

Эль Паттерсон

Золотые правила Йозефа Пилатеса



Введение

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

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

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм,

движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

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

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

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

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

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

Пилатес идеально подходит для вечерних тренировок, так как ваше тело уже разогрето после трудового дня. Утром тренировки потребуют больше времени на разминку. Я советую по утрам делать пробежку, оставляя на вечер практику пилатеса. Для большего расслабления используйте спокойную классическую музыку.

Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком.

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

Некоторые упражнения выполняются с подушечкой, она должна быть плоской. Понадобится свернутое полотенце (под голову), гимнастическая палка, теннисный мяч. В дальнейшем включите упражнения с отягощениями: гантели (по 1 или 1,5 кг каждая),

утяжелители на ноги (по 1 кг); по мере развития выносливости вес отягощений может возрасти.

Частота тренировок зависит от вашего уровня физической подготовки. Советую реально оценить свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. Но чем чаще вы будете тренироваться, тем больше пользы извлечете для себя. В данной книге я предлагаю вам программу, рассчитанную на 3 раза в неделю.

На начальном этапе рекомендую начать тренировки с двух раз в неделю, затем, по мере развития силы и выносливости, перейти на ежедневные тренировки. И, конечно, лучше выполнить 5 упражнений качественно, чем 10 – спустя рукава.

Когда не следует практиковать пилатес?

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

Золотые правила Йозефа Пилатеса

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

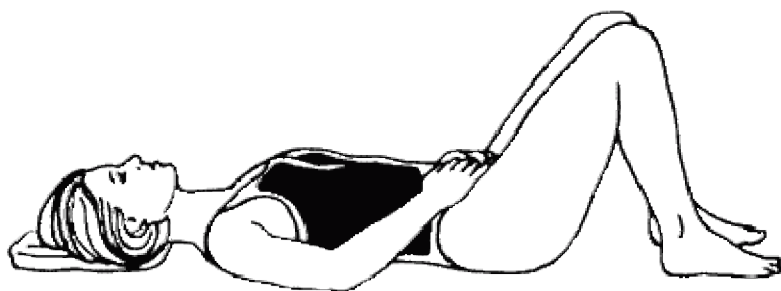
1. Релаксация.
2. Концентрация.
3. Выравнивание.
4. Центрирование.
5. Дыхание.
6. Плавность выполнения.
7. Выносливость.
8. Координация.

Рассмотрим их чуть более подробно.

Релаксация. Как бы с течением времени не менялась программа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, с тем, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную позицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите проработать. Первое правило основано на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке).

Посмотрите на рисунок – здесь показана одна из самых идеальных поз для избавления

тела от напряжения. Советую начинать комплекс с этой позиции и заканчивать свою тренировку расслаблением в этой позе.



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

Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме – в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Но нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий.

Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам правильное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

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

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

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

Теперь определим правильное положение тела стоя и лежа.

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

Теперь измените положение – выгните дугой вверх нижнюю часть спины. Вы

чувствуете, что она стала очень уязвимой? Повторите несколько раз эти два движения и хорошо запомните положение вашего тела в обоих вариантах.

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

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

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

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

Положение стоя

*Голова приподнята
и выдвинута вперед*

Шея расслаблена

*Лопатки
опущены*

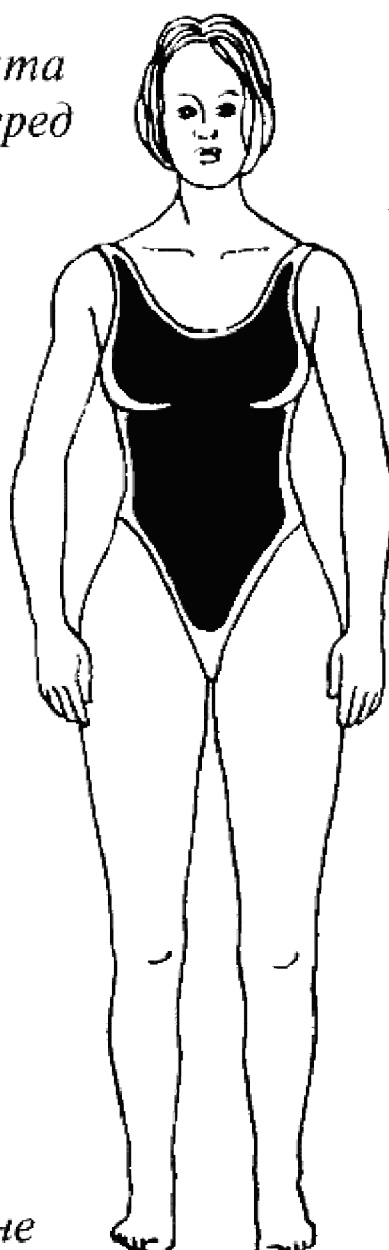
*Грудь расслаб-
лена*

*Таз — в ней-
тральном
положении*

*Вытягивайтесь
вдоль
позвоночника*

*Ноги на ширине
бедер, стопы — па-
раллельны друг другу*

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



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

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

Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины

(вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и создадите силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай – не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.

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

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

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

Смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролируемом выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая медленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя.

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

Выносливость. Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубоких мышц туловища позволит легко справляться с любой

деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа.

Если у вас возникнет желание укрепить и повысить качество работы сердечно-сосудистой системы (к сожалению, пилатес этого не может предложить), советую дополнить программу кардионагрузкой: прыжками на скакалке 3 раза в неделю по 20–30 минут; бегом, быстрой ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде (ролики, кардиотренажеры) – выбор большой и на любой вкус.

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

Подведем итоги:

1. Релаксация – выполнение упражнений без напряжения мышц, расслабленно и спокойно.
2. Концентрация – сосредоточение на любых движениях; чтобы помочь себе, создавайте визуальные образы (например, представьте, как сокращается мышца нижней части живота).
3. Выравнивание – соблюдение взаимного расположения частей тела.
4. Центрирование – подтягивание живота вверх и вглубь к позвоночнику перед началом движения.
5. Дыхание: подготовка к движению – вдох, процесс движения – выдох (дышать полной грудью).
6. Плавность выполнения – медленное, без рывков и спешки выполнение движения.
7. Выносливость – постепенное повышение нагрузки (тем самым вы увеличите выносливость).
8. Координация – развитие чувства собственного тела (тем самым вы улучшите координацию движений).

Комплекс упражнений, рассчитанный на 3 раза в неделю

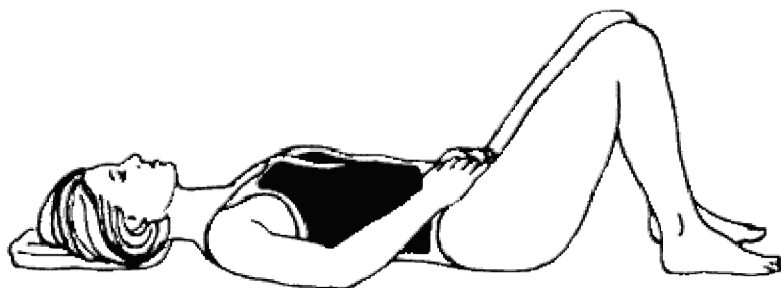
Разминка

Упражнение 1

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

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

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

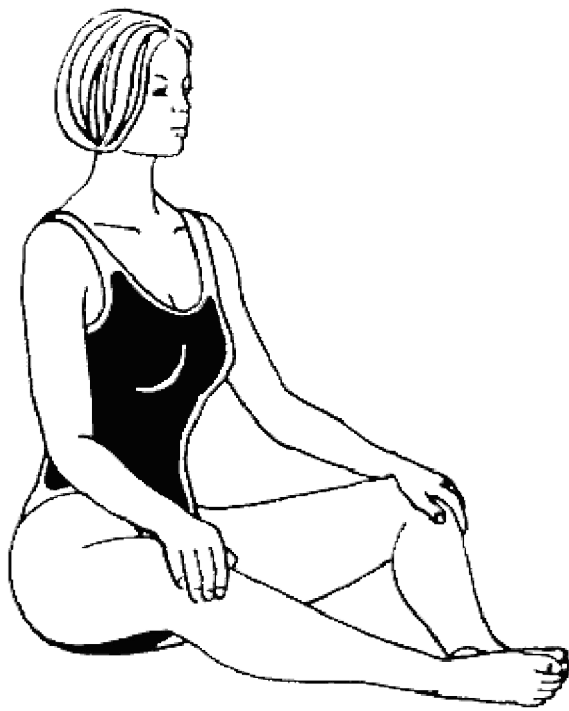


Упражнение 2

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

I. Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.

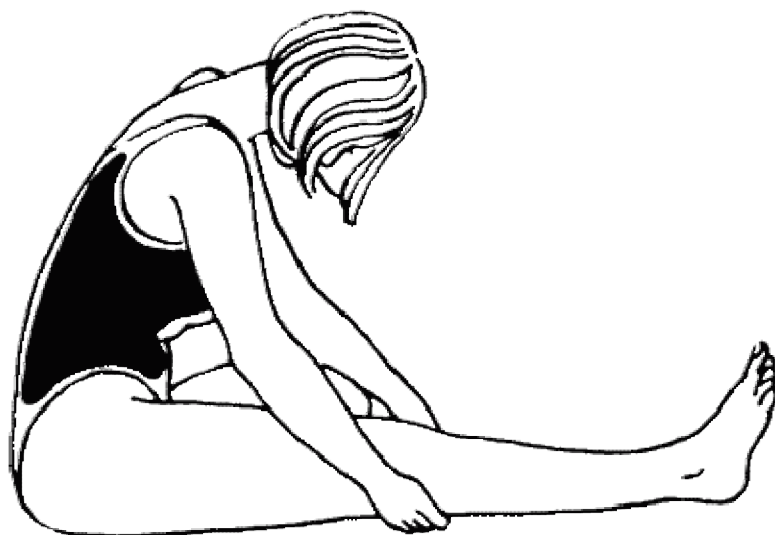
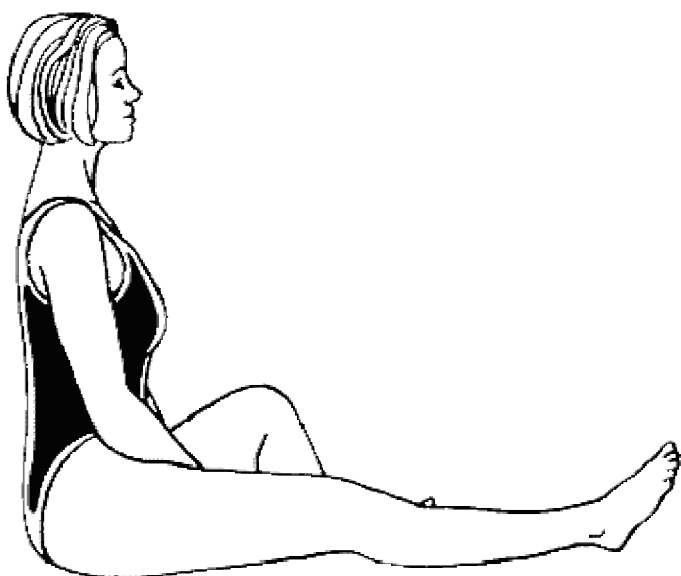
Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте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



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

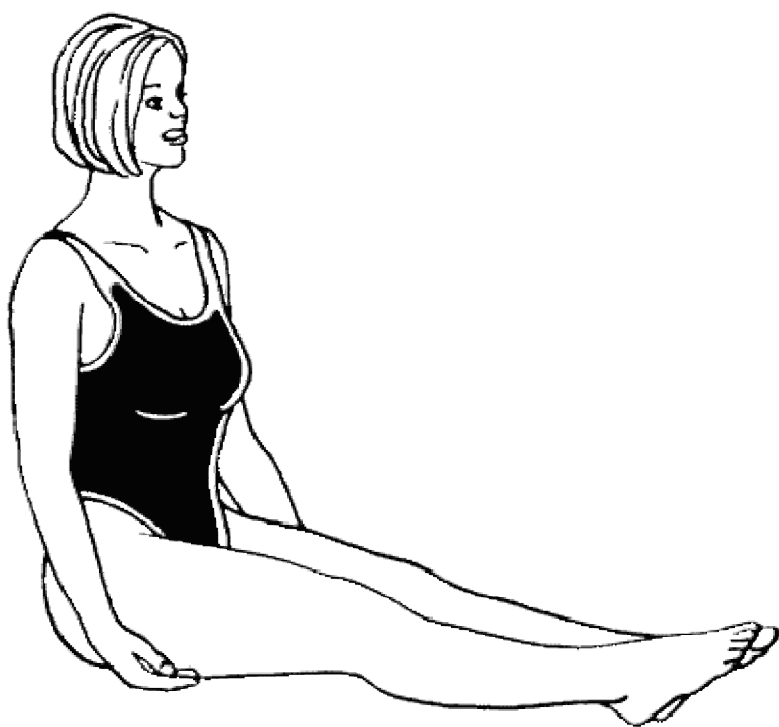
Выполните вдох и потянитесь вверх вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед. Очень важно не заваливаться на выпрямленную ногу, а распределять вес равномерно. Расслабившись, выполните 10–12 вдохов и выдохов (дышите широко, наполняя воздухом низ грудной клетки). В этом положении вытяните шею, опустите лопатки, руки расположите перед собой. Ваш вес должен свободно распределяться между двумя ягодицами. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе подтяните таз и низ живота, затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, вытянув вперед другую ногу. Во время исходного положения тянитесь вверх макушкой головы, не напрягайте колено вытянутой ноги – она должна быть расслаблена. Если вам пока еще не позволяет гибкость сделать правильный наклон, не пытайтесь искусственно ускорить

движение.



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

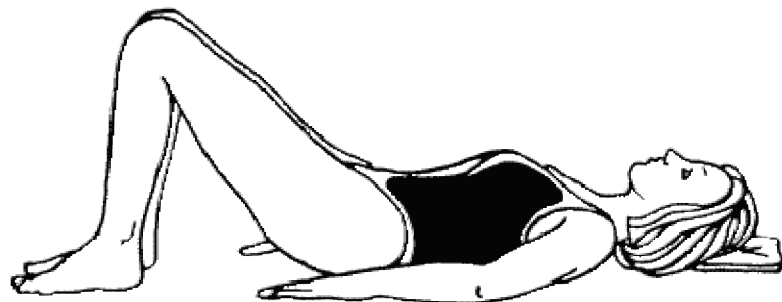
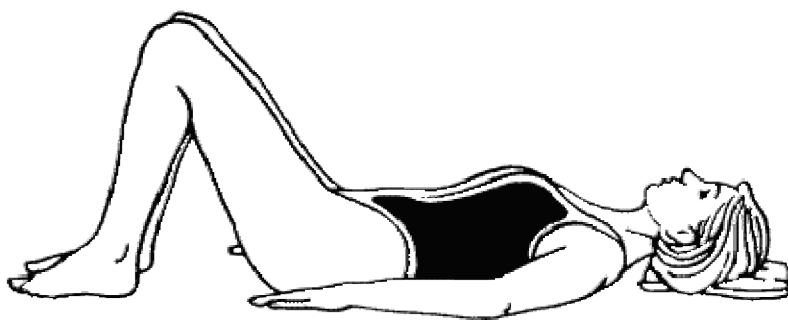
Выполните вдох и потянитесь вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните вверх мышцы тазового дна, а брюшные мышцы – к позвоночнику, втягивая низ живота; потянувшись вверх, медленно наклоните туловище вперед. Расслабьтесь в этом положении, дышите, наполняя воздухом низ грудной клетки, а затем выполните 10–12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



Упражнение 3

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

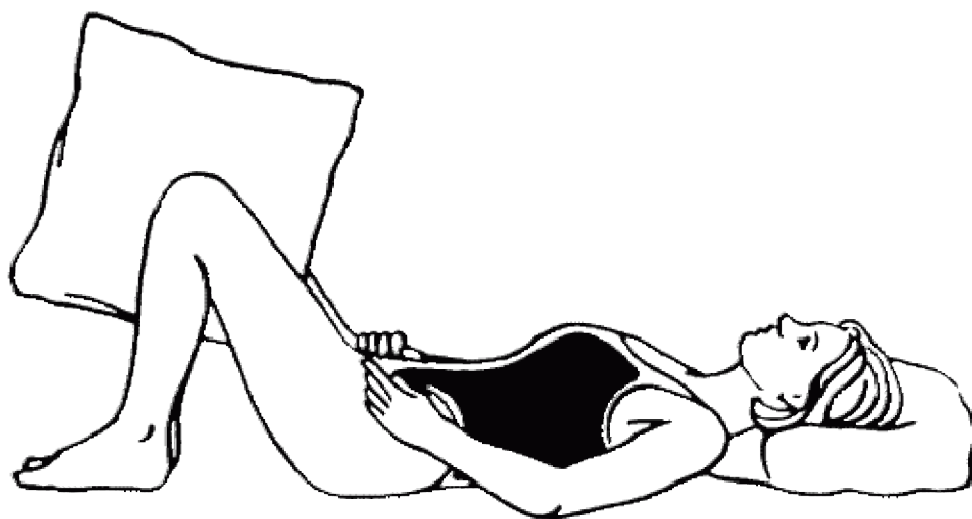
Естественно дыша, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные – к позвоночнику. Затем ритмично поднимайте и опускайте ягодицы, каждый раз касаясь ими пола. Общее количество повторений – 50 раз. Во время выполнения – верхняя часть туловища расслаблена.



Упражнение 4

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы живота и внутренних сторон бедер.

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



Упражнение 5

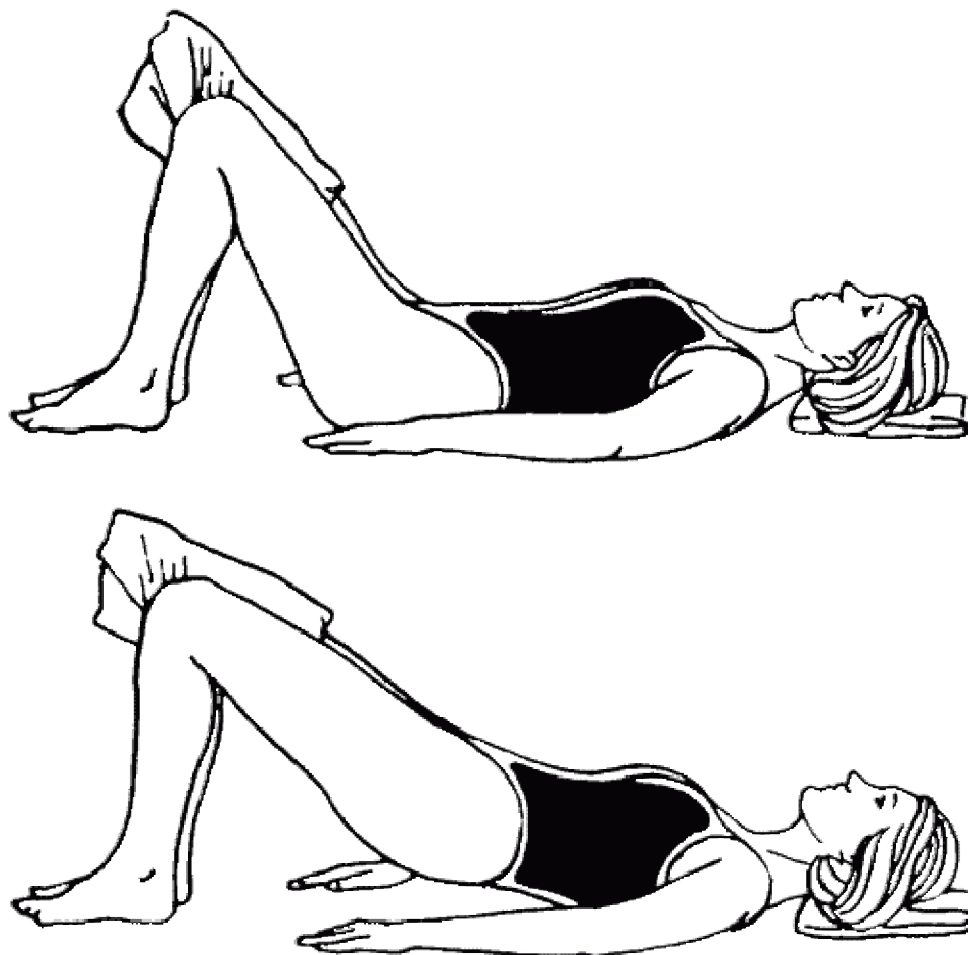
Исходное положение: лежа на спине, стопы параллельны и находятся друг от друга на расстоянии не больше ширины ладони. Руки расслаблены и расположены ладонями вниз вдоль туловища. Расстояние от стоп до ягодиц не превышает 30 см. Вам понадобится пухлая подушка, которую необходимо зажать между коленями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

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

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

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

Продолжайте подниматься и опускаться, каждый раз на выдохе приподнимая над полом все большее количество позвонков. Находясь в верхней точке подъема, вдыхайте, затем на выдохе растягивайте позвоночник, опуская его на поверхность. Следите за тем, чтобы постоянно сжимать подушку и держать подтянутыми мышцы живота. Общее количество повторов упражнения – 5 раз.

