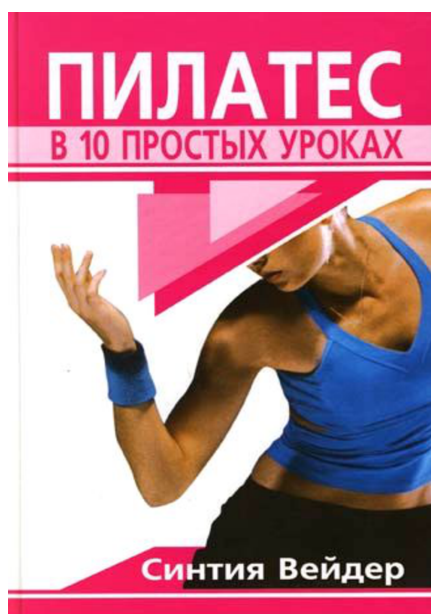


Синтия Вейдер

Пилатес в 10 простых уроках



1. Пилатес – умение управлять своим телом

Что такое пилатес?

По опросам, которые проводил в конце 2005 года «Shape», – один из самых популярных журналов о фитнесе (если не единственный) – пилатес входит в пятерку лидеров среди различных оздоровительных направлений, возглавляющих так называемый «хит-парад фитнеса». Я думаю это связано с тем, что пилатес относится к системам, объединенным общим названием «mind body», или «тело и дух», «разумное тело».

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая музыка и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения, определенная философия тренинга благотворно воздействуют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами. К тому же занятия этим уникальным видом фитнеса идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенес травму, даже людям преклонного возраста. Ведь не секрет, что многих женщин угнетает поход в фитнес-клуб: необходимо демонстрировать окружающим свое не всегда совершенное тело, приобретать абонемент и специальную одежду для тренинга. А что говорить о тренажерах, наводящих ужас своими приспособлениями (многие не знают как к ним подступиться)?! А пилатес – идеальный вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определенной одежды. Да и новая мода диктует индивидуальность, то есть фитнес из группового становится более индивидуализированным. Например, в США появилась такая услуга, как выезд тренера на дом. А последним писк моды профессионалы называют фитнес по телефону. Во всем этом заложен огромный смысл: групповой тренинг не может индивидуализировать нагрузку (например кому-то слишком тяжело, а кто-то просит ускорить темп).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: кроме идеальной фигуры, нас все больше интересуют здоровье, эмоции, душа, психология... Все это вы найдете в пилатесе, недаром же его называют системой, помогающей управлять своим телом. Пилатес – это пестрота эмоций,

пластика тела, физическая и психическая разрядка, отдых и положительные эмоции.

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

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в XIX веке, пилатес остается популярным в XXI, и его популярность, отнюдь не спадает.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой.

Например, добиваясь плоского живота, многие забывают о спине. А как утверждают профессиональные фитнесистки, невозможно иметь идеальную талию и пресс, обладая слабой спиной, и наоборот. Эти две части находятся в зависимости друг от друга.

Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

Эффективность пилатеса

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 «подрастете»;
- 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.

Что вам понадобится?

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), гимнастическая палка, теннисный мяч. 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 две программы тренинга: одна рассчитана на каждодневные занятия, вторая – 2 раза в неделю. На начальном этапе рекомендую начать тренировки с двух раз в неделю, затем, по мере развития силы и выносливости, перейти на каждодневные тренировки. И, конечно, лучше выполнить 5 упражнений качественно, чем 10 – спустя рукава.

Когда не следует практиковать пилатес?

- Когда вы 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).

2. Восемь основных принципов метода Йозефа Пилатеса

Что такое пилатес?

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).



Посмотрите на рисунок – здесь показана одна из самых идеальных поз для избавления тела от напряжения. Советую начинать комплекс с этой позиции и заканчивать свою тренировку расслаблением в этой позе.

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.

Теперь определим правильное положение тела стоя и лежа.

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.

Положение стоя

*Голова приподнята и
выдвинута вперед*

Шея расслаблена

Лопатки опущены

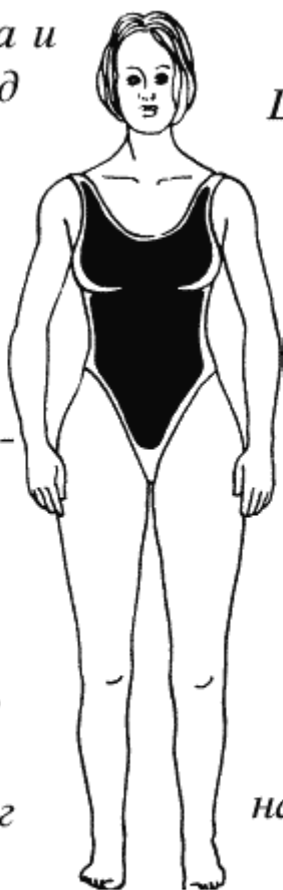
Грудь расслаблена

*Таз — в нейтраль-
ном положении*

*Вытягивайтесь
вдоль
позвоночника*

*Ноги на ширине
бедер, стопы —
параллельны друг
другу*

*Когда сгибаете
колени, каждое
из них должно
располагаться
над центром стопы*



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

Центрирование. 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 силовой 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.

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 медленные 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 глубинных 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.

Итоги восьми принципов

1. Релаксация – выполнение упражнений без напряжения мышц, расслабленно и спокойно.
2. Концентрация – сосредоточение на любых движениях; чтобы помочь себе, создавайте визуальные образы (например, представьте, как сокращается мышца нижней части живота).

3. Выравнивание – соблюдение взаимного расположения частей тела.
4. Центрирование – подтягивание живота вверх и вглубь к позвоночнику перед началом движения.
5. Дыхание – подготовка к движению – вдох, процесс движения – выдох (дышать полной грудью).
6. Плавность выполнения – медленное, без рывков и спешки выполнение движения.
7. Выносливость – постепенное повышение нагрузки (тем самым вы увеличите выносливость).
8. Координация – развитие чувства собственного тела (тем самым вы улучшите координацию движений).

3. Разминка

Упражнение 1

Исходное положение: лежа на мате, подложите под голову плоскую подушку, шея расслаблена и параллельна полу. Стопы параллельны, расстояние между ними равно ширине бедер (или – ширине плеч). Пальцы стоп должны быть четко направлены по одной линии. Расположите руки на животе, разведите локти в стороны.

Лежа в позиции релаксации, постарайтесь расслабиться и сосредоточиться на выполнении упражнения, добивайтесь, чтобы все существующие области напряжения в вашем теле покинули его. Расслабьте бедра и мышцы около тазобедренных суставов; расслабьте шею. Убедитесь, что ваш таз находится в нейтральном положении (об этом я писала ранее), не поджимайте его и не выгибайте спину.

Переместите руки на нижний край грудной клетки. На вдохе максимально раздвиньте грудную клетку вширь, на выдохе сомкните ребра, расслабьте грудину. Повторите 4 раза. Затем сосредоточьтесь на нижней части живота. Вдохните полной грудью. Выдыхая одновременно подтяните мышцы тазового дна вверх, а низ живота – к позвоночнику. Следите в этот момент, чтобы ваш таз и позвоночник оставались в неподвижном положении, копчик был прижат к полу и вытянут, мышцы тазобедренных суставов не напрягались. Сохраняйте подтянутость мышц при выполнении еще 4 вдохов и выдохов. Полностью расслабьтесь после выполнения подготовительного упражнения.



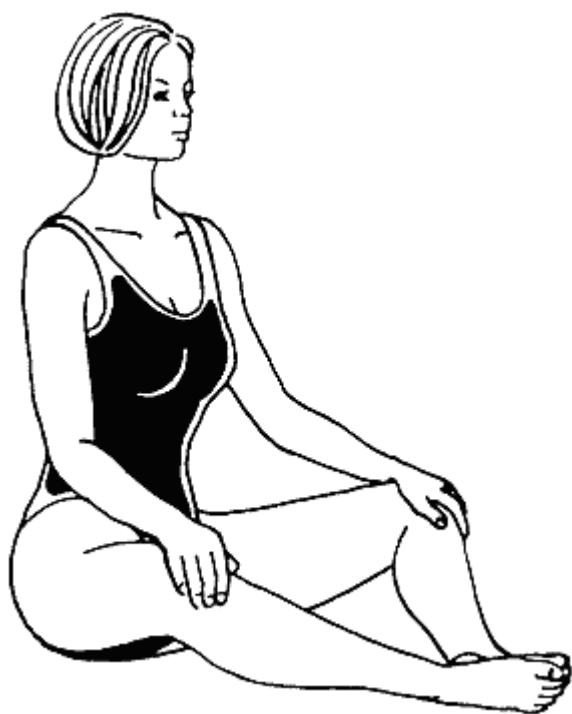
Упражнение 2

Данное упражнение состоит из трех движений, которые помогут вам растянуть мышцы и основательно разогреть их.

- I. Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте

стопы чересчур близко к туловищу). 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.

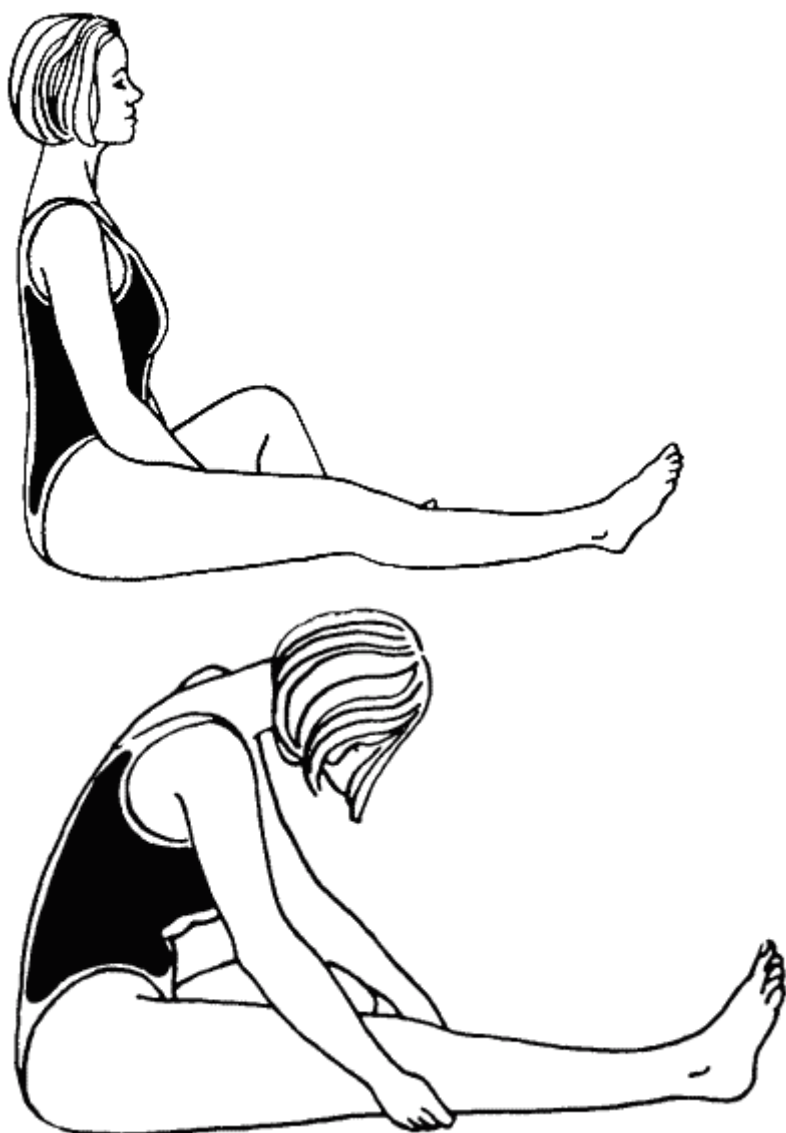
Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



II. Завершив предыдущее растягивание, выпрямите одну ногу перед собой. Выровняйте таз, убедитесь, что по-прежнему сидите на седалищных буграх. Прямая нога должна располагаться на уровне тазобедренного сустава, параллельно ему, подошва согнутой ноги – на внутренней стороне колена, стопа расслаблена.

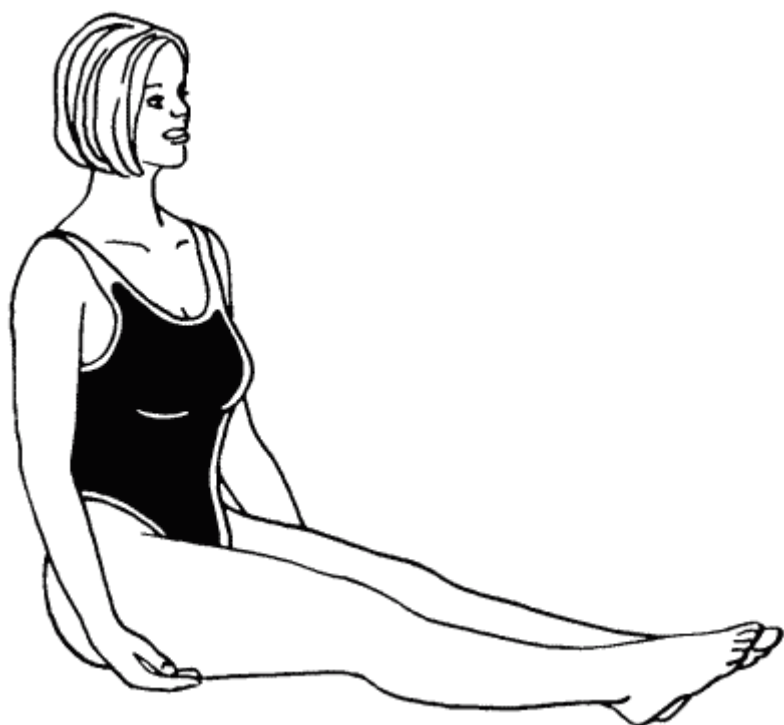
Выполните вдох и потянитесь вверх вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед. Очень важно не заваливаться на выпрямленную ногу, а распределять вес равномерно. Расслабившись, выполните 10–12 вдохов и выдохов (дышите широко, наполняя воздухом низ грудной клетки). В этом положении вытяните шею, опустите лопатки, руки расположите перед собой. Ваш вес должен свободно распределяться между двумя ягодицами. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе подтяните таз и низ живота, затем медленно вернитесь в исходное

положение. Повторите упражнение, вытянув вперед другую ногу. Во время исходного положения тянитесь вверх макушкой головы, не напрягайте колено вытянутой ноги – она должна быть расслаблена. Если вам пока еще не позволяет гибкость сделать правильный наклон, не пытайтесь искусственно ускорить движение.



III. Сразу после выполнения предыдущего упражнения, вытяните обе ноги вперед, параллельно друг другу, стопы расслабьте. Старайтесь макушкой головы тянуться вверх.

Выполните вдох и потянитесь вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните вверх мышцы тазового дна, а брюшные мышцы – к позвоночнику, втягивая низ живота; потянувшись вверх, медленно наклоните туловище вперед. Расслабьтесь в этом положении, дышите, наполняя воздухом низ грудной клетки, а затем выполните 10–12 вдохов и выдохов. При этом шея должна быть вытянута, лопатки опущены, макушка головы тянется вперед. При наклоне не напрягайтесь; если вам не хватает гибкости, не усердствуйте, стараясь наклониться как можно ниже. Если ощущаете напряженную боль под коленями, заканчивайте упражнение. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе снова подтяните тазовые мышцы и нижнюю часть живота и медленно вернитесь в исходное положение. Каждый раз при возвращении в исходное положение из наклона, почувствуйте выпрямление всех позвонков на спине.



Упражнение 3

Исходное положение: 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.

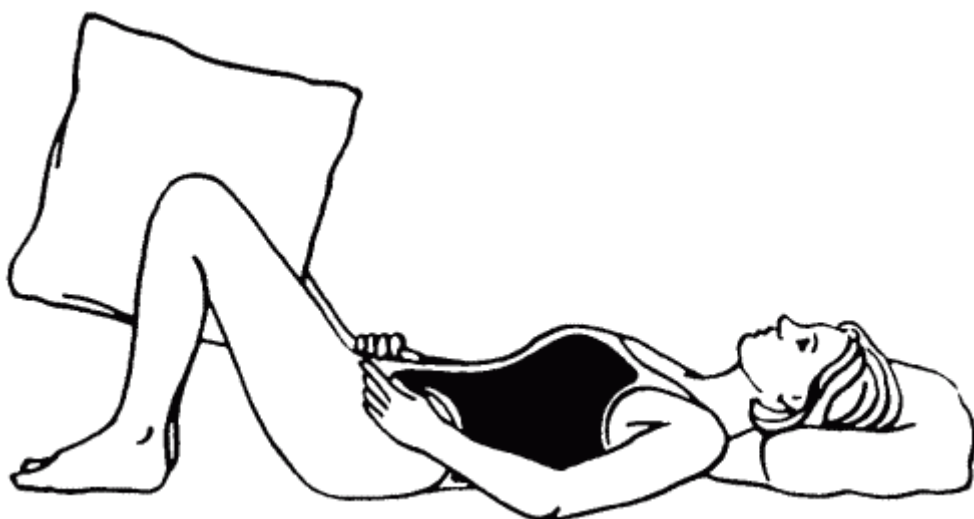




Упражнение 4

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы живота и внутренних сторон бедер.

Исходное положение: лежа на спине, под голову можно положить плоскую подушку. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Между коленями зажата подушка. До начала выполнения упражнения убедитесь в нейтральном положении таза. Сделайте глубокий вдох, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Сожмите подушку коленями. Продолжая естественно дышать, сжимайте подушку и работайте мышцами пресса и тазового дна до счета 10. Расслабьтесь и повторите упражнение еще 4 раза. Во время выполнения не поджимайте таз и не отрывайте копчик от поверхности. Убедитесь в правильном положении таза, просунув ладонь под поясницу. Если движения неправильные, спина будет давить на руку.



Упражнение 5

Исходное положение: лежа на спине, стопы параллельны и находятся друг от друга на расстоянии не больше ширины ладони. Руки расслаблены и расположены ладонями вниз вдоль туловища. Расстояние от стоп до ягодиц не превышает 30 см. Вам понадобится пухлая подушка, которую необходимо зажать между коленями.

Вдохните, на выдохе подтяните тазовые мышцы вверх, а брюшные – к позвоночнику; сжимая подушку коленями, одновременно слегка оторвите копчик от пола.

Снова вдохните, на выдохе, подтягивая мышцы таза вверх, а брюшные – к позвоночнику, медленно вернитесь в исходное положение.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота, приподнимите над полом большую часть спины. Вдохните, выдохните и снова вернитесь в исходное положение. Опускайтесь медленно – позвонок за позвонком.

Продолжайте подниматься и опускаться, каждый раз на выдохе приподнимая над полом все большее количество позвонков. Находясь в верхней точке подъема, вдыхайте, затем на выдохе растягивайте позвоночник, опуская его на поверхность. Следите за тем, чтобы постоянно

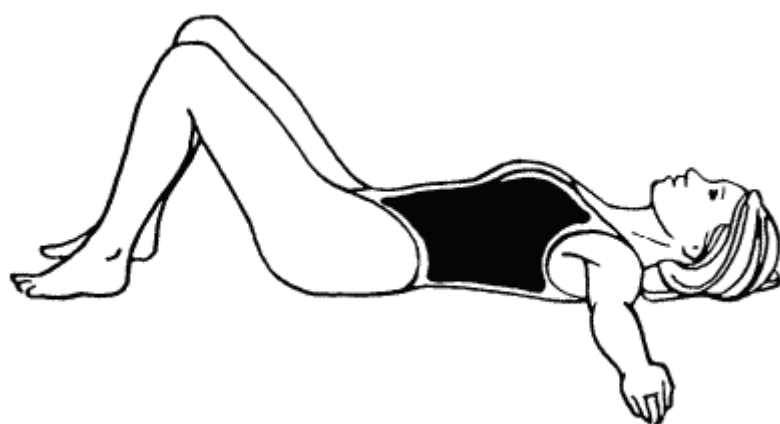
сжимать подушку и держать подтянутыми мышцы живота. Общее количество повторов упражнения – 5 раз.

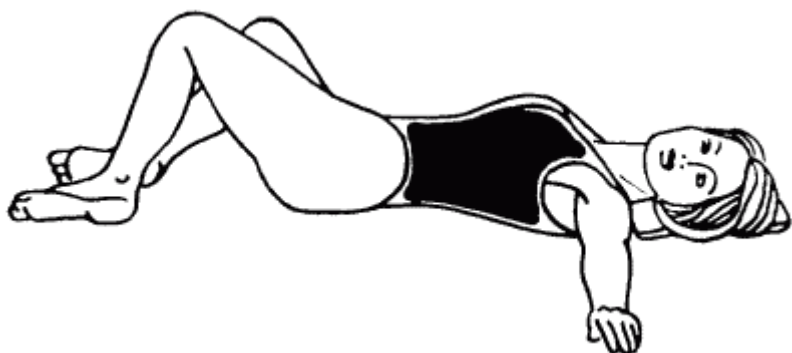


Упражнение 6

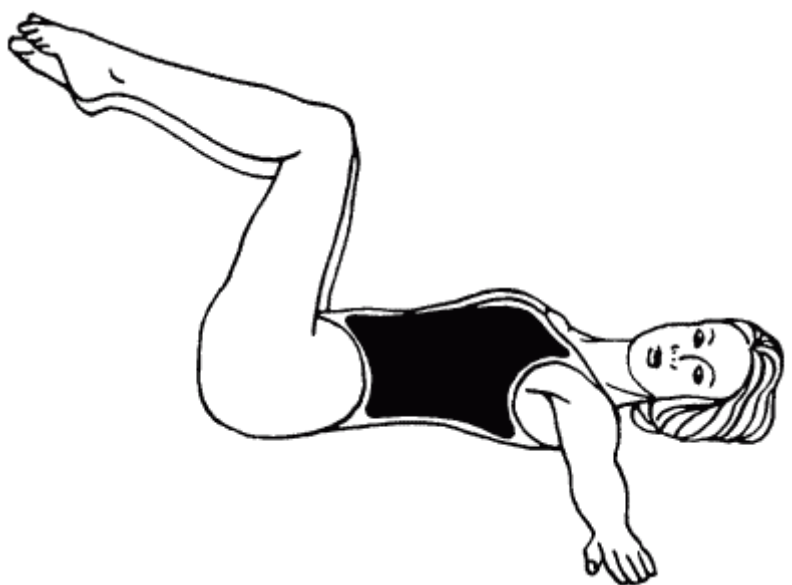
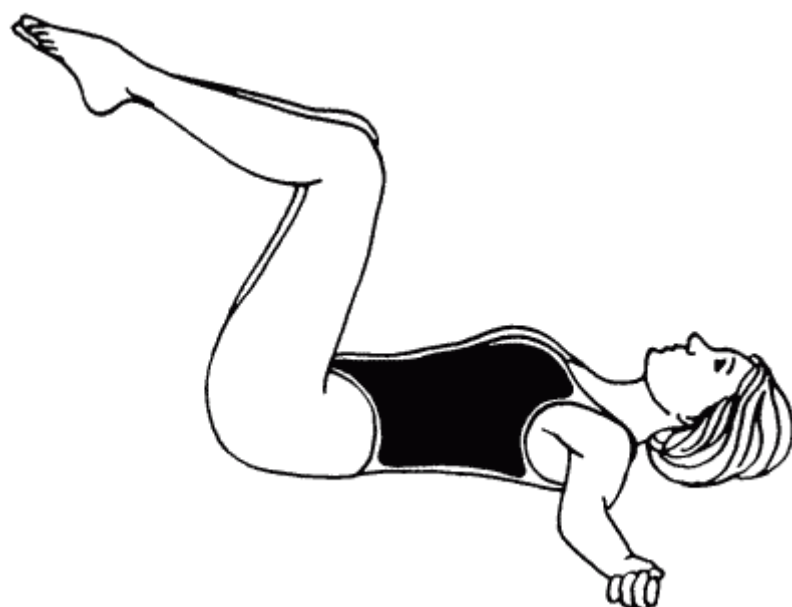
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.

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 вправо, голову влево, кисть левой 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.





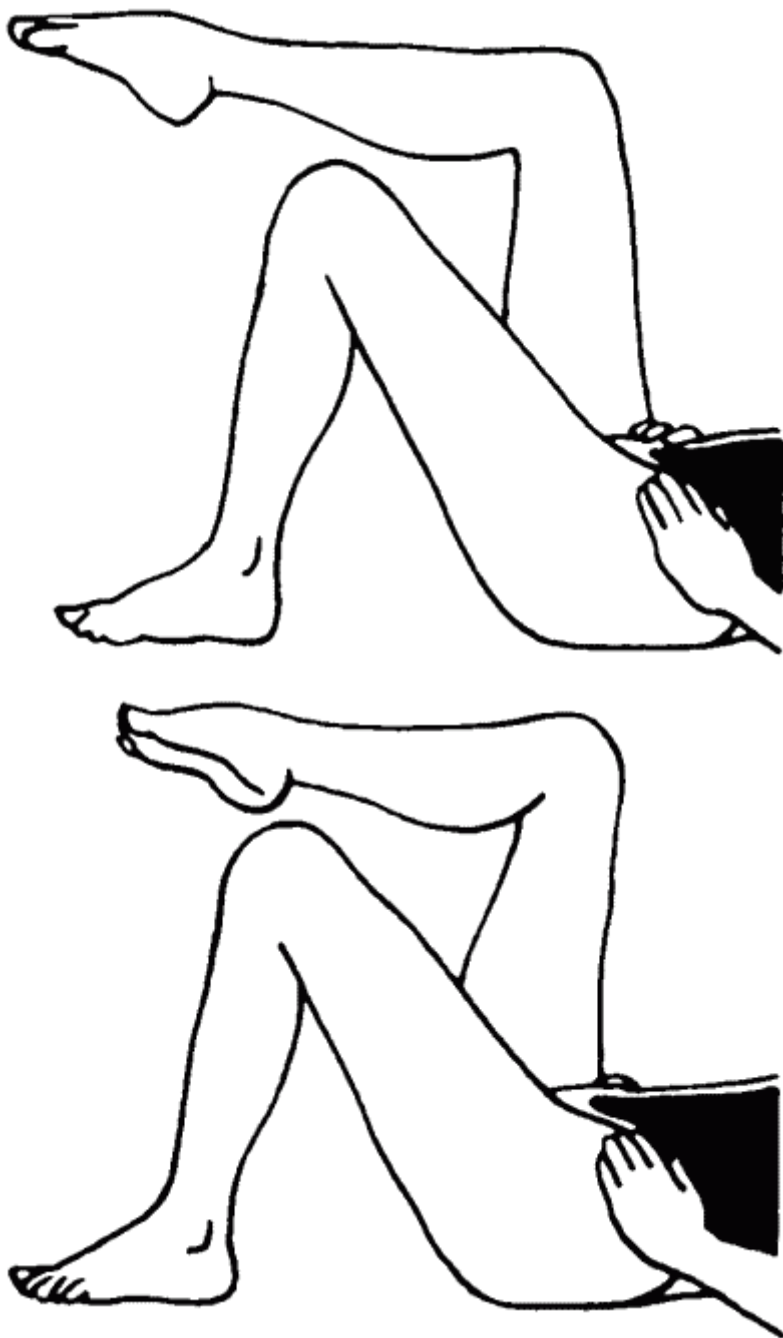
По мере увеличения силы и выносливости перейдите на более усложненный вариант данного упражнения. Он заключается в том, чтобы выполнять те же движения, удерживая согнутые в коленях ноги на весу, как показано на рисунках.



Упражнение 7

Исходное положение: примите позу релаксации, руки расположите как показано на рисунке.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене. Следите за тем, чтобы копчик постоянно оставался прижатым к полу. Сделайте вдох, на выдохе подтяните мышцы живота и таза, затем разверните в тазобедренном суставе поднятую правую ногу, по возможности так, чтобы стопа приблизилась к левому колену (во время выполнения сохраняйте неподвижное положение таза). Вдохните и выдохните, подтяните мышцы таза и живота и вернитесь в исходное положение – в позу релаксации. Повторите упражнение 8 раз с каждой ноги.



Упражнение 8

Исходное положение: поза релаксации.

В исходном положении постарайтесь расслабить шею, лицевые и грудные мышцы, добиваясь жесткого соприкосновения лопаток с поверхностью. Шея и затылок должны быть вытянуты, но без напряжения.

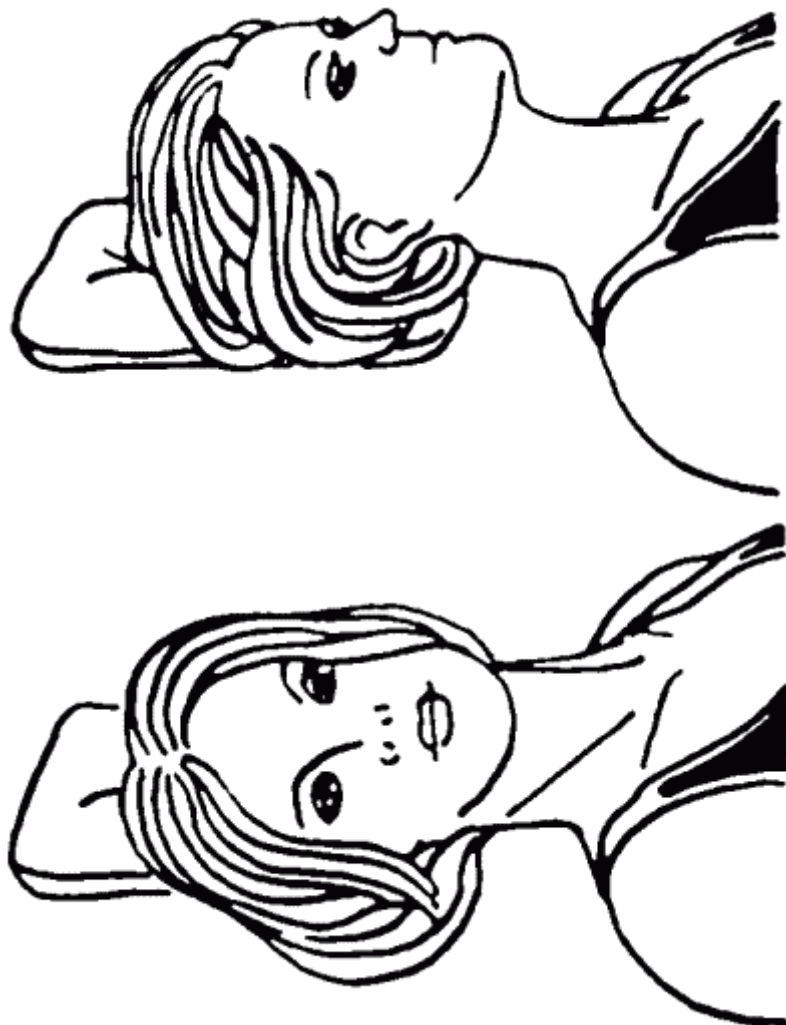
Выполните медленные повороты головы вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Не следует с силой или быстро поворачивать голову. Добившись расслабления шейных мышц, при исходном положении слегка опускайте подбородок вниз. Затем верните голову в начальное положение и выполните 8 раз повороты головы и опускание подбородка.

Схема следующая: исходное положение, поворот головы, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение, поворот головы в другую сторону, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение... и так далее.

Необходимо учитывать следующее при выполнении этого, казалось бы, легкого упражнения:

- повороты осуществляйте естественным образом;
- во время наклона подбородка – не приподнимайте голову над полом;
- старайтесь поворачивать голову не нарушая центральную ось, то есть – строго вправо и

влево, а не вправо вверх или вниз, например.



4. Комплекс упражнений на каждый день

День 1

Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох – на три счета.

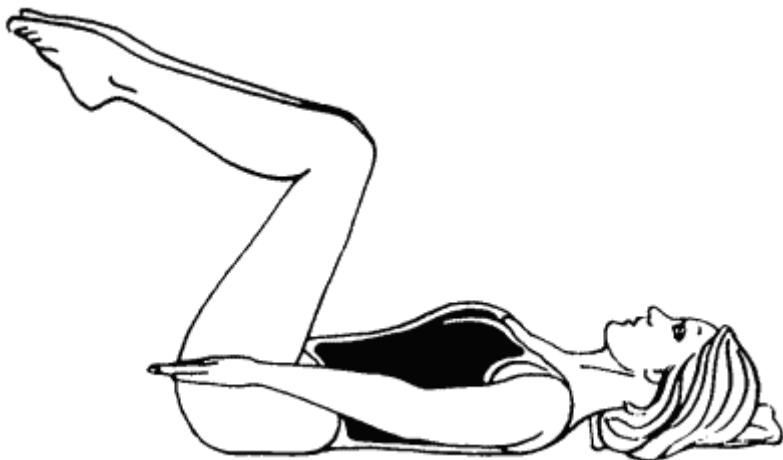
Во время дыхательных циклов подтягивайте вверх мышцы тазового дна, а мышцы живота к позвоночнику, сохраняя эту фиксацию на протяжении (их может быть до 10) всех вдохов-выдохов.

После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.

Удерживая положение, как показано на рисунке, вытяните руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.



Упражнение 2

Упражнение укрепляет мышцы спины.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер. Согните руки в локтях и расположите на полу так, как показано на рисунке (кисти прижаты к поверхности, локти – на уровне плеч, предплечья параллельны корпусу, ладони направлены вверх, пальцы – вперед).



Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и начните медленно продвигать локти вдоль корпуса.

Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы спины, а лопатки сводятся вниз.



Для эффективной проработки мышц старайтесь не отрывать тыльные стороны ладоней от пола. В противном случае поверните кисти вовнутрь, чтобы по полу скользили края больших пальцев. Также сохраняйте исходное положение предплечий: не отрывайте их от поверхности, держите параллельно полу. Глубоко вдохните, выдыхая, верните руки в исходное положение. Повторите до 8 раз.

Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.



Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.



Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.

Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.



Упражнение 4

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.

Исходное положение: 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 5

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

//-- Правильное положение тела --//



Макушка тянется вверх

Плечи расслаблены

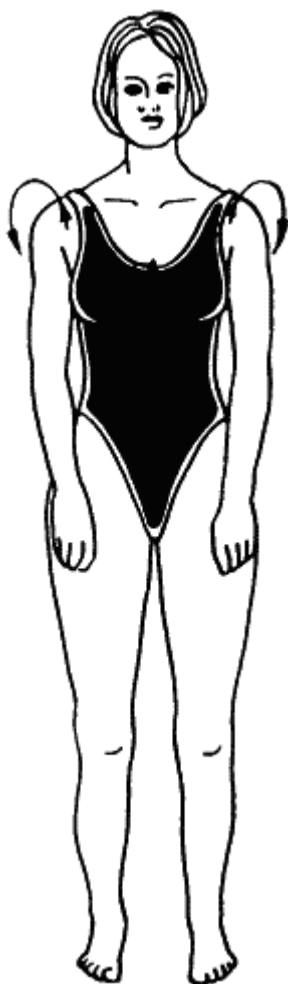
Центр стабилизирован

Колени расслаблены

*Вес равномерно распределен
на обе ноги*

Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: 10 раз назад, 10 раз вперед. Согните руки в локтях (как куриные крылышки), выполните по 10 вращений руками в каждую сторону. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по 10 вращений вперед и назад в

данном положении (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб).



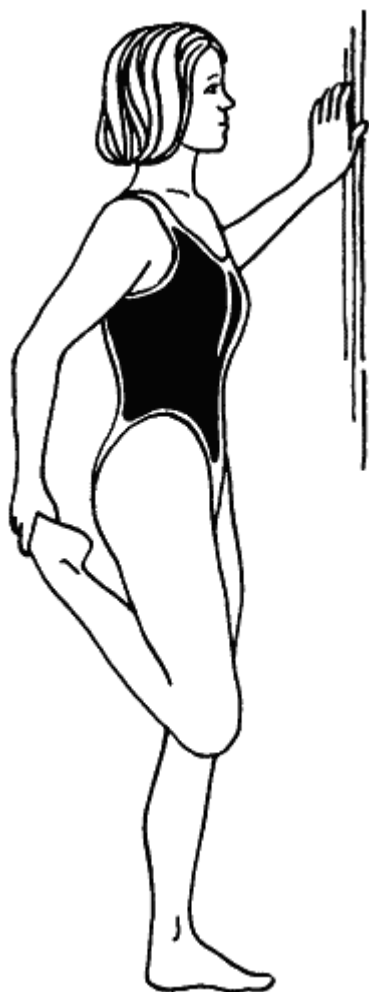
Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

Упражнение 6

Упражнение растягивает передние мышцы бедер.

Исходное положение: стоя, обопритесь левой рукой о спинку стула или стену.

Вдохните и потяните все тело вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой стопу. Обязательно следите, чтобы спина сохраняла нейтральное положение – не наклоняйте корпус вперед и не заваливайте его назад, держитесь за опору. Мягко и плавно потяните ногу к ягодице. Задержитесь в этом положении до 1 минуты. Дыхание естественное. Повторите упражнение на другую ногу. Общее количество повторов – по 2 раза на каждую ногу.

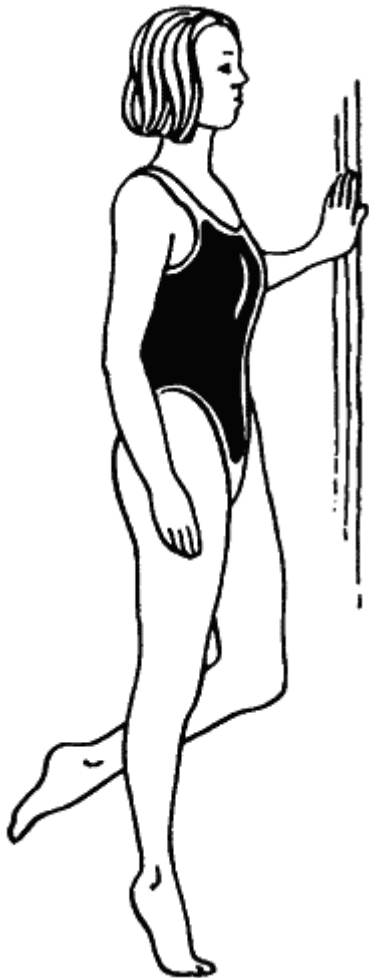
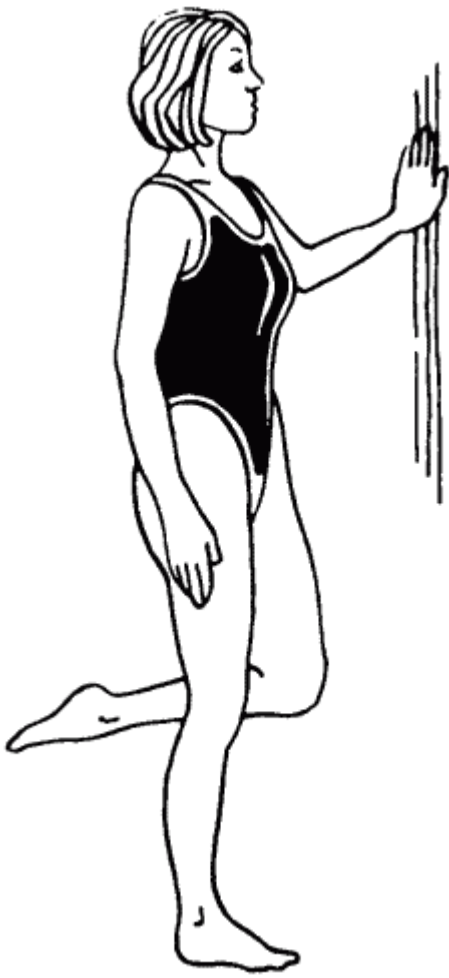


Упражнение 7

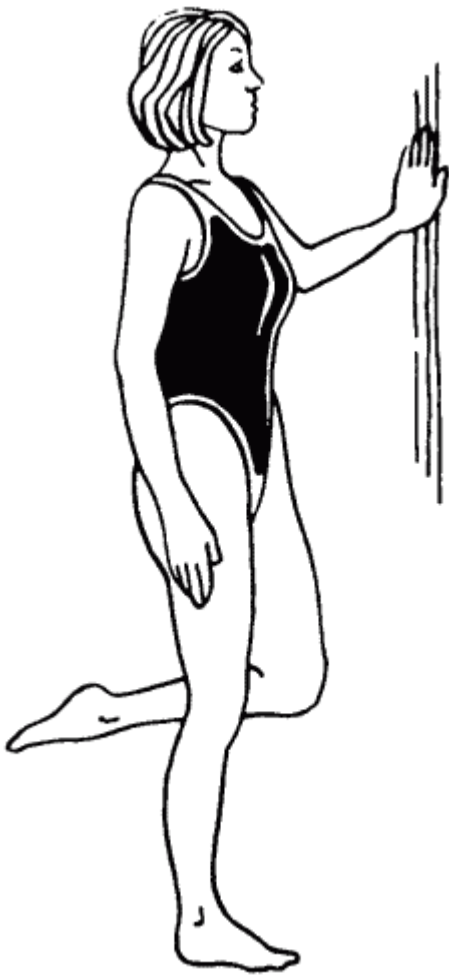
Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног.

Исходное положение: станьте боком к опоре, вытяните максимально свое тело вверх, подтяните мышцы живота и тазового дна, согните ближнюю к опоре ногу в колене так, чтобы оно было направлено вперед прямо, а стопа не закрывалась вторым коленом. Обопритесь рукой о стену.

Вдохните и потяните вверх позвоночник. На выдохе поднимитесь на носок.



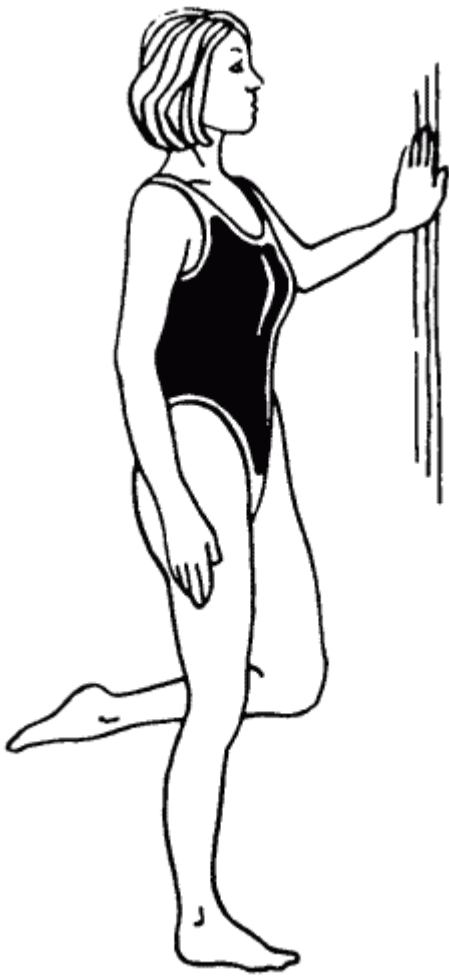
Вдохните, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



Глубоко вдохните. На выдохе согните опорную ногу в колене так, чтобы коленная чашечка была направлена или находилась на одной линии с серединой стопы. При этом продолжайте тянуться вверх всем телом.



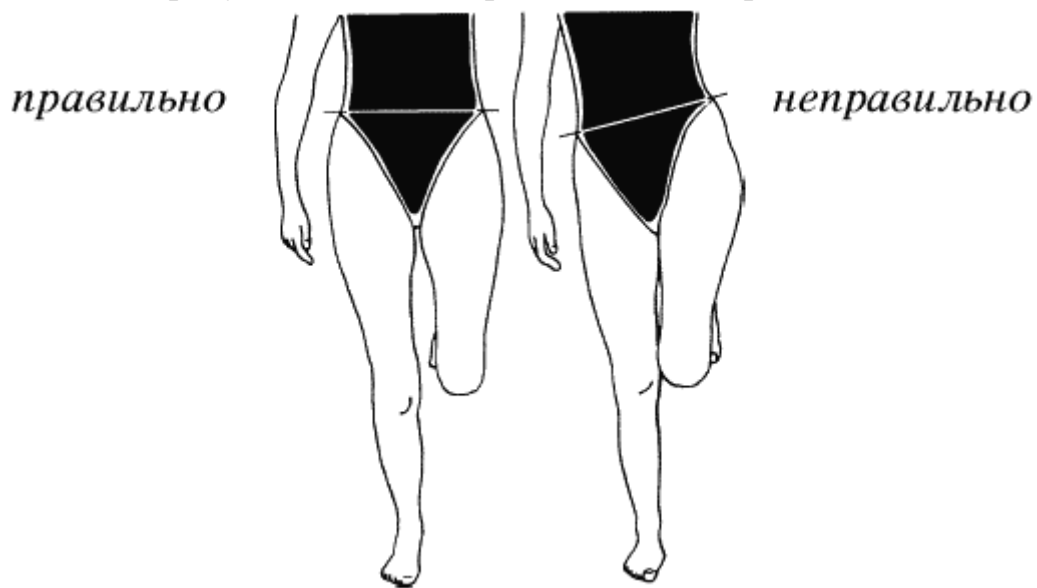
На вдохе вернитесь в исходное положение.



Повторите упражнение с другой ноги. Учитывайте, что вам необходимо тренировать ногу ближайшую к стене – то есть не забудьте повернуться другим боком.

Общее количество выполнения – по 4 раза на каждую ногу.

Ниже на рисунке показаны правильное и неправильное положение таза.



Упражнение 8

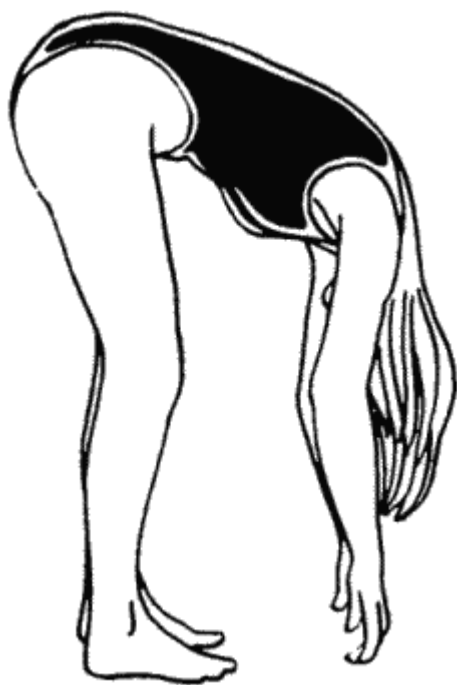
Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки. Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: 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.



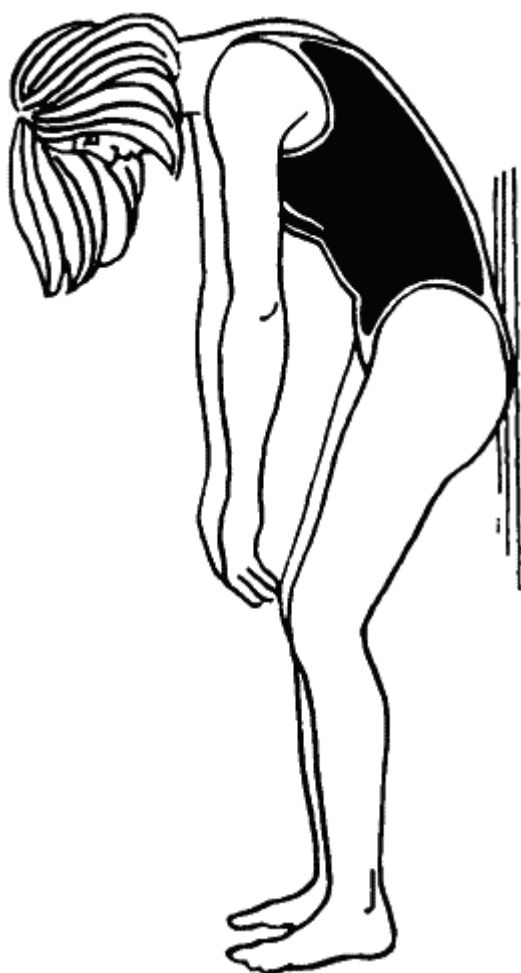
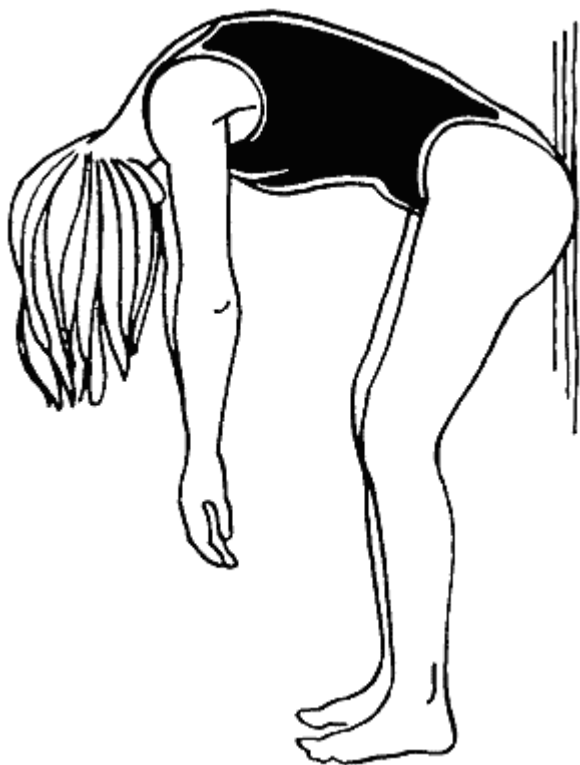
Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.



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

Упражнение 9

Исходное положение: стоя спиной к стене(расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположены параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.



Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

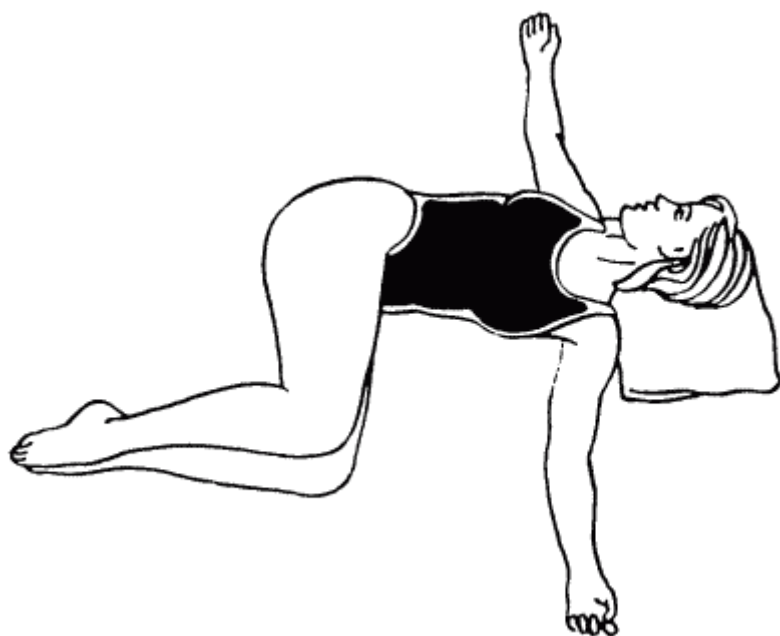
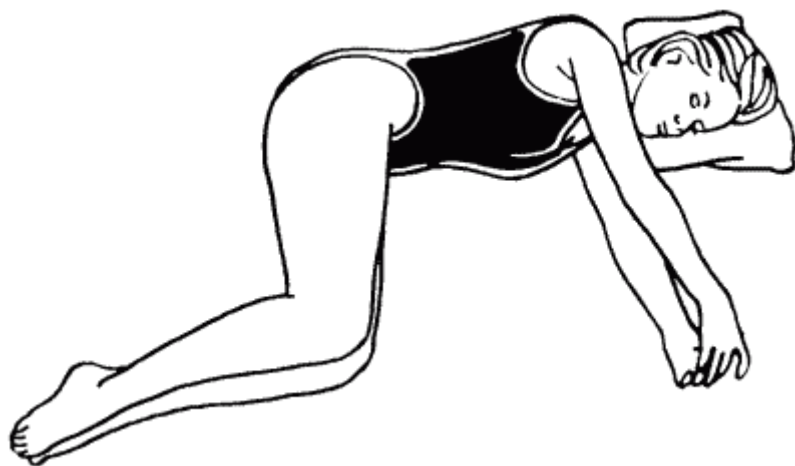
Упражнение 10

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.

Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке).

Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.

Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество в другую сторону.



Упражнение 11

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

В этой позе начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, затем кисти рук, локти, плечи, грудь, шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавное поворачивание головы набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекачиваясь на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.



День 2

Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.



Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна – вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх (таз зафиксирован в нейтральном положении и неподвижен, живот подтянут). На вдохе медленно, подчеркивая, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение: на начальном этапе 5 раз, по мере увеличения силы 8–10 раз. Очень важно не расслаблять мышцы на протяжении всего выполнения скручиваний; таз плотно прижимайте к полу; не напрягайте мышцы шеи – они не должны участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.



Упражнение 2

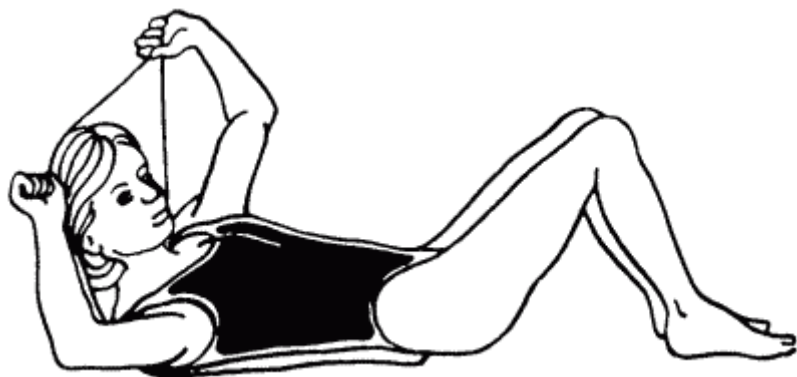
Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего упражнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений – по 5 раз в каждую сторону. По мере развития силы и выносливости увеличьте количество повторов до 10 в каждую сторону.



Выполняя скручивания в первом и втором упражнениях, старайтесь не напрягать мышцы бедер, прорабатывайте пресс только за счет мышц живота. Ни в коем случае не двигайте тазом – он зафиксированно прижат к полу. Верхняя часть туловища поднимается одним движением – не двигайте плечами. Постоянно сохраняйте в напряжении мышцы пресса.



Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: 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 4

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

//-- Правильное положение тела --//



Макушка тянется вверх

Плечи расслаблены

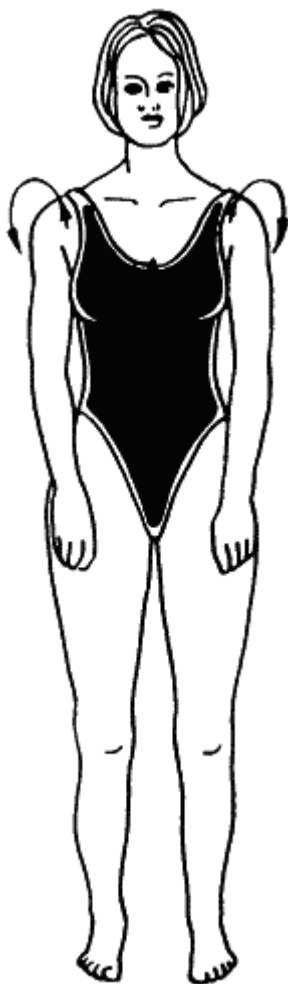
Центр стабилизирован

Колени расслаблены

*Вес равномерно распределен
на обе ноги*

Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: 10 раз назад, 10 раз вперед. Согните руки в локтях (как куриные крылышки), выполните по 10 вращений руками в каждую сторону. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по 10 вращений вперед и назад в данном положении (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб).



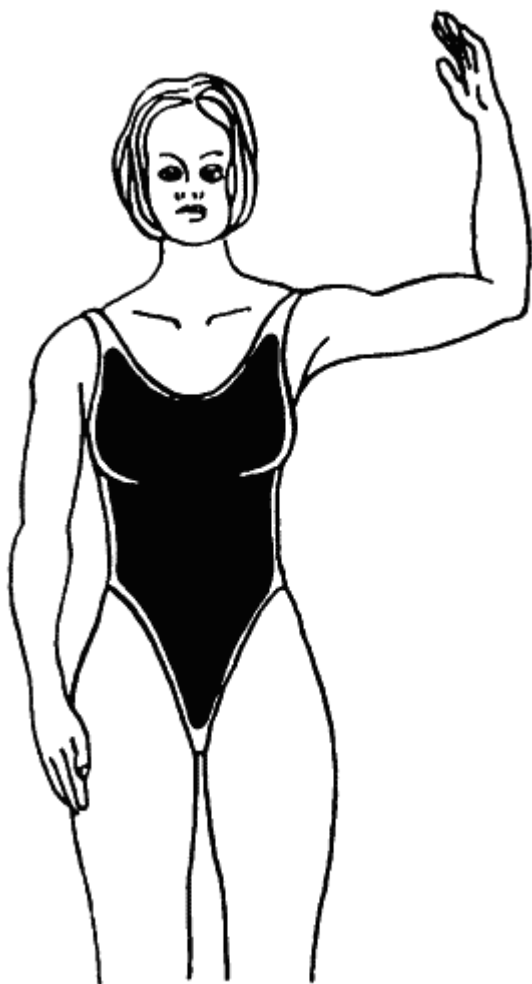
Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

Упражнение 5

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы поясницы и талии.

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

На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите левую 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 вправо. Во время наклона правая 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.

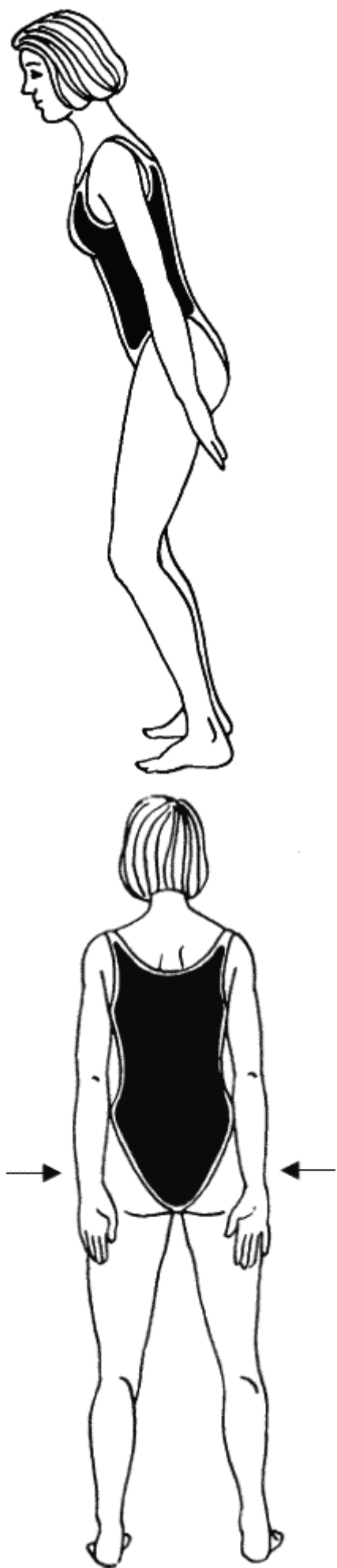


Упражнение 6

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на

одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед-вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.



Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в данной позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в

исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов, медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.

Упражнение 7

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.



Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.



Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.



Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.

Упражнение 8

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы спины и позвоночника.

Исходное положение: 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

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.

Исходное положение: 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 10

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Для выполнения вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

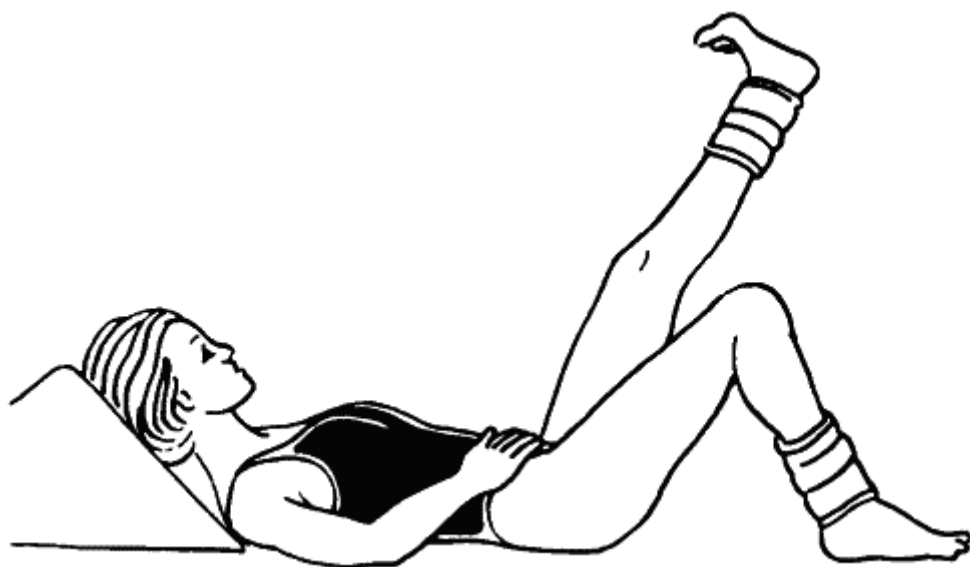
Исходное положение: лежа на спине, обопритесь на подушку, что позволит вам снизить нагрузку с мышц спины (на полу должны располагаться низ грудной клетки, поясница и таз, на опоре – только верхняя часть спины). Ноги согнуты в коленях и разведены на ширину бедер.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.

