

Синтия Вейдер

Пляжный фитнес

Эффективные программы для летних тренировок



Введение

Скоро наступят долгожданные летние деньки, когда особенно хочется выглядеть красивой и стройной. Но как быть, если ваше отражение в зеркале навевает только унылый пессимизм? Конечно же, ни в коем случае не отчаиваться. В фитнесе, как и в бизнесе, главное – выбрать цель, а затем подобрать средства для ее достижения.

В нашем случае – это усовершенствовать свое тело за четыре – шесть недель, то есть избавиться от последствий калорийных зимних ужинов и обрести рельефную округлость мышц в самых проблемных зонах. Советую уже сейчас не сидеть сложа руки в ожидании того, что все само придет в норму.

Кто-то скажет, что за такой срок стать другим человеком невозможно. Я же отвечу, что если вы будете выполнять одну из двух программ, представленных в данной книге, то сможете изменить себя. Итак, цель и средства для ее достижения выбрали, поговорим о программах.

В настоящее время данные программы возглавляют хит-парад лучших программ фитнеса. И это неудивительно. По своему эффективному воздействию на все наше тело они не имеют равных. Все сказанное подтверждают статистические исследования и опросы журнала «Shape».

В горячей пятерке лучших боевой фитнес стоит на третьем, а йогалатес – на четвертом месте в рейтинге. Йогалатес – йога + пилатес – относится к направлению, которое называется «mind body», или «разумное тело». Его любят именно за вдумчивое отношение к телу, внимание к каждому движению, что позволяет тренировать мышцы и мышление,

благоприятно воздействовать на физическое и психическое состояние организма.

Боевой фитнес – это дань моде на боевые искусства, гармоничное сочетание бокса и кикбоксинга и прекрасная возможность почувствовать себя амазонкой, стать уверенной и сильной.

Какую бы программу вы ни выбрали для себя, я гарантирую вам обретение красивой, подтянутой фигуры, положительные эмоции, дополнительный запас энергии, здоровье и всегда только хорошее настроение. И я совсем не удивлюсь, если для вас лето наступит гораздо раньше.

Часть 1

Йогалатес – йога + пилатес – для тех, кто любит вдумчивое отношение к тренировкам

Как вы думаете, что может быть общего между йогой и пилатесом? Во-первых, это два уникальных оздоровительных метода, которые по своему гармоничному воздействию на наш организм не имеют аналогов в мире фитнеса. Во-вторых, йога и пилатес относятся к так называемому направлению «mind body» – «тело и дух», «разумное тело». И, наконец, в-третьих, они вот уже несколько лет возглавляют пятерку лучших, модных и эффективных фитнес-программ во всем мире. Поэтому совсем не удивительно, что в один прекрасный момент данные методики соединились, образовав уникальный союз, который получил название «йогалатес».

В йогалатесе проверенные временем упражнения пилатеса и асаны йоги обладают очень эффективным действием. Они без ущерба для нашего здоровья укрепляют мышцы корпуса, совершенствуют форму пресса и позволяют держать в тонусе все мышцы тела. Как это происходит? Пилатес и йога позволяют мобилизовать внутренние ресурсы организма, ведь в обоих случаях требуется концентрация внимания на внутренних ощущениях. И в йоге, и в пилатесе, скорее, важно качество, а не количество. Расшифровываю: обе данные системы требуют серьезного отношения к качеству выполнения движений, количество повторений вообще отходит на вторые позиции, что позволяет медленно и спокойно (без рывков, приводящих к боли или травмам) выполнять упражнения и асаны.

Йога и пилатес улучшают координацию движений, делают их плавными и грациозными, развивая такое качество, как равновесие. Это происходит за счет того, что мышцы живота и спины в асанах и упражнениях работают сообща (увеличивается гибкость позвоночника) и выполняют стабилизирующую и поддерживающую функцию. Поэтому, обобщив все вышесказанное, можно сделать вывод: вобравший в себя все лучшее, что могут предложить пилатес и йога, йогалатес – действительно уникальный синтез, который не только улучшит вашу фигуру, позволит стать обладательницей грациозной походки, осанки и красивого пресса, но и оздоровит весь организм в целом.

Глава 1

Разминка

Цель разминки – подготовить наши мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки можно включить медленный бег, прыжки на скакалке, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное условие, чтобы эти упражнения не требовали чрезмерного напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке.

Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволит вам без повреждений перенести нагрузки. Специальная часть разминки сокращает период встраивания организма в рабочий режим. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Пожалуй, самым немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. При выполнении упражнений разминки старайтесь ощущать реакцию своего организма. Ваше тело само подскажет, что хорошо для него, а что нет.

Упражнение 1



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



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



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

Внимание! Данное упражнение состоит из нескольких движений, плавно перетекающих одно в другое, поэтому старайтесь не допускать между ними больших пауз (кроме, конечно, задержек при растягивании).

Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте паузу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, можно увеличить до 30–60 счетов.



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

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

Упражнение 2



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



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



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

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

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

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



Упражнение 3



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

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



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



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



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



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

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

Упражнение 4



Сядьте

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



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

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



Из предыдущего положения обхватите руками правую стопу и выполните глубокий наклон корпуса к ноге, стараясь грудью коснуться бедра. Почувствуйте растяжение

икроножных, ягодичных и мышц задней поверхности бедра, а также подколенного сухожилия. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь, поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Внимание! Во избежание травм, особенно если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, не старайтесь сразу же выполнить глубокий наклон корпуса к ноге. По мере развития мышц в процессе регулярных тренировок они станут более эластичными и вы сможете не только с легкостью выполнять упражнение, но и увеличить время фиксации позы до 30–60 счетов.

Глава 2

Комплекс упражнений йоголатеса

Упражнение 1



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 фото: туловище полностью округлено и расслаблено. Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.





Упражнение 2



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

Вдохните, потянитесь макушкой вверх, расслабьте плечи и мышцы шеи, на выдохе подтяните мышцы живота вверх и внутрь позвоночника, а тазового дна – вверх. Выполните плавные (без рывков) повороты головы вправо и влево. Повторите

упражнение 12 раз.



Упражнение 3

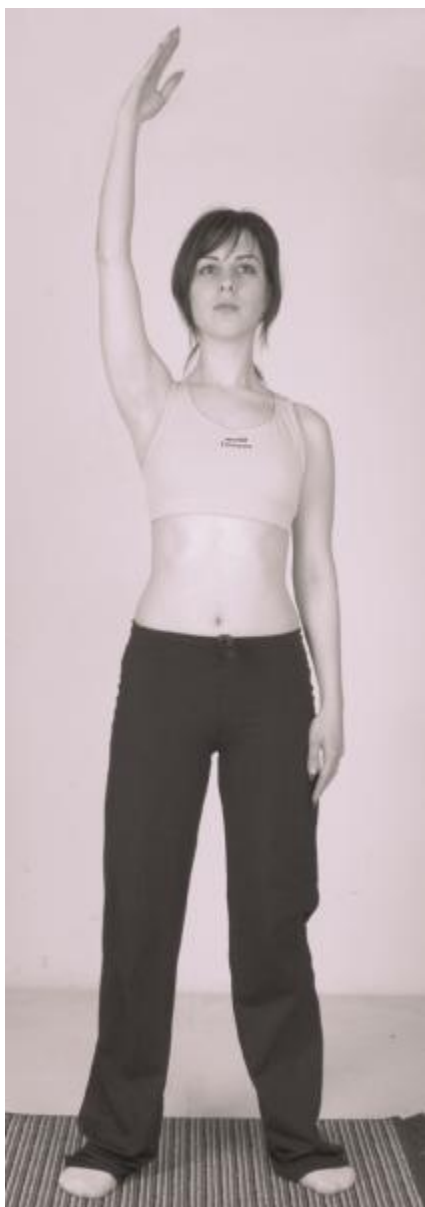


Стоя прямо, плечи расслаблены, центральная часть корпуса стабилизирована, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на обе ноги, потянитесь макушкой вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения. Сохраняя естественное дыхание,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

Упражнение 4

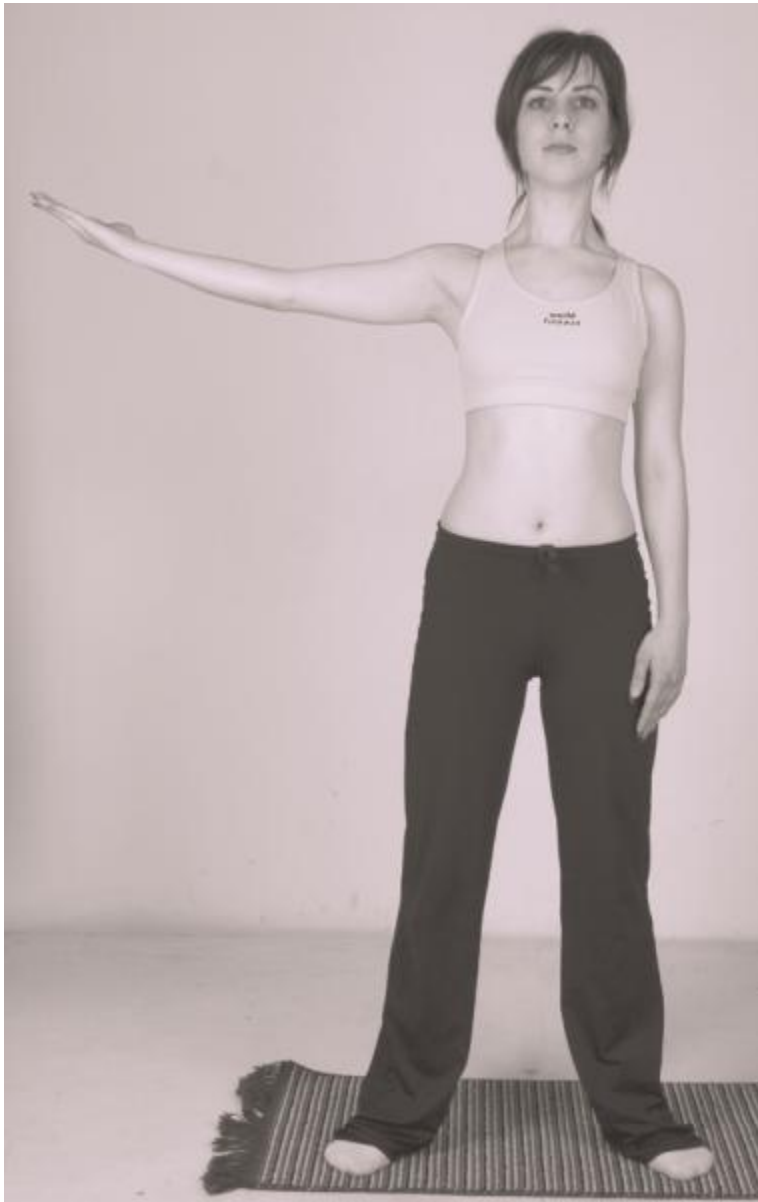


Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам.



На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите правую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь.

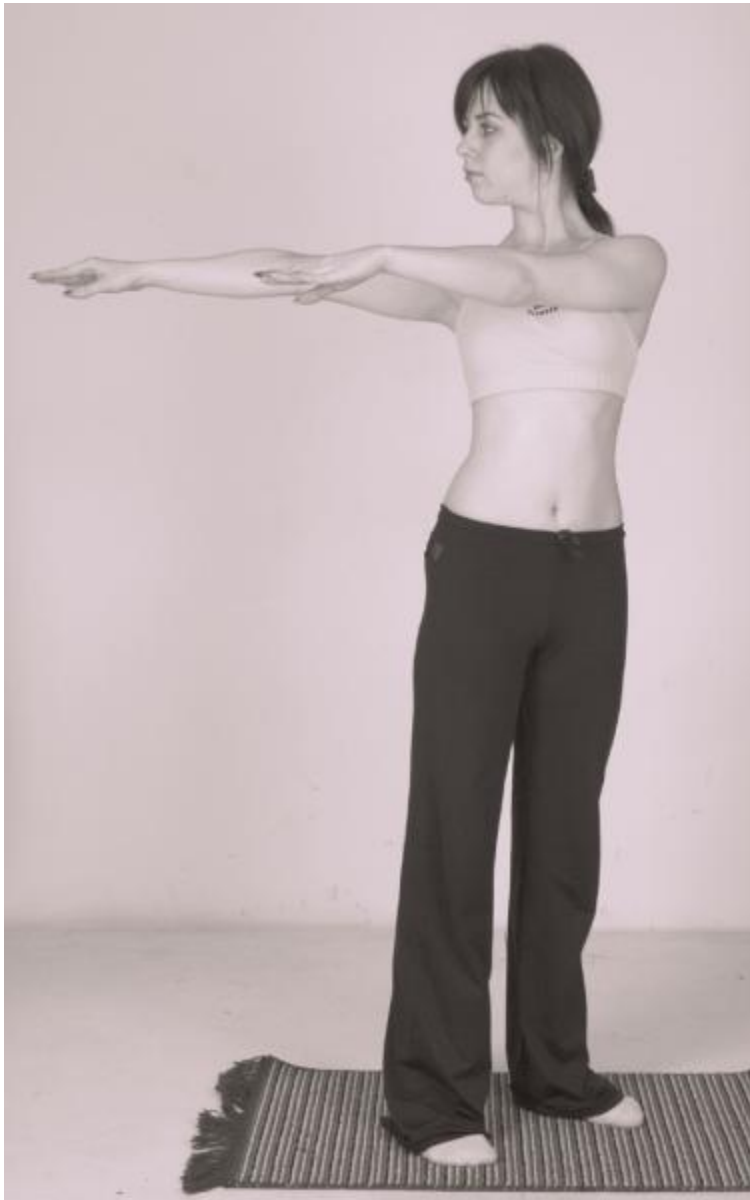




Упражнение 5



Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты, руки выпрямлены перед собой на уровне плеч. Вдохните, потянитесь макушкой вверх, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения. Сохраняя естественное дыхание, выполните попеременные повороты корпуса вправо и влево. Каждый раз возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 12 раз.



Внимание! Во время поворотов сохраняйте в неподвижном положении ноги и таз; движения выполняются в поясничном отделе.

Упражнение 6

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 позвоночник за позвонком, вернитесь в исходное положение.



Упражнение 7



Лежа на спине, подбородок параллелен полу, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине

бедер, параллельны и плотно прижаты к полу, руки свободно расположены вдоль туловища.

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



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

Упражнение 8

Займите исходное положение предыдущего упражнения.

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



Сочетайте движения с дыханием: вдох – пять покачиваний, выдох – пять покачиваний.

После выполнения медленно опустите руки и голову на пол. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.



Вариант выполнения для продвинутого уровня



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

части пресса.



Упражнение 9

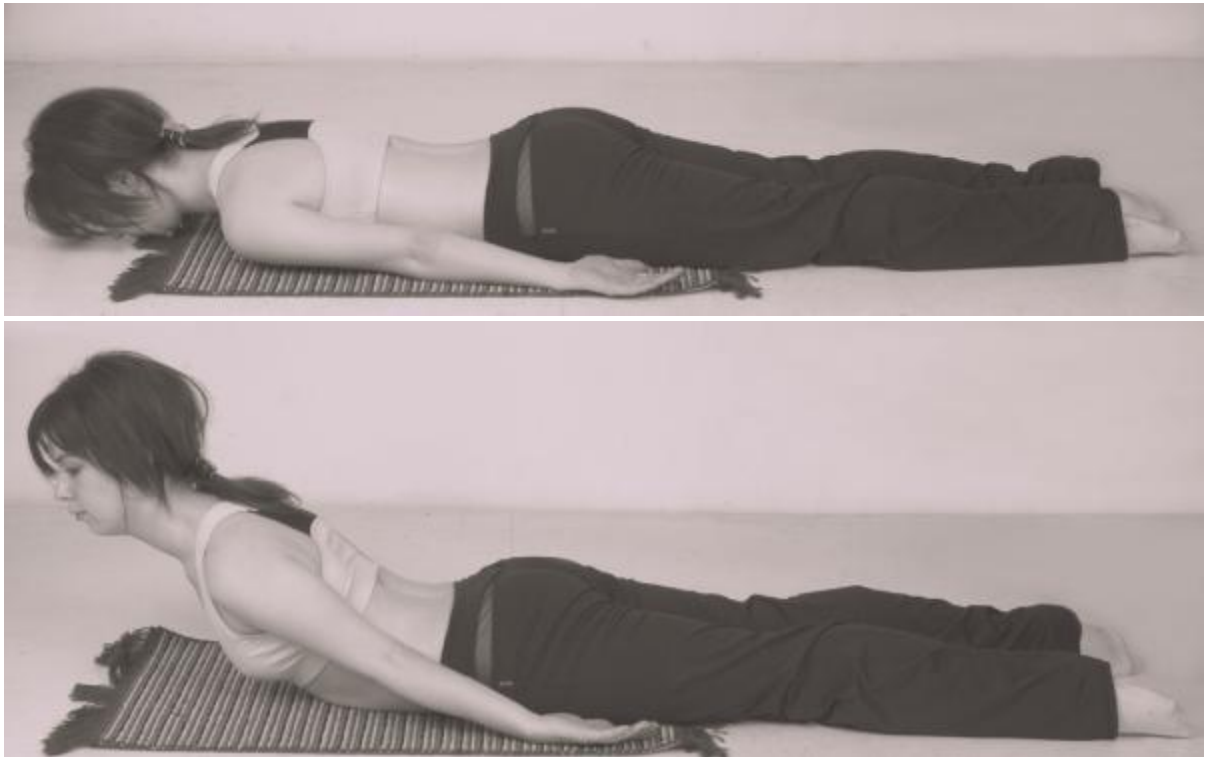


Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.

Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу), поверните колени влево, голову вправо, кисть правой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.



Упражнение 10

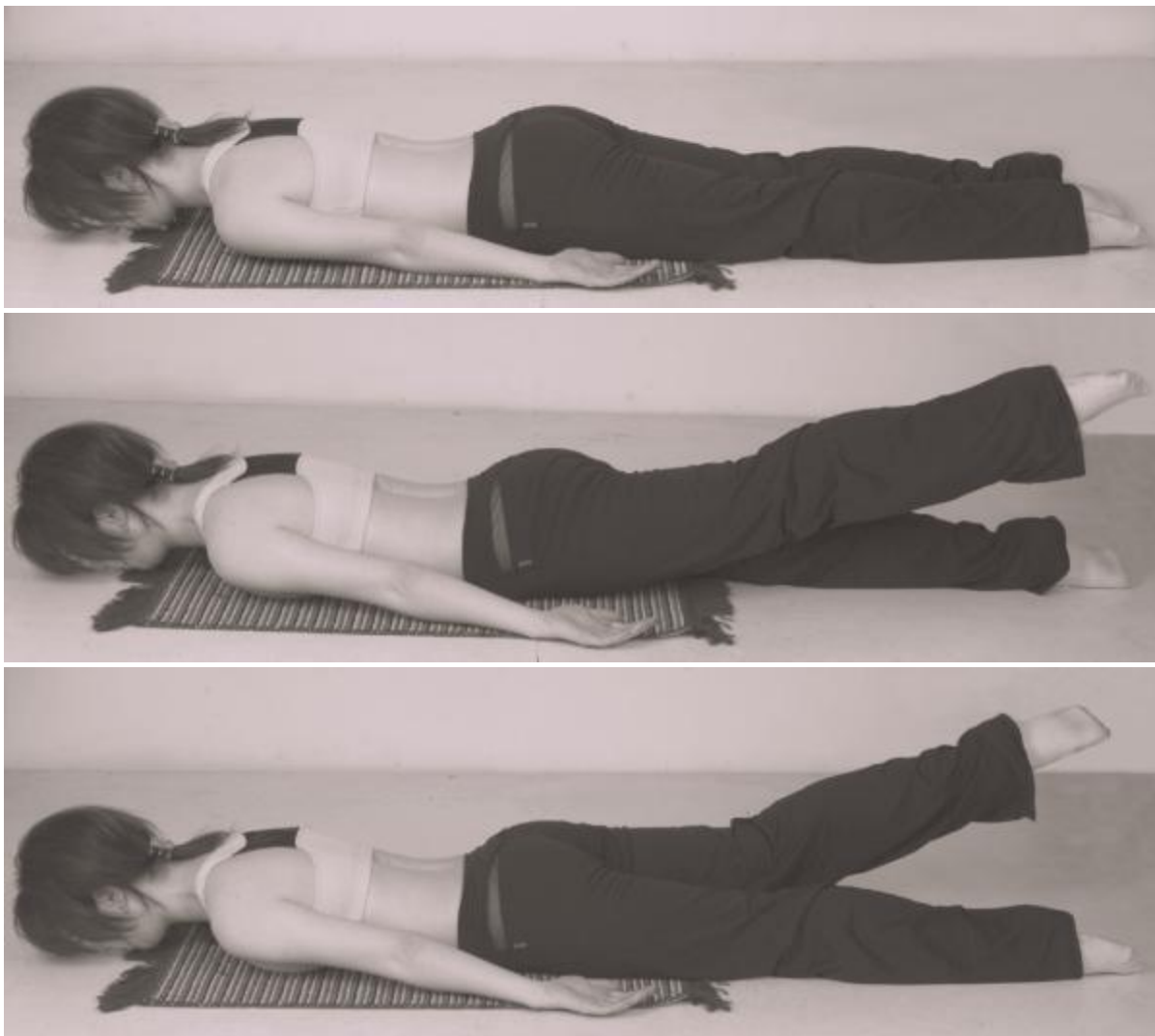


Лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

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 до 5 раз.

Упражнение 11



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

Повторите упражнение с другой ноги. Общее количество выполнения – 12 раз.

Упражнение 12



Оставайтесь в предыдущем исходном положении, но вытянув руки перед собой, ладони направлены вниз, для комфорта подложите под лоб небольшое свернутое полотенце. Вдохните и растянитесь во всю длину своего тела. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы.

Сначала потяните, а затем приподнимите над полом правую руку, задержитесь в этом положении на два счета, вдохните и медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение другой рукой. Общее количество выполнения – 12 раз.

Внимание! Не поворачивайте таз – держите оба тазобедренных сустава прижатыми к полу; сохраняйте в напряжении в течение всего упражнения мышцы ягодиц и пресса.

Упражнение 13

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

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



Упражнение 14



Займите исходное положение предыдущего упражнения, но согнув правую ногу в колене, обхватите лодыжку правой рукой. На вдохе потянитесь корпусом, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. Удерживая правую ногу, выполните на вдохе подъем левой ноги. Чтобы эффективно проработать мышцы внутренней поверхности бедра, старайтесь поднимать ногу данной стороной вверх, не разворачивая ее в разные стороны. Повторив упражнение 15 раз, зафиксируйте положение ноги в верхней точке и удерживайте 30 секунд. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и, повернувшись

на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 15 раз).

Упражнение 15

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



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

живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



Упражнение 16

Сидя, подтяните колени к груди, обхватите руками колени или 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 17

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

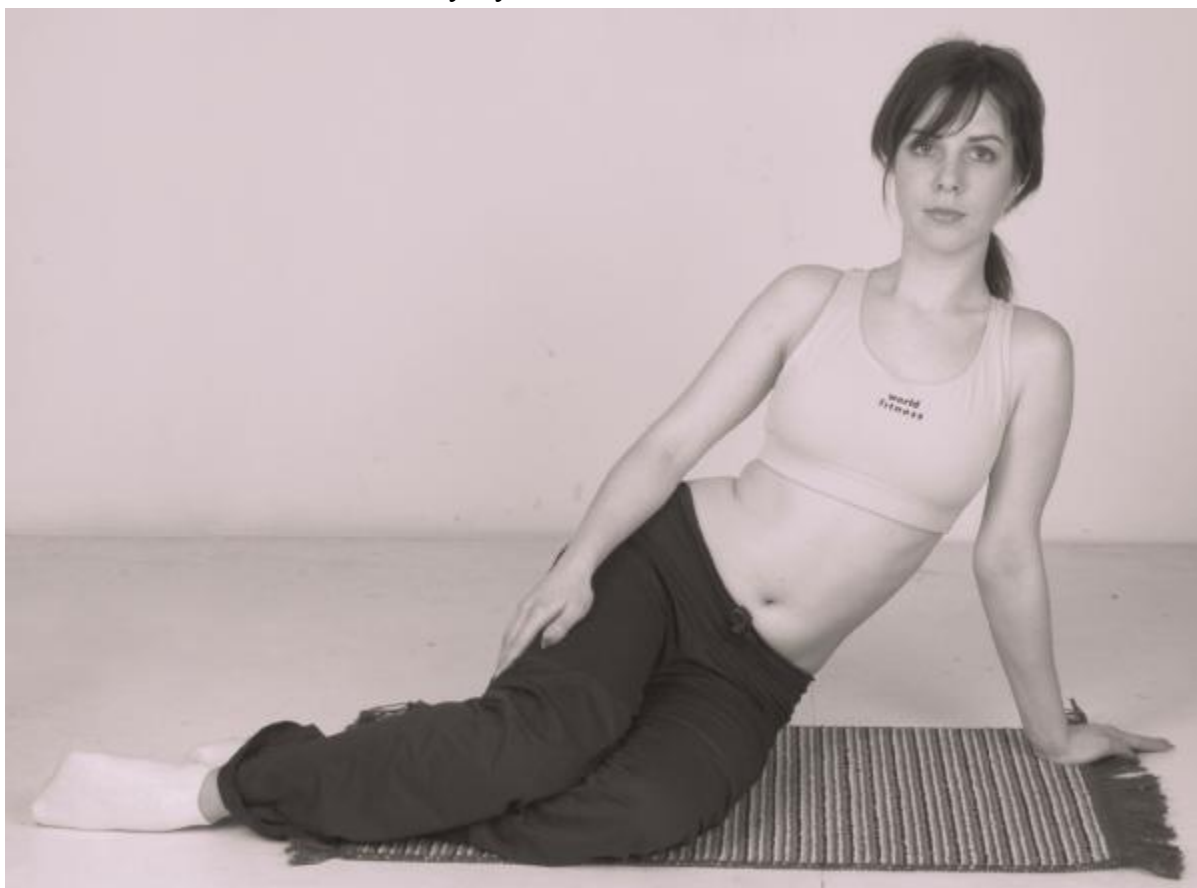
Выполните поочередные круговые движения ногами вправо и влево. Повторите упражнение 10-12 раз (на более продвинутом уровне можете увеличить количество до 25 раз).