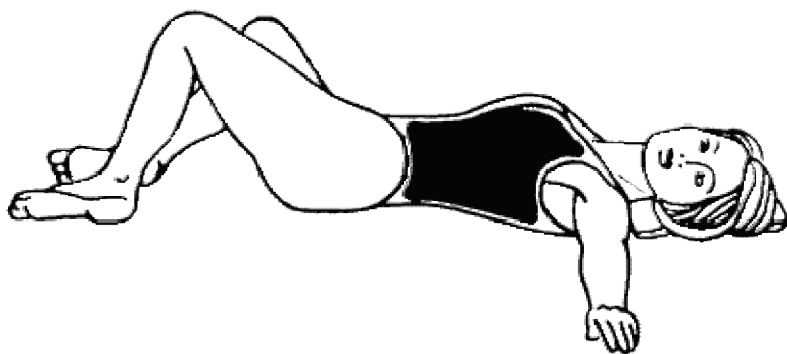
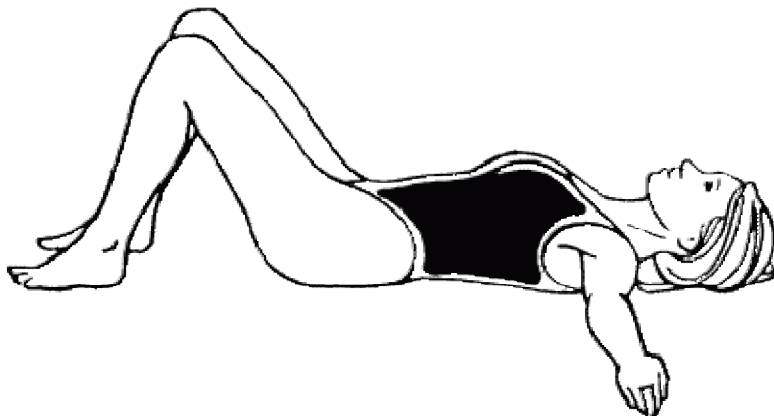


Упражнение 6

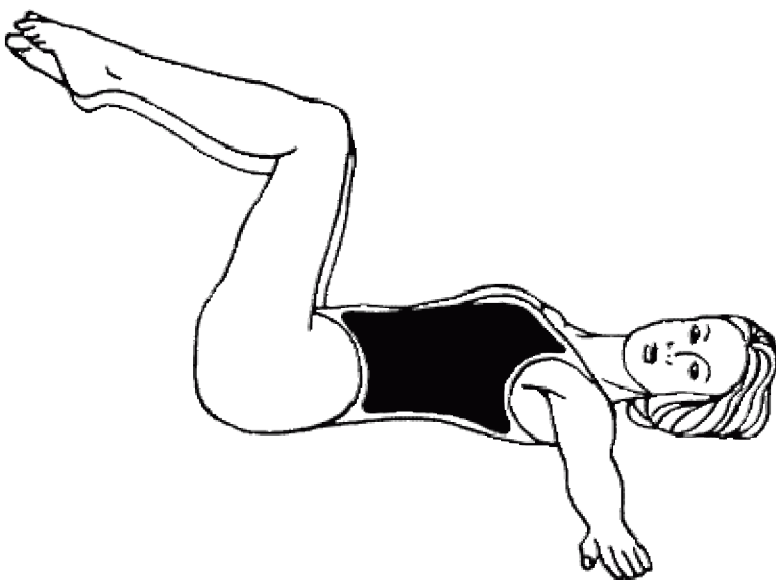
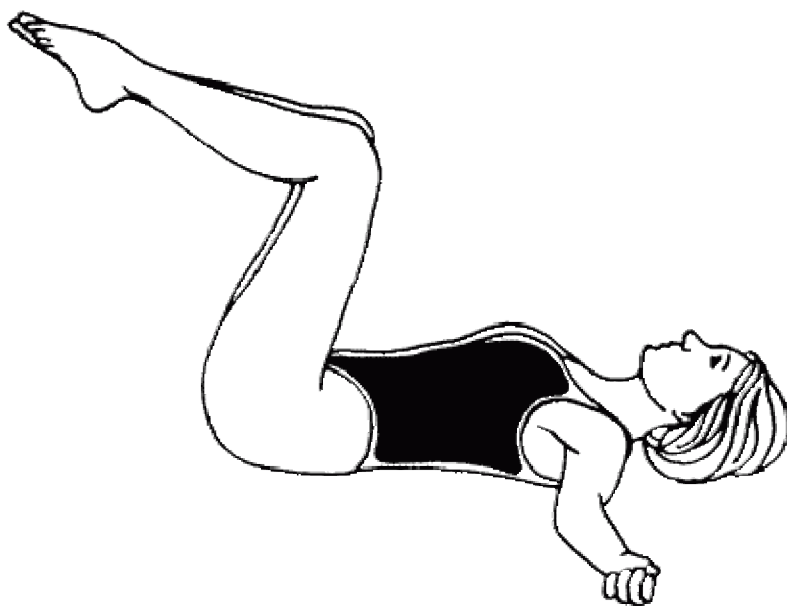
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены

вверх.

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



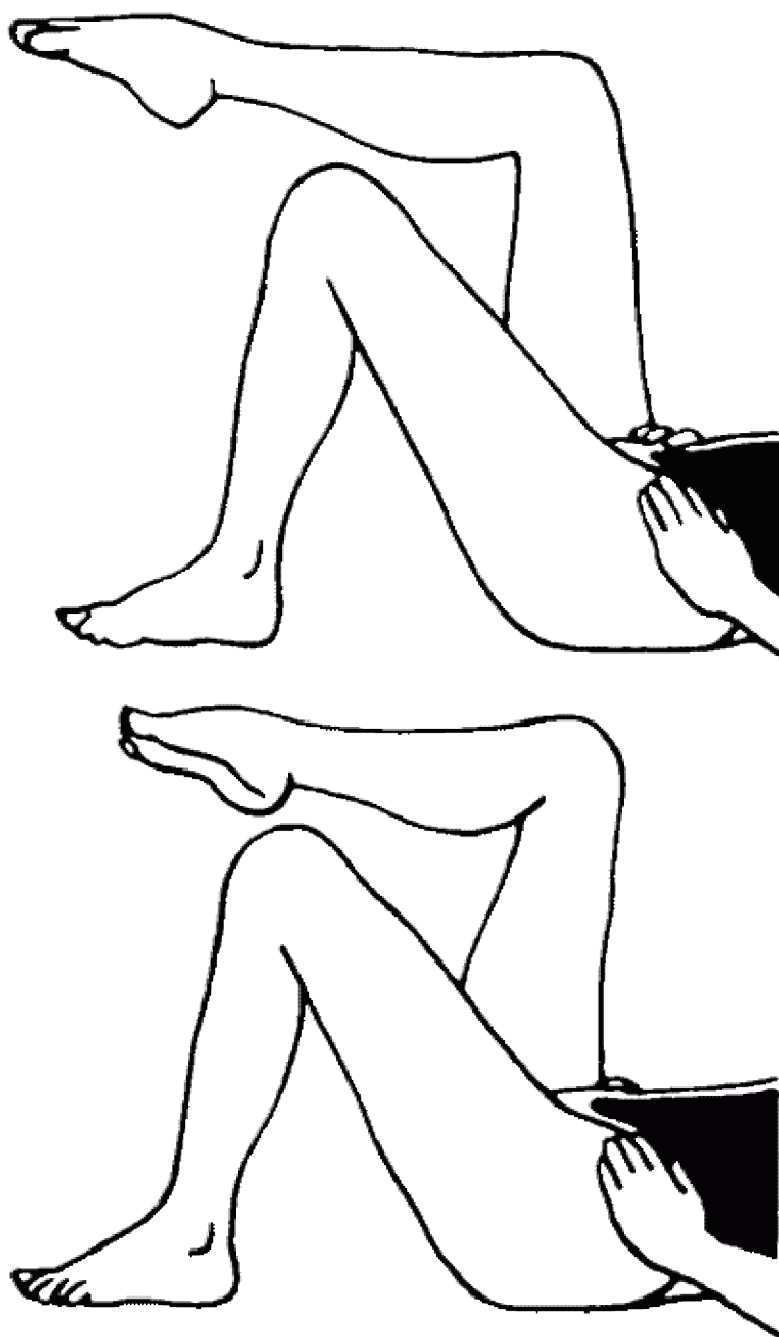
По мере увеличения силы и выносливости перейдите на более усложненный вариант данного упражнения. Он заключается в том, чтобы выполнять те же движения, удерживая согнутые в коленях ноги на весу, как показано на рисунках.



Упражнение 7

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

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



Упражнение 8

Исходное положение: поза релаксации.

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

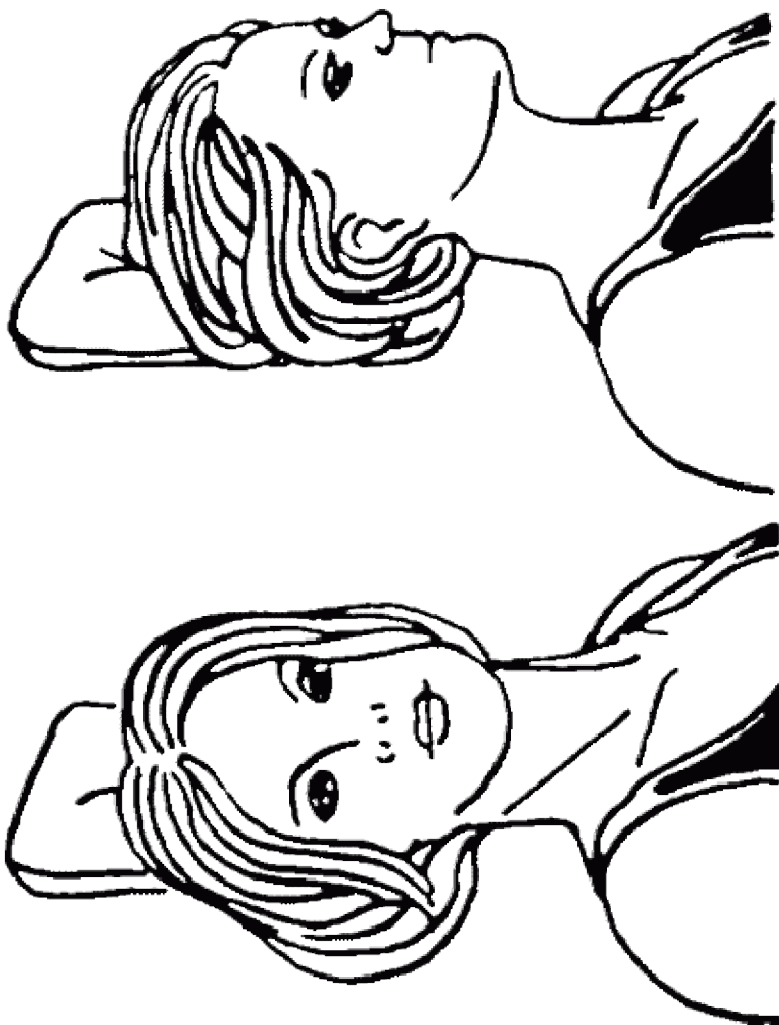
Выполните медленные повороты головы вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Не следует с силой или быстро поворачивать голову. Добившись расслабления шейных мышц, при исходном положении слегка опускайте подбородок вниз. Затем верните голову в начальное положение и выполните 8 раз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

Схема следующая: исходное положение, поворот головы, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение, поворот головы в другую сторону, исходное

положение, опускание подбородка, исходное положение... и так далее.

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

- повороты осуществляйте естественным образом;
- во время наклона подбородка – не приподнимайте голову над полом;
- старайтесь поворачивать голову не нарушая центральную ось, то есть – строго вправо и влево, а не вправо вверх или вниз, например.



Упражнения

День 1

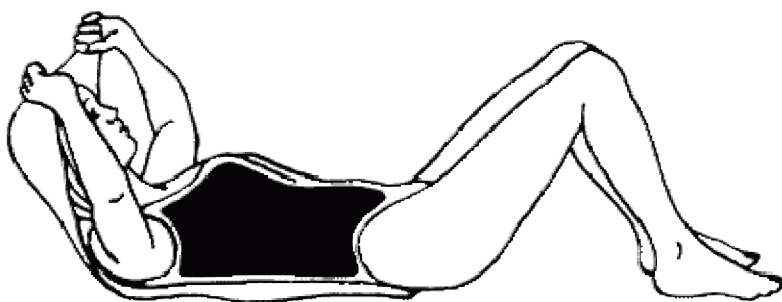
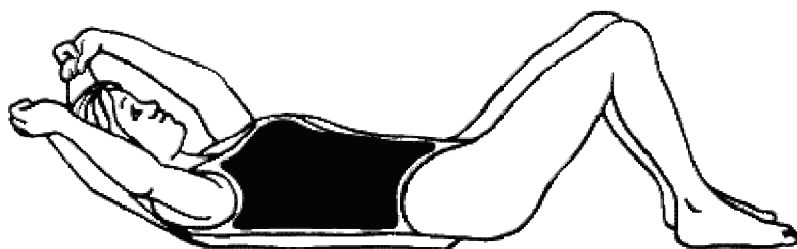
Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

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

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



Упражнение 2

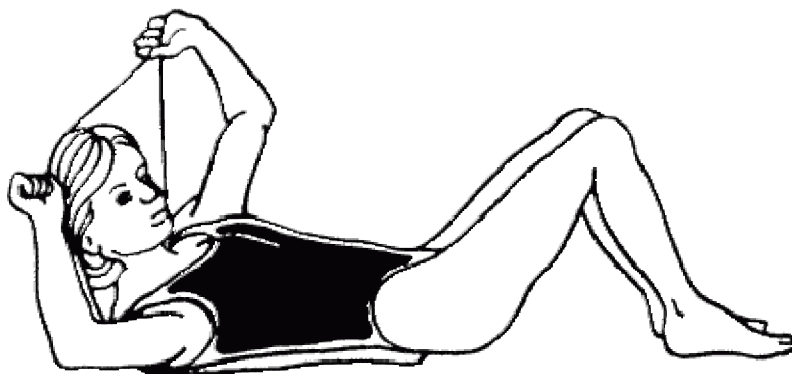
Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

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

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



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



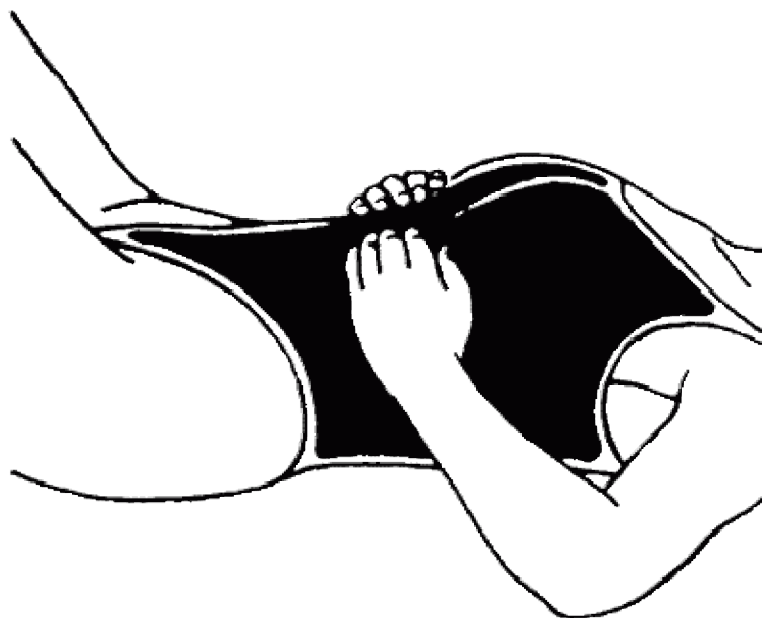
Упражнение 3

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

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

После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

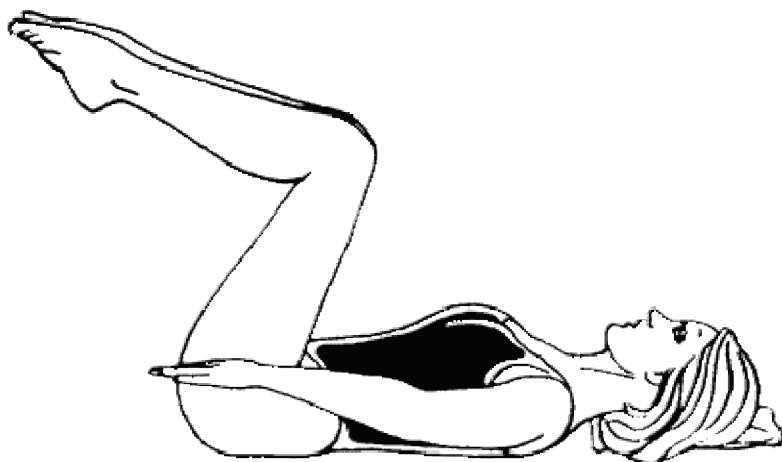


Техника выполнения для новичков

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

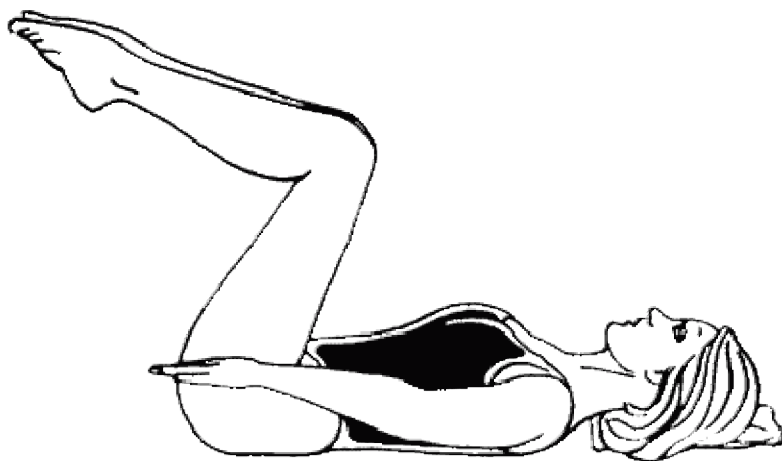
Удерживая положение, как показано на рисунке, вытяните руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число

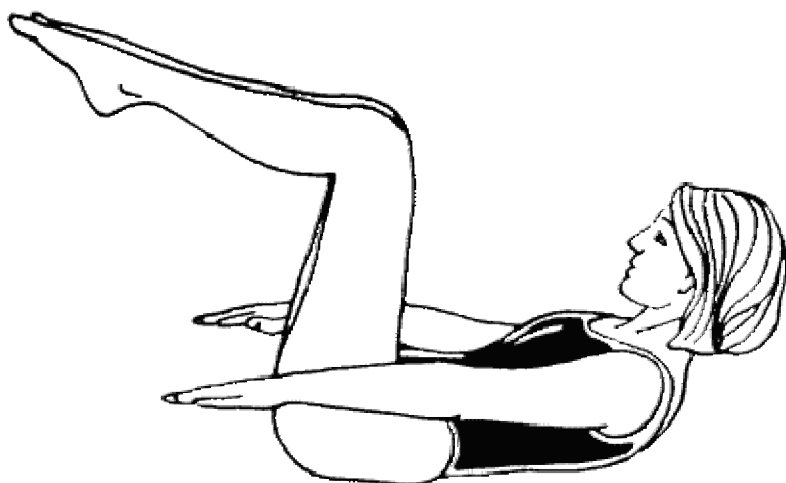
покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.