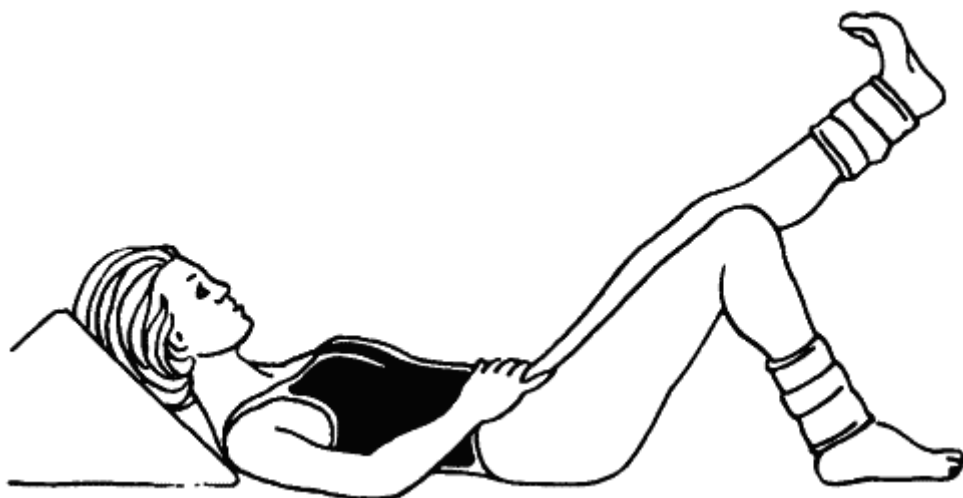




На вдохе выпрямите ногу медленным движением; нога по прежнему должна быть повернута и находиться на одной линии с тазом. На выдохе, выпрямив ногу, направьте стопу на себя.



Затем опускайте ногу почти до самого пола, при этом спина не должна выгибаться. На вдохе поверните ногу коленом вверх и вытяните носок.



На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

Упражнение 11

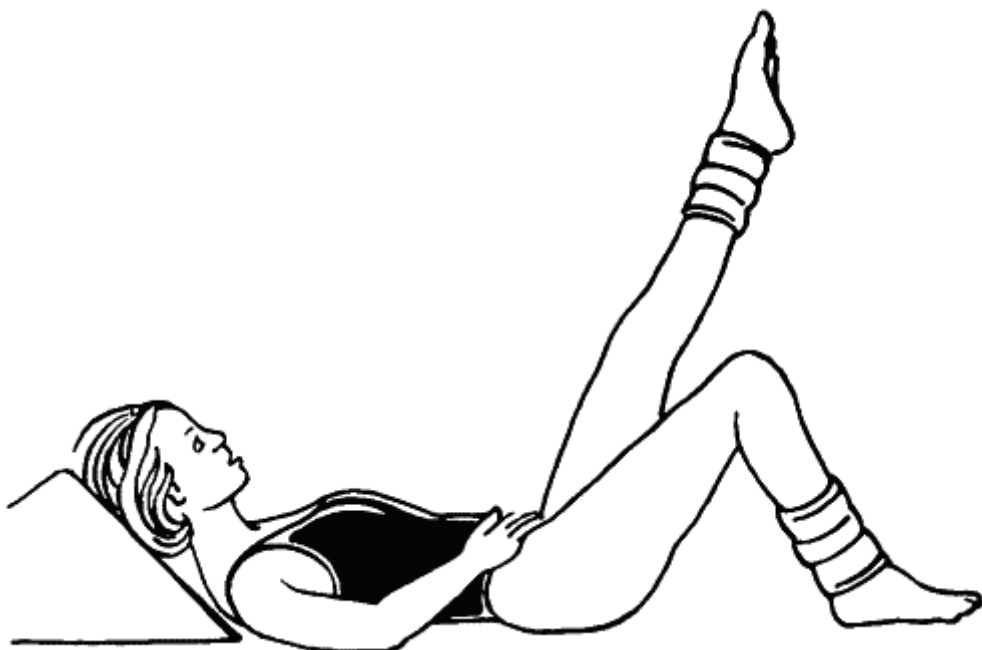
Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, бедер и ягодиц. Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

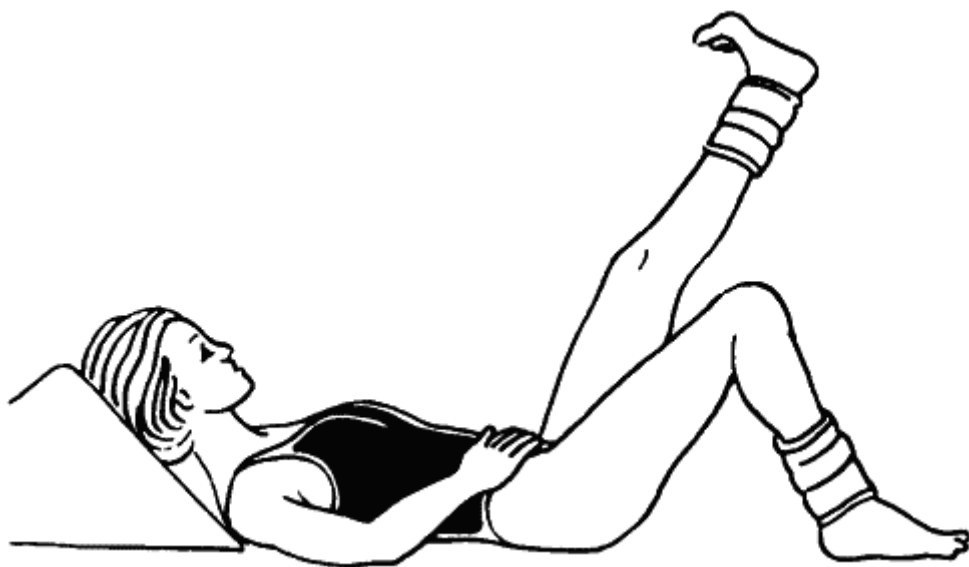
Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению. Выпрямите одну ногу перед собой, разворачивая ее в тазобедренном суставе и вытягивая стопу. Вторая нога плотно прижата к полу.



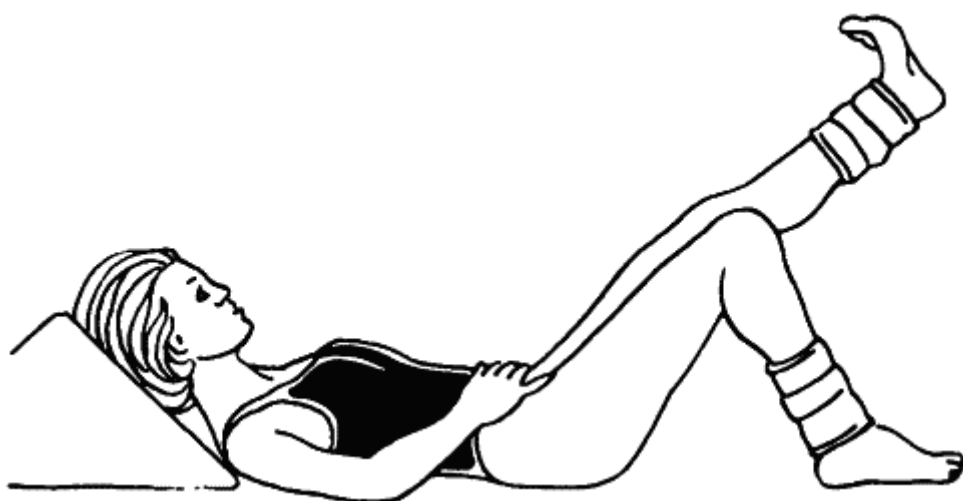
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе поднимите вверх прямую и развернутую ногу. Выдохните и направьте стопу на себя.

Медленно опускайте ногу до самого пола и опять поднимайте вверх.





Выполните 10 раз подъем и опускание ноги. Затем поменяйте ноги и повторите упражнение 10 раз.



В дальнейшем, чтобы увеличить нагрузку опускайте ногу на четыре счета, а поднимайте на два.

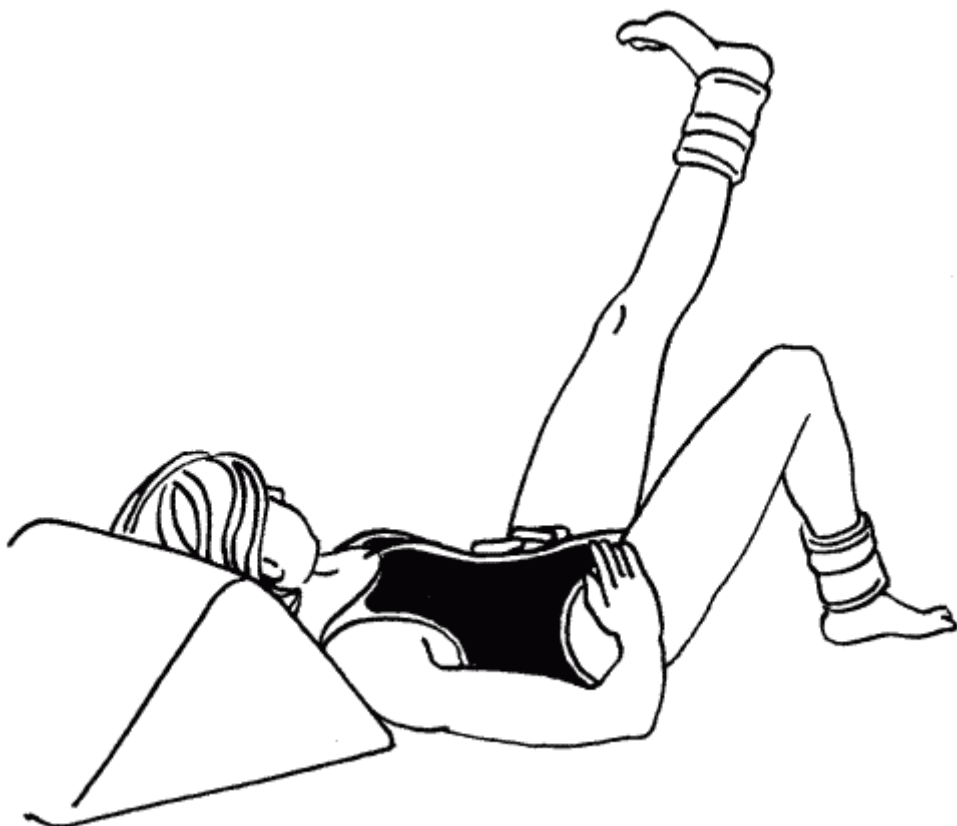
Упражнение 12

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и тазобедренные суставы.

Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

Исходное положение: аналогично двум предыдущим.





Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем, выпрямляя ногу, поднимите ее вверх и удерживайте на весу. Сохраняя естественное дыхание и неподвижность таза, натяните носок на себя и выполните всей ногой медленные небольшие круги в воздухе, сначала вправо, затем влево. Верните ногу в исходное положение и выполните упражнение другой ногой. Общее количество выполнения – 10 раз.

Упражнение 13

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.

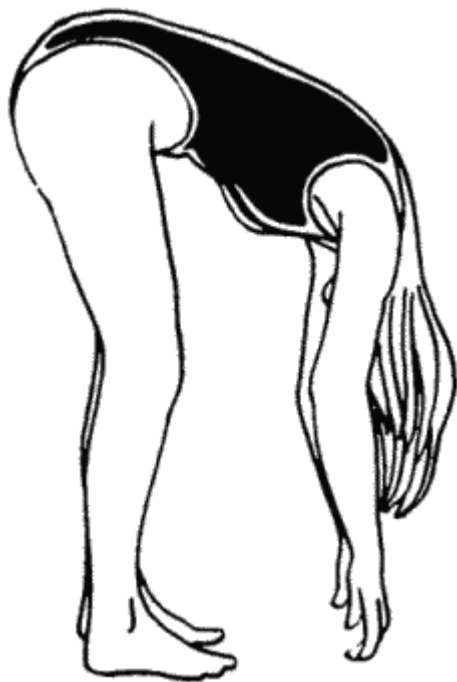
Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: 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 второй рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

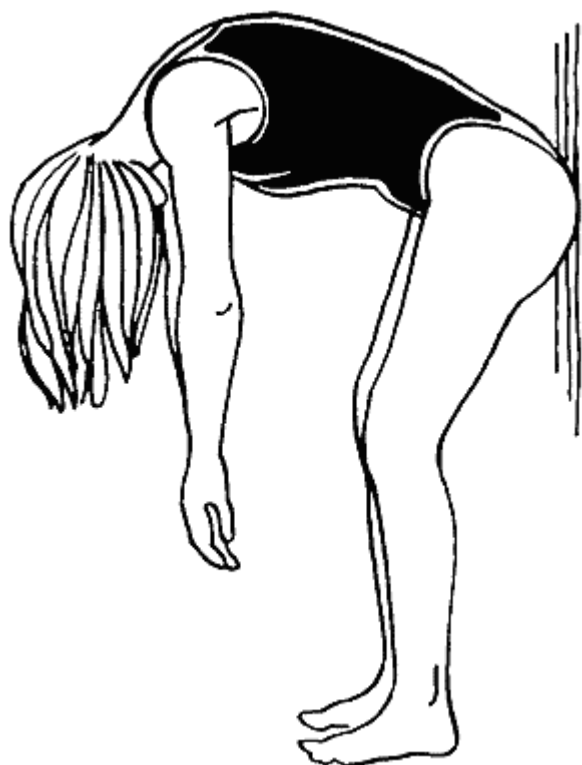
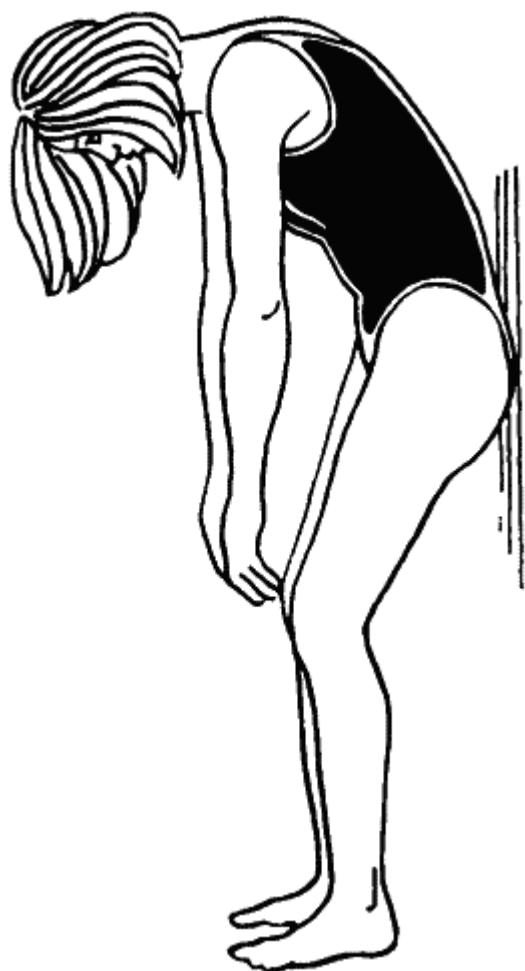


Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 14

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположить параллельно друг другу. Выполните движение,

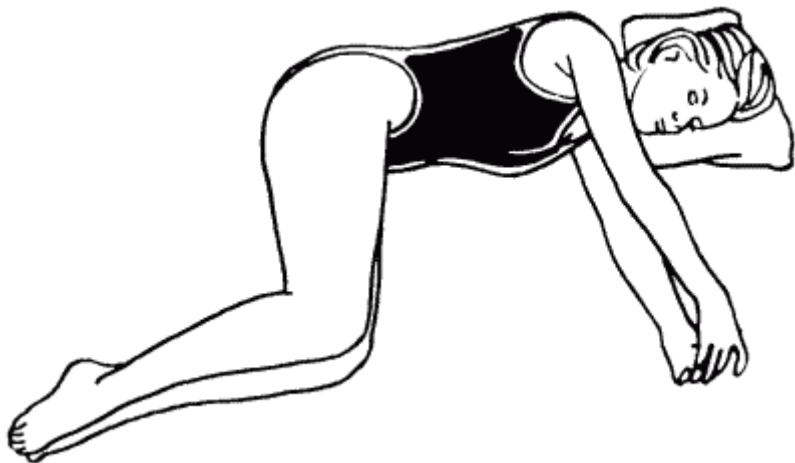
аналогичное вышеописанному упражнению.



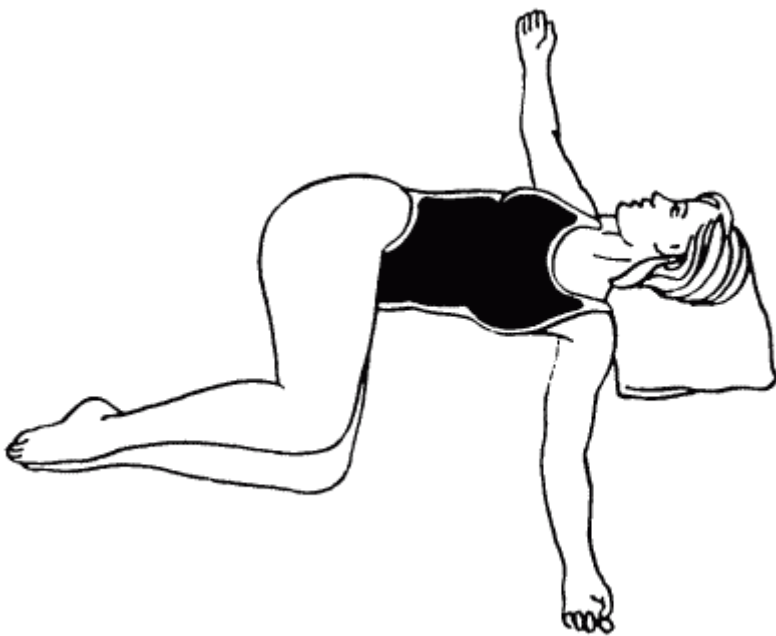
Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 15

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.



Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.



Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество раз в другую сторону.

Упражнение 16

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

Из этого положения начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, кисти рук, локти, плечи, грудь, шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.



День 3

Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна – вверх, вытягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх (таз зафиксирован в нейтральном положении и неподвижен, живот подтянут). На вдохе медленно, подчеркивая, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение: на начальном этапе 5 раз, по мере увеличения силы 8–10 раз. Очень важно не расслаблять мышцы на протяжении всего выполнения скручиваний; таз плотно прижимайте к полу; не напрягайте мышцы шеи – они не должны участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.

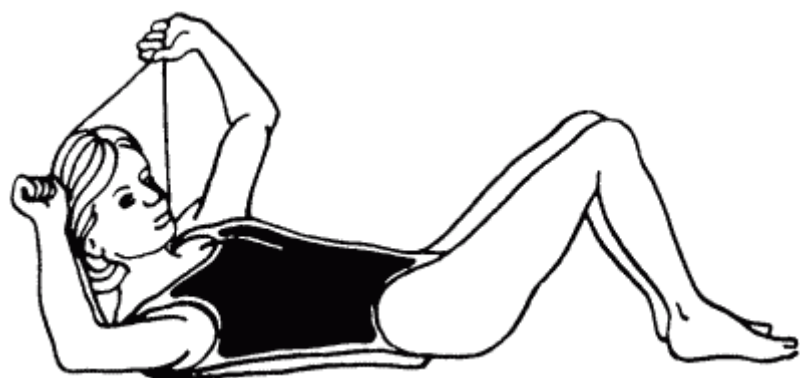


Упражнение 2

Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего упражнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений – по 5 раз в каждую сторону. По мере развития силы и выносливости увеличьте количество повторов до 10 в каждую сторону.



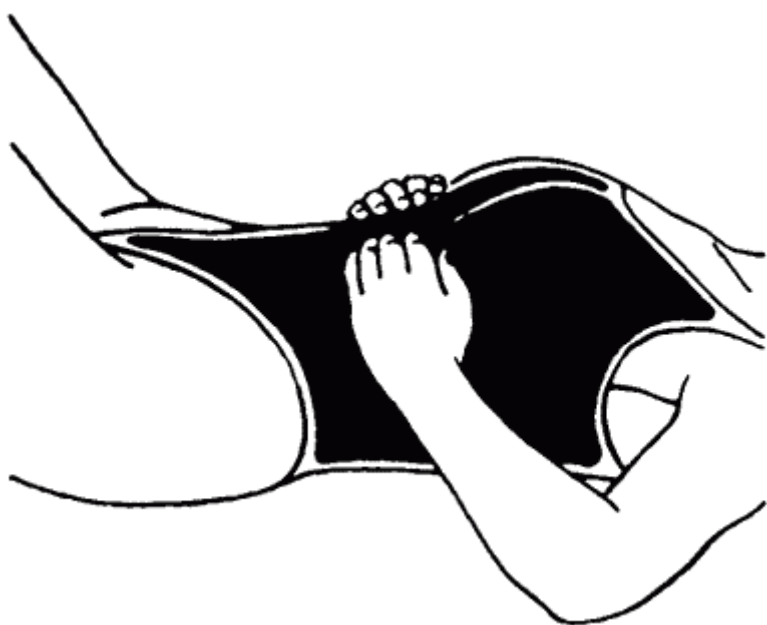
Выполняя скручивания в первом и втором упражнениях, старайтесь не напрягать мышцы бедер, прорабатывайте пресс только за счет мышц живота. Ни в коем случае не двигайте тазом – он зафиксированно прижат к полу. Верхняя часть туловища поднимается одним движением – не двигайте плечами. Постоянно сохраняйте в напряжении мышцы пресса.

Упражнение 3

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох – на три счета. Во время дыхательных циклов подтягивайте вверх мышцы тазового дна, а мышцы живота к позвоночнику, сохраняя эту фиксацию на протяжении (их может быть до 10) всех вдохов-выдохов.



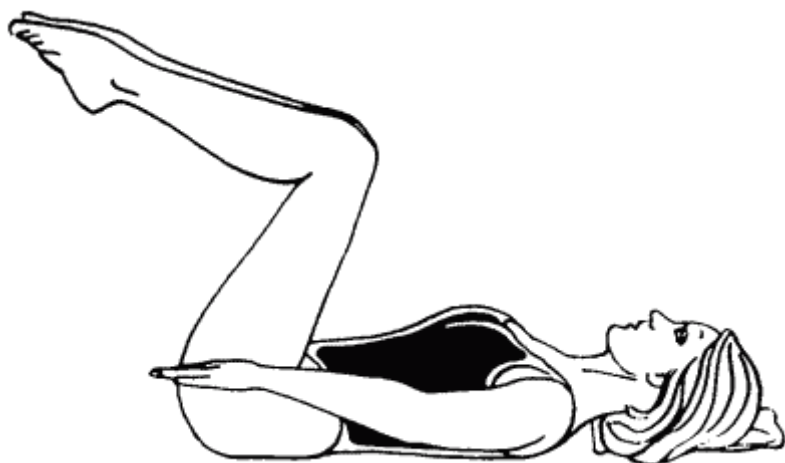
После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.

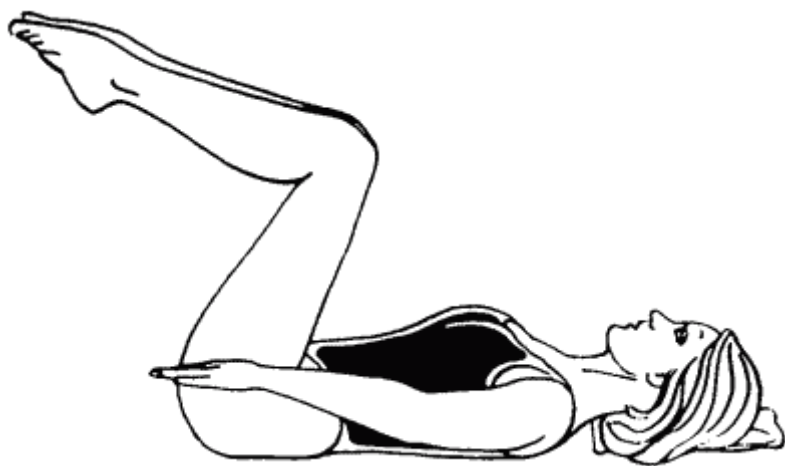
Удерживая положение, как показано на рисунке, вытяните руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад,

выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.



Техника выполнения для среднего уровня

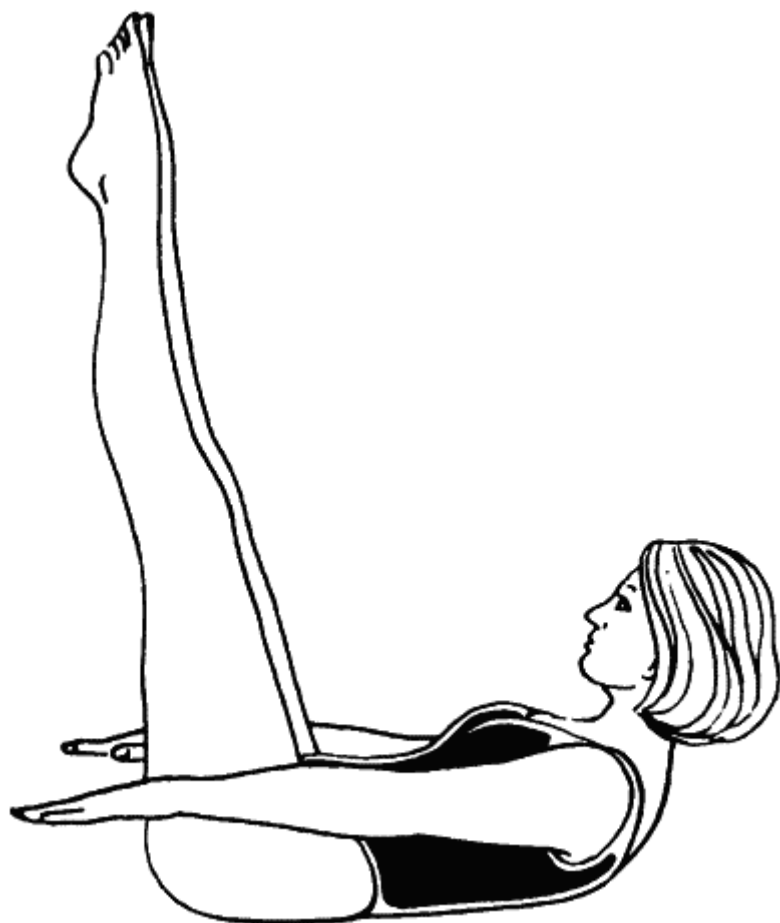
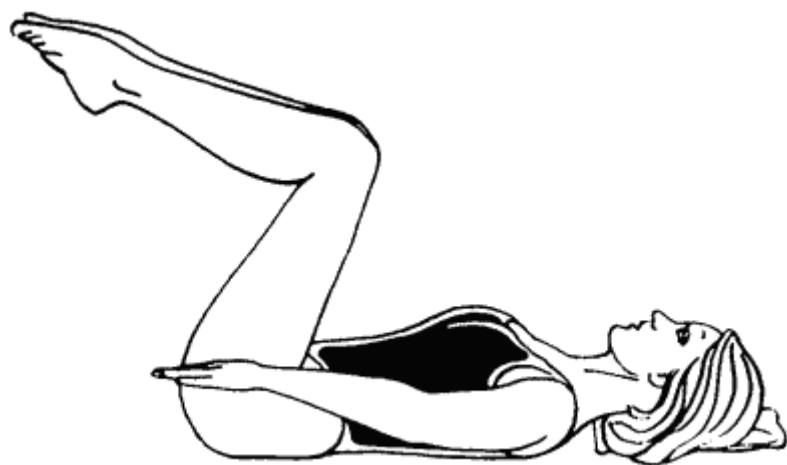
Примите позу релаксации, подтяните мышцы живота и тазового дна, поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди (как показано на рисунке). Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть корпуса (сохраняйте шею расслабленной, плотно прижимайте таз к поверхности, не двигая его в стороны). Затем выполните сто покачиваний руками вперед-назад. Сочетайте движение с дыханием: вдох – пять покачиваний, выдох – пять покачиваний. После завершения медленно опустите сначала голову на пол, затем поочередно – обе ноги. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.



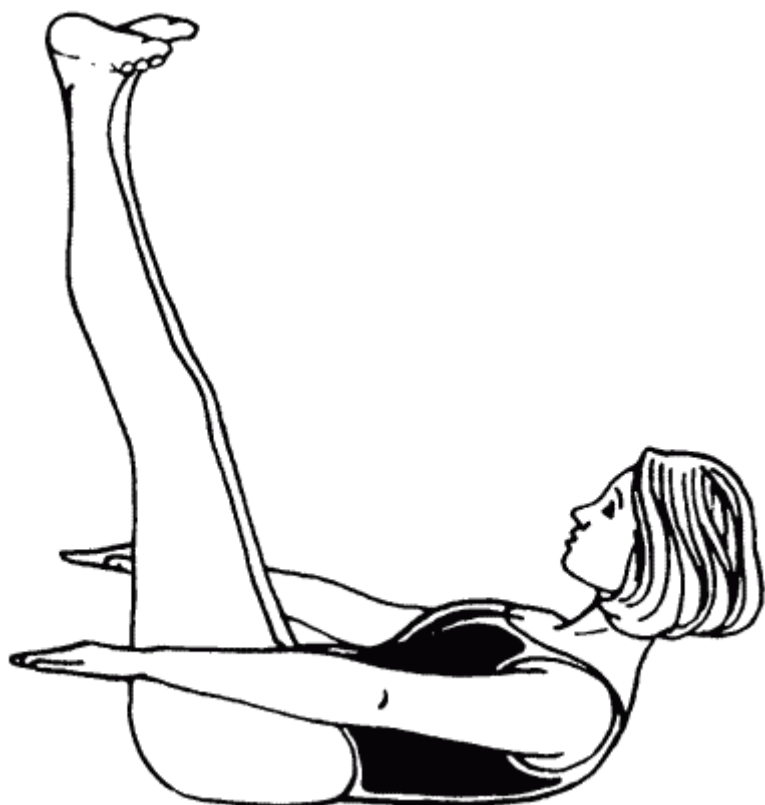
Техника выполнения для продвинутого уровня

Примите положение лежа, как показано на рисунке (колени подтянуты к груди, руки выпрямлены вперед и параллельно полу). Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите подбородок к груди и приподнимите над полом верхнюю часть корпуса. Одновременно выпрямите ноги и оттяните передние части стоп на себя; почувствуйте

натяжение мышц задних поверхностей бедра.



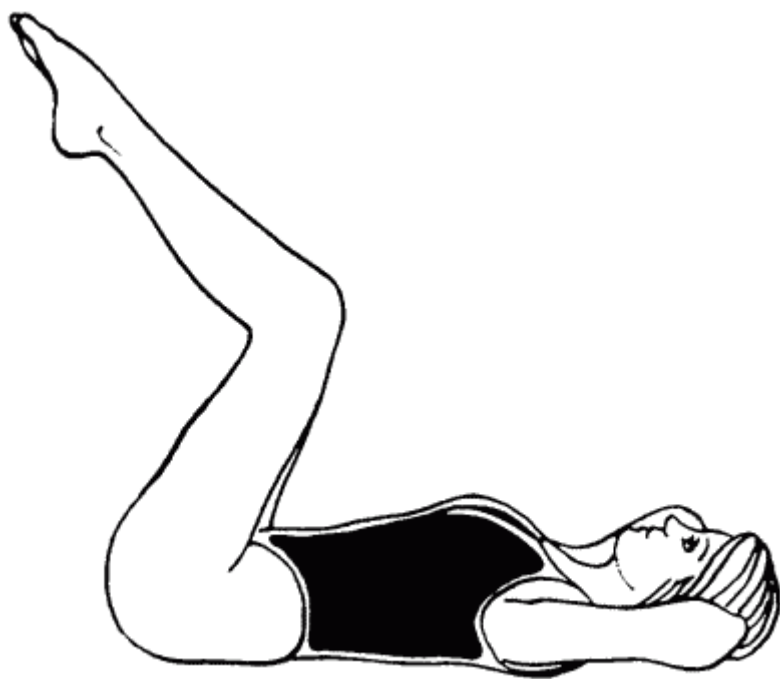
Из этого положения выполните пять покачиваний руками вперед-назад на вдохе и пять – на выдохе. Доведите до ста общее количество повторений. После выполнения согните ноги в коленях и опустите на пол одновременно с верхней частью корпуса. Сохраняйте в напряжении мышцы живота от начала до окончания упражнения. Выполняйте проработку пресса только мышцами живота, не включая в работу бедра – они должны быть расслаблены. Вытягивайте вперед кончики пальцев. Ни в коем случае не поднимайте плечи и лопатки вверх.



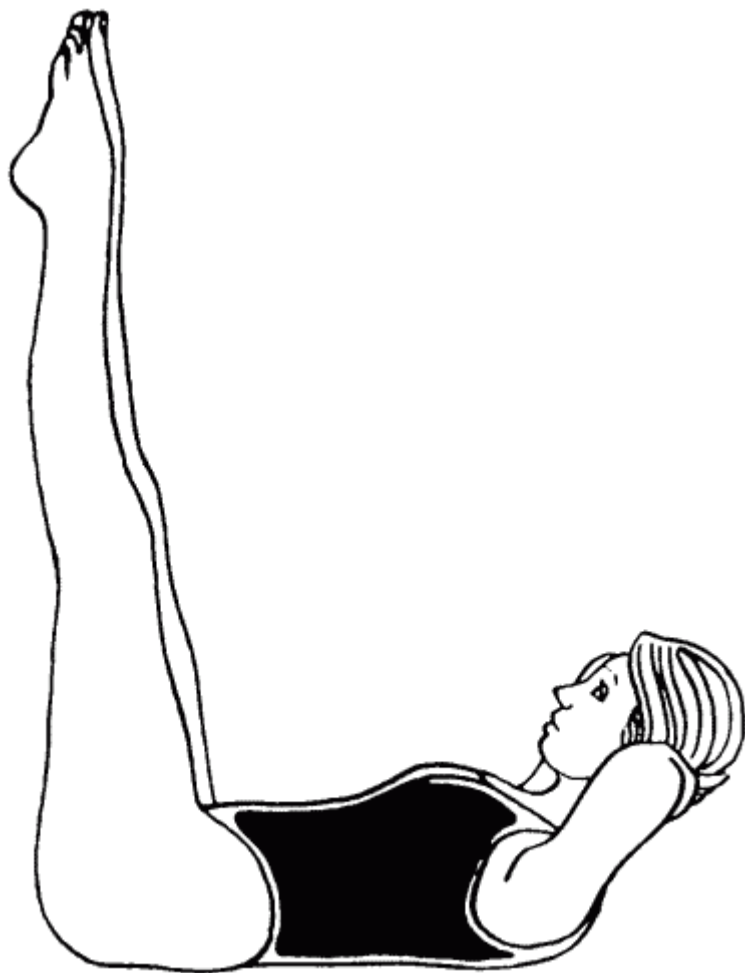
Упражнение 4

Упражнение эффективно укрепляет мышцы живота.

Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены за головой так, чтобы локти были направлены строго в стороны, ноги согнуты в коленях и слегка подтянуты к груди (как показано на рисунке).



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, медленно поднимите голову, направьте подбородок к груди; шея вытянута и расслаблена. Одновременно выпрямите ноги, спина плотно прижата к полу, носки вытянуты вверх. Вдохните, на выдохе медленно опустите голову на пол, ноги согните в коленях. Повторите упражнение 10–12 раз.



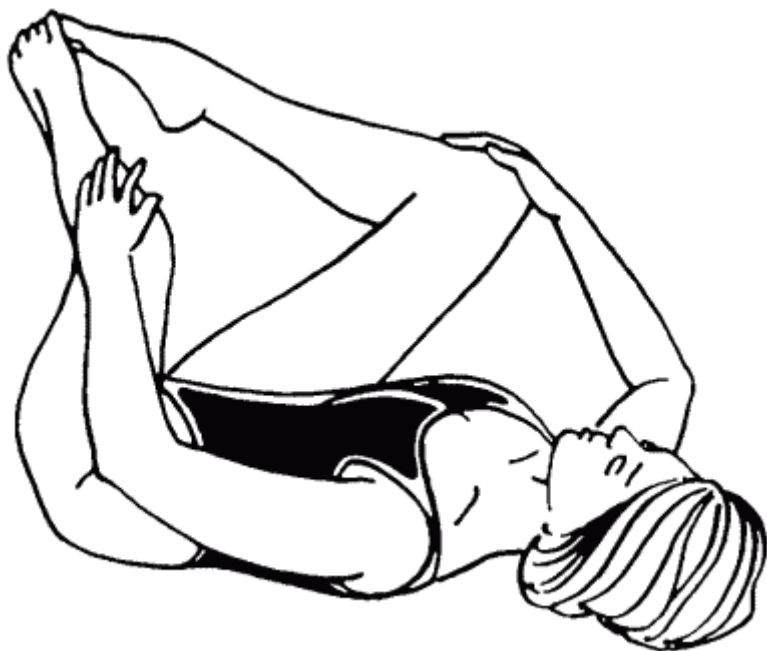
При выполнении не рекомендуется давить руками на голову – они лишь поддерживают ее и служат опорой. Грубой ошибкой считается сведение локтей и плеч вместе.

Упражнение 5

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы живота, развивает координацию, укрепляет мышц бедер и ягодиц.

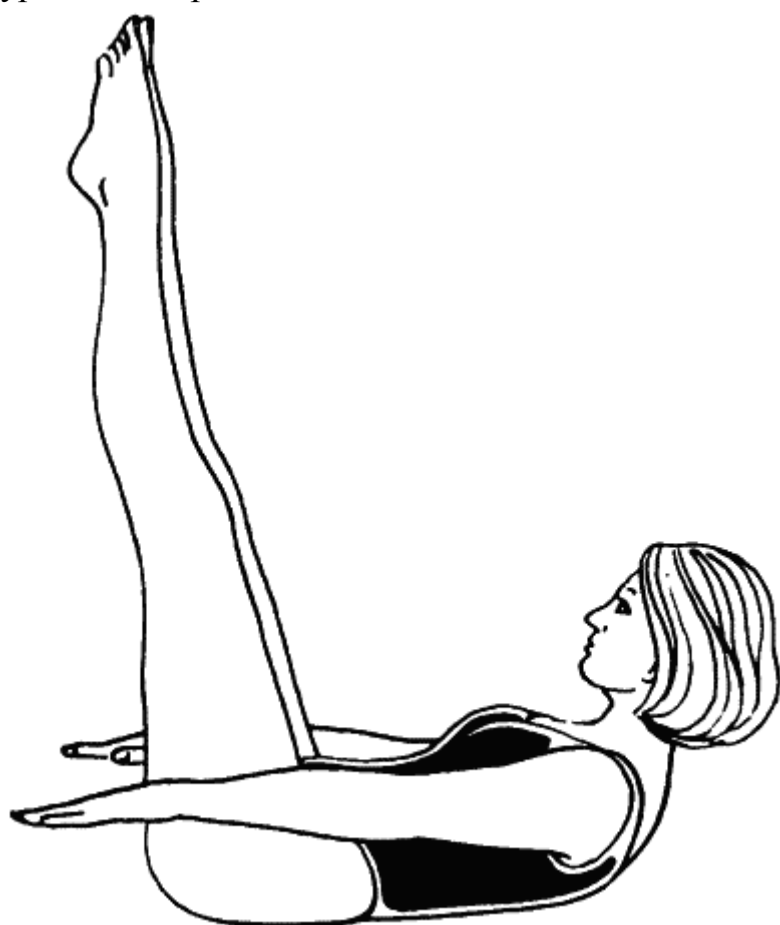
Упражнение довольно сложное, несмотря на свою эффективность, поэтому советую сначала хорошенько изучить его.

Исходное положение: 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.

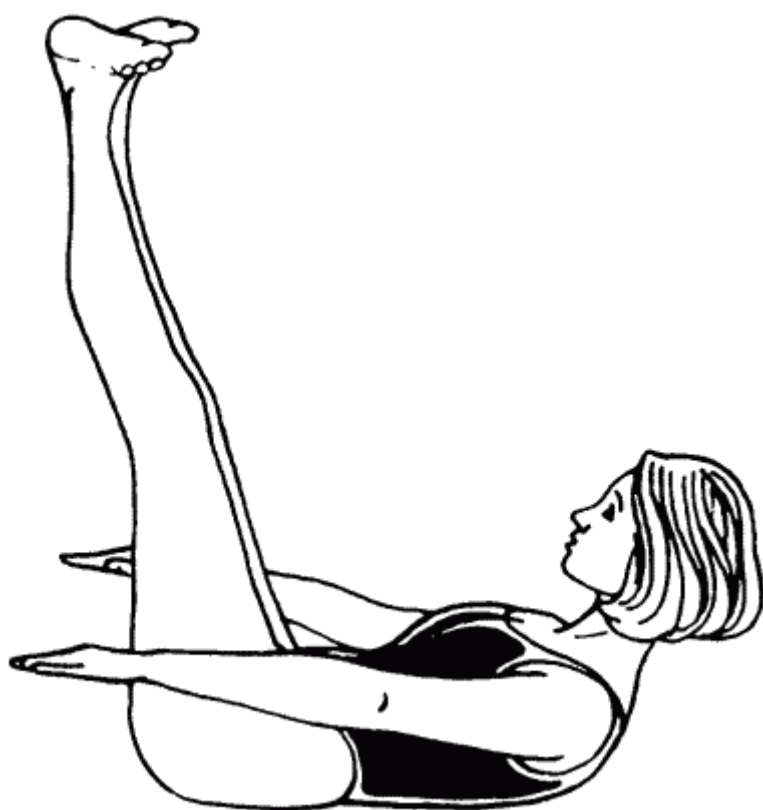


Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и таза. На вдохе медленно поднимите над

полом верхнюю часть туловища. Слегка наклоните подбородок и одновременно выпрямите ноги, поворачивая их наружу в тазобедренных суставах. Руки вытянуты вдоль туловища на уровне бедер.



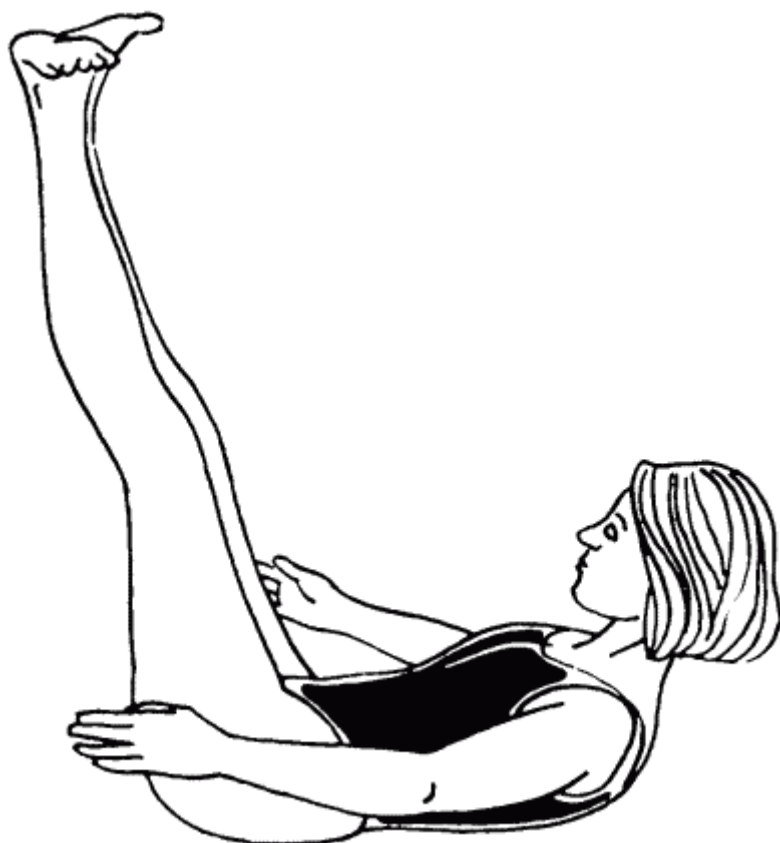
Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу.



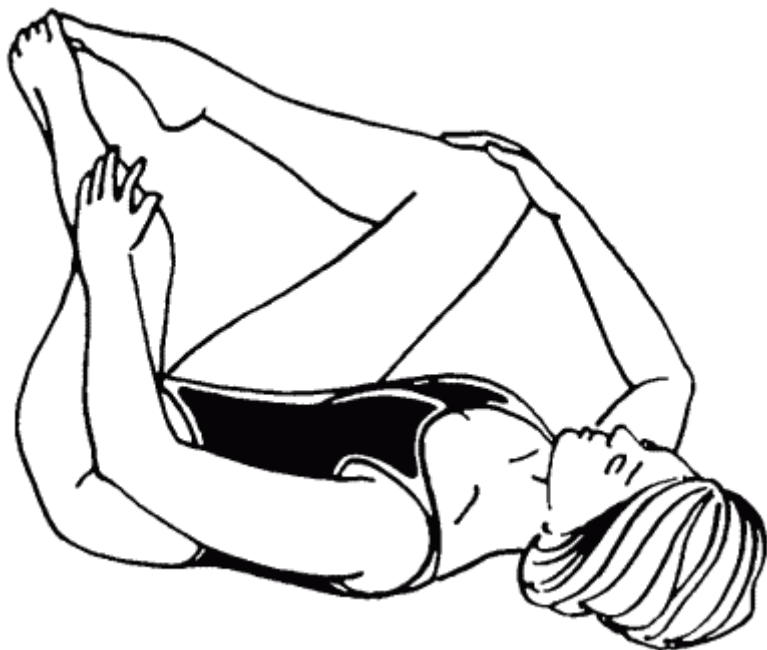
На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, руки не напрягайте.



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.

Учитывайте следующие моменты: 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.

Упражнение 6

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

//-- Правильное положение тела --//



Макушка тянется вверх

Плечи расслаблены

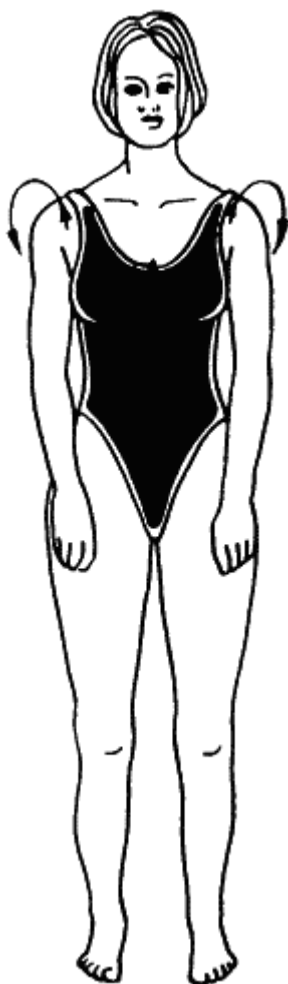
Центр стабилизирован

Колени расслаблены

*Вес равномерно распределен
на обе ноги*

Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: 10 раз назад, 10 раз вперед. Согните руки в локтях (как куриные крылышки), выполните по 10 вращений руками в каждую сторону. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по 10 вращений вперед и назад в

данном положении (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб).

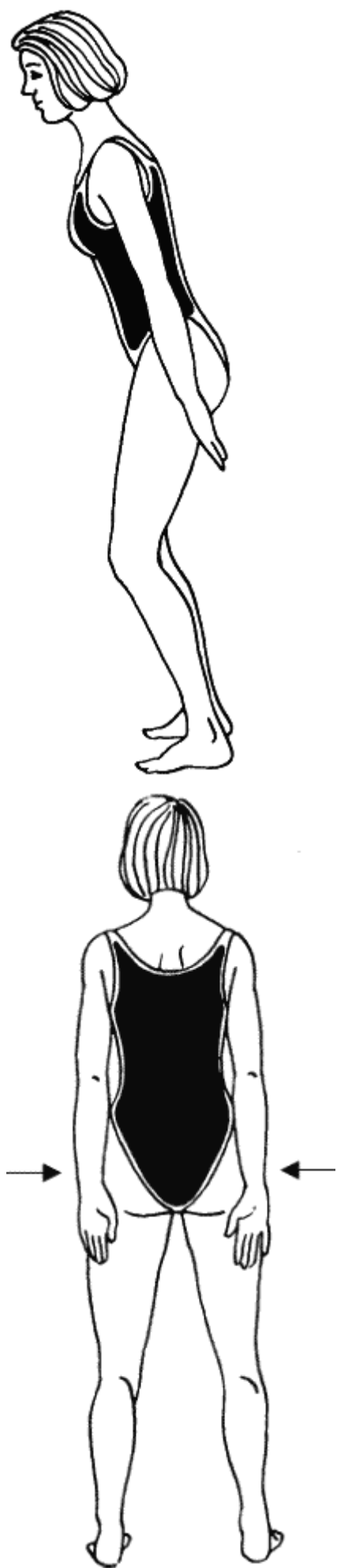


Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

Упражнение 7

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед-вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.



Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в данной позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов, медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.

Упражнение 8

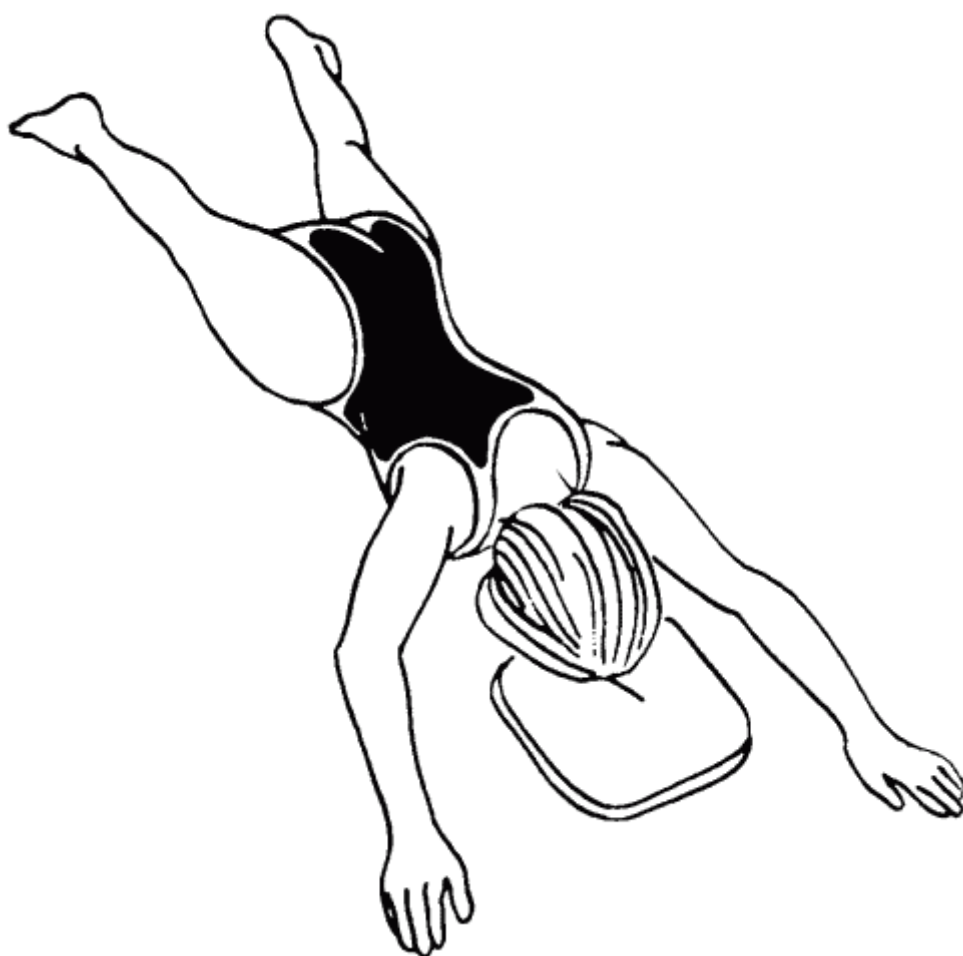
Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы спины и ягодиц.

Исходное положение: лежа на животе, ноги на ширине бедер и слегка развернуты наружу в тазобедренных суставах (у кого когда-либо были проблемы с суставами таза и бедер держите ноги параллельно, не разворачивая наружу), руки выпрямлены на расстоянии не шире плеч друг от друга, лопатки опущены. Для удобства положите под лоб свернутое полотенце.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна.



Сначала потяните, а затем приподнимите над полом (не более 5 см от пола) разноименные руку и ногу. Хорошо потянитесь вперед и назад рукой и ногой. Не поворачивайте таз – держите оба тазобедренных сустава на поверхности. Вдохните и, расслабившись, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой и рукой. Общее количество повторений – по 4 раза в каждую сторону.



Упражнение 9

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (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 позвоноком, вернитесь в исходное положение.

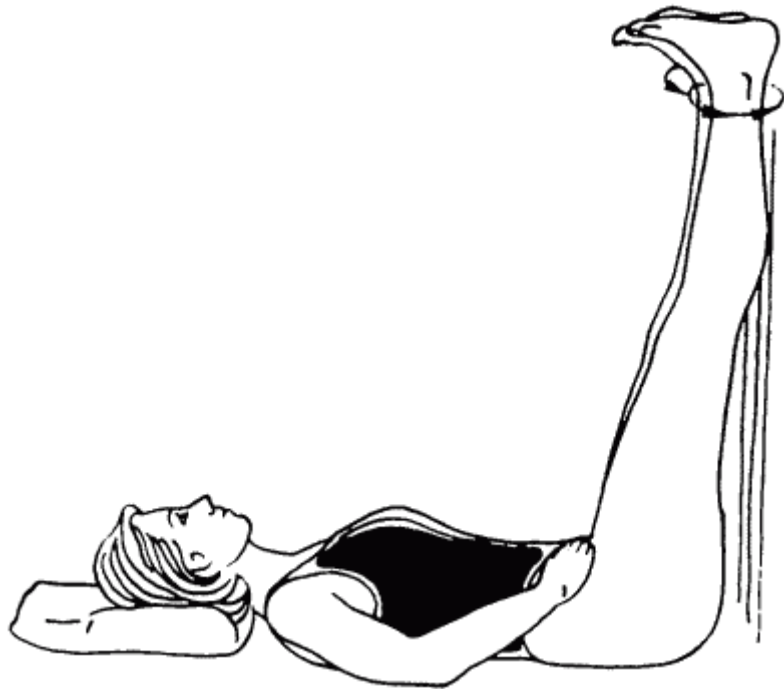


Упражнение 10

Упражнение прекрасно укрепляет голеностопные суставы.

Исходное положение: лежа на спине, подвиньте ягодицы как можно ближе к стене, затем занесите ноги на поверхность. Копчик плотно прижат к полу, руки расположены на животе. Стопы разведены на ширину бедер и параллельны.

Зафиксировав положение ног, медленно, с максимальной амплитудой движения, выполните вращение стопами в голеностопном суставе. Общее количество повторений – по 12 раз в каждую сторону. Дыхание – естественное. Обратите особое внимание: ноги должны быть абсолютно неподвижными, движение осуществляется только в голеностопном суставе.

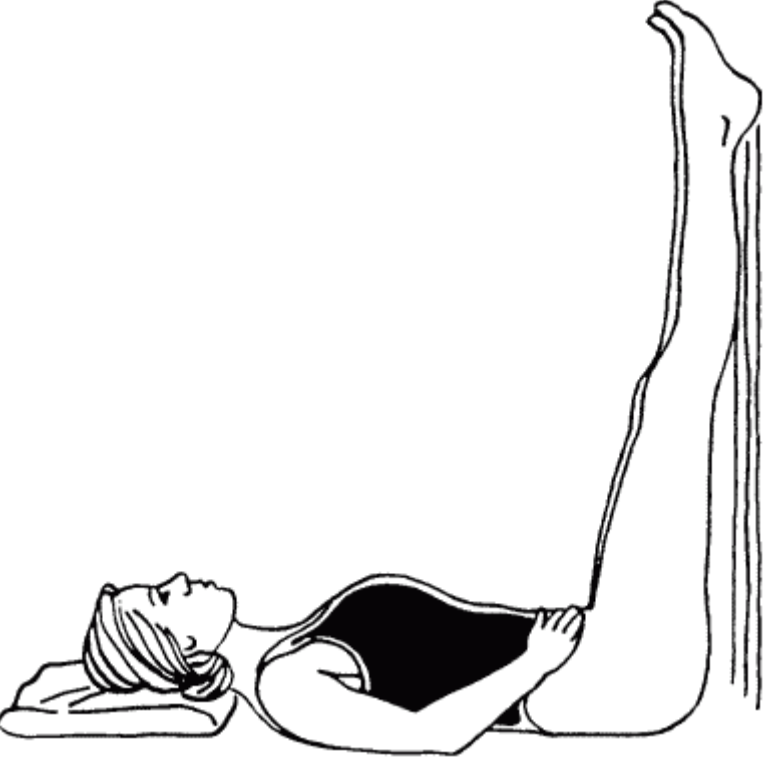
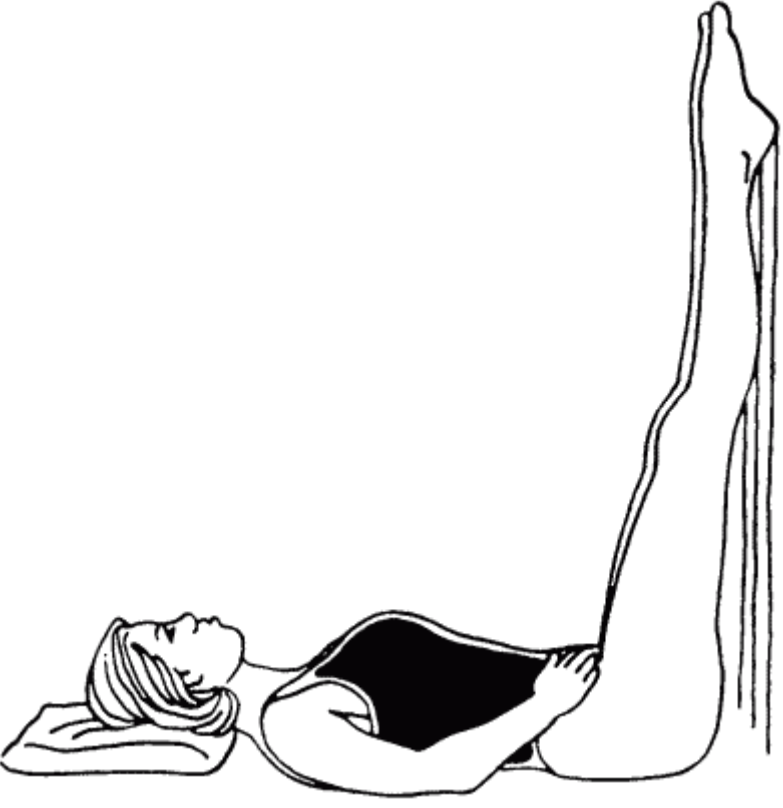


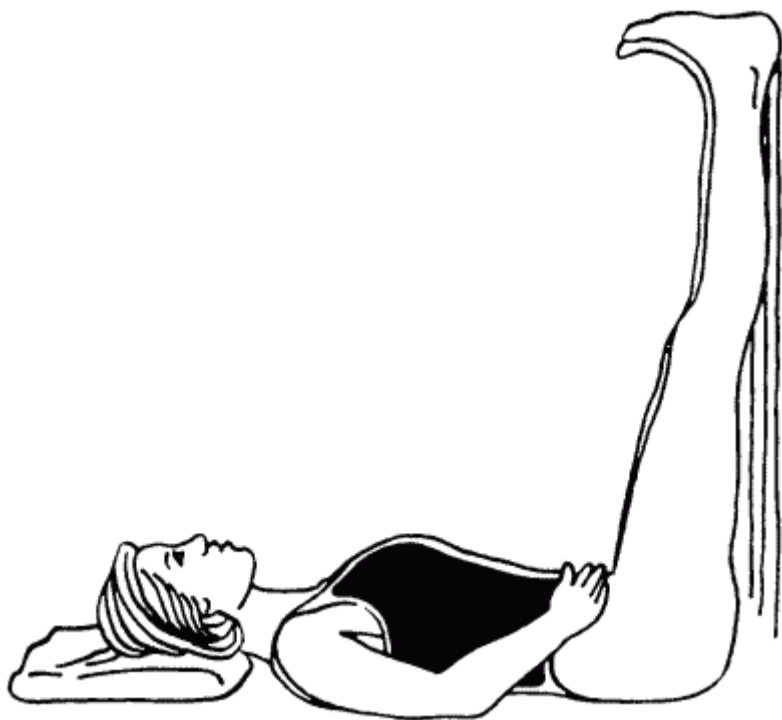
Упражнение 11

Упражнение эффективно растягивает подколенные сухожилия.

Исходное положение: аналогично предыдущему.

Сохраняя положение ног – на ширине бедер и параллельно друг другу – вытяните носки стоп вверх. Затем оттяните на себя только пальцы. Сохраняя положение пальцев, подтяните к себе стопы целиком. Расслабьте пальцы и повторите упражнение 10–12 раз. Дыхание – естественное.





Упражнение 12

Упражнение способствует растягиванию внутренних мышц бедер.