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

Упражнение 18

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





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



Упражнение 19



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



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



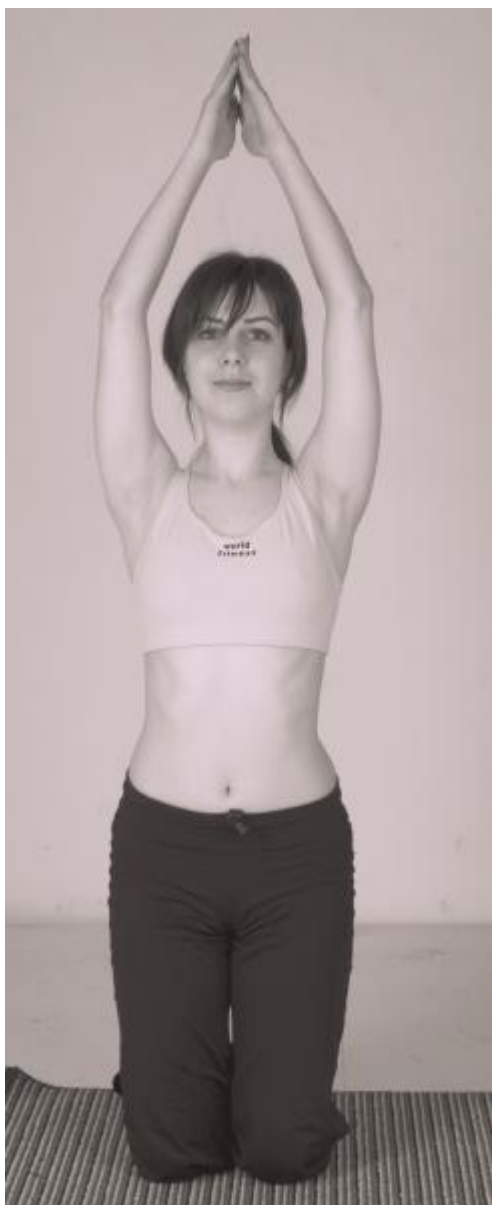
Внимание! На протяжении всего выполнения упражнения держите в напряжении мышцы пресса и ягодиц.

Упражнение 20

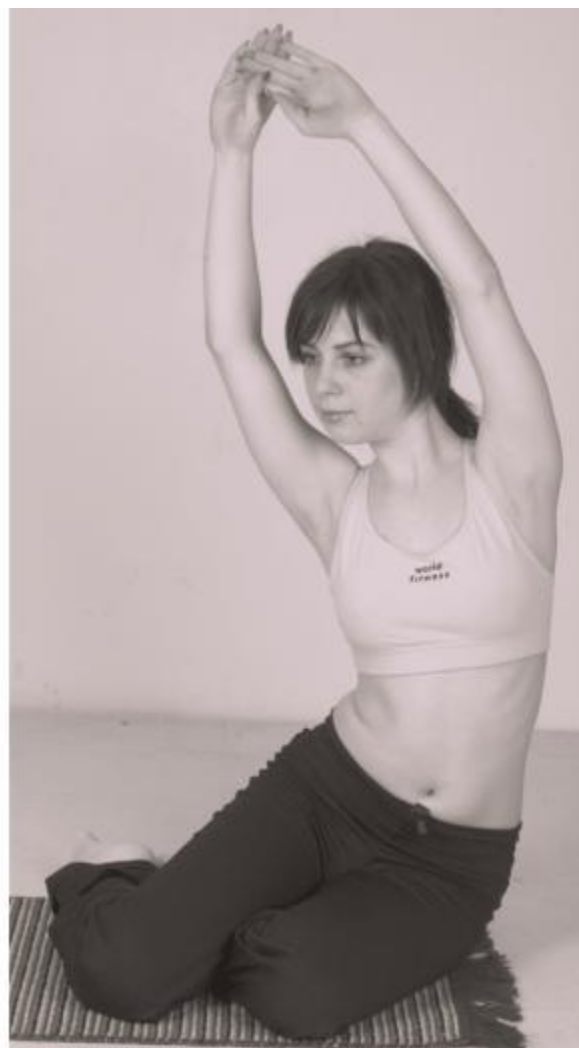


Лежа на животе, обопритесь на предплечья согнутых рук, ладони прижаты к полу, локти расположены строго под плечами. Напрягите мышцы ног, ягодиц и живота и выполните поочередное сгибание ног в коленях. Общее количество повторений – от 50 до 100 раз.

Упражнение 21



Встаньте на колени, ноги соединены вместе, спина прямая, руки подняты вверх над головой и соединены между собой.



Из исходного положения выполните поочередное опускание ягодиц справа и слева от коленей (до полного касания пола). Приседая, не задерживайтесь на полу, сразу же продолжайте упражнение в другую сторону. Общее количество повторений: на начальном этапе – от 20 до 30 раз, на продвинутом – 50 раз без передышки.

Упражнение 22



Сядьте прямо, согнув

колени и поставив стопы на пол.



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



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

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

Упражнение 23



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



Из предыдущего положения медленно поднимите правую ногу до уровня ягодиц и левую руку до уровня плеча. Потяните ваше тело через ногу и руку и задержитесь в этом положении на 5 вдохов и 5 глубоких выдохов. Почувствуйте растяжение позвоночника и мышц спины. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение еще 3 раза. Затем поменяйте положение рук и ног и повторите упражнение в другую сторону.

Сурья Намаскар

Сурья Намаскар, или Приветствие Солнца, – это серия из 12 асан, выполняемых как одно текучее движение – такая техника называется «виньяса». Асаны, входящие в Сурья Намаскар, по своему воздействию на организм – уникальны: улучшают пищеварение, благотворно воздействуют на психику, способствуют гармоничному похудению, увеличивают количество энергии в теле и усиливают ощущение молодости и жизнеспособности.

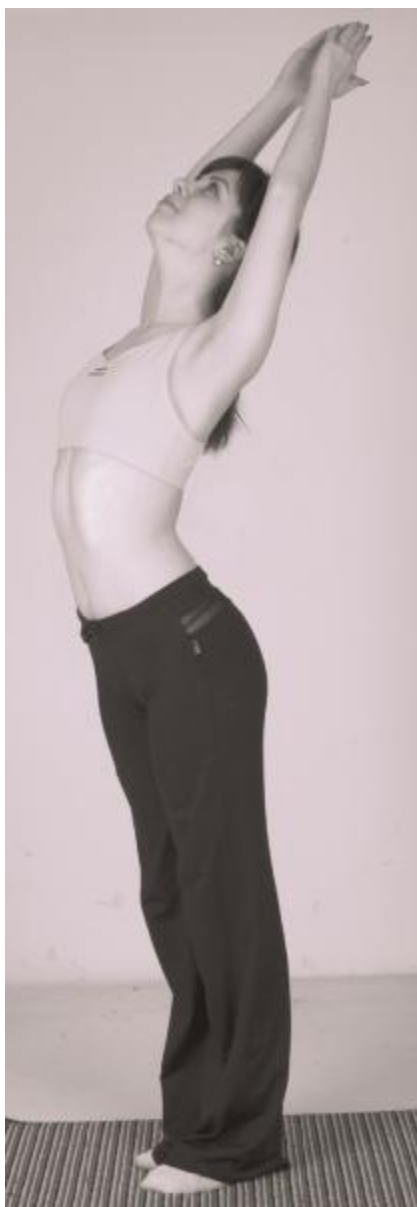
Комплекс можно практиковать как отдельно от остальных упражнений, так и в их составе. Выполнение в быстром темпе утром поможет вам проснуться и наполнить

организм энергией перед рабочим днем, а практика в медленном темпе вечером – способствует восстановлению и расслаблению организма.

Также советую время от времени использовать Сурья Намаскар в качестве разминки перед йогой. И немного о дыхании: дышать следует через нос – сначала глубокий вдох, до заполнения легких, грудной клетки и живота, затем энергичный выдох. Еще хочу заметить: задерживайтесь в каждой позе на 4-6 счетов (особенно когда практикуете комплекс в медленном и плавном темпе); обязательно повторяйте асаны, меняя положение ног; общее количество повторений комплекса – 12 раз, но если на начальном этапе это будет сложно для вас, начните с 6 повторений.



Станьте прямо, носки вместе, пятки слегка разведены, кисти соединены между собой перед грудью – намасте, – большие пальцы касаются груди.



Разведите руки в стороны через низ и поднимите вверх над головой (круговым движением широкой амплитуды), соедините ладони между собой. Потянитесь за руками вверх и назад, выгибая вперед грудную клетку. На каждый вдох плечи и руки вытягиваются вверх и назад.



Одновременно слегка согните колени, выполните наклон туловища и опустите руки через стороны вниз, прижимая ладони к полу около правой и левой стопы. Спина максимально прямая, голова макушкой тянется вниз (если вы не настолько гибки, то касайтесь пола кончиками пальцев рук).



Шагните левой ногой как можно дальше назад, согните правую ногу в колене под углом 90° . Правая стопа плотно прижата к полу, левая – носком касается поверхности. Потяните грудную клетку вперед и расслабьте бедра, опуская их вниз к полу.



Опираясь

на ладони, сделайте шаг назад правой ногой, приставляя ее к левой. Поднимите вверх таз: ваше тело должно напоминать «гору» или перевернутую букву «V». Выпрямите спину, перемещая бедра назад и опуская грудную клетку.



Сгибая локти, опустите таз вниз, опирайтесь об пол только ладонями и передней частью стоп. В этом положении локти удерживайте рядом с корпусом, ваше тело – от макушки до пяток – должно составлять одну прямую линию.



Опираясь на ладони и стопы, выполните скользящее движение корпусом вперед, вдоль пола. Затем отождмитесь на прямых руках, выполняя прогиб туловища назад в пояснице.



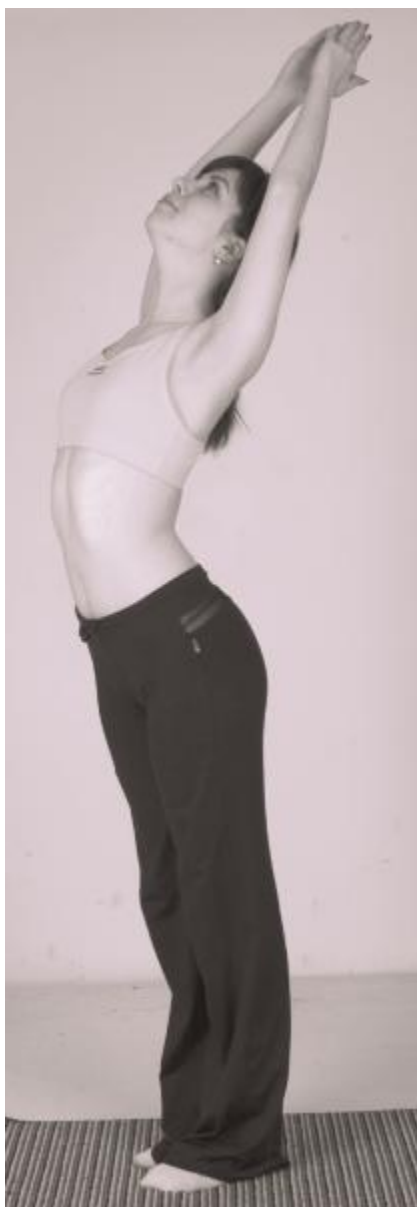
Одним движением поднимите таз вверх: ваше тело должно напоминать «гору» или перевернутую букву «V». Выпрямите спину, перемещая бедра назад и опуская грудную клетку.



Сделайте широкий шаг правой ногой вперед, сгибая ее в колене и располагая стопу между прижатыми к полу ладонями. Потяните грудную клетку вперед и расслабьте бедра, опуская их вниз к полу.



Одновременно выпрямляя правое колено и поднимая таз вверх, подтяните левую ногу к правой, сделав широкий шаг вперед. Ладони плотно прижаты около правой и левой стопы. Спина прямая, голова макушкой тянется вниз.



Одновременно поднимите руки через стороны вверх и выпрямите туловище, соедините ладони над головой. Потянитесь за руками вверх и назад, выгибая вперед грудную клетку.



Вернитесь в исходное положение, опуская руки в положение перед грудью, ладони в намасте.

Часть 2

Боевой фитнес – для активных и задорных

Согласно рейтингу, опубликованному в журнале Shape, в горячую пятерку лучших программ входят восточные единоборства и бокс.

И это не удивительно. Боевой фитнес не имеет особых противопоказаний, им с удовольствием занимаются как мужчины, так и женщины, причем различных возрастов (даже пятидесятилетние). Он развивает силу, выносливость, гибкость и координацию движений, оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А по сжиганию калорий и избавлению от лишнего веса ему просто нет равных. За один только урок вы можете стать легче на пару килограммов и сжечь от 500 до 800

калорий. Даже кардиотренировки на тренажерах, всеми любимый бег и силовые упражнения не дают такого эффекта.

Кроме того, боевой фитнес задействует все мышцы, ведь во время нанесения ударов руками и ногами работает все тело. Но самым главным плюсом данной системы тренинга я бы назвала избавление от негативных эмоций и от основного противника современного человека – стресса. Многие женщины называют боевой фитнес идеальным средством «выпустить пар» – другими словами, выплеснуть накопившуюся агрессию.

Что же скрывается под этими двумя загадочными словами? Боевой фитнес – это абсолютно боевой по форме, но мирный по сути тренинг. Основанный на кикбоксинге (который, в свою очередь, представляет собой сочетание бокса и каратэ), боевой фитнес очень похож на своего боевого спортивного собрата, но все же является хореографией с элементами единоборств.

Основу его составляют комбинации ударов руками и ногами – безопасные, но все же достаточно сильные. (В любом случае, освоив упражнения, вы сможете за себя постоять.) Удары наносятся по воображаемой цели и называются, как в профессиональном спорте, «бой с тенью». Для большей эффективности «боевую» часть тренировки сочетают с кардио-сессиями или блоками силовых упражнений.

Познать секреты боевого фитнеса может каждая женщина. Как я уже говорила в начале, возраст и уровень физической подготовки не имеют значения. Но если вам за 45–50 лет, необходимо дозировать нагрузку, которая достаточно высока. И если в начале пути вы будете задыхаться или просто падать от усталости, то через две – три недели регулярных тренировок правильное дыхание станет вашей привычкой, мышцы окрепнут и не будут так уставать, а сердце будет работать, как «пламенный мотор».

Глава 1

Разминка

Упражнение 1

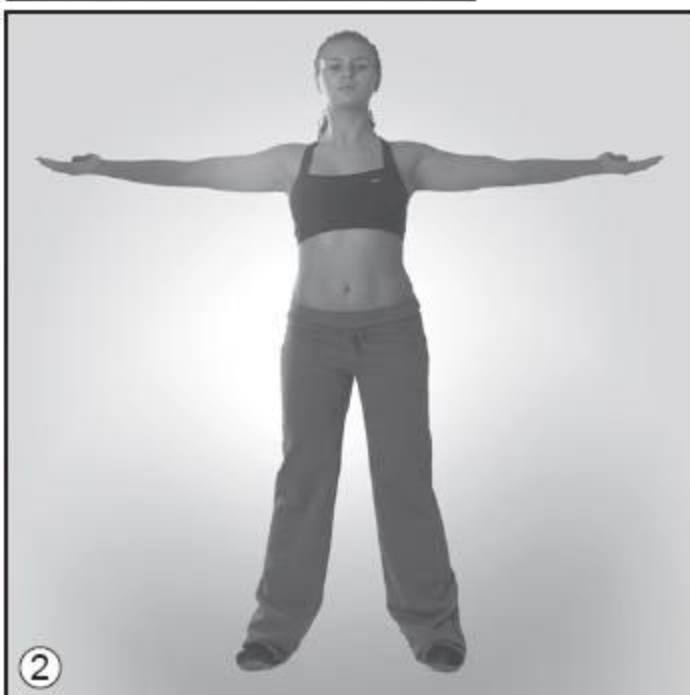
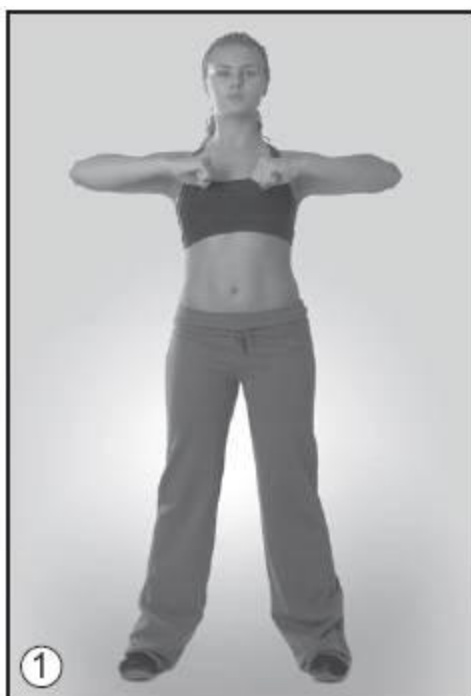
Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены на бедрах. Выполните плавные, медленные движения головой влево, вправо, назад, вперед.

Общее количество движений – 12 раз.



Упражнение 2

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки согнуты в локтях и расположены на уровне груди, пальцы сжаты в кулак. Выполните на два счета небольшое отведение локтей назад (соединяя лопатки), выпрямив руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад (соединяя лопатки). Темп выполнения быстрый, на 4 счета. Общее количество движений – 12 раз.



Упражнение 3

Оставаясь в прежнем исходном положении, выполните энергичные повороты корпуса влево и вправо.

Внимание! Во время поворотов старайтесь удерживать согнутые в локтях руки в исходном положении перед грудью; удерживайте бедра направленными вперед, то есть повороты выполняйте только верхней частью корпуса; во время движения направляйте взгляд назад.

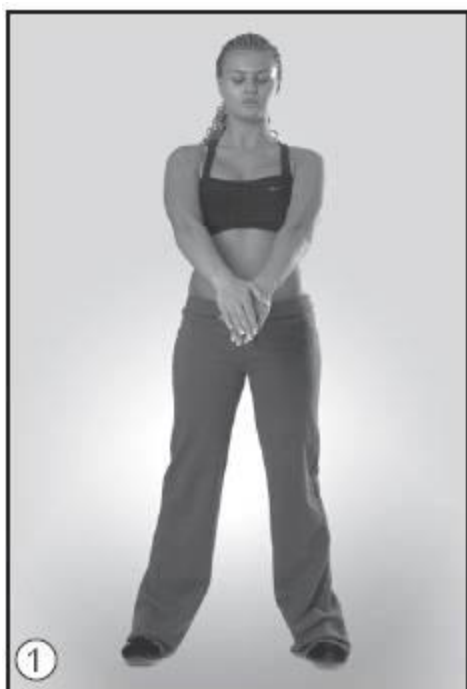
Общее количество движений – 12 раз.

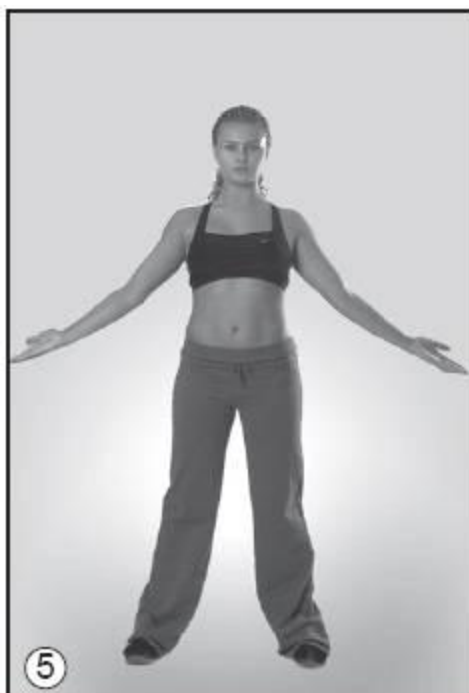
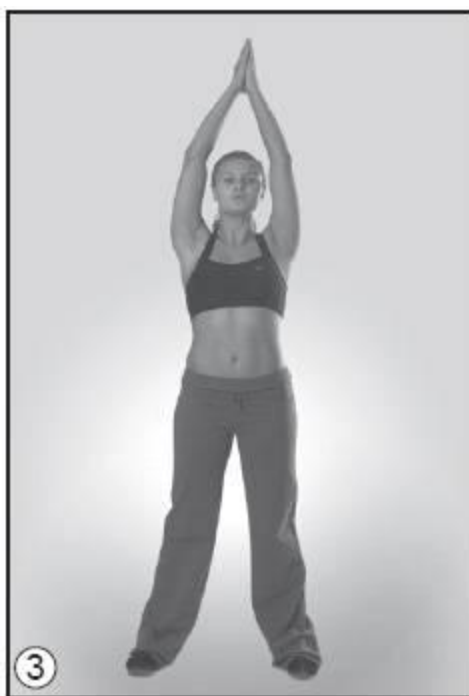


Упражнение 4

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены перед собой (как показано на фото), взгляд направлен на руки. Выполните в среднем темпе широкие круговые махи руками: перед собой вверх, через стороны вниз, в исходное положение.

Общее количество движений – 12 раз.





Упражнение 5

Станьте прямо, ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, руки выпрямлены в стороны. Выполните поочередные наклоны к правой и левой ноге, каждый раз касаясь стоп руками: наклон – касание правой рукой левой стопы – возврат в исходное положение и так далее. Темп выполнения – быстрый.

Внимание! Старайтесь не задерживаться в исходном положении – сразу переходите к наклону в другую сторону; во время выполнения движений сохраняйте прямое положение рук и корпуса, не сгибайте ноги в коленном суставе.

Общее количество движений – 12 раз.

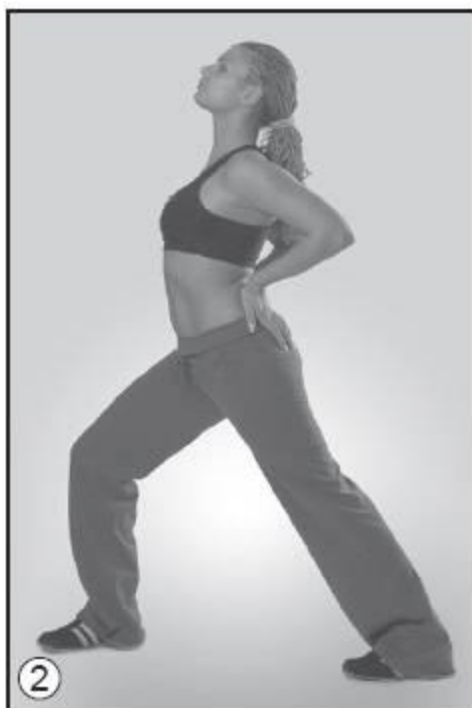
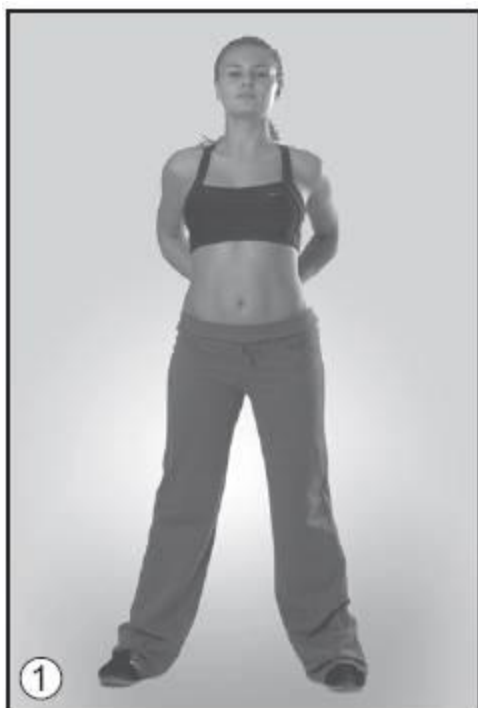


Упражнение 6

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены на пояснице, голову держать прямо.

Выполните выпад вправо, затем, надавливая ладонями на поясницу, подайте таз вперед. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Чередуйте выпады вправо и влево с обязательным возвратом в исходное положение. Темп выполнения – плавный.

Общее количество движений – 12 раз.



Упражнение 7

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены на бедрах. Выполните плавные вращения тазобедренным суставом сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

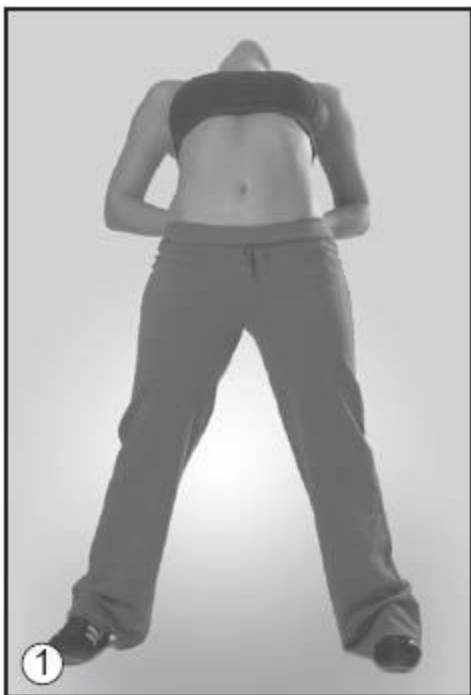
Общее количество движений – 20 раз.



Упражнение 8

Станьте прямо, ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, руки расположены на поясице. Выполните медленный прогиб назад в поясничном отделе позвоночника (глубина наклона зависит от вашего уровня физической подготовки, на начальном этапе будьте предельно аккуратны). Вернитесь в исходное положение и сразу же (без задержки) выполните медленный наклон вперед, стараясь прижать ладони к полу. Чередуйте наклоны назад и вперед.

Общее количество движений – 8 раз.