Техника выполнения для среднего уровня

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



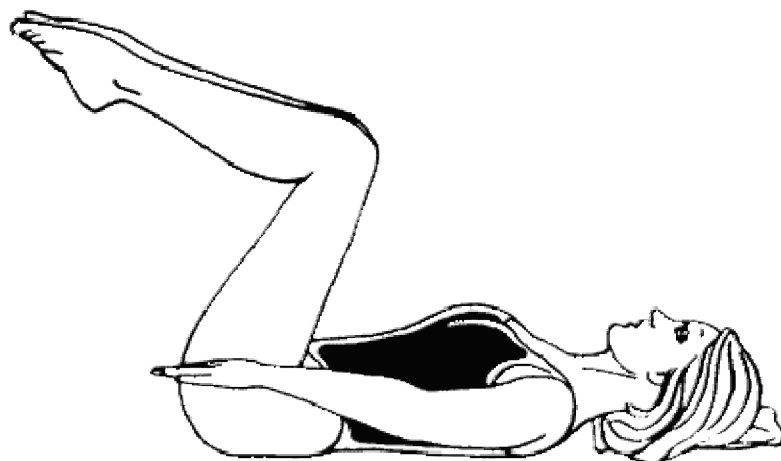


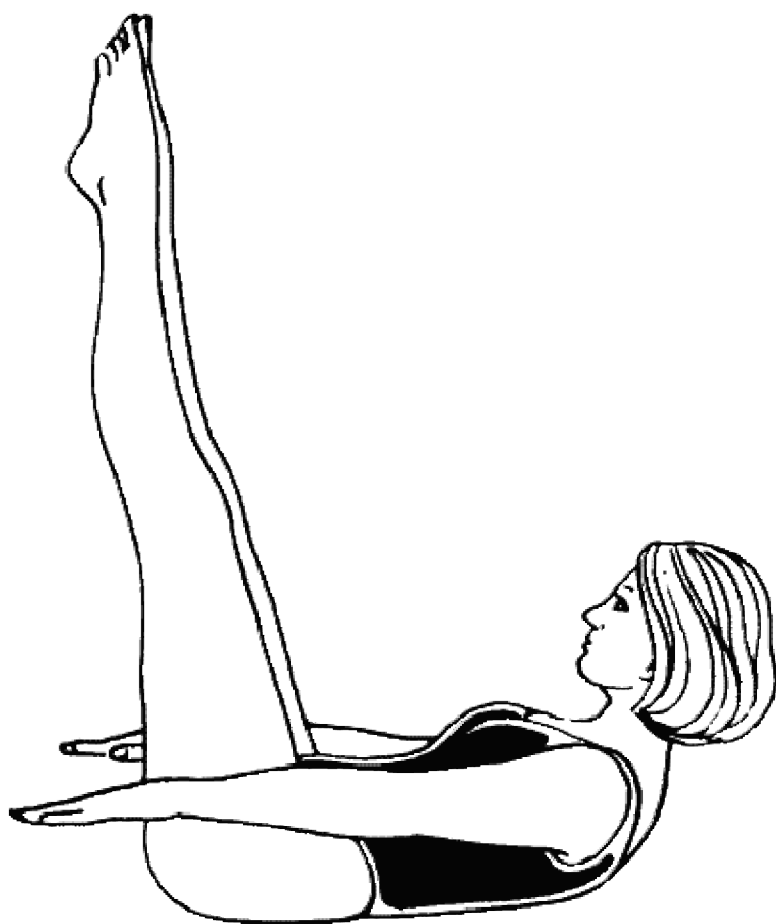
Техника выполнения для

продвинутого уровня

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

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



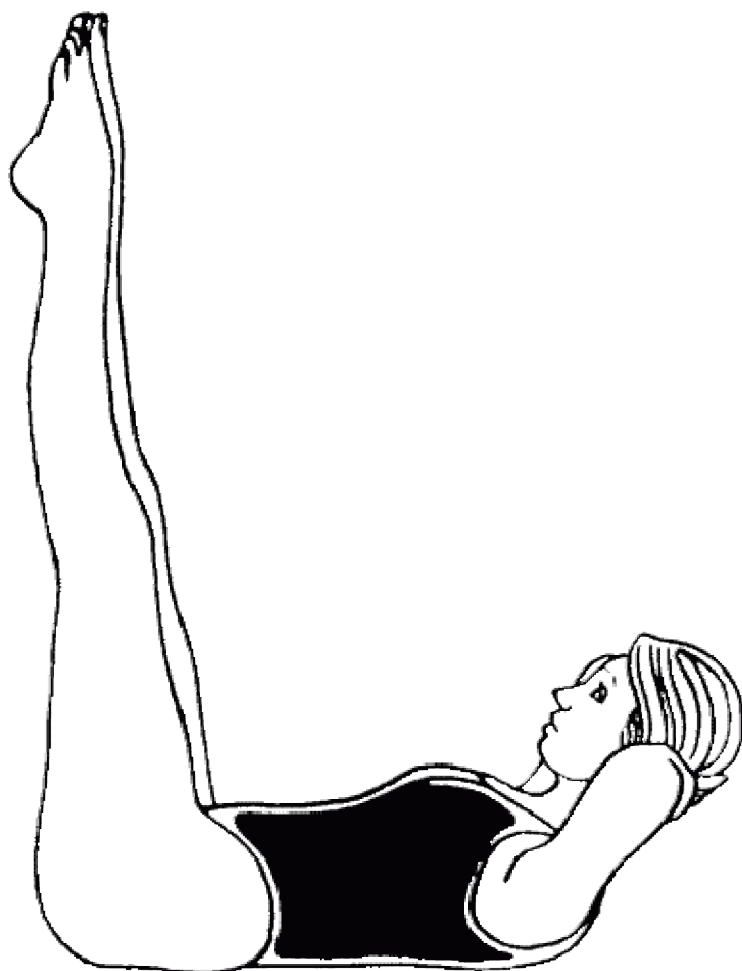
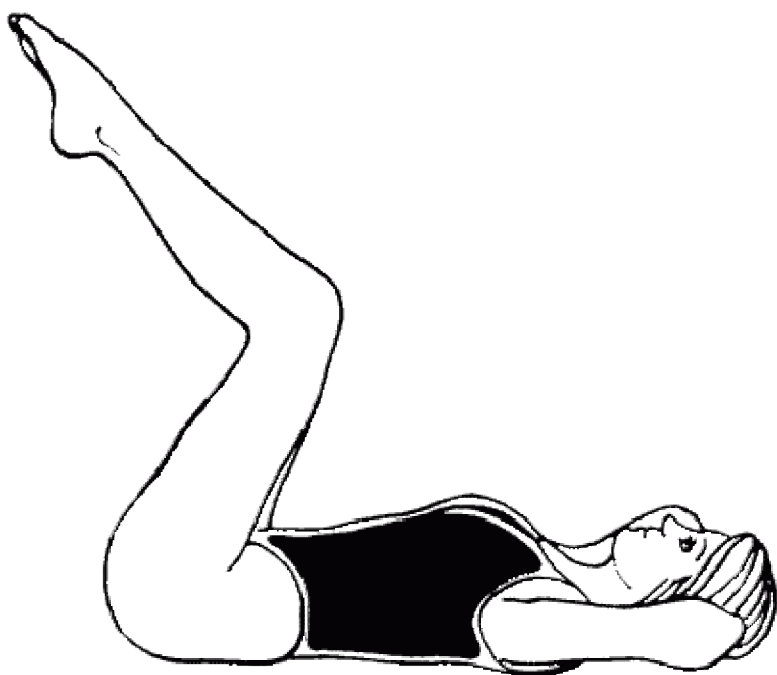


Упражнение 4

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

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

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

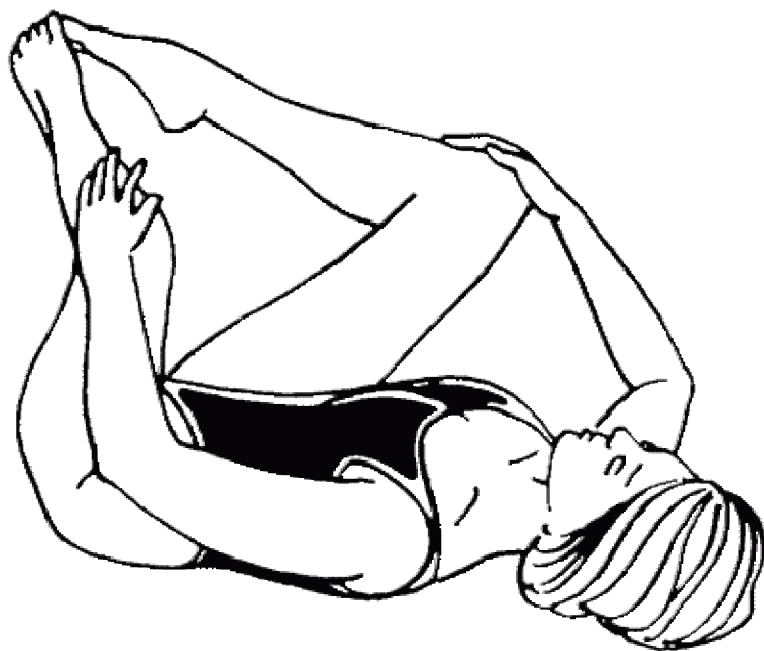


Упражнение 5

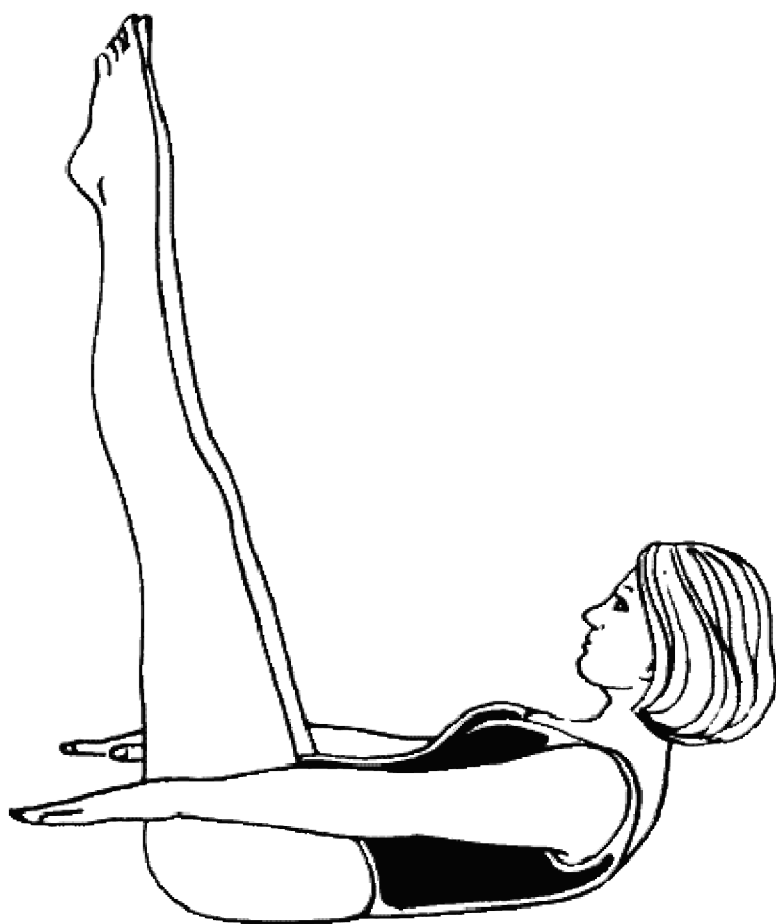
Упражнения эффективно прорабатывает мышцы пресса, развивает координацию, укрепляет мышц бедер и ягодиц.

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

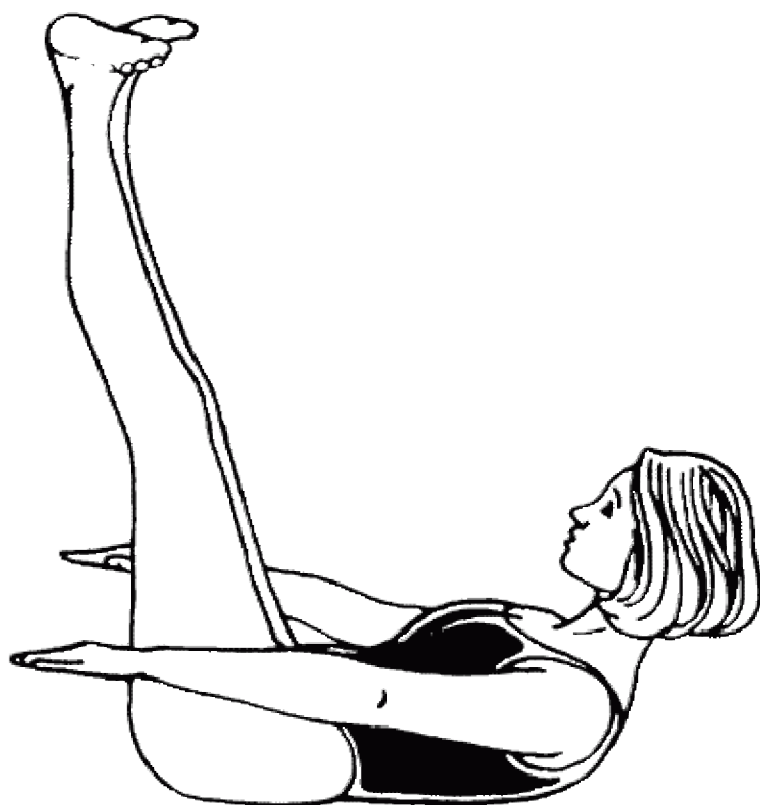
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, которые направлены в стороны, пальцы стоп соприкасаются, пятки – разъединены; руки расположены на коленях, локти направлены в стороны; грудь и шея расслаблены; лопатки опущены.



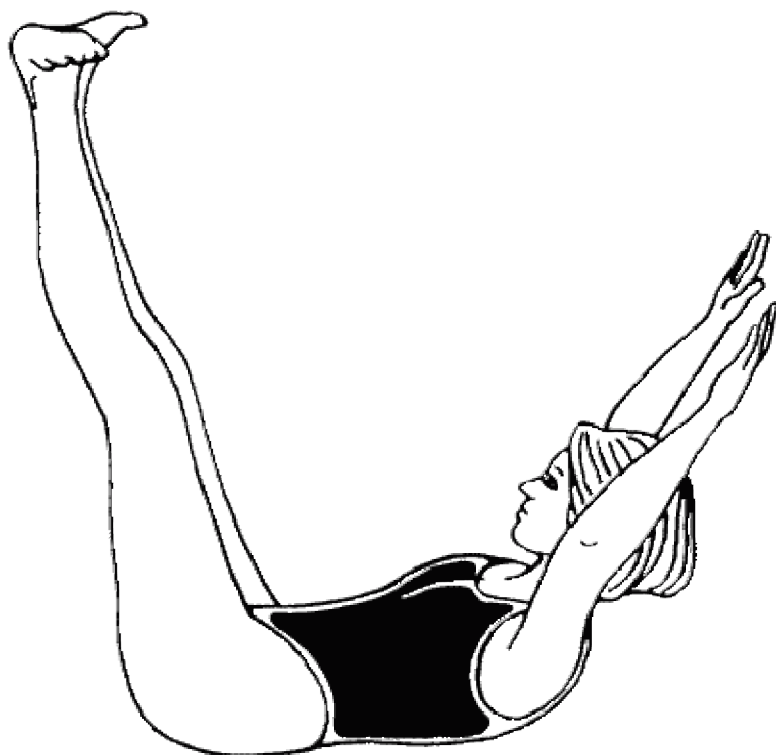
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и таза. На вдохе медленно поднимите над полом верхнюю часть туловища. Слегка наклоните подбородок и одновременно выпрямите ноги, поворачивая их наружу в тазобедренных суставах. Руки вытянуты вдоль туловища на уровне бедер.



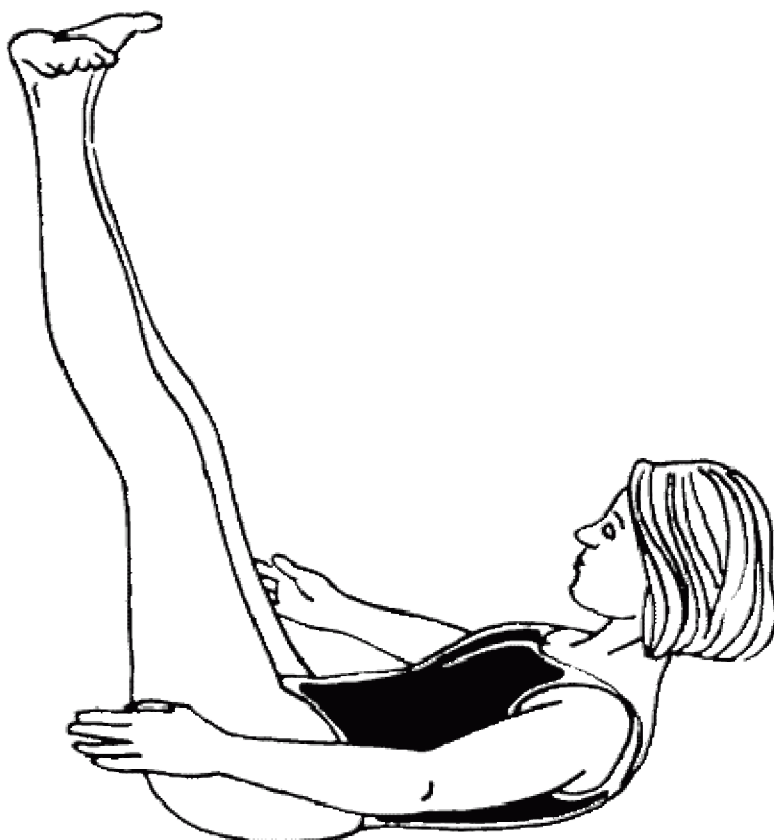
Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу.