Исходное положение: лежа, как можно ближе ягодицами к стене, вытяните вверх ноги. Ваше тело должно находиться под прямым углом к поверхности. Руки расположите на бедрах. Дыхание естественное.

Медленно разведите ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер, но не переусердствуйте. Старайтесь максимально расслабиться в этом положении. Задержитесь в позиции на начальном этапе на 1–2 минуты, на среднем – 2–3, на продвинутом – до 5 минут. Затем медленно соедините ноги. Более тренированным женщинам рекомендую использовать утяжелители на ноги весом до 2 кг.



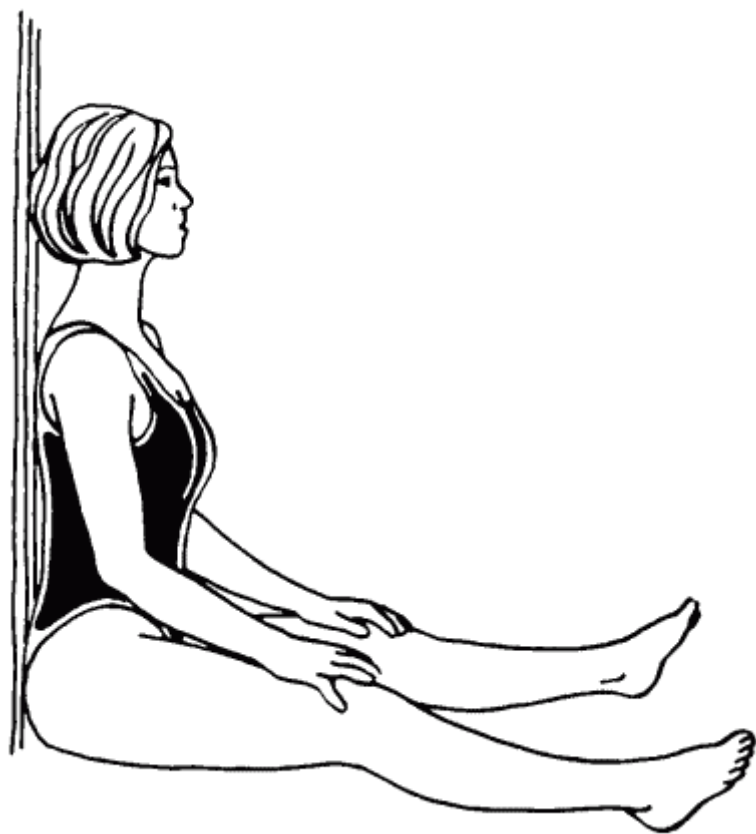
Упражнение 13

Упражнение эффективно растягивает внутренние мышцы бедер.

Исходное положение: сидя, ноги выпрямлены перед собой и разведены в стороны – чем шире расстояние и сильнее натяжение носков вперед, тем лучше вы проработаете внутренние мышцы бедер. Но это эффективно только в том случае, если вы обладаете достаточной растяжкой.

Из исходного положения сделайте вдох и потянитесь макушкой вверх, вытягивая

позвоночник. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, слегка опустите вниз подбородок и медленно наклоните туловище вперед, руки вытягивайте перед собой. Естественно дыша, потянитесь руками вперед, сантиметр за сантиметром. Если вам позволяет гибкость, выполняйте наклон с прямыми коленями. Сделайте в этом положении десять вдохов и выдохов (не забывайте держать в напряжении мышцы живота) и медленно верните туловище, позвонок за позвонком, в вертикальное положение, движение заканчивайте подъемом головы. Общее количество повторений – до 5 раз.



Упражнение 14

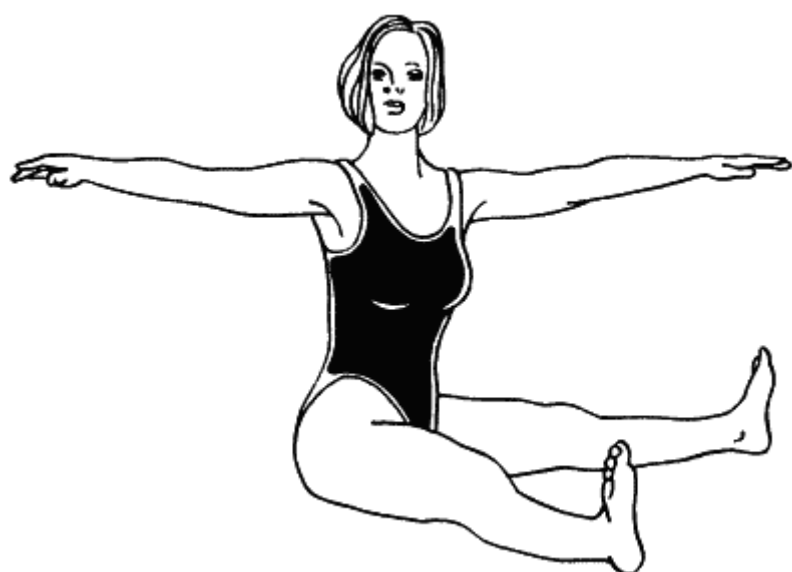
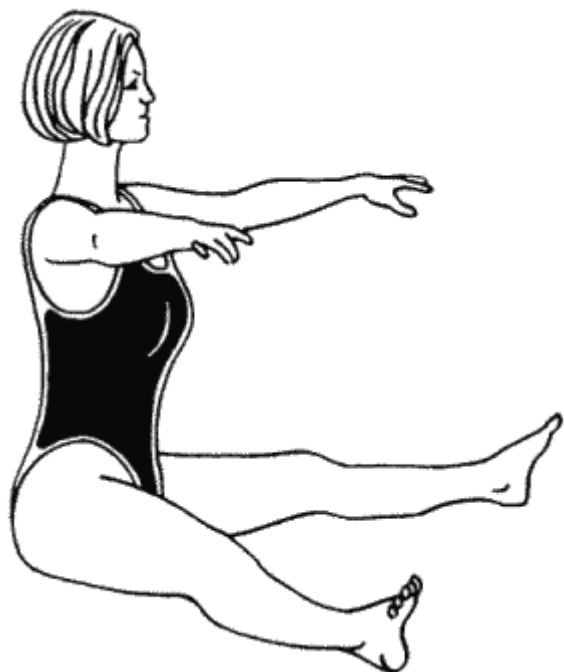
Упражнение воздействует на те же мышцы, что и предыдущее.

Исходное положение: аналогично описанному в предыдущем упражнении.

На вдохе потяните вверх макушку, выпрямляя и растягивая позвоночник.

Затем выпрямите руки перед собой и разведите их в стороны, но не широко, ладони направлены вниз, лопатки опущены. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота и выполните поворот туловища вправо, лицо направлено к правой ноге. Вдохните и потянитесь вверх позвоночником. Выдохните, сохраняя положение подтянутости мышц живота и таза, и

развернитесь еще немного вправо. Одновременно наклоняйте корпус вперед и вниз до касания ребром левой руки боковой части правой стопы. Потяните вперед левую руку, одновременно отводя за спину вверх правую, поворачивая ладонь назад. Голова повернута вслед за правой рукой, взгляд через плечо. В этом положении выполните два вдоха и выдоха, на последнем выдохе возвращайтесь в исходное положение. В промежуточном положении потяните позвоночник вверх. Повторите упражнение еще по 5 раз в каждую сторону – всего выполнить 6 раз.



Упражнение 15

Следующие три упражнения силовые, вам понадобятся гантели.

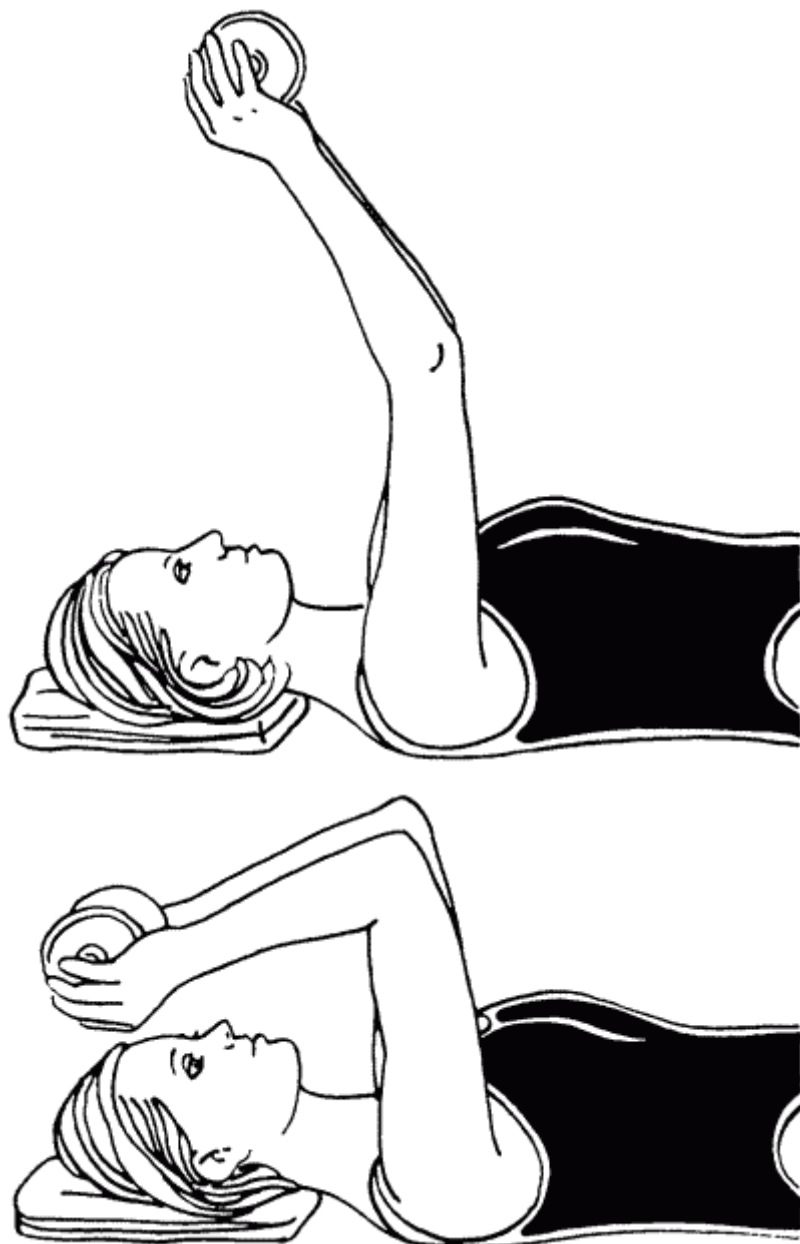
Данное упражнение эффективно укрепляет трицепсы.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (чтобы усилить эффект и одновременно с трицепсами проработать бедра, зажмите между колен мячик небольших размеров и сохраняйте напряжение во время всего выполнения упражнения).

Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове.

Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до конца выпрямляя локти. Общее количество повторений – до 25 раз. На начальном этапе советую новичкам использовать только легкий вес.



Упражнение 16

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы спины, рук и лопаток.

Отличие данного упражнения в пилатесе от аналогичного в бодибилдинге заключается в вытягивании позвоночника вверх.

Исходное положение: поставьте ноги на ширину, чуть превышающую ширину бедер, возьмите

в руки гантели (вес от 1 до 2,5 кг), согните ноги в коленях, подтяните живот и таз, наклоните туловище вперед. Выполняя упражнение, старайтесь постоянно вытягиваться вверх и сохранять напряжение мышц живота и тазового дна. Шея вытянута вверх, для чего направляйте взгляд на определенную точку на полу. Руки слегка согнуты в локтях и вытянуты вперед – ощущение должно быть таким, будто вы обхватываете толстый округлый предмет, например, ствол дерева. На вдохе потяните позвоночник, на выдохе поднимите руки через стороны вверх до уровня плеч. Локти остаются согнутыми, движение плавное, медленное, без рывков. Почувствуйте, как соединяются друг с другом лопатки. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 8–12 раз.





Упражнение 17

Упражнение эффективно укрепляет трицепсы и запястья.

Исходное положение: стоя, в одной руке гантель (вес от 1 до 2 кг), другая опирается о любую опору, например, стул. Ноги на ширине бедер, слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Потянитесь макушкой вверх – спина, шея и поясница до копчика расположены на одной прямой линии. Согните руку с гантелей, вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и плавно отводите руку назад, выпрямляя локоть. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 12 раз каждой рукой.



Чтобы усложнить упражнение, добавьте движение кистью после того, как выполните разгибание руки назад: после выпрямления локтя, на вдохе вытяните запястье с гантелью назад вверх, на выдохе верните кисть в исходное положение. Это движение можно выполнять самостоятельно по 6 раз подряд каждой рукой в сочетании с предыдущим этапом упражнения.



Упражнение 18

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.

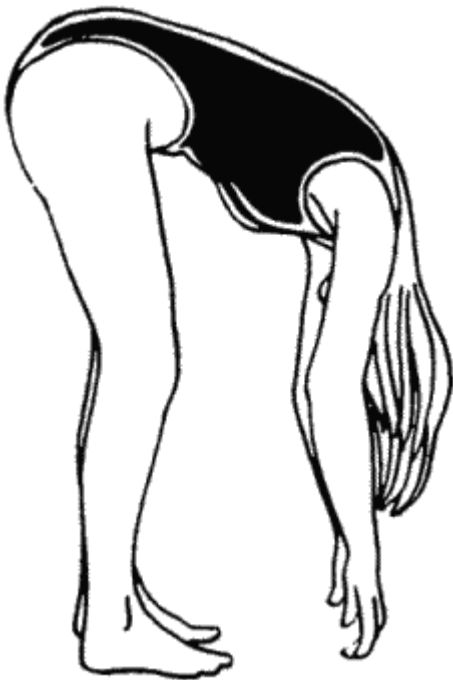
Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: 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.

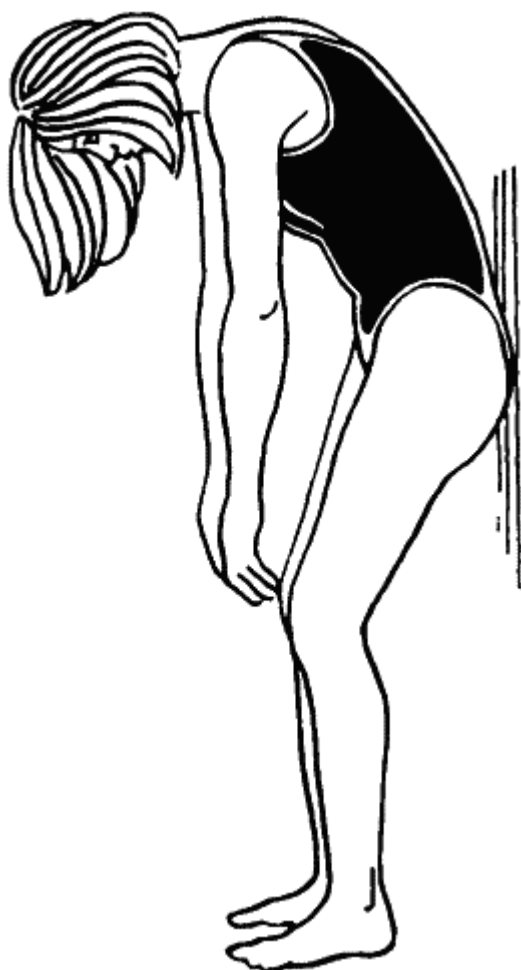
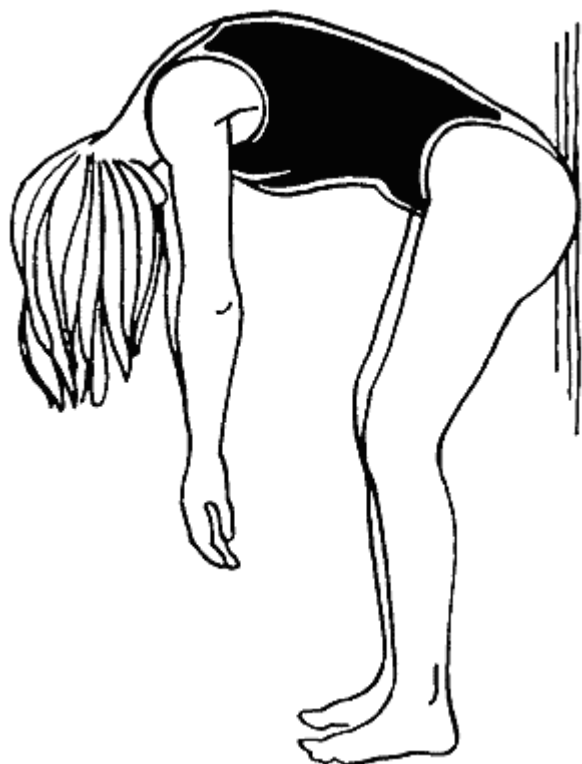


Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 19

Исходное положение: стоя спиной к стене(расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположены параллельно друг другу. Выполните движение,

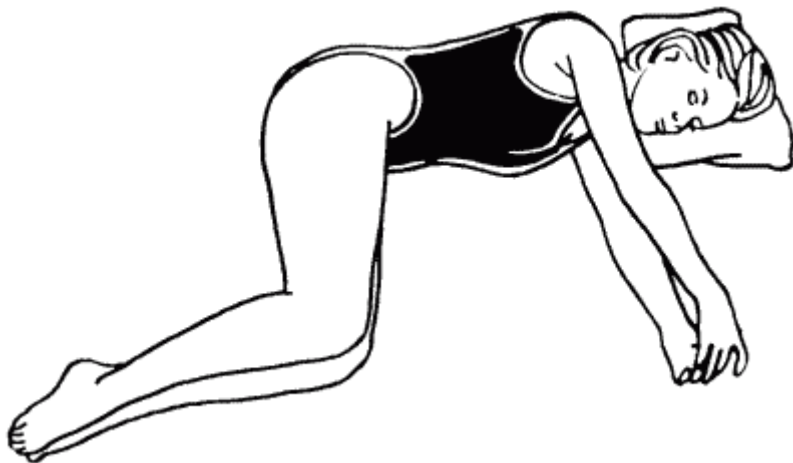
аналогичное вышеописанному упражнению.



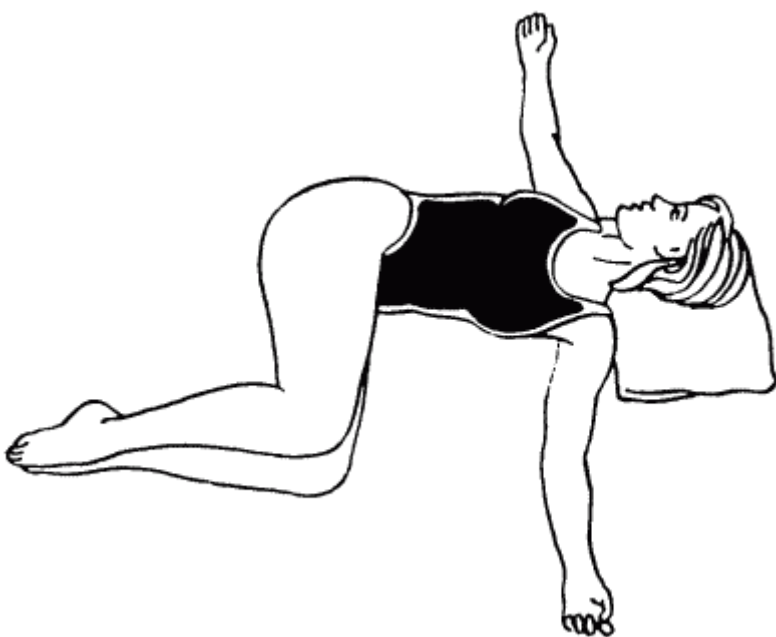
Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 20

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.



Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке).



Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.

Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество в другую сторону.

Упражнение 21

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

В этой позе начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, затем кисти рук, локти, плечи, грудь, шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.



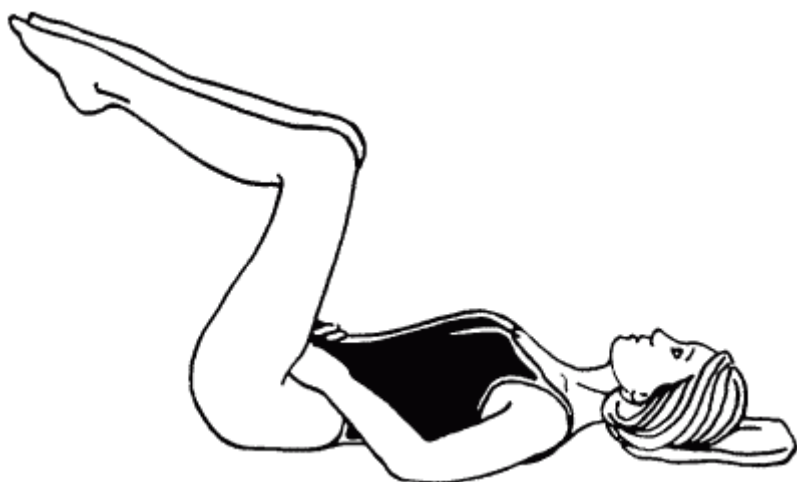
День 4

Сначала выполните разминку.

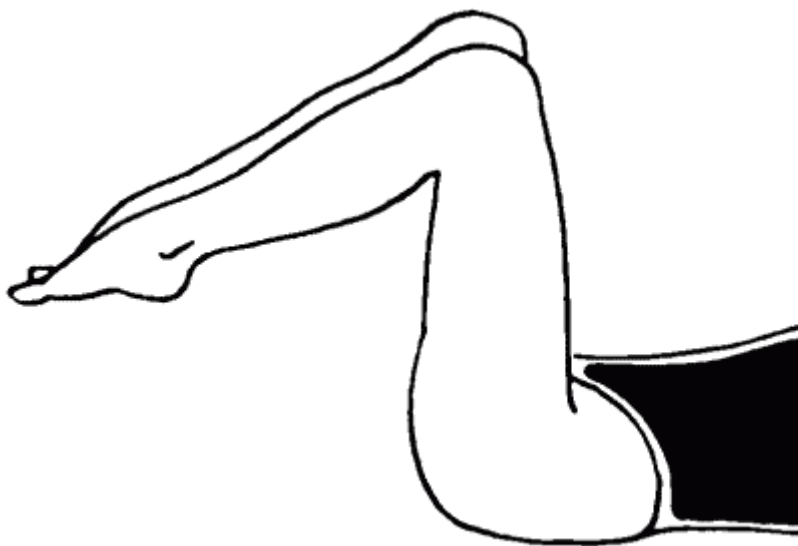
Упражнение 1

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: 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 2

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох – на три счета. Во время дыхательных циклов подтягивайте вверх мышцы тазового дна, а мышцы живота к позвоночнику, сохраняя эту фиксацию на протяжении (их может быть до 10) всех вдохов-выдохов.

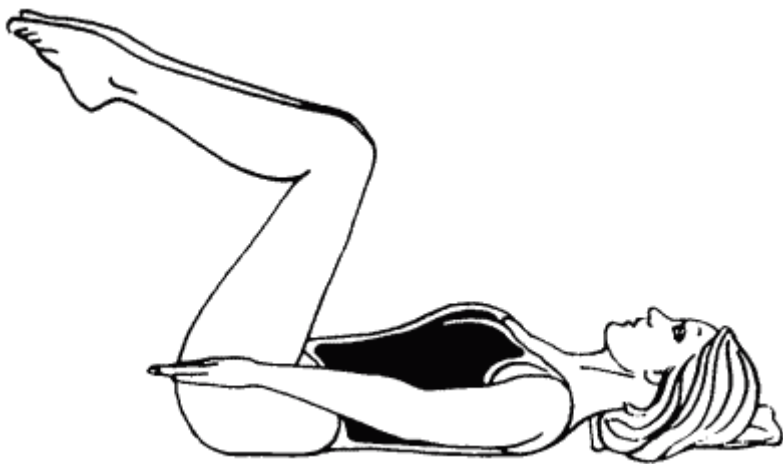


После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

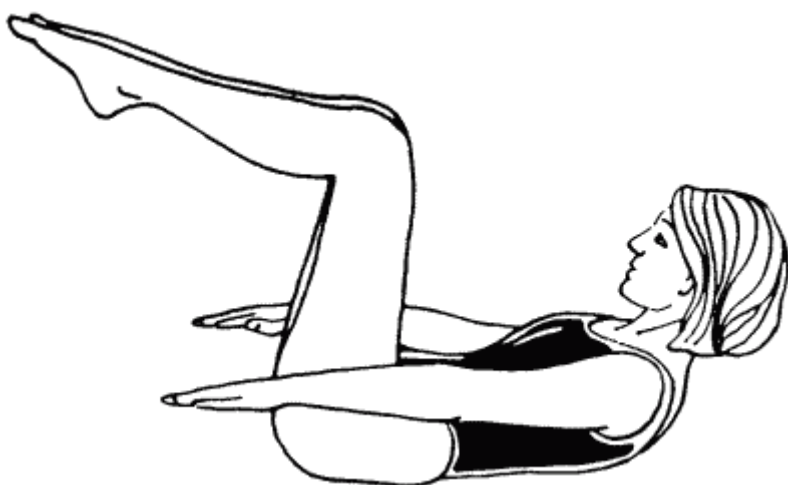
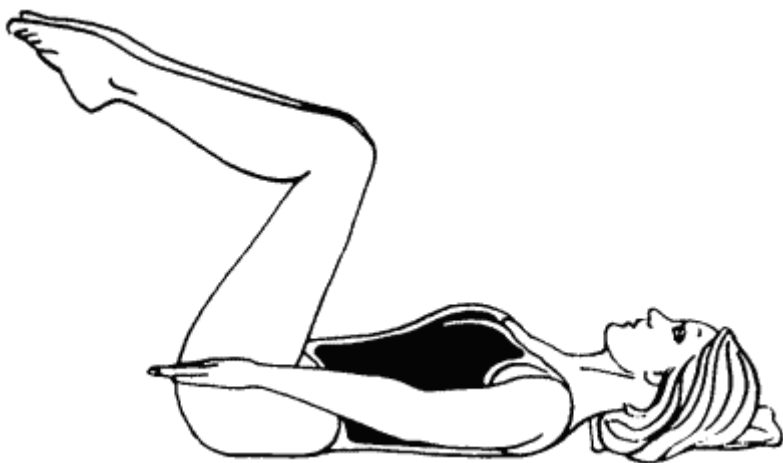
Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.

Удерживая положение, как показано на рисунке, выпрямите руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.



Техника выполнения для среднего уровня

Примите позу релаксации, подтяните мышцы живота и тазового дна, поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди (как показано на рисунке). Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть корпуса (сохраняйте шею расслабленной, плотно прижимайте таз к поверхности, не двигая его в стороны). Затем выполните сто покачиваний руками вперед-назад. Сочетайте движение с дыханием: вдох – 5 покачиваний, выдох – 5 покачиваний. После завершения медленно опустите сначала голову на пол, затем поочередно – обе ноги. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.

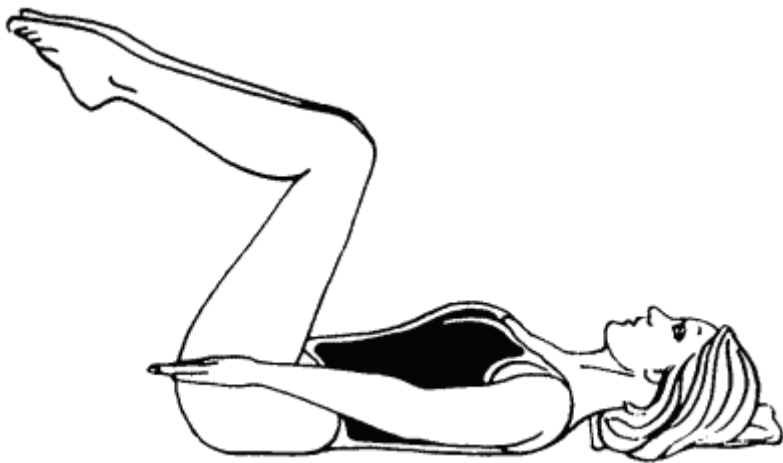


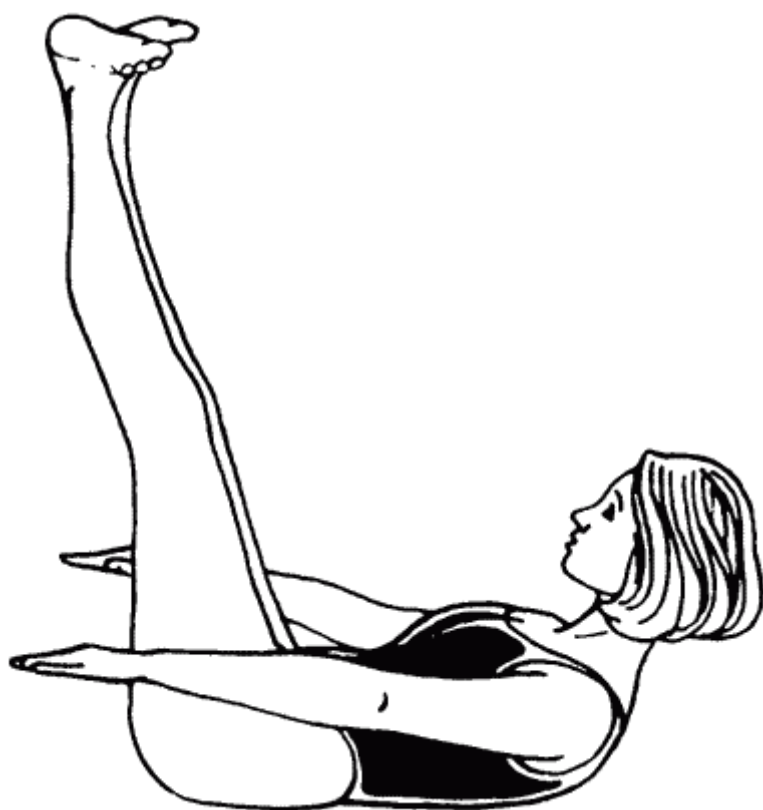
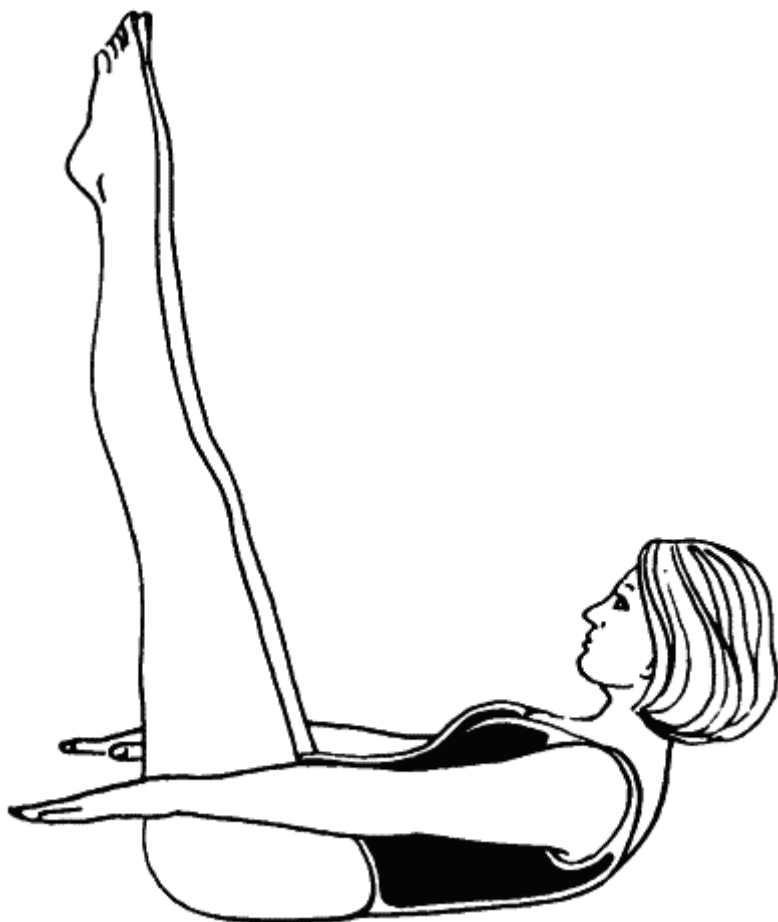
Техника выполнения для продвинутого уровня

Примите положение лежа, как показано на рисунке (колени подтянуты к груди, руки выпрямлены вперед параллельно полу). Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите подбородок к груди и приподнимите над полом верхнюю часть корпуса. Одновременно выпрямите ноги и оттяните передние части стоп на себя; почувствуйте натяжение мышц задних поверхностей бедра.

Из этого положения выполните пять покачиваний руками вперед-назад на вдохе и пять – на выдохе. Доведите общее количество повторений до ста. После выполнения согните ноги в коленях и опустите на пол вместе с верхней частью корпуса.

Сохраняйте в напряжении мышцы живота от начала до окончания упражнения. Выполняйте проработку пресса только мышцами живота, не включая в работу бедра – они должны быть расслаблены. Вытягивайте вперед кончики пальцев. Ни в коем случае не поднимайте плечи и лопатки вверх.

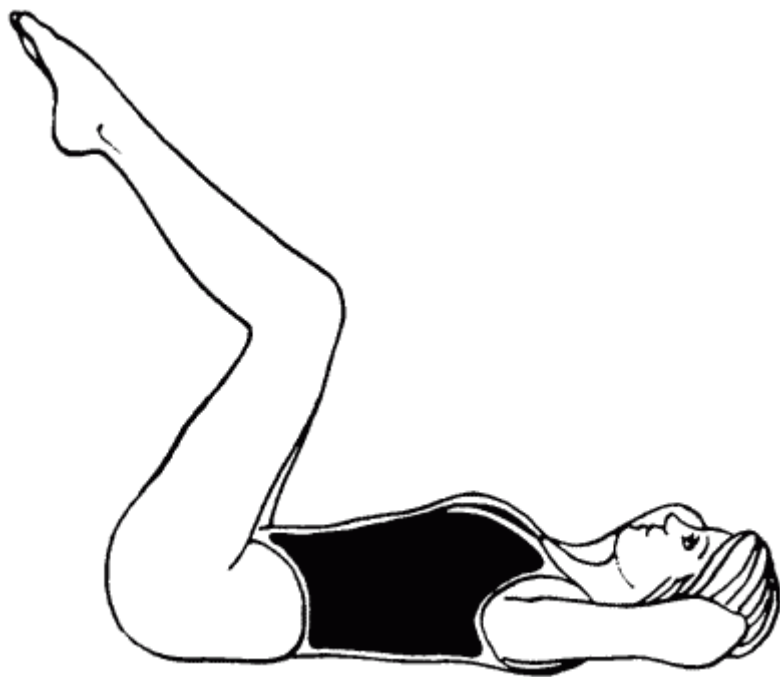




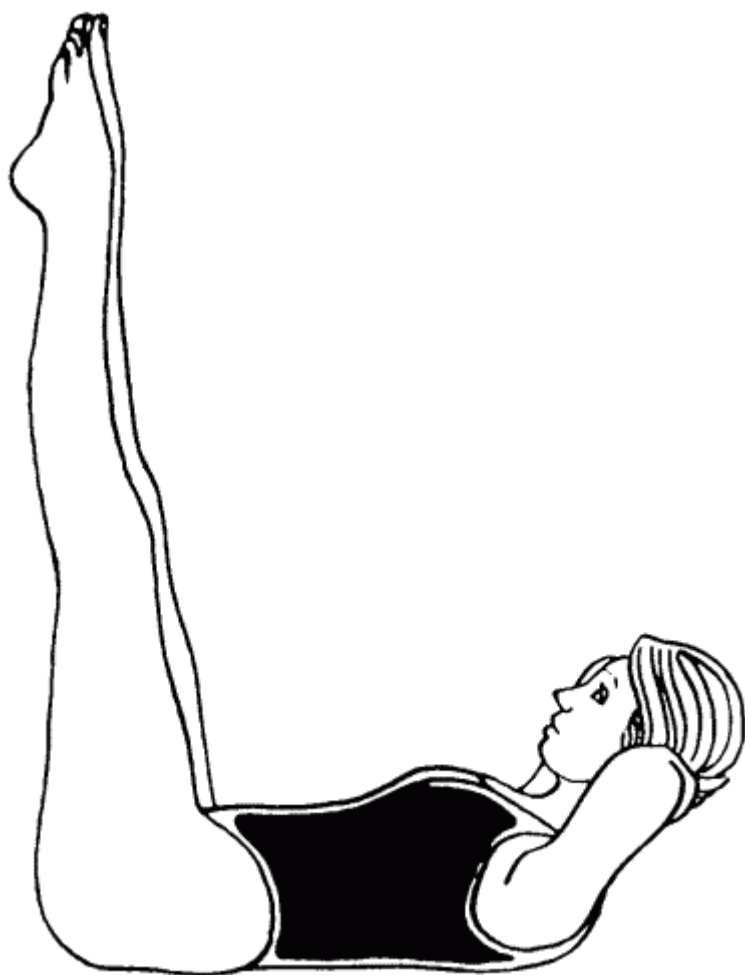
Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены за головой так, чтобы локти были направлены строго в стороны, ноги согнуты в коленях и слегка подтянуты к груди (как показано на рисунке.)



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, медленно поднимите голову, направьте подбородок к груди; шея вытянута и расслаблена. Одновременно выпрямите ноги, спина плотно прижата к полу, носки вытянуты вверх. Вдохните, на выходе медленно опустите голову на пол, ноги согните в коленях. Повторите упражнение 10-12 раз.



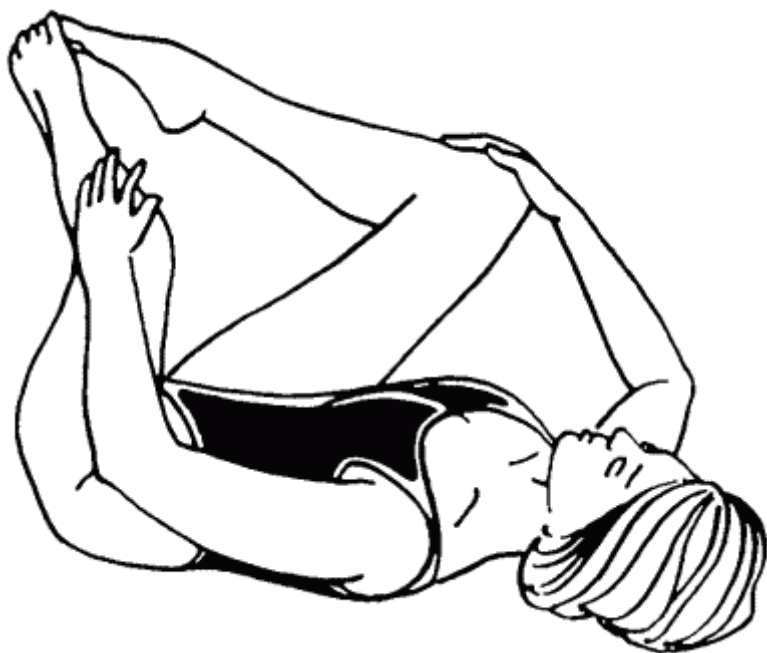
Упражнение 4

Упражнения эффективно прорабатывает мышцы пресса, развивает координацию, укрепляет мышц бедер и ягодиц.

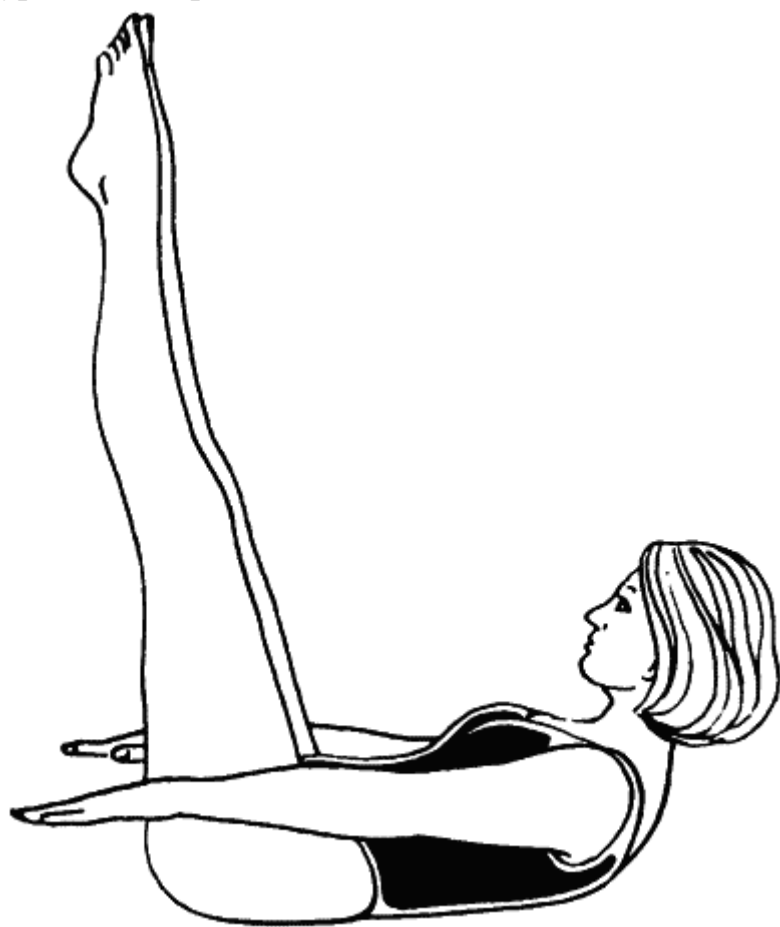
Упражнение довольно сложное, несмотря на свою эффективность, поэтому советую сначала хорошенько изучить его.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, которые направлены в стороны,

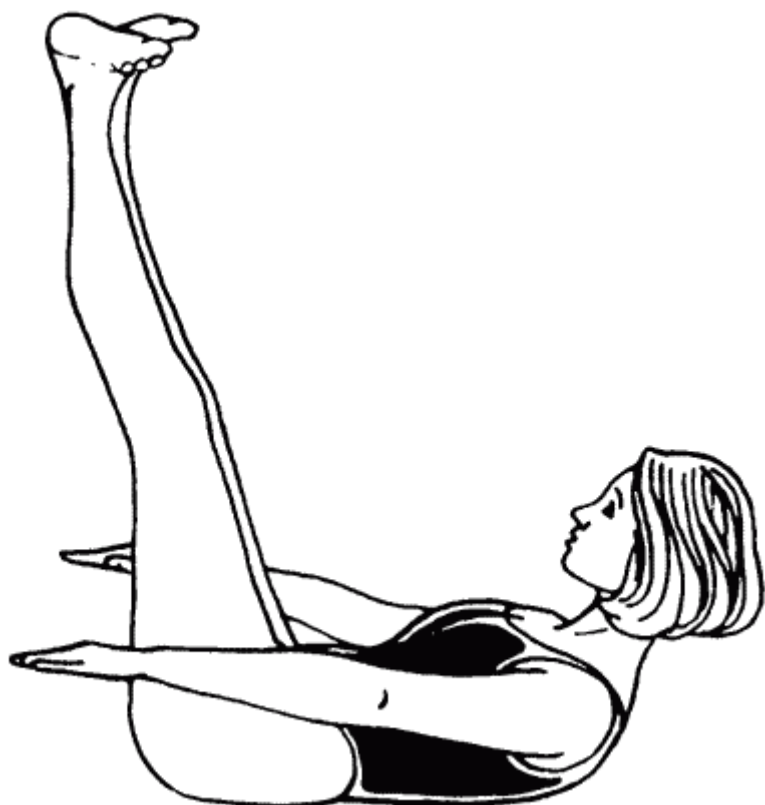
пальцы стоп соприкасаются, пятки – разъединены; руки расположены на коленях, локти направлены в стороны; грудь и шея расслаблены; лопатки опущены.



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.



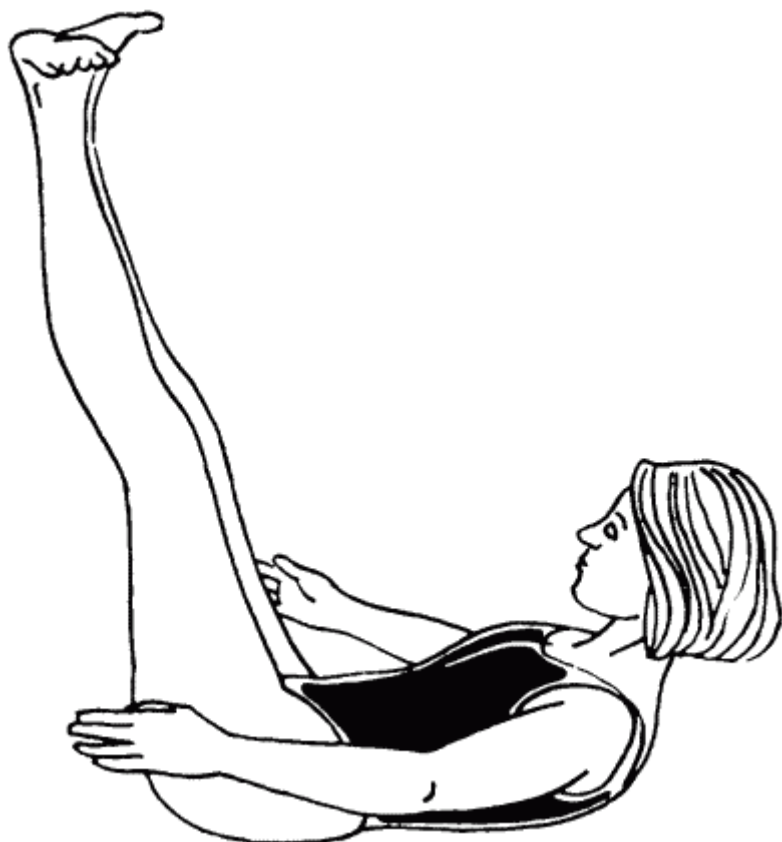
Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу.



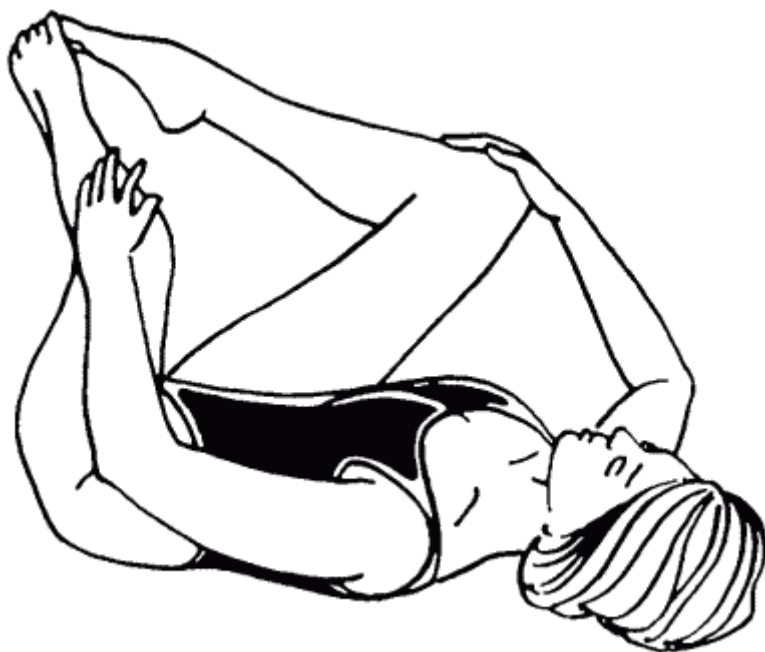
На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, руки не напрягайте.



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.

Учитывайте следующие моменты: 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.

Упражнение 5

Упражнение укрепляет мышцы спины.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер. Согните руки в локтях и расположите на полу так, как показано на рисунке (кисти прижаты к поверхности, локти – на уровне плеч, предплечья параллельны корпусу, ладони направлены вверх, пальцы – вперед).



Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и начните медленно продвигать локти вдоль корпуса. Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы спины, а лопатки сводятся вниз.



Для эффективной проработки мышц старайтесь не отрывать тыльные стороны ладоней от пола. В противном случае поверните кисти вовнутрь, чтобы по полу скользили края больших пальцев. Также сохраняйте исходное положение предплечий: не отрывайте их от поверхности, держите параллельно полу. Глубоко вдохните, выдыхая, верните руки в исходное положение. Повторите до 8 раз.

Упражнение 6

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.



Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.



Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.



Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.

Упражнение 7

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы спины и позвоночника.

Исходное положение: 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.



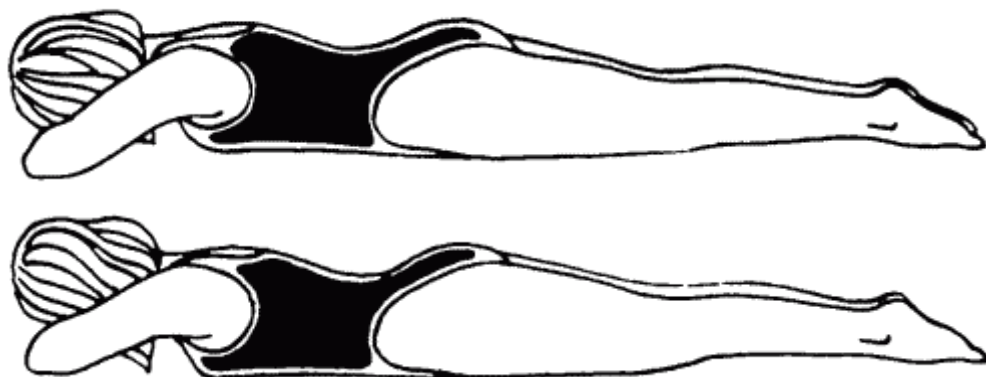
На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение 8

Упражнение является более усложненным вариантом предыдущего и эффективно укрепляет мышцы спины и позвоночник. Не советую изучать его, пока в совершенстве не освоите предыдущее.

Исходное положение: лежа на животе, голова расположена на руках, сложенных друг с другом, ноги соединены, носки вытянуты. Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите над полом голову и руки, одновременно опуская лопатки вниз. Вдохните. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение,

растягивая тело от макушки до кончиков пальцев. Повторите упражнение еще один или два раза.



Упражнение 9

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (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 10

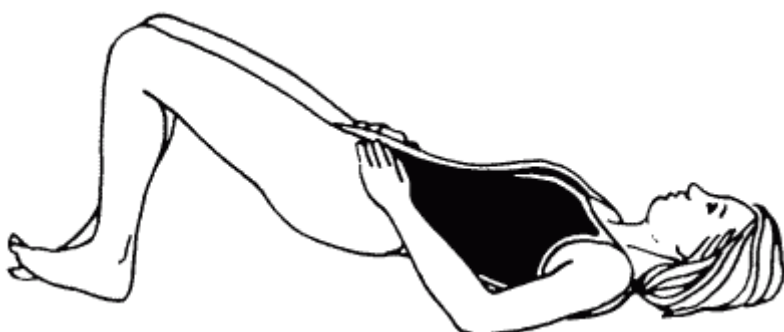
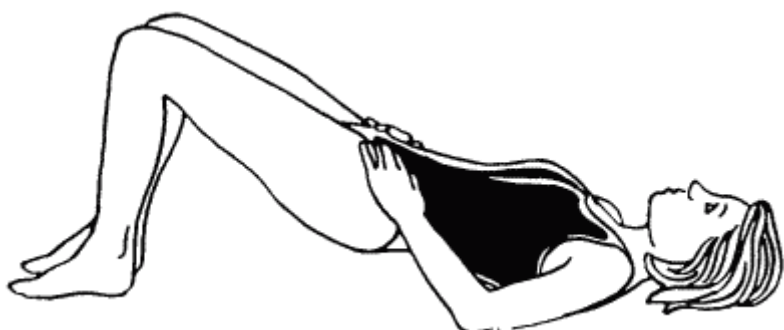
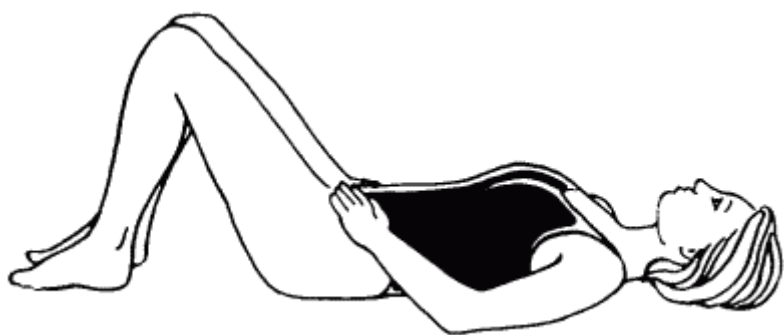
Упражнение эффективно увеличивает гибкость позвоночника.

Исходное положение: лежа на спине, стопы на ширине бедер, параллельны, плотно прижаты к полу, расстояние от пяток до ягодиц не превышает 30 см. Ладони – на бедрах, локти – на полу.

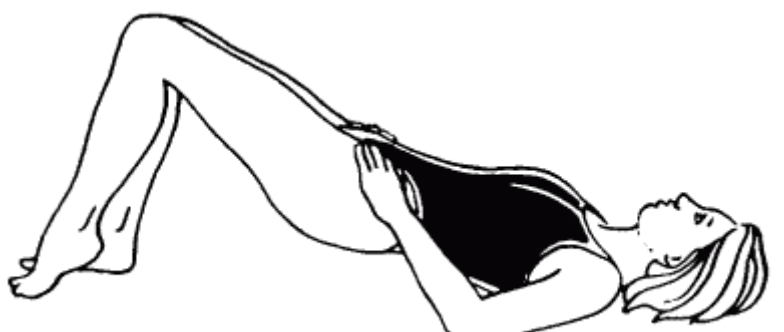
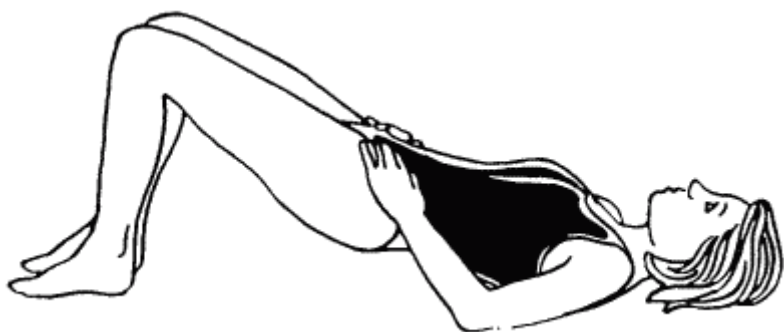
I этап. Глубоко вдохните; выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и живота и медленно, позвонок за позвонком, приподнимайте над поверхностью спину. Не заходите дальше лопаток.

Естественно дыша и оставляя подтянутыми мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы и приподнимите над полом пальцы одной ноги, касаясь поверхности только пяткой. Затем опустите пальцы этой ноги и поднимите пальцы другой. Таз неподвижен. Повторите движение стоп 5–8 раз.

После выполнения выдохните и медленно опустите позвоночник на пол.



II этап. Продолжите выполнение упражнения, поднимая на этот раз поочередно правую и левую пятки (не забывайте, что сначала необходимо снова поднять позвоночник до лопаток над полом). Таз остается неподвижным, вам помогут фиксировать его положение руки, лежащие на бедрах. Повторите движение стоп 5–8 раз.



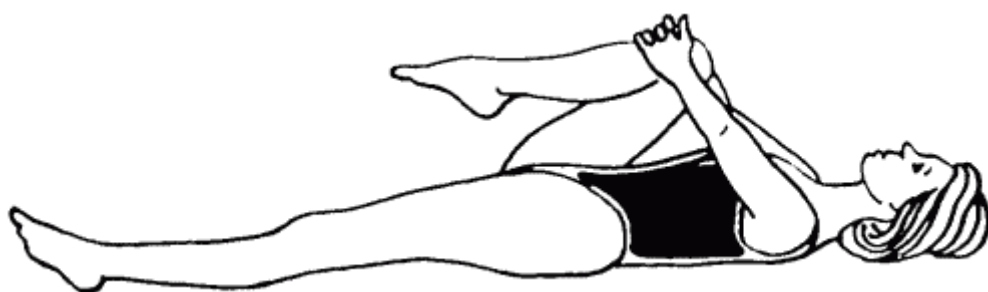
III этап. Третий этап упражнения самый сложный: попробуйте (после подъема позвоночника вверх) поднимать одновременно пятку одной ноги, носок другой, постоянно сохраняя неподвижность таза.



Посмотрите на три рисунка внизу – это этапы выполнения упражнения.



Завершите упражнение попеременным подтягиванием коленей к груди.



Упражнение 11

Упражнение прекрасно воздействует на мышцы ног.

Исходное положение: лежа на спине, подвиньте ягодицы как можно ближе к стене, затем занесите ноги на стену. Очень важно держать ягодицы максимально близко к стене!

Копчик плотно прижат к полу, таз в нейтральном положении, руки расположите за головой – широко разведя их и расслабив. Опустите лопатки, не выгибайте спину, расслабьте шею – позвоночник вытягивается во всю длину.



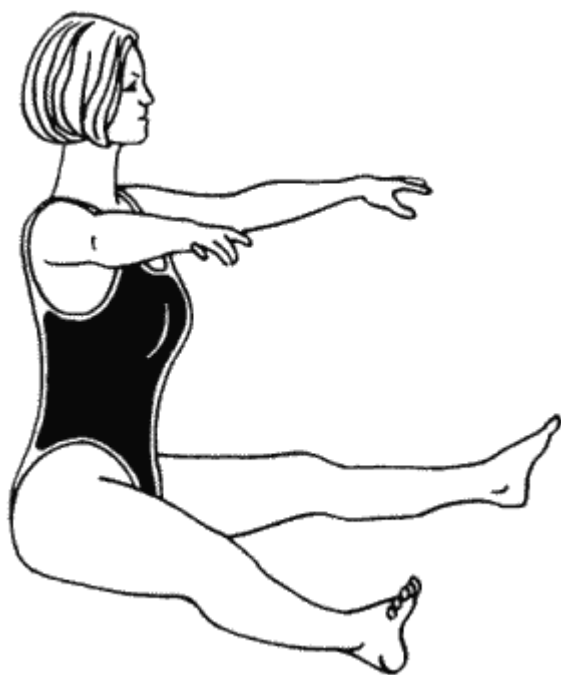
Задержитесь в этом положении на несколько минут, дыхание естественное. Затем медленно согните ноги в коленях, перекатитесь на бок и плавно вставайте.

Упражнение 12

Упражнение эффективно растягивает внутренние мышцы бедер.

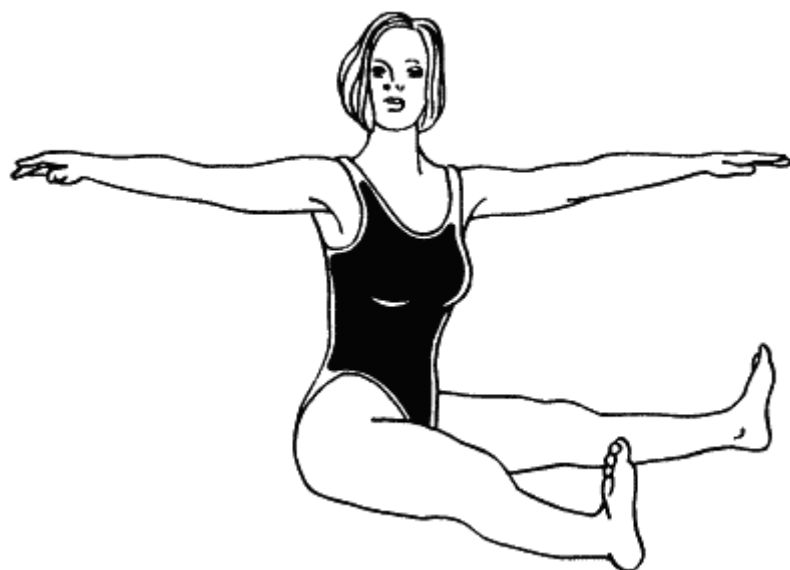
Исходное положение: сидя, ноги разведены в стороны, спина прямая.

На вдохе потяните вверх макушку, выпрямляя и растягивая позвоночник.