Упражнение 9

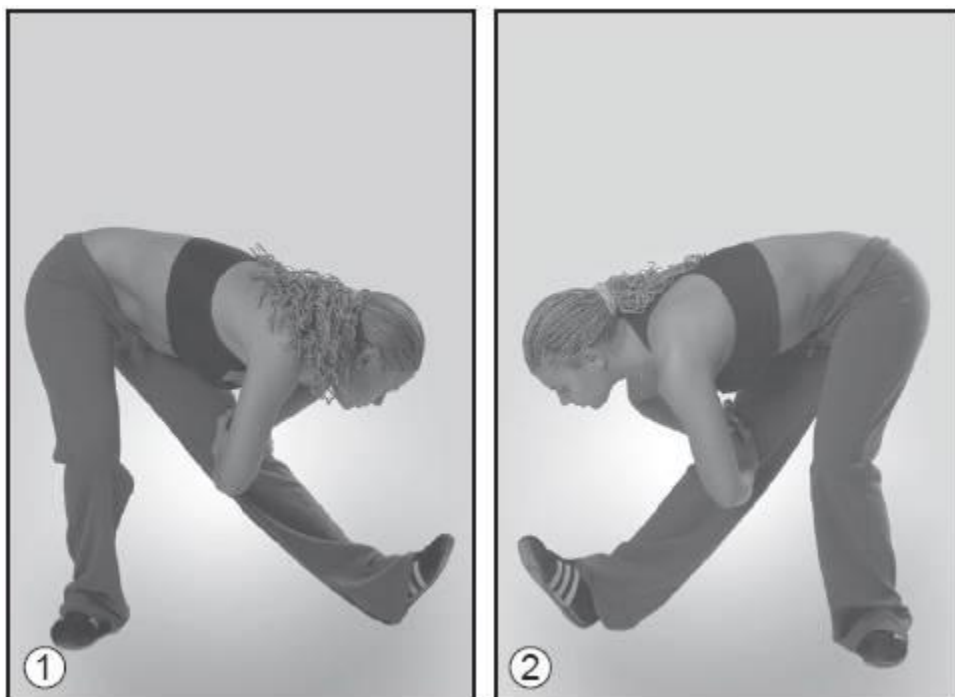
Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки свободно расположены вдоль туловища.

Сгибая правую ногу в коленном суставе, выполните полуприсед, левая нога – прямая, стопа максимально оттянута на себя. Упираясь руками в колено, наклоните корпус к левой ноге и выполните пружинящие наклоны вниз, стараясь подбородком тянуться к передней части левой стопы.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! Во время пружинящих наклонов сохраняйте прямое положение спины.

Общее количество движений – 20 раз.

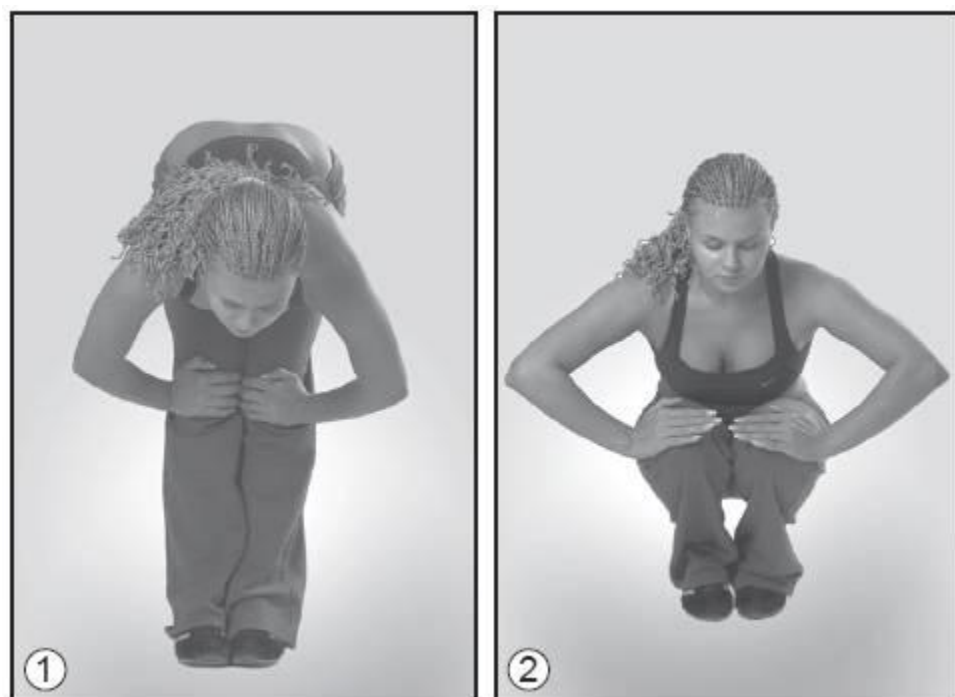


Упражнение 10

Станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль тела.

Сохраняя прямое положение спины, наклоните туловище вперед и расположите руки на коленях. Сгибая ноги в коленном суставе, выполните приседания (стопы должны быть все время плотно прижаты к полу), затем, выпрямляя ноги, сделайте надавливание руками на колени. Темп выполнения – энергичный.

Общее количество движений – 12 раз.

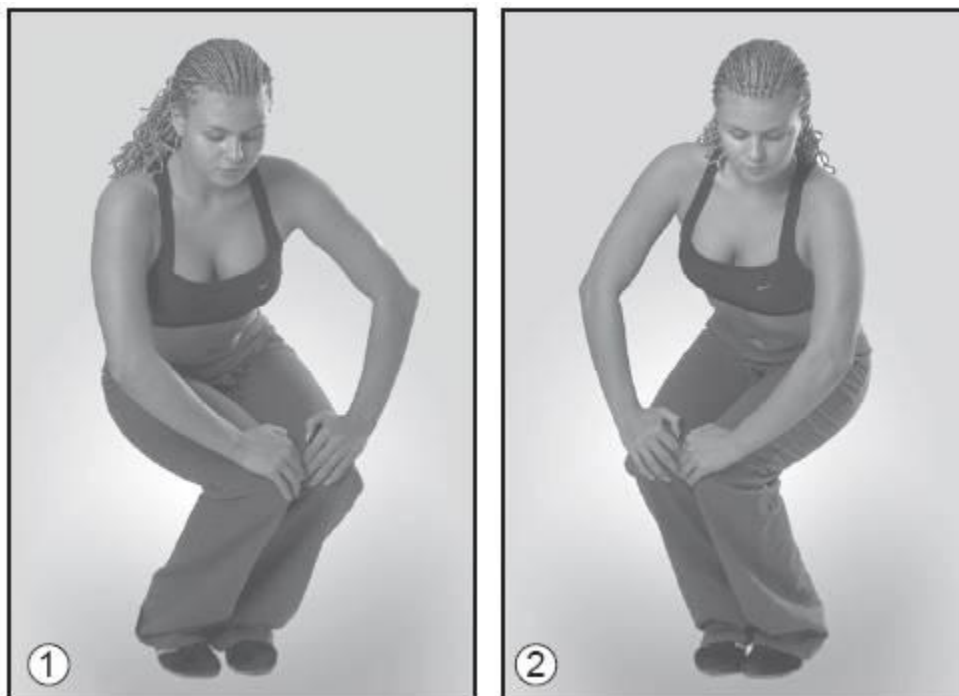


Упражнение 11

Оставаясь в предыдущем исходном положении, слегка согните ноги в коленях, расположите на них руки и наклоните туловище вперед.

Выполните круговые вращения в коленях сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения – плавный.

Общее количество движений – 20 раз.

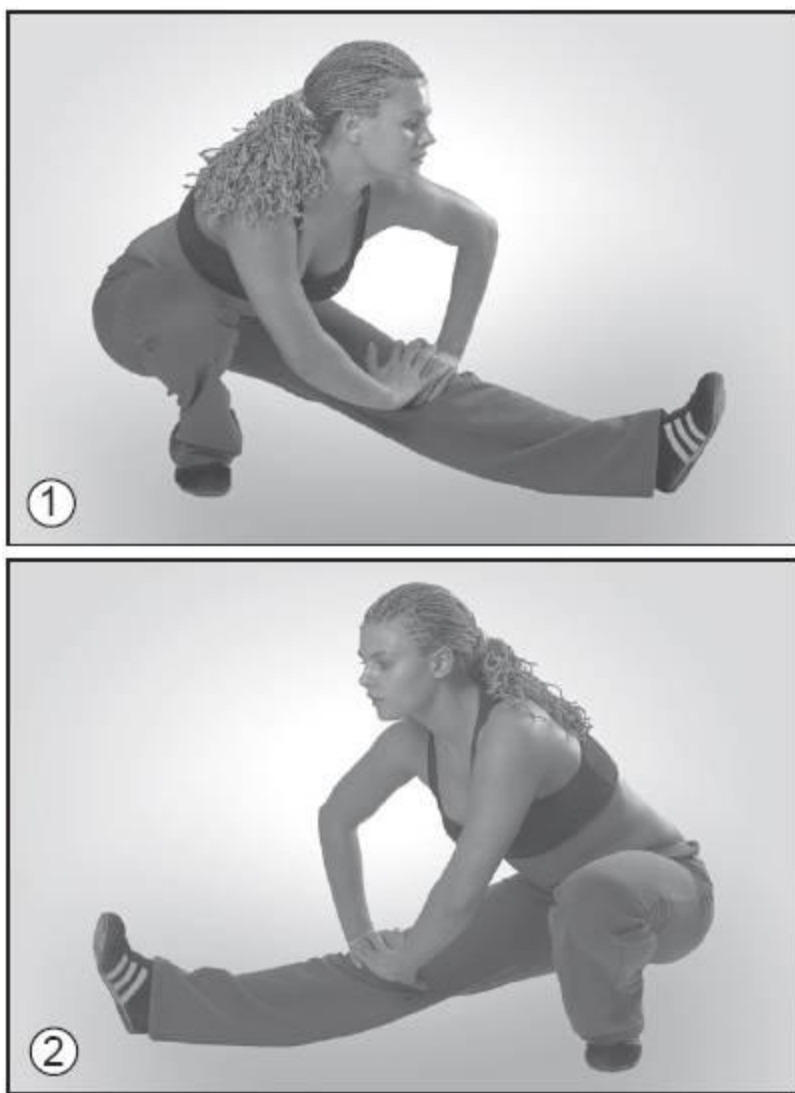


Упражнение 12

Сядьте на правой ноге в глубокий выпад, стопа прижата к полу, левая нога выпрямлена в сторону, стопа оттянута на себя, руки расположены на левом колене.

Выполните энергичные покачивания тазом вниз. Поменяйте положение ног и повторите упражнение в другую сторону. Темп выполнения – плавный.

Общее количество движений – 20 раз.



Упражнение 13

Станьте прямо, ноги на расстоянии две ширины плеч, руки в свободном положении.

Обопритесь ладонями в пол и медленно опускайте таз вниз до положения «поперечный шпагат» (настолько широко, насколько сможете). В максимально низкой для вас точке выполните пружинящие покачивания таза вниз. Затем опустите на пол ягодицы и широко разведите ноги в стороны. Расслабьте паховые мышцы и мышцы задней, передней и внутренней поверхности бедер энергичными похлопываниями кулаками по мышцам. Оставаясь в этом положении, выполните пружинящие наклоны туловища сначала к правой и левой ноге, затем, слегка разворачивая корпус, наклоны за правой и левой ногой. В конце упражнения, после выполнения всех заданных повторов, сделайте глубокий наклон туловища вперед, стараясь грудью коснуться пола, и задержитесь в этом положении на 10-20 секунд.

Общее количество движений – 20 раз.







Упражнение 14

Сядьте на пол. Левая нога прямая, стопа оттянута на себя, правая нога согнута в колене и заведена назад, руки в свободном положении.

Обхватив ладонями пятку стопы, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Выполнив заданное количество повторов, задержитесь в наклоне на 30 секунд. Поменяйте положение ног и повторите упражнение в другую сторону.

Общее количество движений – 20 раз.

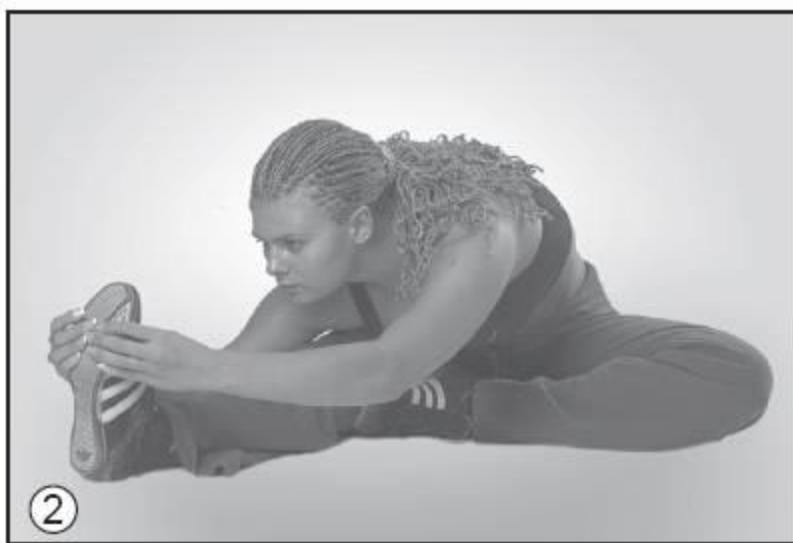


Упражнение 15

Сядьте на пол, левая нога прямая, стопа оттянута на себя, правую ногу согните в колене и расположите перед корпусом (бедро и голень прижаты к полу, правая стопа упирается в левое бедро).

Обхватив ладонями пятку стопы, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Выполнив заданное количество повторов, задержитесь в наклоне на 30 секунд. Поменяйте положение ног и повторите упражнение в другую сторону.

Общее количество движений – 20 раз.



Упражнение 16

Сядьте на пол, ноги выпрямлены перед собой и соединены, стопы максимально оттяните на себя, руки в свободном положении.

Обхватив ладонями стопы, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Выполнив заданное количество повторов, задержитесь в наклоне на 30 секунд.

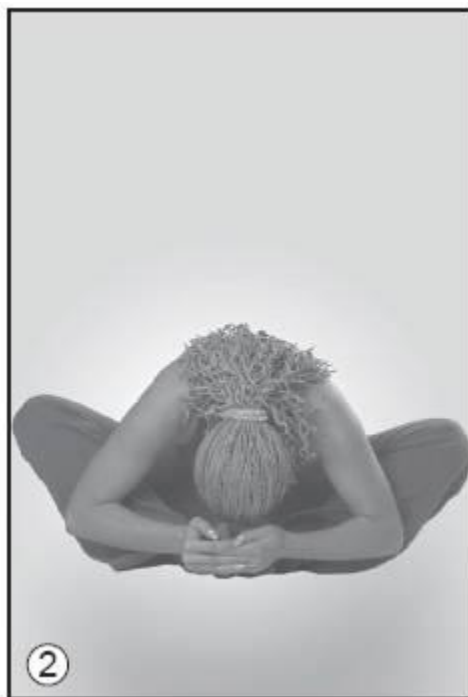
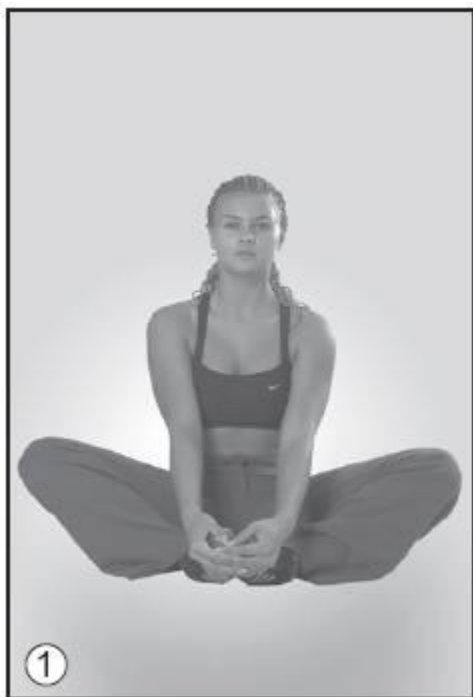
Общее количество движений – 12 раз.



Упражнение 17

Сядьте на пол, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, подошвы стоп прижаты друг к другу, спина прямая, руки обхватывают стопы.

Выполните медленный наклон туловища вперед, голову прижмите к стопам. В конечной точке наклона, надавите локтями на бедра, стараясь максимально прижать их к полу, и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Повторите упражнение еще один раз.



Упражнение 18

Сядьте на пол, левая нога выпрямлена перед собой, правая нога согнута в колене и расположена на левом бедре, одна рука обхватывает правую лодыжку, вторая – переднюю часть правой стопы.

Выполните поочередные вращения стопой в голеностопном суставе сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Поменяйте положение ног и повторите упражнение с другой стопой.

Общее количество движений – 20 раз.

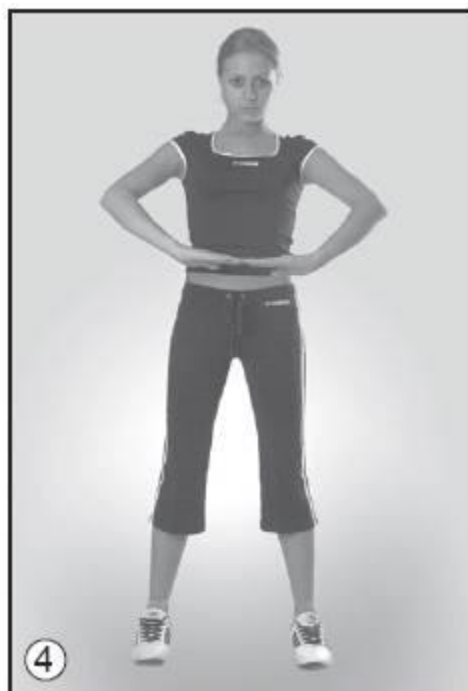


Глава 2

Дыхательно-медитативные упражнения

Упражнение 1

Из исходного положения (фото 1) примите широкую фронтальную стойку. Кисти рук на уровне нижней части живота, тыльная часть ладони направлена вниз (фото 2). Медленно поднимите руки вверх вдоль туловища, разверните предплечья на 180 градусов на уровне грудной клетки, не останавливая движения (фото 3). На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох, представляя, как энергия вместе с воздухом проникает в ваше тело. Руки медленно опустите вниз вдоль туловища. Тыльная сторона ладоней направлена вверх. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото 4), представляя, как все негативное выходит из вашего тела вместе с воздухом. Разверните ладони тыльной стороной вниз и выпрямите руки вперед. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото 5).





Внимание! Дыхательно-медитативные упражнения плавно переходят одно в другое, поэтому выполнять их следует одним циклом, повторив его от 3 до 5 раз (то есть первое упражнение плавно переходит во второе, второе в третье, затем они повторяются снова).

Упражнение 2

Из последнего движения (фото 5) предыдущего упражнения согните руки и отведите локти назад, сожмите кисти в кулаки и расположите на уровне пояса. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох (фото 1).

Выпрямите и отведите руки назад. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий вдох (фото 2).

Выполните движение руками вверх – в стороны – вперед. Кулаки развернуты тыльной стороной к себе на уровне груди. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото 3), представляя, как все негативное выходит из вашего тела.

Скрестите руки на груди. Локти направлены вниз, кулаки развернуты тыльной стороной наружу. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото 4).



Упражнение 3

Из последнего движения (фото 4) предыдущего упражнения выполните движение руками в стороны. Руки согнуты в локтях на 90° , кулаки развернуты тыльной стороной наружу. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох (фото 1).

Медленно поднимите руки вверх. Тыльная сторона кулака направлена наружу. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий вдох (фото 2). Выполните движение руками через стороны вниз к талии (как фото 1 упр. 2). Локти согнуты назад, кулаки развернуты тыльной стороной вниз. Выпрямите руки вперед, медленно раскрывая ладони пальцами вниз. На протяжении всей фазы движения делайте

медленный глубокий выдох (фото 3), представляя, как все негативное выходит из вашего тела. Согните руки в локтях предплечьями вверх, кулаки развернуты тыльной стороной наружу (фото 4,5). Медленно разогните руки вниз – в стороны, тыльной стороной кулака вперед. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох. Примите исходное положение (рис. 6).





Глава 3

Техника основных положений в боевом фитнесе

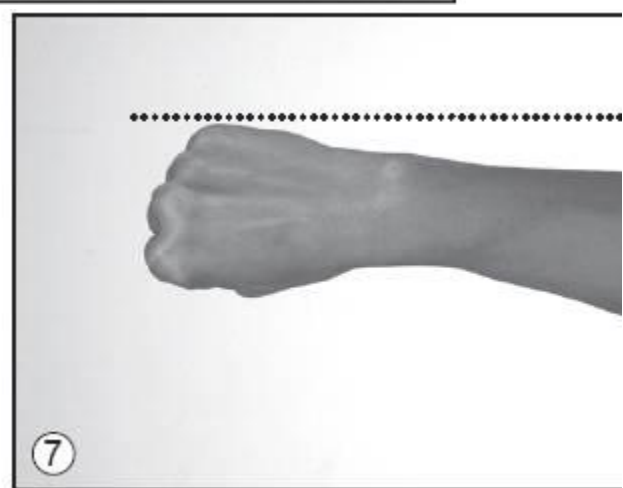
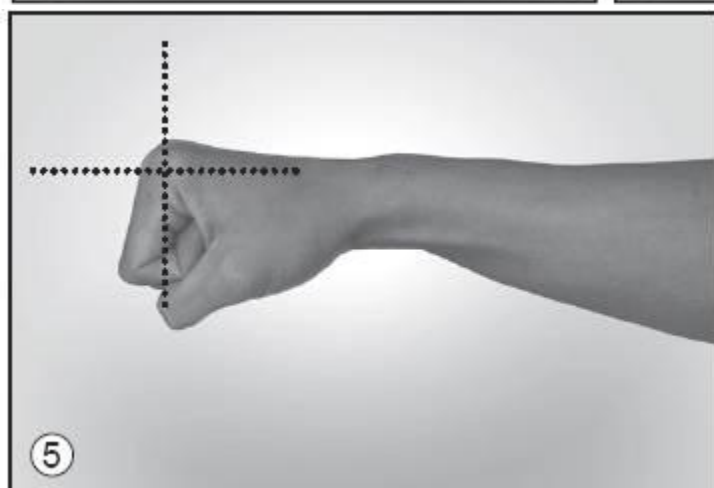
К технике основных положений в боевом фитнесе относят положение кулака, боевую стойку, положение ног во время нанесения ударов и ударные поверхности.

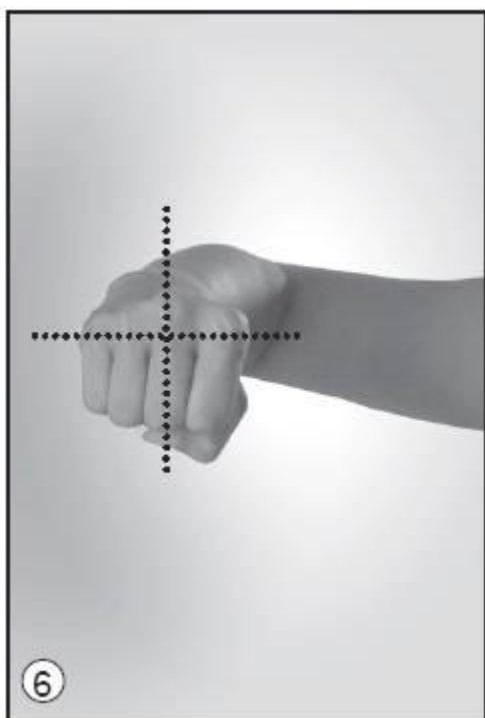
Положение кулака и его ударная поверхность

Чтобы правильно наносить удары рукой и подстраховать себя от возможного получения травмы (при ударах кисть получает значительную нагрузку), следует правильно сжимать кисть в кулак. На фото (1, 2, 3, 4) показано правильное формирование кисти в кулак.

Сначала согните четыре пальца и прижмите их к ладони, затем прижмите большой палец к фалангам указательного и среднего пальцев.

Далее на фото (5, 6, 7) показана ударная поверхность кулака в различных ракурсах и ударная поверхность руки при выполнении блока.



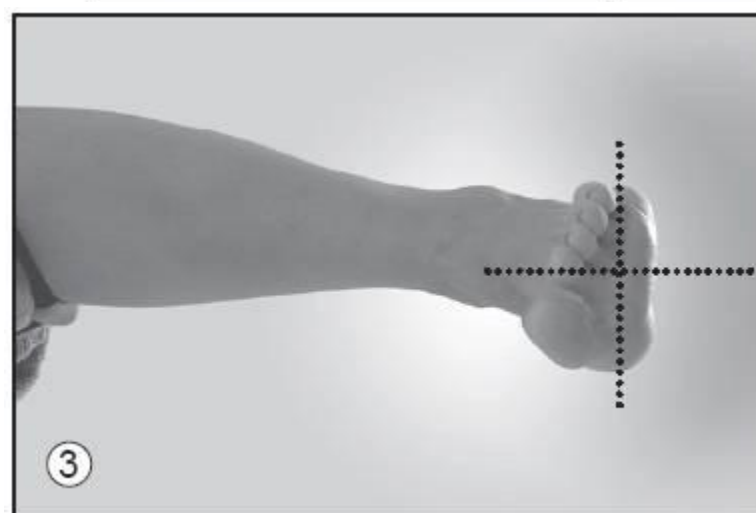
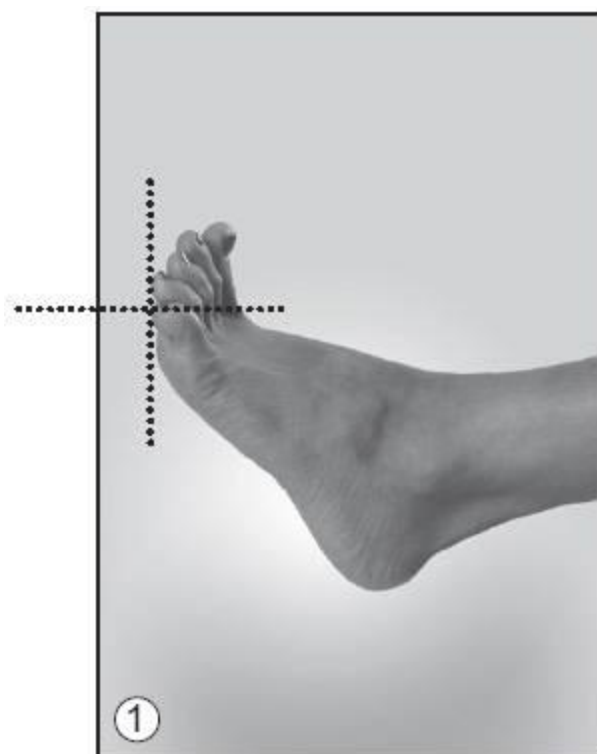


Ударные поверхности ног

Удары ногами – это великолепная тренировка мышц. Но чтобы правильно выполнить удар, а главное – не навредить себе, необходимо знать области, которые можно использовать для нанесения ударов.