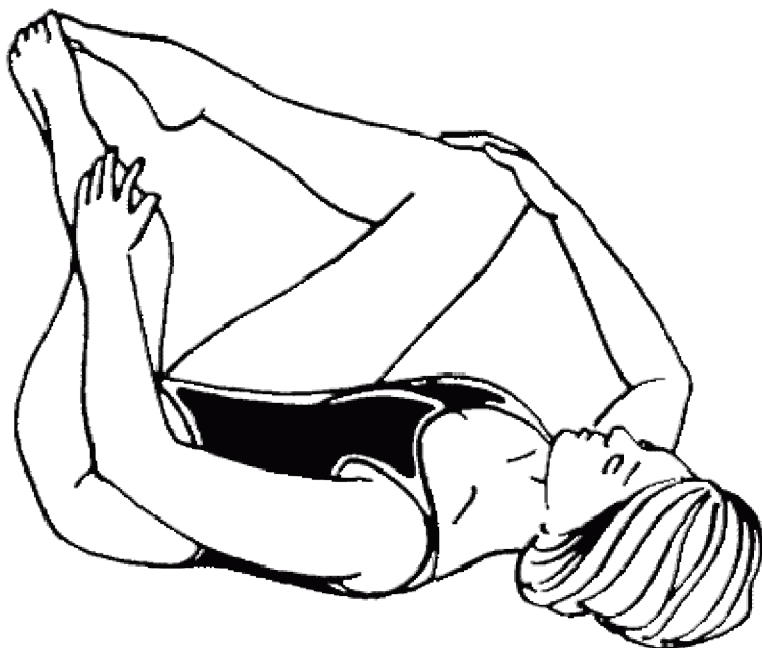
На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, руки не напрягайте.



На вдохе верните руки к бедрам, опуская их через стороны.



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



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

Учитывайте следующие моменты: удерживайте ноги на весу на протяжении всего упражнения; не заводите руки дальше линии ушей; постоянно держите в напряжении мышцы живота и тазового дна; шея вытянута и расслаблена.

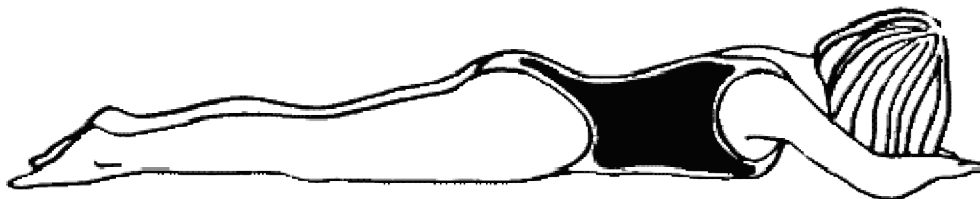
Упражнение 6

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

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



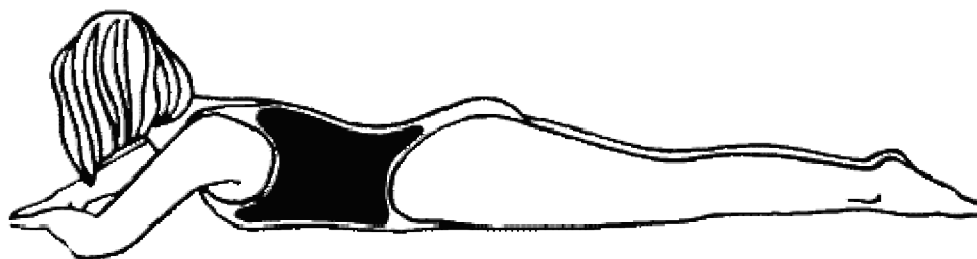
Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.



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

Не допускайте запрокидывания головы назад, как показано на рисунке ниже, взгляд

направляйте только в пол.



Упражнение 7

Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы спины и ягодиц.

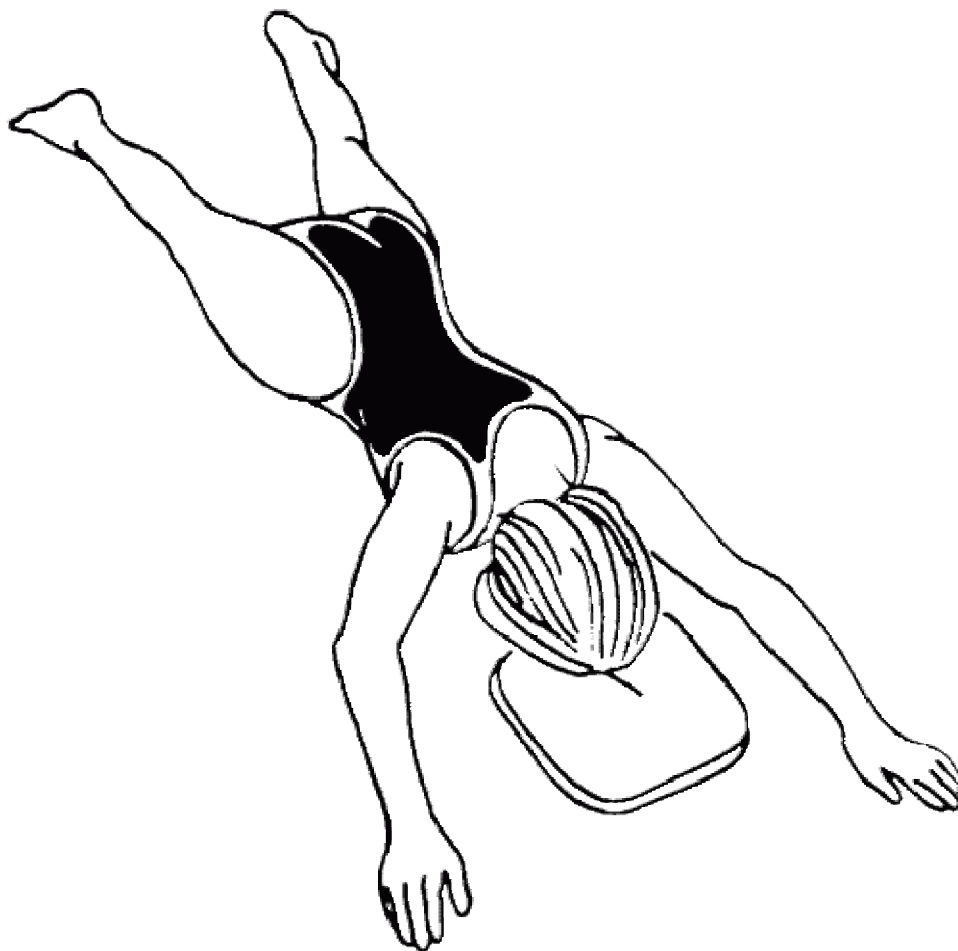
Исходное положение: лежа на животе, ноги на ширине бедер и слегка развернуты наружу в тазобедренных суставах (у кого когда-либо были проблемы с суставами таза и бедер держите ноги параллельно, не разворачивая наружу), руки выпрямлены на расстоянии не шире плеч друг от друга, лопатки опущены. Для удобства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



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

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

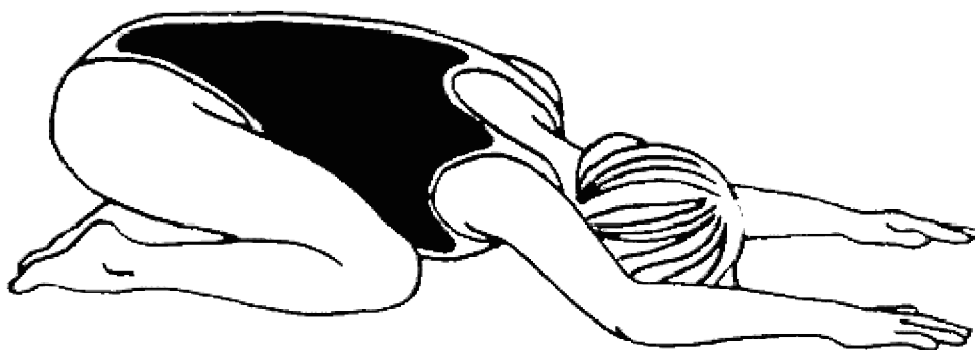
рукой. Общее количество повторений – по 4 раза в каждую сторону.



Упражнение 8

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

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.



Упражнение 9

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

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

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

Правильное положение тела



Макушка тянется вверх

Плечи расслаблены

Центр стабилизирован

Колени расслаблены

Вес равномерно распределен на обе ноги

Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

Упражнение 10

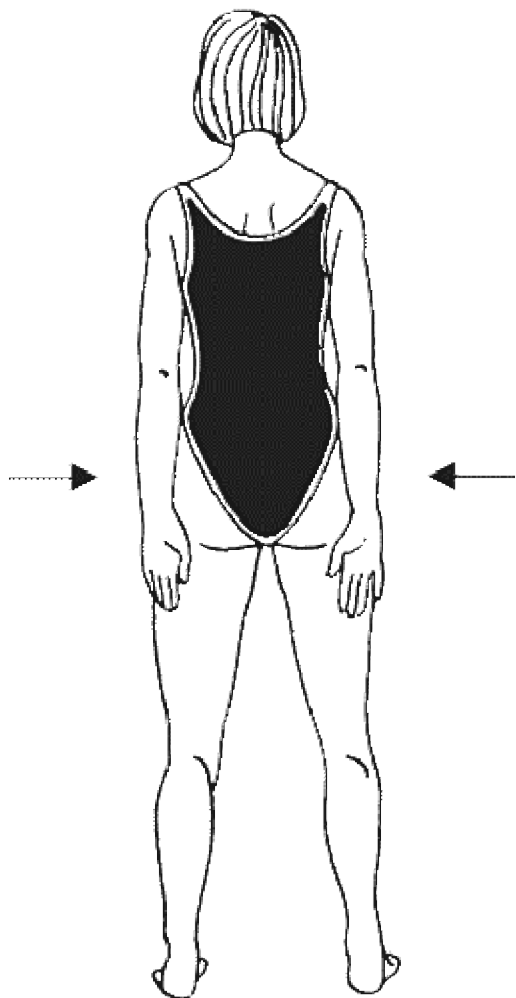
Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.

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



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

медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.

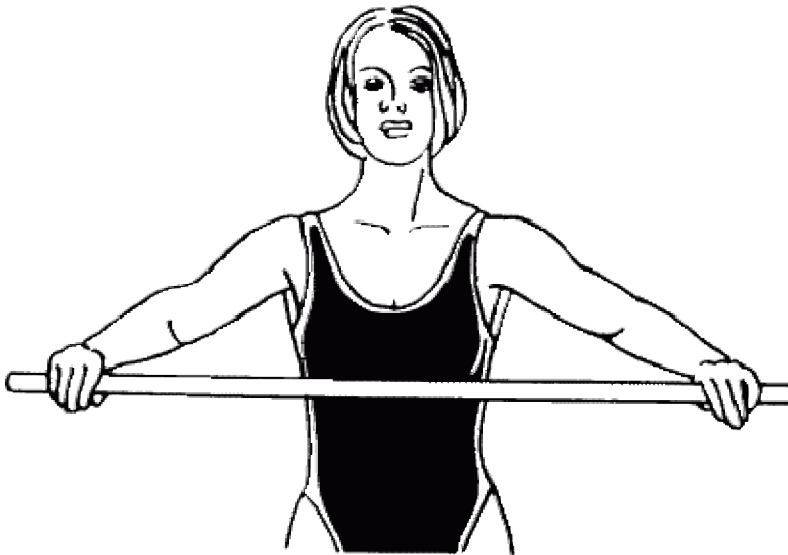


Упражнение 11

Упражнение укрепляет мышцы спины и плеч, помогает увеличить подвижность суставов.

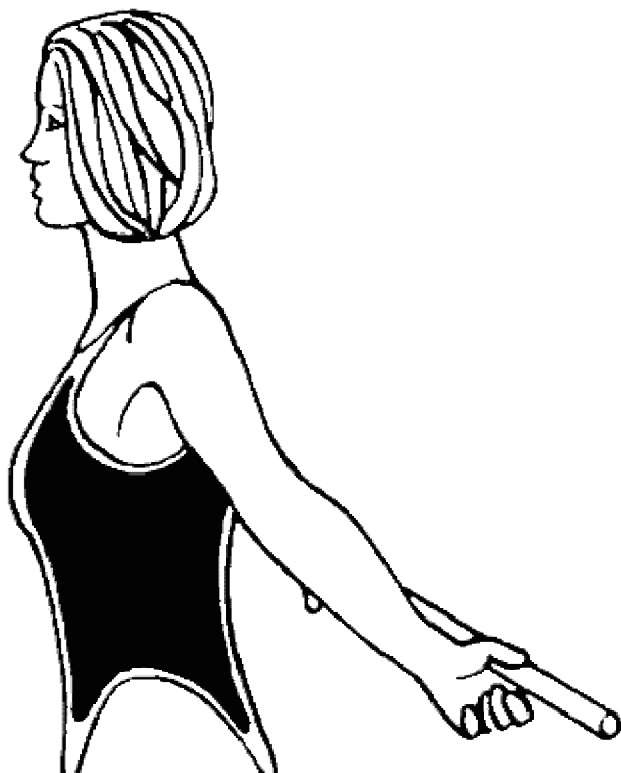
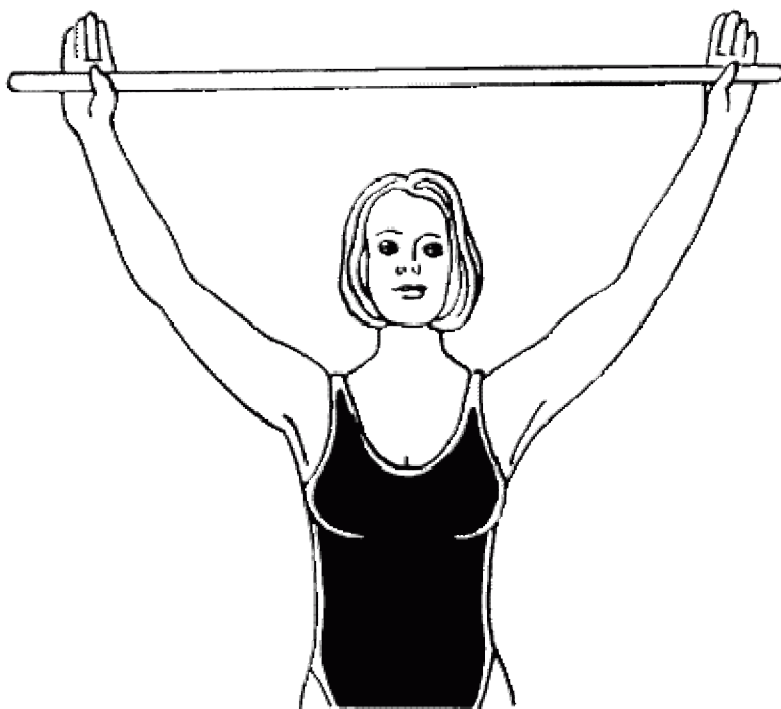
Для выполнения вам понадобится гимнастическая палка или шест (вы можете использовать также длинный кусок ткани).

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



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

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



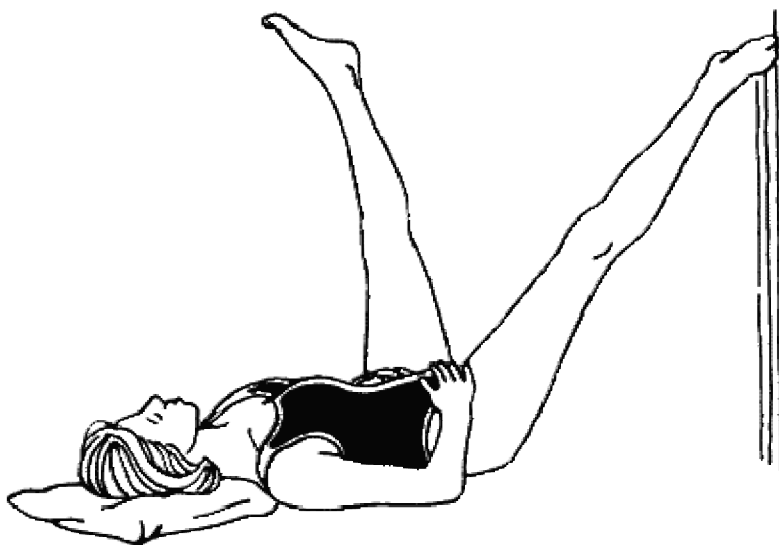
Упражнение 12

Упражнение способствует растягиванию внутренних мышц бедер.

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

Медленно разведите ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер, но не переусердствуйте. Старайтесь максимально расслабиться в этом положении. Задержитесь в позиции на начальном этапе на 1—2 минуты, на среднем – 2—3, на

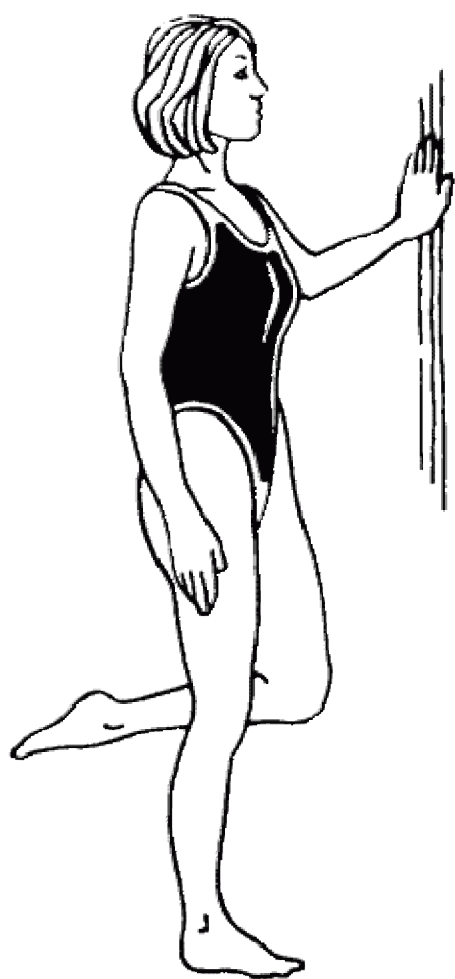
продвинутом – до 5 минут. Затем медленно соедините ноги. Более тренированным женщинам рекомендую использовать утяжелители на ноги весом до 2 кг.



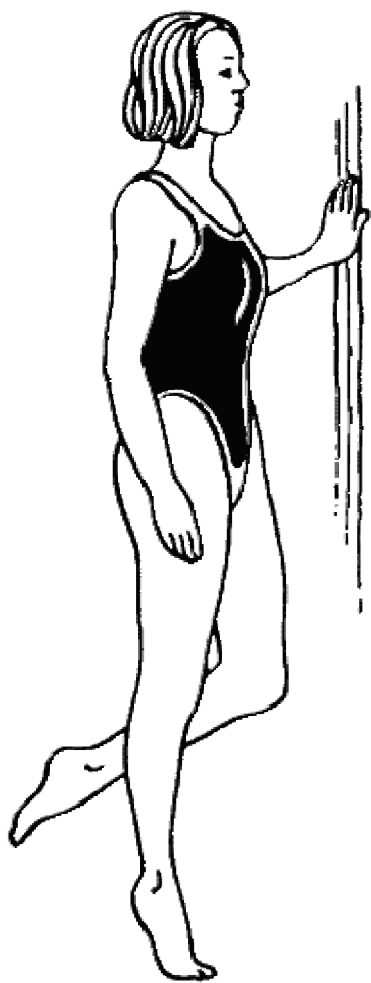
Упражнение 13

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног.

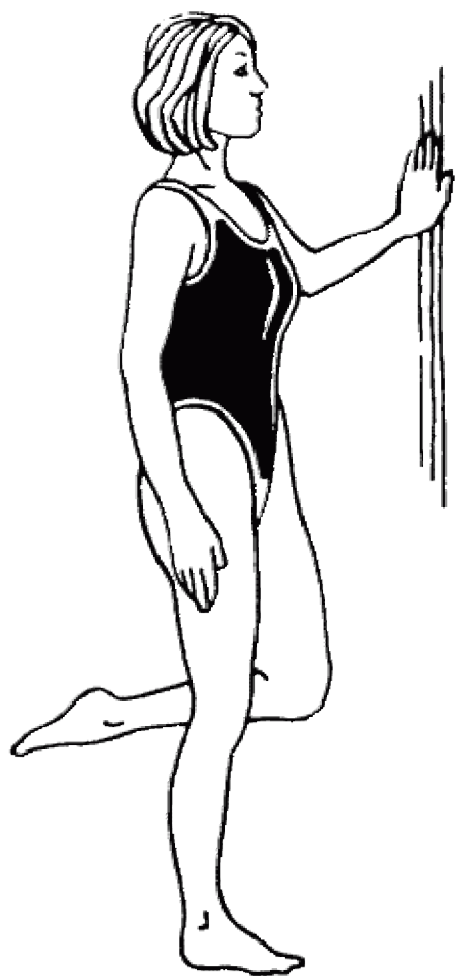
Исходное положение: станьте боком к опоре, вытяните максимально свое тело вверх, подтяните мышцы живота и тазового дна, согните ближнюю к опоре ногу в колене так, чтобы оно было направлено вперед прямо, а стопа не закрывалась вторым коленом. Обопритесь рукой о стену.