Затем выпрямите руки перед собой и разведите их в стороны, но не широко, ладони направлены вниз, лопатки опущены. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота и выполните поворот туловища вправо, лицо направлено к правой ноге. Вдохните и потянитесь вверх позвоночником. Выдохните, сохраняя положение подтянутости мышц живота и таза, и развернитесь еще немного вправо. Одновременно наклоняйте корпус вперед и вниз до касания ребром левой руки боковой части правой стопы. Потяните вперед левую руку, одновременно

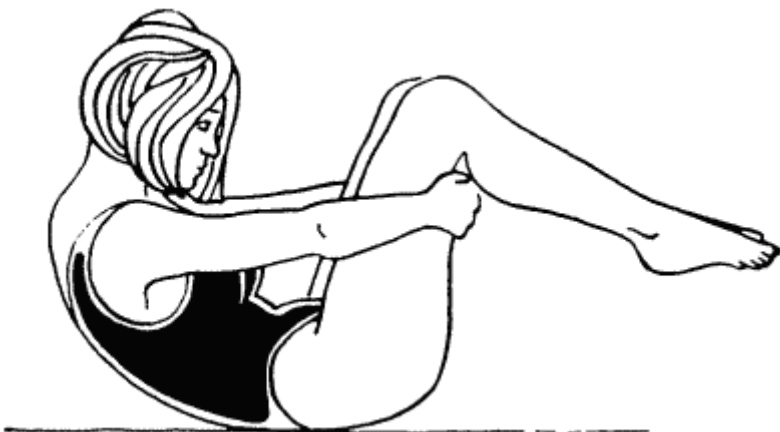
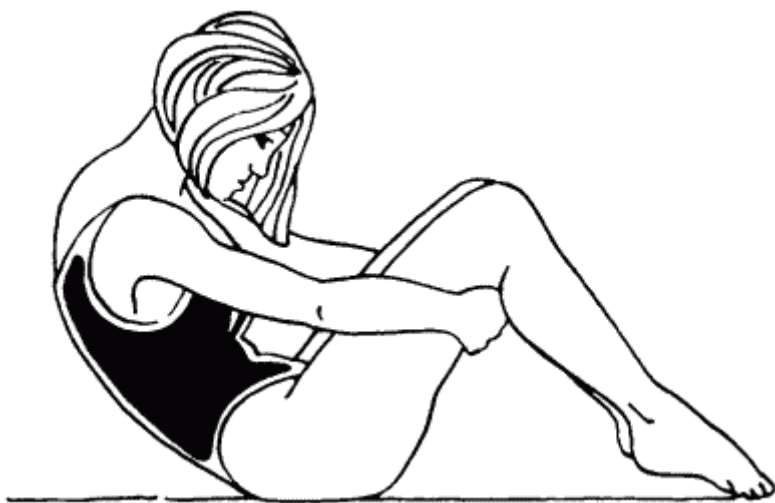
отводя за спину вверх правую, поворачивая ладонь назад. Голова повернута вслед за правой рукой, взгляд через плечо. В этом положении выполните два вдоха и выдоха, на последнем выдохе возвращайтесь в исходное положение. В промежуточном положении потяните позвоночник вверх. Повторите упражнение еще по 5 раз в каждую сторону – всего выполнить 6 раз.



Упражнение 13

Упражнение прорабатывает мышцы спины и брюшного пресса. Для выполнения вам понадобятся мат или одеяло.

Исходное положение: 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 14

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.

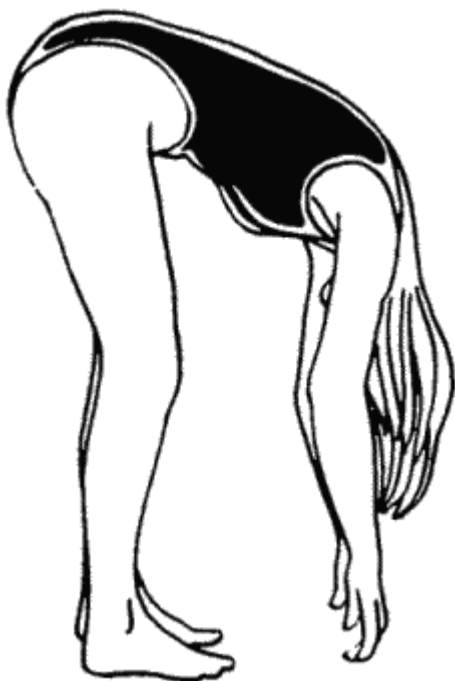
Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: 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.

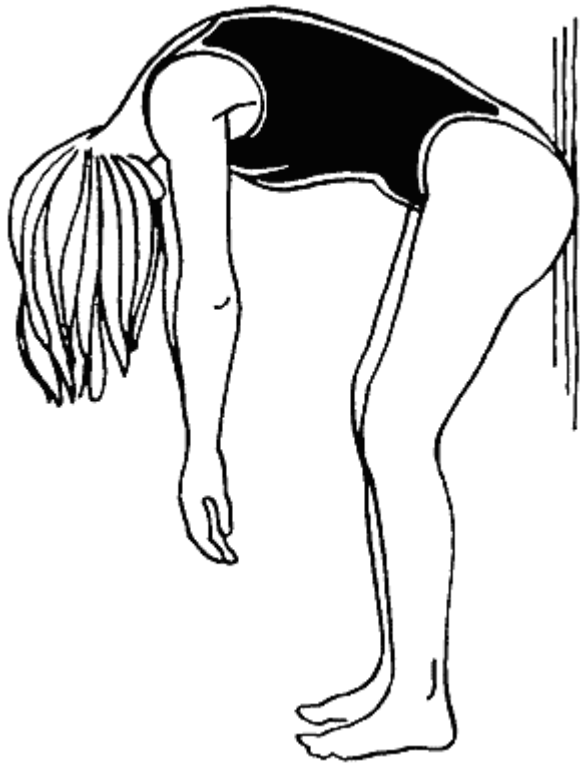
Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.



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

Упражнение 15

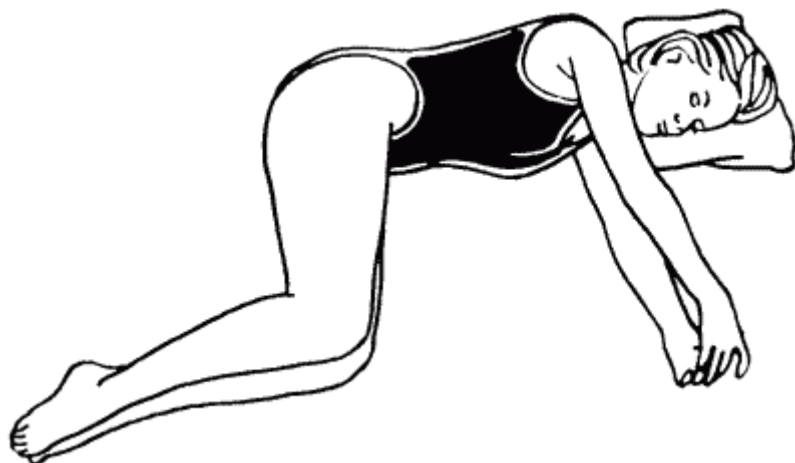
Исходное положение: стоя спиной к стене(расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположены параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.



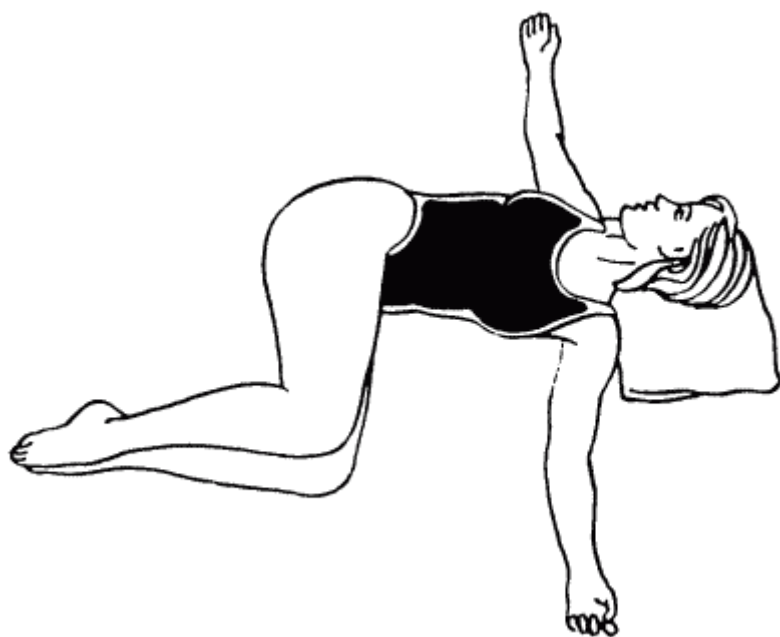
Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 16

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.



Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке).



Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.

Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество в другую сторону.

Упражнение 17

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

В этой позе начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, затем кисти рук, локти, плечи, грудь, шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.



День 5

Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна – вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх (таз зафиксирован в нейтральном положении и неподвижен, живот подтянут). На вдохе медленно, подчеркивая, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение: на начальном этапе 5 раз, по мере увеличения силы 8–10 раз. Очень важно не расслаблять мышцы на протяжении всего выполнения скручиваний; таз плотно прижимайте к полу; не напрягайте мышцы шеи – они не должны участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.



Упражнение 2

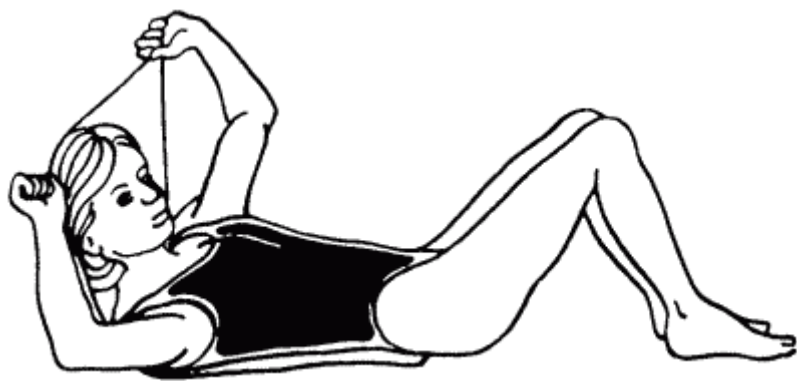
Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего упражнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений – по 5 раз в каждую сторону. По мере развития силы и выносливости увеличьте количество повторов до 10 в каждую сторону.



Выполняя скручивания в первом и втором упражнениях, старайтесь не напрягать мышцы бедер, прорабатывайте пресс только за счет мышц живота. Ни в коем случае не двигайте тазом – он зафиксированно прижат к полу. Верхняя часть туловища поднимается одним движением – не двигайте плечами. Постоянно сохраняйте в напряжении мышцы пресса.

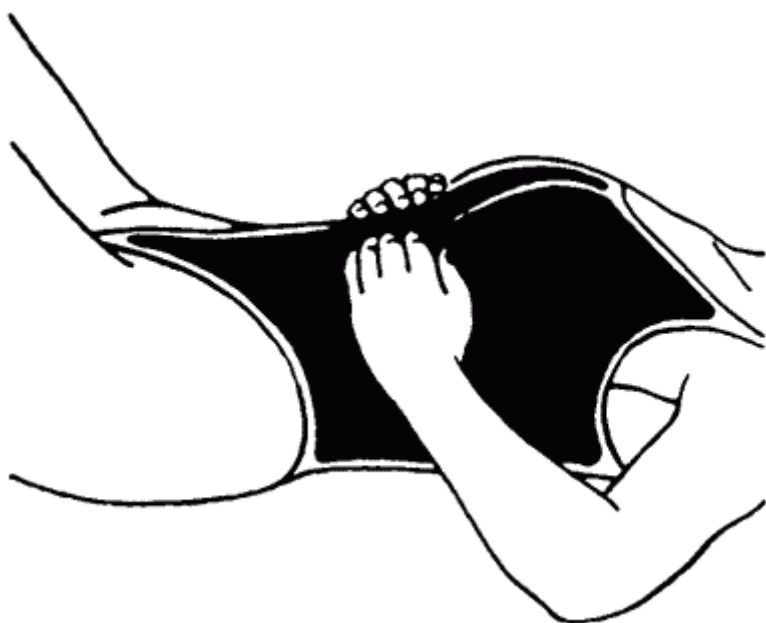


Упражнение 3

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

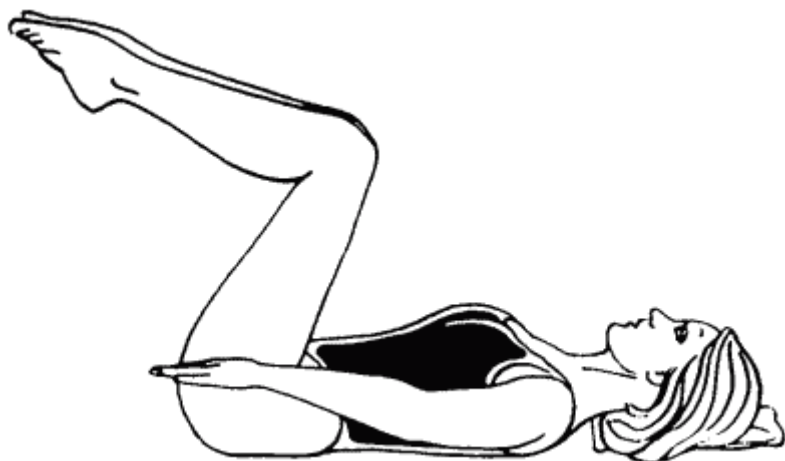
Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох – на три счета. Во время дыхательных циклов подтягивайте вверх мышцы тазового дна, а мышцы живота к позвоночнику, сохраняя эту фиксацию на протяжении (их может быть до 10) всех вдохов-выдохов.



После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

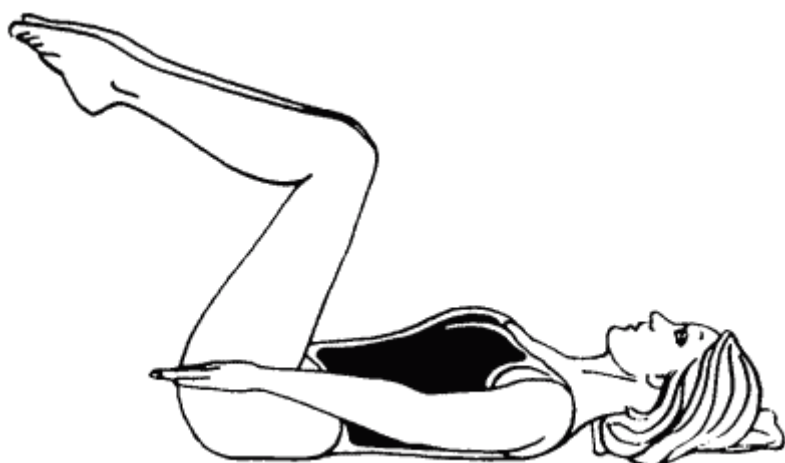
Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.



Удерживая положение, как показано на рисунке, вытяните руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.

Техника выполнения для среднего уровня

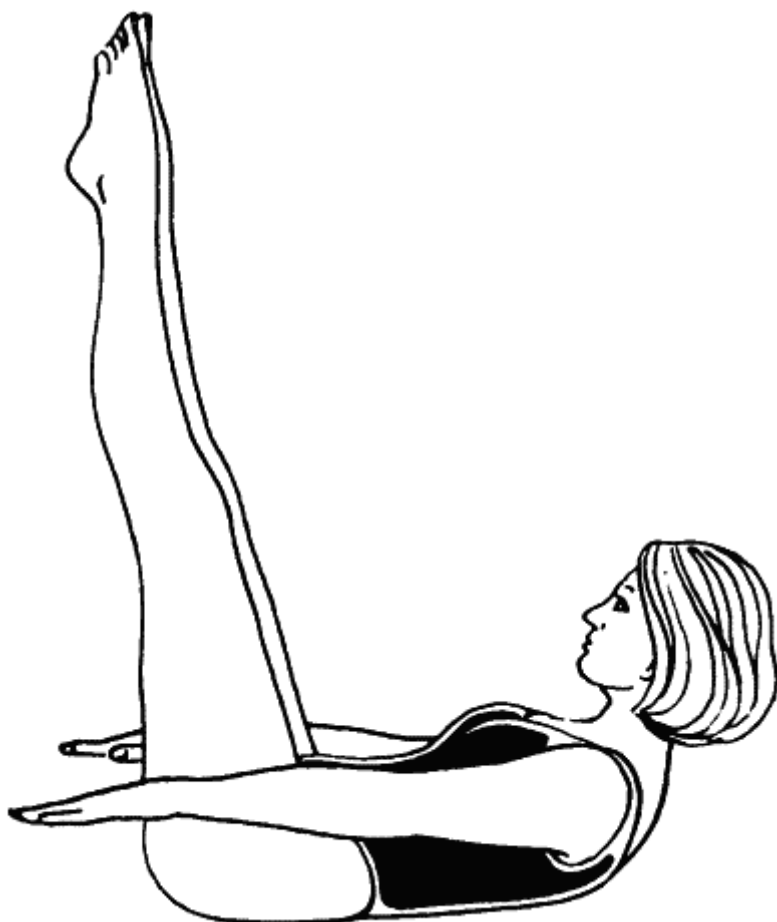
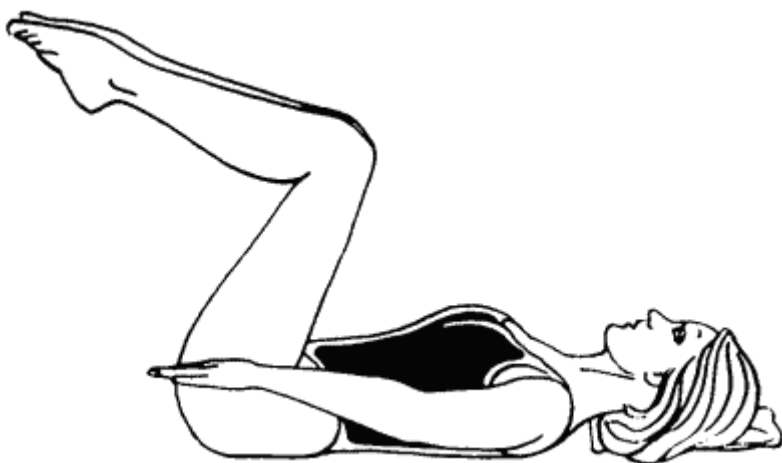
Примите позу релаксации, подтяните мышцы живота и тазового дна, поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди (как показано на рисунке). Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть корпуса (сохраняйте шею расслабленной, плотно прижимайте таз к поверхности, не двигая его в стороны). Затем выполните сто покачиваний руками вперед-назад. Сочетайте движение с дыханием: вдох – пять покачиваний, выдох – пять покачиваний. После завершения медленно опустите сначала голову на пол, затем поочередно – обе ноги. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.





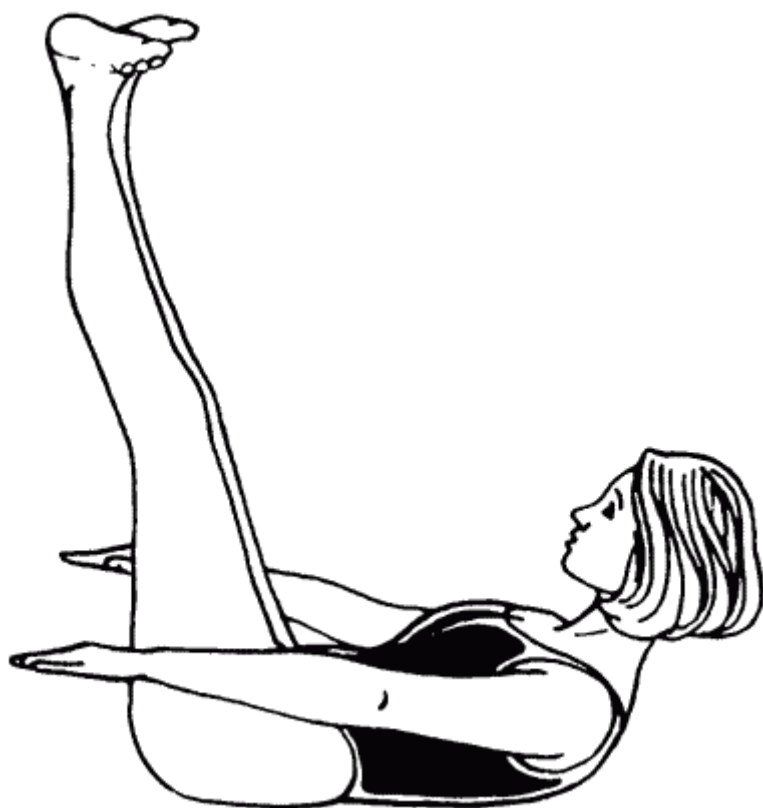
Техника выполнения для продвинутого уровня

Примите положение лежа, как показано на рисунке (колени подтянуты к груди, руки выпрямлены вперед и параллельно полу). Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите подбородок к груди и приподнимите над полом верхнюю часть корпуса. Одновременно выпрямите ноги и оттяните передние части стоп на себя; почувствуйте натяжение мышц задних поверхностей бедра.



Из этого положения выполните пять покачиваний руками вперед-назад на вдохе и пять – на выдохе. Доведите до ста общее

количество повторений. После выполнения согните ноги в коленях и опустите на пол одновременно с верхней частью корпуса. Сохраняйте в напряжении мышцы живота от начала до окончания упражнения. Выполняйте проработку пресса только мышцами живота, не включая в работу бедра – они должны быть расслаблены. Вытягивайте вперед кончики пальцев. Ни в коем случае не поднимайте плечи и лопатки вверх.

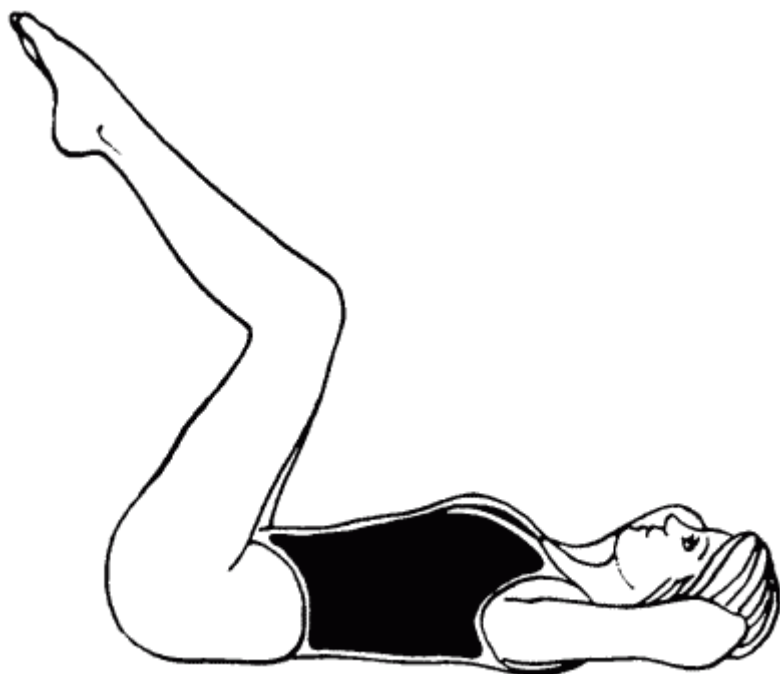


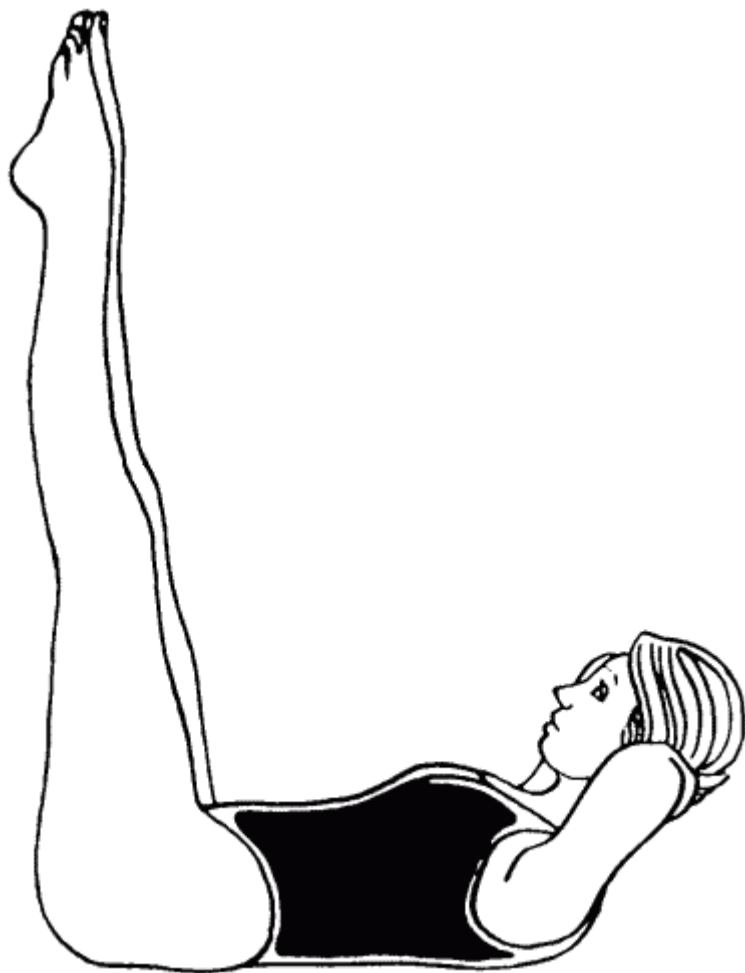
Упражнение 4

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены за головой так, чтобы локти были направлены строго в стороны, ноги согнуты в коленях и слегка подтянуты к груди (как показано на рисунке.)

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, медленно поднимите голову, направьте подбородок к груди; шея вытянута и расслаблена. Одновременно выпрямите ноги, спина плотно прижата к полу, носки вытянуты вверх. Вдохните, на выдохе медленно опустите голову на пол, ноги согните в коленях. Повторите упражнение 10-12 раз.





Упражнение 5

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.



Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.



Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.



Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.

Упражнение 6

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (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 7

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

//-- Правильное положение тела --//



Макушка тянется вверх

Плечи расслаблены

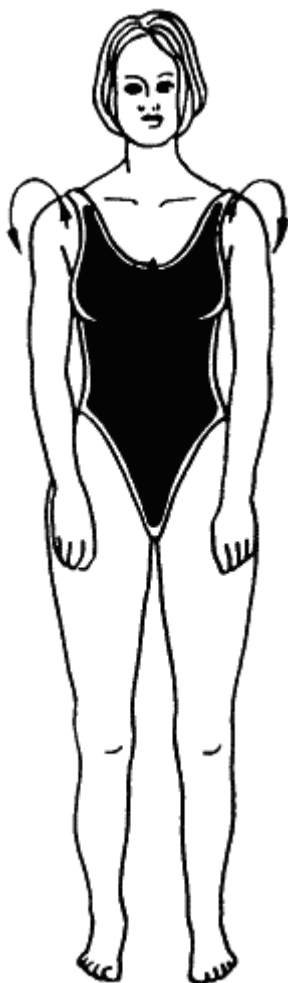
Центр стабилизирован

Колени расслаблены

*Вес равномерно распределен
на обе ноги*

Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: 10 раз назад, 10 раз вперед. Согните руки в локтях (как куриные крылышки), выполните по 10 вращений руками в каждую сторону. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по 10 вращений вперед и назад в данном положении (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб).



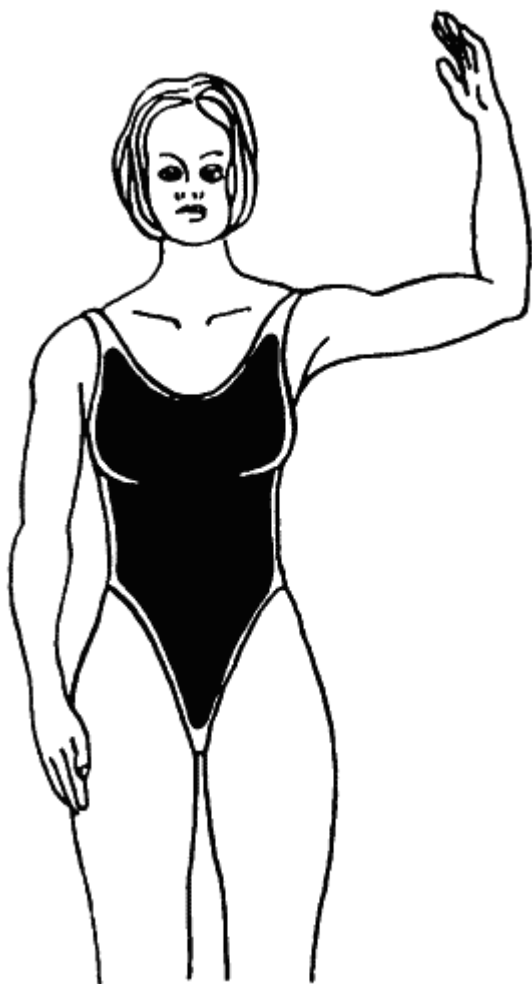
Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

Упражнение 8

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы поясницы и талии.

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

На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите левую 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 вправо. Во время наклона правая 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.





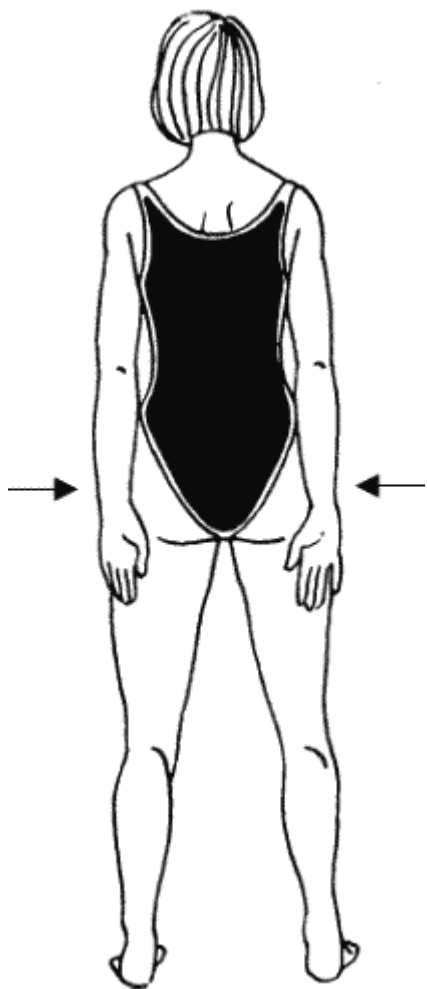
Упражнение 9

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед-вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.



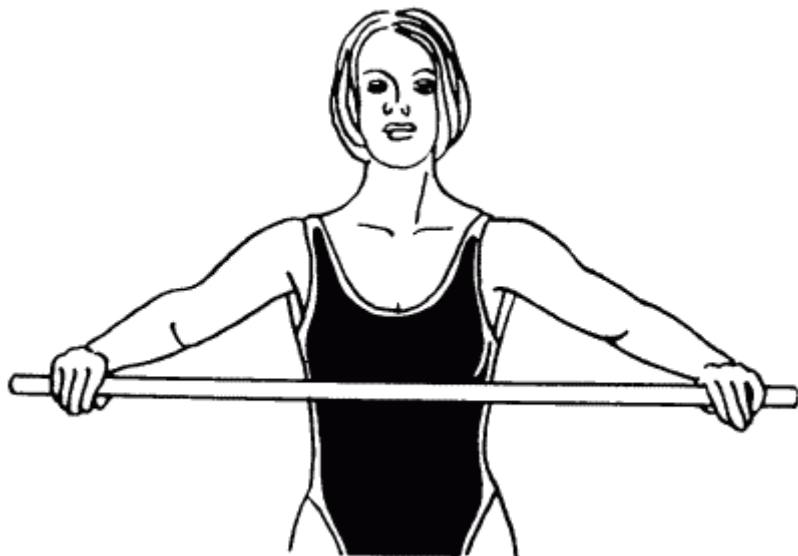
Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в данной позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов, медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.



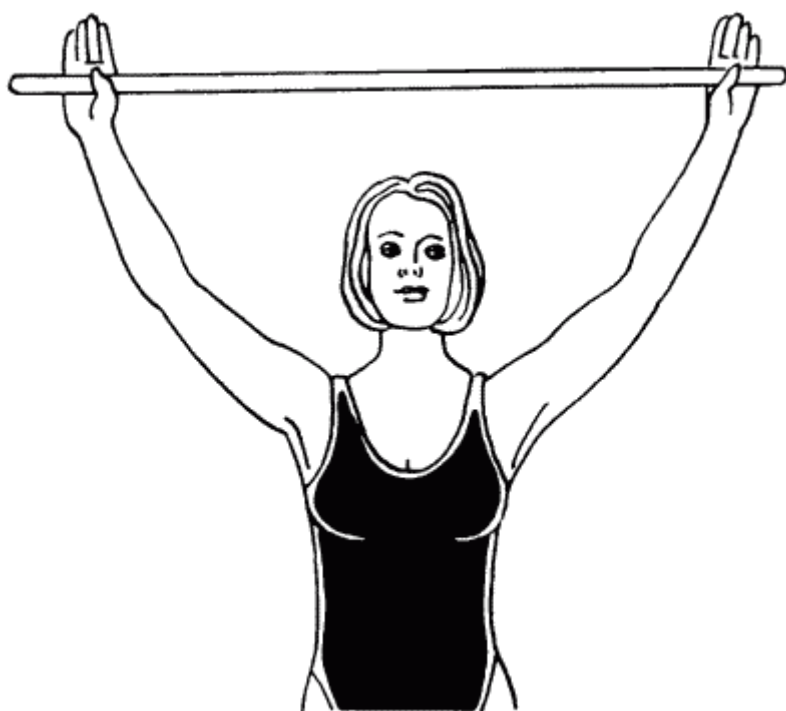
Упражнение 10

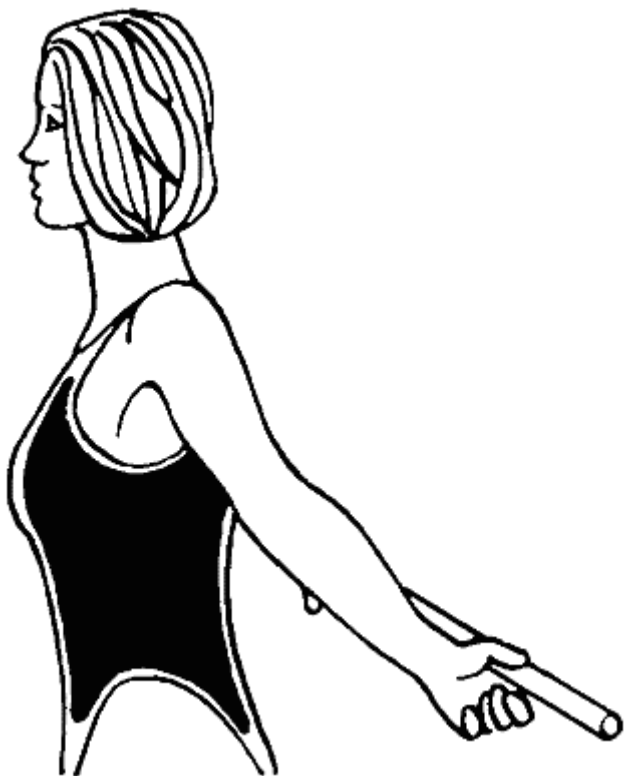
Упражнение укрепляет мышцы спины и плеч, помогает увеличить подвижность суставов. Для выполнения вам понадобится гимнастическая палка или шест (вы можете использовать также длинный кусок ткани).

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, обхватить палку, руки прямые, но не напряженные, расстояние между ними около метра. Локти расслаблены.



Вдохните и потяните вверх позвоночник; выдыхая, подтяните мышцы живота и тазового дна; медленно широким круговым движением заведите руки с шестом за спину, до касания ягодиц. Эффект должен заключаться в том, чтобы перемещать руки одним движением, не сгибая в локтях. На вдохе поднимайте шест перед собой, на выдохе заносите за спину и возвращайте руки в исходное положение.





Правильное выполнение упражнения зависит от расстояния между руками: чем шире хват, тем легче выполнять упражнение единым движением, не сгибая руки в локтях. По мере развития подвижности суставов, сокращайте расстояние между руками. Следите за тем, чтобы не получить травму, это особенно касается новичков, сразу пытающихся узким хватом выполнить движение руками. Общее количество повторений – до 10 раз.

Упражнение 11

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Для выполнения вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

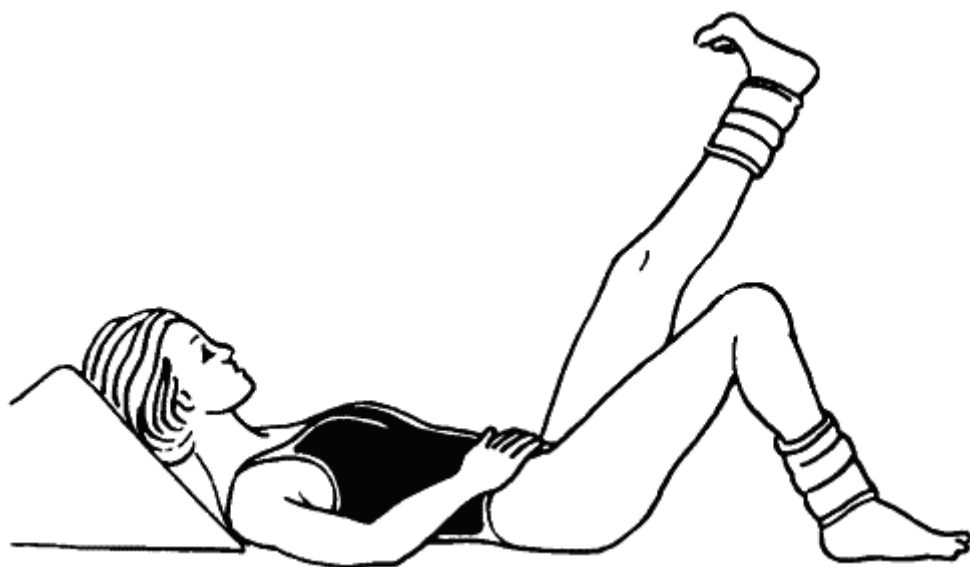
Исходное положение: лежа на спине, обопритесь на подушку, что позволит вам снизить нагрузку с мышц спины (на полу должны располагаться низ грудной клетки, поясница и таз, на опоре – только верхняя часть спины). Ноги согнуты в коленях и разведены на ширину бедер.



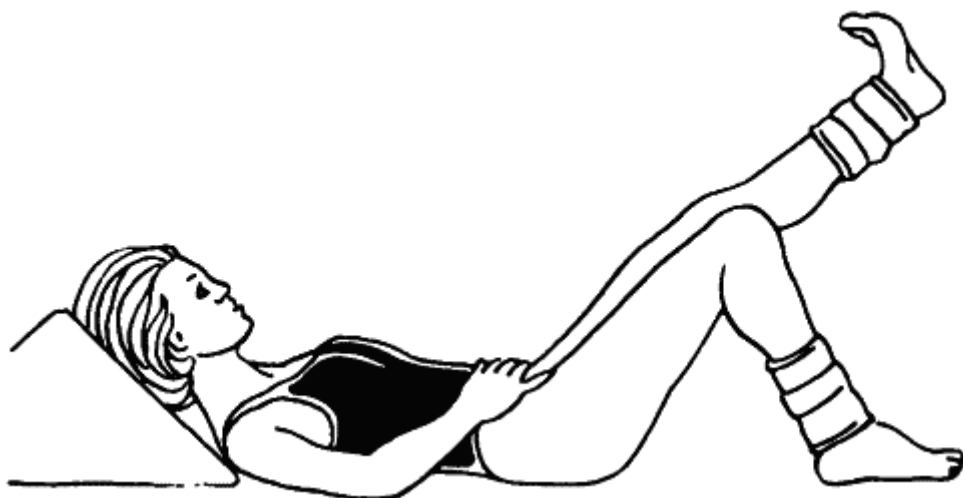
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.



На вдохе выпрямите ногу медленным движением; нога по прежнему должна быть повернута и находиться на одной линии с тазом. На выдохе, выпрямив ногу, направьте стопу на себя.



Затем опускайте ногу почти до самого пола, при этом спина не должна выгибаться. На вдохе поверните ногу коленом вверх и вытяните носок.



На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

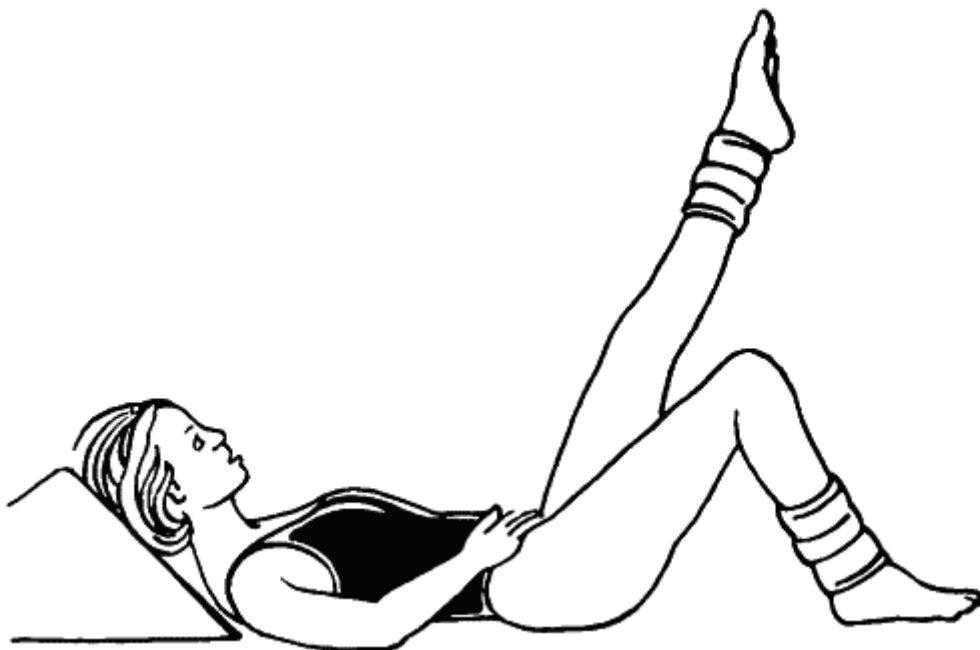
Упражнение 12

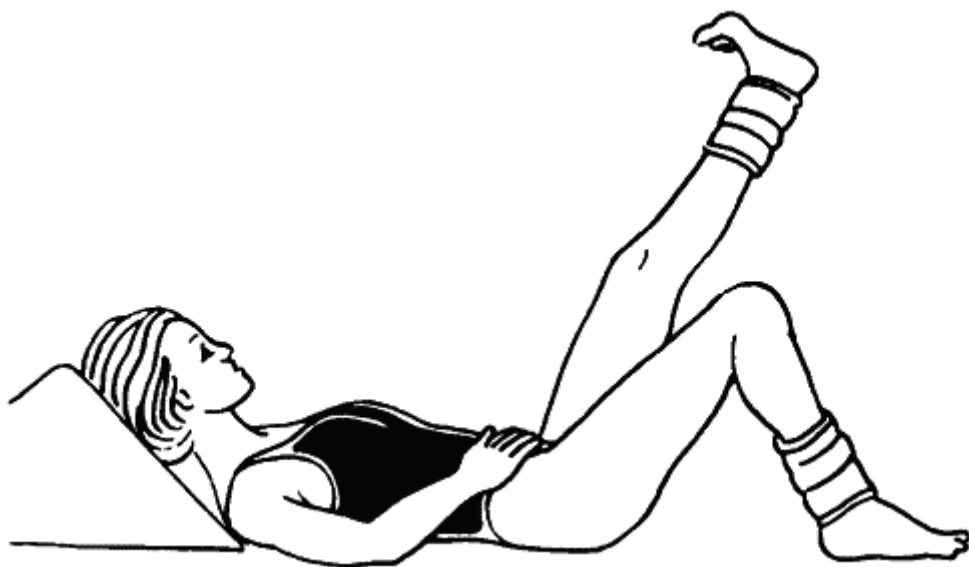
Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, бедер и ягодиц. Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению. Выпрямите одну ногу перед собой, разворачивая ее в тазобедренном суставе и вытягивая стопу. Вторая нога плотно прижата к полу.

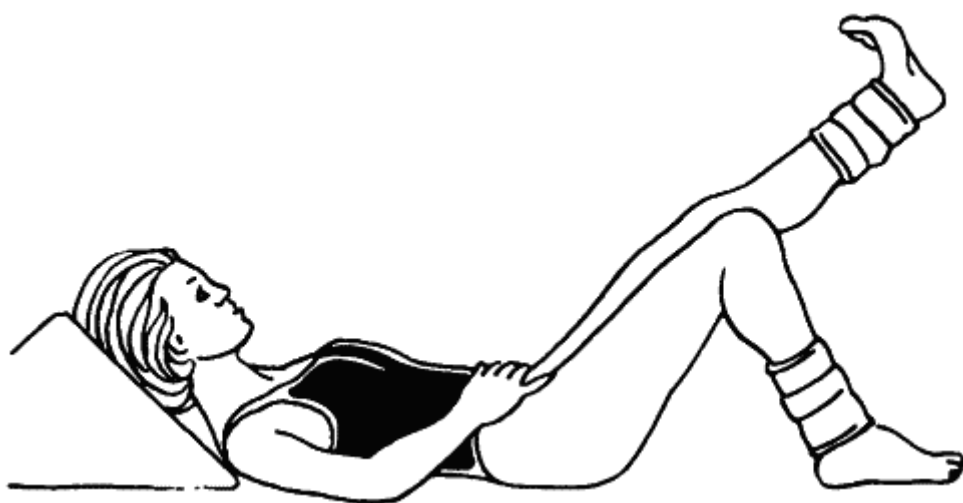


Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе поднимите вверх прямую и развернутую ногу. Выдохните и направьте стопу на себя.





Медленно опускайте ногу до самого пола и опять поднимайте вверх.



Выполните 10 раз подъем и опускание ноги. Затем поменяйте ноги и повторите упражнение 10 раз.

В дальнейшем, чтобы увеличить нагрузку опускайте ногу на четыре счета, а поднимайте на два.

Упражнение 13

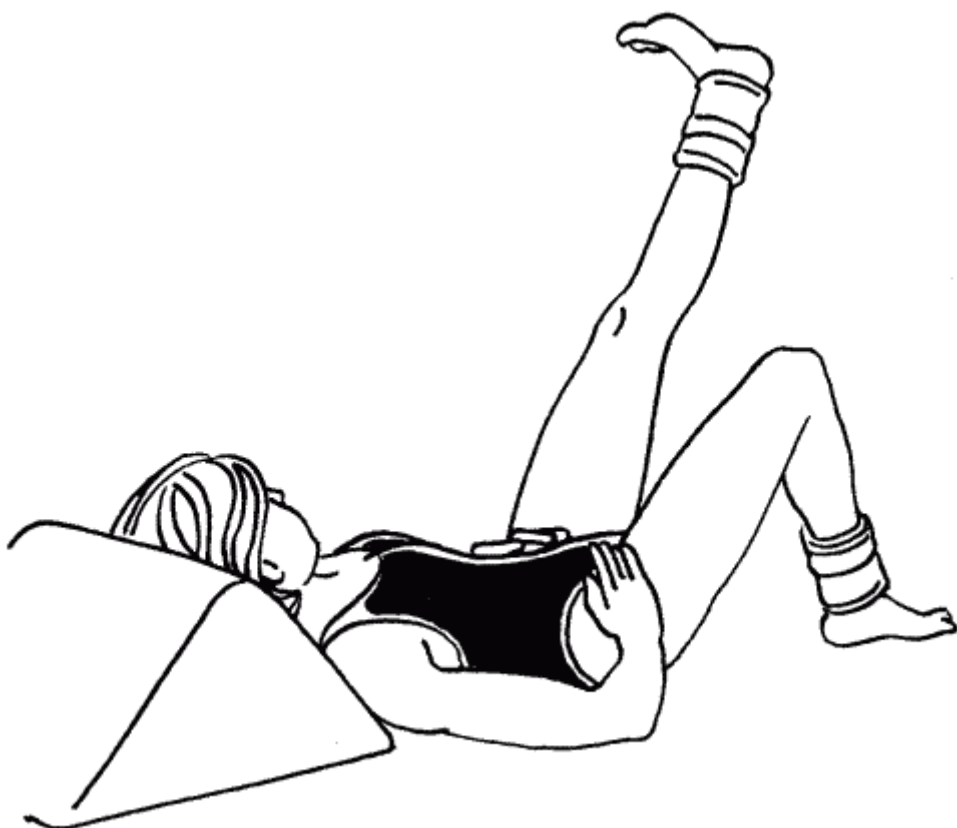
Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и тазобедренные суставы.

Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

Исходное положение: аналогично двум предыдущим.



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем, выпрямляя ногу, поднимите ее вверх и удерживайте на весу. Сохраняя естественное дыхание и неподвижность таза, натяните носок на себя и выполните всей ногой медленные небольшие круги в воздухе, сначала вправо, затем влево. Верните ногу в исходное положение и выполните упражнение другой ногой. Общее количество выполнения – 10 раз.



Упражнение 14

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.

Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: 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.

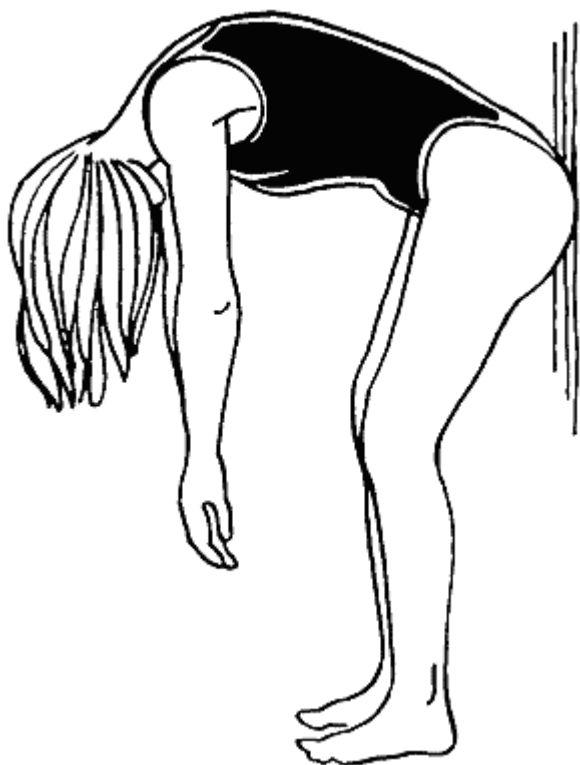
Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на второй рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

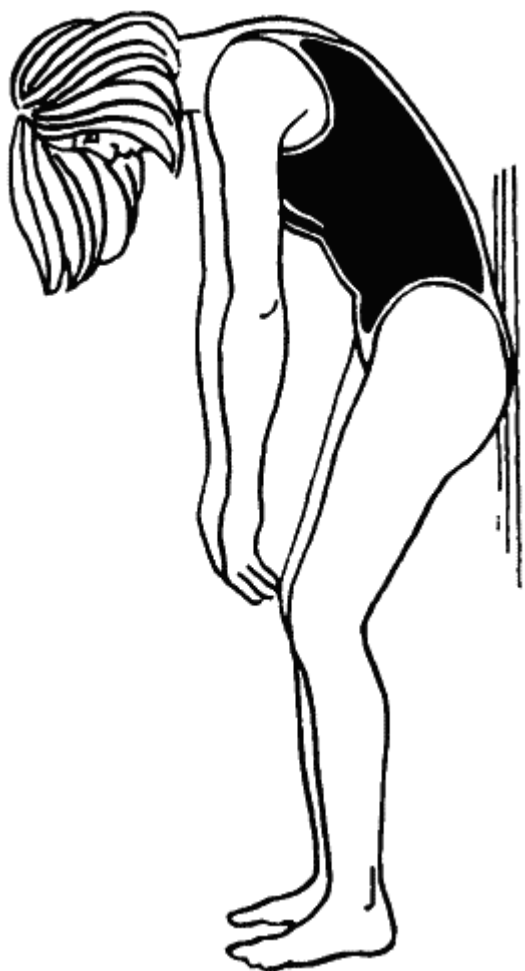


Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 15

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположить параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.

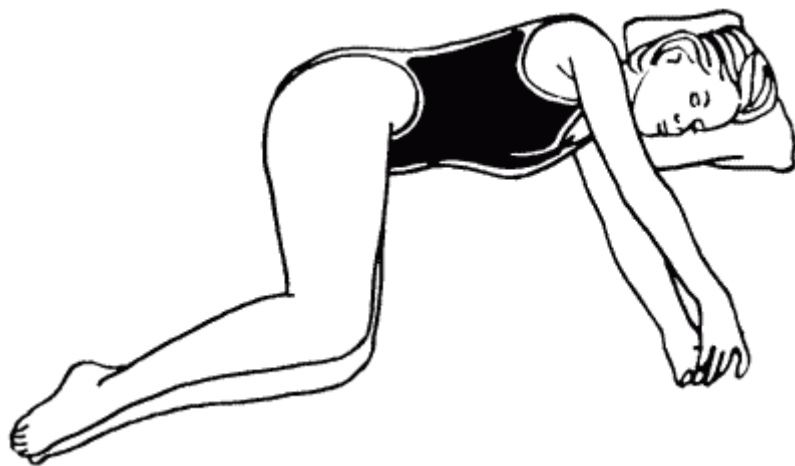




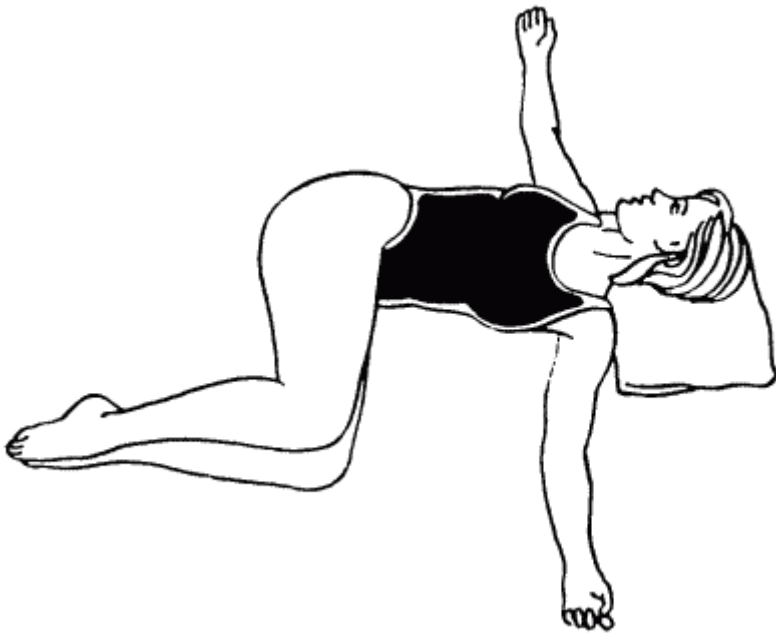
Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 16

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.



Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.



Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество раз в другую сторону.

Упражнение 17

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

Из этого положения начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, кисти рук, локти, плечи, грудь, шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавное поворачивание головы набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекачиваясь на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.



День 6

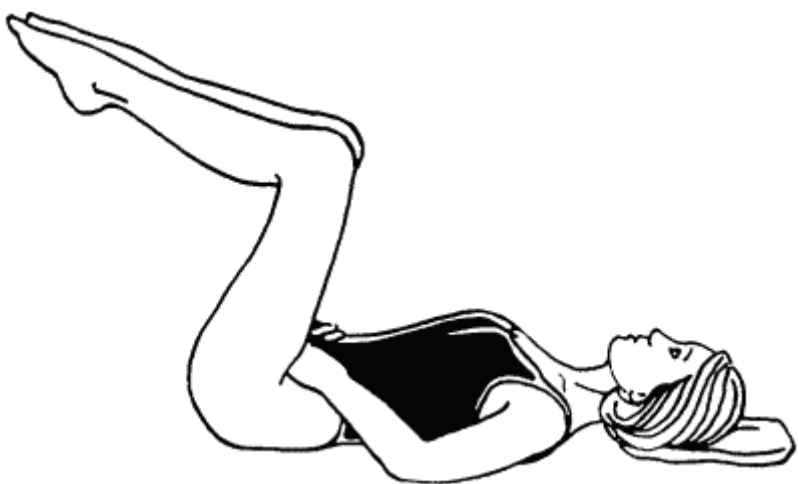
Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

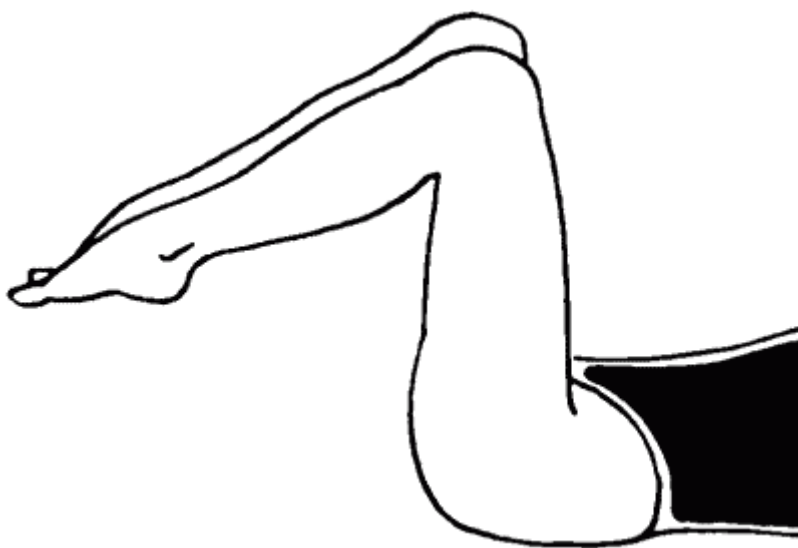
Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: 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 2

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох – на три счета. Во время дыхательных циклов подтягивайте вверх мышцы тазового дна, а мышцы живота к позвоночнику, сохраняя эту фиксацию на протяжении (их может быть до 10) всех вдохов-выдохов.

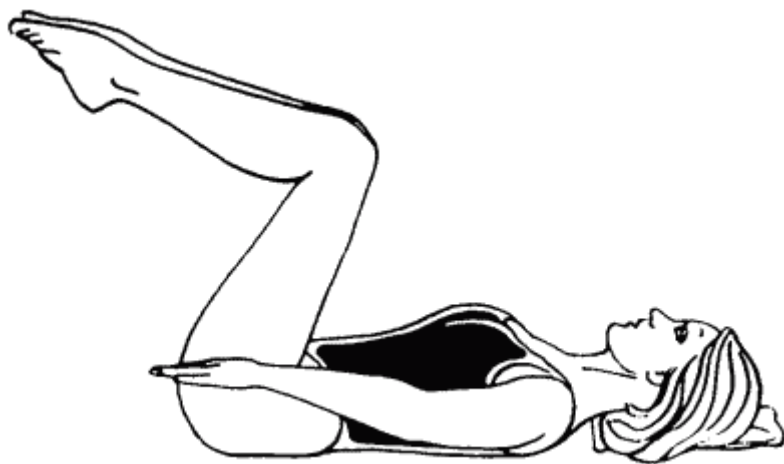


После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

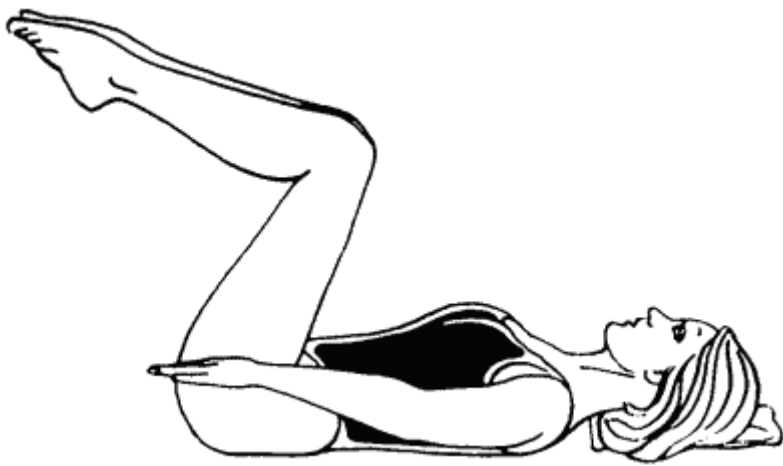
Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.

Удерживая положение, как показано на рисунке, выпрямите руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.



Техника выполнения для среднего уровня

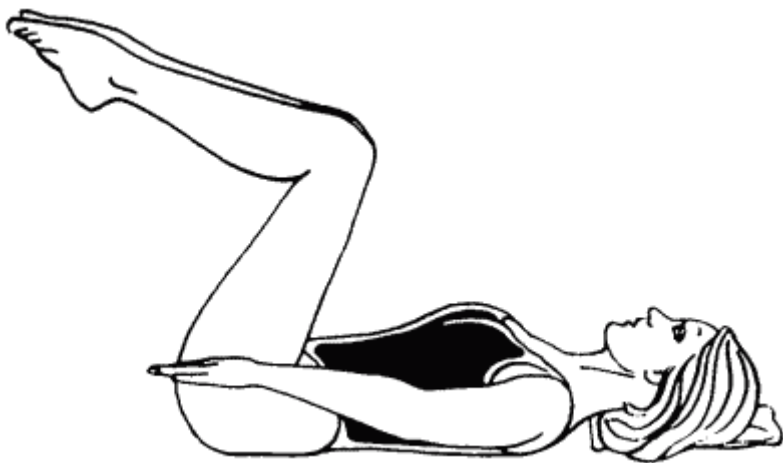
Примите позу релаксации, подтяните мышцы живота и тазового дна, поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди (как показано на рисунке). Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть корпуса (сохраняйте шею расслабленной, плотно прижимайте таз к поверхности, не двигая его в стороны). Затем выполните сто покачиваний руками вперед-назад. Сочетайте движение с дыханием: вдох – 5 покачиваний, выдох – 5 покачиваний. После завершения медленно опустите сначала голову на пол, затем поочередно – обе ноги. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.