В первую очередь это подушечки стоп. Потяните носок на себя, иначе во время удара вы рискуете сломать себе пальцы (особенно если тренировки проходят босиком). Вторая область стопы, которой вы можете нанести удар, – пятка. При ударе ее положение должно быть выше, чем пальцы бьющей ноги. Третья область – это передняя часть голени, и четвертая – подъем стопы. Для нанесения двух последних ударов, носок должен быть вытянут.

И, наконец, одним из самых эффективных по своему воздействию на противника можно назвать удар коленом. Все ударные поверхности представлены на фото рядом.





Боевая стойка

Боевая стойка – это исходная позиция вашего тела, отражающая вашу готовность к двигательной деятельности. Различают правостороннюю и левостороннюю боевую стойку. В дальнейшем мы будем рассматривать только левостороннюю стойку как наиболее распространенную в боевом фитнесе.

Практически все приемы выполняются из боевой стойки, поэтому изучать и совершенствовать ее необходимо очень тщательно, добиваясь прочного освоения во всех деталях. От правильности данного освоения во многом зависит овладение остальными приемами и техниками.

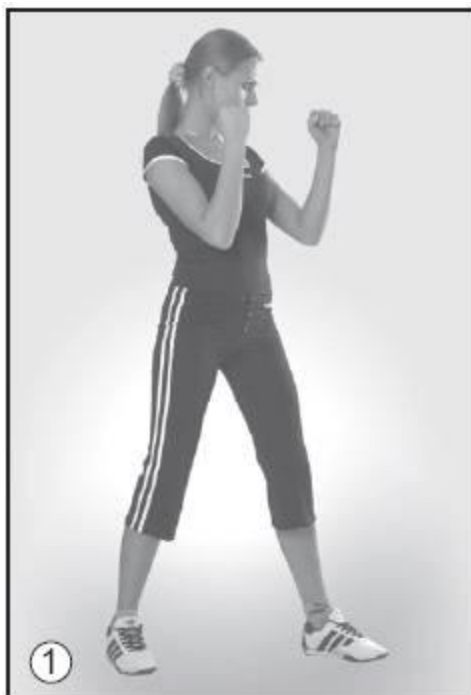
В боевой стойке левая стопа находится впереди. Расстояние между правой и левой стопой равно примерно ширине плеч. Носок левой стопы направлен вперед, правой – под углом 30-40° вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена левая. Туловище слегка развернуто левым боком и грудью и чуть наклонено вперед. Голова слегка наклонена вперед, подбородок опущен. Левая согнутая рука вытянута вперед, локоть направлен вниз, левый кулак находится на уровне виска или чуть ниже и направлен тыльной стороной влево. Правая согнутая рука расположена перед грудью, локоть направлен вниз, правый кулак находится на уровне подбородка и направлен тыльной стороной вправо. Ниже перечислены типичные ошибки при изучении боевой стойки.

неравномерное распределение веса: больше загружена левая (правая) нога.

ноги не согнуты в коленях.

ноги слишком широко расставлены.

локти разведены в стороны.
Разворот туловища грудью вперед.
голова поднята вверх.



Положения ног при выполнении ударов руками и ногами





Глава 4

Техника ударов руками

Общее понятие о технике ударов руками

Удары руками – важное средство нападения и один из основных компонентов технического арсенала в боевом фитнесе. При нанесении удара рукой необходимо попасть в определенное место тела противника и достичь определенной силы удара, с тем чтобы

отрицательно повлиять на его боеспособность. Точность ударного движения зависит от скорости и длительности движения. Чем выше скорость, тем сложнее управлять движением, чем короче ударное движение, тем сложнее оказывать на него воздействие. Поэтому эффективность ударов руками сильно зависит от возможности управлять движением на высоких скоростях его выполнения.

Для эффективного и правильного нанесения удара необходимо включать в работу отдельные части вашего тела.

Участие нижней части тела в механике удара происходит по следующей цепи: стопа – голень – бедро. Данная цепь, передавая поступательное движение туловищу, способствует ускорению вращения таза. При опоре на левую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и левый тазобедренный сустав. При опоре на правую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через правую стопу и правый тазобедренный сустав.

От цепи стопа – голень – бедро движение передается на следующую цепь. При нанесении ударов усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с толчка стопой – первого момента ударного действия – и заканчивая заключительным, сила и скорость как бы нарастают в каждой цепи.

В зависимости от направления удара в активную работу включаются различные группы мышц, от действия которых зависят скорость и сила удара. Высота цели удара – удар в голову или туловище – существенной роли в структуре ударных движений не играет.

Технику каждого из ударов характеризуют ее основа и детали. Так основу техники прямого удара правой рукой в голову составляют:

- перемещение тела в направлении удара;
- поворот туловища справа налево;
- ударное движение правой рукой (речь идет о нанесении удара из левосторонней боевой стойки).

К деталям же техники прямого удара правой рукой в голову относятся:

- положение головы во время удара;
- положение левой руки (как защиты от возможной одновременной атаки противника);
- скорость возвращения в исходную позицию.

Почему при нанесении удара речь идет в основном о левосторонней стойке? Правша наносит самые сильные удары правой рукой, при этом левая нога расположена впереди. Однако если вы по своей природе левша, то сильные удары вы будете выполнять левой рукой, при этом впереди будет расположена ваша правая нога. Но, как известно, правой рукой гораздо больше, поэтому и речь идет в основном о левосторонней позиции. Хотя профессионалы в спорте тренируются наносить удары одинаково хорошо обеими руками и ногами. Остановимся еще на некоторых важных технических акцентах, прежде чем перейти к изучению ударов руками.

– Ударной поверхностью кулака служат основание фаланг указательного и среднего пальцев – для прямых, боковых и ударов снизу – и обратная часть кулака – при ударах наотмашь. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении.

– Никогда не выпрямляйте до конца руку во время ударов, вы ведь не хотите вывихнуть локтевой сустав.

– Всегда представляйте перед собой воображаемую мишень – она должна находиться примерно на 30 см выше, чем ваша истинная цель, вы должны бить как бы сквозь нее.

– Помните, что удар задействует не только руку и плечо – требуется правильная работа всего тела. За счет этого он будет эффективным, сильным и не нанесет вреда вашему собственному телу. Вот почему говорят, что боевой фитнес прекрасно формирует женскую фигуру.

Ведь даже просто отрабатывая удары руками на груше или с инструктором на лапах, вы заставляете работать мышцы ног, рук, всего туловища (груди, плеч, спины, пресса).

– Проверьте правильное положение рук при нанесении ударов: кулак, кисть и локоть должны находиться на одной линии. Их положение в одной плоскости должно поддерживаться на протяжении всей тренировки.

– Обязательно важно знать, в какую область тела наносятся удары руками, даже если вы наносите удары в воздух или по груше (лапе).

В основном удары руками наносят в голову и корпус. При ударах в голову следует целиться в подбородок или нижнюю челюсть. Если ваша мишень – тело, то удар наносится в солнечное сплетение, живот или в печень.

Прямые удары руками

Прямой удар левой рукой

Примите боевую стойку. Слегка перенесите вес тела на левую ногу (впередистоящую ногу; если вы правша, то, соответственно, впереди расположена правая нога и удар вы должны наносить правой рукой), одновременно разворачивая корпус слева направо и резко выбрасывая вперед левое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Левое плечо в момент нанесения удара чуть приподнято для страховки подбородка. Следите за тем, чтобы рука не выпрямлялась полностью. Когда рука покидает положение защиты у вашего подбородка, кулак поворачивается на 90°. Выполнив удар, верните руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку. Очень важно быстро вернуть кулак на исходную позицию, как и быстро нанести удар.

Повторите упражнение 10 раз.



Прямой удар правой рукой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую (впередистоящую) ногу, одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая правое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Правое плечо в момент нанесения удара приподнято для страховки подбородка. Удар выполняется дальней рукой. Он начинается с поворота таза и бедер, в результате которого атакующая правая рука выносится вперед, а пятка сзади стоящей правой ноги отрывается от пола (обязательно должен быть перенос веса тела вперед). Следите за тем, чтобы плечи, талия, таз и бедра помогали вам нанести удар. Как и в случае прямого удара левой рукой, правый кулак разворачивается на 90°, локоть бьющей руки не выпрямляется полностью. Выполнив удар, быстро верните руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.



Боковые удары руками

Боковой удар левой рукой

Примите боевую стойку. Слегка перенесите вес тела на левую ногу, одновременно разворачивая корпус туловища слева направо и резко выбрасывая вперед левое плечо, выполните ударное движение по дуге. Верните левую руку в исходное положение по кратчайшей траектории и примите боевую стойку.

Механизм выноса руки на удар следующий.

Из боевой стойки левый локоть поднимается, принимая положение, параллельное полу, в то же время кулак поворачивается ладонью вниз, если дистанция между противниками короткая, и ладонью к области груди, если дистанция длинная. Положение ударной руки должно быть похоже на крюк. Чтобы удар был сильным и правильным по технике, бьющая рука не должна работать независимо от тела: левая стопа, вся нога и корпус разворачиваются одним скручивающим движением.

Повторите упражнение 10 раз.



Боковой удар правой рукой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу, одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая вперед согнутую в локте руку, выполните ударное движение рукой по дуге. Не забывайте, что удар выполняется всем телом, а пятка правой ноги отрывается от пола в результате переноса веса тела на переднюю левую ногу. В момент удара кулак разворачивается ладонью вниз и сжимается.

Выполнив удар, верните правую руку в исходное положение по кратчайшей траектории и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.



Удары руками снизу

Удар снизу левой рукой

Примите боевую стойку. Слегка перенесите вес тела на передистоящую левую ногу, одновременно опуская левое плечо и разворачивая корпус слева направо, выполните ударное движение левой рукой снизу вверх так, чтобы тыльная сторона кулака была направлена вперед. Верните руку в исходное положение по кратчайшей траектории и примите боевую стойку.

Чтобы удар снизу был эффективным по силе, важно включать в работу ноги и корпус. Когда вы опускаете левое плечо, локоть не должен опускаться ниже тазобедренного сустава.

Во время нанесения удара вес переносится на левую часть тела.

Повторите упражнение 10 раз.



Удар снизу правой рукой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на передистоящую левую ногу, одновременно опуская правое плечо и разворачивая корпус справа налево, выполните ударное движение правой рукой снизу вверх так, чтобы тыльная сторона кулака была направлена вперед. Как и при ударе снизу левой рукой, грубой ошибкой является выпрямление локтя до конца. Выполнив удар, верните правую руку в исходное положение по кратчайшей траектории и примите боевую стойку.

Эффективность нанесения удара во многом зависит от включения в работу туловища и ног. Помните, что при переносе веса тела на левую ногу, пятка правой ноги отрывается от пола.

Повторите упражнение 10 раз.



Удары локтем

Удары локтем – это сложное по своему характеру движение, но в то же время это один из самых эффективных приемов, помогающих нейтрализовать противника. Самое важное, что следует помнить: направления движения руки и туловища должны совпадать, иначе скорость удара будет небольшой. Различают прямые удары локтем, боковые, снизу и сверху-вниз. Мы же рассмотрим лишь один – боковой удар локтем – как наиболее действенный в боевом фитнесе.

Боковой удар левым локтем

Примите боевую стойку. Слегка перенесите вес тела на передистоящую левую ногу, одновременно разворачивая туловище слева направо и резко выбрасывая вперед согнутую в локте левую руку, выполните ударное движение локтем по горизонтальной дуге снаружи вовнутрь.

Удар наносится кончиком основания локтя. Правая рука и левое плечо приподняты для страховки. Чтобы удар получился мощным и эффективным, обязательно включайте в работу ноги и туловище. Цепочка передачи усилий следующая: от стопы к голени и бедру, затем к тазу, с таза к туловищу и плечевому поясу и от плечевого пояса через руку к ударной части локтя.

Выполнив удар, верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.



Боковой удар правым локтем

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на передистоящую левую ногу, одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая вперед согнутую в локте правую руку, выполните ударное движение локтем по горизонтальной дуге снаружи вовнутрь.

Удар наносится кончиком основания локтя. Левая рука и правое плечо приподняты для страховки. Помните, что включая в работу ноги и туловище, вы усиливаете эффективность нанесения удара.

Выполнив удар, верните правую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.



Глава 5

Техника ударов ногами

Общее понятие о технике ударов ногами

Техника ударов ногами многообразна и сложна, но это, скорее, касается тех, кто профессионально занимается боевыми искусствами. В фитнесе отработка ударов ногами – великолепный способ добиться сексуальных ножек и ягодиц. Помимо этого, вы станете обладательницей целого арсенала достаточно мощных ударов, которые помогут вам постоять за себя. Здесь представлены самые эффективные, но в то же время самые простые в изучении удары ногами: прямой, боковой, удар в сторону и, пожалуй, один из наиболее действенных – удар коленом.

Какие же плюсы скрывает в себе техника ударов ногами? Давайте определим, какие мышцы работают при отработке ударов, – это и будет ответ на заданный вопрос. В основном напрягаются мышцы ног и ягодиц. Большинство ударов ногами начинаются с задействования мышц-сгибателей тазобедренных суставов (то есть группы мышц, которые поднимают ваши колени). Затем мышцы, находящиеся на передней части вашего бедра, помогают нанести удар. Мышцы задней поверхности бедра (подколенные сухожилия), и ягодичные мышцы также в определенный момент сокращаются. И, наконец, в работе участвуют икроножные мышцы (которые вы применяете для поддержки, переноса вес тела с одной ноги на другую). Итак, плюсы заключаются в одновременной тренировке всех мышц нижней части вашего тела. Такой тренинг дает быстрый жиросжигающий эффект, а значит, прощай, целлюлит.

Формула, которая поможет вам освоить удары ногами, заключается в следующем:

поднять согнутую в колене ногу к груди, нанести удар, резко подтянуть ногу назад, согнув ее в колене, опустить. Мысленно повторяйте про себя эту последовательность – и вы с успехом овладеете техникой ударов ногами. Она применима ко всем техникам, описанным в книге. Чтобы обезопасить себя от травм связок и суставов, в конечной фазе нанесения удара не выпрямляйте ногу до конца.

Удар наносите на выдохе, вдох – возврат ноги в исходную боевую позицию.

Для сохранения равновесия во время отработки техники держите локти прижатыми к полу, боритесь с желанием выставить руки в стороны.

Но, пожалуй, самое важное – не старайтесь «прыгнуть выше головы», то есть наносите удары на такой высоте, на которой вам комфортнее всего это делать. Мышцы не натренируются лучше, если вы будете задирать высоко ноги, – так вы только травмируете себя, да и при неправильной технике эффект будет гораздо хуже. Наоборот, сконцентрируйтесь на том, чтобы правильно наносить удары ногами на небольшой высоте. Когда со временем (читайте – с регулярными тренировками) ваша растяжка улучшится (для ее развития далее я предлагаю вам комплекс самых эффективнейших упражнений), вы сможете набрать высоту.

Следующие важные моменты помогут вам правильно тренироваться:

– Для того чтобы эффективно наносить удары ногой, всегда визуализируйте вашу воображаемую мишень точно так же, как вы это делаете, когда наносите удары руками. Обязательно направляйте взгляд на намеченную цель, когда готовитесь к удару, поднимайте ногу, согнув ее в колене.

– В процессе удара должны быть подтянуты и напряжены мышцы брюшного пресса (еще один плюс и шаг к тонкой талии). Нога, на которую вы опираетесь, должна быть слегка согнута, также (повторюсь) никогда не выпрямляйте до конца колено бьющей ноги.

– Не «бросайте» ногу на пол после выполнения удара. Верните ее по той же траектории, по которой она только что прошла, затем опустите на пол.

– Внимательно изучите данные ранее области ударных поверхностей. Если вы ударите по груше не той частью ноги, то можете серьезно пострадать.

– Правильное выполнение удара во многом зависит от работы всего вашего тела. Цепочка такова: усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, а с таза – к бедру, голени и ударной поверхности ноги, выполняющей ударное движение.

Чтобы комбинировать технические действия, давайте поговорим о передвижениях. Передвижения используют, чтобы сократить или увеличить дистанцию между вами и противником. Они представляют собой шаги вперед, назад или в стороны. Можно сделать шаг вперед впередистоящей ногой и подтяните стопу сзади стоящей ноги. Если вам необходимо отойти назад, выполняется шаг сзади стоящей ногой, а впередистоящая подтягивается.

Чтобы перемещаться в стороны, при шаге влево выполняется шаг левой ногой, при шаге вправо – правой, вторая нога снова подтягивается. То есть в целом механизм передвижений – это шаг одной ногой и подтягивание другой. Важно быстро сокращать расстояние, образовавшееся между стопами, но не менее важно всегда сохранять боевую стойку: не переступать, не скрещивать ноги и не сводить их вместе. Потренируйтесь передвигаться, сначала применяя технику ударов руками, а затем отработывая удары ногами. Передвижения в сочетании с различными техниками станут для вас средством достижения определенной цели – избавления от лишнего жира на вашем теле.

Для более полного представления об ударах ногами обратите внимание на

нижеследующую информацию:

Прямой удар

Зоны поражения: живот, бедра, пах, грудь.

Боковой удар

Зоны поражения: голова, почки, бедро, живот.

Удар в сторону

Зоны поражения: живот, грудь, пах.

Удар коленом

Зоны поражения: голова, пах, живот.

Обладая знанием о зонах поражения и регулярно тренируясь, вы всегда сможете выбраться из очень неприятных ситуаций.

Прямые удары ногами

Прямой удар левой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на сзади стоящую правую ногу.

Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги. Левая стопа направлена подушечкой вниз. Выполните удар левой ногой вперед, выпрямляя ногу и целясь в воображаемый объект. Удар наносится подушечкой стопы. Верхняя часть тела слегка уходит назад, а таз и бедра подаются вперед. Во время выполнения удара постарайтесь вложить инерцию от выброшенного бедра в силу удара.

Руки должны сохранять исходное положение. Выполнив удар, верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.





Внимание! Если вам на начальном этапе сложно выполнять данный удар (и последующие удары) на один счет, то можно изучать его на три или четыре счета, разбив выполнение на фазы: фазу отталкивания из положения боевой стойки (когда вы переносите вес тела на сзади стоящую ногу); фазу выноса бедра ноги, наносящей удар; фазу удара; фазу возврата ноги; постановку ноги в стойку после удара.

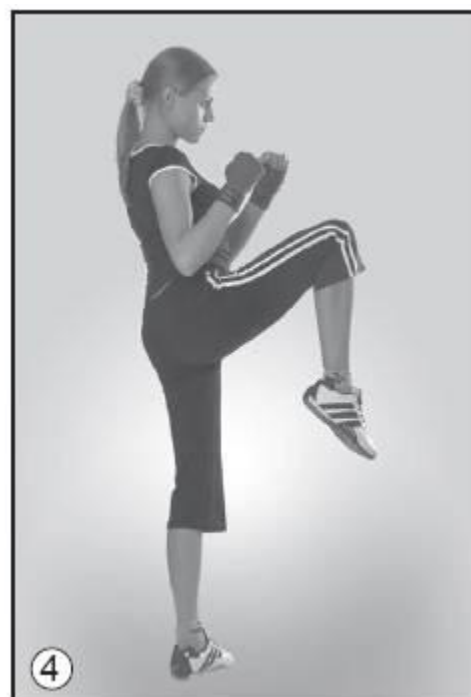
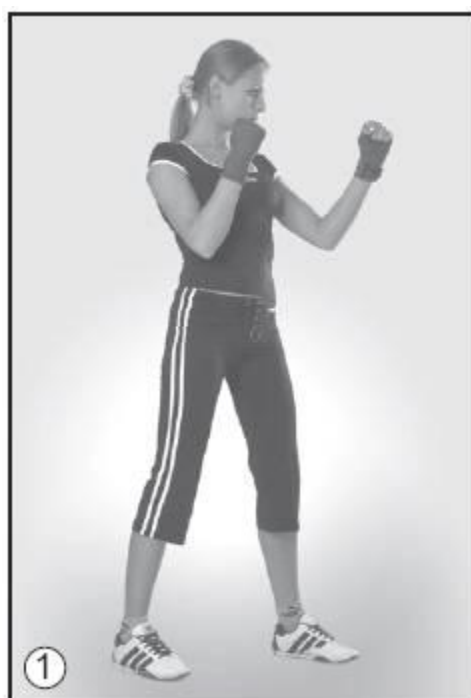
В дальнейшем, когда вы выучите технику ударов до автоматизма, можно выполнять их без деления на фазы, на один счет.

Прямой удар правой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно разверните бедро так, чтобы его боковая поверхность вышла вперед и поднимите правое колено к груди. Правая стопа должна быть обращена подушечкой вниз. Затем выпрямите ногу, целясь в намеченный вами объект, удар наносится подушечкой стопы. Верхняя часть тела слегка уходит назад, а таз и бедра подаются вперед. При выполнении удара постарайтесь вложить инерцию от выброшенного бедра в силу удара.

Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.





Боковые удары

Боковой удар левой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поднимите вверх-вперед бедро левой ноги, согнув ее в колене, разверните туловище и стопу правой ноги на 90°.

Выпрямляя ногу, наносите удар по намеченной цели подъемом стопы или голенью. Подтяните ногу назад, согнув ее в колене, одновременно разворачивайтесь на опорной ноге и отводите таз и бедра влево. Нога возвращается в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку. Чтобы удар получился сильным, выполняйте его резким рывком и поворотом бедер.

Повторите упражнение 10 раз.



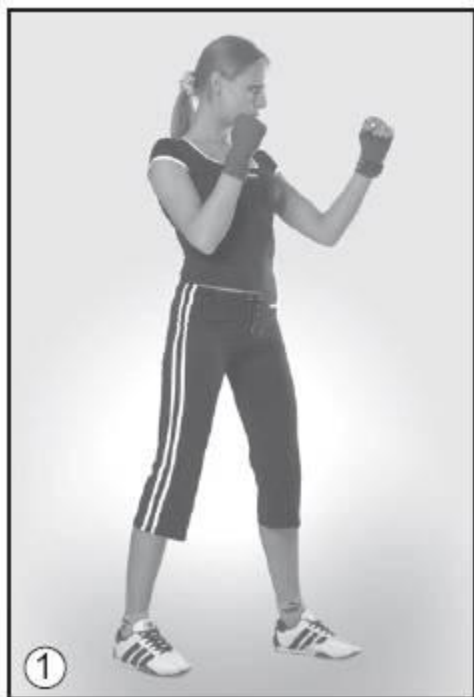


Боковой удар правой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите вверх-вперед бедро правой ноги, согнув ее в колене, разверните туловище и стопу левой ноги на 90°.

Распрямляя ногу, нанесите удар по намеченной цели подъемом стопы или голенью. Подтяните ногу назад, согнув ее в колене, одновременно разворачивайтесь на опорной ноге и отводите таз и бедра вправо. Нога возвращается в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку. Удар получает заряд силы за счет резкого рывка и поворота бедер.

Повторите упражнение 10 раз.





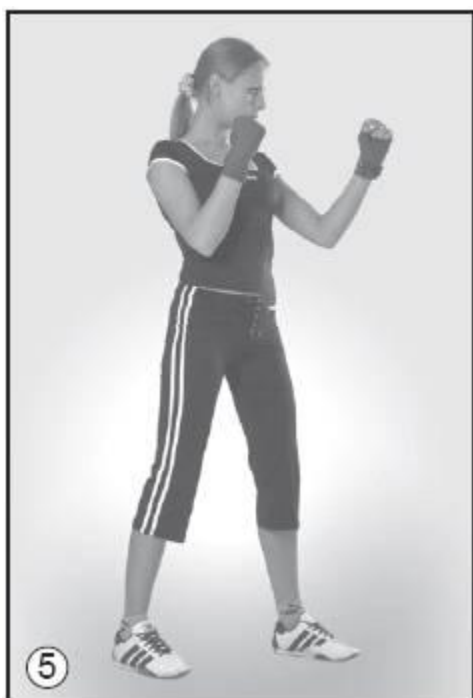
Удары в сторону

Удар в сторону левой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги, сгибая ногу в колене и подтягивая его к груди, разверните туловище и стопу правой ноги на 90°. Выпрямляя ногу, выполните удар в сторону. Таз должен быть выведен вперед. Ударной поверхностью является наружное ребро стопы, вся ее подошвенная часть или пятка. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку. Сила удара зависит от того, насколько резко вы разгибаете ногу в сторону.

Повторите упражнение 10 раз.





Удар в сторону правой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги, сгибая ногу в колене и подтягивая его к груди, разверните туловище и стопу левой ноги на 90°. Выпрямляя ногу, выполните удар в сторону. Таз должен быть выведен вперед. Ударной поверхностью является наружное ребро стопы, вся ее подошвенная часть или пятка. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку. Сила удара зависит от того, насколько резко вы разгибаете ногу в сторону.

Повторите упражнение 10 раз.