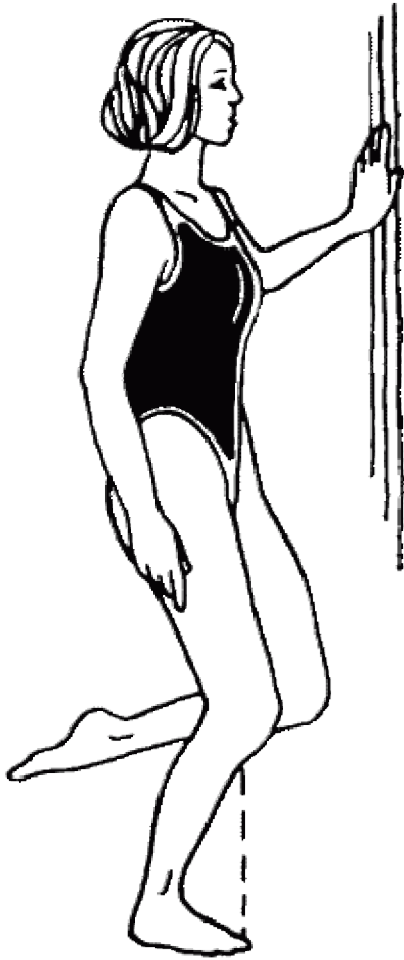
Вдохните и потяните вверх позвоночник. На выдохе поднимитесь на носок.



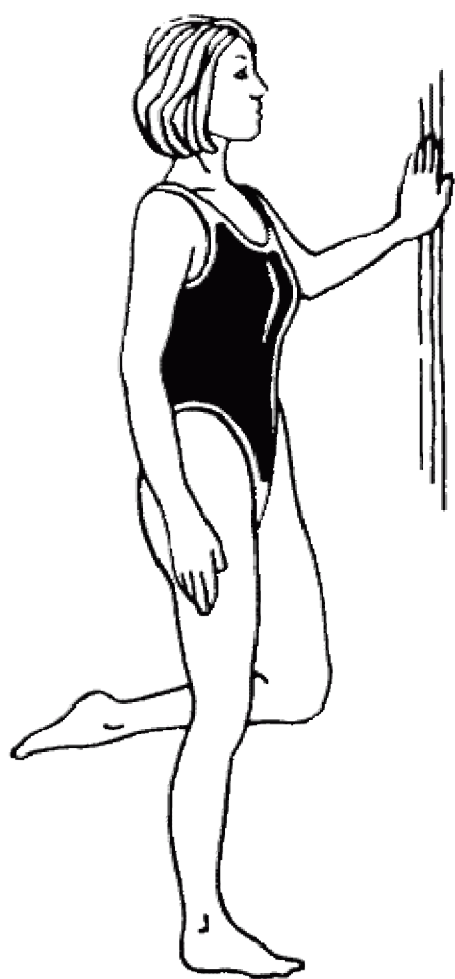
Вдохните, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



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



На вдохе вернитесь в исходное положение.

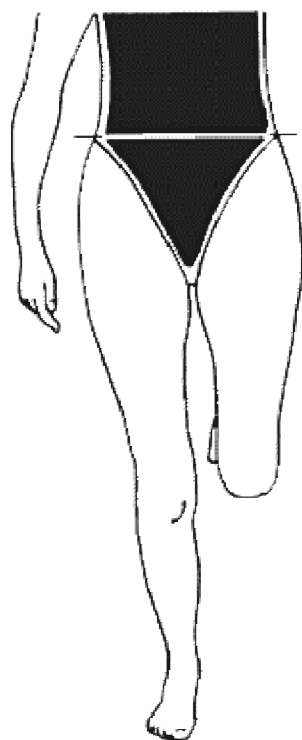


Повторите упражнение с другой ноги. Учитывайте, что вам необходимо тренировать ногу ближайшую к стене – то есть не забудьте повернуться другим боком.

Общее количество выполнения – по 4 раза на каждую ногу.

Ниже на рисунке показаны правильное и неправильное положение таза.

правильно



неправильно



Упражнение 14

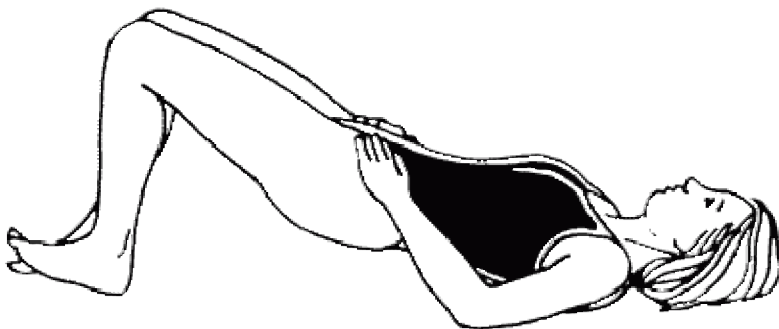
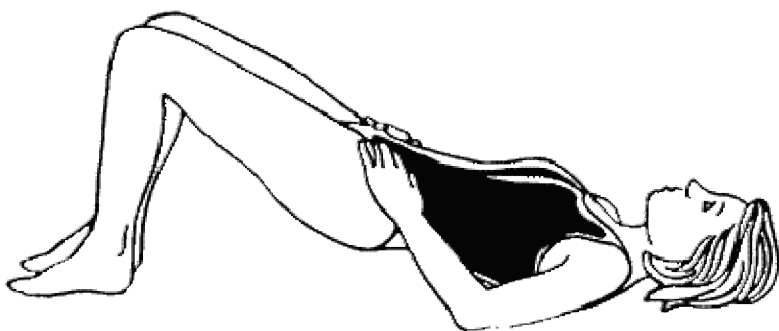
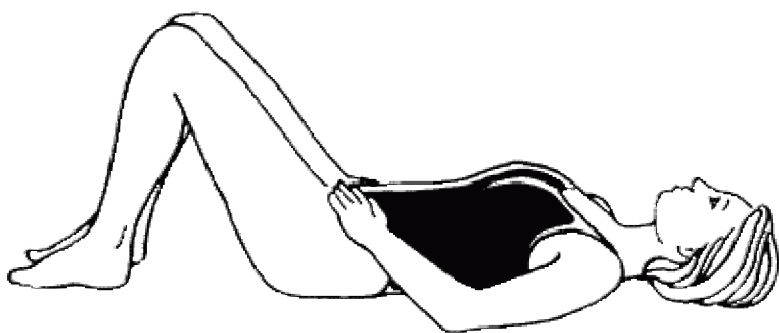
Упражнение эффективно увеличивает гибкость позвоночника.

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

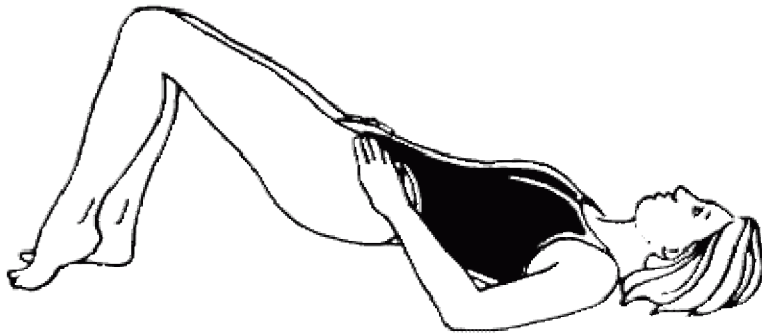
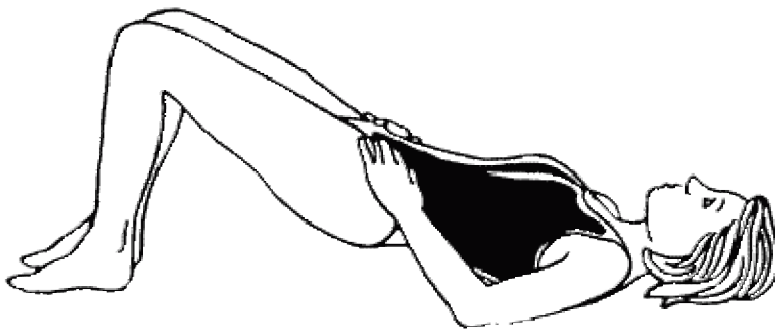
I этап. Глубоко вдохните; выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и живота и медленно, позвонок за позвонком, приподнимайте над поверхностью спину. Не заходите дальше лопаток.

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

После выполнения выдохните и медленно опустите позвоночник на пол.



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



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

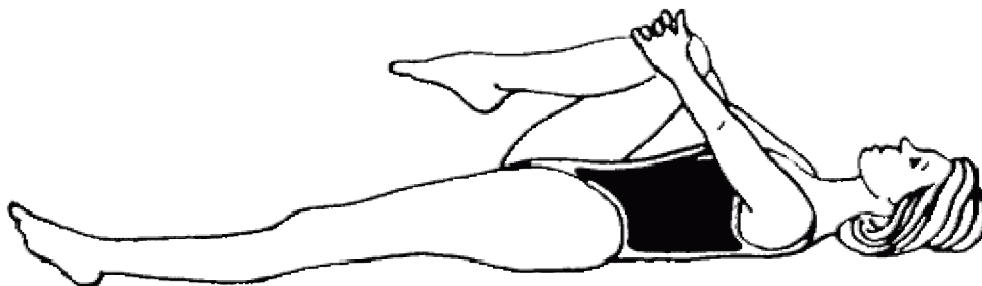


Посмотрите на три рисунка внизу – это этапы выполнения упражнения.





Завершите упражнение попеременным подтягиванием коленей к груди.

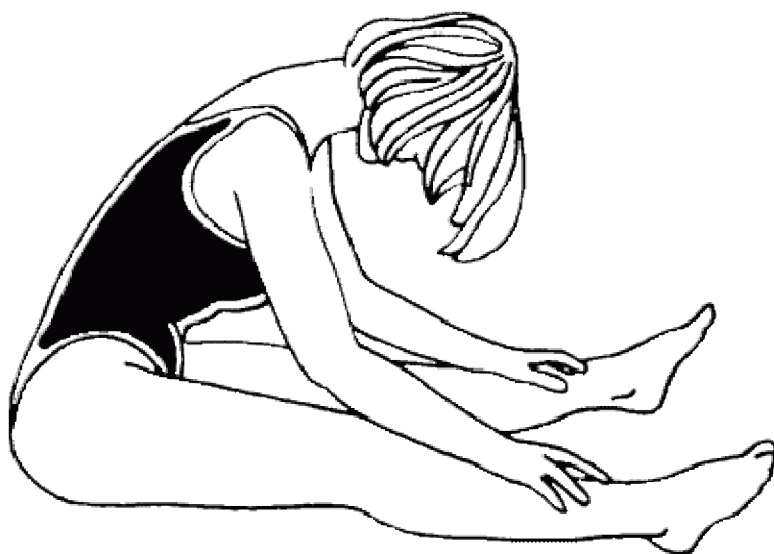
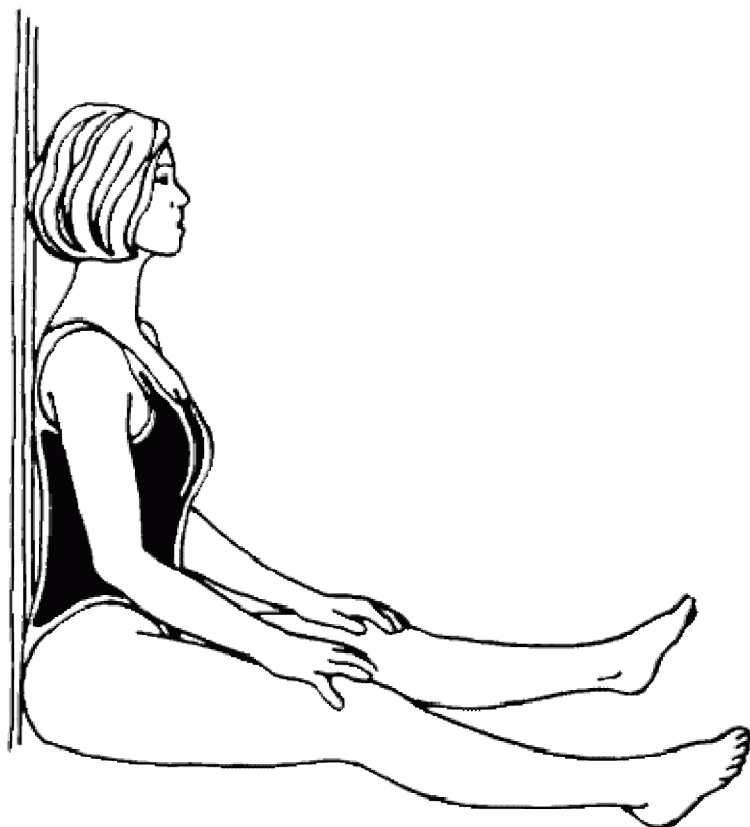


Упражнение 15

Упражнение эффективно растягивает внутренние мышцы бедер.

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

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



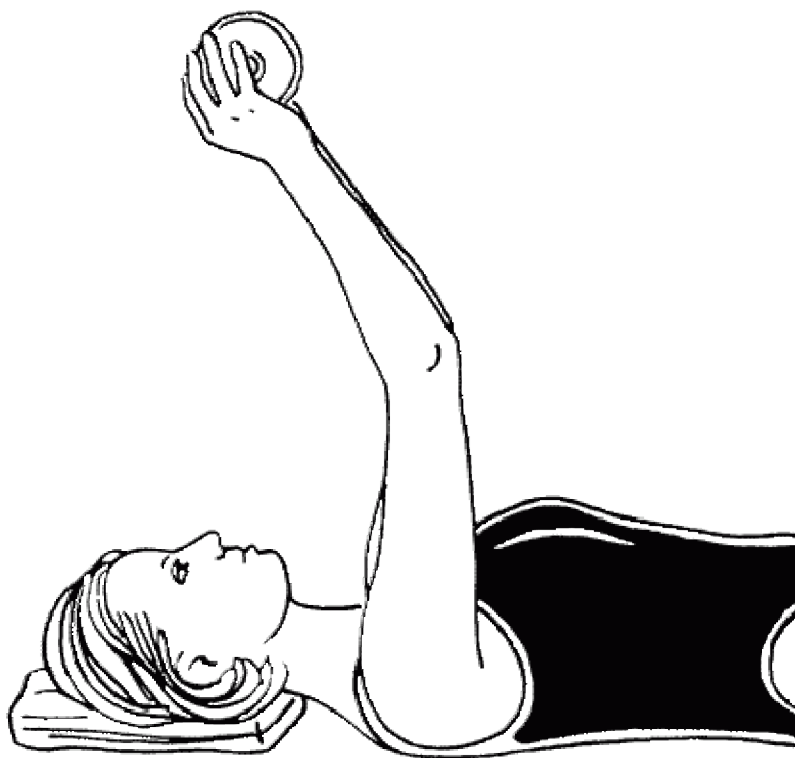
Упражнение 16

Данное упражнение эффективно укрепляет трицепсы. Вам понадобится гантель.

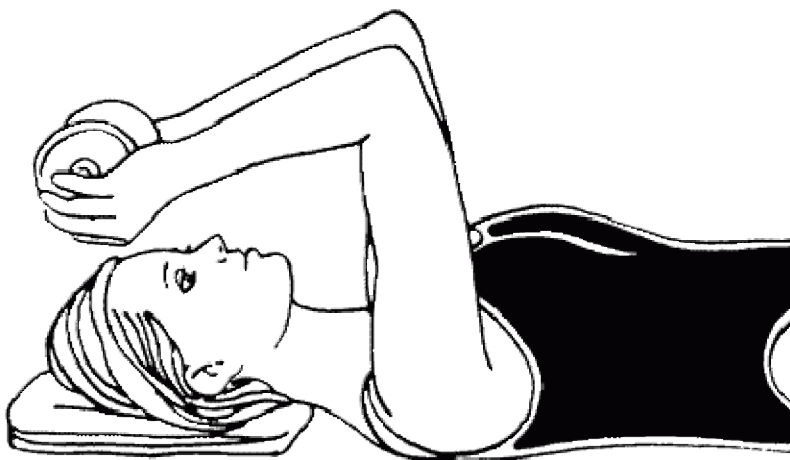
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (чтобы усилить эффект и одновременно с трицепсами проработать бедра, зажмите между колен мячик небольших размеров и сохраняйте напряжение во время всего выполнения упражнения).