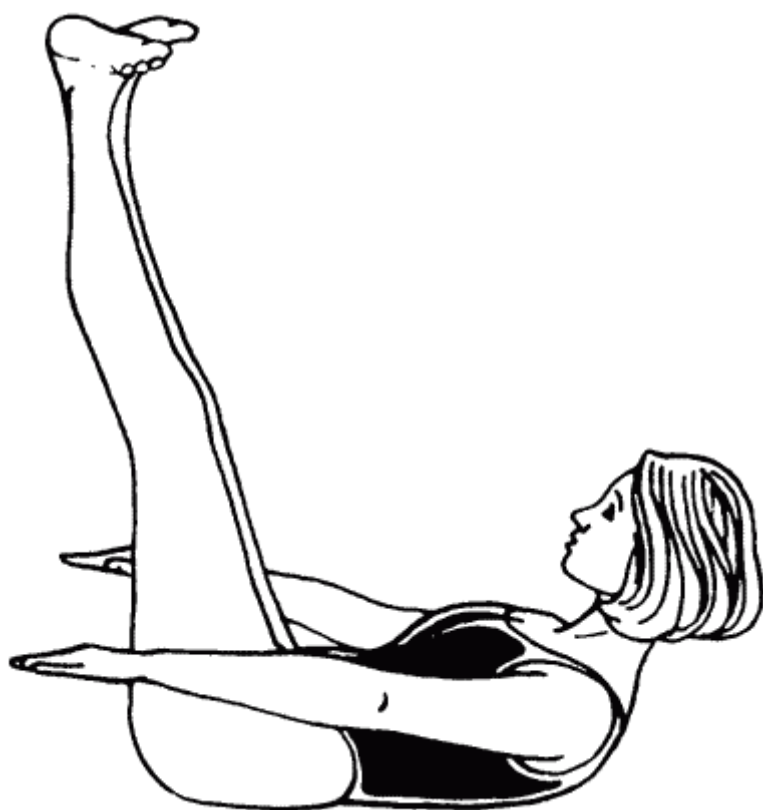
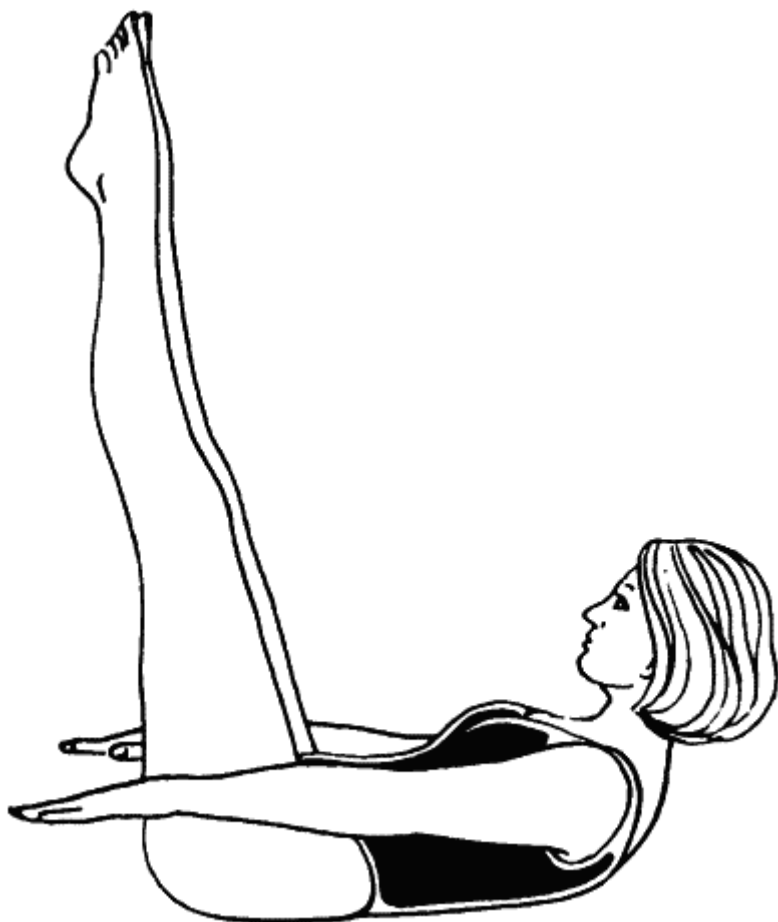


Техника выполнения для продвинутого уровня

Примите положение лежа, как показано на рисунке (колени подтянуты к груди, руки выпрямлены вперед параллельно полу). Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите подбородок к груди и приподнимите над полом верхнюю часть корпуса. Одновременно выпрямите ноги и оттяните передние части стоп на себя; почувствуйте натяжение мышц задних поверхностей бедра.

Из этого положения выполните пять покачиваний руками вперед-назад на вдохе и пять – на выдохе. Доведите общее количество повторений до ста. После выполнения согните ноги в коленях и опустите на пол вместе с верхней частью корпуса.





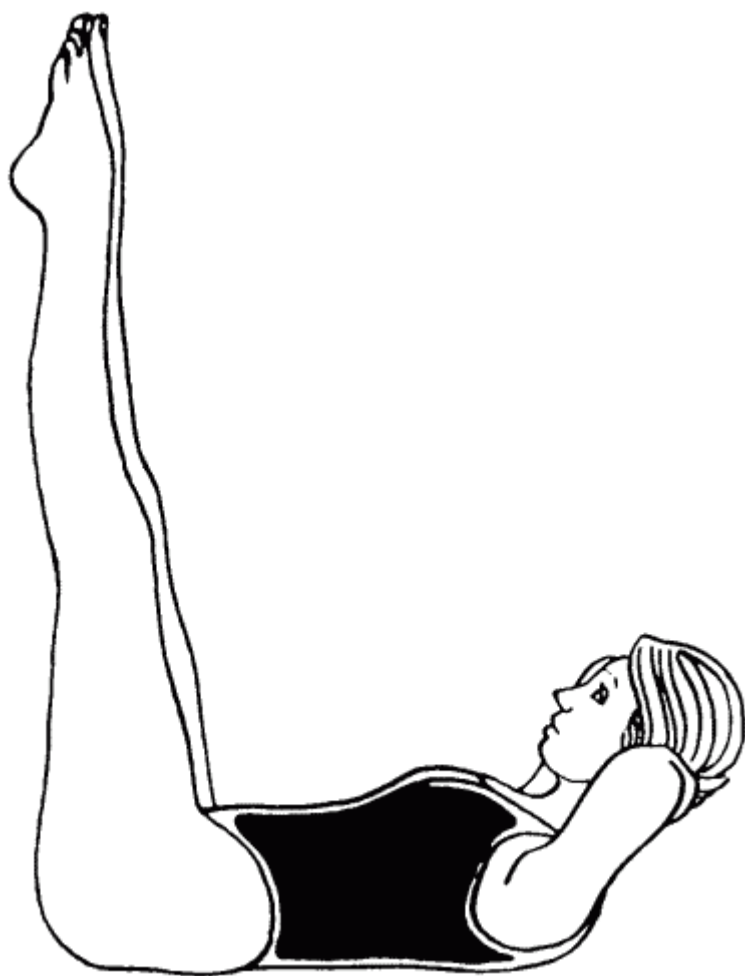
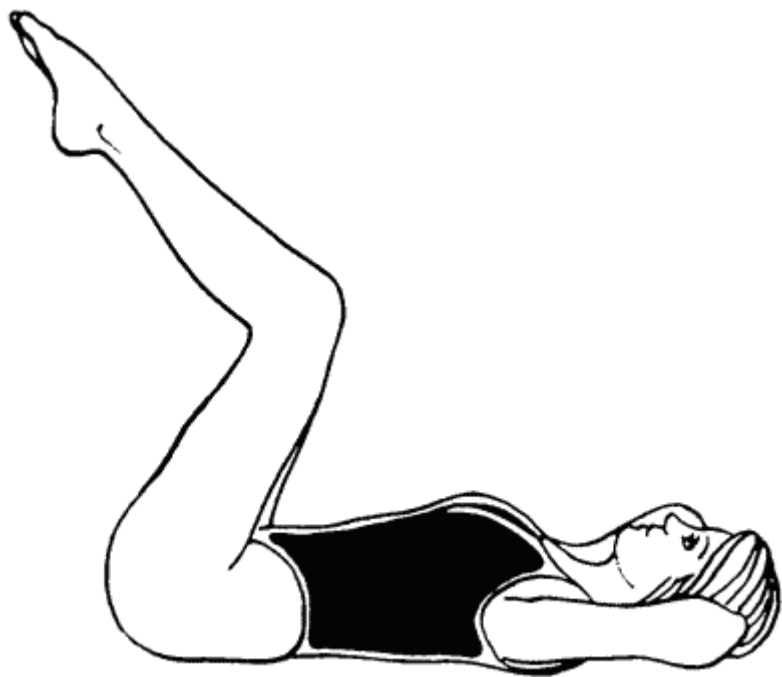
Сохраняйте в напряжении мышцы живота от начала до окончания упражнения. Выполняйте проработку пресса только мышцами живота, не включая в работу бедра – они должны быть расслаблены. Вытягивайте вперед кончики пальцев. Ни в коем случае не поднимайте плечи и лопатки вверх.

Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены за головой так, чтобы локти были направлены строго в стороны, ноги согнуты в коленях и слегка подтянуты к груди (как показано на рисунке.)

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, медленно поднимите голову, направьте подбородок к груди; шея вытянута и расслаблена. Одновременно выпрямите ноги, спина плотно прижата к полу, носки вытянуты вверх. Вдохните, на выходе медленно опустите голову на пол, ноги согните в коленях. Повторите упражнение 10-12 раз.



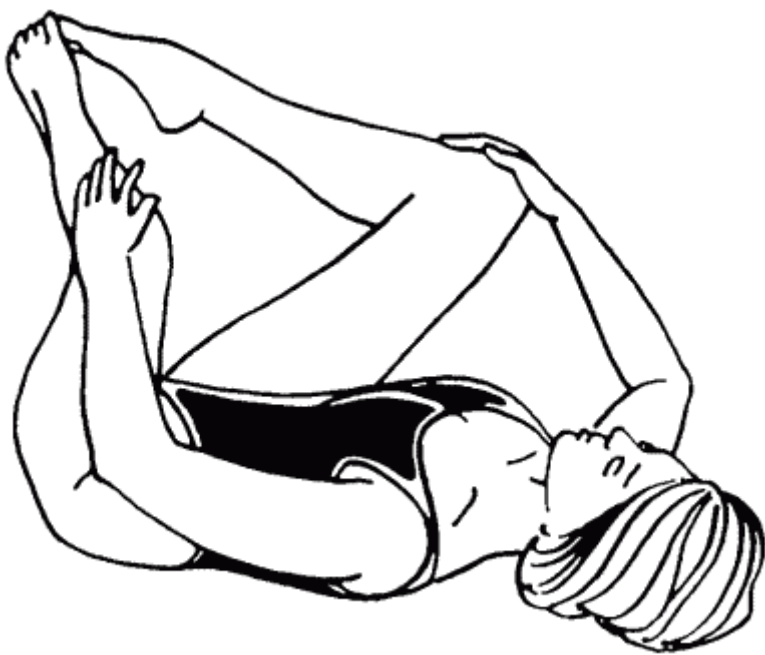
Упражнение 4

Упражнения эффективно прорабатывает мышцы пресса, развивает координацию, укрепляет мышцы бедер и ягодиц.

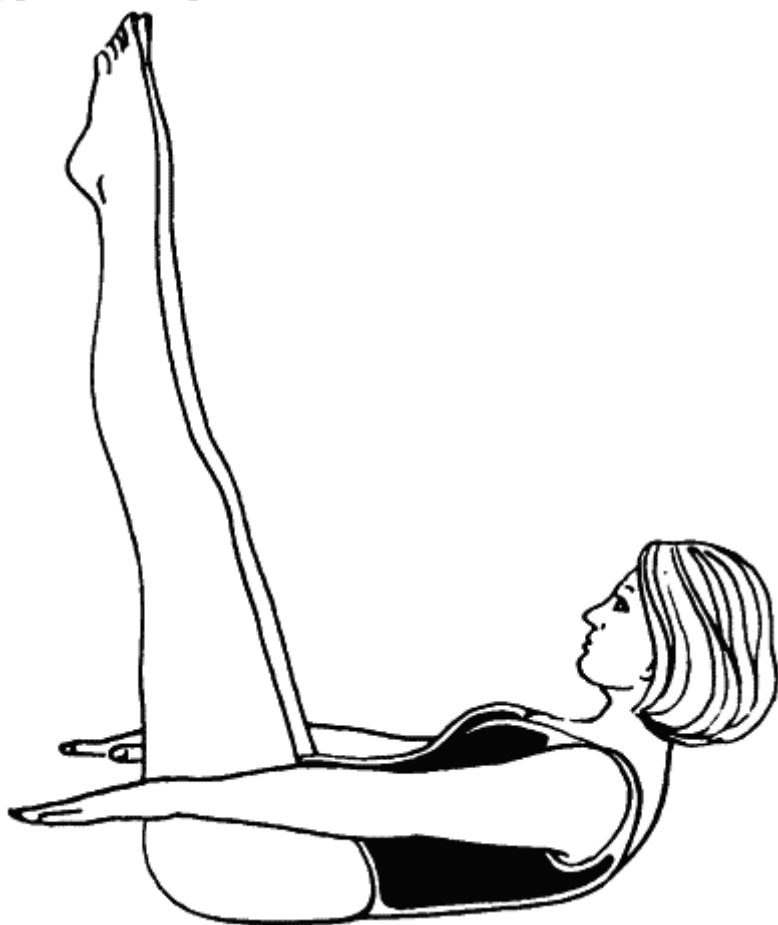
Упражнение довольно сложное, несмотря на свою эффективность, поэтому советую сначала

хорошенько изучить его.

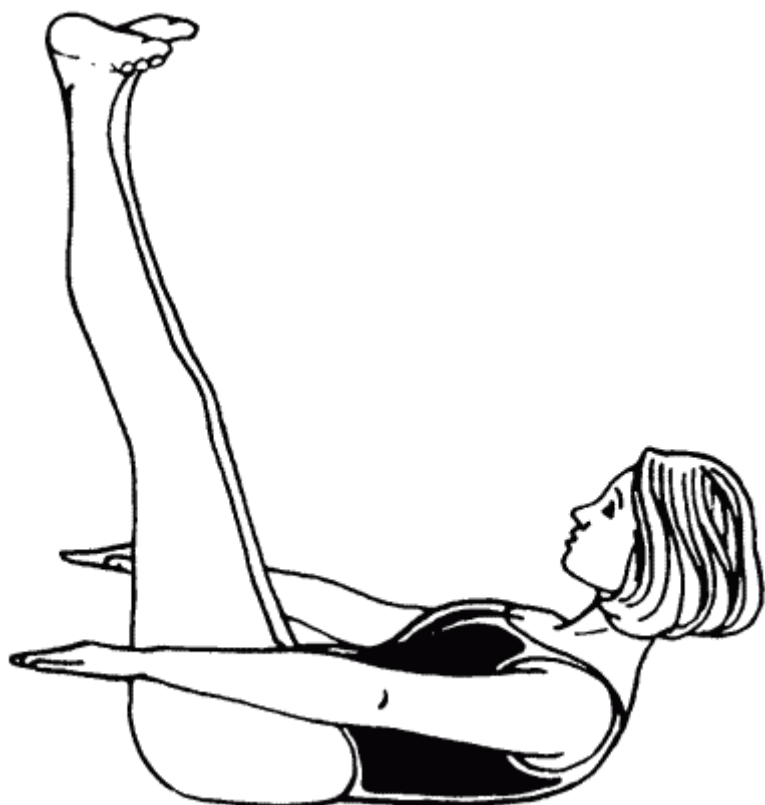
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, которые направлены в стороны, пальцы стоп соприкасаются, пятки – разъединены; руки расположены на коленях, локти направлены в стороны; грудь и шея расслаблены; лопатки опущены.



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.



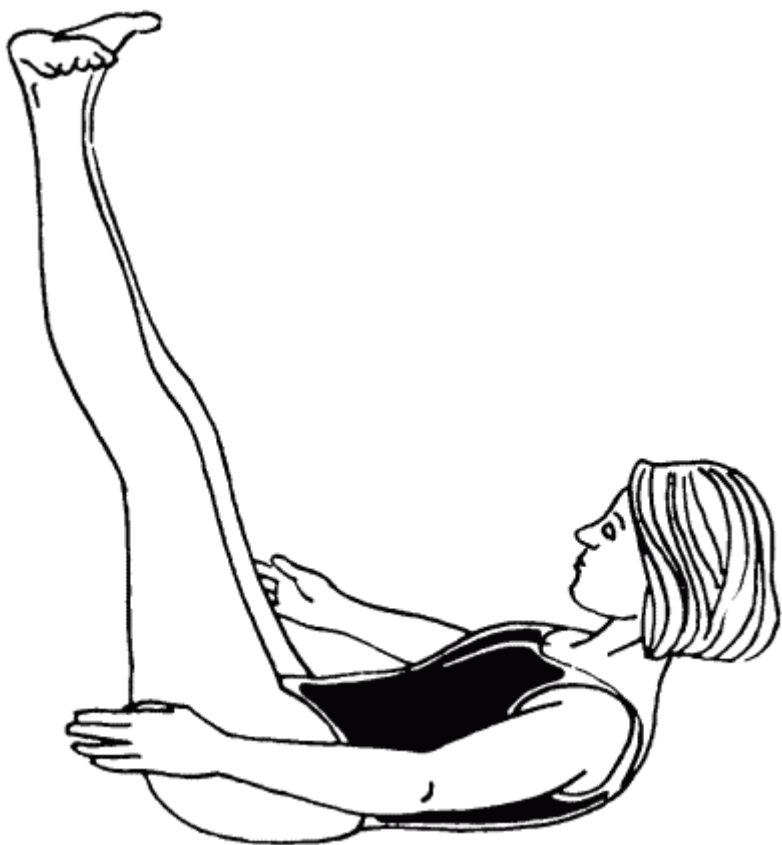
Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу.



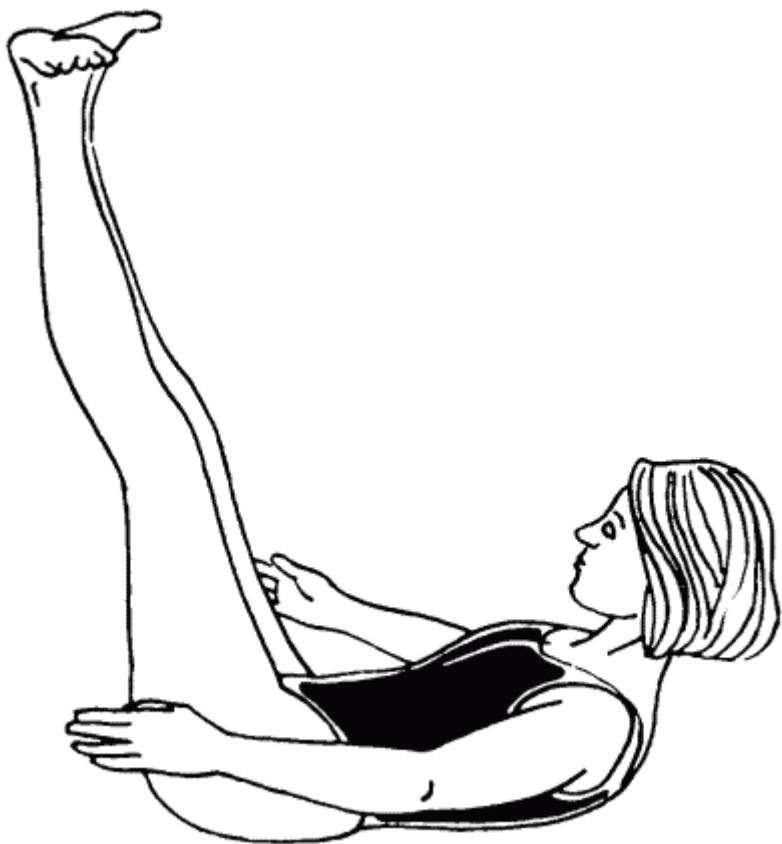
На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, руки не напрягайте.



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.

Учитывайте следующие моменты: 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.

Упражнение 5

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы спины и позвоночника.

Исходное положение: 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 потянитесь во всю длину своего тела – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение еще один или два раза.



Упражнение 6

Упражнение является более усложненным вариантом предыдущего и эффективно укрепляет мышцы спины и позвоночник. Не советую изучать его, пока в совершенстве не освоите предыдущее.

Исходное положение: лежа на животе, голова расположена на руках, сложенных друг с другом, ноги соединены, носки вытянуты. Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите над полом голову и руки, одновременно опуская лопатки вниз. Вдохните. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение, растягивая тело от макушки до кончиков пальцев. Повторите упражнение еще один или два раза.



Упражнение 7

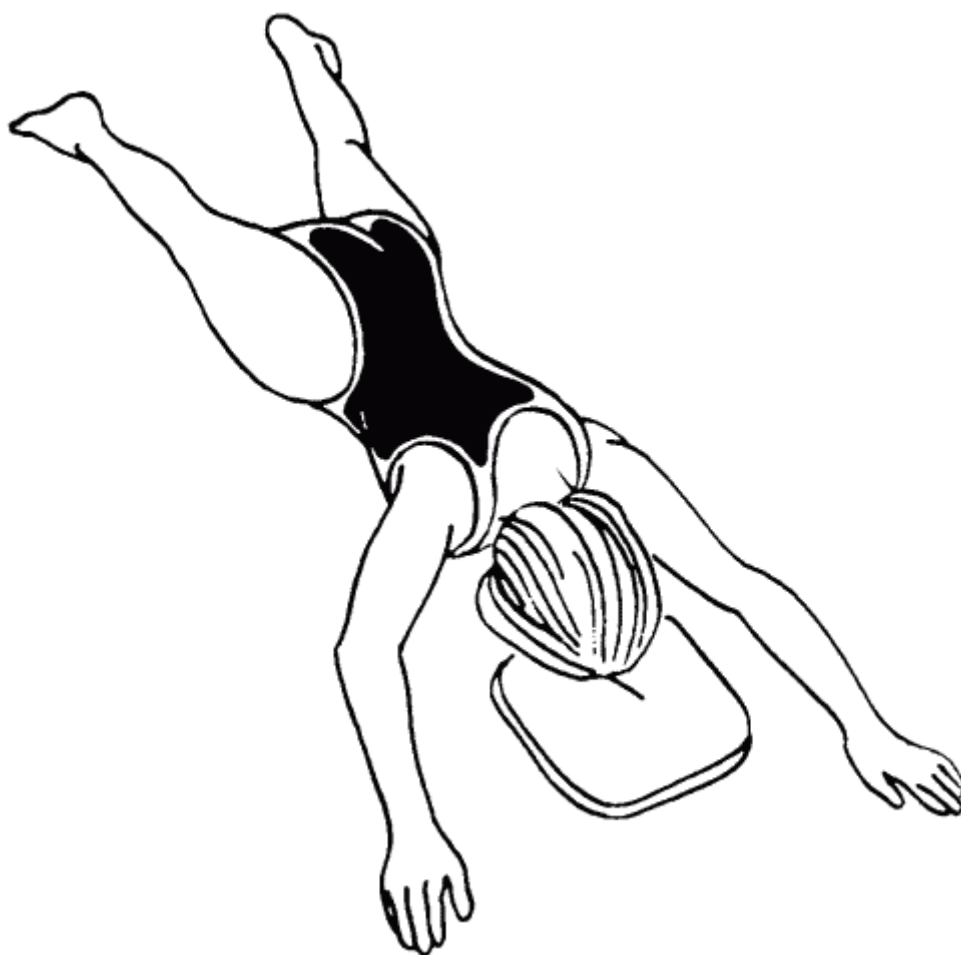
Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы спины и ягодиц.

Исходное положение: лежа на животе, ноги на ширине бедер и слегка развернуты наружу в тазобедренных суставах (у кого когда-либо были проблемы с суставами таза и бедер держите ноги параллельно, не разворачивая наружу), руки выпрямлены на расстоянии не шире плеч друг от друга, лопатки опущены. Для удобства положите под лоб свернутое полотенце.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна.



Сначала потяните, а затем приподнимите над полом (не более 5 см от пола) разноименные руку и ногу. Хорошо потянитесь вперед и назад рукой и ногой. Не поворачивайте таз – держите оба тазобедренных сустава на поверхности. Вдохните и, расслабившись, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой и рукой. Общее количество повторений – по 4 раза в каждую сторону.



Упражнение 8

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (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 9

Упражнение растягивает передние мышцы бедер.

Исходное положение: стоя, обопритесь левой рукой о спинку стула или стену.

Вдохните и потяните все тело вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой стопу. Обязательно следите, чтобы спина сохраняла нейтральное положение – не наклоняйте корпус вперед и не заваливайте его назад, держитесь за опору. Мягко и плавно потяните ногу к ягодице. Задержитесь в этом положении до 1 минуты. Дыхание естественное. Повторите упражнение на другую ногу. Общее количество повторов – по 2 раза на каждую ногу.

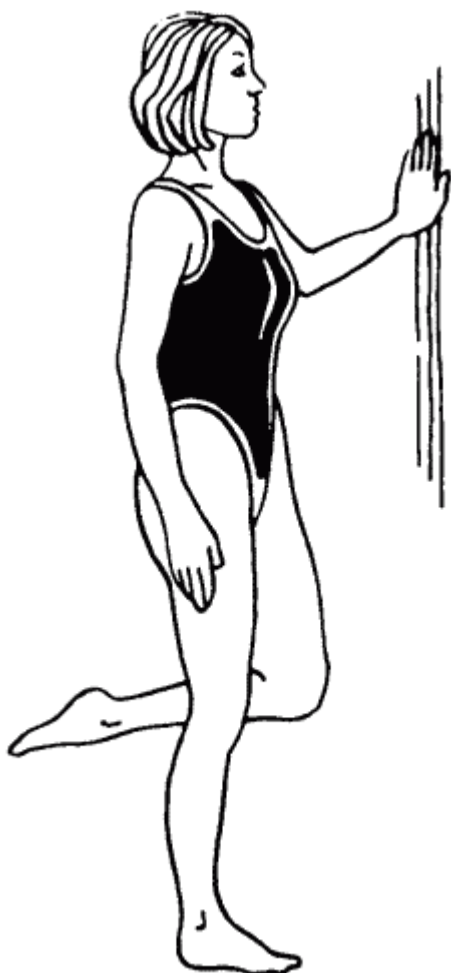


Упражнение 10

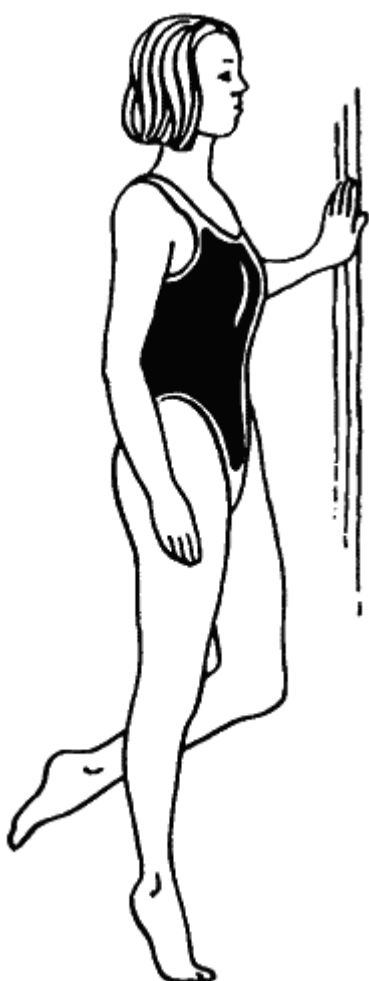
Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног.

Исходное положение: станьте боком к опоре, вытяните максимально свое тело вверх, подтяните мышцы живота и тазового дна, согните ближнюю к опоре ногу в колене так, чтобы оно было направлено вперед прямо, а стопа не закрывалась вторым коленом. Обопритесь рукой

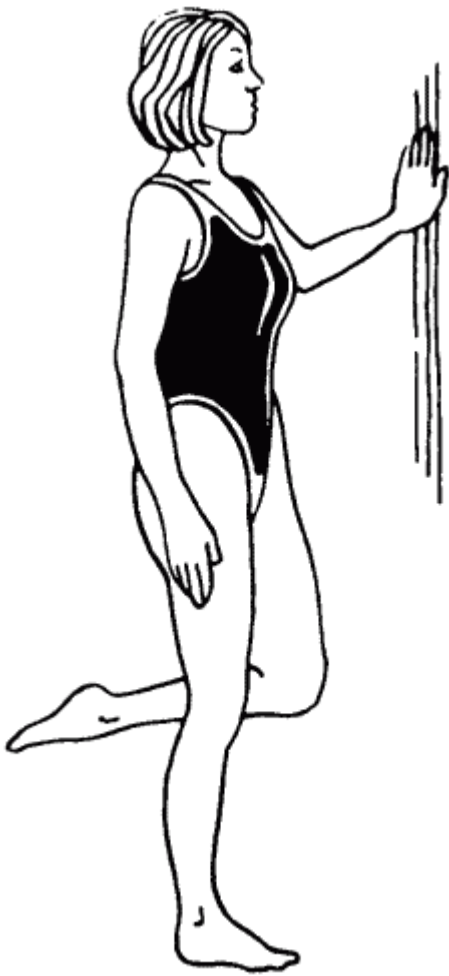
о стену.



Вдохните и потяните вверх позвоночник. На выдохе поднимитесь на носок.



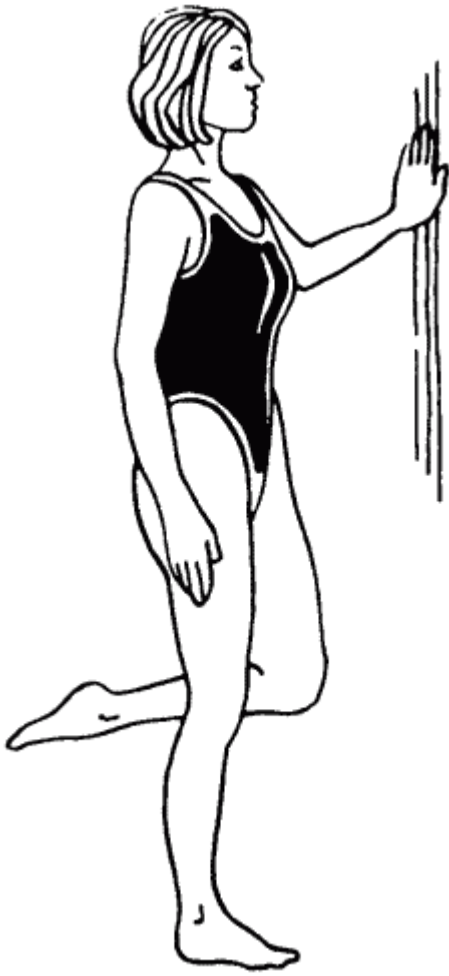
Вдохните, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



Глубоко вдохните. На выдохе согните опорную ногу в колене так, чтобы коленная чашечка была направлена или находилась на одной линии с серединой стопы. При этом продолжайте тянуться вверх всем телом.



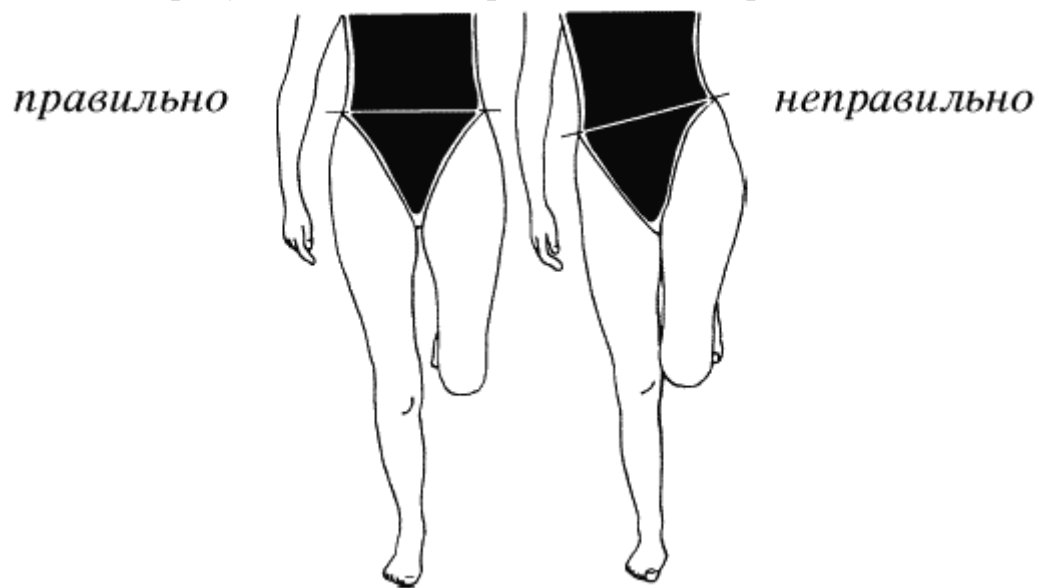
На вдохе вернитесь в исходное положение.



Повторите упражнение с другой ноги. Учитывайте, что вам необходимо тренировать ногу ближайшую к стене – то есть не забудьте повернуться другим боком.

Общее количество выполнения – по 4 раза на каждую ногу.

Ниже на рисунке показаны правильное и неправильное положение таза.

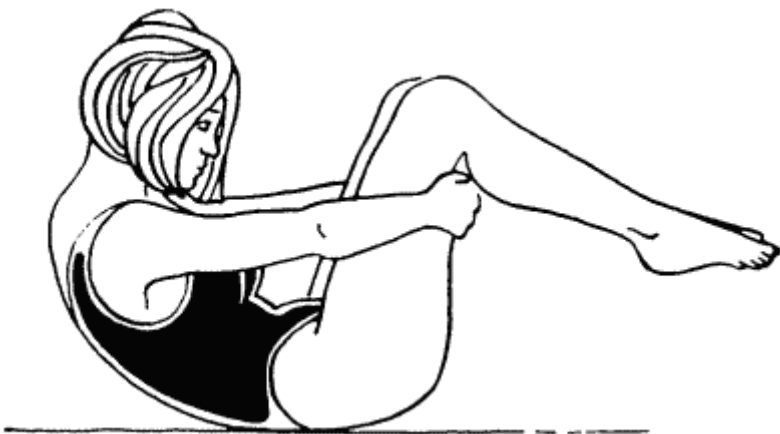
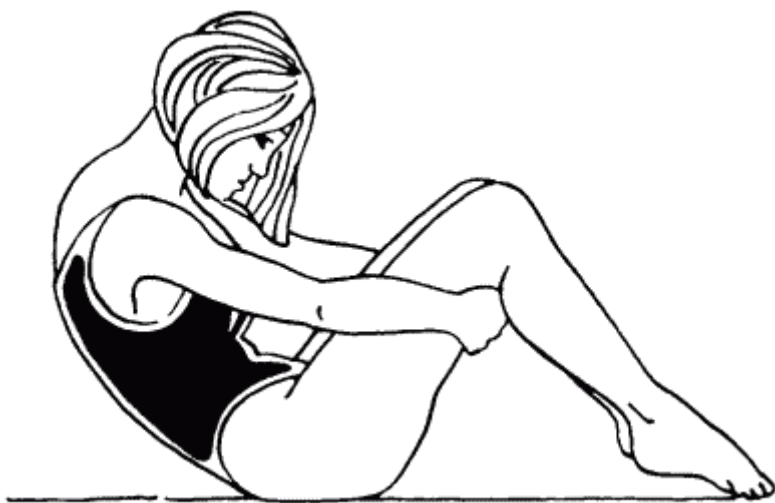


Упражнение 11

Упражнение прорабатывает мышцы спины и брюшного пресса. Для выполнения вам понадобится мат или одеяло.

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

Повторите упражнение 10 раз.



Чтобы усложнить упражнение, 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

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, позвоночник, развивает координацию движений.

Исходное положение: сидя на мате (одеяле), согните ноги в коленях и подтяните к себе –

пятки вместе, носки врозь. Расположите руки между ногами и под лодыжками, обхватив голеностопы (как показано на рисунке). Опустите подбородок к груди. Вдохните, на выдохе, подтянув мышцы живота и тазового дна, выполните перекат назад до плеч.



На вдохе вернитесь в исходное положение, но ноги на пол не опускайте. Повторите упражнение 10 раз.

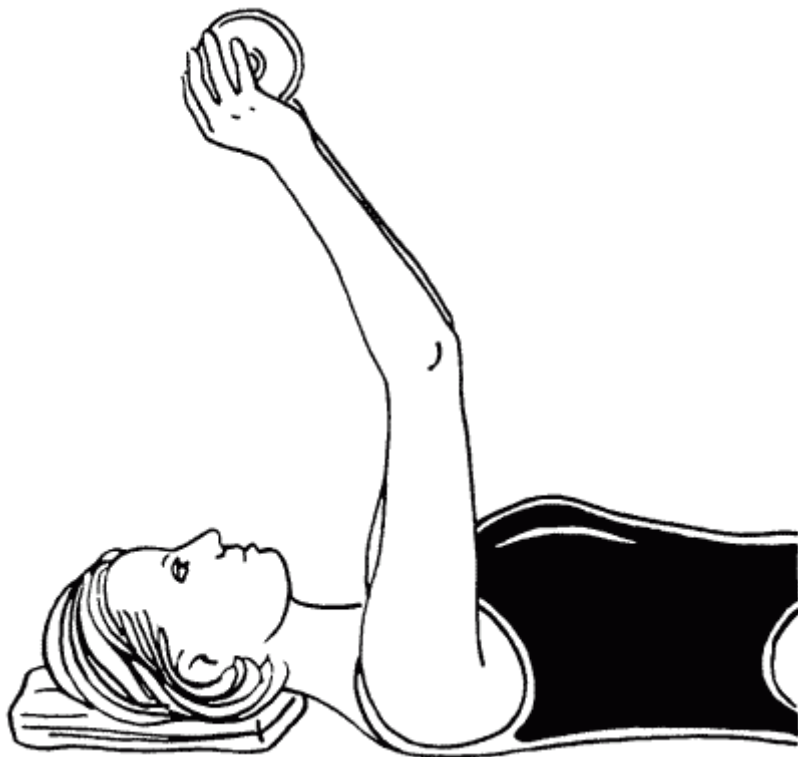
Упражнение 13

Следующие три упражнения силовые, вам понадобятся гантели.

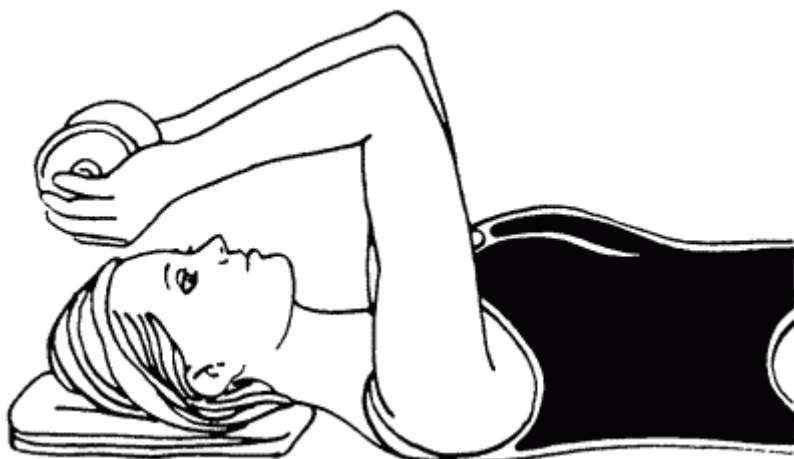
Данное упражнение эффективно укрепляет трицепсы.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (чтобы усилить эффект и одновременно с трицепсами проработать бедра, зажмите между колен мячик небольших размеров и сохраняйте напряжение во время всего выполнения упражнения).

Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове.



Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до конца выпрямляя локти. Общее количество повторений – до 25 раз. На начальном этапе советую новичкам использовать только легкий вес.

Упражнение 14

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы спины, рук и лопаток.

Отличие данного упражнения в пилатесе от аналогичного в бодибилдинге заключается в вытягивании позвоночника вверх.

Исходное положение: поставьте ноги на ширину, чуть превышающую ширину бедер, возьмите в руки гантели (вес от 1 до 2,5 кг), согните ноги в коленях, подтяните живот и таз, наклоните туловище вперед. Выполняя упражнение, старайтесь постоянно вытягиваться вверх и сохранять

напряжение мышц живота и тазового дна. Шея вытянута вверх, для чего направляйте взгляд на определенную точку на полу. Руки слегка согнуты в локтях и вытянуты вперед – ощущение должно быть таким, будто вы обхватываете толстый округлый предмет, например, ствол дерева. На вдохе потяните позвоночник, на выдохе поднимите руки через стороны вверх до уровня плеч. Локти остаются согнутыми, движение плавное, медленное, без рывков. Почувствуйте, как соединяются друг с другом лопатки. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 8–12 раз.





Упражнение 15

Упражнение эффективно укрепляет трицепсы и запястья.

Исходное положение: стоя, в одной руке гантель (вес от 1 до 2 кг), другая опирается о любую опору, например, стул. Ноги на ширине бедер, слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Потянитесь макушкой вверх – спина, шея и поясница до копчика расположены на одной прямой линии. Согните руку с гантелей, вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и плавно отводите руку назад, выпрямляя локоть. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 12 раз каждой рукой.



Чтобы усложнить упражнение, добавьте движение кистью после того, как выполните разгибание руки назад: после выпрямления локтя, на вдохе вытяните запястье с гантелью назад вверх, на выдохе верните кисть в исходное положение. Это движение можно выполнять самостоятельно по 6 раз подряд каждой рукой в сочетании с предыдущим этапом упражнения.



Упражнение 16

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Для выполнения вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

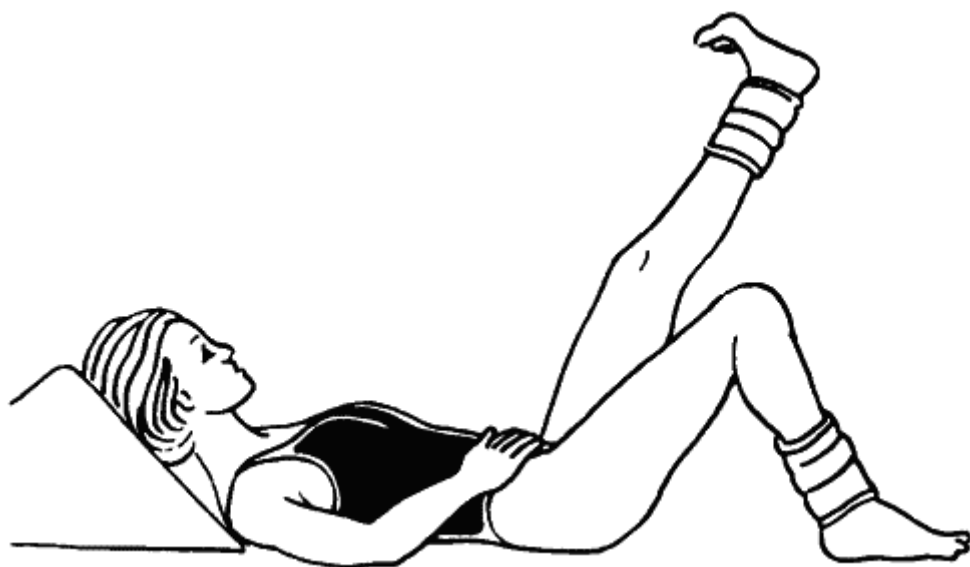
Исходное положение: лежа на спине, обопритесь на подушку, что позволит вам снизить нагрузку с мышц спины (на полу должны располагаться низ грудной клетки, поясница и таз, на опоре – только верхняя часть спины). Ноги согнуты в коленях и разведены на ширину бедер.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.

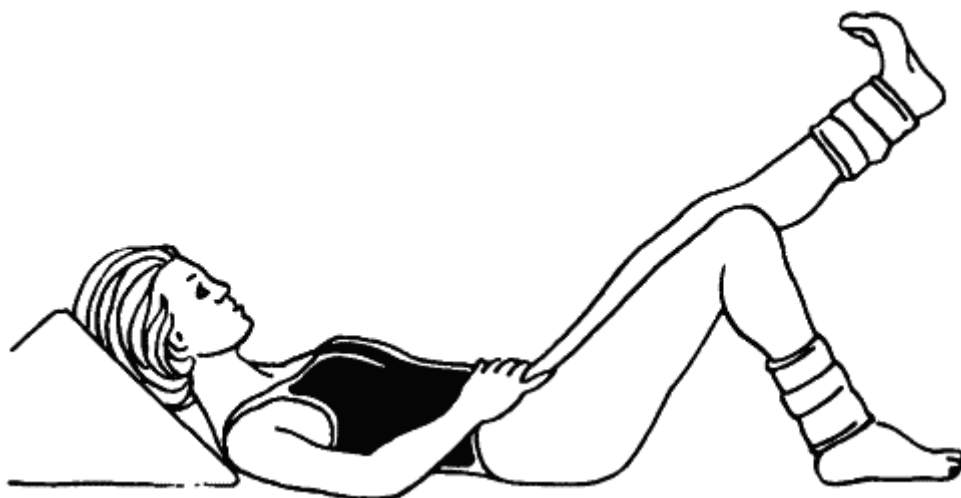




На вдохе выпрямите ногу медленным движением; нога по прежнему должна быть повернута и находиться на одной линии с тазом. На выдохе, выпрямив ногу, направьте стопу на себя.



Затем опускайте ногу почти до самого пола, при этом спина не должна выгибаться. На вдохе поверните ногу коленом вверх и вытяните носок.



На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

Упражнение 17

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.

Она помогает телу остыть и расслабиться.

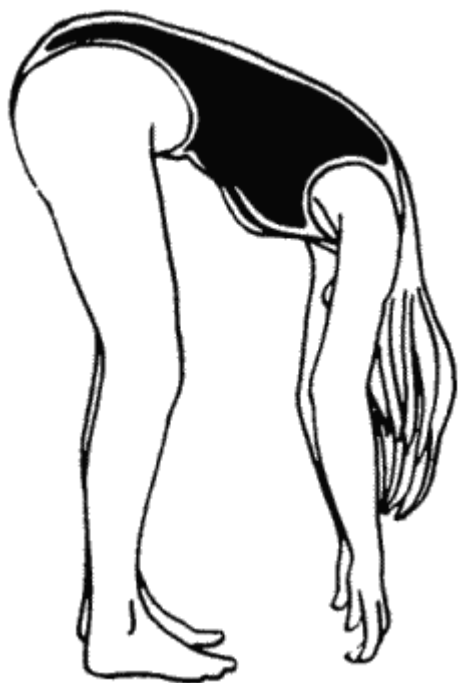
Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.



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 второй

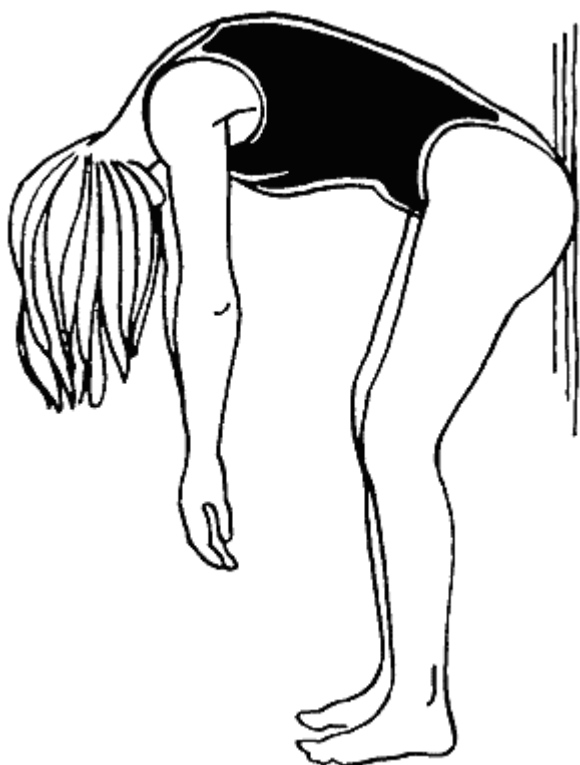
рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

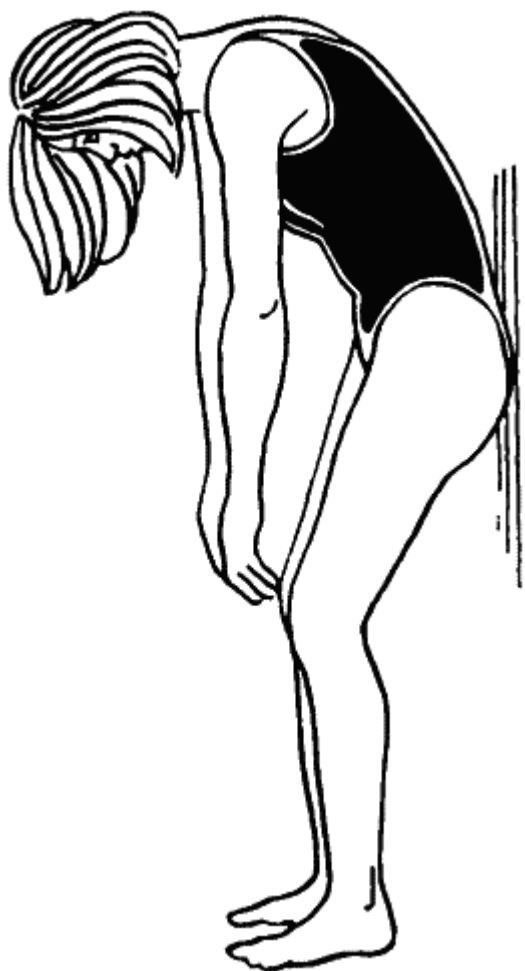


Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 18

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположить параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.

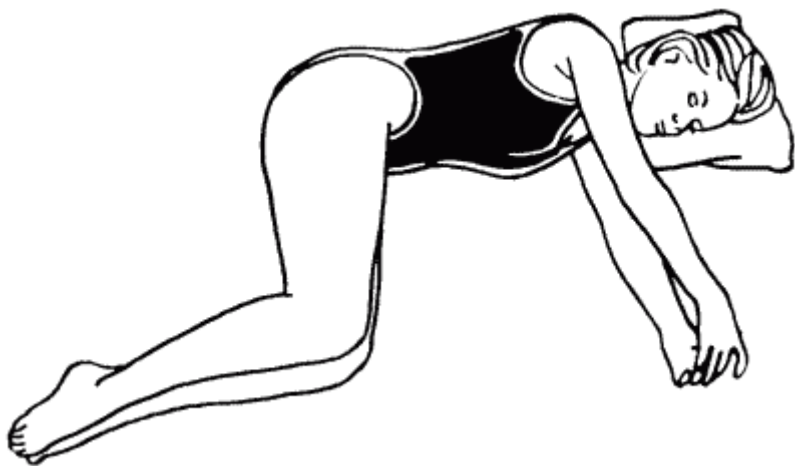




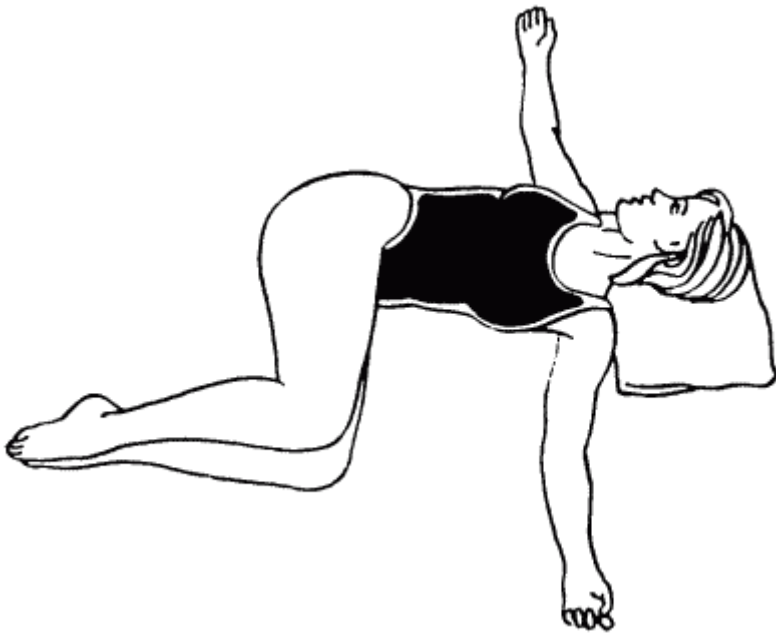
Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 19

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.



Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.



Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество раз в другую сторону.

Упражнение 20

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

Из этого положения начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, кисти рук, локти, плечи, грудь, шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавное поворачивание головы набок, пошевеливание пальцами рук, затем ног. Медленно перекачиваясь на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.



День 7

Отдых.

5. Комплекс упражнений, рассчитанный на 2 раза в неделю

День 1

Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна – вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх (таз зафиксирован в нейтральном положении и неподвижен, живот подтянут). На вдохе медленно, подчеркивая, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение: на начальном этапе 5 раз, по мере увеличения силы 8–10 раз. Очень важно не расслаблять мышцы на протяжении всего выполнения скручиваний; таз плотно прижимайте к полу; не напрягайте мышцы шеи – они не должны участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.



Упражнение 2

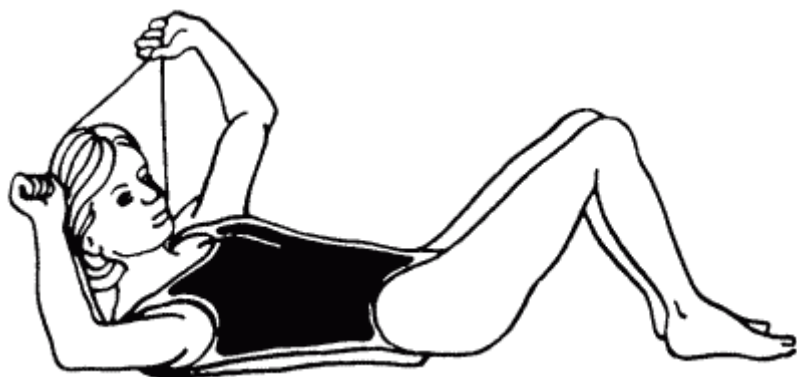
Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего упражнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений – по 5 раз в каждую сторону. По мере развития силы и выносливости увеличьте количество повторов до 10 в каждую сторону.



Выполняя скручивания в первом и втором упражнениях, старайтесь не напрягать мышцы бедер, прорабатывайте пресс только за счет мышц живота. Ни в коем случае не двигайте тазом – он зафиксированно прижат к полу. Верхняя часть туловища поднимается одним движением – не двигайте плечами. Постоянно сохраняйте в напряжении мышцы пресса.

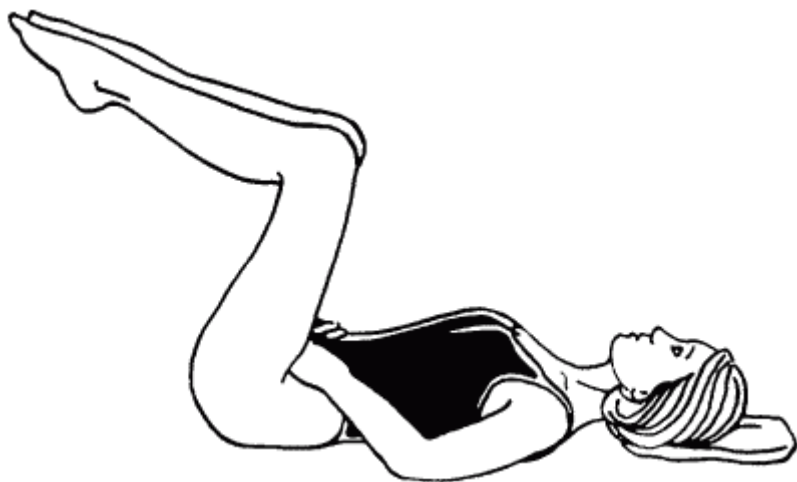


Упражнение 3

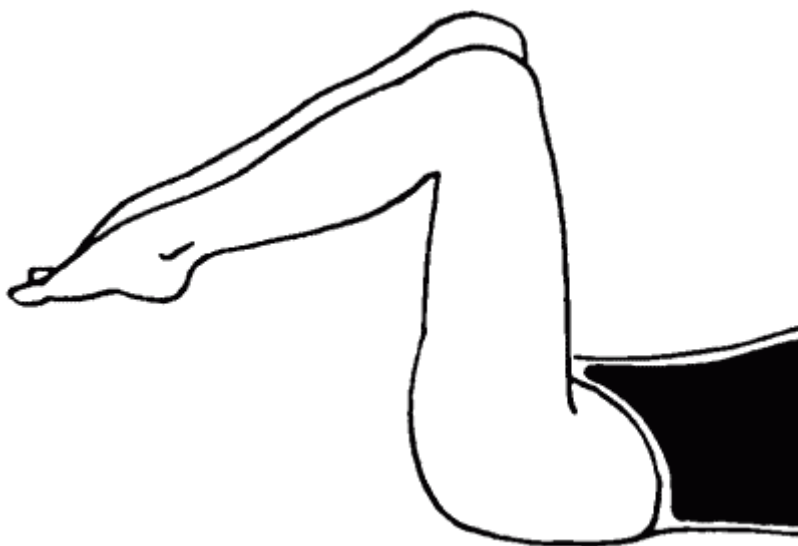
Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: 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 4

Упражнение укрепляет мышцы спины.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер. Согните руки в локтях и расположите на полу так, как показано на рисунке (кисти прижаты к поверхности, локти – на уровне плеч, предплечья параллельны корпусу, ладони направлены вверх, пальцы – вперед).



Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и начните медленно продвигать локти вдоль корпуса.

Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы спины, а лопатки сводятся вниз.



Для эффективной проработки мышц старайтесь не отрывать тыльные стороны ладоней от пола. В противном случае поверните кисти вовнутрь, чтобы по полу скользили края больших пальцев. Также сохраняйте исходное положение предплечий: не отрывайте их от поверхности, держите параллельно полу. Глубоко вдохните, выдыхая, верните руки в исходное положение. Повторите до 8 раз.

Упражнение 5

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.



Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.



Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.



Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.

Упражнение 6

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы спины и позвоночника.

Исходное положение: 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 7

Упражнение является более усложненным вариантом предыдущего и эффективно укрепляет мышцы спины и позвоночник. Не советую изучать его, пока в совершенстве не освоите предыдущее.

Исходное положение: лежа на животе, голова расположена на руках, сложенных друг с другом, ноги соединены, носки вытянуты. Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите над полом голову и руки, одновременно опуская лопатки вниз. Вдохните. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение, растягивая тело от макушки до кончиков пальцев. Повторите упражнение еще один или два раза.



Упражнение 8

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (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 9

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

//-- Правильное положение тела --//



Макушка тянется вверх

Плечи расслаблены

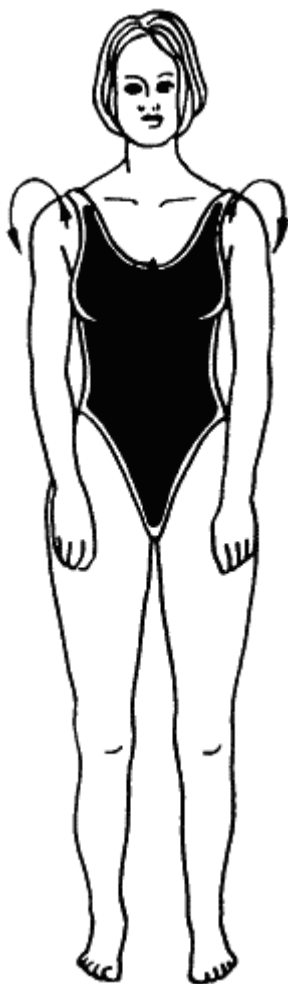
Центр стабилизирован

Колени расслаблены

*Вес равномерно распределен
на обе ноги*

Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: 10 раз назад, 10 раз вперед. Согните руки в локтях (как куриные крылышки), выполните по 10 вращений руками в каждую сторону. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по 10 вращений вперед и назад в данном положении (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб).



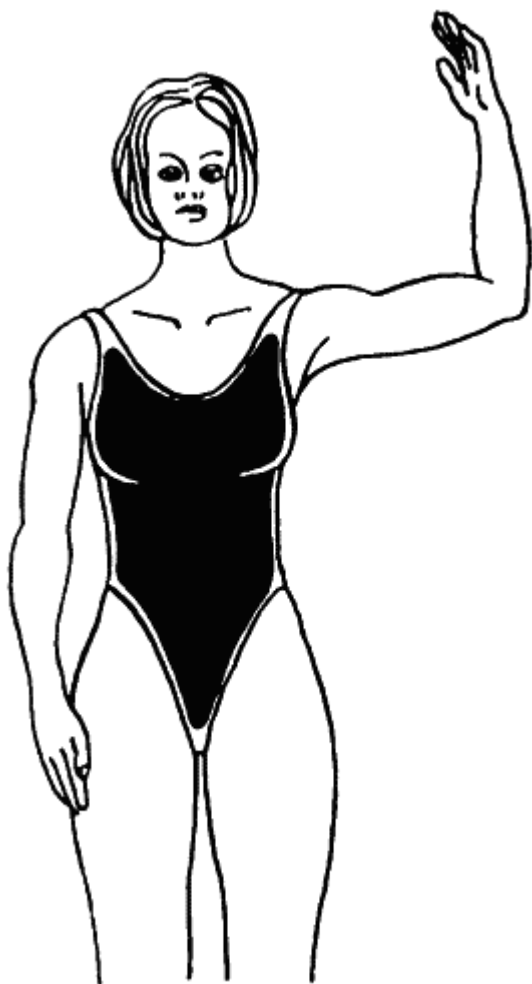
Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

Упражнение 10

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы поясницы и талии.