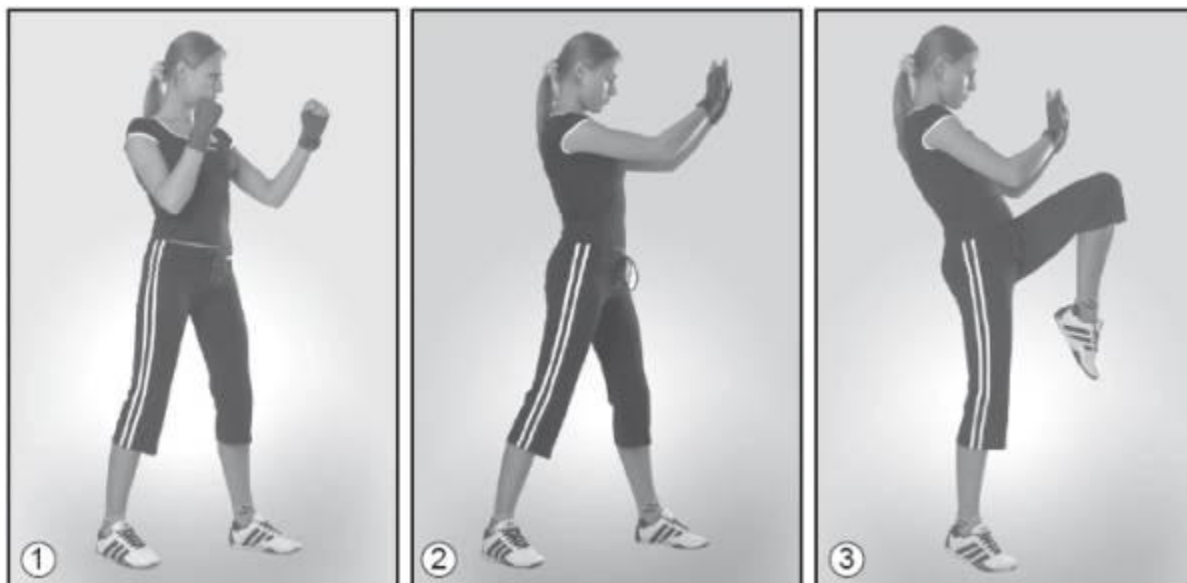


Удары коленом

Прямой удар коленом левой ноги

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на правую ногу, одновременно сгибая левую ногу в колене и вынося вперед вверх ее бедро, руки имитируют захват головы (либо вы можете просто соединить ладони между собой). Выполните ударное движение коленом вверх, слегка наклоняя туловище назад и подавая вперед тазобедренный сустав бьющей ноги. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку. Сила удара коленом во многом зависит от работы вашего тела, заряд на удар должен идти от активной подачи таза вперед.

Повторите упражнение 10 раз.



Прямой удар коленом правой ноги

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу, одновременно сгибая правую ногу в колене и вынося вперед вверх ее бедро, руки имитируют захват головы. Выполните ударное движение коленом вверх, слегка наклоняя туловище назад и подавая вперед тазобедренный сустав бьющей ноги. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку. Повторите упражнение 10 раз.



Внимание! Данная информация касается всех перечисленных выше ударов ногами, точнее сказать, положения рук. Общим и самым важным принципом, которому необходимо неукоснительно следовать, – это никогда не опускать руки вниз во время выполнения ударов. Какой бы ногой вы ни выполняли бы удар – правой или левой, – ваши руки всегда должны страховать вас от возможной атаки противника. Одна рука страхует голову (подбородок, челюсть), вторая рука – туловище. Расположение рук в боевой стойке должно сохраняться на протяжении выполнения любых приемов.

Блоки руками

Только атаковать, нанося удары руками и ногами, – значит не в полной мере изучать боевой фитнес. Необходимо владеть хотя бы элементарными начальными знаниями о защите. Поэтому здесь мы рассмотрим блоки руками, которые к тому же являются прекрасным тренингом для рук.

Нижний блок

Нижний блок левой рукой

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая левая рука располагается перед правой рукой. Затем выполните левой рукой движение сверху вниз от плеча правой руки к левому бедру. При блокировании правый кулак располагается у подбородка. Нижний блок выполняется внешней стороной предплечья – от запястья до локтя левой руки.

Повторите упражнение 10 раз.



Нижний блок правой рукой

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая правая рука располагается перед левой рукой. Затем выполните правой рукой движение сверху вниз от плеча левой руки к правому бедру. При блокировании левый кулак располагается у подбородка. Нижний блок выполняется внешней стороной предплечья – от запястья до локтя правой руки.

Повторите упражнение 10 раз.



Средний блок

Средний блок левой рукой

Средний блок, как левой, так и правой рукой, выполняется внешней стороной руки изнутри наружу.

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая левая рука располагается перед правой рукой. Затем выполните блок изнутри наружу левой рукой от правого плеча. При блокировании кулак правой руки находится у подбородка. Средний блок выполняется внешней стороной предплечья левой руки.

Повторите упражнение 10 раз.



Средний блок правой рукой

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая правая рука располагается перед левой рукой. Затем выполните блок изнутри наружу правой рукой от левого плеча. При блокировании левый кулак находится у подбородка. Средний блок выполняется внешней стороной предплечья правой руки.

Повторите упражнение 10 раз.



Верхний блок

Верхний блок левой рукой

Верхний блок, как правой, так и левой рукой, выполняется внешней стороной предплечья руки изнутри наружу.

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая левая рука располагается перед правой рукой. Затем выполните блок движением снизу вверх левой рукой от правого плеча на уровне головы. Во время выполнения блока кулак и предплечье разворачиваются на 180° (кулак тыльной стороной направлен назад). При блокировании кулак правой руки находится у подбородка. Верхний блок выполняется внешней стороной предплечья левой руки.

Повторите упражнение 10 раз.



Верхний блок правой рукой

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая правая рука располагается перед левой рукой. Затем выполните блок движением снизу вверх правой рукой от левого плеча на уровне головы. Во время выполнения блока кулак и предплечье разворачиваются на 180° (кулак тыльной стороной направлен назад). При блокировании кулак левой руки находится у подбородка. Верхний блок выполняется внешней стороной предплечья правой руки.

Повторите упражнение 10 раз.



Пример отработки ударов ногами и руками с партнером на лапах

Далее на фотографиях вы можете увидеть отработку техники ударов на лапах. Если у вас есть партнер или подруга, с которой вы тренируетесь вместе, то это облегчит наработку ударов. Если же вы занимаетесь одна, например, в зале, то удары легче всего отрабатывать на груше или настенной подушке. В домашних условиях можно просто наносить удары по воображаемой цели.

1. Отработка на лапах прямого удара правой рукой.
2. Отработка на лапах бокового удара левой рукой.
3. Отработка на лапах удара снизу правой рукой.



4. Отработка на лапах удара снизу левой рукой.
5. Отработка на лапах бокового удара правой рукой.



6. Отработка на лапах удара локтем правой руки.



- 7. Отработка на лапах прямого удара правой ногой.
- 8. Отработка на лапах бокового удара левой ногой.
- 9. Отработка на лапах бокового удара правой ногой.
- 10. Отработка на лапах удара коленом правой ноги.



11. Отработка на лапах удара коленом левой ноги.



Глава 6

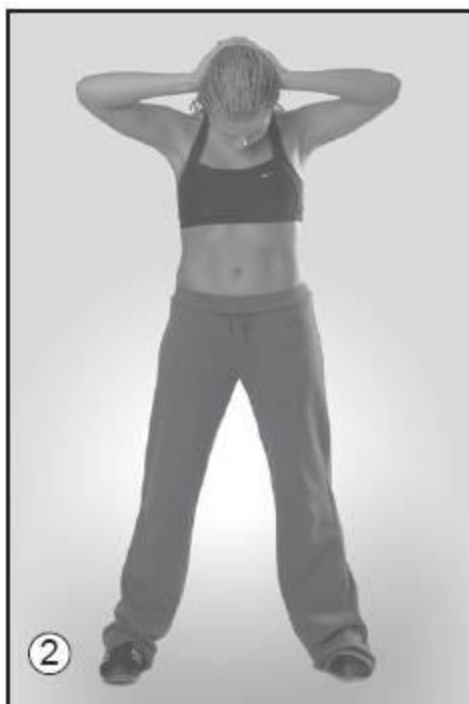
Специальные упражнения для развития гибкости, растяжки и силы

В этой главе представлены специальные упражнения, которые помогут вам развить гибкость, растяжку и силу. Перед их выполнением обязательно выполните общую разминку, которая описана в начале данной части. Рекомендую данный комплекс выполнять через день: например, в один день вы работаете над техникой ударов, на следующий – выполняете комплекс специальных упражнений. Таким образом вы постепенно не только станете профессионалом боевого фитнеса, но и подкорректируете свою фигуру, избавившись от жировых отложений в самых проблемных зонах. Если вы новичок в фитнесе, то рекомендую начать с 2 подходов по 8 повторений (с обязательным перерывом в 30 секунд – 1 минуту между подходами) при выполнении каждого упражнения.

Для продвинутых фитнесисток рекомендую выполнять каждое упражнение с тем количеством повторений, которое указано в упражнениях, количество же подходов может быть 3 или 4.

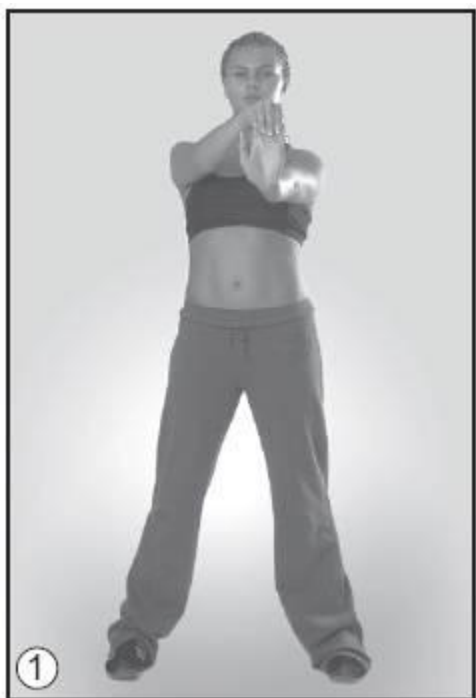
Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок на затылке.

Из исходного положения выполните медленный наклон головы вниз так, чтобы подбородком коснуться груди, медленно и плавно надавите руками на затылок, почувствуйте легкое растяжение шейной части позвоночного столба. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.



Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо.

Из исходного положения вытяните перед собой левую руку, выгните запястье, пальцы направлены вверх. Возьмитесь правой рукой за пальцы левой руки и потяните их на себя (ладонь направьте наружу). В конечной фазе движения задержитесь на 30 секунд. Выполните упражнение на другую руку.

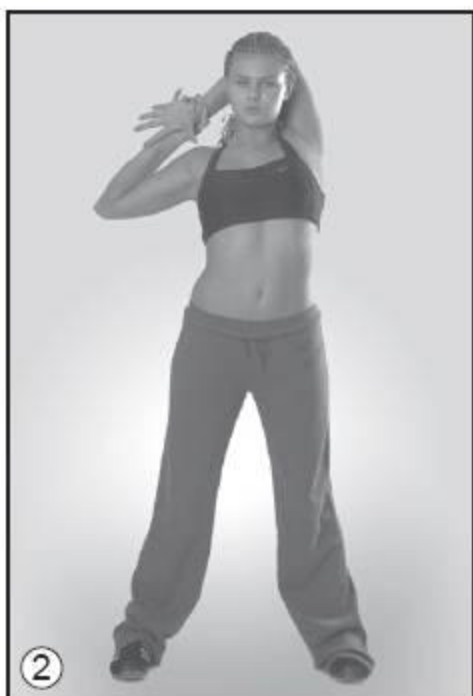


Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения поднимите левую руку вверх, согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой. Правой рукой обхватите левый локоть (или запястье) и выполните легкое надавливание сверху вниз. Почувствуйте растяжение мышц плеча, при появлении сильной боли немедленно перестаньте выполнять упражнение и расслабьте

плечевой сустав. Задержитесь в вышеописанном положении на 30 секунд.

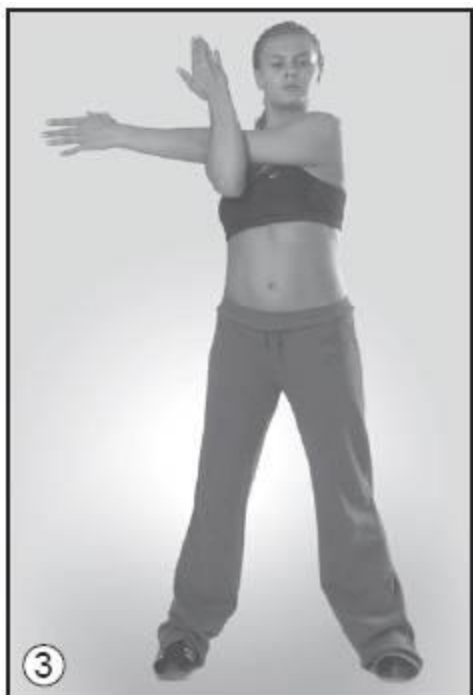
Выполните упражнение на другую руку.



Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, левая рука горизонтально поднята перед туловищем, локоть направлен наружу.

Из исходного положения согните правую руку в локте, зажмите левую руку в районе правого локтя. Зажимая руку, с силой затягивайте ее вовнутрь. Задержитесь в конечном положении на 30 секунд.

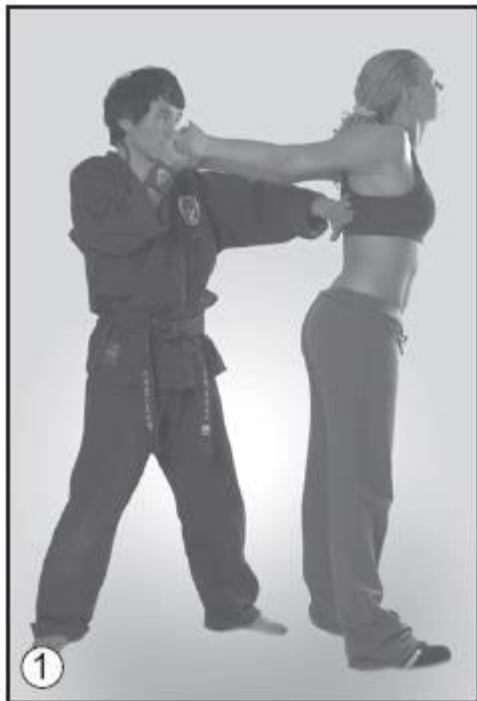
Выполните упражнение на другую руку.



Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения вытяните две руки за спиной и сцепите кисти в замок. Постепенно наклоняя туловище вниз, поднимите руки как можно выше вверх. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.

Вариант выполнения: из вышеописанного исходного положения упражнение выполняется с партнером. Отведите прямые руки назад и сцепите кисти в замок. Ваш партнер одной рукой упирается вам в спину, другой рукой поднимает ваши руки вверх.



Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, опорная нога прямая, другая нога согнута в колене, бедро поднято вверх, зажмите согнутую ногу в «замок» и прижмите к груди.

Из исходного положения активным движением таза займите положение бокового удара, вернитесь в исходное положение, после чего примите положение фазы выноса бедра на удар в сторону. Снова вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на другую ногу.

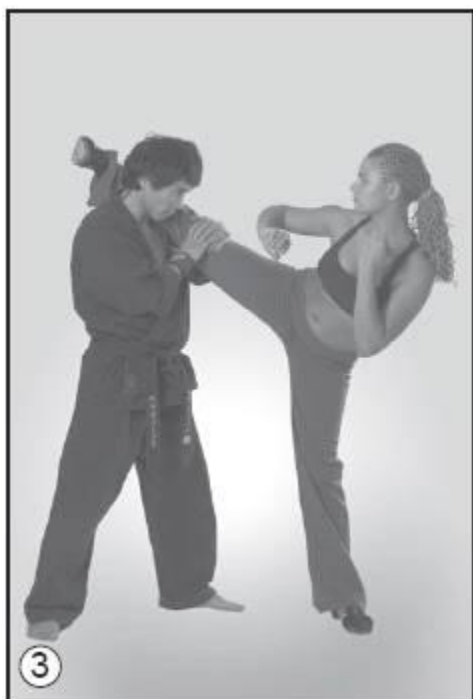
Общее количество движений – 20 раз.



Примите исходное положение – станьте спиной к опоре и попросите партнера поднять вашу ногу. Нога должна быть прямая. Поднимите ногу на максимальную для вас высоту и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Выполните упражнение на другую ногу.

Варианты выполнения:

- а) подъем ноги в сторону;
- б) подъем ноги назад.



Примите исходное положение – выполните продольный шпагат, сзади вытянутая прямая нога развернута так, чтобы подъем стопы располагался на поверхности, а пятка стопы была направлена строго вверх.

Партнер, стоя за вашей спиной, упирается коленом в бедро и, надавливая на него, пытается посадить вас в шпагат.

Аналогично упражнение выполняется и в поперечном шпагате. Если вы обладаете хорошей растяжкой, то можете сидеть в шпагате по 1 минуте.



Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и расположены возле бедер, стопы плотно прижаты к поверхности, руки согнуты в локтях и расположены около головы, ладони прижаты к поверхности.

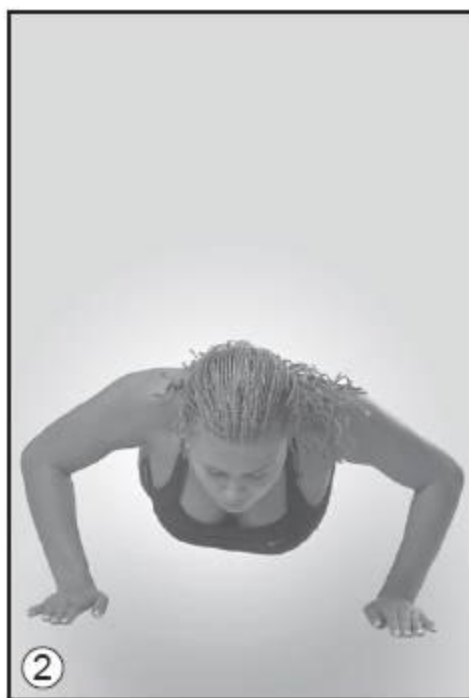
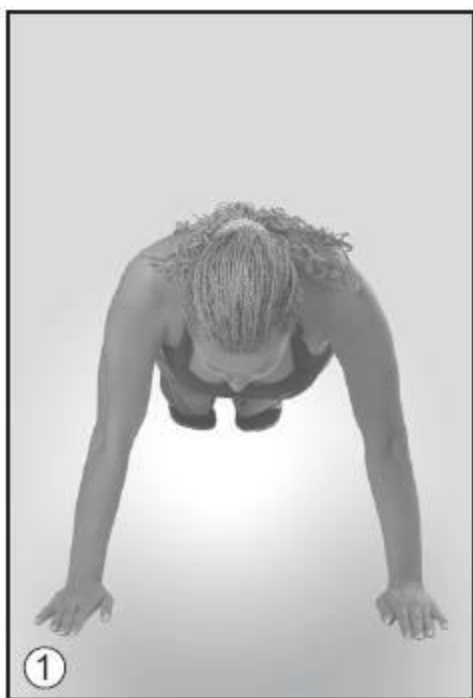
Из исходного положения, опираясь на ладони, медленно выпрямите руки и ноги и займите положение «мост». Задержитесь в этом положении 3–5 секунд и вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 5 раз.



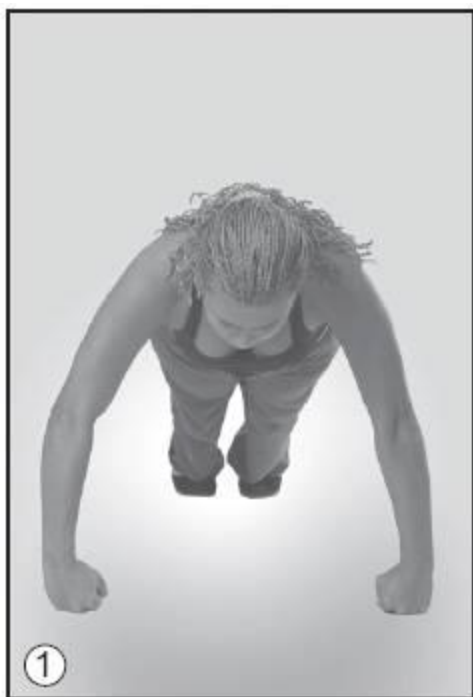
Примите исходное положение – упор лежа на руках, ноги вместе.

Из исходного положения выполните отжимания. Темп выполнения средний. Количество повторений 10 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

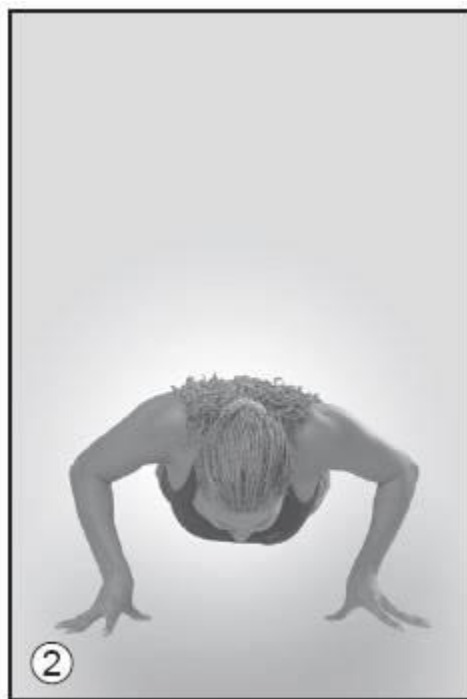


Варианты выполнения для продвинутого уровня:

а) отжимания на кончиках пальцев;



б) отжимание на кулаках.



Примите исходное положение – лежа на спине, руки согнуты в локтевом суставе и расположены на затылке, ноги выпрямлены вперед, попросите партнера сесть вам на ноги.

Из исходного положения выполните подъем туловища. Темп выполнения средний с максимальным напряжением мышц верхней части живота. Количество повторений 25 раз в одном подходе.

Данное упражнение можно выполнять самостоятельно.



Примите исходное положение – лежа на боку, руки расположены на затылке, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Попросите партнера прижать ваши лодыжки к полу (вы также можете выполнять упражнение самостоятельно).

Из исходного положения выполните подъем верхней части туловища по направлению к стопам. Темп выполнения средний. Количество повторений по 20 раз в каждую сторону (в 1 подходе).



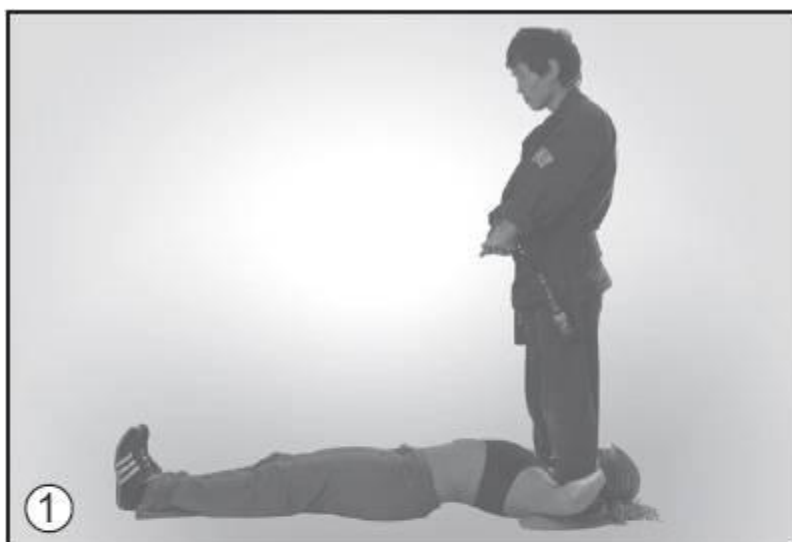
Примите исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, ноги вместе.

Из исходного положения выполните подъем верхней части туловища вверх над поверхностью. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–25 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.



Примите исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены вперед, руки обхватывают лодыжки стоящего над вами партнера.

Из исходного положения максимально быстро поднимите ноги вверх, ваш партнер должен так же быстро толкнуть их вниз. Ваша задача удержать ноги силой мышц нижней части живота от резкого падения на поверхность. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.



Примите исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги прямые, стопы соединены.

Из исходного положения одновременно поднимите руки, туловище и ноги, коснитесь кистями рук кончиков пальцев ног. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.



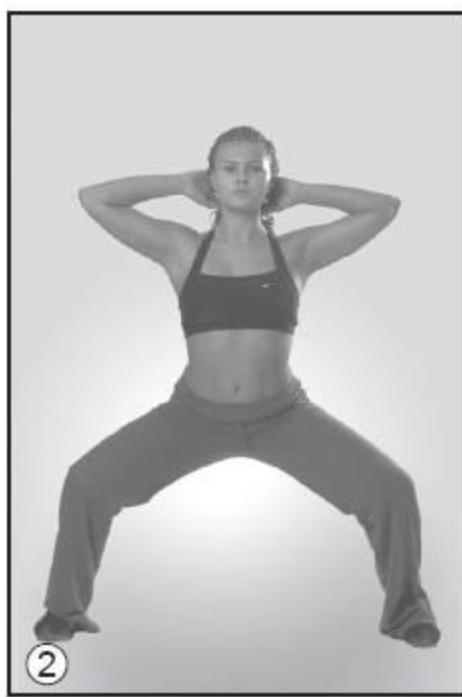
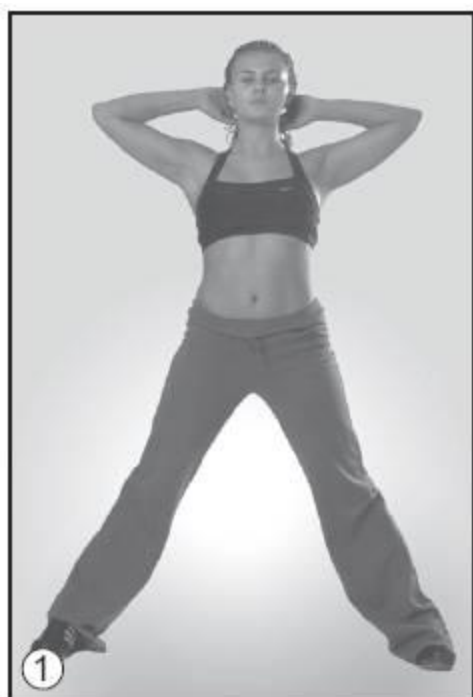
Примите исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и расположены на затылке.

Из исходного положения выполните попеременные выпады правой и левой ногой вперед. Темп выполнения средний. Количество повторений 20–30 раз в одном подходе.



Примите исходное положение – стоя, ноги на расстоянии две ширины бедер, руки согнуты в локтях и расположены на затылке.