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

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



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

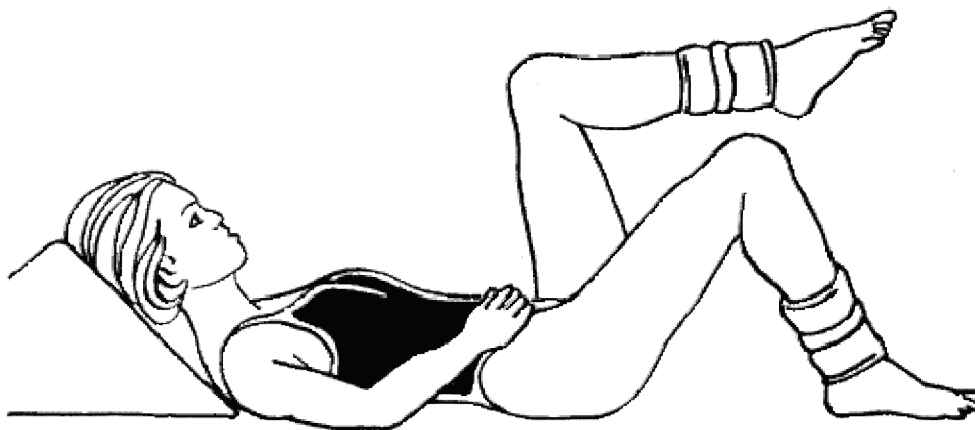
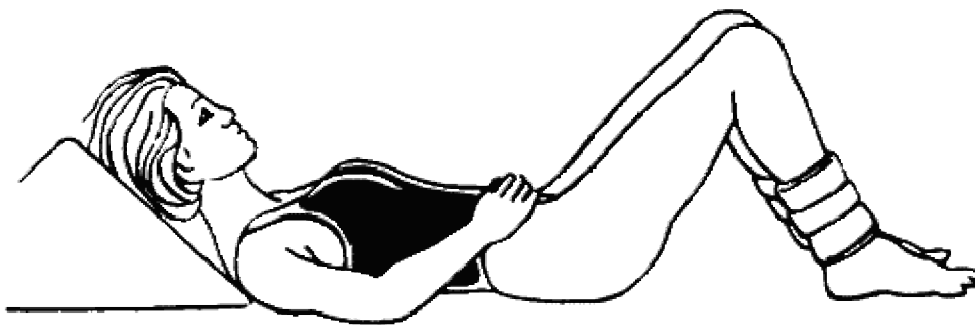


Упражнение 17

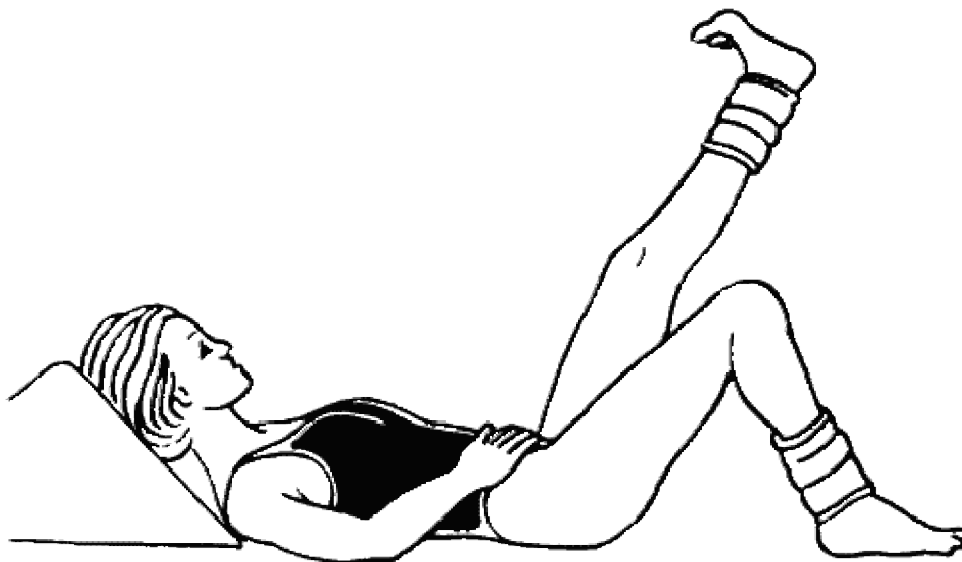
Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Для выполнения вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

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

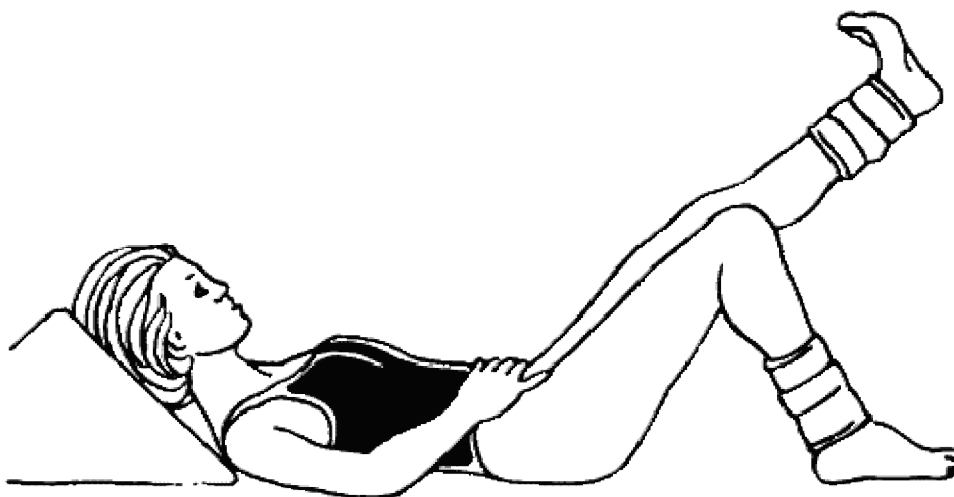
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.



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



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

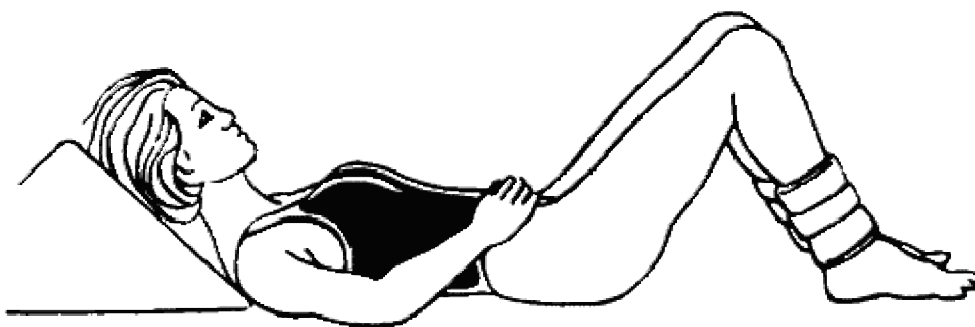


На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

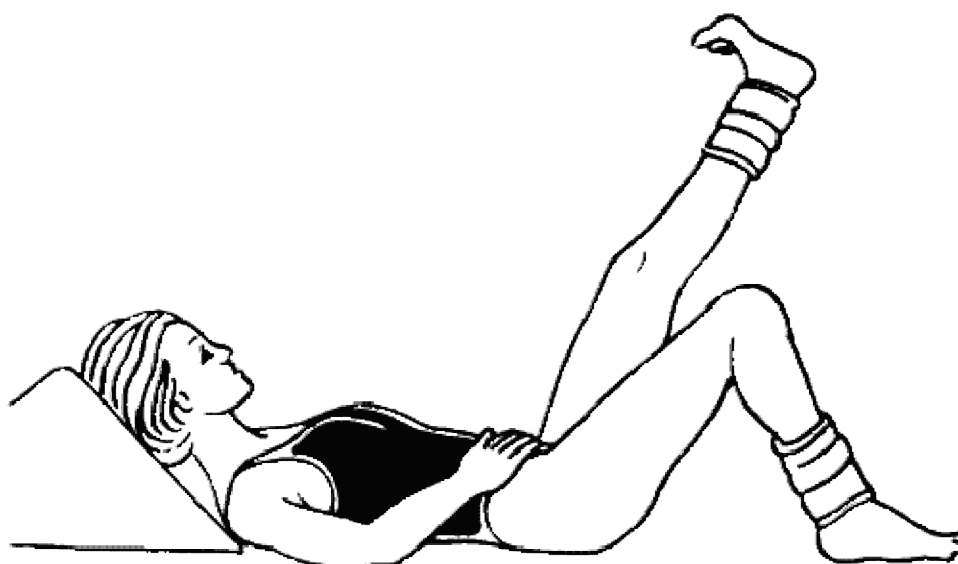
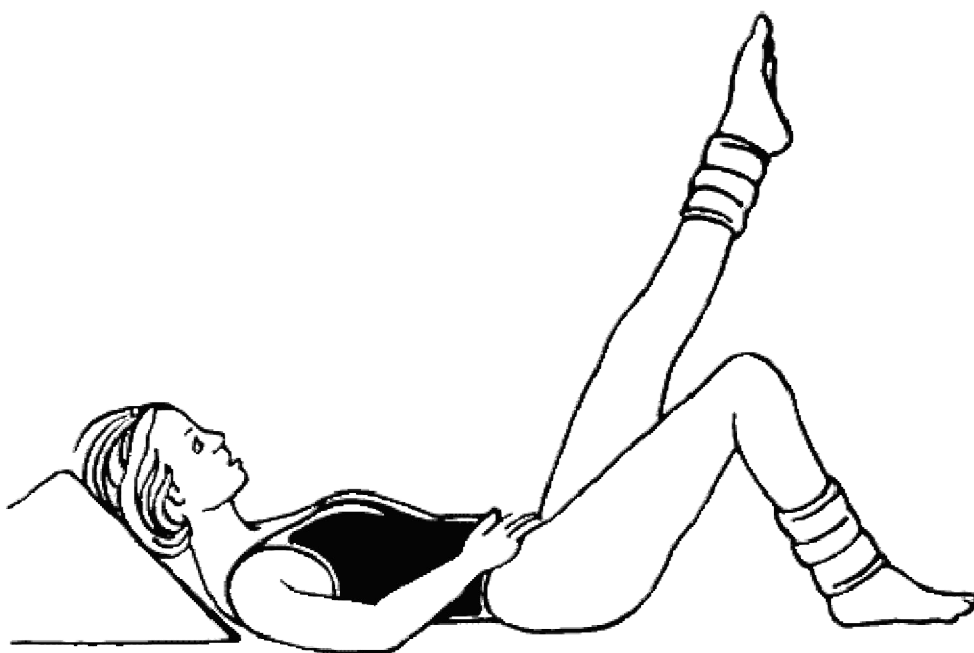
Упражнение 18

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

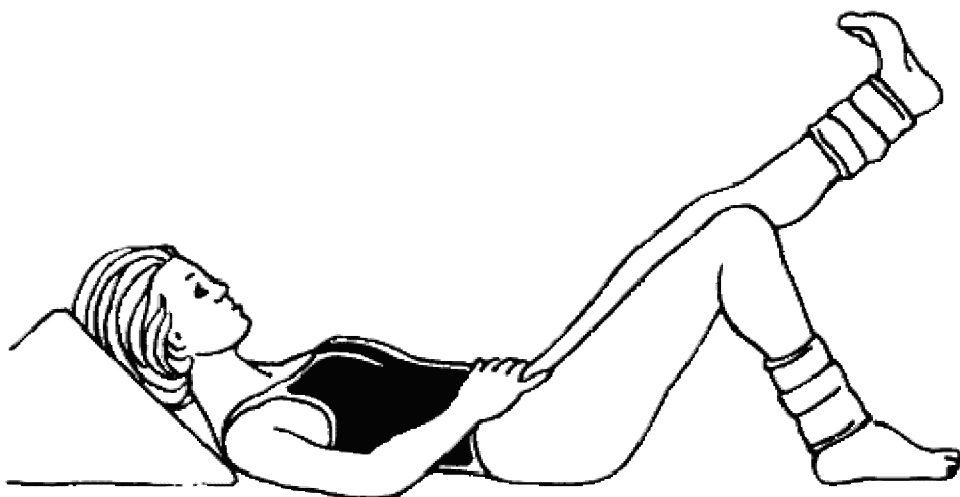
Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению. Выпрямите одну ногу перед собой, разворачивая ее в тазобедренном суставе и вытягивая стопу. Вторая нога плотно прижата к полу.



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



Медленно опускайте ногу до самого пола и опять поднимайте вверх.



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

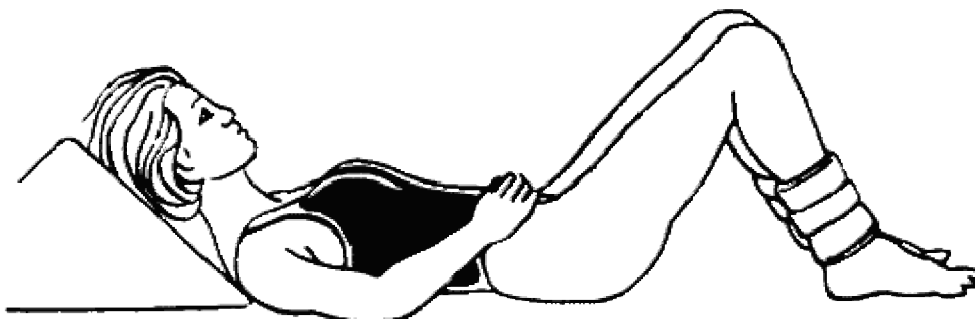
В дальнейшем, чтобы увеличить нагрузку опускайте ногу на четыре счета, а поднимайте на два.

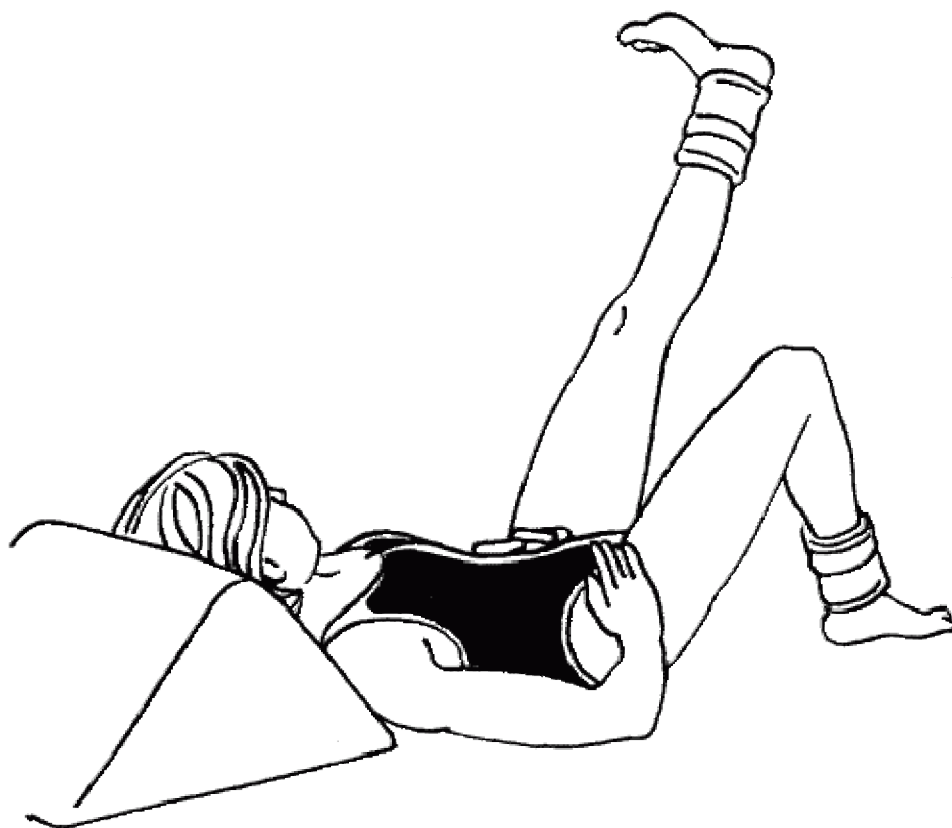
Упражнение 19

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и тазобедренные суставы.

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

Исходное положение: аналогично двум предыдущим.





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

Упражнение 20

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

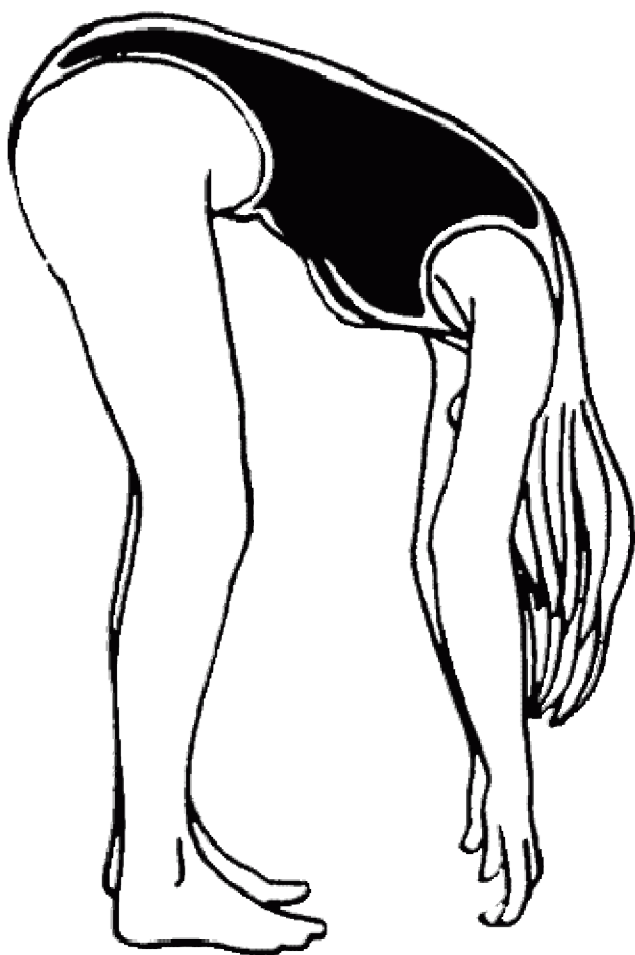
Она помогает телу остыть и расслабиться.

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

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



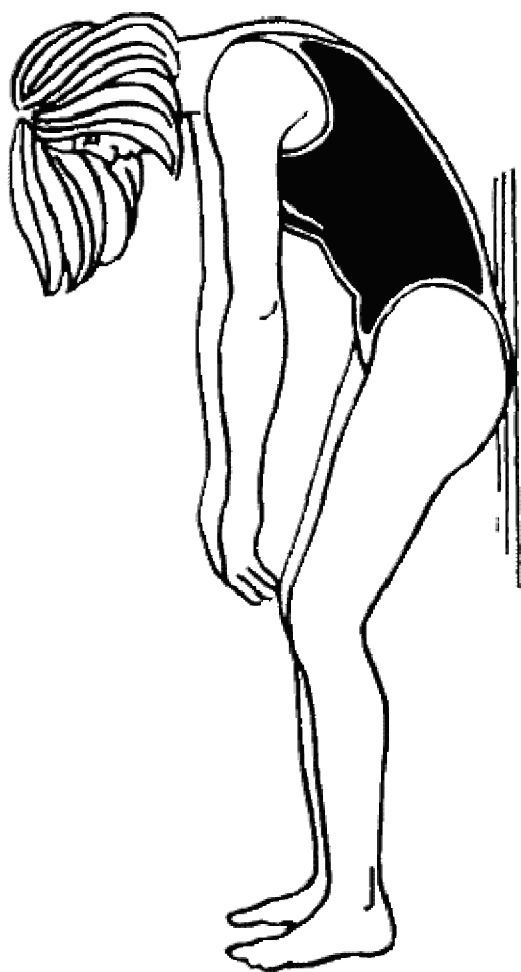
Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на второй рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.



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

Упражнение 21

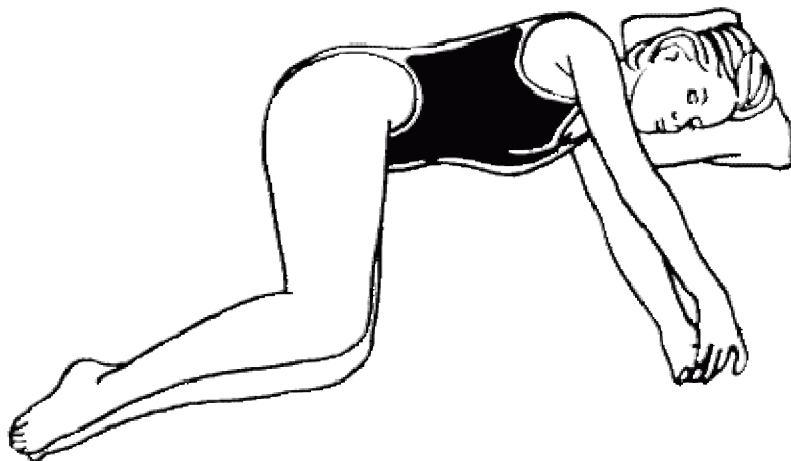
Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположить параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.



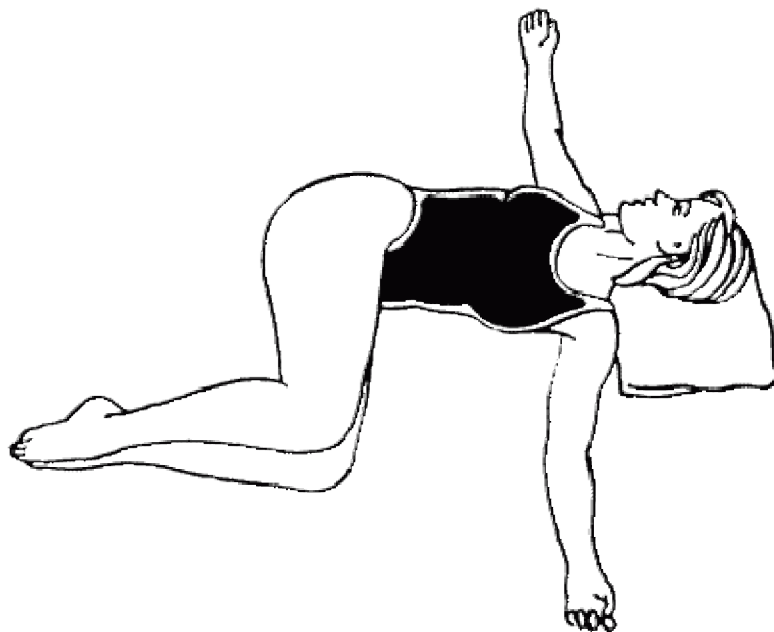
Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 22

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



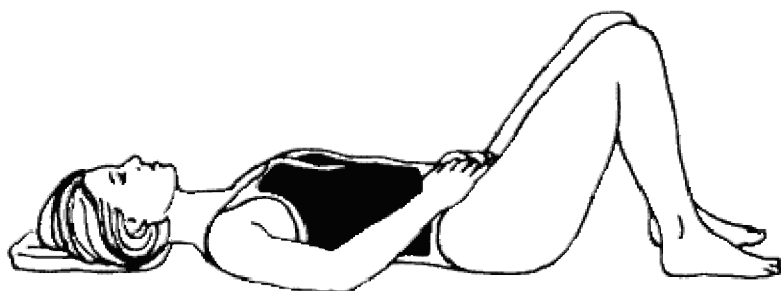
Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас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



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

Упражнение 23

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.