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

На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите левую 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 вправо. Во время наклона правая 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 11

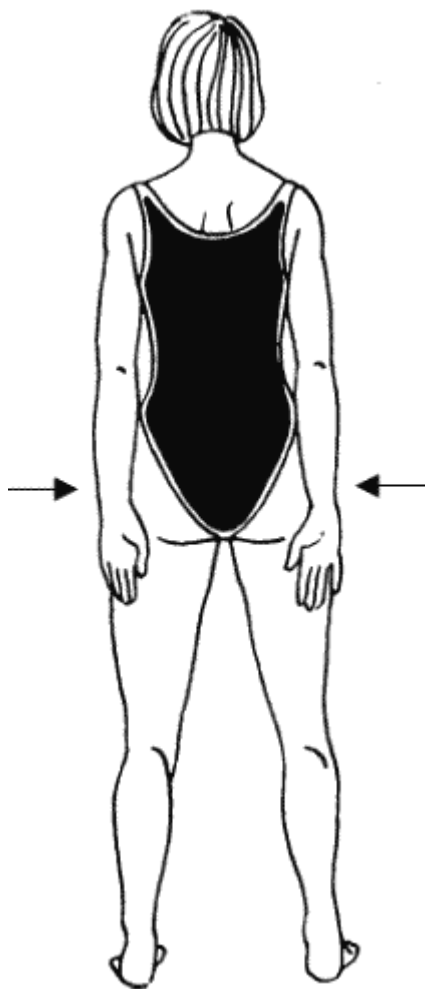
Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на

одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед-вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.



Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в данной позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов, медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.



Упражнение 12

Упражнение прекрасно воздействует на мышцы ног.

Исходное положение: лежа на спине, подвиньте ягодицы как можно ближе к стене, затем занесите ноги на стену. Очень важно держать ягодицы максимально близко к стене!

Копчик плотно прижат к полу, таз в нейтральном положении, руки расположите за головой – широко разведя их и расслабив. Опустите лопатки, не выгибайте спину, расслабьте шею – позвоночник вытягивается во всю длину.



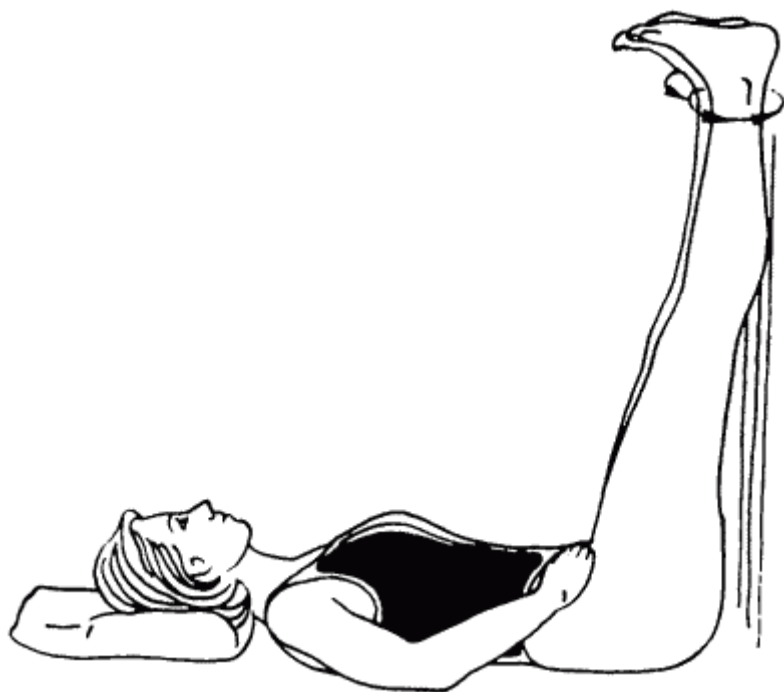
Задержитесь в этом положении на несколько минут, дыхание естественное. Затем медленно согните ноги в коленях, перекатитесь на бок и плавно вставайте.

Упражнение 13

Упражнение прекрасно укрепляет голеностопные суставы.

Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению, единственное отличие – стопы разведены на ширину бедер и параллельны.

Зафиксировав положение ног, медленно, с максимальной амплитудой движения, выполните вращение стопами в голеностопном суставе. Общее количество повторений – по 12 раз в каждую сторону. Дыхание – естественное.



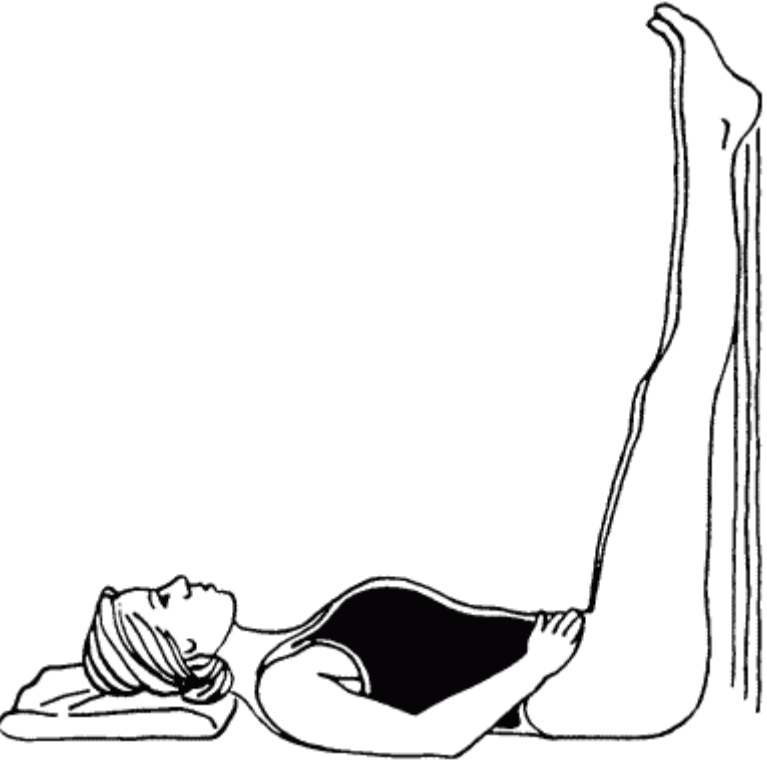
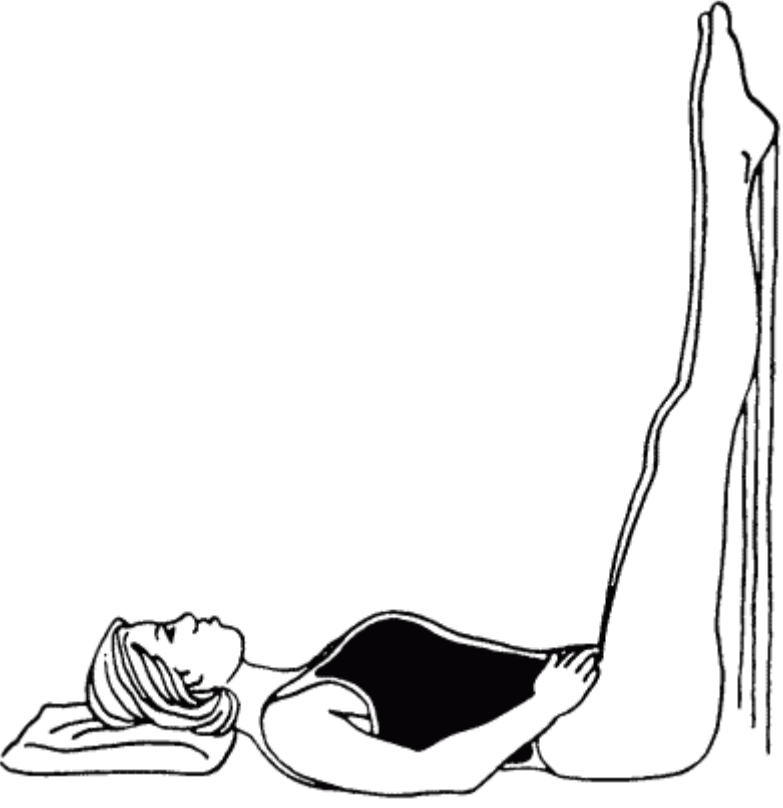
Обратите особое внимание: ноги должны быть абсолютно неподвижными, движение осуществляется только в голеностопном суставе.

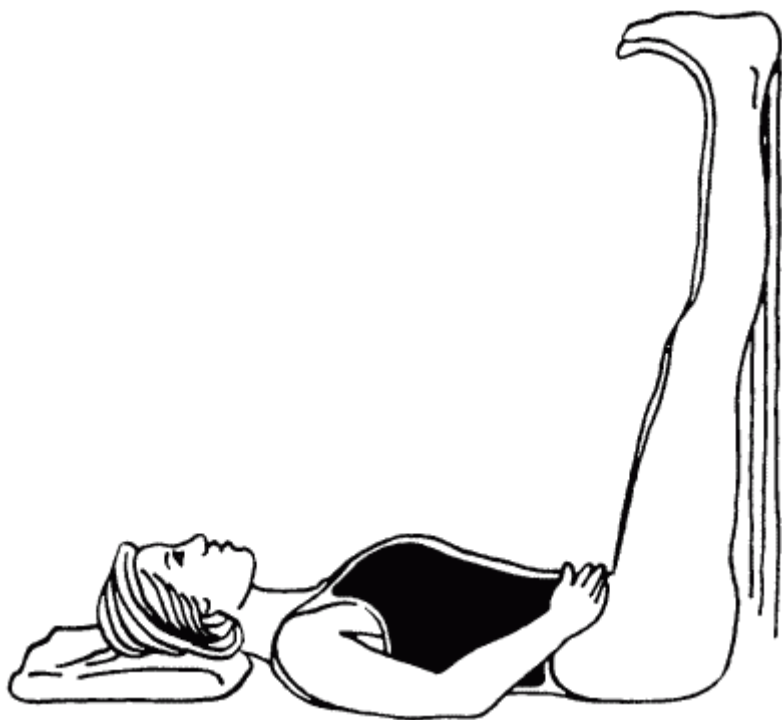
Упражнение 14

Упражнение эффективно растягивает подколенные сухожилия.

Исходное положение: аналогично описанному в двух предыдущих упражнениях.

Сохраняя положение ног – на ширине бедер и параллельно друг другу – вытяните носки стоп вверх. Затем оттяните на себя только пальцы. Сохраняя положение пальцев, подтяните к себе стопы целиком. Расслабьте пальцы и повторите упражнение 10–12 раз. Дыхание естественное.





Упражнение 15

Упражнение разрабатывает мышцы и суставы стоп.

Исходное положение: аналогично описанному в предыдущих упражнениях, с той лишь разницей, что вы должны подальше отодвинуться от стены.

Согните ноги в коленях так, чтобы упереться подошвами в поверхность стены. Стопы разведены на ширину бедер и параллельны друг другу.

Расставьте пальцы ног как можно шире, в результате получится движение стоп вверх. Продолжайте двигать стопы таким образом, удерживая подошвы плотно прижатыми к стене. Повторите упражнение 5–8 раз.



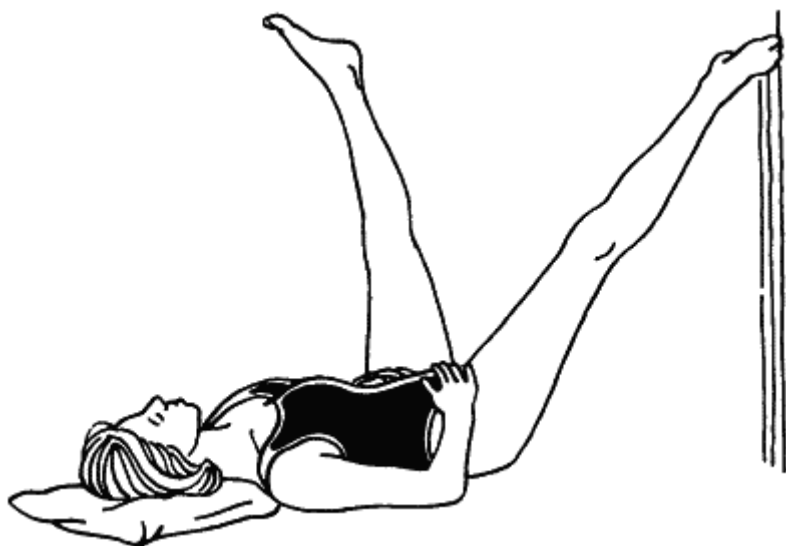


Упражнение 16

Упражнение способствует растягиванию внутренних мышц бедер.

Исходное положение: лежа, как можно ближе ягодицами к стене, вытяните вверх ноги. Ваше тело должно находиться под прямым углом к поверхности. Руки расположите на бедрах. Дыхание естественное.

Медленно разведите ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер, но не переусердствуйте. Старайтесь максимально расслабиться в этом положении. Задержитесь в позиции на начальном этапе на 1–2 минуты, на среднем – 2–3, на продвинутом – до 5 минут. Затем медленно соедините ноги. Более тренированным женщинам рекомендую использовать утяжелители на ноги весом до 2 кг.



Упражнение 17

Упражнение растягивает передние мышцы бедер.

Исходное положение: стоя, обопритесь левой рукой о спинку стула или стену.

Вдохните и потяните все тело вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой стопу. Обязательно следите, чтобы спина сохраняла нейтральное положение – не наклоняйте корпус вперед и не заваливайте его назад, держитесь за опору. Мягко и плавно потяните ногу к ягодице. Задержитесь в этом

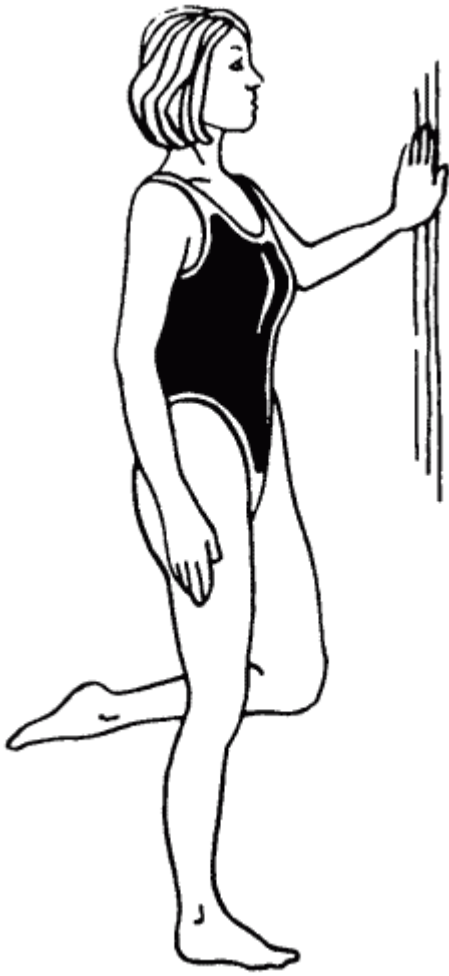
положении до 1 минуты. Дыхание естественное. Повторите упражнение на другую ногу. Общее количество повторов – по 2 раза на каждую ногу.



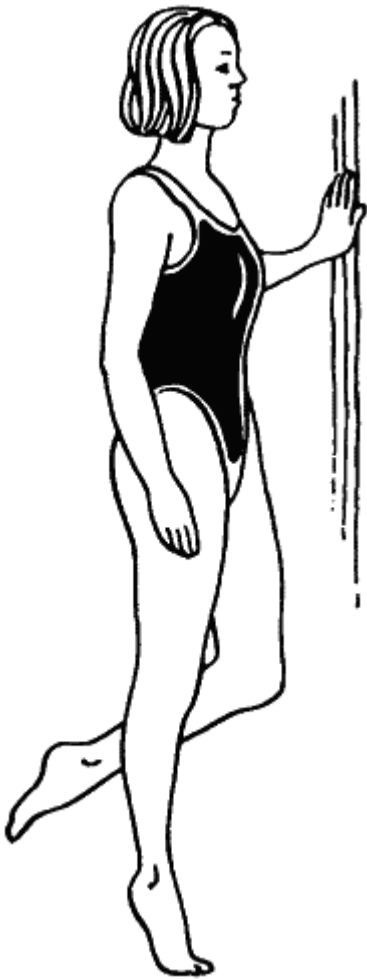
Упражнение 18

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног.

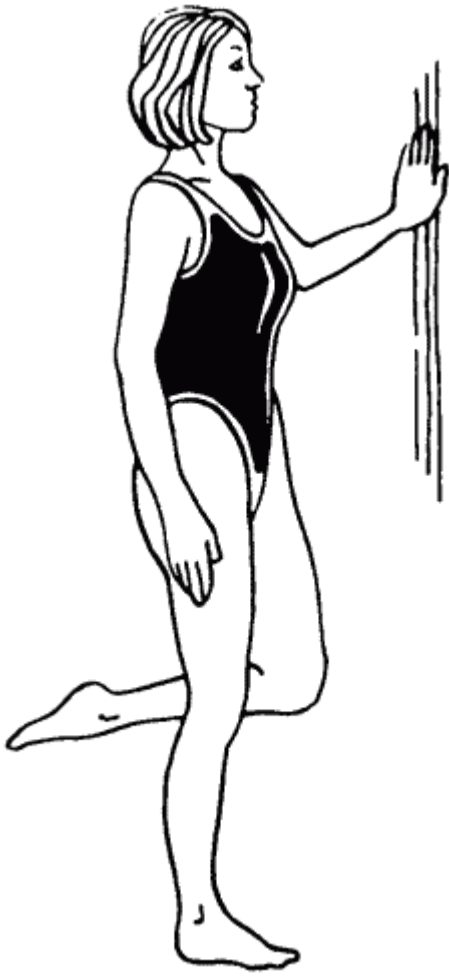
Исходное положение: станьте боком к опоре, вытяните максимально свое тело вверх, подтяните мышцы живота и тазового дна, согните ближнюю к опоре ногу в колене так, чтобы оно было направлено вперед прямо, а стопа не закрывалась вторым коленом. Обопритесь рукой о стену.



Вдохните и потяните вверх позвоночник. На выдохе поднимитесь на носок.



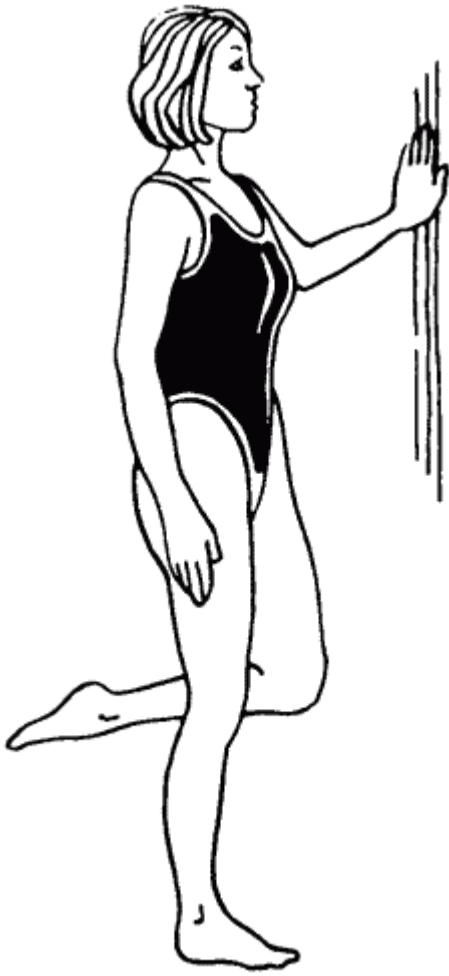
Вдохните, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



Глубоко вдохните. На выдохе согните опорную ногу в колене так, чтобы коленная чашечка была направлена или находилась на одной линии с серединой стопы. При этом продолжайте тянуться вверх всем телом.



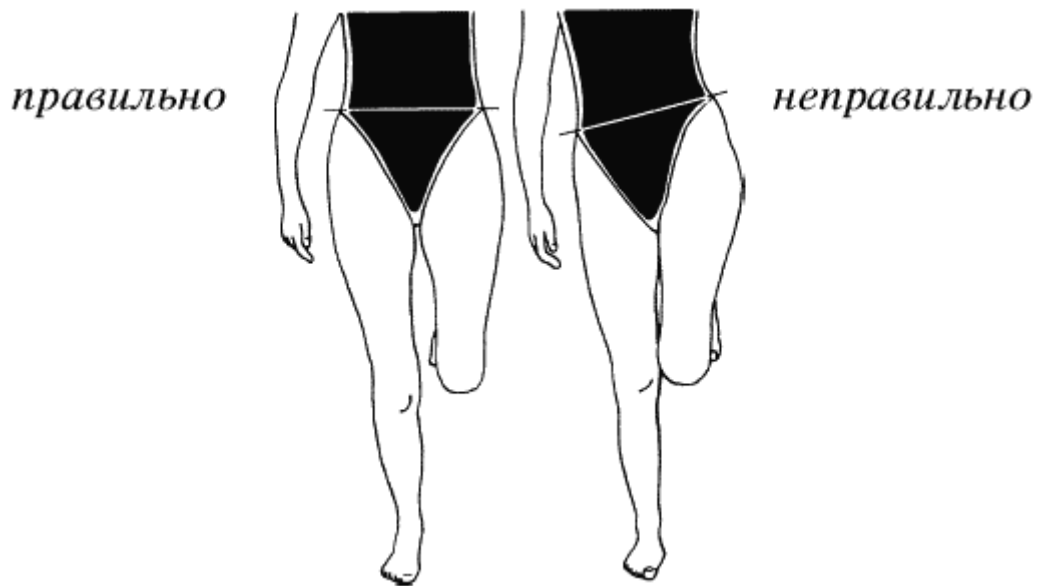
На вдохе вернитесь в исходное положение.



Повторите упражнение с другой ноги. Учитывайте, что вам необходимо тренировать ногу ближайшую к стене – то есть не забудьте повернуться другим боком.

Общее количество выполнения – по 4 раза на каждую ногу.

Ниже на рисунке показаны правильное и неправильное положение таза.



Упражнение 19

Упражнение эффективно увеличивает гибкость позвоночника.

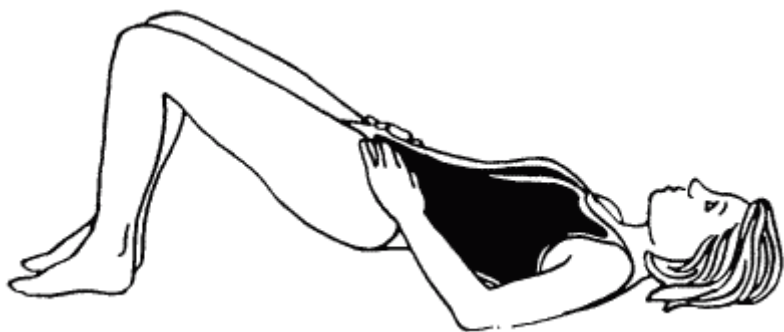
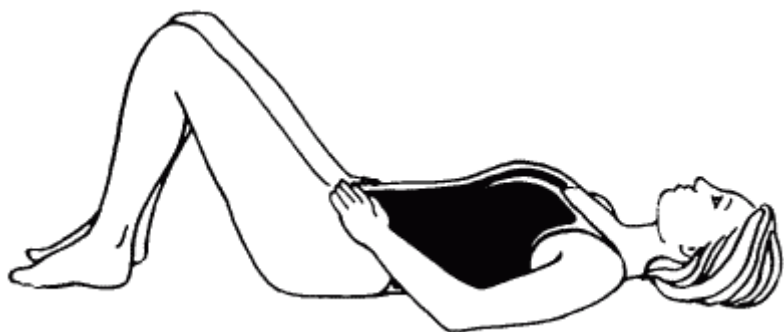
Исходное положение: лежа на спине, стопы на ширине бедер, параллельны, плотно прижаты к полу, расстояние от пяток до ягодиц не превышает 30 см. Ладони – на бедрах, локти – на полу.

I этап. Глубоко вдохните; выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и живота и медленно, позвонок за позвонком, приподнимайте над поверхностью спину. Не заходите дальше лопаток.

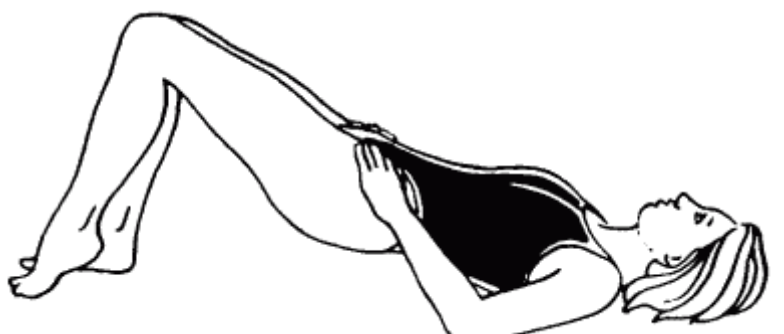
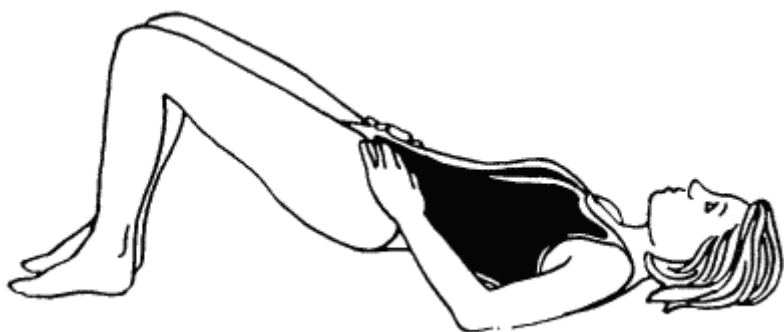
Естественно дыша и оставляя подтянутыми мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы и приподнимите над полом пальцы одной ноги, касаясь поверхности только пяткой. Затем

опустите пальцы этой ноги и поднимите пальцы другой. Таз неподвижен. Повторите движение стоп 5–8 раз.

После выполнения выдохните и медленно опустите позвоночник на пол.



II этап. Продолжите выполнение упражнения, поднимая на этот раз поочередно правую и левую пятки (не забывайте, что сначала необходимо снова поднять позвоночник до лопаток над полом). Таз остается неподвижным, вам помогут фиксировать его положение руки, лежащие на бедрах. Повторите движение стоп 5–8 раз.



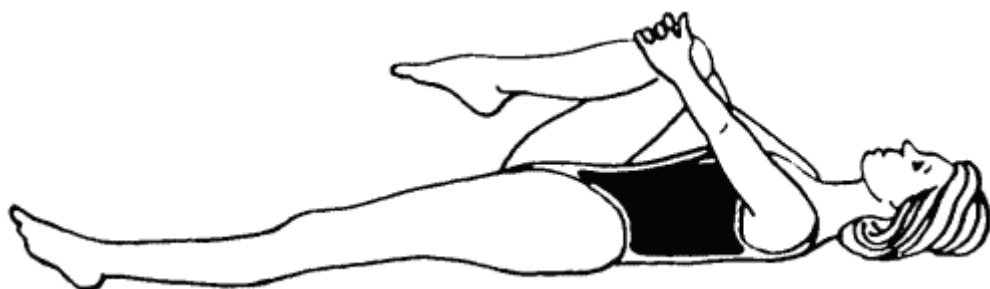
III этап. Третий этап упражнения самый сложный: попробуйте (после подъема позвоночника вверх) поднимать одновременно пятку одной ноги, носок другой, постоянно сохраняя неподвижность таза.



Посмотрите на три рисунка внизу – это этапы выполнения упражнения.



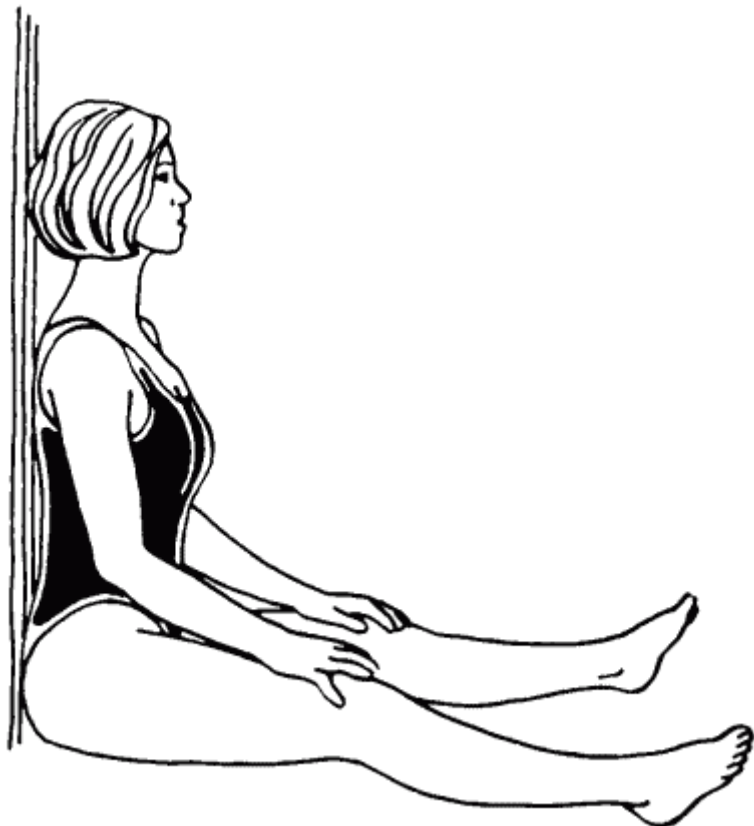
Завершите упражнение попеременным подтягиванием коленей к груди.



Упражнение 20

Упражнение эффективно растягивает внутренние мышцы бедер.

Исходное положение: сидя, ноги выпрямлены перед собой и разведены в стороны – чем шире расстояние и сильнее натяжение носков вперед, тем лучше вы проработаете внутренние мышцы бедер. Но это эффективно только в том случае, если вы обладаете достаточной растяжкой.



Из исходного положения сделайте вдох и потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, слегка опустите вниз подбородок и медленно наклоните туловище вперед, руки вытягивайте перед собой. Естественно дыша, потянитесь руками вперед, сантиметр за сантиметром. Если вам позволяет гибкость, выполняйте наклон с прямыми коленями. Сделайте в этом положении десять вдохов и выдохов (не забывайте держать в напряжении мышцы живота) и медленно верните туловище, позвонок за позвонком, в вертикальное положение, движение заканчивайте подъемом головы. Общее количество повторений – до 5 раз.

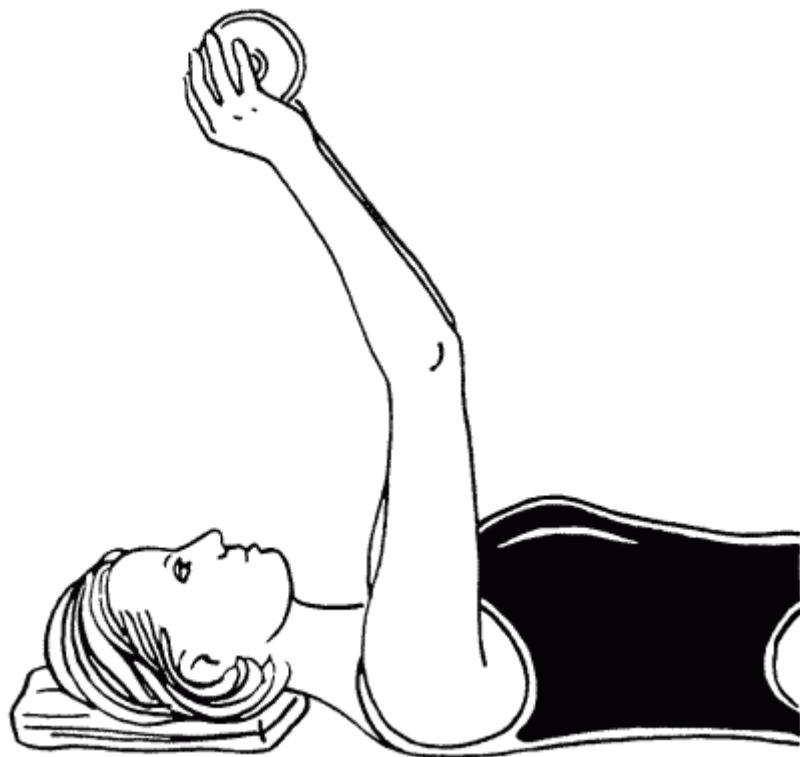


Упражнение 21

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (чтобы усилить эффект и

одновременно с трицепсами проработать бедра, зажмите между колен мячик небольших размеров и сохраняйте напряжение во время всего выполнения упражнения).

Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове.



Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до конца выпрямляя локти. Общее количество повторений – до 25 раз. На начальном этапе новичкам советуем использовать только легкий вес.

Упражнение 22

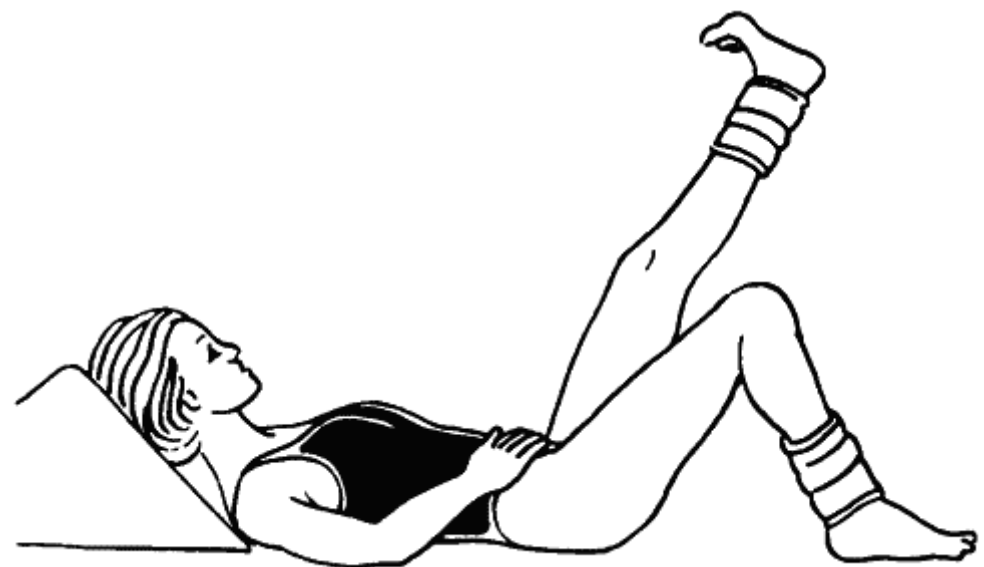
Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Для выполнения вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

Исходное положение: лежа на спине, обопритесь на подушку, что позволит вам снизить нагрузку с мышц спины (на полу должны располагаться низ грудной клетки, поясница и таз, на опоре – только верхняя часть спины). Ноги согнуты в коленях и разведены на ширину бедер.

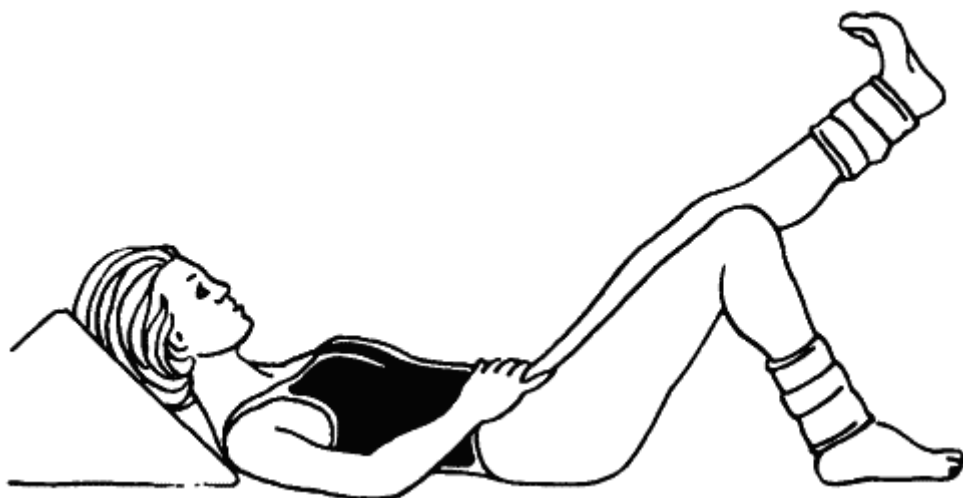
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.



На вдохе выпрямите ногу медленным движением; нога по-прежнему должна быть повернута и находиться на одной линии с тазом. На выдохе, выпрямив ногу, направьте стопу на себя.



Затем опускайте ногу почти до самого пола, при этом спина не должна выгибаться. На вдохе поверните ногу коленом вверх и вытяните носок.



На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и снова повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

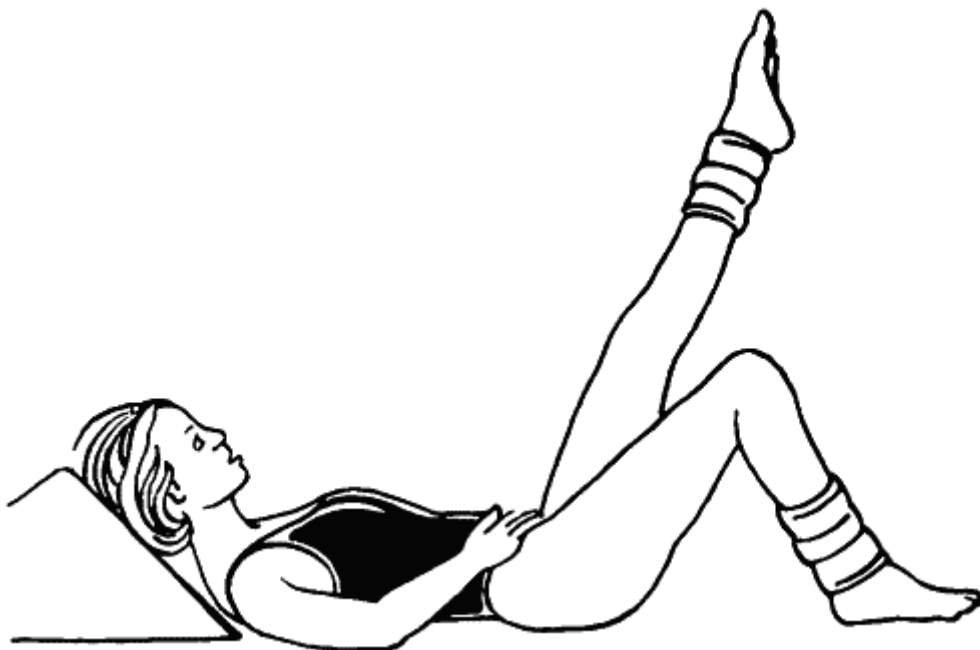
Упражнение 23

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, бедер и ягодиц. Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

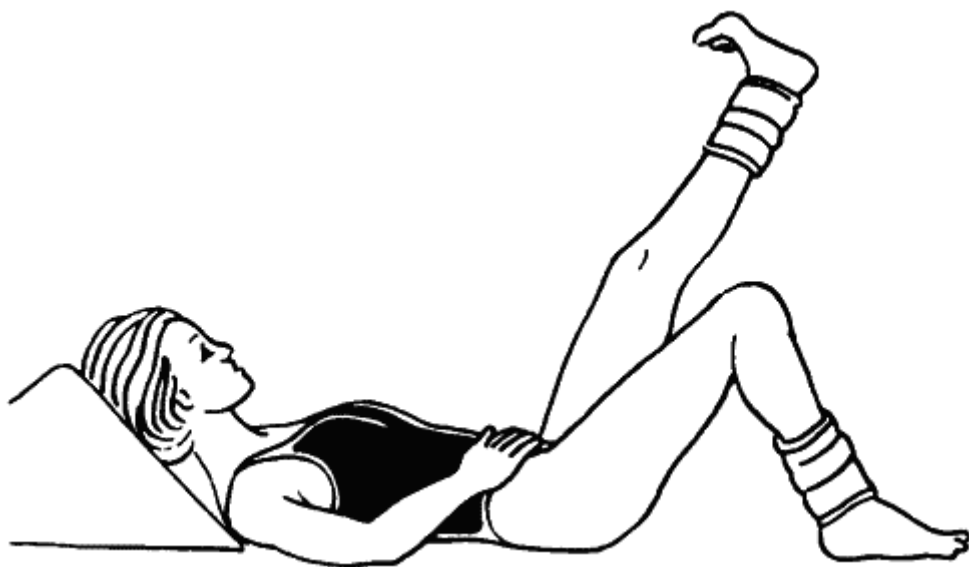
Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению. Выпрямите одну ногу перед собой, разворачивая ее в тазобедренном суставе и вытягивая стопу. Вторая нога плотно прижата к полу.



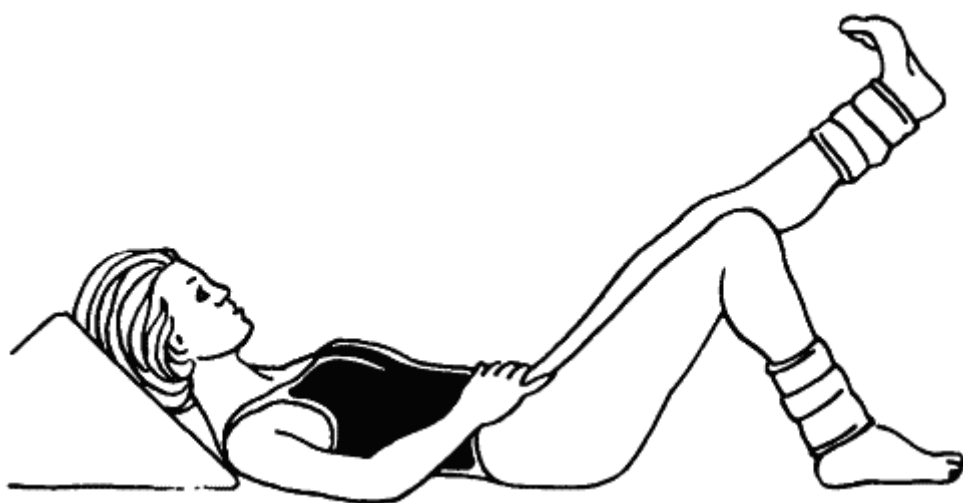
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе поднимите вверх прямую и развернутую ногу. Выдохните и направьте стопу на себя.



Медленно опускайте ногу до самого пола и опять поднимайте вверх.



Выполните подъем и опускание ноги 10 раз. Затем поменяйте ноги и снова повторите упражнение 10 раз.



В дальнейшем, чтобы увеличить нагрузку, опускайте ногу на четыре счета, а поднимайте на два.

Упражнение 24

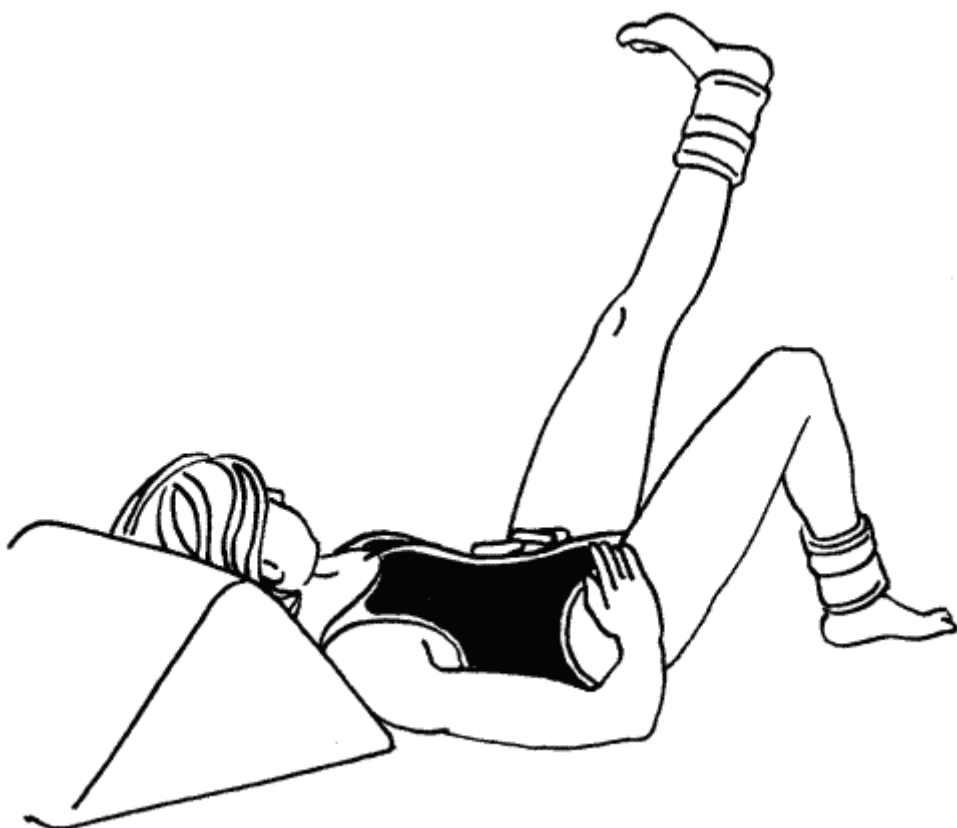
Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и тазобедренные суставы.

Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

Исходное положение: аналогично двум предыдущим.



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем, выпрямляя ногу, поднимите ее вверх и удерживайте на весу. Сохраняя естественное дыхание и неподвижность таза, натяните носок на себя и выполните всей ногой медленные небольшие круги в воздухе, сначала вправо, затем влево. Верните ногу в исходное положение и выполните упражнение другой ногой. Общее количество выполнения – по 10 раз в каждую сторону, каждой ногой.



Упражнение 25

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.

Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: 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.

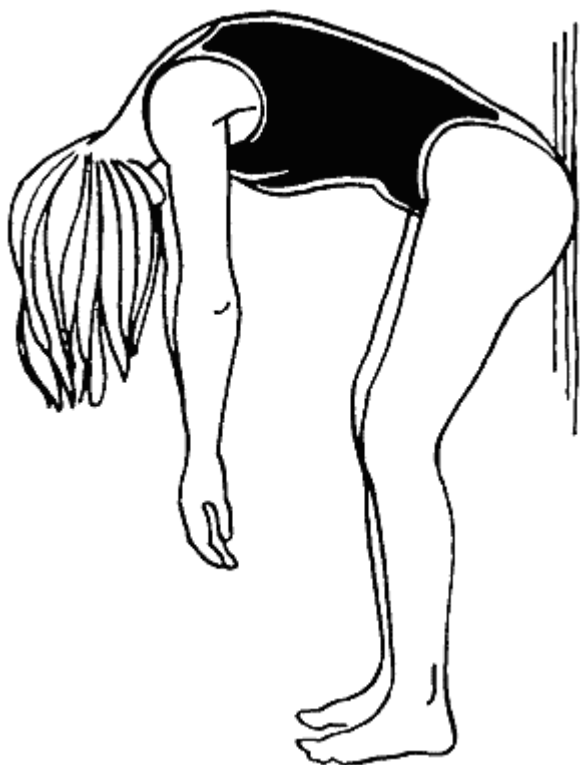
Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на второй рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

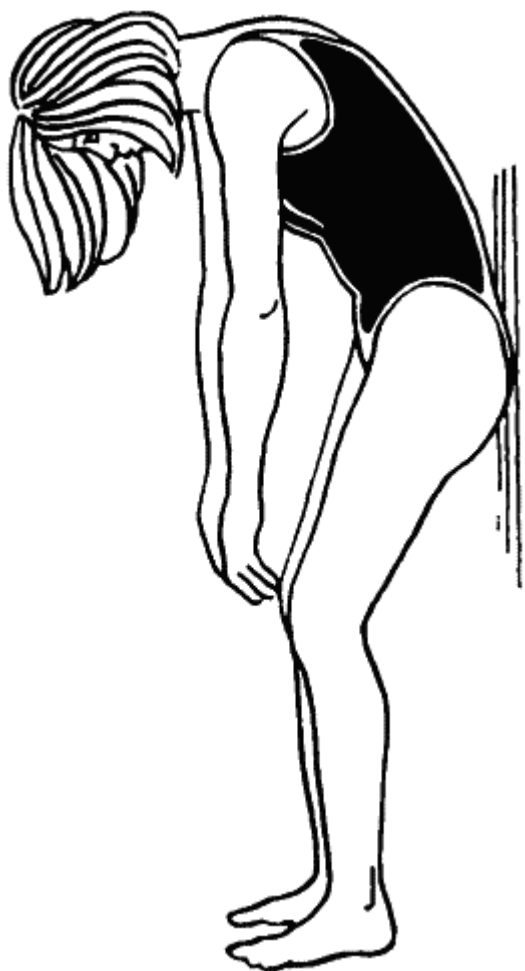


Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 26

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположены параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.

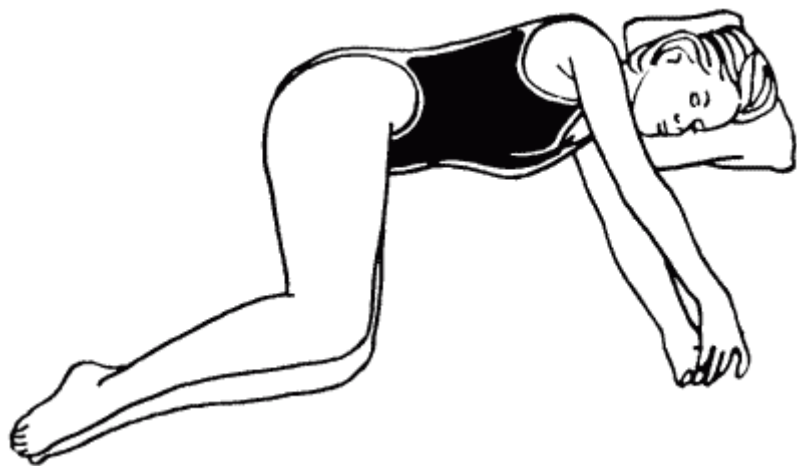




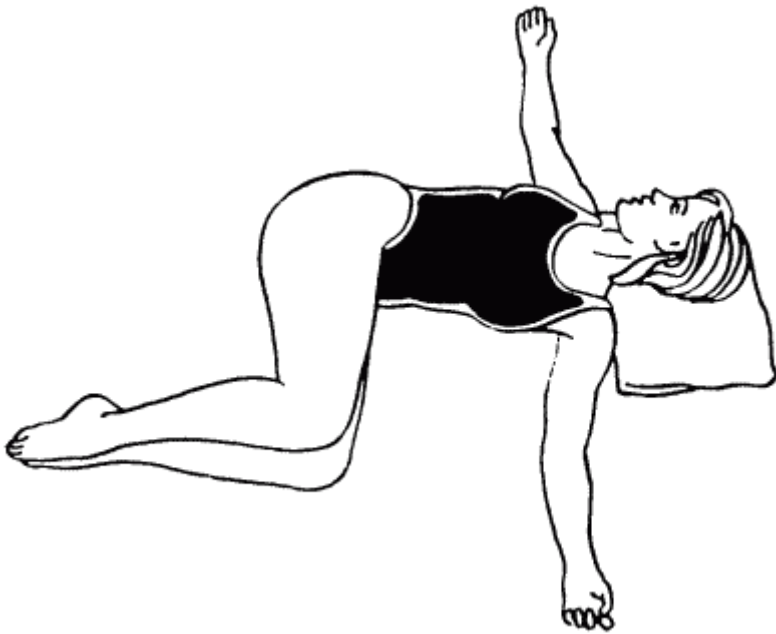
Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 27

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.



Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.



Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество раз в другую сторону.

Упражнение 28

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

В этой позе начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, затем кисти рук, локти, плечи, грудь, шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавное поворачивание головы набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекачиваясь на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.



День 2

Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.



Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна – вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх (таз зафиксирован в нейтральном положении и неподвижен, живот подтянут). На вдохе медленно, подчеркивая, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение: на начальном этапе 5 раз, по мере увеличения силы 8–10 раз. Очень важно не расслаблять мышцы на протяжении всего выполнения скручиваний; таз плотно прижимайте к полу; не напрягайте мышцы шеи – они не должны участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.



Упражнение 2

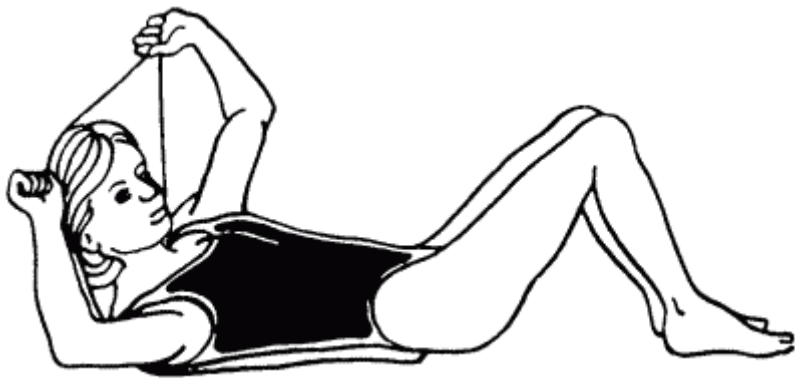
Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего упражнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений – по 5 раз в каждую сторону. По мере развития силы и выносливости увеличьте количество повторов до 10 в каждую сторону.



Выполняя скручивания в первом и втором упражнениях, старайтесь не напрягать мышцы бедер, прорабатывайте пресс только за счет мышц живота. Ни в коем случае не двигайте тазом – он зафиксированно прижат к полу. Верхняя часть туловища поднимается одним движением – не двигайте плечами. Постоянно сохраняйте в напряжении мышцы пресса.



Упражнение 3

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох – на три счета. Во время дыхательных циклов подтягивайте вверх мышцы тазового дна, а мышцы живота к позвоночнику, сохраняя эту фиксацию на протяжении (их может быть до 10) всех вдохов-выдохов.

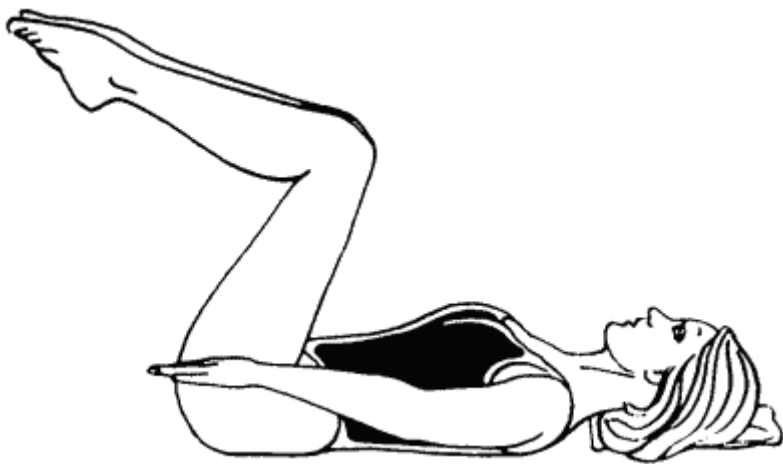


После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

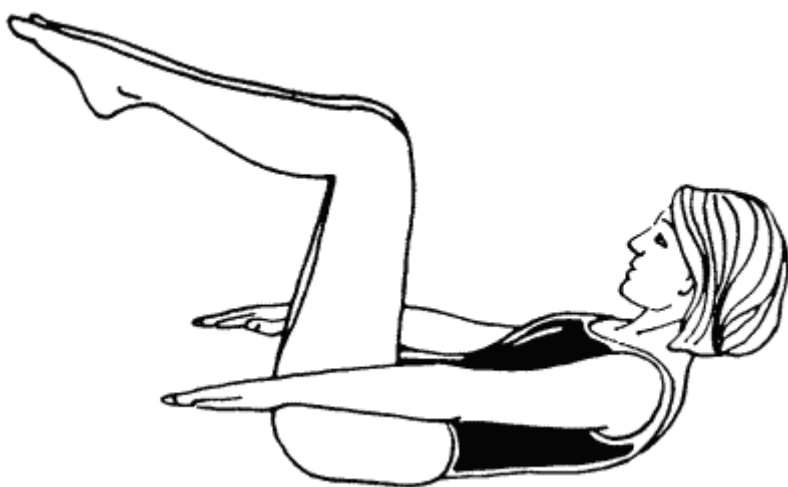
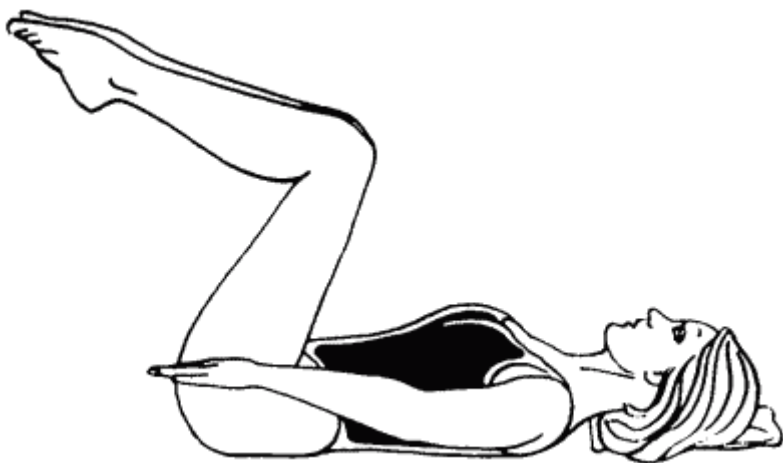
Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.

Удерживая положение, как показано на рисунке, вытяните руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.



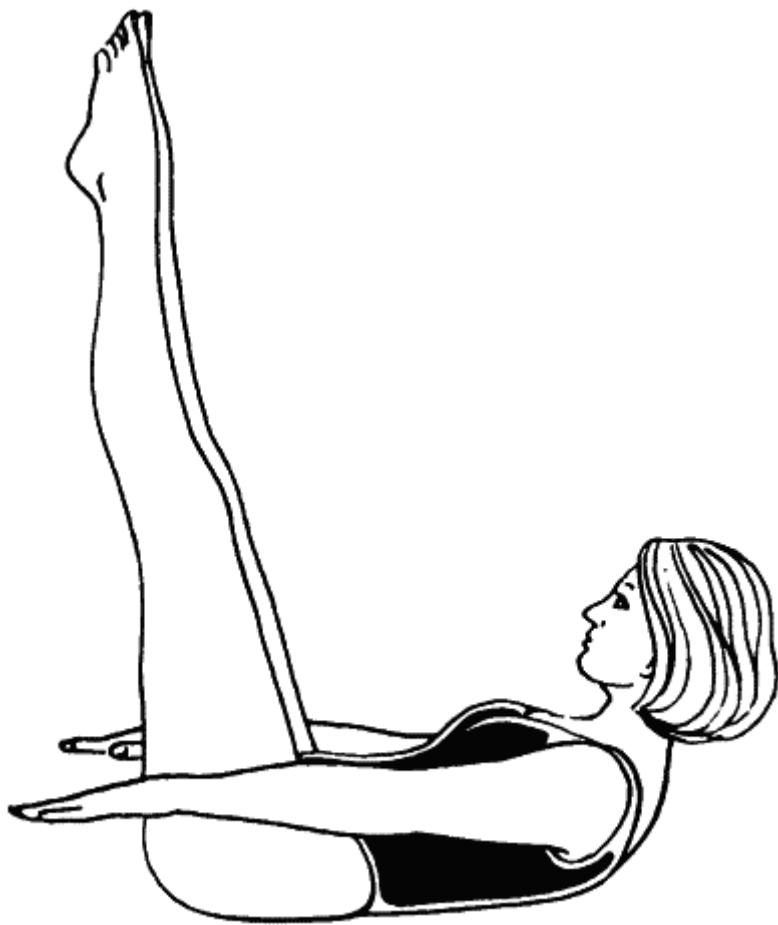
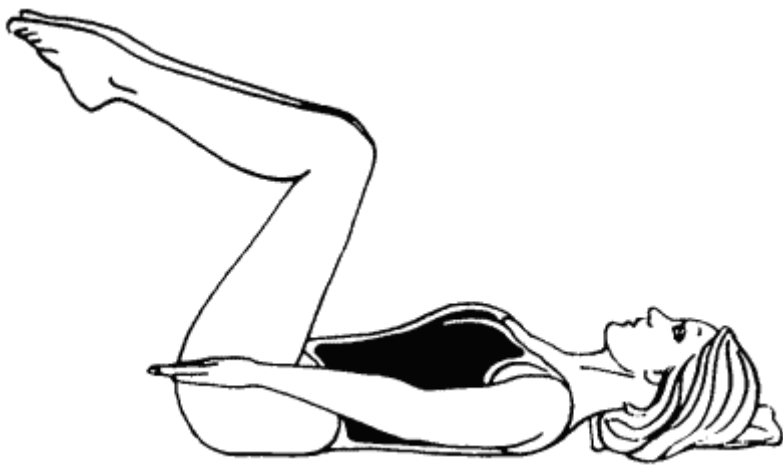
Техника выполнения для среднего уровня

Примите позу релаксации, подтяните мышцы живота и тазового дна, поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди (как показано на рисунке). Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть корпуса (сохраняйте шею расслабленной, плотно прижимайте таз к поверхности, не двигая его в стороны). Затем выполните сто покачиваний руками вперед-назад. Сочетайте движение с дыханием: вдох – пять покачиваний, выдох – пять покачиваний. После завершения медленно опустите сначала голову на пол, затем поочередно – обе ноги. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.