Из исходного положения выполните (сохраняя абсолютно прямое положение спины) приседания вниз. Чем медленнее вы будете приседать, тем эффективнее воздействие на мышцы ягодиц и бедер. Количество повторений 20–30 раз в одном подходе.



Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и расположены на ширине плеч, стопы плотно прижаты к полу, руки свободно расположены вдоль тела.

Из исходного положения выполните энергичные подъемы таза вверх. Количество повторений 20 раз в одном подходе.



Примите исходное положение – лежа на спине, одна нога согнута в коленном суставе и стопой прижата к поверхности, вторая нога выпрямлена вверх.

Из исходного положения выполняйте энергичные подъемы таза вверх. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Темп выполнения средний. Количество повторений 20 раз в одном подходе.

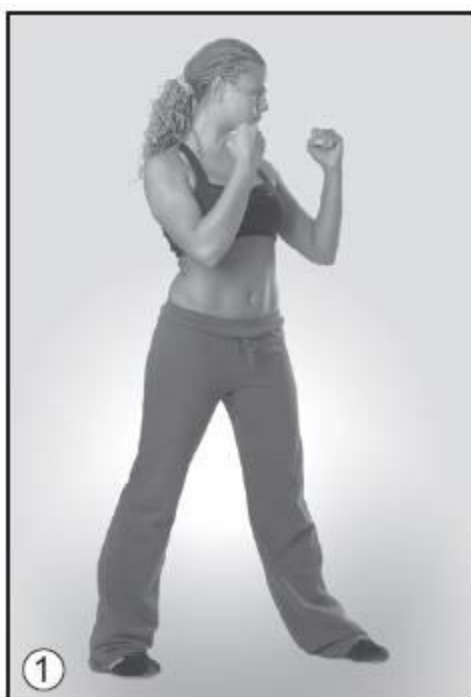


Примите исходное положение – выполните приседание на одной ноге, полностью согнув ее в коленном суставе, вторую – прямую, попросите вашего партнера обхватить за лодыжку. Одну руку оставьте в свободном положении, второй обхватите руку партнера.

Из исходного положения, используя помощь партнера в качестве опоры, выполните подъем и приседание на одной ноге. Темп выполнения средний. Поменяйте положение ног и повторите упражнение другой ногой. Количество повторений 20-25 раз в одном подходе.

Вариант выполнения: из боевой стойки сделайте приседание вниз, затем на подъеме выполните прямой удар ногой.

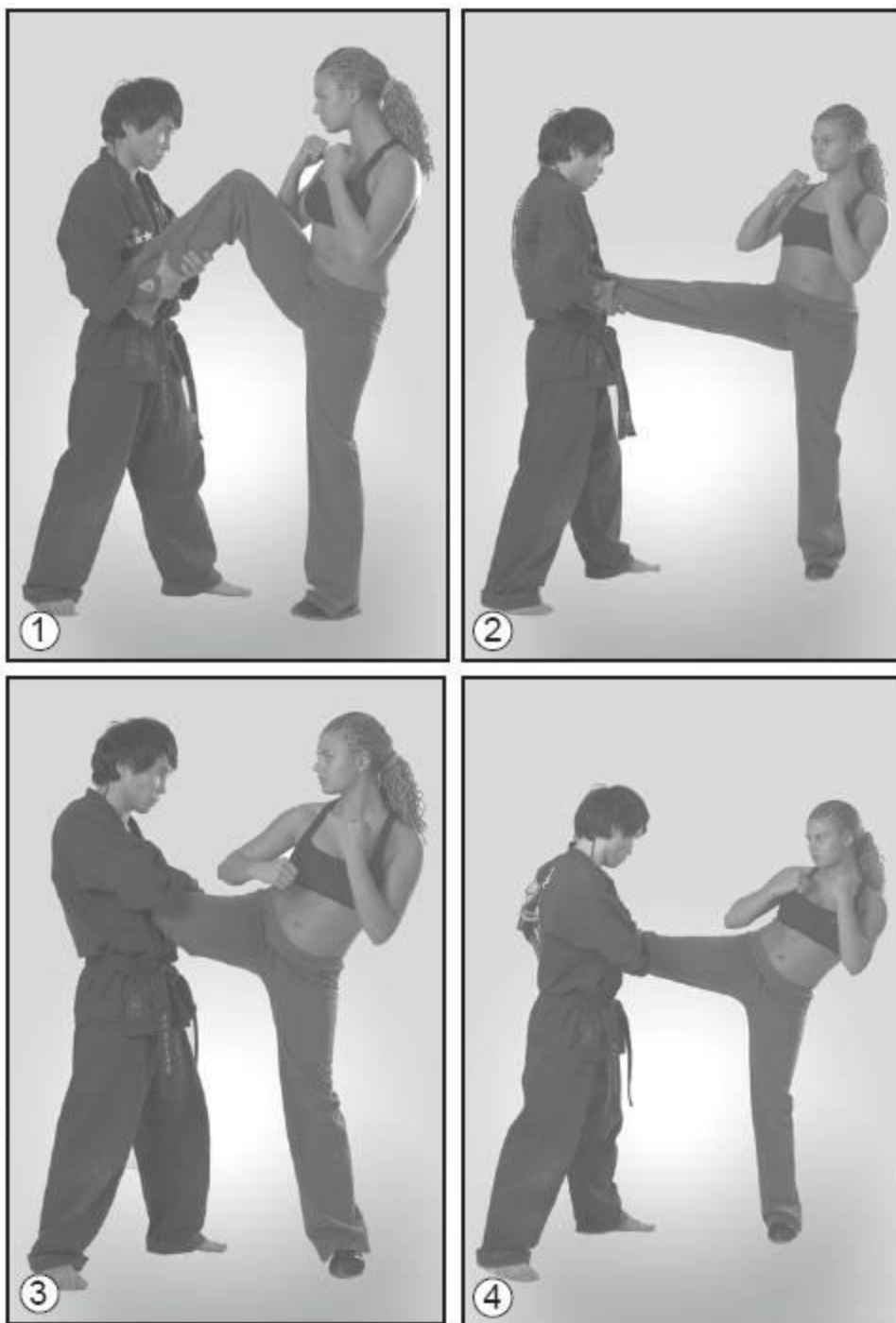




Примите исходное положение – стоя с партнером лицом друг к другу согните ногу в коленном суставе и поднимите вверх бедро. Партнер захватывает вашу ногу за голень.

Из исходного положения выполните толчок и активное разгибание бедра вперед, преодолевая сопротивление партнера. Верните ногу в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10-20 раз в одном подходе в зависимости от степени подготовленности. Повторите упражнение другой ногой.

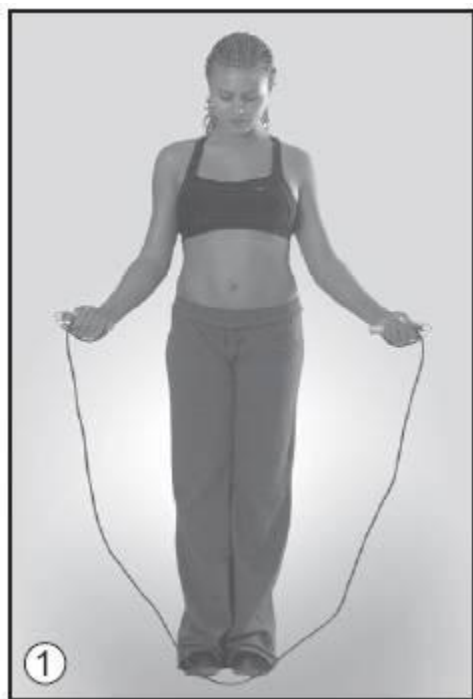
Вариант выполнения: из исходного положения – стоя боком к партнеру, согните ногу в коленном суставе и поднимите бедро вверх так, чтобы оно было параллельно поверхности. Партнер захватывает вашу ногу за голень. Выполните толчок и активное разгибание бедра в сторону, преодолевая сопротивление партнера. Верните ногу в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10-20 раз в одном подходе в зависимости от степени подготовленности.



Выполните прыжки со скакалкой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 3 раунда по 30 секунд – 1 минуте. Каждые последние 10 секунд в одном раунде выполняйте прыжки с максимальным ускорением.

Варианты выполнения:

- а) поочередно подпрыгивайте на правой и левой ноге;
- б) подпрыгивайте только на одной ноге;
- в) через один оборот скакалки перекрещивайте руки перед собой;
- г) на каждый прыжок выполните двойной оборот скакалки;
- д) выполните прыжки вращая скакалку в обратном направлении.



Глава 7

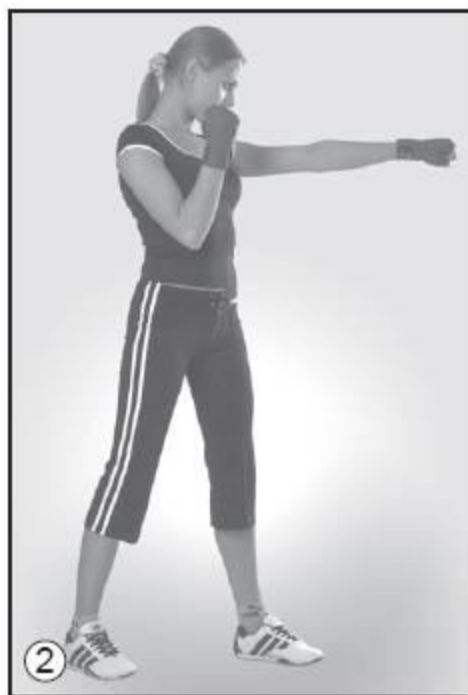
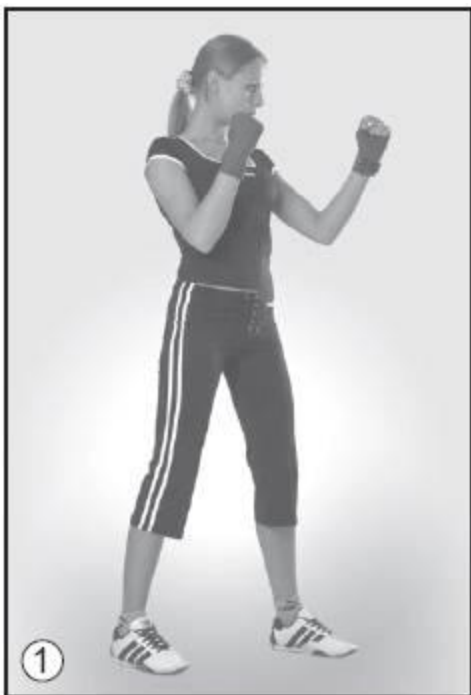
Эффективный тренинг

После того как вы освоили всю базовую технику, можно переходить к тренировкам. В боевом фитнесе это комбинации ударов. В данной главе мы начнем с самых легких – двухударных комбинаций руками, затем перейдем к комбинациям из ударов ногами и, наконец, к самым сложным – комбинациям ударов руками и ногами. Если вы уже владеете навыками боевого фитнеса, рекомендую сразу же переходить к сложным, практикуя их по 10-15 раз либо, как это принято в боксе, раундами по 1-2 минуты с перерывом в 1 минуту между раундами. Чтобы усложнить тренинг, периодически между упражнениями выполняйте прыжки со скакалкой. Во-первых, так вы ускорите жиросжигание; во-вторых, это отличная тренировка сердечно-сосудистой системы. Начинать с 30-секундных непрерывных прыжков, постепенно – неделя за неделей – доводя общее время до 5 минут. И еще важно после выполнения ударов всегда возвращаться в боевую стойку. На начальном этапе темп выполнения средний, на продвинутом – быстрый.

Двухударные одностипные комбинации руками

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.

Выполнить 10-15 раз.



1. Боевая стойка.

2. Боковой удар левой рукой. [1 - Здесь и далее на фото показан вид спереди.]

3. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



1. Боевая стойка.
2. Удар снизу левой рукой.
3. Удар снизу правой рукой.

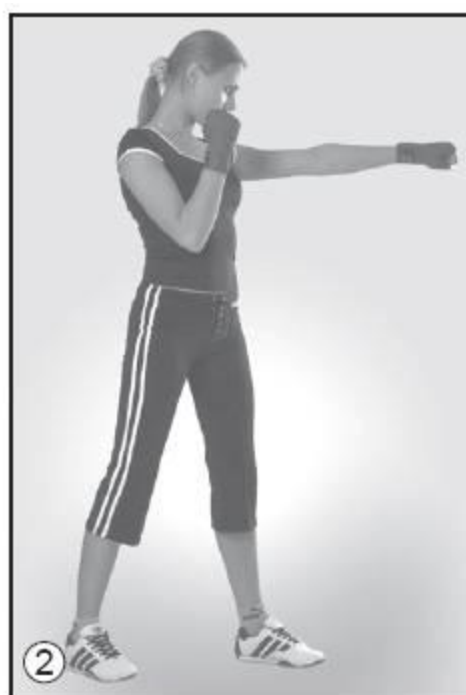
Выполнить 10–15 раз.



Двухударные разнотипные комбинации руками

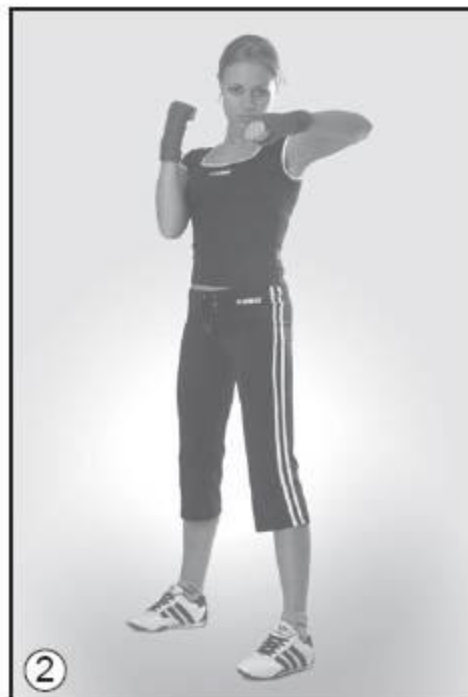
1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10-15 раз.



1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



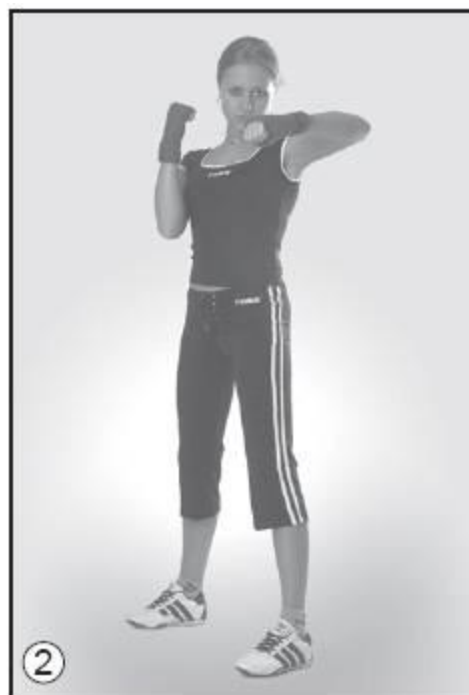
1. Боевая стойка.
2. Прямой удар правой рукой.
3. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Удар снизу правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



1. Боевая стойка.
2. Удар снизу правой рукой.
3. Боковой удар левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



Трехударные однотипные комбинации руками

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Прямой удар левой рукой.

Выполнить 10-15 раз.



1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Боковой удар правой рукой.
4. Боковой удар левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



1. Боевая стойка.
2. Удар снизу левой рукой.
3. Удар снизу правой рукой.
4. Удар снизу левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



Трехударные разнотипные комбинации руками

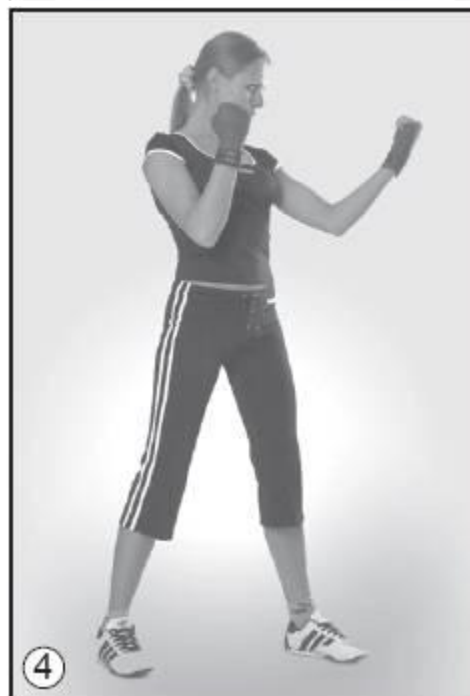
1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Боковой удар левой рукой.

Выполнить 10-15 раз.



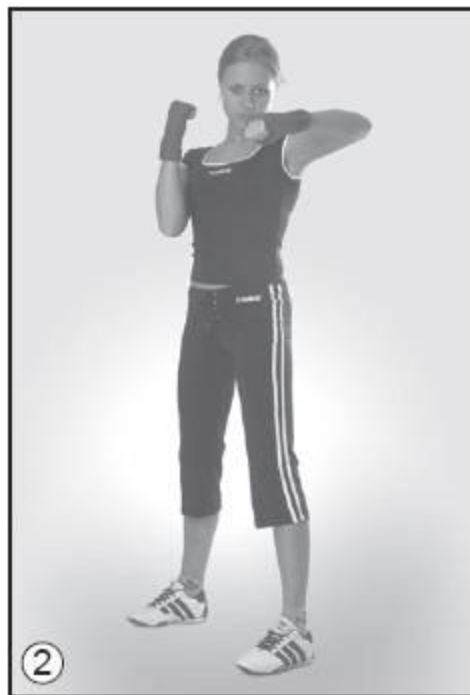
1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Удар снизу левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Удар снизу правой рукой.
4. Удар снизу левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



1. Боевая стойка.
2. Прямой удар правой рукой.
3. Боковой удар левой рукой.
4. Удар снизу правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



1. Боевая стойка.
2. Удар снизу правой рукой.
3. Боковой удар левой рукой.
4. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.



Внимание! На начальном этапе, чтобы не перегружать мышцы, выполните только две комбинации, например, двухударные разнотипные и трехударные.

Настало время кардио: выполните прыжки на скакалке в течение 30 секунд – 1 минуты. Затем после 30-секундного перерыва переходите к комбинациям из ударов ногами.

Двухударные однотипные комбинации ногами

1. Боевая стойка.
 2. Заряд ноги на удар.
 3. Прямой удар левой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.

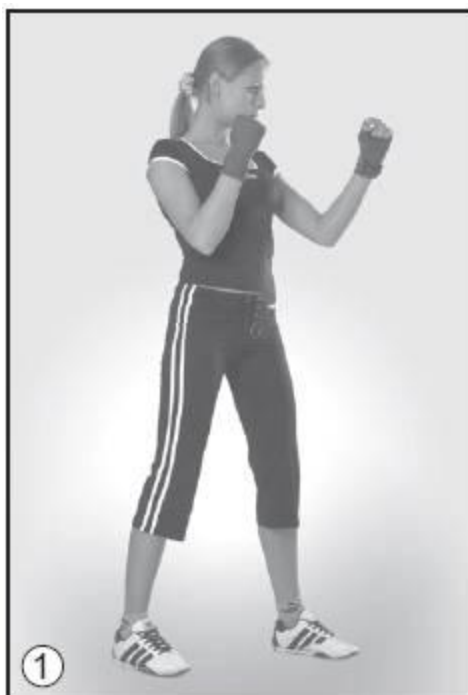
4. Заряд ноги на удар.
5. Прямой удар носком правой ноги.

Выполнить 10 раз.



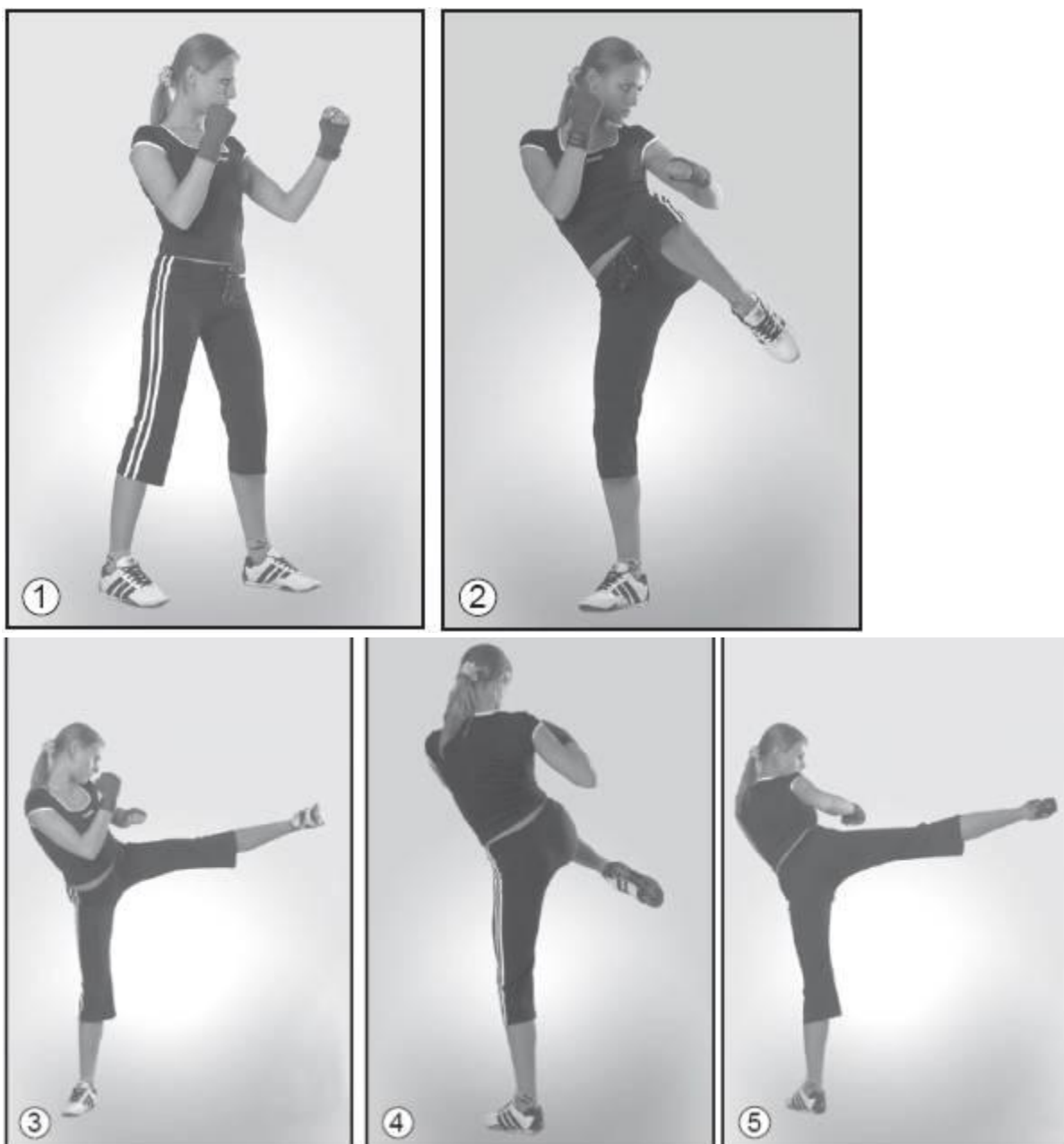
1. Боевая стойка.
 2. Заряд ноги на удар.
 3. Боковой удар левой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
 5. Боковой удар подошвой правой ноги.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону левой ногой.
Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Удар в сторону подошвой правой ноги.

Выполнить 10 раз.



Двухударные разнотипные комбинации ногами

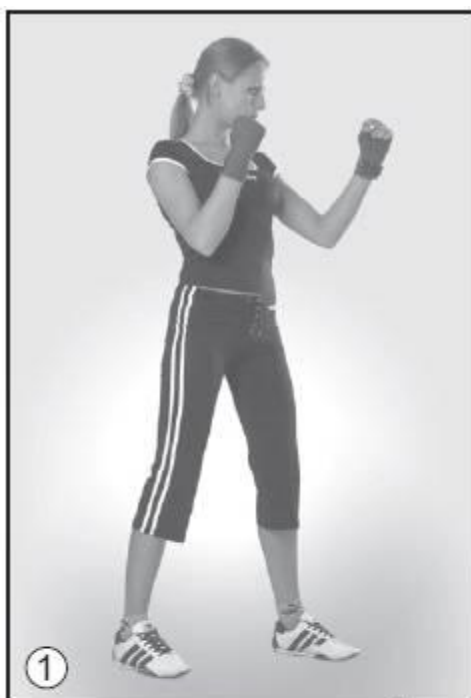
1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Прямой удар носком левой ноги.
Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Боковой удар подъемом стопы правой ноги.

Выполнить 10 раз.



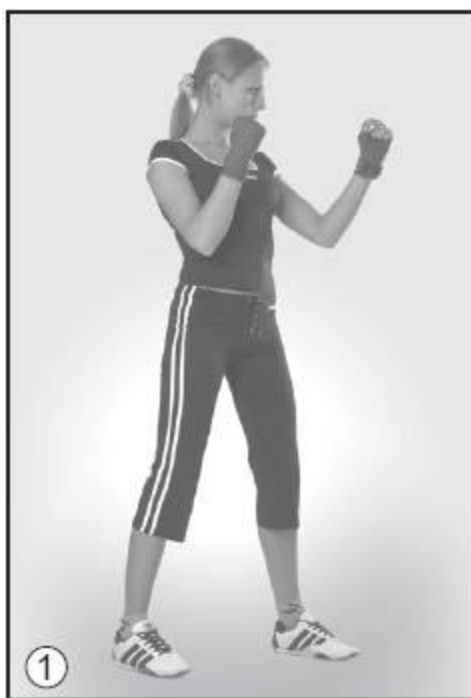
1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Боковой удар носком правой ноги.
Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Удар в сторону подошвой левой ноги.

Выполнить 10 раз.