Из этого положения начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

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

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

День 2

Сначала выполните разминку.

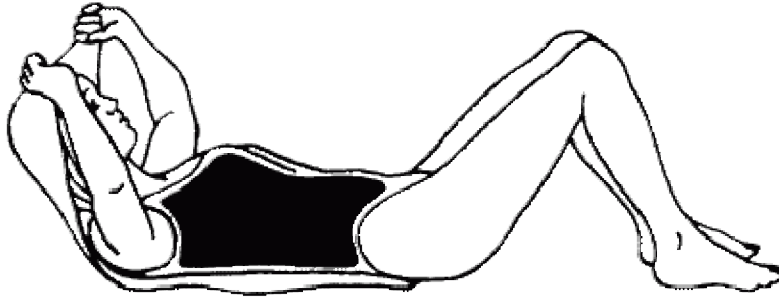
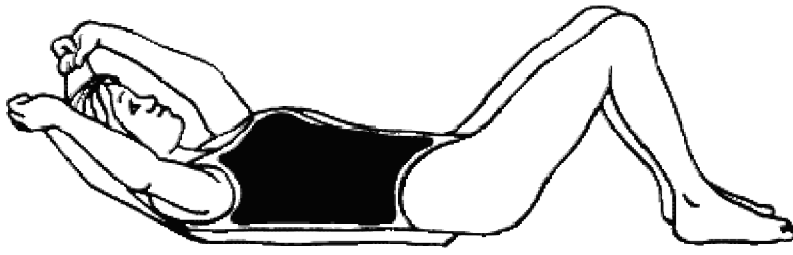
Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

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

Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна – вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх (таз зафиксирован в нейтральном положении и неподвижен, живот подтянут). На вдохе медленно, подчеркивая, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение: на начальном этапе 5 раз, по мере увеличения силы 8—10 раз.

Очень важно не расслаблять мышцы на протяжении всего выполнения скручиваний; таз плотно прижимайте к полу; не напрягайте мышцы шеи – они не должны участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.

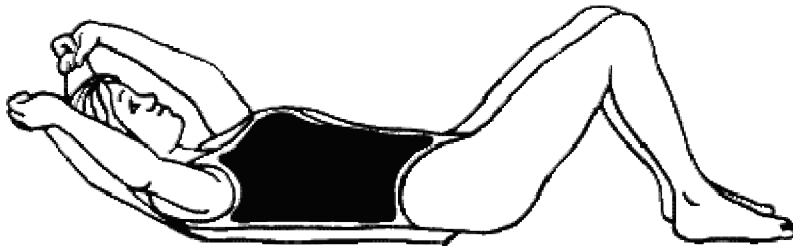


Упражнение 2

Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

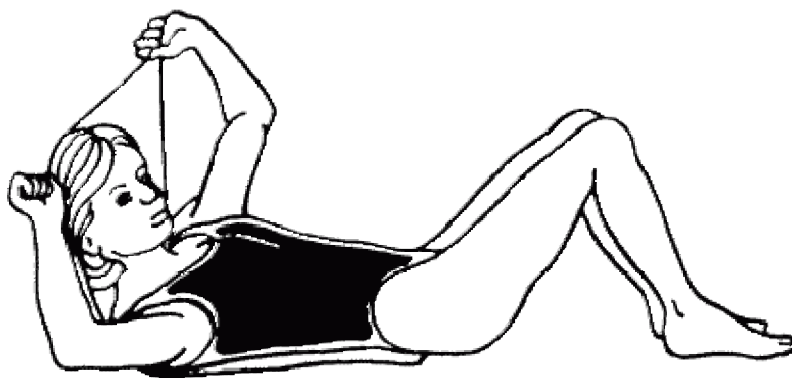
Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

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



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

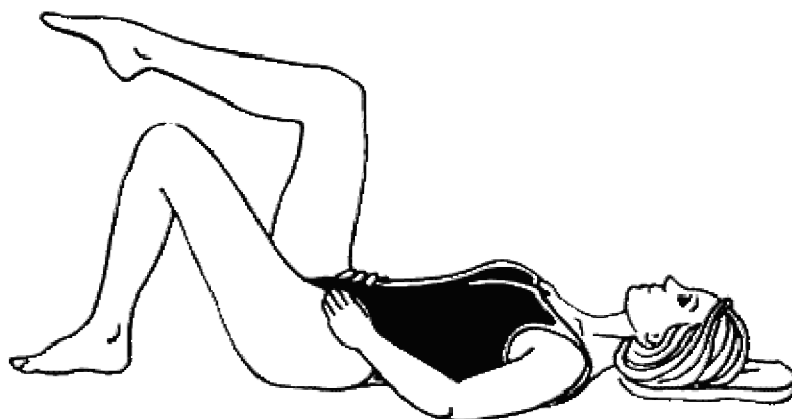
пресса.



Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер и параллельны, шея вытянута и расслаблена, таз в нейтральном положении. Из исходного положения сделайте глубокий вдох. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем плавно подтяните к груди одну ногу, согнутую в колене. Продолжая выдох, поднимите вторую ногу, согнув ее в колене. Вдохните и на выдохе верните на поверхность ногу, которую только что подняли, а затем, медленно, вторую ногу. Повторите упражнение 10-12 раз, чередуя каждый раз правую и левую ноги.



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

Повторяйте упражнение 10-12 раз.



Упражнение 4

Упражнение укрепляет мышцы спины.

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



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

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



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

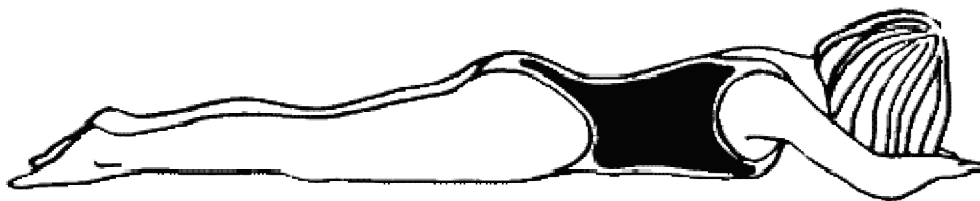
Упражнение 5

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

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

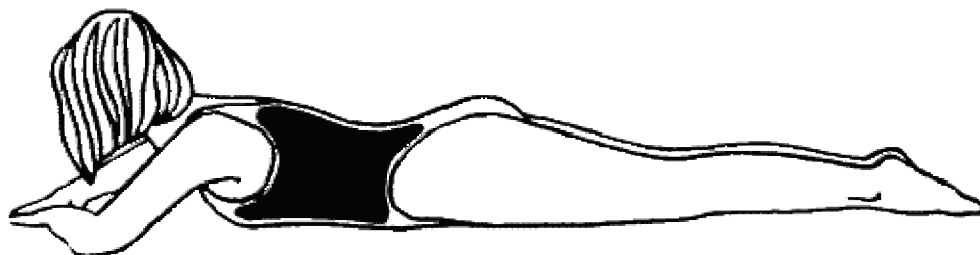


Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.



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

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



Упражнение 6

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы спины и позвоночника.

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



Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены. Не откидывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол. Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывать.

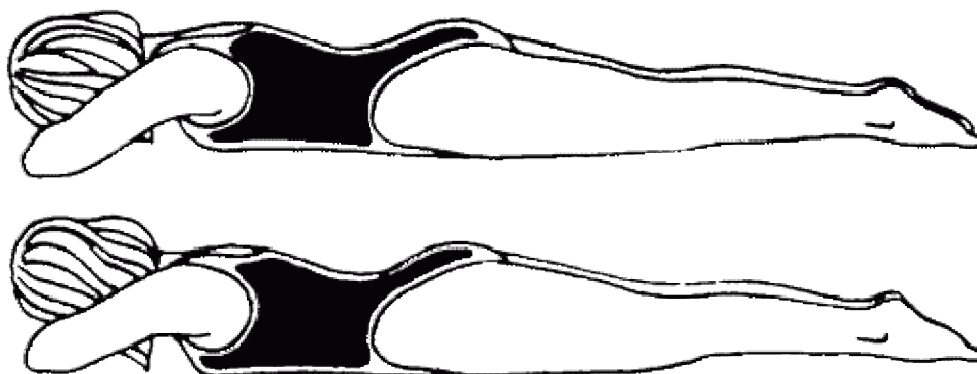
На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение еще один или два раза.



Упражнение 7

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

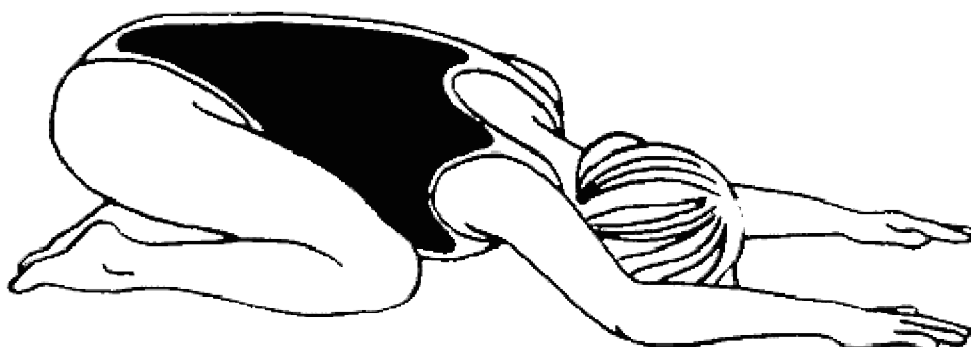
Исходное положение: лежа на животе, голова расположена на руках, сложенных друг с другом, ноги соединены, носки вытянуты. Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите над полом голову и руки, одновременно опуская лопатки вниз. Вдохните. На выдохе медленно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



Упражнение 8

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

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.



Упражнение 9

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На

протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

Правильное положение тела



Макушка тянется вверх

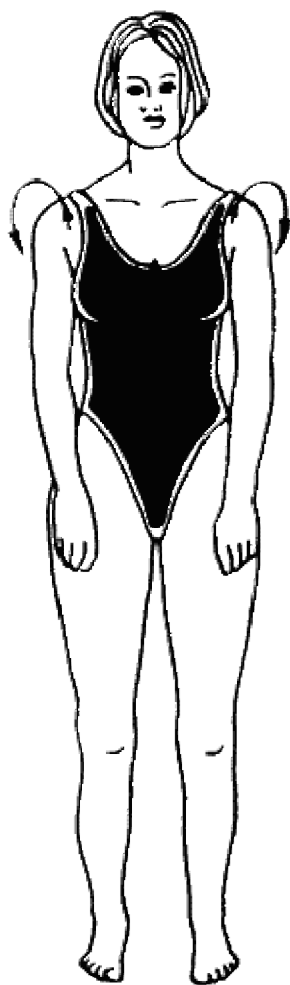
Плечи расслаблены

Центр стабилизирован

Колени расслаблены

Вес равномерно распределен на обе ноги

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



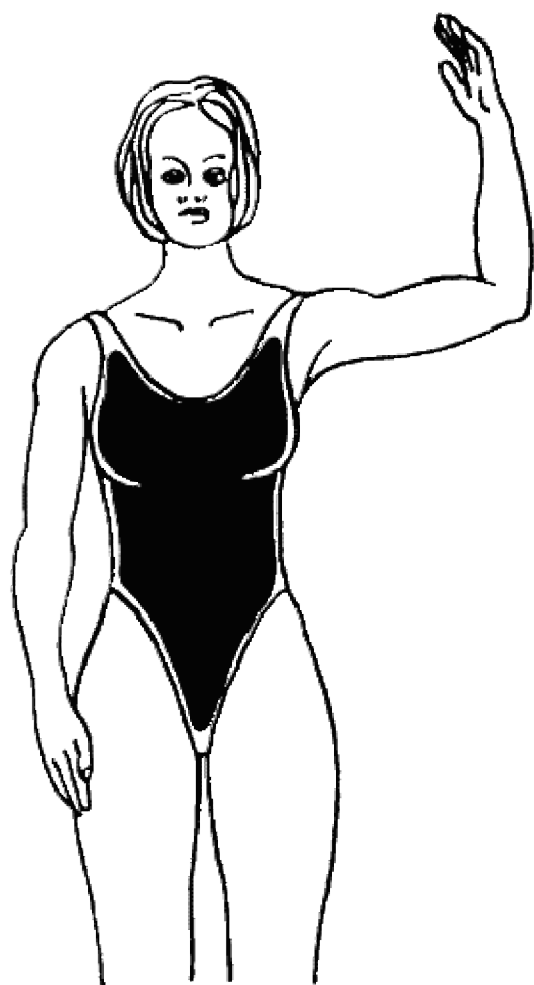
Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

Упражнение 10

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы поясницы и талии.

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

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





Упражнение 11

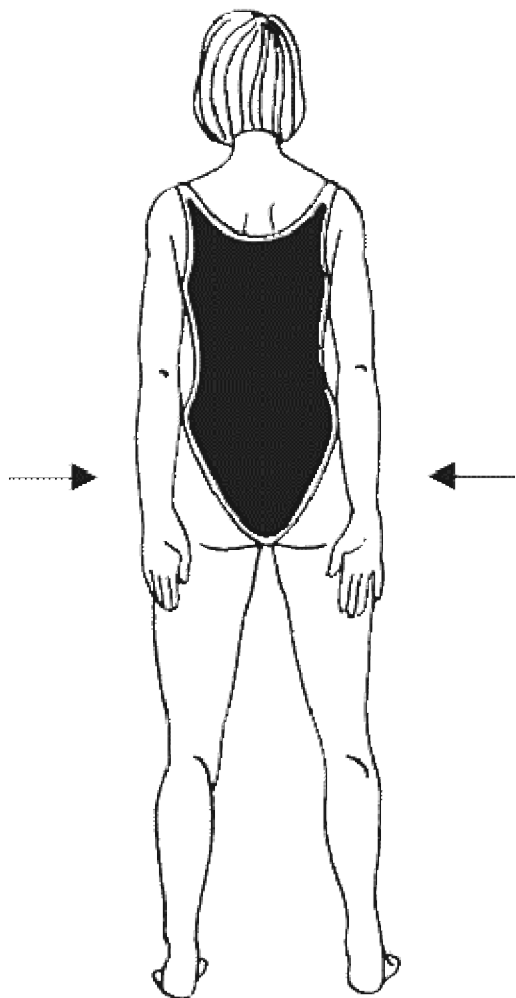
Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.

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



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

медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.



Упражнение 12

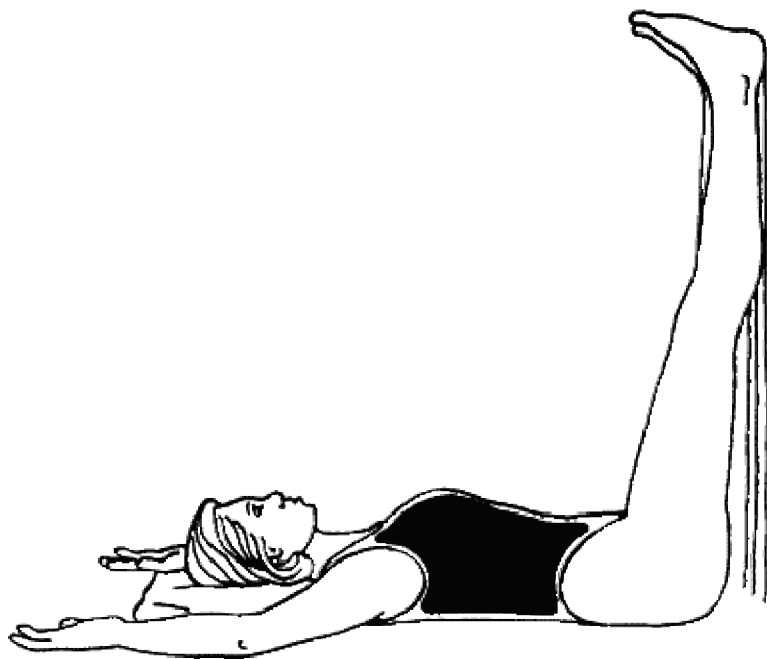
Упражнение прекрасно воздействует на мышцы ног.

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

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

Задержитесь в этом положении на несколько минут, дыхание естественное. Затем

медленно согните ноги в коленях, перекатитесь на бок и плавно вставайте.

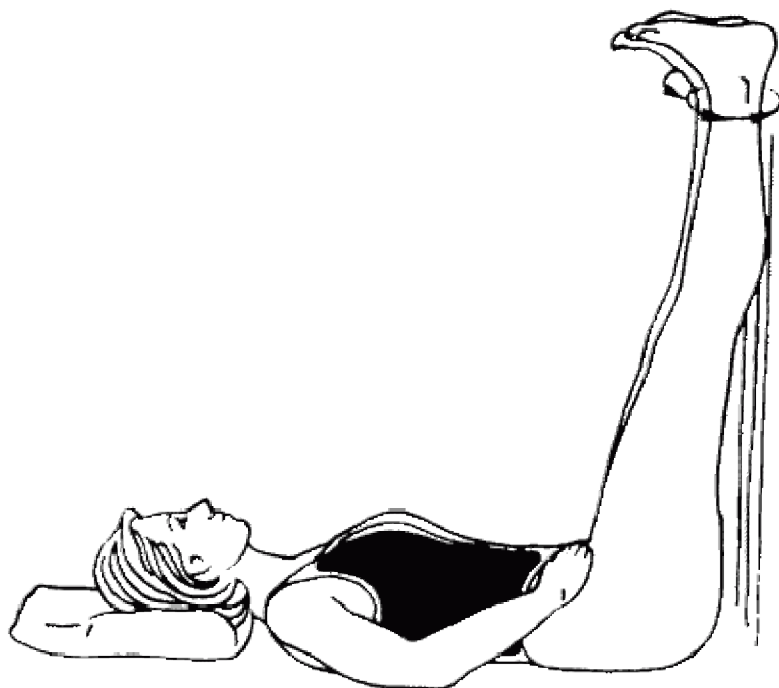


Упражнение 13

Упражнение прекрасно укрепляет голеностопные суставы.