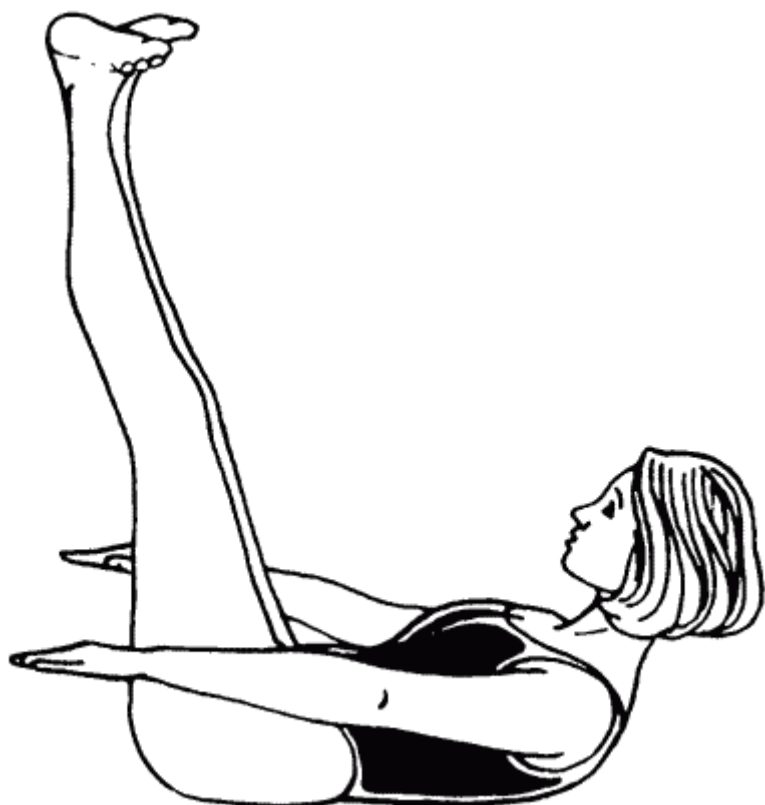


Техника выполнения для продвинутого уровня

Примите положение лежа, как показано на рисунке (колени подтянуты к груди, руки выпрямлены вперед и параллельно полу). Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите подбородок к груди и приподнимите над полом верхнюю часть корпуса. Одновременно выпрямите ноги и оттяните передние части стоп на себя; почувствуйте натяжение мышц задних поверхностей бедер.



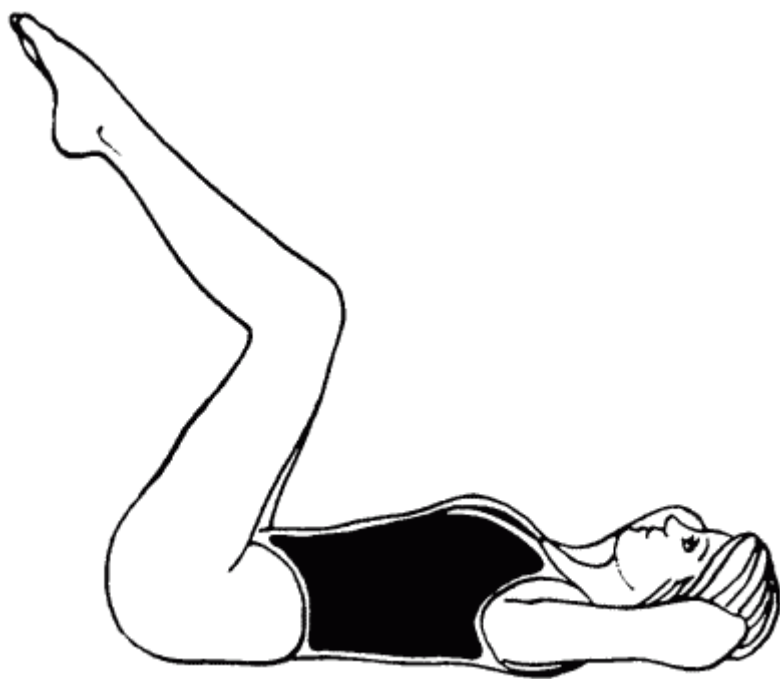
Из этого положения выполните пять покачиваний руками вперед-назад на вдохе и пять – на выдохе. Доведите до ста общее количество повторений. После выполнения согните ноги в коленях и опустите на пол одновременно с верхней частью корпуса. Сохраняйте в напряжении мышцы живота от начала до окончания упражнения. Выполняйте проработку пресса только мышцами живота, не включая в работу бедра – они должны быть расслаблены. Вытягивайте вперед кончики пальцев. Ни в коем случае не поднимайте плечи и лопатки вверх.



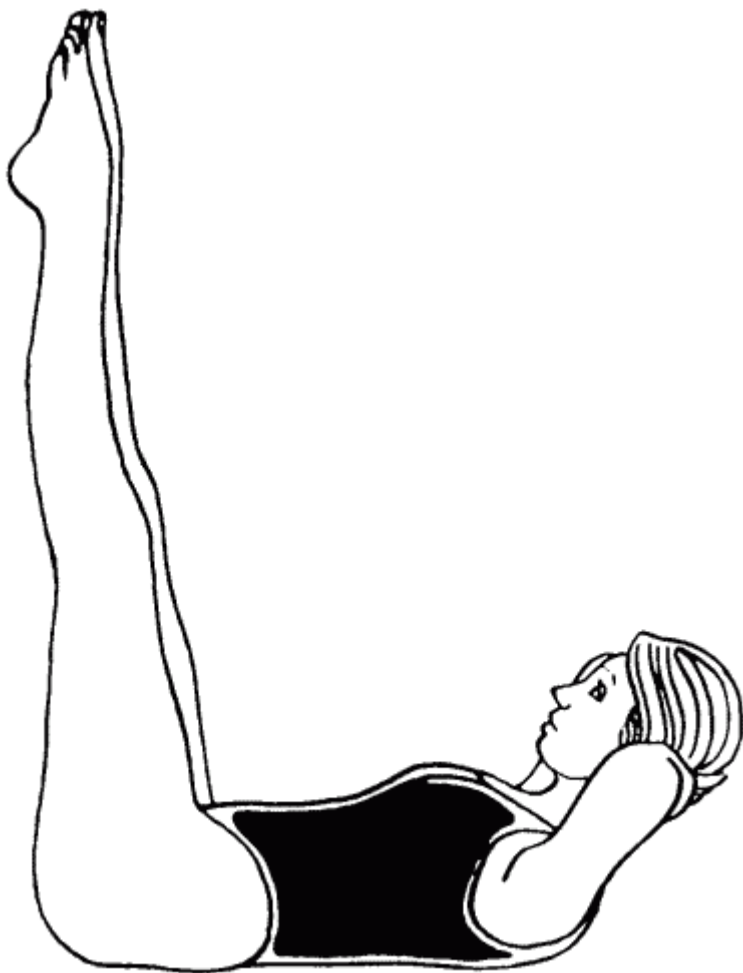
Упражнение 4

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены за головой так, чтобы локти были направлены строго в стороны, ноги согнуты в коленях и слегка подтянуты к груди (как показано на рисунке.)



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, медленно поднимите голову, направьте подбородок к груди; шея вытянута и расслаблена. Одновременно выпрямите ноги, спина плотно прижата к полу, носки вытянуты вверх. Вдохните, на выходе медленно опустите голову на пол, ноги согните в коленях. Повторите упражнение 10-12 раз.

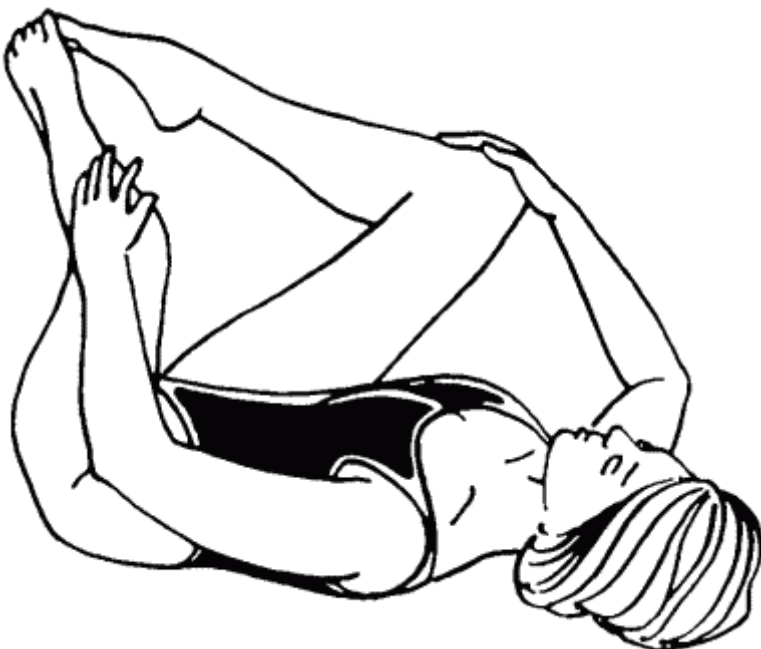


Упражнение 5

Упражнения эффективно прорабатывает мышцы пресса, развивает координацию, укрепляет мышц бедер и ягодиц.

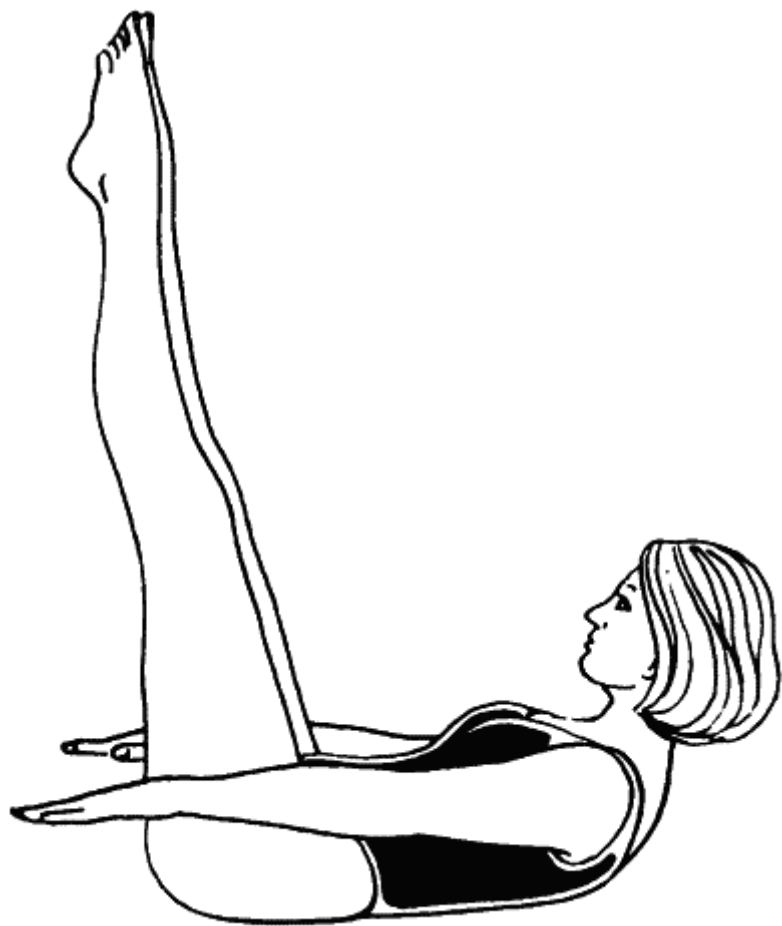
Упражнение довольно сложное, несмотря на свою эффективность, поэтому советую сначала хорошенько изучить его.

Исходное положение: 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.

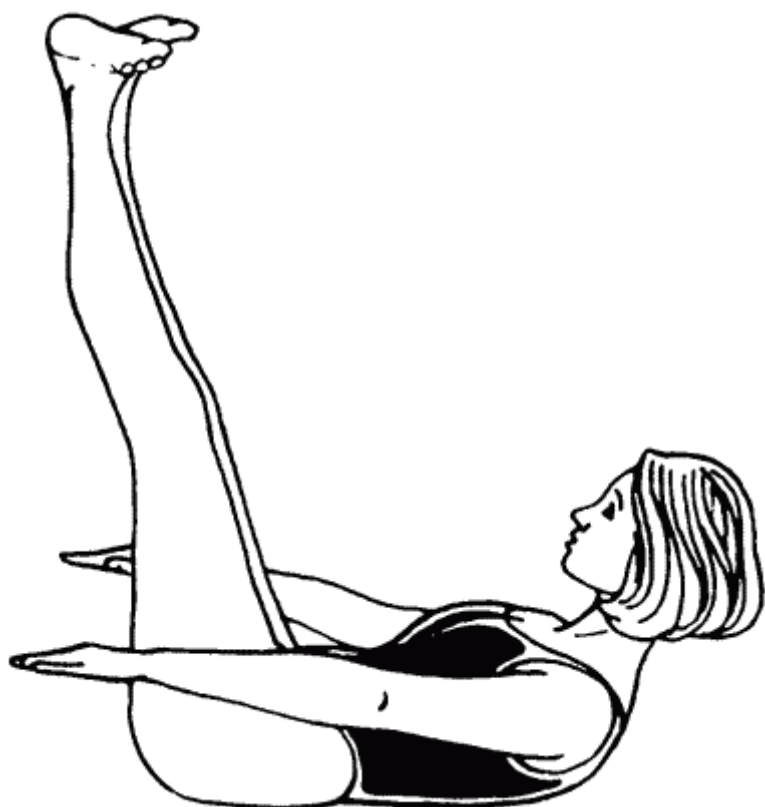


Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и таза. На вдохе медленно поднимите над полом верхнюю часть туловища. Слегка наклоните подбородок и одновременно выпрямите

ноги, поворачивая их наружу в тазобедренных суставах. Руки вытянуты вдоль туловища на уровне бедер.



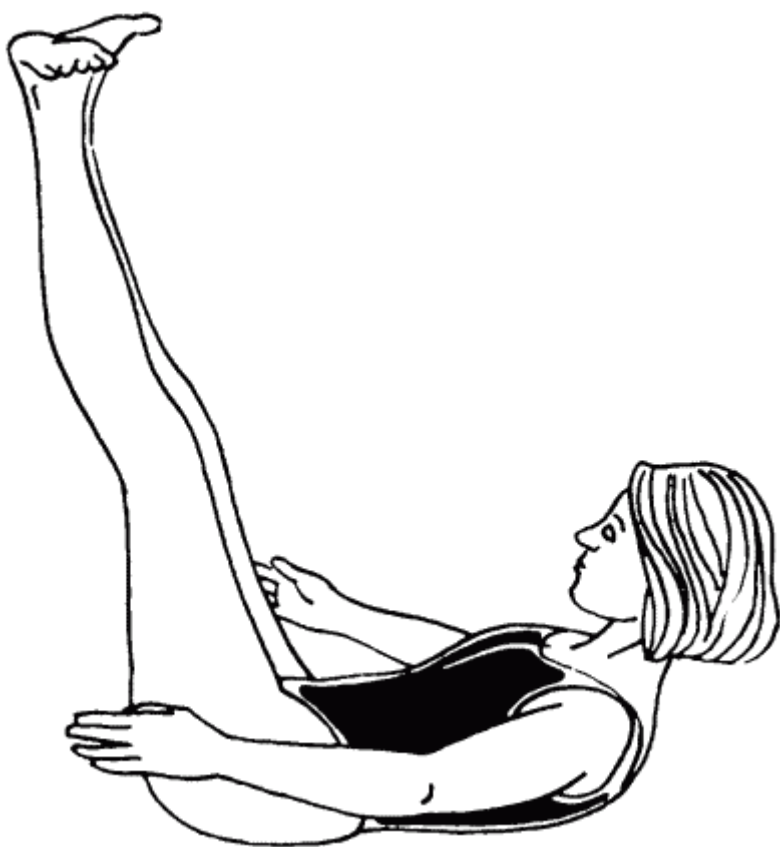
Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу.



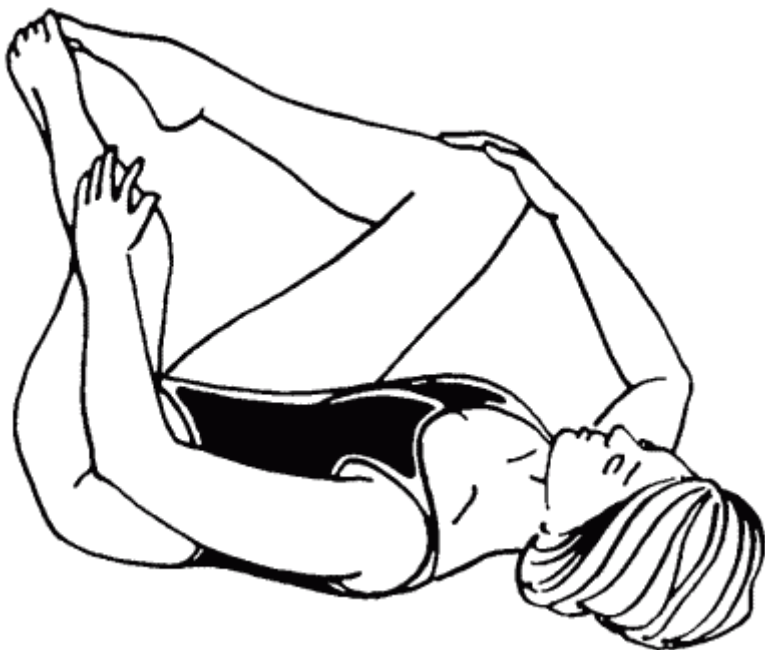
На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, руки не напрягайте.



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.

Учитывайте следующие моменты: 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.

Упражнение 6

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.



Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.



Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.

Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.



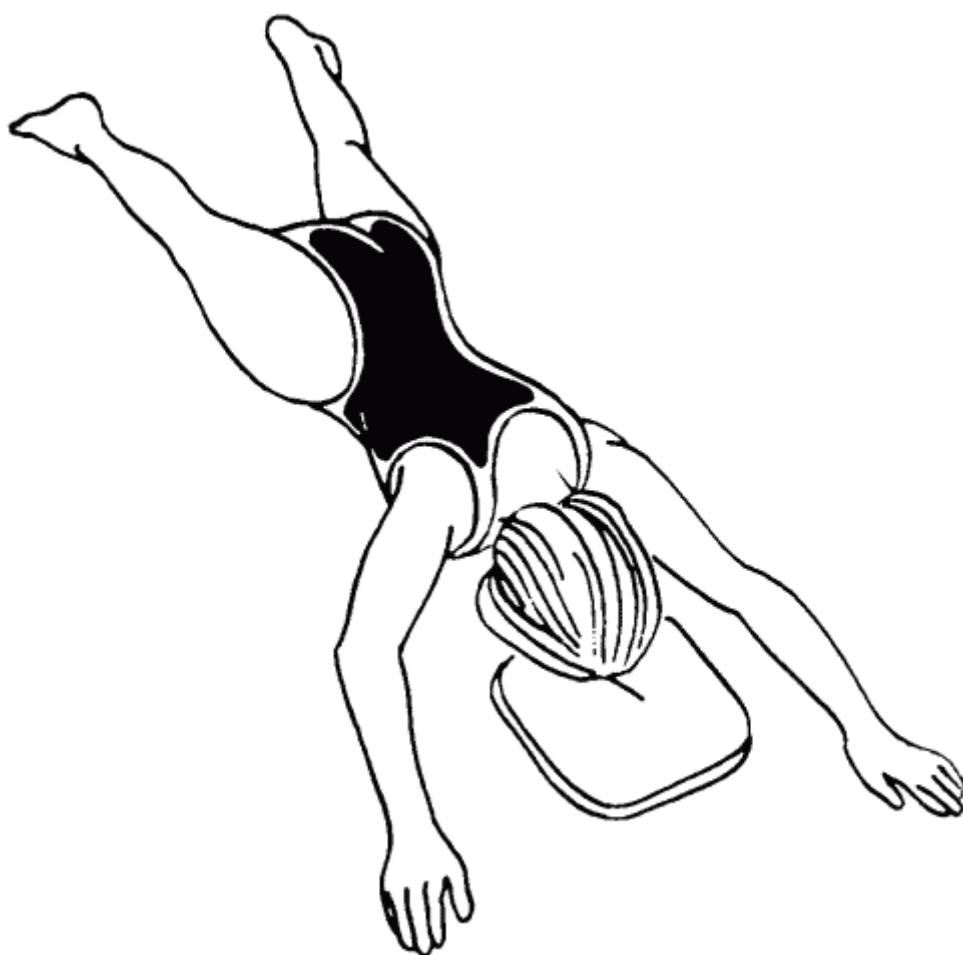
Упражнение 7

Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы спины и ягодиц.

Исходное положение: лежа на животе, ноги на ширине бедер и слегка развернуты наружу в тазобедренных суставах (у кого когда-либо были проблемы с суставами таза и бедер держите ноги параллельно, не разворачивая наружу), руки выпрямлены на расстоянии не шире плеч друг от друга, лопатки опущены. Для удобства положите под лоб свернутое полотенце.



Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна.



Сначала потяните, а затем приподнимите над полом (не более 5 см от пола) разноименные руку и ногу. Хорошо потянитесь вперед и назад рукой и ногой. Не поворачивайте таз – держите оба тазобедренных сустава на поверхности. Вдохните и, расслабившись, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой и рукой. Общее количество повторений – по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 8

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (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 9

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

//-- Правильное положение тела --//



Макушка тянется вверх

Плечи расслаблены

Центр стабилизирован

Колени расслаблены

*Вес равномерно распределен
на обе ноги*

Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: 10 раз назад, 10 раз вперед. Согните руки в локтях (как куриные крылышки), выполните по 10 вращений руками в каждую

сторону. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по 10 вращений вперед и назад (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб).

Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

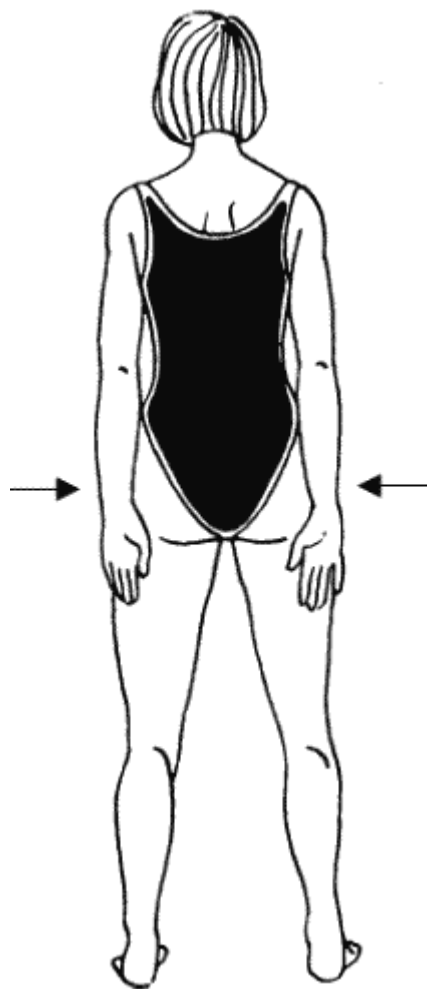
Упражнение 10

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед-вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.



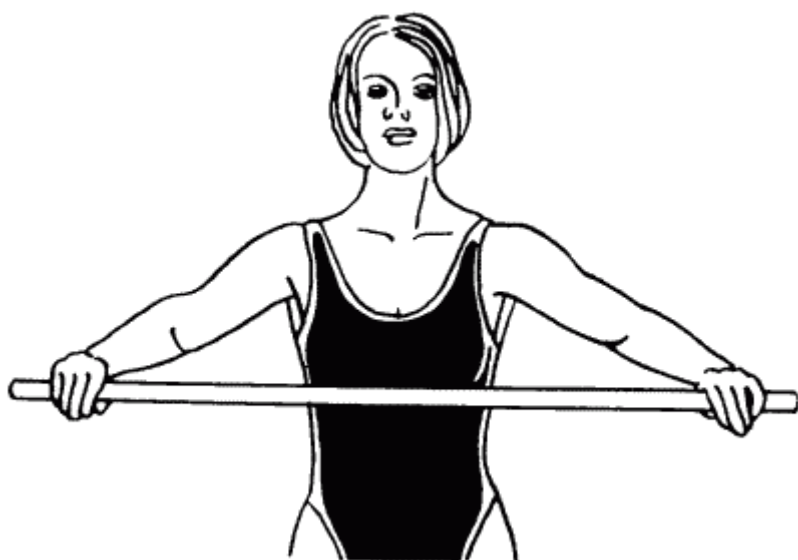
Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в занятой позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов, медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.



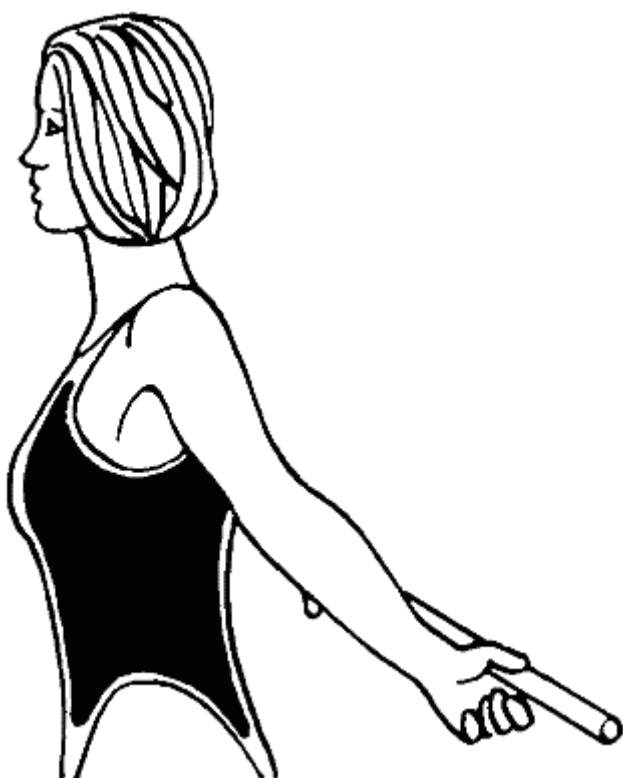
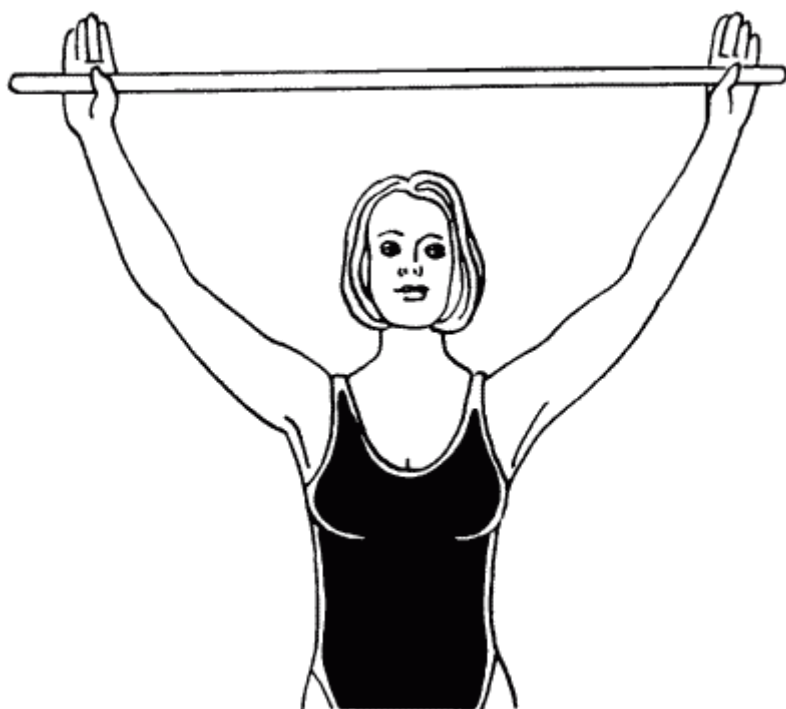
Упражнение 11

Упражнение укрепляет мышцы спины и плеч, помогает увеличить подвижность суставов. Для выполнения вам понадобится гимнастическая палка или шест (вы можете использовать также длинный кусок ткани).

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, обхватить палку, руки прямые, но не напряженные, расстояние между руками около метра. Локти расслаблены.



Вдохните и потяните вверх позвоночник; выдыхая, подтяните мышцы живота и тазового дна; медленно широким круговым движением заведите руки с шестом за спину, до касания ягодиц. Эффект должен заключаться в том, чтобы перемещать руки одним движением, не сгибая в локтях. На вдохе поднимайте шест перед собой, на выдохе заносите за спину и возвращайте руки в исходное положение.



Правильное выполнение упражнения зависит от расстояния между руками: чем шире хват, тем легче выполнять упражнение единым движением, не сгибая руки в локтях. По мере развития подвижности суставов, сокращайте расстояние между руками. Следите за тем, чтобы не получить травму, это особенно касается новичков, сразу пытающихся узким хватом выполнить движение руками. Общее количество повторений – до 10 раз.

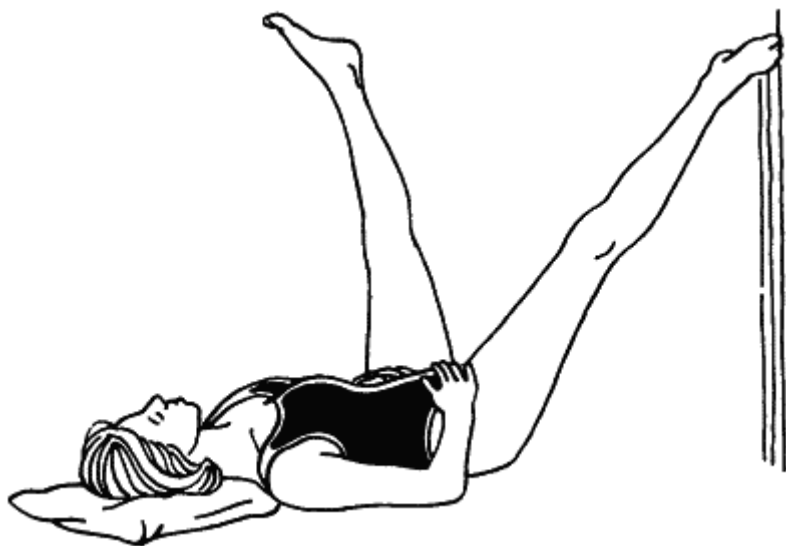
Упражнение 12

Упражнение способствует растягиванию внутренних мышц бедер.

Исходное положение: лежа, как можно ближе ягодицами к стене, вытяните вверх ноги. Ваше тело должно находиться под прямым углом к поверхности. Руки расположите на бедрах. Дыхание естественное.

Медленно разведите ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер, но не переусердствуйте. Старайтесь максимально расслабиться в этом положении. Задержитесь в позиции на начальном этапе на 1–2 минуты, на среднем – 2–3, на продвинутом – до 5 минут. Затем медленно соедините ноги. Более тренированным женщинам рекомендую использовать

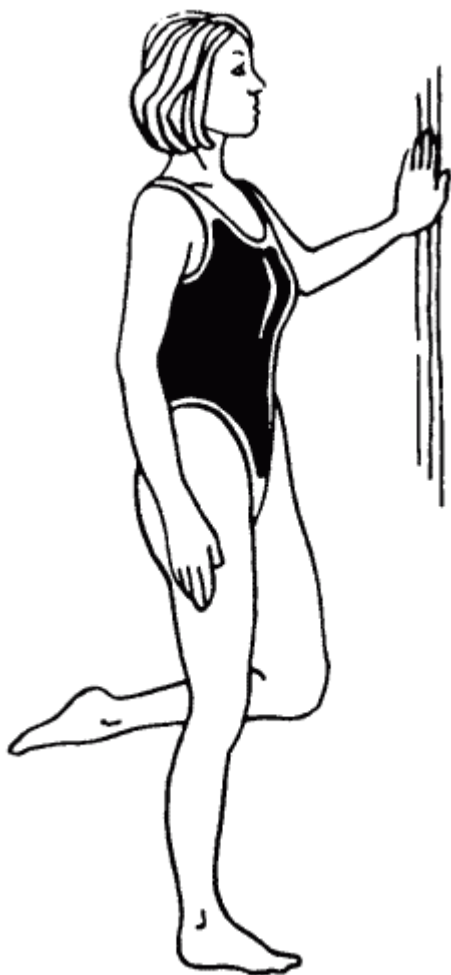
утяжелители на ноги весом до 2 кг.



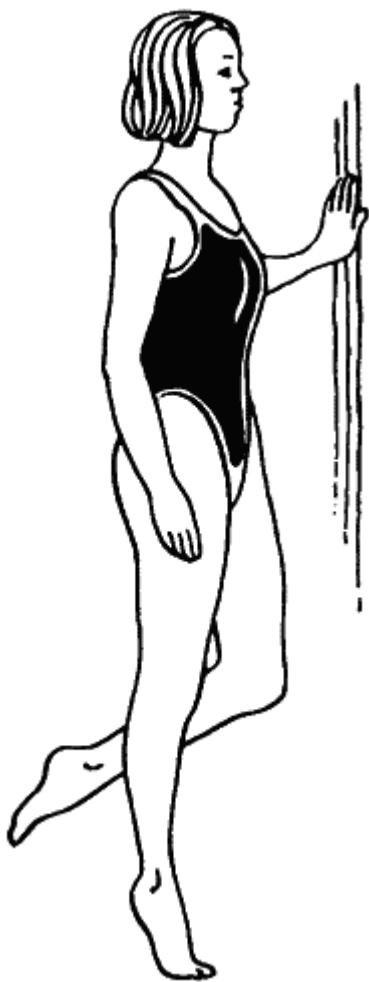
Упражнение 13

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног.

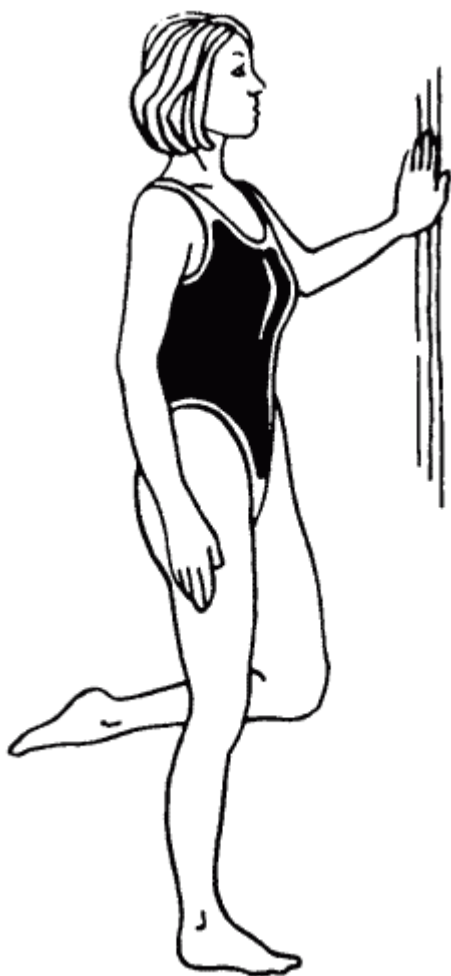
Исходное положение: станьте боком к опоре, вытяните максимально свое тело вверх, подтяните мышцы живота и тазового дна, согните ближнюю к опоре ногу в колене так, чтобы оно было направлено вперед прямо, а стопа не закрывалась вторым коленом. Обопритесь рукой о стену.



Вдохните и потяните вверх позвоночник. На выдохе поднимитесь на носок.



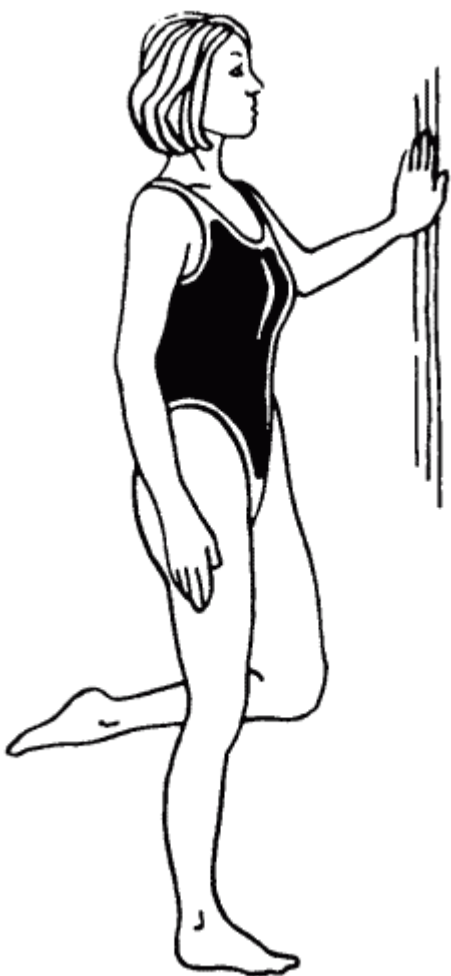
Вдохните, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



Глубоко вдохните. На выдохе согните опорную ногу в колене так, чтобы коленная чашечка была направлена или находилась на одной линии с серединой стопы. При этом продолжайте тянуться вверх всем телом.



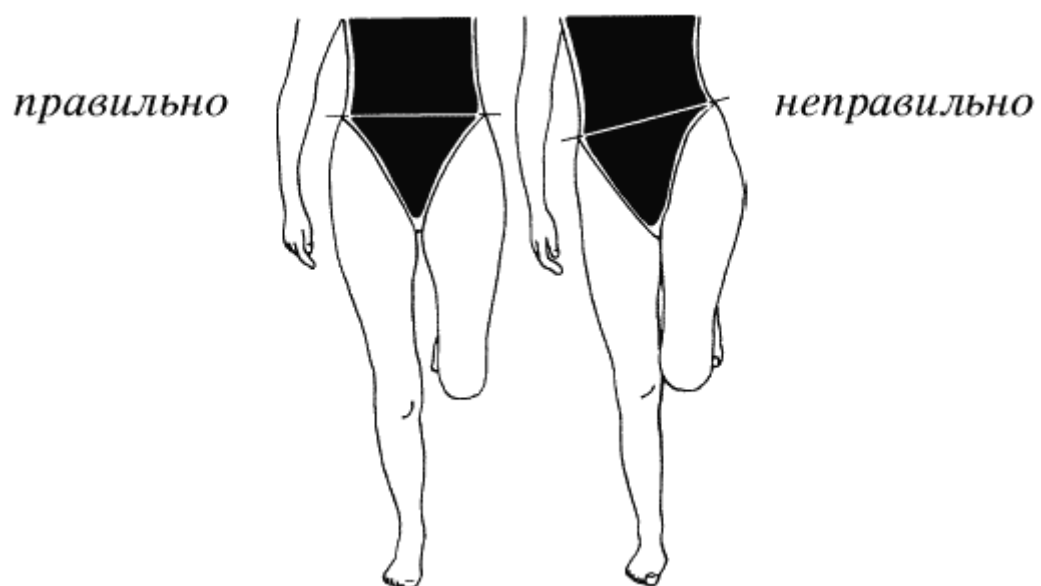
На вдохе вернитесь в исходное положение.



Повторите упражнение с другой ноги. Учитывайте, что вам необходимо тренировать ногу ближайшую к стене – то есть не забудьте повернуться другим боком.

Общее количество выполнения – по 4 раза на каждую ногу.

Ниже на рисунке показаны правильное и неправильное положение таза.



Упражнение 14

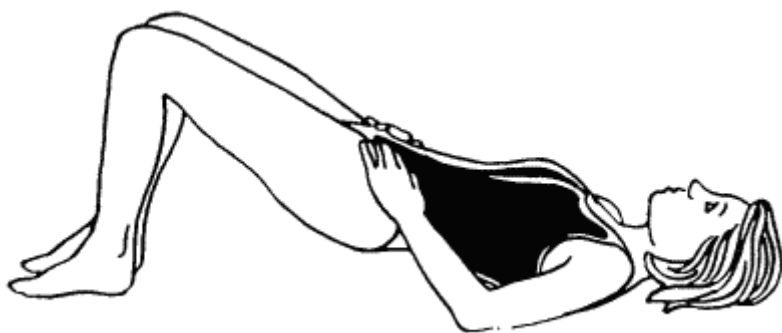
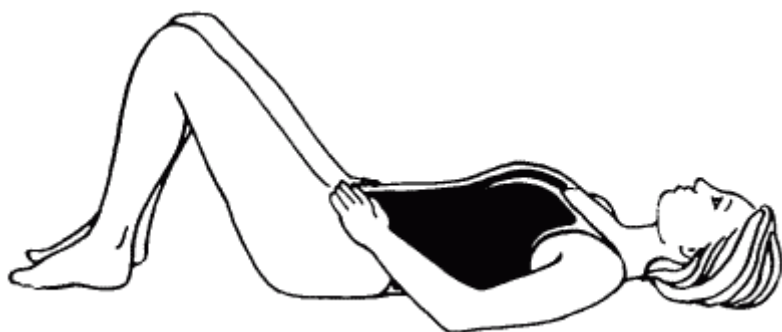
Упражнение эффективно увеличивает гибкость позвоночника.

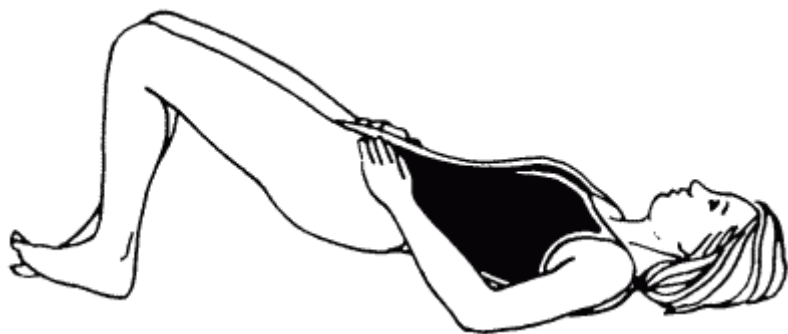
Исходное положение: лежа на спине, стопы на ширине бедер, параллельны, плотно прижаты к полу, расстояние от пяток до ягодиц не превышает 30 см. Ладони – на бедрах, локти – на полу.

I этап. Глубоко вдохните; выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и живота и медленно, позвонок за позвонком, приподнимайте над поверхностью спину. Не заходите дальше лопаток.

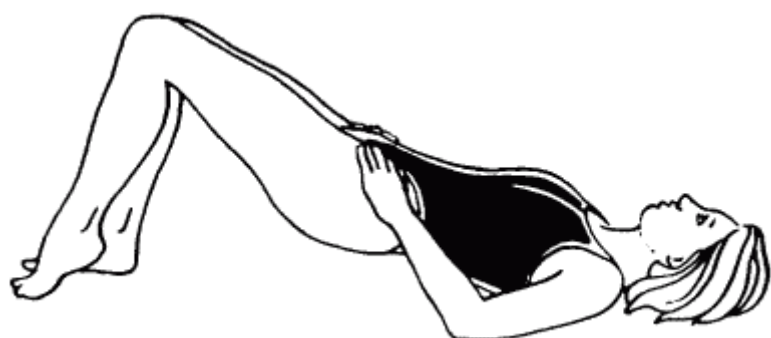
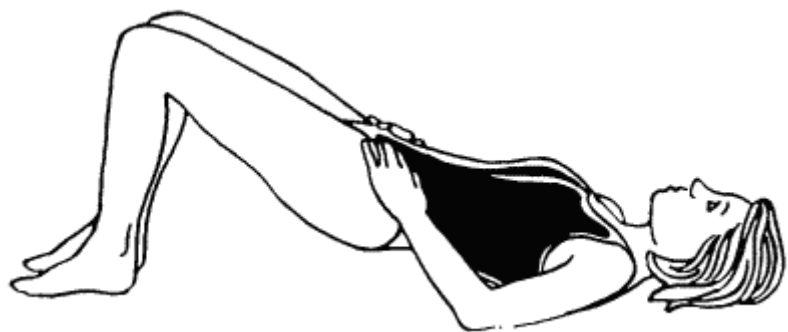
Естественно дыша и оставляя подтянутыми мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы и приподнимите над полом пальцы одной ноги, касаясь поверхности только пяткой. Затем опустите пальцы этой ноги и поднимите пальцы другой. Таз неподвижен. Повторите движение стоп 5–8 раз.

После выполнения выдохните и медленно опустите позвоночник на пол.





II этап. Продолжите выполнение упражнения, поднимая на этот раз поочередно правую и левую пятки (не забывайте, что сначала необходимо снова поднять позвоночник до лопаток над полом). Таз остается неподвижным, вам помогут фиксировать его положение руки, лежащие на бедрах. Повторите движение стоп 5–8 раз.



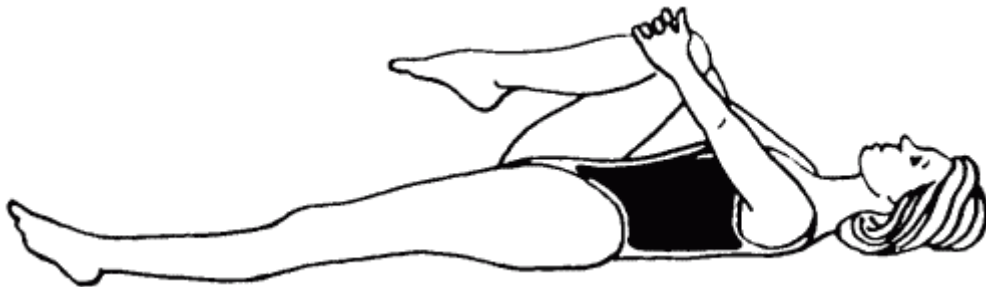
III этап. Третий этап упражнения самый сложный: попробуйте (после подъема позвоночника вверх) поднимать одновременно пятку одной ноги, носок другой, постоянно сохраняя неподвижность таза.



Посмотрите на три рисунка внизу – это этапы выполнения упражнения.



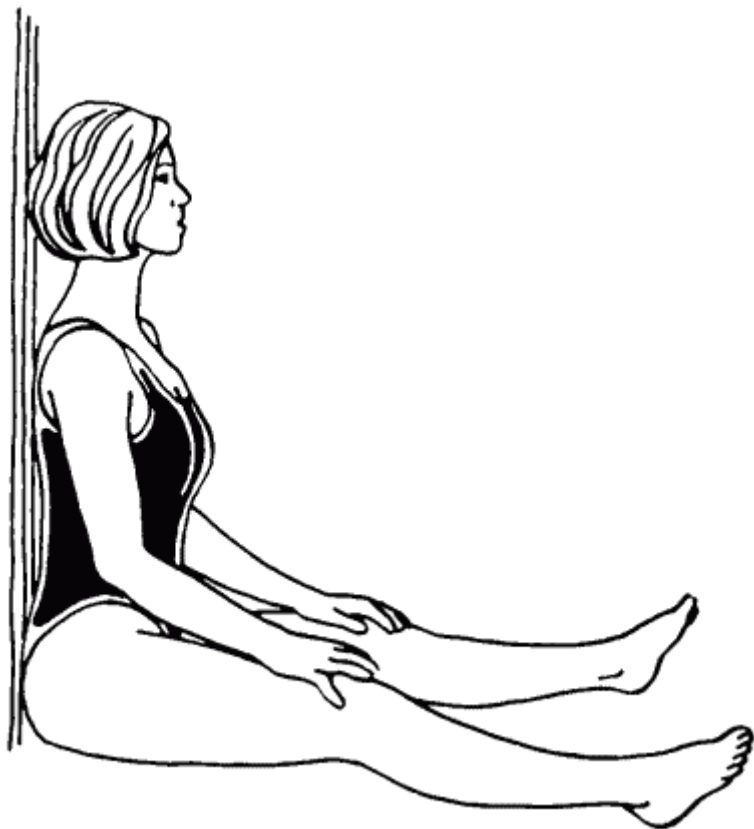
Завершите упражнение попеременным подтягиванием коленей к груди.



Упражнение 15

Упражнение эффективно растягивает внутренние мышцы бедер.

Исходное положение: сидя, ноги выпрямлены перед собой и разведены в стороны – чем шире расстояние и сильнее натяжение носков вперед, тем лучше вы проработаете внутренние мышцы бедер. Но это эффективно только в том случае, если вы обладаете достаточной растяжкой.



Из исходного положения сделайте вдох и потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, слегка опустите вниз подбородок и медленно наклоните туловище вперед, руки вытягивайте перед собой. Естественно дыша, потянитесь руками вперед, сантиметр за сантиметром. Если вам позволяет гибкость, выполняйте наклон с прямыми коленями. Сделайте в этом положении десять вдохов и выдохов (не забывайте держать в напряжении мышцы живота) и медленно верните туловище, позвонок за позвонком, в вертикальное положение, движение заканчивайте подъемом головы. Общее количество повторений – до 5 раз.



Упражнение 16

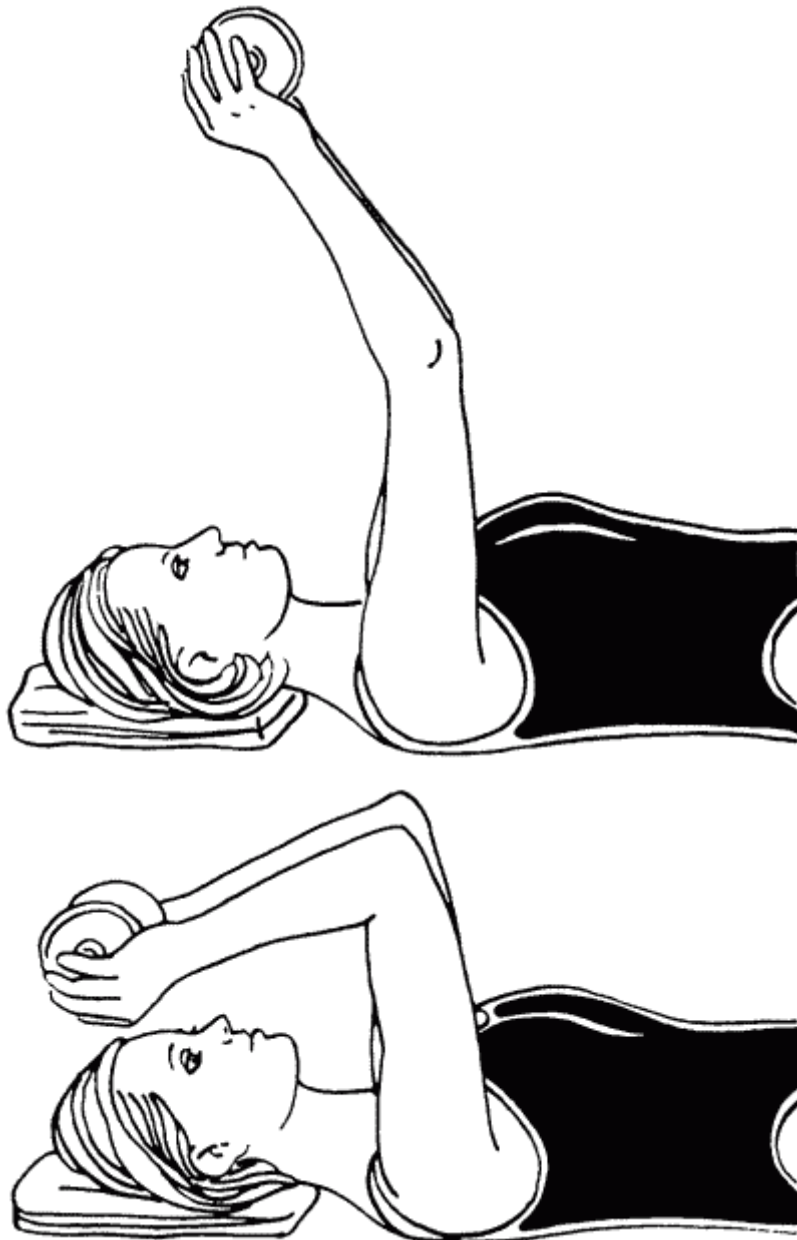
Данное упражнение эффективно укрепляет трицепсы. Вам понадобится гантель.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (чтобы усилить эффект и одновременно с трицепсами проработать бедра, зажмите между колен мячик небольших размеров и сохраняйте напряжение во время всего выполнения упражнения).

Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове.

Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до конца выпрямляя локти. Общее количество повторений – до 25 раз. На начальном этапе новичкам советую использовать только легкий вес.



Упражнение 17

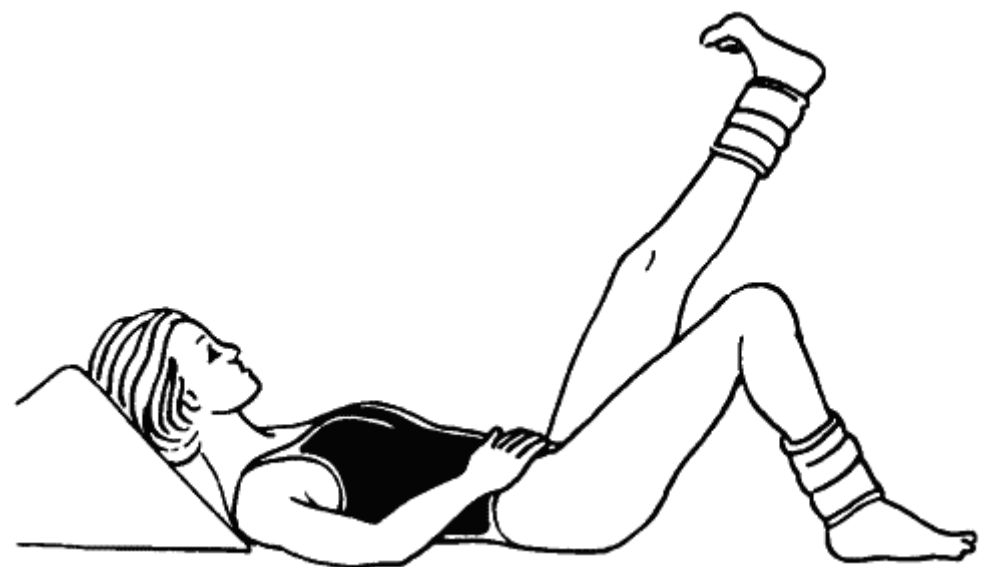
Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Для выполнения вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

Исходное положение: лежа на спине, обопритесь на подушку, что позволит вам снизить нагрузку с мышц спины (на полу должны располагаться низ грудной клетки, поясница и таз, на опоре – только верхняя часть спины). Ноги согнуты в коленях и разведены на ширину бедер.

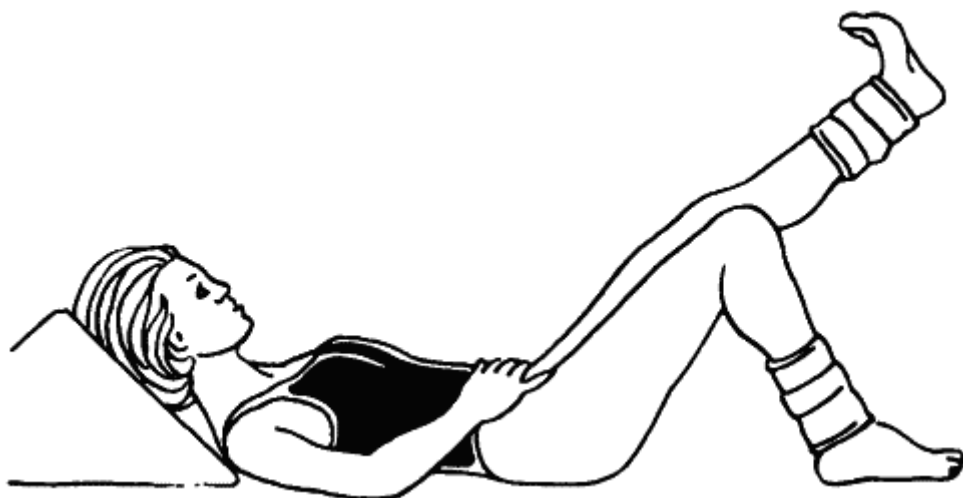
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.



На вдохе выпрямите ногу медленным движением; нога по прежнему должна быть повернута и находиться на одной линии с тазом. На выдохе, выпрямив ногу, направьте стопу на себя.



Затем опускайте ногу почти до самого пола, при этом спина не должна выгибаться. На вдохе поверните ногу коленом вверх и вытяните носок.



На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

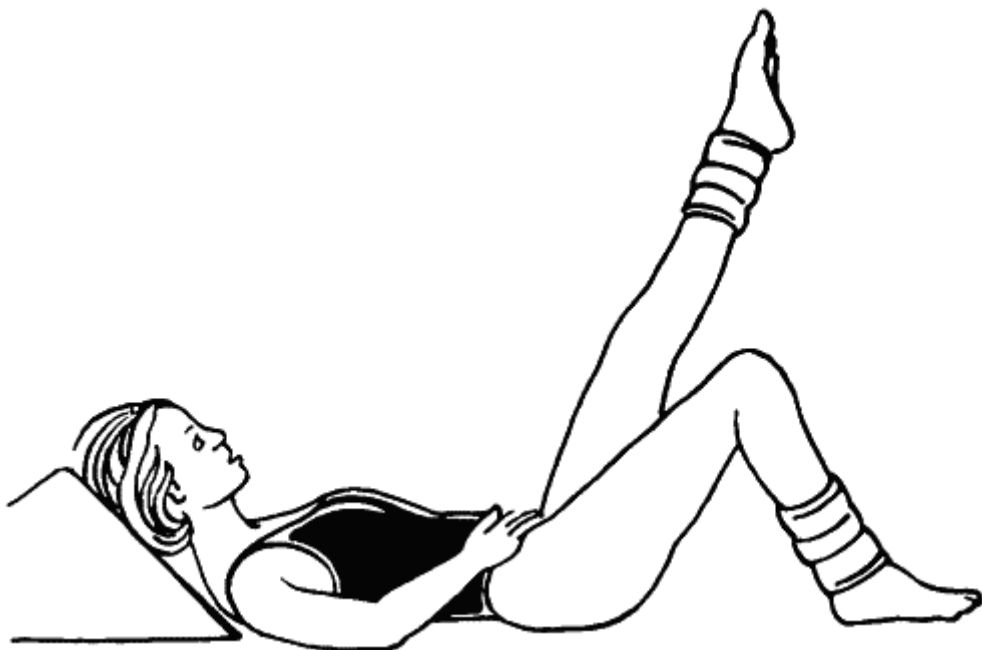
Упражнение 18

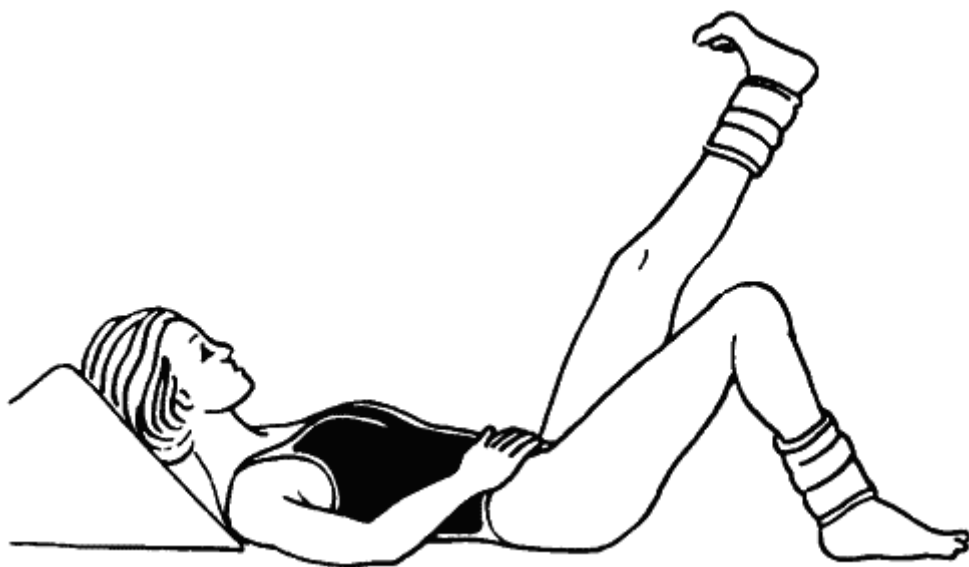
Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, бедер и ягодиц. Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению. Выпрямите одну ногу перед собой, разворачивая ее в тазобедренном суставе и вытягивая стопу. Вторая нога плотно прижата к полу.