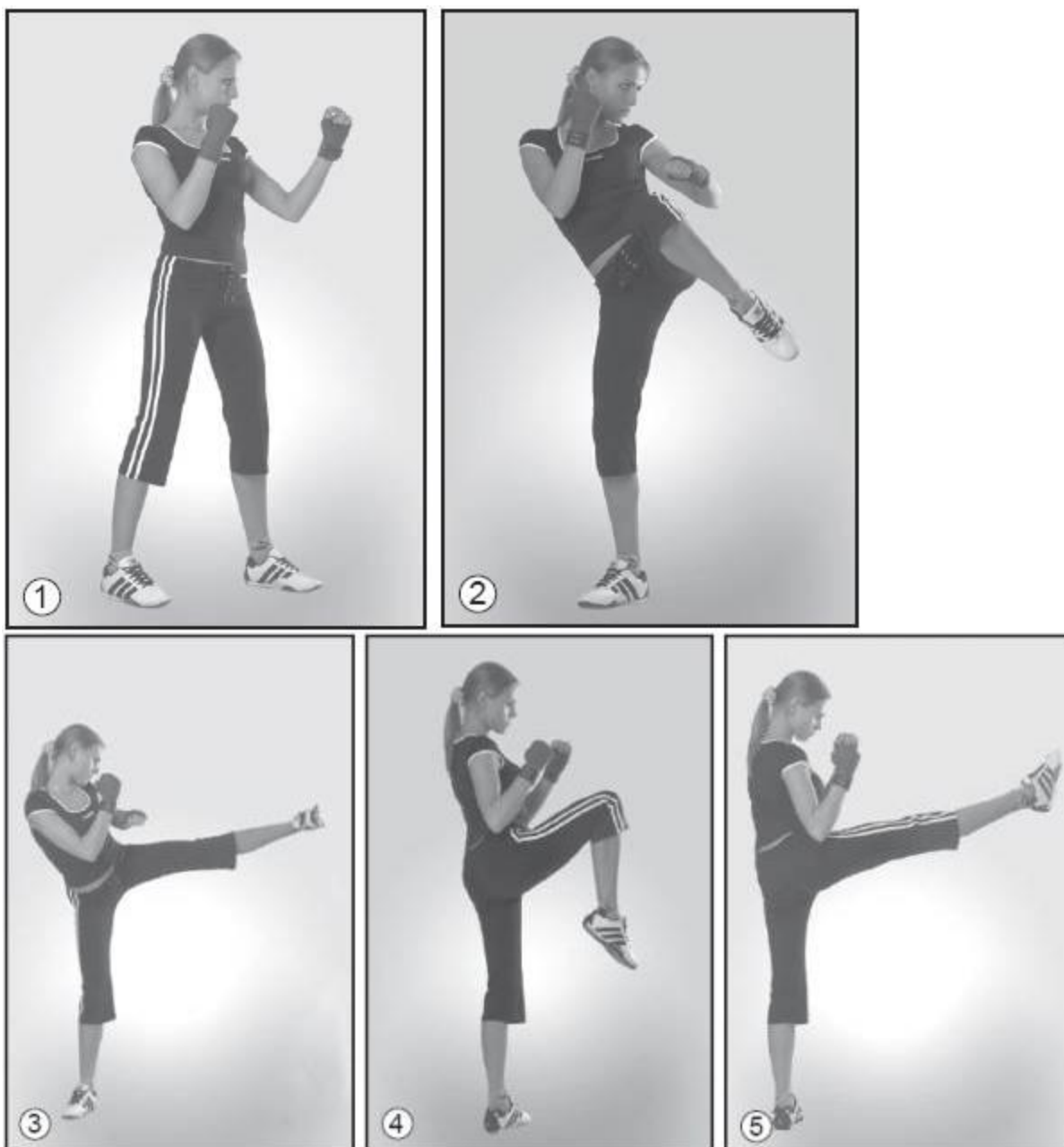
1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Боковой удар подошвой правой ноги.
Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Удар в сторону подошвой левой ноги.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону подошвой левой ноги.
Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Прямой удар носком правой ноги.

Выполнить 10 раз.



Трехударные разнотипные комбинации ногами

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Прямой удар носком левой ноги.
Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Боковой удар подошвой правой ноги.
Вернитесь в боевую стойку.
6. Заряд ноги на удар.
7. Удар в сторону подошвой левой ноги.

Выполнить 10 раз.





1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону подошвой правой ноги.
Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Боковой удар подошвой левой ноги.
Вернитесь в боевую стойку.
6. Заряд ноги на удар.
7. Прямой удар носком правой ноги.

Выполнить 10 раз.





1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Боковой удар подошвой левой ноги.
4. 5. Не опуская ногу на пол после предыдущего удара, выполните сразу же удар в сторону подошвой левой ноги.
- Вернитесь в боевую стойку.
6. Заряд ноги на удар.
7. Боковой удар подошвой правой ноги.

Выполнить 10 раз.





1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Прямой удар носком правой ноги.
Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Удар в сторону подошвой левой ноги.
Вернитесь в боевую стойку.
6. Заряд ноги на удар.
7. Удар в сторону подошвой правой ноги.

Выполнить 10 раз.





Внимание! На начальном этапе, чтобы не перегрузить мышцы, выполните только две комбинации: например, двухударные однотипные комбинации и два любых варианта трехударных разнотипных комбинаций.

Настало время кардио: выполните прыжки на скакалке в течение 30 секунд – 1 минуты. Затем после минутного отдыха переходите к выполнению двухударных комбинаций руками и ногами.

Двухударные комбинации руками и ногами

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Боковой удар правой ногой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Прямой удар правой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Боковой удар левой ногой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Удар в сторону правой ногой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Боковой удар правой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Удар в сторону левой ногой.

Выполнить 10 раз.



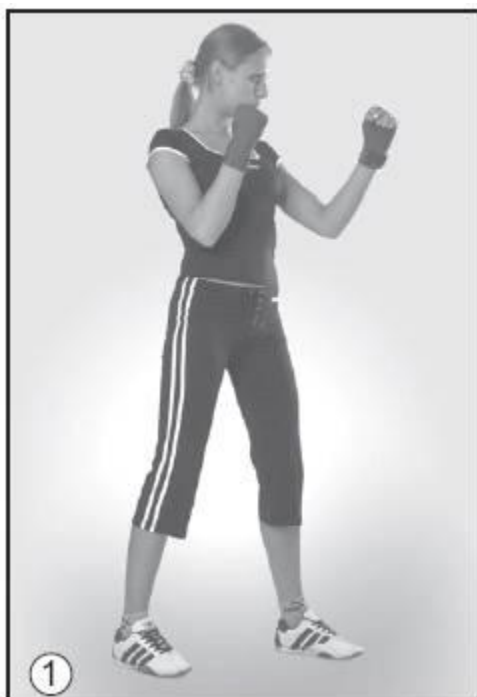
1. Боевая стойка.
2. Удар снизу правой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Прямой удар левой ногой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Удар снизу левой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Прямой удар правой ногой.

Выполнить 10 раз.



Двухударные комбинации ногами и руками

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Прямой удар левой ногой.
4. Прямой удар правой рукой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Боковой удар левой ногой.
4. Боковой удар правой ногой.

Выполнить 10 раз.



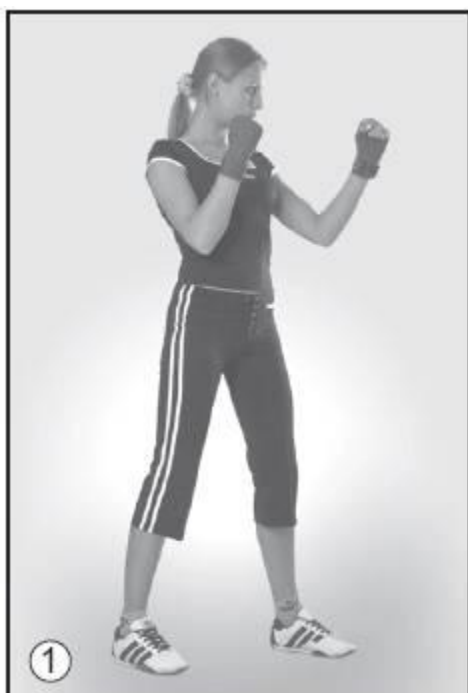
1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Прямой удар правой ногой.
4. Прямой удар левой рукой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону правой ногой.
4. Боковой удар левой рукой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону левой ногой.
4. Удар снизу правой рукой.

Выполнить 10 раз.



Трехударные комбинации руками и ногами

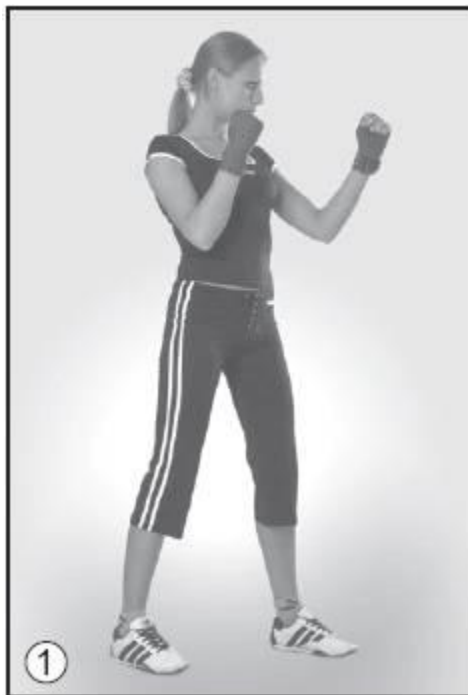
Внимание! Рекомендую выполнять трехударные и четырехударные комбинации только на продвинутом уровне, если вы хорошо овладели техникой ударов ногами и руками и достигли хорошей физической формы. В противном случае новички могут заработать растяжение мышц и связок, что может надолго отбить охоту заниматься фитнесом.

Грамотно дозируя свои тренировки, вы обязательно добьетесь успехов, в нашем случае это красивая, спортивная, подтянутая фигура и ни малейшего лишнего грамма жира.

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.

4. Заряд ноги на удар.
5. Боковой удар левой ногой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Заряд ноги на удар.
5. Удар в сторону левой ногой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Прямой удар правой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Прямой удар левой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.
5. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Боковой удар правой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.
5. Заряд ноги на удар.
6. Прямой удар левой ногой.

Выполнить 10 раз.



1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону левой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.
4. Удар снизу правой рукой.
5. Боковой удар левой рукой.

Выполнить 10 раз.



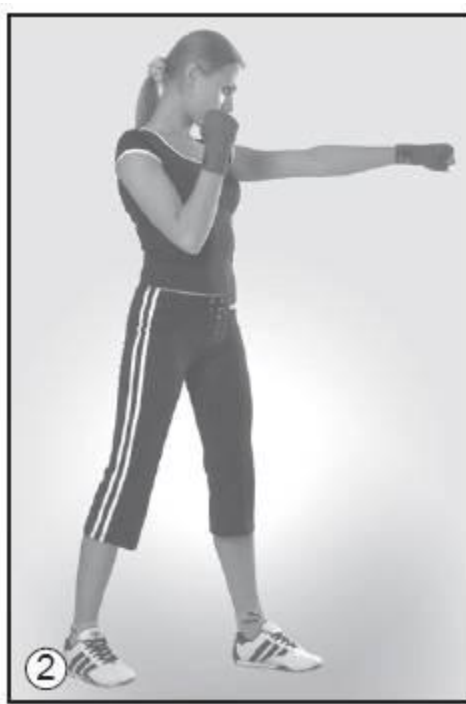
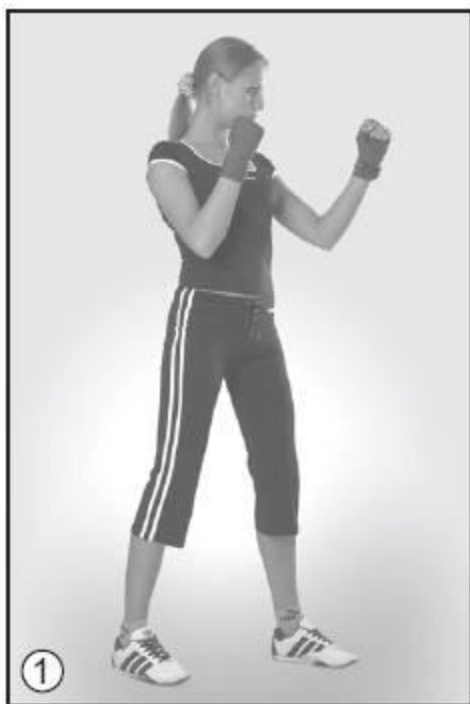
1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Боковой удар правой ногой.
Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Удар в сторону левой ногой.
Вернитесь в боевую стойку.
6. Прямой удар правой рукой.

Выполнить 10 раз.



Четырехударные комбинации руками и ногами

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Заряд ноги на удар.
5. Боковой удар левой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.
6. Заряд ноги на удар.
7. Удар в сторону правой ногой.
- Выполнить 10 раз.



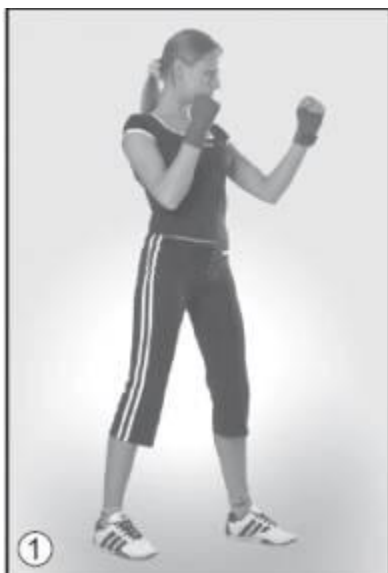


1. Боевая стойка.
 2. Прямой удар правой рукой.
 3. Заряд ноги на удар.
 4. Боковой удар левой ногой.
Вернитесь в боевую стойку.
 5. Боковой удар правой рукой.
 6. Заряд ноги на удар.
 7. Прямой удар левой ногой.
- Выполнить 10 раз.





1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону левой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.
4. Прямой удар левой рукой.
5. Прямой удар правой рукой.
6. Заряд ноги на удар.
7. Боковой удар правой ногой.
- Выполнить 10 раз.



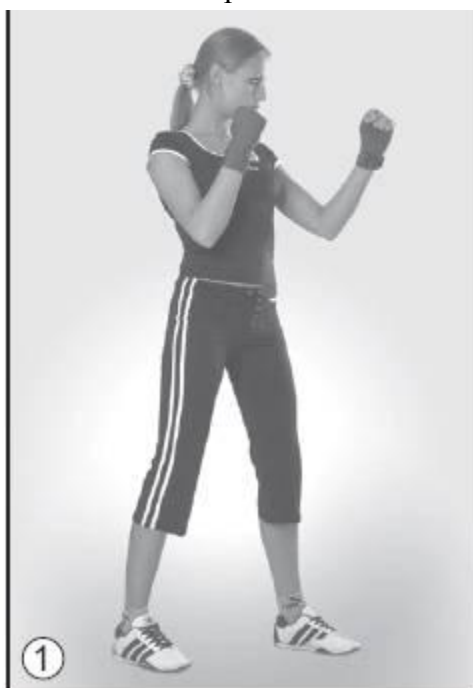


1. Боевая стойка.
2. Удар снизу правой рукой.
3. Боковой удар левой рукой.
4. Заряд ноги на удар.
5. Боковой удар правой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.
6. Прямой удар правой рукой.
- Выполнить 10 раз.





1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Боковой удар левой рукой.
4. Заряд ноги на удар.
5. Прямой удар левой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.
6. Захват.
7. Прямой удар коленом правой ноги.
- Выполнить 10 раз.







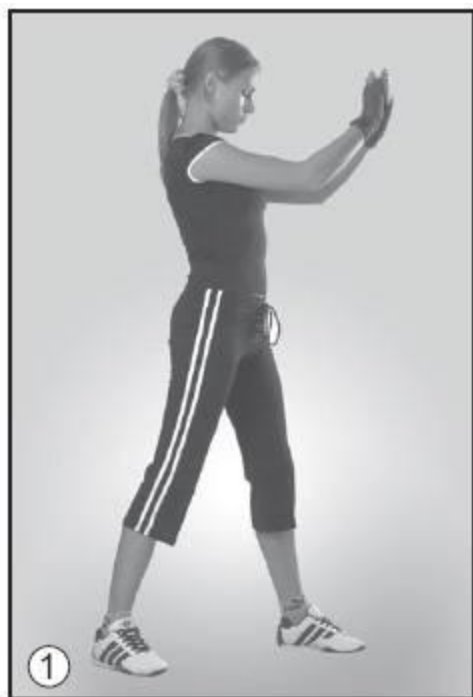
1. Боевая стойка.
 2. Нижний блок правой рукой.
 3. Заряд ноги на удар.
 4. Боковой удар левой ногой.
 - Вернитесь в боевую стойку.
 5. Заряд ноги на удар.
 6. Прямой удар правой ногой.
 - Вернитесь в боевую стойку.
 7. Боковой удар правой рукой.
 8. Удар локтем левой руки.
- Выполнить 10 раз.





1. Боевая стойка.
2. Боковой удар правой рукой.
3. Верхний блок левой рукой.
4. Прямой удар правой рукой.
5. Заряд ноги на удар.
6. Боковой удар левой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.
7. Захват.
8. Прямой удар коленом правой ноги.
- Выполнить 10 раз.



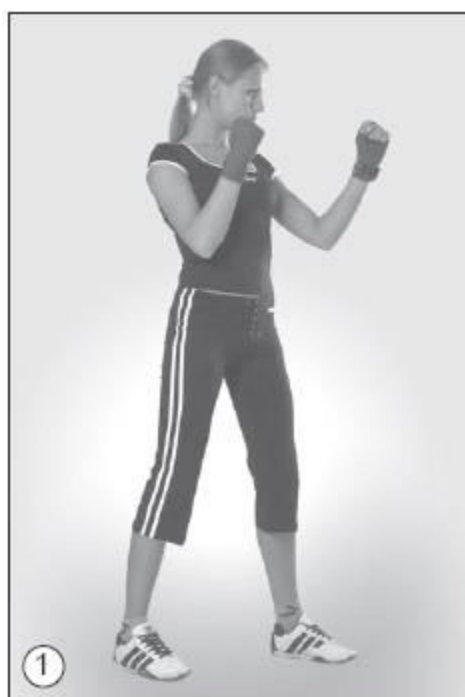


1. Боевая стойка.
 2. Средний блок левой рукой.
 3. Удар локтем правой руки.
 4. Захват.
 5. Прямой удар коленом левой ноги.
 6. Прямой удар коленом правой ноги.
 7. Удар локтем левой руки.
- Выполнить 10 раз.





1. Боевая стойка.
 2. Прямой удар правой рукой.
 3. Заряд ноги на удар.
 4. Прямой удар левой ногой.
 - Вернитесь в боевую стойку.
 5. Боковой удар правой рукой.
 6. Заряд ноги на удар.
 7. Боковой удар правой ногой.
- Выполнить 10 раз.





1. Боевая стойка.
 2. Верхний блок правой рукой.
 3. Нижний блок левой рукой.
 4. Прямой удар правой рукой.
 5. Боковой удар левой рукой.
 6. Заряд ноги на удар.
 7. Удар в сторону правой ногой.
- Вернитесь в боевую стойку.
8. Заряд ноги на удар.
 9. Боковой удар левой ногой.
- Выполнить 10 раз.



Обязательно заканчивайте тренировку кардио со скакалкой. Выполняйте прыжки на скакалке в течение 30 секунд – 1 минуты.

Глава 8

Как составить программу тренировок

В данной главе мы поговорим о том, как составить программу тренировок. Ниже я предлагаю вам примерные варианты для новичков и продвинутых фитнесисток. На начальном этапе постарайтесь уделить своим тренировкам 4 дня в неделю. Два из них должны быть посвящены упражнениям на гибкость, силу и растяжку, два других – выполнению различных комбинаций из ударов руками и ногами. Обязательно после каждого дня тренировки должен следовать день отдыха. Например:

понедельник – комплекс упражнений на гибкость, растяжку и силу;

вторник – отдых;

среда – отработка комбинаций ударов;

четверг – отдых;

пятница – комплекс упражнений на растяжку, гибкость и силу;

суббота – отдых;

воскресенье – отработка комбинаций ударов.

Продвинутые фитнесистки могут тренироваться по следующему графику:

понедельник – комплекс упражнений на гибкость, растяжку и силу;

вторник – отработка комбинаций из ударов руками и ногами;

среда – отдых;

четверг – комплекс упражнений на растяжку, гибкость и силу;

пятница – отработка комбинаций ударов;

суббота – отдых;

воскресенье – отработка комбинаций ударов и так далее.

Большой выбор различных комбинаций позволит вам избежать застоя и рутины в тренировках. Профессионалы знают, как тяжело перебороть данный фактор, ведь наше тело очень быстро привыкает к нагрузкам и перестает на них реагировать. Взаимозаменяя упражнения вы будете тренировать свое тело с различной степенью нагрузок, а значит, постоянным будет жиросжигающий эффект. И еще один фактор – лучше качественно сделать 5–10 упражнений, чем неправильно выполнить всю программу. Поэтому новичкам рекомендую сначала в течение 1–2 недель изучить технику ударов руками и ногами и только потом переходить к отработке комбинаций.

Примерный план тренировок для новичков боевого фитнеса

Примерный план составлен с учетом того, что вы уже в течение двух недель отработывали базовую технику ударов и освоили ее азы.

ДЕНЬ 1-й

Разминка.

Комплекс упражнений для развития гибкости, растяжки и силы.

Кардио-сессия со скакалкой. 30 секунд прыжков без остановки, 30 секунд отдыха. Продолжительность сессии 10 минут. После уверенного освоения данного ритма переходите к новому: 1 минута прыжков, 20 секунд отдыха, продолжительность – 15 минут.

ДЕНЬ 2-й
Отдых.

ДЕНЬ 3-й
Разминка.

Отработка комбинаций ударов руками и ногами:

- двухударные однотипные комбинации ударов руками;
- трехударные разнотипные комбинации ударов руками;
- кардио-сессия со скакалкой (аналогично первому дню) ;
- двухударные однотипные комбинации ногами;
- трехударные разнотипные комбинации ногами;
- двухударные комбинации руками и ногами;
- кардио-сессия со скакалкой.

ДЕНЬ 4-й Отдых.

ДЕНЬ 5-й Разминка.

Комплекс упражнений для развития гибкости, растяжки и силы.
Кардио-сессия со скакалкой.

ДЕНЬ 6-й Отдых.

ДЕНЬ 7-й Разминка. Отработка комбинаций ударов руками и ногами:

- двухударные разнотипные комбинации ударов руками;
- трехударные однотипные комбинации ударов руками;
- кардио-сессия со скакалкой;
- двухударные разнотипные комбинации ногами;
- трехударные разнотипные комбинации ногами;
- двухударные комбинации ногами и руками;
- кардио-сессия со скакалкой.

Если на протяжении четырех недель вы регулярно будете отрабатывать предложенный план, то можете перейти к выполнению более сложных комбинаций – трехударных (руки и ноги) и четырехударных (руки и ноги), включив их в любой день тренировки. Также советую усложнить кардио-сессию со скакалкой: 1 минута прыжков, 30 секунд отдыха, продолжительность сессии – 20 минут. Когда с легкостью овладеете и этим интервалом, начинайте повышать время непрерывных прыжков до 4–5 минут, отдых – 1 минута (30 секунд). Продолжительность остается прежней – 20 минут.

Могу дать еще один совет: во-первых, вы можете выбрать из различных комбинаций отдельные упражнения и составить свои комплексы, расписав занятия на 1 или 2 месяца вперед. Ведение такого дневника поможет вам настраиваться на регулярные тренировки, а не отлынивать! Во-вторых, когда почувствуете, что с легкостью выполняете упражнения,

усложните их, добавив передвижения, то есть делайте комбинации ударов с шагами(передвижениями, которые описаны ранее) вправо, влево, вперед, назад; в-третьих, для увеличения нагрузки попробуйте выполнять упражнения как раунды в боксе: 2 минуты отработки комбинаций в быстром темпе, 1 минута отдыха, либо малыми отрезками времени: 20 секунд, 30 секунд или 40 секунд быстрой работы, 1 минута отдыха. Данные советы также помогут использовать опытные фитнесистки.

Примерный план тренировок для продвинутого уровня

ДЕНЬ 1-й

Разминка.

Комплекс упражнений для развития гибкости, растяжки и силы.

– Обязательно постепенно увеличивайте количество подходов и повторов в них.

– Выполняйте упражнения с легким весом – гантелями, утяжелителями, начав с 1-2 кг.

Кардио-сессия со скакалкой: 4-5 минут прыжков, отдых – 30-60 секунд, продолжительность – 30 минут. Постепенно увеличьте продолжительность до 45 минут.

ДЕНЬ 2-й

Разминка.

Отработка комбинаций ударов руками и ногами:

– трехударные разнотипные комбинации ударов руками;

– трехударные разнотипные комбинации ударов ногами;

– двухударные комбинации руками и ногами;

– двухударные комбинации ногами и руками;

– четырехударные комбинации руками и ногами. Выполнять в быстром темпе.

Кардио-сессия со скакалкой (аналогично первому дню).

ДЕНЬ 3-й

Отдых.

ДЕНЬ 4-й

Разминка.

Комплекс упражнений для развития гибкости, растяжки и силы.

Кардио-сессия со скакалкой.

ДЕНЬ 5-й

Разминка.

Отработка комбинаций ударов руками и ногами:

– трехударные разнотипные комбинации ногами;

– трехударные комбинации руками и ногами;

– двухударные комбинации ногами и руками;

– двухударные комбинации руками и ногами.

Выполнять в быстром темпе с передвижениями (шагами вправо, влево, вперед, назад).

Кардио-сессия со скакалкой.

ДЕНЬ 6-й

Отдых.

ДЕНЬ 7-й

Разминка.

Отработка комбинаций ударов руками и ногами:

- трехударные комбинации руками и ногами;
- кардио-сессия со скакалкой;
- четырехударные комбинации руками и ногами;
- кардио-сессия со скакалкой.

Выполнять в быстром темпе.

Данный совет касается как новичков, так и продвинутых фитнесисток: в качестве заминки, которую обязательно необходимо выполнять в конце каждой тренировки, предлагаю делать дыхательно-медитативный комплекс из трех упражнений. Он поможет вам восстановить силы и дыхание.