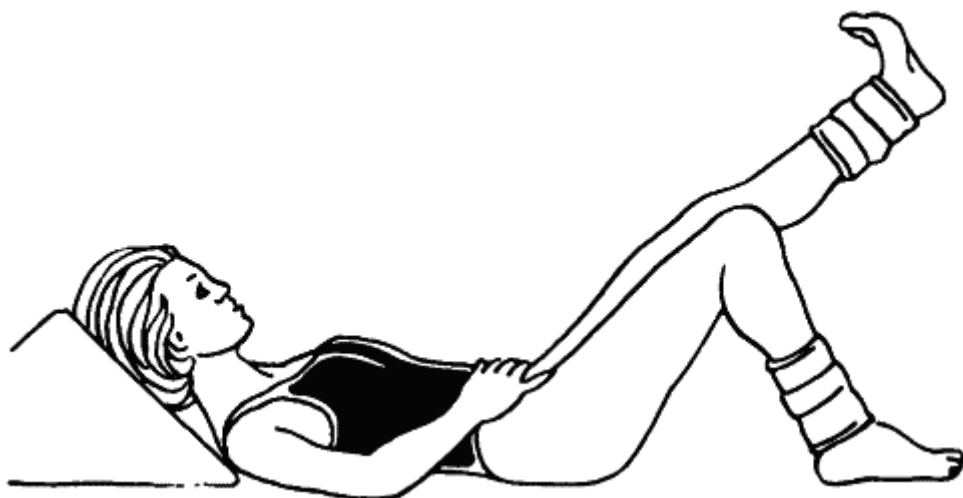


Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе поднимите вверх прямую и развернутую ногу. Выдохните и направьте стопу на себя.





Медленно опускайте ногу до самого пола и опять поднимайте вверх.



Выполните 10 раз подъем и опускание ноги. Затем поменяйте ноги и повторите упражнение 10 раз.

В дальнейшем, чтобы увеличить нагрузку опускайте ногу на четыре счета, а поднимайте на два.

Упражнение 19

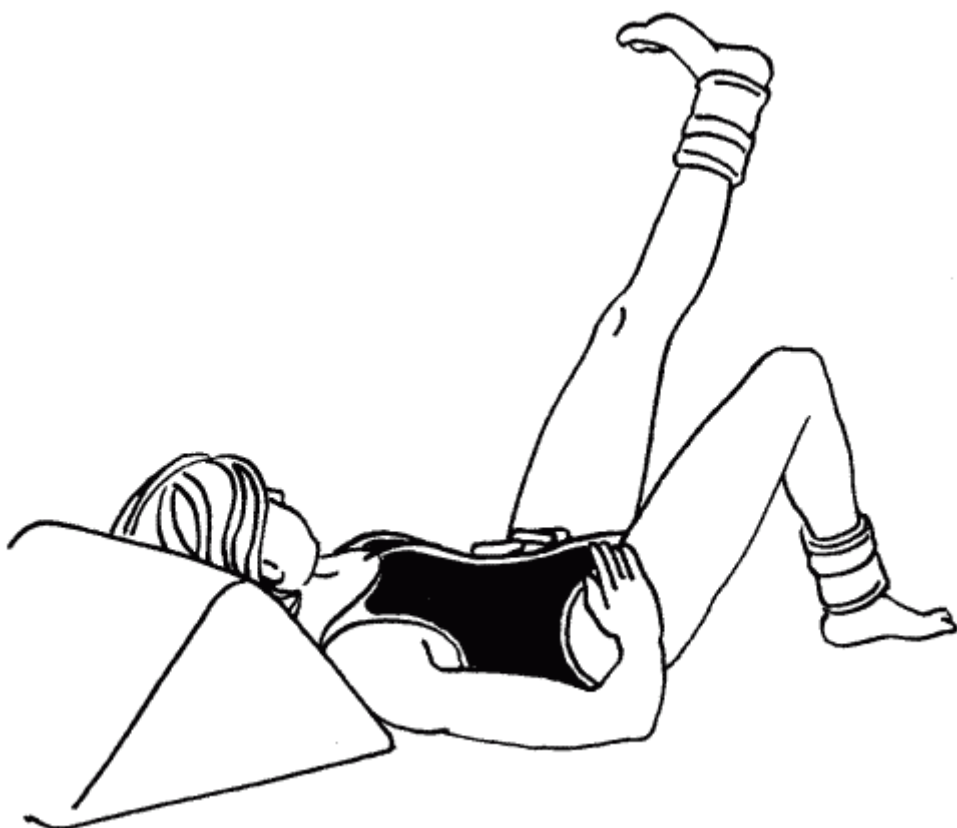
Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и тазобедренные суставы.

Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

Исходное положение: аналогично двум предыдущим.



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем, выпрямляя ногу, поднимите ее вверх и удерживайте на весу. Сохраняя естественное дыхание и неподвижность таза, натяните носок на себя и выполните всей ногой медленные небольшие круги в воздухе, сначала вправо, затем влево. Верните ногу в исходное положение и выполните упражнение другой ногой. Общее количество выполнения – 10 раз.



Упражнение 20

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.

Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: 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 второй рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

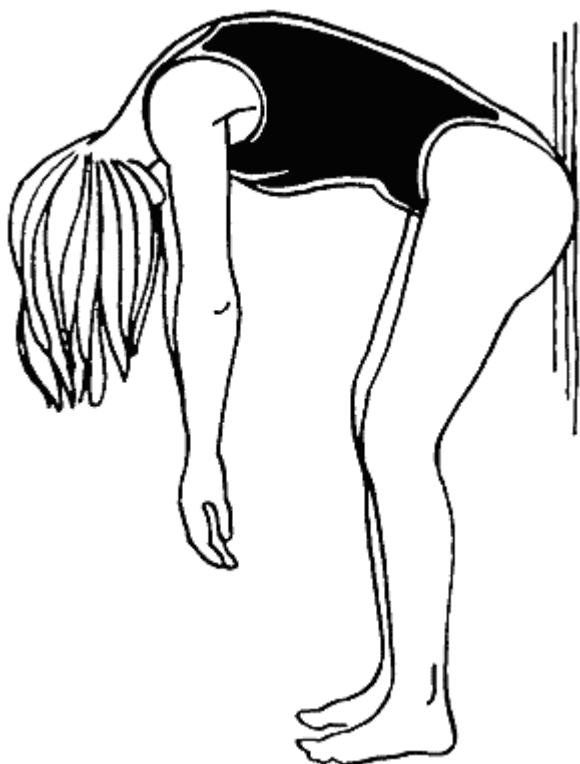


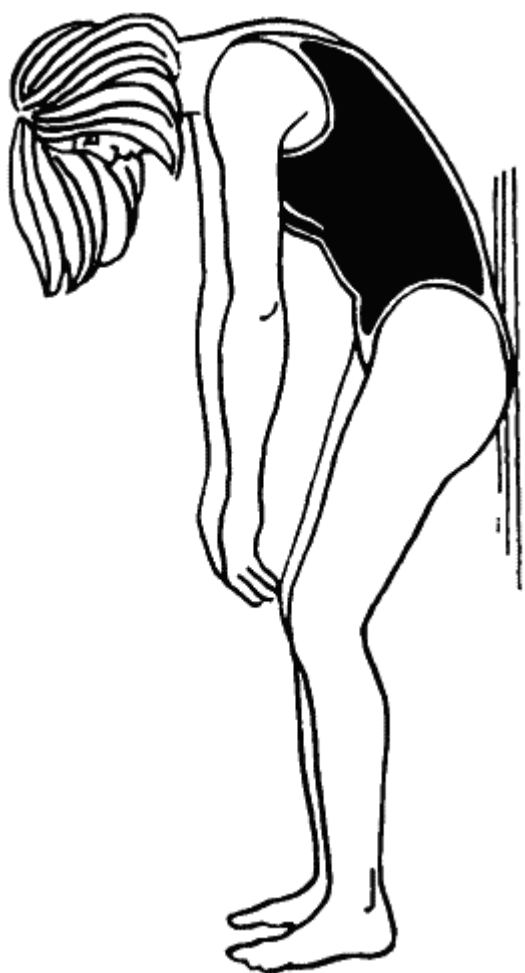
Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 21

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположить параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.

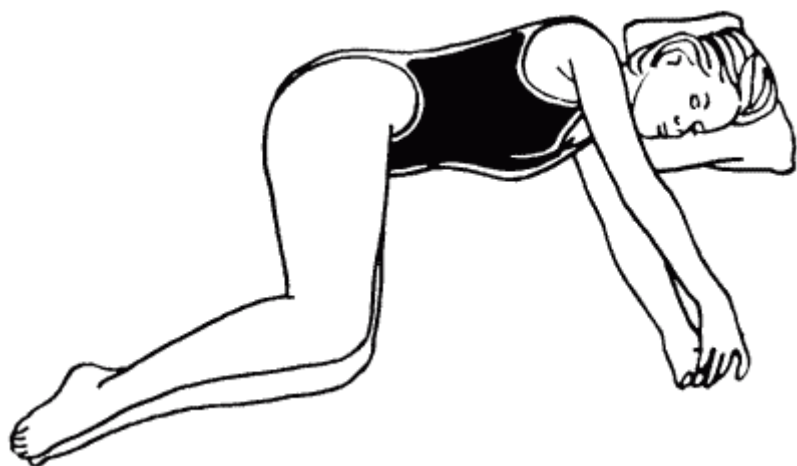
Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.



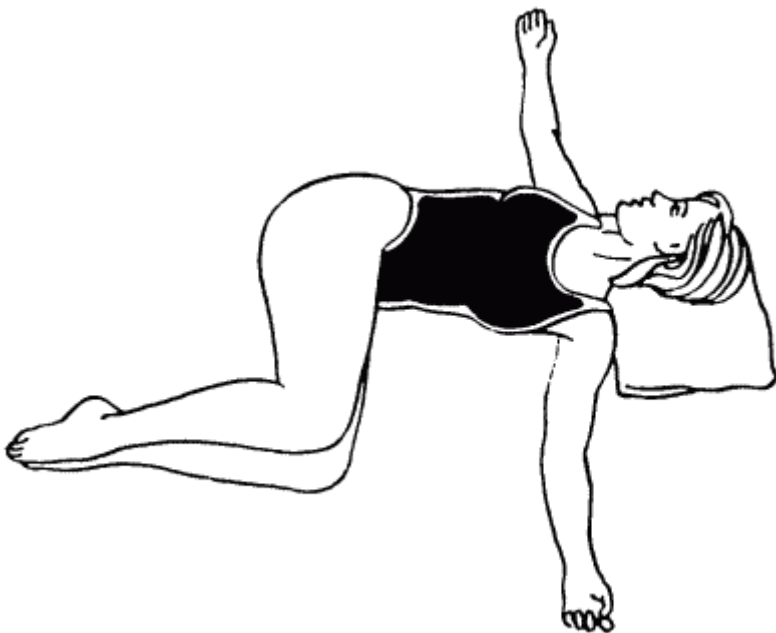


Упражнение 22

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.



Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.



Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество раз в другую сторону.

Упражнение 23

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

Из этого положения начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, кисти рук, локти, плечи, грудь, шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.



6. Кардио– программа

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 скакалочки: 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.

Рост	Длина скакалки
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. Во избежание травм голеностопных суставов и коленей не советую прыгать на каменном или цементном полу.
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.

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:

$$\text{ЧСС во время тренировки} = (\text{максимальная ЧСС} - \text{ЧСС в покое}) \times \text{интенсивность (в \%)} + \text{ЧСС в покое}.$$

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 или 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.

7. Внутренний фитнес

Медитация (от латинского *meditatio* – «размышление», «обдумывание») – умственное действие, которое направлено на то, чтобы привести человеческую психику в состояние углубленной сосредоточенности.

Дзэн-буддизм и йога учат нас, что постичь нематериальные стороны бытия можно, используя контролируемое дыхание, определенные методы концентрации, физического расслабления и духовной релаксации, а также особые движения или положения тела, которые следует выполнять в заданном темпе и ритме. В сознании современного человека медитация тесно ассоциируется с Востоком, поскольку на протяжении многих столетий в Индии и Китае она остается одной из основ религии, культуры и образа жизни. Для тибетского монаха, даоса и дзэн-буддиста – это способ достичь «просветленного» состояния, очистить свой разум от ложного мышления и следов прошлого: пережитых событий, совершенных поступков, полученных впечатлений.

В Европе о медитации впервые заговорили в конце XIX века, когда у восточных мудрецов начали искать ответы на те вопросы, которые не могла разрешить европейская философия. А уже в середине 60-х годов XX века Европу и Америку охватила мода на все индийское: молодежь принялась стоять на голове, жечь ароматические палочки и, конечно же, медитировать. Как это часто бывает, появились люди, которые, уловив тенденцию, начали на ней зарабатывать. Одним из таких обманщиков был Махариши, основатель школы трансцендентальной медитации. В 1967 году музыканты группы «Битлз» в течение нескольких месяцев были его прилежными учениками. Когда выяснилось, что Махариши – обычный шарлатан, разгневанный Леннон написал разоблачительную песню. Школы и тренинги (преимущественно платные), в которых медитация используется не по назначению, к сожалению, существуют до сих пор. Прежде чем приступить к подобным занятиям, важно понять, что они воздействуют на сознание, а оно, в свою очередь, определяет целостность нашей личности. И если вы обращаетесь с собственным сознанием невнимательно и небрежно, доверяете его недобросовестным людям, это может привести к самым печальным последствиям. Хотя, конечно же, ни в самой медитации, ни в увлечении Востоком ничего страшного нет. Да, у нас иные традиции, иной строй жизни. Но, согласитесь, у медитации есть нечто общее и с «созерцанием» античных философов, и с христианской молитвой, и она может быть очень полезна, просто не нужно бросаться из крайности в крайность и доводить идею до абсурда.

Нельзя небрежно обращаться с собственным сознанием, доверяя его недобросовестным людям.

Правильно выбранные и выполненные элементы медитации помогут снять стресс, справиться с депрессией, вновь обрести интерес к жизни, научат лучше взаимодействовать с окружающим миром и людьми. Психологи уверены, что современному человеку необходимо уметь иногда «выключать звук», чтобы услышать и понять самого себя.

Присмотревшись, вы поймете, что медитация – не такое трудное занятие, как кажется на первый взгляд. По сути – это спокойная ментальная деятельность, которой можно заниматься сидя, лежа или во время ходьбы. Даже начинающие без труда овладеют приемами, позволяющими проникнуть во внутреннее сознание, и научатся создавать зрительные образы, которые помогут усовершенствовать их внешнюю и внутреннюю жизнь.

Чтобы освоить процесс активизации энергии тела, нужно знать, где расположены энергетические центры.

Нижние чакры представляют собой элементы огня и земли, символизируют совокупности энергий, управляют материальными элементами жизни.

К ним относятся:

- чакра выживания – в основании позвоночника;
- чакра продолжения рода – в нижней части живота;
- чакра власти – в области солнечного сплетения.

Верхние чакры уравнивают энергию тела и сознания, управляют как материальным, так и духовным благополучием.

К ним относятся:

- сердечная чакра;
- творческая чакра;
- чакра третьего глаза (интуиция и предвидение);
- духовная (макушечная) чакра.

Поскольку конечная цель медитации – достижение совершенного баланса тела и сознания, в первую очередь вам нужно добиться концентрации внимания. Это можно сделать, сосредоточившись на дыхании и сведя к минимуму отвлекающие внешние факторы.

Этап 1. Расслабление. Медленно и постепенно, сверху вниз, снимайте напряжение со всех частей вашего тела, пока не почувствуете, что совершенно расслабились. Естественную тягу ко сну можно преодолеть, если медитировать сидя, с открытыми глазами, а не лежа.

Этап 2. Дыхание. Вдыхайте через нос, медленно и спокойно, глубоко и полной грудью. Почувствуйте, как воздух доходит до брюшной полости, а затем выходит наружу. Теперь еще один вдох – и выдох, медленный и спокойный. Не нужно дышать слишком глубоко или задерживать воздух. Достаточно просто сосредоточенно следить за каждым вдохом и выдохом.

Этап 3. Движение энергии. Представьте, что во время вдоха чистая космическая энергия входит в вас сияющим белым потоком. Он движется вместе с дыханием и освещает все тело. При выдохе этот поток навсегда уносит то негативное, что накопилось у вас внутри.

Этап 4. Активация энергии тела. Мысленно следуйте за потоком энергии от макушечной чакры до корневой, а затем – в обратном направлении. Пусть круговое движение энергии наполняется белым светом, соединяющим все семь энергетических центров тела. Представьте себе все эти чакры. При этом поток белого света по передней части вашего тела должен двигаться вверх, а по спине – вниз.

Этап 5. Активация чакры третьего глаза. Представьте в точке между глазами небесно-синий цвет и созерцайте его. Это ваше внутреннее око, которое открывается, чтобы позволить вам увидеть то, что невозможно увидеть обычным зрением. В центре этой синей точки найдите цветок лотоса с 96 лепестками, а внутри него – сияющий драгоценный камень. А теперь представьте поток света, движущийся по часовой стрелке вокруг цветка (движение энергии Инь). Затем вообразите, что поток света начал двигаться против часовой стрелки (движение энергии Ян).

Перед выходом из состояния медитации подумайте еще раз, зачем вы этим занимаетесь. Это укрепит ваше желание активизировать внутреннюю энергию для достижения материального и духовного благополучия. Но какова бы ни была конечная цель, начинающим необходимо учиться уравнивать энергию своего сознания, подчинять его разуму и избавляться от разрушительных мыслей.

На начальном этапе вашей практики не медитируйте слишком долго. Гораздо лучше упражняться часто и регулярно, чем изнурять себя долгими сидениями в медитации. Вы добьетесь лучших результатов, если будете посвящать этому по 10–15 минут ежедневно или

хотя бы 3 раза в неделю.

Спокойная музыка помогает расслабиться и успокоить сознание. Вы можете включить музыку во время своих занятий медитацией, но только очень тихо, как фон. Сейчас выпускают немало музыкальной продукции, записанной специально для этого. Как правило, это атмосферная музыка в духе раннего New age или звуки природы. Особенно хорошо подходят для расслабления шум океана и голоса его обитателей. Для занятий медитацией наденьте чистую свободную одежду, которая не будет сковывать движений. В ней вы не должны ни мерзнуть, ни перегреваться. Лучше всего медитировать в прохладном помещении, из которого убрано все лишнее. Ваше тело тесно связано с сознанием, поэтому его правильное положение очень важно для успешной медитации.

Ноги. Обычно наставники рекомендуют для медитации позу лотоса (ноги скрещены, ступни смотрят вверх и лежат на бедрах). Однако принять эту позу довольно сложно, поэтому вполне можно сидеть в позе полулотоса (одна ступня лежит на бедре противоположной ноги, другая – на полу). Если вам трудно сидеть на полу со скрещенными ногами и выпрямленной спиной, можно сесть на стул с прямой и твердой спинкой, плотно прижав ступни к полу. Если и такая поза покажется вам утомительной, лягте на пол, вытянув руки вдоль тела.

Руки. Расслабьте плечи и руки, при этом руки не прижимайте к телу. Это улучшит циркуляцию энергии и поможет справиться с сонливостью. Положите руки на колени и сомкните пальцы. Легче всего сосредоточиться, когда большие пальцы касаются друг друга и направлены вверх.

Спина. Она должна быть расслабленной, но прямой. Обязательно научитесь сидеть с прямой спиной.

Глаза. Наставники советуют, чтобы глаза были полуприкрыты, а взгляд направлен вниз. Они утверждают, что медитация с закрытыми глазами порождает чувство сонливости и мешает сосредоточиться.

Рот. Челюсти должны быть расслаблены, зубы могут быть разомкнуты, а губы обязательно сомкнуты.

Язык. Он должен легко касаться верхнего нёба позади верхних передних зубов.

Голова. Ее положение должно быть естественным и уравновешенным. Не наклоняйте голову ни вперед, ни назад. Держите ее так, чтобы взгляд был направлен на пол перед вами.

В заключение нельзя не вспомнить о наиболее распространенных побочных эффектах, возникающих при занятиях медитацией. Это необъяснимая депрессия, негативное отношение к себе и окружающим, порой – разочарование, граничащее с отчаянием. Если нечто подобное произойдет с вами, знайте – это лишь внешний симптом того, что ваше сознание переполнено отрицательной энергией. Медитация – метод очищения сознания от этой энергии, от негативных мыслей и чувств. Она невольно напоминает стирку белья: чем больше пятен, тем грязнее первая вода. Не ожидайте быстрых результатов. Медитация – глубоко личное занятие, и опыт разных людей может быть различен. Верьте в себя и свои силы.

8. Стратегический план перехода на здоровое питание

В данной главе я предлагаю методику борьбы с лишним весом, следуя которой, вы сможете плавно перейти на здоровое питание. Стратегический план перехода займет у вас два месяца. Каждую новую неделю из восьми вы будете добавлять в свой рацион очередной здоровый компонент или что-то менять в своих привычках питания.

В результате, после двух месяцев правильного пути, вы гарантированно добьетесь успеха.

Ведь не секрет, что резкие попытки перестроить свой рацион или объявить голодовку, как правило, заканчиваются ничем, а то и нервным стрессом.

Глава разбита на восемь мини-глав по числу недель. Сначала мы поставим перед собой задачу-минимум – например, есть больше белка. Для этого надо приобрести новые привычки в противовес старым. Затем перейдем к основной сверхзадаче, которая красной канвой проходит через все ступени плана, – борьбе с жиром.

Читайте, обдумывайте, но, главное, решайте и действуйте, ведь речь идет об одной из самых эффективных систем, проверенной и доказанной опытом тысяч женщин.

Первая неделя. Начинаю вести дневник

Когда вы начнете вести дневник и записывать что едите и в какое время, вы узнаете о себе много интересного.

Мы обычно считаем, что уж с питанием у нас полный порядок, что мы едим ровно столько, сколько необходимо, пьем достаточно жидкости и т. д.

Однако, если расписать все это черным по белому, с удивлением обнаруживаешь, что все далеко не так хорошо и правильно. Вот и вас, наверняка, будут ожидать сюрпризы. Кстати, в последнее время стало очень модным худеть под надзором личного диетолога. Так вот, ведение дневника питания является первым требованием на наших спецкурсах по похудению. Мы очень часто не обращаем внимания на то, что мы съели и когда, или попросту забываем об этом. Ну а дневник помнит все. Задача первой недели очень проста – подробно записывать все то, что вы ели три дня подряд, и обязательно, чтобы попадал хотя бы один выходной.

Например, четверг – пятница – суббота. Чтобы получить правдивую картину, выберите три наиболее типичных дня и записывайте буквально все, до самой последней карамельки. Обязательно учитывайте витамины, лекарства, алкоголь и воду.

Каждый новый день расписывайте на новой страничке. Вам поможет в этом таблица из семи колонок под следующими заголовками: «Прием пищи/перекусы», «Время приема пищи», «Что съела», «Количество съеденного», «Место», «Степень голода», «Настроение после еды».

С первой колонкой все ясно: просто пишите – завтрак, обед, перекус, ужин и пр. А если, к примеру, вам непонятно, куда заносить выпитую баночку колы, то, по количеству калорий в ней, она явно тянет на перекус. Туда и записывайте.

Во второй колонке помечайте время приема пищи или сколько выпили жидкости.

В третьей – самым подробным образом записывайте все, что вы съели, а также опишите съеденное. Например, – слишком соленое, жирное, пережаренное и т. д. Чтобы не забыть нюансы, записывайте сразу после еды.

В четвертой колонке записывайте количество съеденного и выпитого: тарелка, пиала, стакан, чашка и т. д.

Если вы питаетесь дома, то измерения проводите хозяйственными мерками, объем измеряйте столовыми или чайными ложками, чашками. Советую купить весы и взвешивать пищу в приготовленном виде.

В пятой колонке указывайте место приема пищи – например, за кухонным столом.

В шестой колонке пометьте, насколько вы проголодались. Вам поможет пятибалльная шкала оценки: от 1 – «есть не очень хотелось», до пяти – «сильно проголодалась».

В седьмой колонке следует фиксировать свое настроение после еды: понравилось – не понравилось.

Формирование здоровой привычки на этой неделе сводится к умению подробно вести записи того, что вы съели.

В плане борьбы с жиром также пока ничего конкретного. Вы должны честно записывать съеденное, чтобы потом проанализировать на предмет перебора с жирами.

Вторая неделя. Объявляется розыск вредных привычек

Вторая неделя – время анализа записей. Что вы делаете неправильно? Нерегулярно принимаете пищу? Может быть, пропускаете завтрак? Переедаете перед видео или телевизором? Злоупотребляете мучным (булочки, кексы, пирожные) или таскаете в сумочке конфеты? Проголодавшись за время работы, набрасываетесь на еду дома и переедаете на ночь?

Здесь надо откровенно признать свои личные проблемы и бросить все силы и волю на борьбу за их разрешение.

Помимо розыска вредных привычек, в течение второй недели вам предстоит перейти на правильный режим питания и научиться правильно принимать пищу.

Для этого:

1. Вы должны есть 3 раза в день и дважды перекусывать – это самый здоровый распорядок питания.

Схема следующая:

7.00-8.00 – завтрак;

10.30 – перекус;

12.00 – 13.00 – обед;

16.30 – перекус;

18.00 – 20.00 – ужин.

2. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу: прием пищи – 20 минут; перекус – 10. Почему? Потому что нашему мозгу необходимо 20 минут на то, чтобы принять сигнал от наполненного желудка (сколько бы вы ни съели, вам тут же захочется отодвинуть от себя тарелку).

3. Обязательно ешьте осознанно, остерегаясь есть машинально или по привычке. Например, за разговором, перед телевизором, застряв в пробке в машине, в кино, во время чтения и т. д. Когда вы чем-то заняты и одновременно поглощаете пищу, вы не только не чувствуете ее вкуса, но и не получаете от еды удовольствия, а это, в свою очередь, ведет к перееданию.

4. Научитесь правильно выбирать еду. Вместо пакетика чипсов, сухариков, шоколадных батончиков для перекуса лучше возьмите обезжиренный йогурт или батончик мюсли. Понятно, что с первого дня этой недели у вас может не получиться перейти на новый график питания. На это вам и дана неделя.

Помните, что необходимо начать питаться регулярно и по часам. Скорее всего, придется брать на работу заранее приготовленную еду в боксах.

Кто-то возразит: «Как же это хлопотно!» Да, возможно. Но лишние жировые складки на талии или ягодицах со временем причинят куда больше хлопот. И обязательно завтракайте. Помните я уже писала об этом, что только на пропущенных завтраках вы приобретаете избыточный вес, и все по причине хронически низких темпов обмена веществ.

На этой неделе формируем следующие здоровые привычки: едим регулярно; не допускаем случайных перекусов чем придется; продолжаем вести дневник – на этот раз с целью помочь себе выдержать правильный режим питания.

А в поддержку советую в дневнике сформулировать задачи по искоренению личных проблем в питании.

В течение второй недели стратегию борьбы с жиром сводим к следующим действиям: принимать пищу подчеркнуто медленно; не допускать перекусов перед экраном телевизора; при посещении кафе обдуманно подходить к выбору блюд, не спеша с заказом; медленно съедать выбранную пищу, чтобы не захотелось заказать чего-нибудь еще.

Третья неделя. Решаем питьевой вопрос

Главная задача этой недели – перейти на простую, негазированную воду. Наверное, даже ребенок знает, что вода второй по важности элемент после воздуха, и что нашему организму она также жизненно необходима, как и кислород.

Подчеркну, для внутренних нужд нам нужна вода – чистая, без газа, сахара и прочих добавок. Но никак не кола, кофе, чай, пиво, соки и т. д. Ни один из перечисленных напитков не может заменить обыкновенной воды.

Кстати, чем больше вы пьете эти суррогатные напитки, тем больше ваш организм теряет воду. Почему? А такими нас создала природа: с водой наш организм выводит из себя то, что ему не нужно, и, чем больше вы употребите этого ненужного, тем больше воды потратит организм на то, чтобы от него, ненужного, избавиться. И еще, все названные выше напитки являются мочегонными по своей природе, то есть кофе, чай со льдом или горячий чай, все газированные напитки с кофеином, пиво, вино и прочие алкогольные напитки ни что иное, как диуретики. И если пить их в большом количестве, то можно довести свой организм до обезвоживания. Не стоит забывать и о том, что вода, выводящая их наружу, вымывает из организма калий и кальций, а это уже чревато проблемами со здоровьем (пострадают кости, кожа, волосы, опять же целлюлит может развиваться и т. д.).

Но самое, пожалуй, страшное – это то, что старение и обезвоживание, как две неразлучные подружки, шагают рядом. И если вы не хотите приблизить процессы старения своего организма, иметь старческую, сморщенную, пересушенную кожу, советую задуматься над тем, что пить.

У простой воды нет альтернативы, и переход на ее потребление, и только ее, – огромный шаг в деле оздоровления питания.

Питьевой режим имеет свои подводные рифы. В частности, если вы чувствуете жажду, значит, вы уже опоздали с питьем. Жажда приходит, когда в организме образуется дефицит воды, поэтому пить надо с опережением: половина стакана – стакан в час.

В общем, на этой неделе формируем здоровый питьевой режим: при каждом приеме пищи пьем 200 г чистой воды; как можно реже пьем (лучше вообще исключить) колу, кофе, чай, алкоголь. Куда бы вы ни отправлялись, всегда берите с собой бутылочку чистой воды.

Стратегия борьбы с жиром заключается в полном отказе от колы. В этом напитке в одном стакане «скрываются» 277 ккал, а если пить по одному стакану в день, то за год можно приобрести 14 кг лишнего жира. Согласитесь, что нам не нужен этот «лишний багаж» на талии и бедрах.

Четвертая неделя. Акцентируем внимание на фруктах и овощах

Давайте откроем дневник и посмотрим, сколько раз в день вы ели овощи и фрукты. Возможно, что вы отстали от показателя, который давно уже рекомендуют врачи, а именно: есть 3–5 порций овощей и 2–4 порции фруктов в сутки. Значит, пришла пора наверстывать упущенное.

На протяжении этой недели попытайтесь претворить в жизнь следующие советы.

Отдавайте предпочтение темным сортам салата. В них гораздо больше питательных веществ,

чем в светлых.

Добавляйте помидоры к любому мясному или рыбному блюду либо добавляйте томатный соус. Разрешается использовать томаты или соус к макаронам.

Варите вегетарианские супы, добавляя в них побольше капусты (разных сортов), фасоли, картофеля и т. д.

Не жарьте, а пассируйте овощи в бульоне или собственном соку.

Берите на работу бокс с запеченным картофелем, используя в качестве начинки: шпинат, обезжиренный сыр и йогурт; брокколи, грибы и обезжиренный сыр; обезжиренные сыр, йогурт и мелко порезанные помидоры; обезжиренный творог с зеленью и томатным соусом.

Чаще готовьте вегетарианские блюда. Например, замените в обычной пицце мясную начинку на овощную (помидоры, цуккини, сладкий перец, морковь, шпинат и брокколи).

Формируя на этой неделе новую здоровую привычку, следуйте следующим принципам: заранее запасайтесь фруктами и берите их на работу в качестве перекусов; готовьте больше овощных блюд; добавляйте в каждый прием пищи овощной салат с небольшим количеством растительного масла или обезжиренным натуральным йогуртом.

Стратегия борьбы с жиром заключается в том, чтобы в качестве гарниров к мясным блюдам использовать овощные блюда, а не макароны, картошку и каши. Ведь в овощах практически не содержится жиров.

Пятая неделя. Берем на вооружение девиз: «Больше клетчатки – тоньше талия»

Природа создала человека совсем не мясоедом, а скорее, вегетарианцем. Наш извилистый кишечник больше приспособлен под растительную пищу, содержащую клетчатку. Словно жесткой метлой, она проходит по закоулкам кишечника, счищая с его поверхности налипшие остатки пищи. В противном случае, они отвердевают и будут мешать пищеварению. К тому же клетчатка имеет пористую структуру и впитывает в себя желчные кислоты, которые потом вместе с ней покидают наш организм.

Если в пище не хватает клетчатки, желчные кислоты проникают в самые дальние уголки кишечника и могут способствовать возникновению рака. Чем больше в пище растительных волокон, тем меньше запоров, ниже уровень холестерина в крови, меньше риск сердечных заболеваний.

Оптимальной считается норма клетчатки 25 г в день. Если вы употребляете меньше, ждите проблем. Обычно содержание клетчатки в продукте пишут на упаковке, и если выходит 3–5 г на порцию, то это очень хорошо.

Помимо овощей и фруктов лучшим источником клетчатки являются каши. Начинайте свой день с овсянки – это самый лучший вариант. Вместо обычного хлеба покупайте черный, грубого помола. Скажите жесткое «нет» булочкам и пирожным. Ешьте сырые овощи – капусту, морковь.

Из вышесказанного следует, что формирование здоровой привычки на этой неделе будет заключаться в следующих действиях: переходим на овсянку по утрам (готовим ее через день); на другой день на завтрак употребляем тосты из муки грубого помола; к концу недели переходим на ежедневное употребление овсяной каши, добавляя в нее для разнообразия ягоды, орехи, фрукты, изюм; обязательно днем употребляем порцию зерновых (коричневый рис, гречку и т. д.); включаем в рацион кукурузные хлопья с обезжиренным молоком.

Стратегия борьбы с жиром на этой неделе следующая: в кашу никогда не добавляем сливочного масла, только растительное и то – чуть-чуть.

Шестая неделя. Объект пристального внимания – животные жиры

Описывая стратегию предыдущей недели, я упомянула, что Природа создала человека вегетарианцем. И действительно, наши далекие предки питались исключительно растительной пищей. Прошли века, и человек изменил Природе – начал употреблять животную пищу. Однако его организм так и не научился переваривать большие количества животных жиров. Не зная что с ними делать, организм начал активно складировать их под кожей.

Отсюда и вывод: чем больше вы едите животных жиров, тем больше ваши жировые накопления.

Проходили века, и в процессе эволюции механизм создания жировых запасов был признан Природой ценным. Жировые запасы не раз спасали человека во время природных катаклизмов и последующих за ними периодов голода. Так что сегодня следует быть осторожными и с растительными жирами. Есть их надо очень немного, ровно столько, сколько необходимо вашему организму, иначе излишки будут откладываться под кожей. По мнению специалистов, мы не должны получать жиров более 25% от общего количества дневных калорий. Но количество жиров в граммах зависит от общей энергетической ценности рациона.

Если калорийность вашего рациона составляет 1800 ккал, то количество жиров в день не должно превышать 50 г; если калорийность равна 2000 ккал, то количество жиров не должно превышать 56 г; при калорийности рациона в 2200 ккал, количество жиров ограничивается 61 г; а при калорийности рациона в 2400 ккал, жиров должно быть 67 г. Названные цифры составляют 25% от общего количества калорий.

Вырабатывая стратегию питания на этой неделе, воспользуйтесь следующими подсказками.

Ищите в супермаркетах специальные кулинарные аэрозоли для смазывания кухонной утвари перед жаркой или заменители масла, не содержащие жиры.

Не заправляйте салаты сметаной или майонезом. Используйте минимальное количество масла, маргарина и растительного масла, когда готовите пищу.

Пейте только обезжиренные молочные продукты (жирность 1%), ешьте только обезжиренные сыры или сыры с пониженным содержанием жира. Употребляйте в минимальных количествах, а лучше вообще откажитесь от сливочного сыра, творога, сметаны, йогурта и замороженных молочных десертов повышенной жирности.

Не жарьте пищу – лучше запекайте, тушите, готовьте на пару, паровой бане или в пароварке, на гриле, в сотейнике (с минимальным количеством растительного масла), отваривайте, жарьте на решетке.

Не забывайте, что в некоторых продуктах есть так называемые «скрытые» жиры (авокадо, орехи, печенье, вафли с начинкой, шоколадные конфеты, воздушная кукуруза). Старайтесь употреблять такие продукты по минимуму.

Чтобы сформировать здоровую привычку, советую тщательно и придирчиво подбирать продукты: покупать только обезжиренные или с пониженным содержанием жира. Не употреблять жареную пищу, не перекусывать печеньем с вафлями, конфетами и воздушной кукурузой (особенно, сидя в кинотеатре).

Не питаться сомнительным фаст-фудом (типа «Макдональдса»), а готовить самой с минимумом жиров. При посещении кафе или ресторанов выбирать из меню только блюда на гриле.

Седьмая неделя. Решаем белковый вопрос

Те, кто упорно добиваются увеличения мышечной массы, в один голос вам расскажут, что надо есть побольше белка. На самом деле чрезмерное употребление белка не стимулирует роста мускулатуры и совсем не ведет к снижению веса.

Но, с другой стороны, дефицит белка это тоже плохо, ведь именно из него наш организм вырабатывает ферменты, гормоны, антитела (в иммунной системе) и т. д.

Врачи утверждают, что большинство людей недобирают в питании белок. Среднестатистическая норма белка в день составляет где-то 1,6–2 г на килограмм веса вашего тела.

Можно с уверенностью утверждать, что выполнение такой нормы попросту нереально: необходимо стоять у плиты с утра до вечера. Это и понятно, так как приготовление мясных и рыбных блюд требует времени. Однако сегодня индустрия спортивного питания предлагает неплохой выход из этой ситуации: разработаны белок в порошке и белковые плитки. Из белкового порошка получается вкусный коктейль, который легко пить и легко брать с собой на работу. Белок разводят водой, молоком или соком. Белковые батончики представляют собой концентрат белка, но только запрессованный в форме шоколадного батончика.

Белковые заменители могут стать неплохим подспорьем для работающих женщин, но это не означает, что вы должны отказаться от натуральной пищи.

Чтобы сформировать на этой неделе здоровую привычку, переходим к следующим действиям: наотрез отказываемся от колбасы и жирной корейки; приветствуем вареную курицу, консервированного тунца, лосося, постную телятину или говядину; покупаем белковый порошок и берем на работу вкусные коктейли; вместо чипсов, орешков и печенья перекусываем белковыми батончиками.

Мясные и рыбные блюда готовим на гриле или в духовке, на пару или варим. И никакой жарки на масле! Свою любимую сковороду используйте только для тушения овощей. Советую также срезать с мяса весь видимый жир.

Восьмая неделя. Правильно формируем среду своего окружения

Как правило, человек ест не то, что件лезно, а то, что навязывает общество, потому что еда не столько прием пищи, сколько форма социального поведения.

Глядя вокруг, можно увидеть, что общество пьет колу, жует гамбургеры или сосиски, хрустит чипсами и сухариками. Так что советую заранее подготовиться к тому, что придется плыть против течения. На этот случай возьмите на вооружение советы психологов.

1. Не ходите в гости, где главным развлечением будет стол. Как правило, хозяева приглашают вас, чтобы вы поели как следует, а также в надежде удивить вас кулинарными изысками. Из чувства долга, а вернее, чтобы не обидеть, придется пробовать все блюда. А это большой крест на диете.

2. Никогда не «заедайте» плохое настроение. Не хватайтесь за еду как за спасительную соломинку, в надежде, что она расслабит или успокоит. Еда не решит ваших проблем, только добавит их.

Избавиться от плохого настроения вам помогут:

- прогулки; погуляйте, чтобы отвлечься; сделайте легкую пробежку по ближайшему парку;
- звонок подруге, особенно, если вы давно не общались с ней;
- чтение; купите книгу или журнал; почитайте свой любимый романчик или любимого автора;
- примите ванну с ароматными травами или маслами; сделайте маникюр и *censored*юр, маску для лица;
- займитесь любимым хобби, например, вязанием или вышиванием, и т. д.

3. Найдите альтернативу еде, то есть обзаведитесь хобби. Многие женщины страдают полнотой, потому что еда приносит удовольствие, причем единственное в жизни. Предложите себе альтернативный вариант, а еще лучше отправьтесь куда-нибудь подальше от кухни (посетите музей, театр, сходите на балет или в кино).

4. Научитесь давать отпор чужому зомбированию. Другими словами, будьте эгоисткой. Без этого вам будет нелегко, потому что для окружающих вы станете белой вороной. Многие завистники, у которых, кстати, не хватает силы воли изменить свою жизнь в лучшую сторону, будут навязывать вам свои приоритеты. Все уговоры типа «Да ладно, один раз не повредит» всегда имеют один и тот же итог. Чтобы раз и навсегда сформировать у себя здоровую привычку, советую отныне никогда не идти на поводу у других, ведь правильное питание – это фундамент красивой фигуры, и никому не позволительно испортить ее вам.

А теперь о том, что делать после восьми недель. Дальнейшие ваши действия должны сводиться к набору темпа похудения. Для этого ставим перед собой следующую цель: еженедельно сбрасывать по 250–500 граммов веса. Это вполне реальная, легко осуществимая цель для того, кто перешел на здоровое питание.

Первый этап нашего плана – есть меньше на 250 ккал (достаточно исключить из дневного рациона один перекус). Свою суточную норму высчитывайте по формуле: 22 ккал на 1 килограмм веса. Если вы с детства страдаете полнотой, вам необходимо 20 ккал умножить на килограмм веса; если, наоборот, вы худышка, – то 24 ккал на 1 килограмм веса. Понятно, что норму жиров надо вымерять до граммов.

Второй этап нашего плана – занятия фитнесом. Без них вам просто не обойтись.

9. Вкусная и полезная диета

Примерное меню семидневного питания

День 1-й

Завтрак:

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

Второй завтрак:

1 небольшой банан и несколько миндальных орехов.

Обед:

хрустящий салат с тунцом:

200 г белого мяса тунца в собственном соку (жидкость слить);

1 чашка мелко порезанной капусты или салата;

1 столовая ложка нежирной заправки;

1 столовая ложка сладкой горчицы;

лимонный сок – по вкусу;

2 цельнозерновых хлебца;
2 помидора;
1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками;
1 стакан обезжиренного молока.

Полдник:

1 обезжиренный йогурт;
1 груша.

Ужин:

100 г отварной (гриль) куриной грудки;
1/2 тарелки гречки;
1 чашка свежего шпината;
1/2 чашки вареной зеленой фасоли;
1 чайная ложка оливкового масла + 1 столовая ложка бальзамического уксуса;
1/2 чашки яблочного пюре без сахара, посыпать корицей.
Итого за день: 1640 ккал, 126 г белка, 190 г углеводов, 44 г жира, 27 г клетчатки.

День 2-й

Завтрак:

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

Второй завтрак:

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

Обед:

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

Полдник:

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

Ужин:

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

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

День 3-й

Завтрак:

яичница-болтуня (готовится из 1 яйца и 2 яичных белков на тефлоновой сковороде);

1 цельнозерновой хлебец;

1 чайная ложка легкого масла;

1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак:

2 цельнозерновых хлебца с 30 г нежирного сыра;

1 банан.

Обед:

90 г постного говяжьего фарша сформировать в котлету и поджарить;

50 г перловой каши;

3 колечка сладкого лука + свежий базилик + 1/2 цуккини, порезанного ломтиками + 200 г помидоров, порезанных кубиками, с базиликом и чесноком;

50 г тушеных грибов;

1 чайная ложка оливкового масла.

Полдник:

1 чашка горячего шоколада без сахара,

1 яблоко.

Ужин:

салат из цыпленка:

90 г отварной куриной грудки без кожи, порезанной кубиками + 1 яблоко средних размеров, мелко порезанное + несколько перьев зеленого лука + 1/2 чашки порезанного укропа + 1 столовая ложка грецких орехов + 1 столовая ложка нежирной заправки + 1 столовая ложка сладкой горчицы + несколько листьев салата;

1 ломтик цельнозернового хлеба;

1 стакан обезжиренного молока.

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

День 4-й

Завтрак:

овсяная каша с изюмом и отрубями;

1 кусочек обезжиренного сыра;

1 средний апельсин;

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак:

1 обезжиренный йогурт;

1 яблоко;

1 цельнозерновой хлебец.

Обед:

90 г нежирной ветчины;

2 ломтика черного хлеба с тмином;

1 чашка порезанной капусты + 1 столовая ложка нежирной заправки;

2 помидора;

1 стакан сока.

Полдник:

1 яблоко;

30 г сыра «Чедер» пониженной жирности.

Ужин:

в тефлоновой сковороде смешать и поджарить:

120 г очищенных креветок + 1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками + 1 небольшая головка сладкого лука, порезанная ломтиками + 200 г помидоров, порезанных кубиками + 1/2 чашки порезанных свежих трав + 1 чайная ложка оливкового масла.

Подавать с 1/2 чашкой макарон из муки грубого помола, сверху положить:

5 крупных оливок + 1 ст. л. сыра «Фета» пониженной жирности.

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

День 5-й

Завтрак:

1/2 тарелки перловой каши;

1 небольшое яблоко;

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак:

1 обезжиренный йогурт;

батончик мюсли.

Обед:

мексиканский салат:

1 чашка консервированной фасоли (жидкость слить) + 1 чашка консервированной кукурузы (жидкость слить) + 50 г тертого сыра «Чедер» + несколько перьев зеленого лука + 1 помидор средних размеров, мелко порезанный + 1/2 чашки мелко порезанного сладкого перца.

Заправить смесью:

1 чайная ложка оливкового масла;

1 чайная ложка сухих специй;

1 столовая ложка красного винного уксуса или сок 1 лайма.

Сверху выложить:

1/2 чашки томатного соуса сальсы;

2 столовые ложки нежирной сметаны;

несколько мелко покрошенных хлебцев.

Полдник:

30 г сухой соломки;

1/2 чашки творога или йогурта.

Ужин:

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

Для приготовления соуса:

1/3 чашки кубиков консервированного ананаса;

1/2 чашки мелко порезанного манго;

1 киви (мелко порезать);

2 столовые ложки мелко порезанной зелени кориандра;

сок 1 лайма;

1/2 чашки коричневого риса;

4 побега спаржи, поджаренные в 1 чайной ложке оливкового масла с чесноком.

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

День 6-й

Завтрак:

1/2 чашки кукурузных хлопьев залить стаканом обезжиренного молока, добавить 2 столовые ложки изюма;

1 столовую ложку грецких орехов.

Второй завтрак:

30 г нежирной ветчины;

1 чашка ломтиков свежей дыни.

Обед:

бутерброд с тунцом:

180 г консервированного белого мяса тунца (жидкость слить) + 1 столовая ложка майонеза пониженной жирности + 1 столовая ложка сладкой горчицы + 1 столовая ложка сладкого маринада + несколько перьев зеленого лука.

Сверху посыпать:

1/2 чашки мелко порезанной петрушки.

Подавать с 1 чашкой смеси зеленых салатных овощей и 1 столовой ложкой обезжиренной салатной заправки;

1 стакан компота из сухофруктов.

Полдник:

1 чашка творога низкой жирности;

1 хлебец из цельного зерна;

1 стакан томатного сока.

Ужин:

120 г куриной грудки;

1 столовая ложка приправ.

Поджарьте курятину в следующей смеси:

1 чайная ложка оливкового масла;

1/2 чашки порезанного ломтиками лука;

1/2 чашки порезанного ломтиками сладкого перца.

Подавать с гречкой и измельченными листьями салата.

1/2 чашки обезжиренного йогурта;

1/2 авокадо;

1 помидор средних размеров с французским базиликом и соком 1 лимона.

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

День 7-й

Завтрак:

1 хлебец из цельнозерновой муки;

1 груша;

1 обезжиренный йогурт.

Второй завтрак:

1 чашка горячего шоколада без сахара;

1 стакан обезжиренного молока;

1 апельсин.

Обед:

180 г отварной (гриль) куриной грудки без кожи;

1 чашка шпината + 1/2 помидора средних размеров + несколько перьев зеленого лука + 1 столовая ложка нежирной заправки + 5 крупных оливок + 1 столовая ложка нежирного сыра + базилик (по вкусу).

Подавать с пшеничной кашей.

1 стакан кефира низкой жирности.

Полдник:

1 шоколадный пудинг без сахара;

1 небольшой банан.

Ужин:

120 г говядины, жареной в тефлоновой сковороде;

1 небольшая печеная картофелина;

1/2 чашки нежирной сметаны;

1/2 чашки варенных на пару брокколи + 1 чашка шпината с 1 ст. л. нежирной заправки + белок 1 сваренного вкрутую яйца.

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

10. Эффективный уход за лицом

Типы кожи

Чтобы правильно ухаживать за кожей и понимать все ее желания, необходимо точно знать, к какому типу она относится. Зная свой тип, вы не навредите коже совершенно неподходящей косметикой. С использованием нужных средств ваш уход будет самым оптимальным, позволяющим скрывать небольшие недостатки и изъяны, а также полноценно питать, увлажнять и поддерживать кожу.

Нормальная кожа. В наше время этот тип кожи встречается довольно редко и в основном у молодых девушек. По статистике к нему относят всего около восьми процентов взрослых женщин. Такая кожа – сплошное достоинство, по крайней мере, если за ней правильно ухаживать.

Особые приметы: гладкая, свежая, плотно натянутая, упругая, бархатистая, без признаков шелушения и расширенных пор, хорошо снабжена кровеносными сосудами и имеет ровный цвет. Обычно первые морщинки на такой коже появляются после 35 лет.

Если говорить о недостатках, то это тот редкий случай, когда их практически нет. Но с возрастом даже ваша идеальная кожа будет меняться и далеко не в лучшую сторону. Со временем нормальная кожа становится более сухой, поэтому нелишне помнить об этом и после появления первых признаков увядания поменять программу ухода.

Самый главный девиз, которого вы должны придерживаться: «Не навреди!» Не стоит экспериментировать со своим достоянием, вы можете обходиться самыми простыми и даже дешевыми средствами. Многие обладательницы такого типа почему-то считают, что чем дороже средства или больше заботы, тем лучше. А то еще и прислушиваются к советам своих подружек, покупающих для себя оригинальную косметику. Однако именно это и может навредить вашей коже. Косметологи говорят, что нормальная кожа, утомленная чрезмерным вниманием и тяжеловесной для нее косметикой, может отреагировать пятнами, покраснениями или жирным блеском.

Напротив, вашей коже требуется минимум ухода, который бы не напрягал ее. Вам достаточно два раза в день очищать кожу, тем более, что она хорошо переносит любое очищающее средство, даже обычное мыло. Используйте утром и вечером молочко для очищения, дополняя его тоником.

Если вы используете молочко, то обязательно снимайте остатки салфеткой – оно хоть и мягко воздействует, но может вызвать аллергическую реакцию. Утром вместо молочка можно использовать мягкие неароматические сорта мыла в виде крема, детское мыло или очищающую пенку. Не рекомендую использовать сильно ароматизированные сорта мыла, они способны подпортить природную кислую среду вашей кожи. После мыла, чтобы хорошенько очистить кожу от его остатков, протрите лицо тоником или туалетной водой, либо смочите ватный тампон водой и промокните лицо мягкими движениями. Теоретически вы можете умываться водой с мылом и вечером, но, удаляя макияж, все же используйте молочко – это будет более мягко для вашей кожи. Раз в неделю вашей коже не повредят либо отшелушивание с помощью скраба, либо очищающая маска. Также желательно один—два раза в неделю делать маски для лица (можно готовые, можно приготовить самостоятельно).

Нормальная кожа требует больше влаги, чем жира, поэтому вам подойдет легкий дневной крем или легкий жидкий питательный крем (можно защитный), а вечером – легкий увлажняющий. Густые жирные кремы не для вас – нарушается естественное равновесие вашей кожи, и можно забить поры.

Сухая кожа. Особые приметы вашей кожи – нежная, тонкая и чувствительная, мелкопористая,

матовая. При правильном уходе кажется здоровой и имеет розоватый оттенок, но стоит ошибиться – и чувство стянутости, сухости и шелушение доставят солидный дискомфорт хозяйке кожи. Если вы обладательница сухой кожи, то вам скорее всего не знакомы проблемы появления прыщиков или жирного блеска, который не скроешь никакой пудрой. Недостаток вашей кожи в том, что у вас несколько нарушены функции сальных желез, и поэтому кожа сухая. Железы производят жира меньше, чем необходимо для образования на коже защитной пленки, и значит ваша кожа мало защищена от вредного воздействия окружающей среды. Такая кожа быстрее теряет влагу и имеет ранние морщинки. Более того, ваша кожа сильнее реагирует на солнце и холод. В связи с этим вам требуются специальные меры защиты и питание.

Уход может состоять из нескольких этапов: мягкое очищение, интенсивное увлажнение и питание и обязательная защита. Ошибка, которую многие женщины допускают при уходе за сухой кожей – частый прием душа. Ваша кожа вообще плохо переносит воду и мыло, а лицо – умывание водой. Вам лучше всего для тела использовать средства, рН которых приближен к естественному значению кожи, то есть 5–6. Лицо лучше очищать маслом, молочком или очищающим кремом (вместо утреннего умывания). Затем лицо следует протереть увлажняющим бесспиртовым тоником. Рекомендую прекрасное средство, которое я использую по утрам: 0,5 л минеральной воды соединить с тремя столовыми ложками сока клюквы, хранить в холодильнике. Протирайте лицо ватным тампоном, смоченным в этом лосьоне, и ваша сухая кожа будет вам благодарна.

Еще одна ошибка – частый пилинг. На него кожа реагирует еще большей сухостью, так как защитная пленка при отшелушивании становится еще более тонкой. Если вы не можете обойтись без пилинга, то используйте для этой цели отруби, лучше всего рисовые: смешайте полчашки отрубей с водой до образования кремообразной пасты. Нанесите на лицо толстым слоем и через 10 минут помассируйте лицо мягкими круговыми движениями. Затем сполосните маску теплой водой. После такого очищения ваша кожа станет мягкой и упругой.

Вашей коже как никакой другой противопоказан загар. Всегда используйте средства с очень высокой защитой и не только во время пребывания на пляже, но и при любом выходе на солнце.

Для сухой кожи необходимы средства, богатые жирами. Многие женщины совершают ошибку, предпочитая обезжиренные или нежирные крема. Обладательницам сухой кожи ни в коем случае нельзя отказываться от жирных кремов. Именно сухой коже в большей степени требуются одновременно и влага, и жир, причем в большем количестве. Нежирные крема хотя и моментально впитываются вашей кожей, но не успевают дать ей влагу. Происходит вот что: на коже остается небольшое количество жира и эмульгатор, он связывает в креме жиры и воду. Как только вода испарилась с поверхности, эмульгатор забирает ее изнутри, таким образом нежирные крема еще сильнее пересушивают кожу. Поэтому старайтесь пользоваться косметикой, богатой жирами, ваша кожа не будет перегружена таким кремом.

Как ухаживать за сухой кожей: вечером также, как и утром, не следует использовать для очищения мыло и воду, используйте растительные масла, например, кунжутное либо специальные косметические очищающие масла. Они хороши тем, что содержат до пятидесяти процентов влаги, несколько не раздражают сухую кожу. Дневной крем выбирайте из серии «Для сухой кожи», он может быть питательным или жирным, в жаркую погоду ваш крем должен иметь солнцезащитные факторы. Не игнорируйте использование ночного крема, вашей коже он особенно необходим. Помните, по ночам наши клетки восстанавливаются и образуются новые. Так вот в этот период вашей коже нужна питательная поддержка. Ваш ночной крем должен быть также очень жирным, а наносить его необходимо толстым слоем, чтобы лицо аж блестело. Это будет благо для вашей сухой кожи, выделяющей так мало кожного сала.

Вам особенно полезно делать маски для лица, они разглаживают поверхность сухой кожи, делая ее упругой и красивой. В виде маски можно использовать жирный крем, нанесите его на

лицо толстым слоем минут на двадцать, затем удалите излишки бумажной салфеткой. Еще лучше наносить такую маску, лежа в горячей расслабляющей ванне (например, добавив в воду масло розмарина). Горячий пар откроет поры кожи, помогая активным веществам проникнуть глубже и лучше впитаться.

Жирная кожа. Да, этот тип кожи может доставить женщине массу проблем, но обладательницы такого типа обычно имеют меньше морщин, и процесс старения протекает у них медленнее.

Особые приметы: жирный блеск, склонность к воспалению, расширенные поры. Сложней всего бороться с жирным блеском, но использование антибактериальных салфеток поможет снимать излишки жира в течение всего дня. Вообще, в том, что сальные железы этого типа кожи работают более интенсивно, следует винить нашу гормональную систему, а именно гормоны тестостероны (кстати, мужской гормон). Ухаживать за жирной кожей следует аккуратно, не впадая в различные крайности. Первая ошибка, которую часто совершают обладательницы данного типа кожи, заключается в применении сильнодействующих средств. Но попытки обезжирить кожу такими очищающими средствами оборачиваются, как правило, противоположным эффектом.

Кожа, пытаясь восстановить дефицит жира, выделяет еще более толстый слой кожного сала. Следует пользоваться мягкими очищающими средствами, но более часто – до 3 раз в день. И обязательно очищение кожи утром и вечером. Для этого используйте всевозможные гели или пенки часто с антисептическими добавками, предназначенные специально для вашего типа кожи. В их состав входят антибактериальные вещества, предотвращающие закупоривание пор и воспалительные процессы.

Утром воспользуйтесь гелем для умывания и щеточкой для лица: вспеньте гель на ладошках, затем распределите пену на коже и аккуратно массируйте щеточкой (в течение нескольких минут; щетина у щеточки должна быть мягкой). Таким образом вы глубоко очистите поры. После умывания следует протереть лицо подсушивающим лосьоном (но не следуйте распространенному мифу – не используйте спиртовые лосьоны). Хорошо, если в его состав войдут цинк или салициловая кислота. Воду для умывания используйте только прохладную или теплую, горячая вода вызовет еще более сильное выделение жира.

Два-три раза в неделю обязательно используйте отшелушивающие средства, для вашего типа кожи они просто незаменимы. Но не переусердствуйте. Ежедневное применение таких средств вызовет еще большее количество жира на коже. Ухаживая за жирной кожей, откажитесь от жирных кремов. После очищения на кожу следует наносить легкую обезжиренную эмульсию или специальный легкий крем из серии противовоспалительных средств для вашего типа кожи.

В этих средствах содержится очень мало жира (или его нет совсем), но много влаги, которая необходима любому типу кожи. Очень эффективны средства, в состав которых входят экстракты крапивы, березы или масло чайного дерева. Являясь прекрасными антисептиками, эти дары природы активно противостоят появлению угрей или прыщиков.

Не стоит забывать и о еще одной проблеме жирной кожи – расширенных порах. И хотя сделать их абсолютно невидимыми вам не удастся, сделать менее заметными можно. Регулярно наносите стягивающие маски как готовые, так и домашнего приготовления. Например, яичный белок и цитрусовые прекрасно стягивают расширенные поры. Наносите маски после паровых ванночек. Ванночки, например, с ромашкой прекрасно открывают поры, и жир быстрее выходит на поверхность кожи.

Смешанная кожа. Проблемы смешанной кожи в том, что на лице сочетаются одновременно и сухая, и жирная кожа: на щеках она сухая, на так называемой Т-образной зоне (лоб, нос,

подбородок) – жирная. Причем разница настолько велика, что женщине с таким типом кожи следует подбирать разные средства по уходу. Для Т-образной зоны – косметику для жирной воспаленной кожи, для щек – средства по уходу для сухой. Небольшое утешение в том, что ярко выраженная смешанная кожа встречается только у молодых девушек и женщин. Как правило после 30 лет выделение кожного сала на участках (лба, носа, подбородка) нормализуется, и тип кожи меняется.

Главная ошибка, которую совершают обладательницы этого типа кожи – использование одного и того же средства для ухода за разными участками лица. Если использовать для всего лица жирный крем, то это идет на пользу вашим сухим щекам. Кожа на них становится нежной и гладкой. Однако и без того жирная Т-образная зона получает еще больше жира и реагирует воспалительными процессами. И, наоборот, противовоспалительные кремы для жирных участков приведут к тому, что пострадает кожа на щеках. Так как эти средства как правило обезжирены, а сухим щекам и так не хватает влаги и жира. Ваш тип кожи требует применения комбинированных средств, что, возможно, покажется вам сложным, но на самом деле все просто. При правильном уходе смешанная кожа не создаст вам серьезных проблем, просто требуется более тщательный уход, чем за другими типами кожи.

Начнем с очищения. Смешанной, как и жирной коже, требуется тщательное очищение. Утром и вечером следует пользоваться гелем для умывания и тоником. Вспеньте гель на ладонке и нанесите на кожу, затем сполосните теплой водой. После этого продезинфицируйте тоником (с небольшим содержанием алкоголя) Т-образную зону. Щеки тоником смачивать не надо. Можно также использовать лосьоны со значением pH, приближенным к pH кожи (5-6). Они обогащают ее влагой, но в то же время сужают поры. А это тем более важно, так как в Т-образной зоне поры грубые и расширенные. Возьмите ватные тампоны, смочите лосьоном и слегка промокните щеки один раз; жирные участки кожи смочите обильно и дважды.

Питание смешанной кожи придется делать кремами двух видов, как бы вам не казалось утомительным. Что ж, красота требует жертв. На щеки наносите крем для сухой кожи, на лоб, нос и подбородок – крем для жирной кожи. В последнее время многие фирмы стали выпускать серию средств специально для смешанного типа, это сделает ваш уход менее утомительным. Такая косметика выравнивает жирные и сухие участки, облегчает дальнейший уход и нанесение макияжа.

Проводя еженедельное отшелушивание, старайтесь максимально щадяще использовать скраб на щеках. К тому же вы можете наносить глубокоочищающую поры маску только на центральные участки лба, нос и подбородок. Использование глины или лечебных грязей также поможет выравнивать участки кожи: нанесите маску на 10 минут только на Т-образную зону. Одновременно на щеки нанесите крем-маску, содержащую много влаги, это сделает их гладкими и упругими. Когда очищающая маска подсохнет, сполосните все лицо теплой водой и нанесите жидкий увлажняющий крем. Вечером вашим щекам требуется ночной крем, Т-образная зона и так выделяет много жира, поэтому после очищения нанесите ночной крем на щеки, легко вбивая его пальчиками в кожу. На Т-образную зону крем не наносить, а если есть воспаленные участки (прыщи, угри), то смажьте их антибактериальным кремом с цинком.

Автор: Синтия Вейдер

Издательство: Феникс

ISBN: 5-222-08549-X

Год: 2006

Страниц: 288