Приложение

Сбалансированное питание – ключ к вашему похудению

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

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

- большая жизненная энергия;

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

Обретение здоровья как физического, так и психического может совершенно изменить вашу жизнь и сделать более счастливым человеком. Из каких же составляющих складывается сбалансированный образ жизни? Исследования показывают, что существуют три основные потребности, которые необходимо удовлетворить, чтобы создать полную гармонию в организме.

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

потребность вторая: рациональное питание.

потребность третья: эмоциональная гармония.

Рассмотрим более детально каждую из этих потребностей.

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

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

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

Медицинские исследования давно подтверждают, что для нормального

функционирования нашему организму нужна двигательная активность.

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

Термин «диета» у многих специалистов по питанию всегда вызывал неоднозначное отношение. Но все они сходятся в одном мнении – диета только короткая радикальная программа, цель которой – резкая потеря веса, а учитывая индивидуальные особенности каждого организма, не всегда благоприятно действующая на него. Как и в случае с аэробными нагрузками, главный принцип, который лежит в основе правильного питания, – принцип равновесия или сбалансированности. Это не означает, что необходимо немедленно исключать из своего рациона одно из любимых блюд. Достаточно сохранять равновесие в питании, но питаться вкусно, даже если для этого необходимо ограничивать калории. А если подходить с юмором к вопросу о питании, то есть прекрасные высказывания: первое – «Лучшей и успешнейшей гимнастикой для полных являются энергичные отрицательные движения головой при виде какого-нибудь деликатеса»; и второе – «Больше всего нам помогает та пища, которую мы... не съели».

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

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

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

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

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

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

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

жизни и на работе. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что эмоциональная гармония достигается за счет сбалансированной физической нагрузки, рационального питания и правильного отдыха. Я написала эту главу для того, чтобы подчеркнуть: если вы хотите добиться великолепной фигуры и в то же время оставаться здоровым человеком, нельзя впадать в крайности, увлекаясь только лишь одними диетами, или класть свое здоровье на алтарь физических нагрузок. Только гармоничное и сбалансированное сочетание сна, питания и физических упражнений позволит вам долгие годы оставаться привлекательной, женственной и покорять сердца мужчин. Но так как эта часть посвящена вопросам питания, то в дальнейшем мы будем говорить только о нем. Чтобы разобраться, как правильно сбалансировать свой рацион, необходимо знать, из каких пищевых компонентов он состоит. Вот и поговорим о шести основных составляющих нашего питания.

Шесть компонентов питания

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

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

Белки

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

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

Чем ближе аминокислотный состав белков пищи к составу белка нашего организма, тем он ценнее. С этой точки зрения самыми ценными источниками белка являются яйца,

молоко, мясо и рыба. В растительных белках часто не хватает некоторых незаменимых аминокислот, поэтому необходимо стремиться к правильному сочетанию продуктов животного и растительного происхождения, чтобы получить оптимальное соотношение аминокислот. Приемлемый уровень сбалансированности аминокислот для женщин может быть обеспечен, если в рацион включается не менее 55–60% белков животного происхождения, остальные 40% белков должны быть растительного происхождения. В тех случаях, когда в вашем рационе преобладает растительная пища (например, у вегетарианцев), необходимо ее дополнять незаменимыми аминокислотами в виде пищевых добавок.

За один прием пищи организм может усваивать до 30–50 г белка, поэтому суточное количество белка лучше распределять равномерно на 4–6 приемов пищи, так как меньшие количества продукта лучше усваиваются и более эффективно используются организмом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Различные виды копченых и полукопченых колбас, содержащие до 40% жира и более, я не рекомендую тем, кто хочет добиться реальных результатов в похудении. Также я не

рекомендую такие мясные продукты, как ветчина, грудинка, окорок, корейка: они отличаются очень высоким содержанием жира – до 50–60%.

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

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

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

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

Во время снижения веса не рекомендую включать в свой рацион питания соленые и копченые рыбные изделия. Они, как правило, из-за особенностей их переработки, имеют белок, который плохо переваривается и усваивается. По сравнению с другими животными продуктами куриное яйцо содержит самый полноценный белок, практически полностью усваивающийся организмом. Яйца содержат в наиболее оптимальных соотношениях все незаменимые аминокислоты. Но из-за большого количества жира и высокой калорийности я не рекомендую есть яйца тем, кто хочет снизить свой вес или поддерживать его постоянным. В среднем оптимальным считается употребление трех яичных желтков в неделю, яичный белок можно есть и в большем количестве. Наилучшим способом употребления яиц является их непродолжительное отваривание.

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

Жиры

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

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

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

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

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

Больше всего холестерина содержится в таких продуктах, как яйца (0,57%), сыры (0,28–1,61%), сливочное масло (0,17–0,21%) и в субпродуктах. В мясе в среднем содержится 0,06–0,1%, в рыбе – 0,3% холестерина. Не рекомендую употреблять больше 80 г и меньше 25 г жира в сутки, так как при пониженном содержании жира в рационе пострадают наша кожа и волосы, снизится сопротивляемость инфекциям и нарушится обмен витаминов A, D, E, K.

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

Углеводы

Углеводы составляют основную часть рациона человека – 400–500 г в сутки. Около половины суточной энергетической ценности пищевого рациона также обеспечивается углеводами. Кроме того, они выполняют защитную функцию – поддерживают иммунитет; пластическую функцию – входят в состав большинства структур клетки; используются для синтеза нуклеиновых кислот, играющих важную роль в передаче генетической информации и регуляции обмена веществ. Углеводы подразделяются на простые, сложные и клетчатку.

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

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

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

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

И, наконец, третья группа углеводов – пищевые волокна. Они практически не усваиваются, но выполняют защитную функцию, стимулируя деятельность кишечника. Они связывают холестерин, соли тяжелых металлов, многие вредные вещества и затем выводят их из нашего организма, стимулируя деятельность полезных микроорганизмов, обитающих в нашем кишечнике. Именно пищевые волокна являются эффективным средством очищения кишечника и выведения токсинов, образующихся в процессе жизнедеятельности.

Для положительного эффекта достаточно поступление пищевых волокон в наш организм в количестве 30–40 г. Эту потребность можно удовлетворить за счет введения в рацион хлеба из муки грубого помола, овощей, фруктов, в том числе и сухофруктов. Но не стоит слишком увлекаться пищевыми волокнами, хотя тем, кто желает похудеть, это полезно, так как употребление продуктов, богатых клетчаткой, вызывает чувство сытости при небольшой калорийности, но при этом требуется дополнительное потребление воды. В случае нехватки жидкости вам грозит «несварение желудка» и вздутие кишечника.

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

Зерновые и бобовые продукты являются самыми главными поставщиками углеводов в наш организм. С этими продуктами мы получаем большую часть растительного белка, различные витамины, минеральные вещества. Но необходимо учитывать, что все эти полезные компоненты сосредоточены в большей степени в зародыше и оболочке зерна. Чем значительнее и выше степень их обработки, тем меньше наш организм получает эти полезные компоненты. В связи с этим наиболее ценными являются продукты, полученные из цельного зерна или включающие отруби.

Крупы и изделия из них должны быть основными поставщиками углеводов. Но рекомендую разнообразить потребление круп, так как каждая имеет свои преимущества и недостатки. Изделия из манной крупы легко перевариваются, но бедны витаминами и минералами. Рис хорошо переваривается, содержит много крахмала и белка, но мало клетчатки, витаминов и минеральных веществ, исключение – коричневый и дикий рис. В гречке больше всего железа, витаминов группы В, в пшенице и перловой крупе больше клетчатки. Ну а овсяная крупа самая полезная. Она занимает второе место после гречки по концентрации белка, богата калием, фосфором, магнием, цинком и витаминами группы В.

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

как при этом становятся безвредными дрожжи, содержащиеся в дрожжевом хлебе.

Витамины

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

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

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

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

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

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

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

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

Из группы водорастворимых рассмотрим витамины группы В и витамин С.

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

В – содержится в больших количествах в печени, почках, молочных продуктах и дрожжах. Недостаток или отсутствие витамина вызывает задержку роста, снижает число

лейкоцитов в крови, нарушает функцию органов пищеварения.

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

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

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

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

Современная наука о питании рассматривает витамины как важное средство профилактики болезней, повышения работоспособности, замедления процессов старения. Разберемся в вопросе истощения запасов витаминов в организме. Прежде всего это связано с качеством продуктов и несоблюдением условий их хранения и приготовления, как например, длительная варка мелко нарезанных овощей, разрушение витамина С под действием хлорофилла в салате из нарезанных томатов с луком (в этот салат рационально добавить лимонный сок).

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

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

Напомню, что сухость кожи связана с недостаточным потреблением витаминов А, С, В, В₆, К; плохое состояние волос и ногтей – дефицит витаминов А и С; бледность губ – нехватка С и В; образование угрей – нехватка витамина А.

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

Добавлю также, что дополнительный прием поливитаминов и минералов необходим не

только зимой и весной, а и в любое время года.

Минеральные вещества

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

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

Макроэлементы содержатся в организме в больших количествах, суточная потребность в них колеблется от 0,4 до 5–7 г. Макроэлементы входят в состав тканей, мышц, костей, крови; обеспечивают солевой и ионный баланс жидкостей организма. К ним относятся кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор и сера. Микроэлементы – это вещества, содержание которых в организме составляет 1 мг на 1 кг массы тела и меньше, суточная потребность составляет 10–20 мг. Микроэлементы входят в состав гемоглобина, витамина В, гормонов и ферментов. 14 микроэлементов признаны жизненно необходимыми нашему организму: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, олово, кремний, селен.

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

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

Живительная влага

Вслед за кислородом вода является для человека главным жизненно необходимым веществом. К великому сожалению, немногие относятся к живительной влаге серьезно, а вспоминают о ней больше тогда, когда градусник за окном зашкаливает за 30 градусов. А между тем, если без пищи человек может обходиться достаточный промежуток времени, то без воды нам долго не прожить. Вода обеспечивает нам жизнедеятельность, да мы и сами на 70% состоим из нее. Она внутри клеток нашего организма, вне клеток в межклеточном пространстве и в кровеносных сосудах. Для нашего жизнеобеспечения

каждая отдельная клеточка должна обязательно содержать воду. Именно вода нужна нам для пищеварения и усвоения пищи из желудочно-кишечного тракта, а также для вывода из организма продуктов выделения. И, наконец, вода играет особо важную роль для поддержания идеального веса. Многие женщины почему-то боятся пить воду, веря в широко распространенное заблуждение относительно того, что задержка жидкости в теле вызывается большим потреблением воды. Но дело вовсе не в этом. Задержка воды в тканях, возникновение целлюлита вызывается натрием или, другими словами, избыточным потреблением соли. Чистая питьевая вода, наоборот, препятствует этому процессу. Ежедневно нам требуется около трех литров воды: частично она содержится в пище, частично образуется в организме в результате химических превращений. Если следовать советам медиков, то нам нужно пить один стакан воды утром натощак, а потом еще 5-6 в течение дня. Когда мы недополучаем воду, наш организм начинает прямо-таки «сохнуть»: шелушится кожа, появляется мышечная слабость, часто болит голова, учащаются пульс и дыхание, теряется работоспособность. Однако, когда мы пьем слишком много, увеличивается нагрузка на печень и сердце. Организм в стремлении избавиться от излишка жидкости усиливает потоотделение, но при этом теряет ценные минеральные вещества. Обычно баланс жидкости поддерживается самим организмом. Когда нам хочется пить – мы пьем. Чувство жажды может увеличиваться из-за резкой смены температуры тела, например, при посещении бани или сауны, физических нагрузок, жаркой погоды.

Иногда весьма полезно пить воду не только во время еды, но и вместо нее. Очень часто мы подменяем понятия жажды и голода и едим, когда на самом деле нам хочется пить. Вода, заполняя желудок, дает на некоторое время чувство сытости. Стоит, ради сброса лишних килограммов, иногда обманывать свой организм. Универсальная вода, которая подходит всем, – это очищенная питьевая. Добывают ее из природных источников: ключей, родников, артезианских скважин. Поверьте, что пузырьки газированной воды никак не отражаются на полезности, хотя и имеют приятный вкус. Лучше пить чистую негазированную воду и понемногу в течение всего дня. Идеальным считается режим, когда мелкими глотками выпивается полстакана каждый час или один стакан каждые 2 часа. При таком режиме потребления вода будет лучше питать, очищать и гидратировать организм, а также нейтрализовать действие вредных для здоровья продуктов жизнедеятельности клеток и тканей. Поглощение большего количества за прием даст перегрузку, оказывающую негативное воздействие на почки.

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

вес 50 кг – 2,30 л;

вес 60 кг – 2,65 л;

вес 70 кг – 3,00 л;

вес 80 кг – 3,30 л.

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

При занятиях плаванием и силовыми (кардио) тренировками требуется выпивать на 1 литр больше. При занятиях спортом с потоотделением мы склонны терять минералы. Восполнить потери следует за счет природной негазированной воды, причем не во время тренировки, а за полчаса до нее и через 15 минут после нее.

Если вы привыкли пить во время тренировки, то вам следует ожидать быструю

утомляемость мышц и неспособность преодолеть высокие нагрузки (особенно при работе на кардиотренажерах). Но питьевой режим и потребности индивидуальны, если во время тренировки вас мучит жажда, то не следует дожидаться обезвоживания организма.

В таком случае питьевой режим следующий:

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

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

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

Пищевые добавки

Вы уже познакомились с основными пищевыми веществами, которые являются компонентами любого продукта питания и которые необходимо включать в свой ежедневный рацион.

Но очевидно, вы обратили внимание на то, что нередко бывает трудно обеспечить оптимальное питание за счет обычных продуктов. Ведь какое количество пищи необходимо употреблять, чтобы возместить дефицит витаминов и минеральных веществ ежедневно, а также поддержать наш организм во время коррективной массы тела?! Поэтому можно утверждать, что полноценное питание с учетом вашей активной жизнедеятельности можно обеспечить только за счет комбинированного рациона, в состав которого входят как обычные пищевые, так и специализированные пищевые продукты.

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

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

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

Поговорим об углеводных напитках. Чтобы тренироваться в полную силу, нам иногда просто необходим источник энергии. Уровня глюкозы в нашей крови хватает на 4–8 минут тренировки. Гликоген или концентрат глюкозы, «законсервированный в мышцах и

печени», поможет тренироваться в течение часа. Через час наш организм начнет использовать аварийный источник энергии – сжигать мышцы. Но эффективность такого топлива невысока, так как возникает истощение запасов гликогена и, следовательно, быстрая мышечная усталость. Чтобы не расходовать до истощения собственные внутренние резервы, спортивная индустрия создала низкоуглеводные напитки. Они эффективно повышают выносливость и оберегают наши мышцы. Если ваша тренировка длится больше часа, то рекомендуем выпивать 100–200 г напитка каждые 20 минут.

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

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

С углеводными напитками мы разобрались, перейдем к белковым коктейлям. Речь идет о порошковом протеине, который в зависимости от целей замешивается на воде или обезжиренном молоке. Белковые коктейли содержат от 40 до 70 граммов белка на порцию. Чтобы обеспечить мышцы строительным материалом для роста, коктейли можно пить до тренировки.

Белковые дополнения вернут вашим мышцам упругость. Белок не имеет допинга, его избыток организм выведет с мочой. На российском рынке белковые коктейли широко представлены в серии «Леди фитнес».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Почему мы толстеем?

Почему мы толстеем? Потому что переедаем. А почему переедаем? На этот вопрос не могут ответить даже психологи. В самом деле, мы едим либо потому, что пришло время еды, либо подчиняясь какому-то интуитивному толчку. В любом случае прием пищи происходит бессознательно. Секрет успеха многих женщин, которым удалось похудеть, основан на осознанном приеме пищи. Попробуйте время от времени прислушиваться к себе, и вы с удивлением обнаружите – большинство из того, что вы бессознательно употребляете, совершенно не нужно вашему желудку. Поупражняйтесь таким образом в течение недели, и вы принципиально поменяете свое питание. Сосредоточившись на вкусе, запахе и цвете пищи, научившись слушать свой желудок, вы будете съедать за столом гораздо меньше порций.

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

Давно уже доказано, что стрессы мешают нам худеть. К примеру, ваша жизнь в последнее время в силу каких-либо причин не удовлетворяет вас. Вы вроде бы и носитесь,

как «белка в колесе», едите не больше обычного и даже регулярно занимаетесь спортом, но в любимое платье или джинсы все равно не влезаете. Да к тому же стрелка весов неуклонно двигается вперед. Что же происходит? Причина кроется в том, что мы называем стрессом. Самый наглядный и раздражающий признак постоянного стресса – появление лишнего жира, причем в самых нежелательных местах. С точки зрения физиологии, во всем виноваты три основных стрессовых гормона: кортизол, адреналин и норэпинефрин. Именно они нужны для мгновенного прилива энергии, чтобы активизировать работу сердца, мозга и мышц, когда вы находитесь в критической ситуации.

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

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

Единоновременная прибавка в весе – еще не проблема при условии, что мы испытываем стресс редко и недолго. Но, как показывают исследования, многие женщины способны находиться в состоянии стресса недели и даже месяцы. А это уже не только лишний вес, но и куда более серьезные заболевания: давление, появление тромбов, повышение холестерина, а значит, проблемы с сердечно-сосудистой системой, рак груди, и даже затруднение работы головного мозга.

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

Дружите с подушкой; чаще смейтесь; освоите технику релаксации, в частности

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

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

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

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

Клетчатка представляет собой продукт растительного происхождения, который организм человека не способен переваривать. Вы спросите, что же в этом хорошего? Отвечаю – вследствие того, что клетчатка не переваривается, она действует как «дворник», выметая все шлаки, омертвевшие клетки и продукты пищеварения. Также замедляет переваривание сложных углеводов, обеспечивая тем самым более медленное высвобождение глюкозы и постоянный уровень сахара в крови. То есть предотвращаются скачки уровня сахара, которые и вызывают внезапные и неконтролируемые приступы голода, раздражительность и упадок сил. А еще клетчатка служит «противоядием» от непомерного потребления рафинированных продуктов, прошедших промышленную обработку.

Многие женщины заблуждаются, думая, что потребление клетчатки должно приходиться исключительно на завтрак, что, слегка посыпав пищу щепоткой отрубей или проросших зерен, тем самым удовлетворят суточную потребность организма в калориях. Ничего подобного! Клетчатку, как и белок, следует употреблять на протяжении всего дня. Кроме того, ни один продукт животного происхождения не содержит клетчатки. Зато все продукты растительного происхождения содержат чрезвычайно большое количество растительных волокон. С одним лишь «но» – они не подвергались промышленной переработке. Вот почему необходимо есть именно в сыром виде зелень, овощи и фрукты.

Увеличить потребление клетчатки несложно – перейдите на продукты из цельного зерна и добавляйте в приготовленные блюда отруби. Вы дольше будете ощущать сытость и меньше будете переедать. Замените белый хлеб, рис, макароны из мягких сортов пшеницы на крупы (цельнозерновые), хлеб из цельного зерна, коричневый рис; добавьте салаты как фруктовые, так и овощные, и вы тем самым приблизите себя к тонкой талии и плоскому прессу. В течение дня, особенно если вы работаете, съедайте яблоки и морковь – в них очень много клетчатки.

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

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

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

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

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

Многие женщины совершают огромную ошибку, заливая салаты «тоннами» масла, майонеза, соусами. Причем салат буквально плавает в этих жирах, а иначе это никак не назовешь. К тому же, большинство приправ имеют промышленное происхождение и содержат слишком много жиров, сахара и соли да еще различные химические добавки. И вместо того, чтобы наслаждаться неповторимым вкусом овощей, мы вынуждены ощущать вкус химических реактивов. И не советую успокаивать себя следующими надписями:

«не содержит масло», «низкокалорийный продукт». Лучше приправляйте салаты йогуртом (без сахара), лимонным соком и горчицей, так будет гораздо полезнее для вашего организма.

И еще – не забывайте про полезные фруктовые и овощные соки. Но только приготовленные из свежих продуктов и с помощью соковыжималки. Мои советы не касаются промышленных соков, какими бы «натуральными» они не назывались. Свежие соки перевариваются организмом в течение нескольких минут и спустя очень короткое

время усваиваются телом. А это означает поступление в ваш организм огромного количества витаминов и минералов.

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

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

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

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

Так же настоятельно советую делать по утрам пробежку. Это необходимо на тот случай, когда ваш желудок пустой, но организм еще не проснулся. Пробежка, душ и интенсивное растирание по типу сухого массажа позволят вам не только проснуться, но и с удовольствием позавтракать. Из чего же должен состоять «завтрак чемпиона»? Конечно, из сложных углеводов, к которым желательно добавить белки и жиры.

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

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

Во-вторых, вы с успехом можете заменить овсянку готовыми зерновыми сухими

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

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

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

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

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

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

Выбор за вами:

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

Основные принципы сбалансированного питания

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

тренингом они радикально меняют вашу фигуру.

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

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

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

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

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

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

Именно они заряжают нас энергией в наибольшей степени, кроме того содержат большую часть минеральных веществ и витаминов, важных для организма:

волокон, способствующих быстрому насыщению и хорошему пищеварению и, как доказано исследованиями, уменьшают вероятность возникновения рака кишечника. Большинство углеводов содержат много воды, а вода – один из главных компонентов обмена веществ.

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

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

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

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

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

считается 25–30 г.

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

Его рацион определите из расчета 1000, 1500 или 2200 ккал. Три указанных уровня калорийности помогут вам похудеть или поддержать идеальный вес. 1000 ккал – это тот минимум для женщины, желающей похудеть. 1500 ккал – удовлетворяют средние запросы организма для сохранения имеющегося веса.

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

При использовании этих рационов придерживайтесь следующих рекомендаций:

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

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

Второй принцип – это правило 25–50–25. Его необходимо жестко соблюдать тем, кто желает похудеть, так как оно позволяет регулировать вес тела, контролируя количество пищи, потребляемое на завтрак, обед и ужин. Расшифровываю: 25% калорий должно приходиться на завтрак; 50% калорий – на обед, 25% – на ужин. Другими словами, питайтесь регулярно и распределяйте калории на весь день, ограничивая себя при этом за вечерней трапезой. Даже для тех, кто не нуждается в ограничении веса, весьма полезно ориентироваться на эту формулу или ее модификацию. Вот один из вариантов: 25–30–45. Где 25% – завтрак, 30% – второй завтрак, 45% – поздний обед. Диетологи и специалисты по питанию убеждены, что если потреблять большую часть килокалорий до 13 часов дня, будет меньше проблем с весом. Это связано с тем, что организм днем более активен и, значит, быстрее и лучше сумеет переварить количество пищи, которое вы употребили. При таком процентном соотношении группа тучных женщин потребляла 1200 ккал и, несмотря на вовсе не минимальный общий объем калорий, теряла еженедельно от 0,5 до 1 кг.

Третий принцип – это планирование физических нагрузок так, чтобы они происходили непосредственно перед ужином. На основе исследований можно предположить, что время

занятий физическими упражнениями оказывает влияние на изменение веса и жирового компонента.

Если вы напряженно тренируетесь непосредственно до ужина – не раньше чем за два часа до еды, то доля жирового компонента в организме уменьшится скорее. Почему или с чем это связано? Известно, что в течение двух часов после напряженной физической нагрузки наблюдается потеря аппетита, и, вероятно поэтому, те, кто особенно напряженно работают во второй половине дня, потребляют пищи меньше. Также известно, что обмен веществ усиливается в течение дня, а с приближением ночи его интенсивность падает. В результате чего вечером организм труднее сжигает калории, чем в первой половине дня. Таким образом, после вечерних нагрузок вам не захочется особо нагружать себя пищей, а вашему организму не придется напрягаться, переваривая калории. Главное при похудении – снижение содержания жира, а не просто потеря килограммов. Вот почему физическая нагрузка перед ужином в сочетании с ограничительной диетой – эффективный путь.

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

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

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

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

Другой вид нарушения питания специалисты называют «питательной аритмией». Этот термин появился в связи с трагической смертью 12 бегунов-марафонцев. Все они умерли большей частью во сне. Во время смерти их вес был равен или приближался к минимальному для взрослого человека. Для достижения тех результатов или рекордов, которых они добились, им пришлось резко ограничить питание, потребляя только самые

необходимые количества калорий, жиров и других веществ. По-видимому, дело в том, что они настолько мало ели, что сердцу не хватило энергии для работы в условиях большой физической нагрузки. Это и привело к остановке сердца. Отсюда можно сделать вывод: люди среднего телосложения, бегающие на средние дистанции, меньше рискуют, чем те, кто не придерживается средних значений во всем – и в питании, и в беге. Если вы уже бегаєте или только решаете выбрать бег как физическую нагрузку, придерживайтесь гармонии. Увеличивая объем нагрузки и длину дистанции в беге, плавании или поездках на велосипеде, также увеличивайте и потребность в пище, или же вы будете страдать от ее недостатка.

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

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

Можно также ориентироваться на следующие цифры: ценность первых блюд составляет около 200–300 ккал (если порция 500 г); молочные, крупяные супы и сборная солянка имеют 400 ккал; мясные блюда с гарниром – 500–600 ккал; рыбные – около 500 ккал; овощные блюда – 200–400 ккал; третьи блюда – 100–150 ккал.

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

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

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

пяти– или десятикилограммовый груз.

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

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

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

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

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

Предположим, вы достигли цели, и после этого переходите на 1500 ккал в день. И с удивлением замечаете, что даже при таком пониженном рационе продолжаете прибавлять по полкилограмма в неделю, хотя потребляете даже меньше калорий, чем до диеты. Пониженный уровень обмена, приводящий к быстрому набору веса, может целый год после завершения низкокалорийной диеты оставаться неизменным. Вот почему многие из полных людей после частого применения ограничительных диет жалуются, что прибавляют в весе даже больше, чем раньше. Чтобы избежать всего этого, необходимо постоянно придерживаться диеты и сочетать ее с физической нагрузкой. Организовав свое питание по принципу 25–50–25 (второй принцип), вы сможете худеть на 1–1,5 кг в неделю, и потерянный вес уже не вернется.

Автор: Синтия Вейдер

Издательство: Феникс

ISBN: 978-5-222-11765-1

Год: 2007

Страниц: 320