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

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



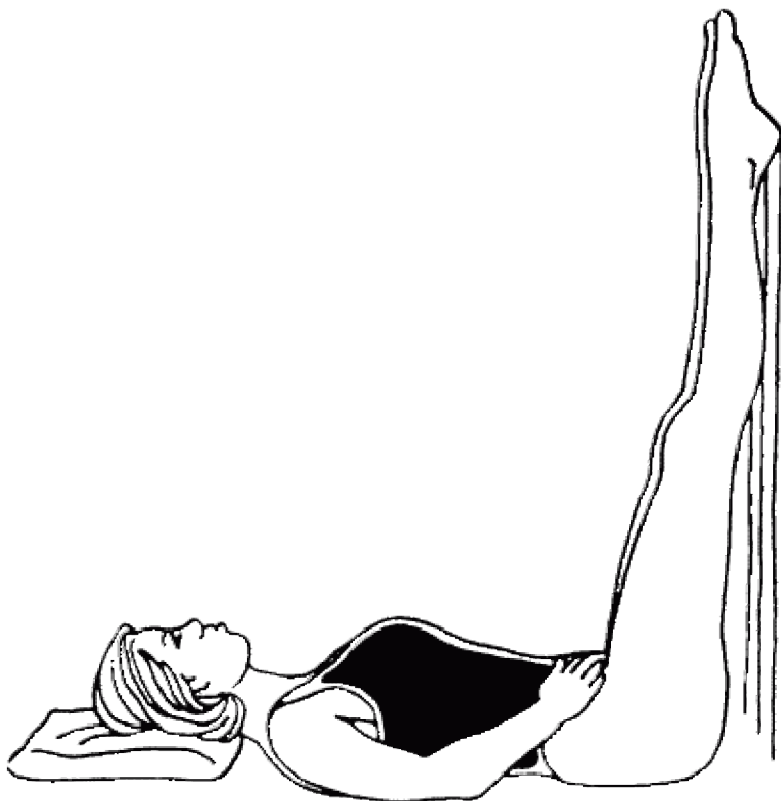
Обратите особое внимание: ноги должны быть абсолютно неподвижными, движение осуществляется только в голеностопном суставе.

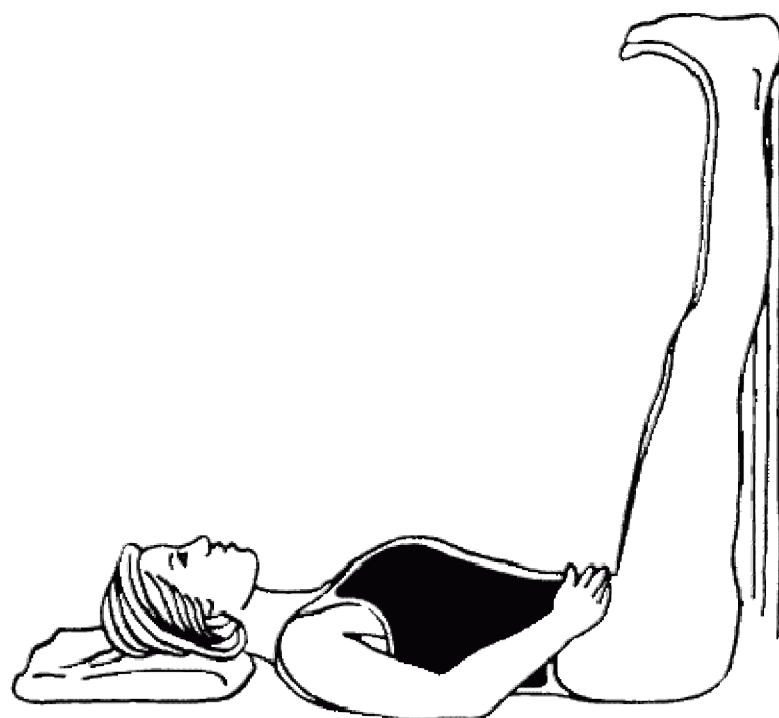
Упражнение 14

Упражнение эффективно растягивает подколенные сухожилия.

Исходное положение: аналогично описанному в двух предыдущих упражнениях.

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





Упражнение 15

Упражнение разрабатывает мышцы и суставы стоп.

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



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

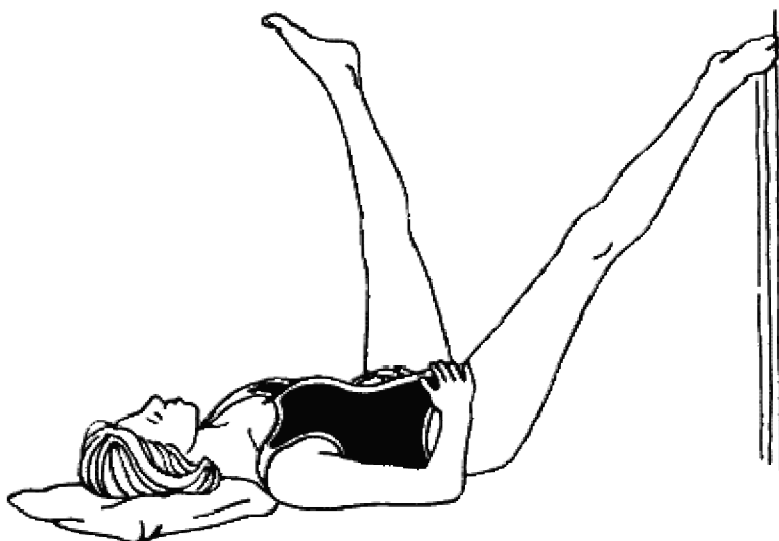


Расставьте пальцы ног как можно шире, в результате получится движение стоп вверх. Продолжайте двигать стопы таким образом, удерживая подошвы плотно прижатыми к стене. Повторите упражнение 5—8 раз.

Упражнение 16

Упражнение способствует растягиванию внутренних мышц бедер.

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



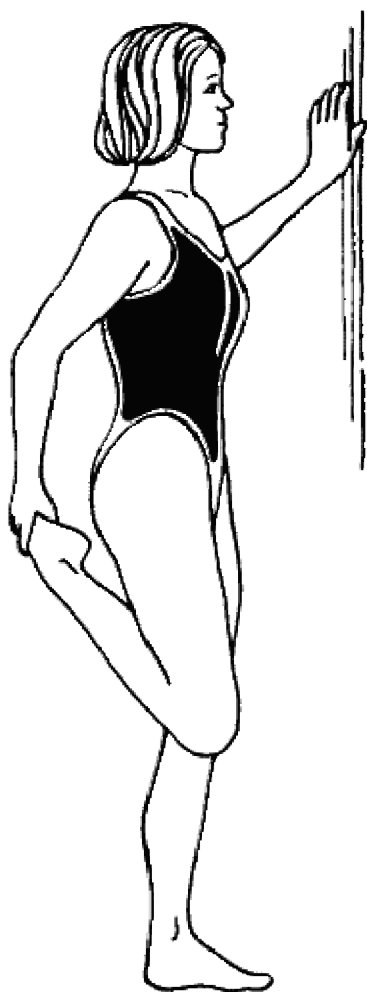
Медленно разведите ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер, но не переусердствуйте. Старайтесь максимально расслабиться в этом положении. Задержитесь в позиции на начальном этапе на 1—2 минуты, на среднем – 2—3, на продвинутом – до 5 минут. Затем медленно соедините ноги. Более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

Упражнение 17

Упражнение растягивает передние мышцы бедер.

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

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

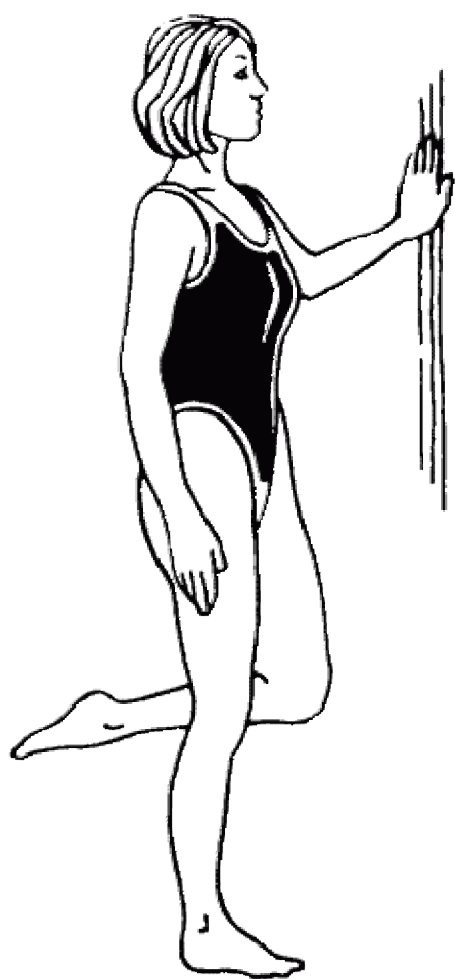


Мягко и плавно потяните ногу к ягодице. Задержитесь в этом положении до 1 минуты. Дыхание естественное. Повторите упражнение на другую ногу. Общее количество повторов – по 2 раза на каждую ногу.

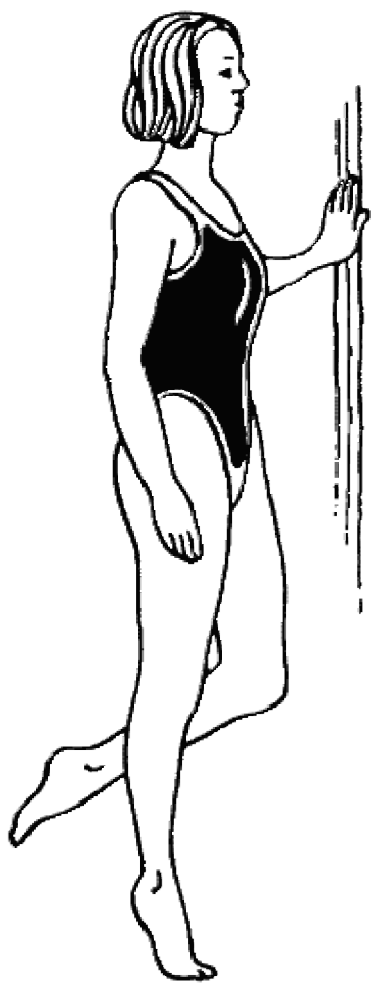
Упражнение 18

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног.

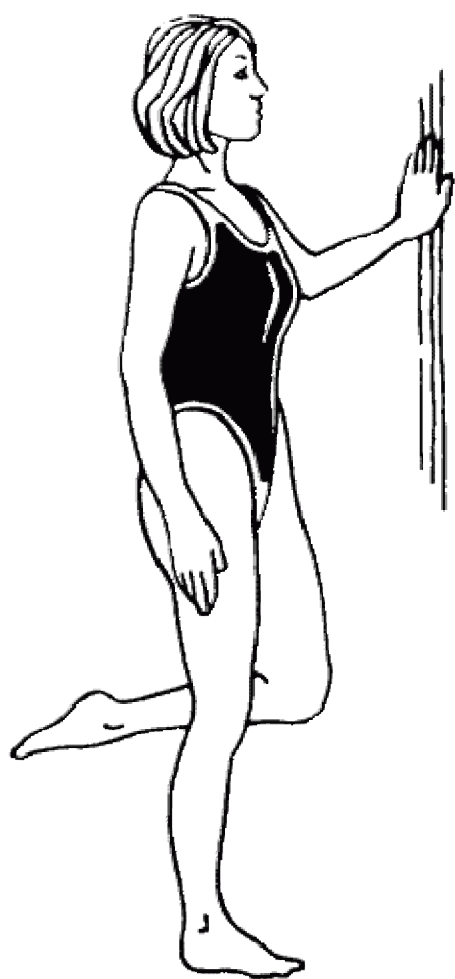
Исходное положение: станьте боком к опоре, вытяните максимально свое тело вверх, подтяните мышцы живота и тазового дна, согните ближнюю к опоре ногу в колене так, чтобы оно было направлено вперед прямо, а стопа не закрывалась вторым коленом. Обопритесь рукой о стену.



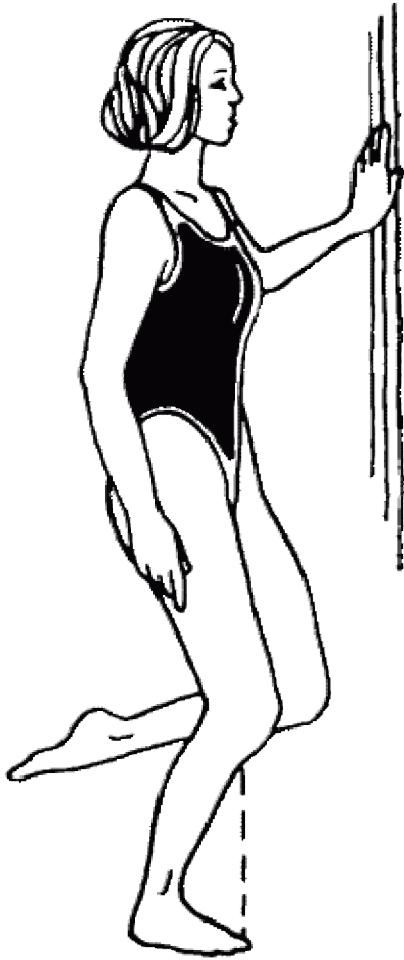
Вдохните и потяните вверх позвоночник. На выдохе поднимитесь на носок.



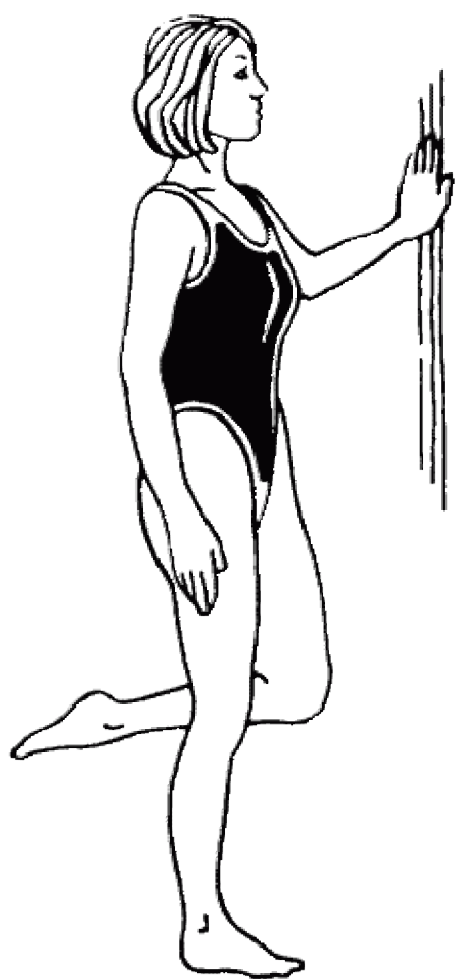
Вдохните, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



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



На вдохе вернитесь в исходное положение.

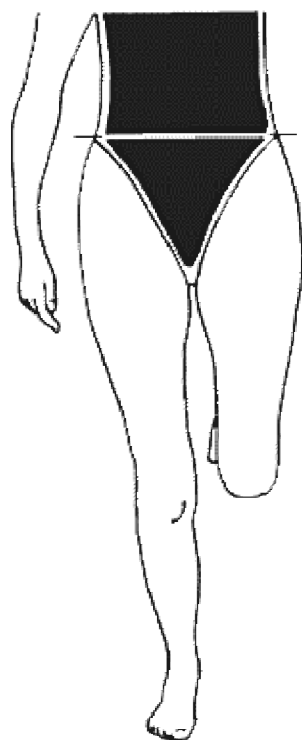


Повторите упражнение с другой ноги. Учитывайте, что вам необходимо тренировать ногу ближайшую к стене – то есть не забудьте повернуться другим боком.

Общее количество выполнения – по 4 раза на каждую ногу.

Ниже на рисунке показаны правильное и неправильное положение таза.

правильно



неправильно



Упражнение 19

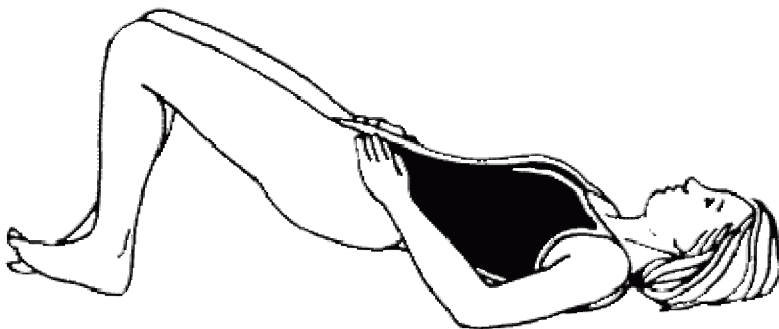
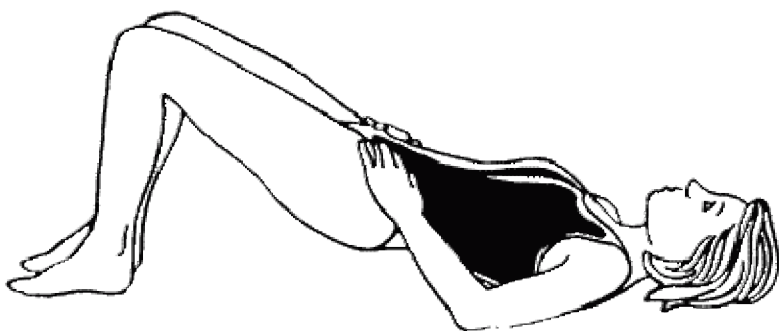
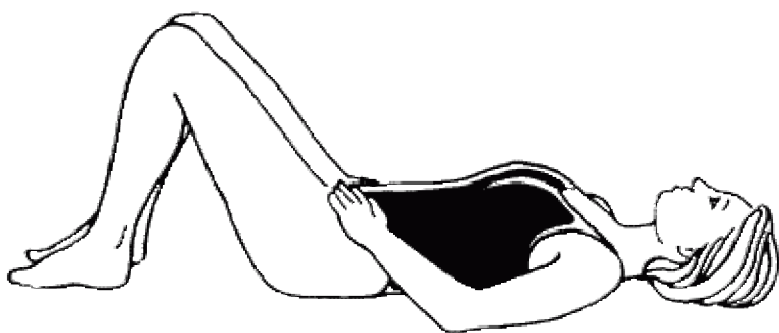
Упражнение эффективно увеличивает гибкость позвоночника.

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

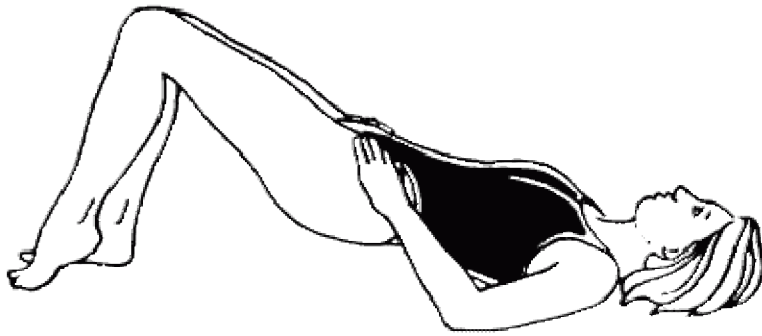
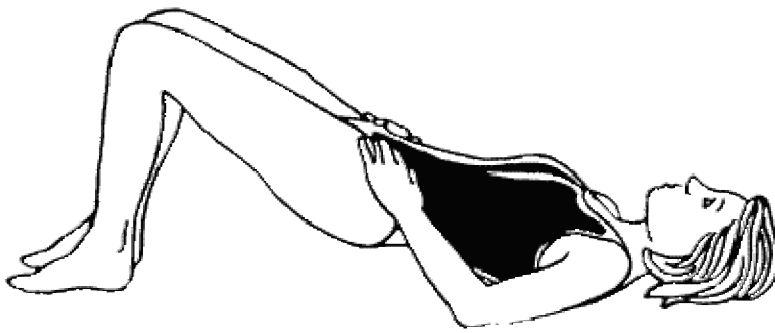
I этап. Глубоко вдохните; выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и живота и медленно, позвонок за позвонком, приподнимайте над поверхностью спину. Не заходите дальше лопаток.

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

После выполнения выдохните и медленно опустите позвоночник на пол.



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



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

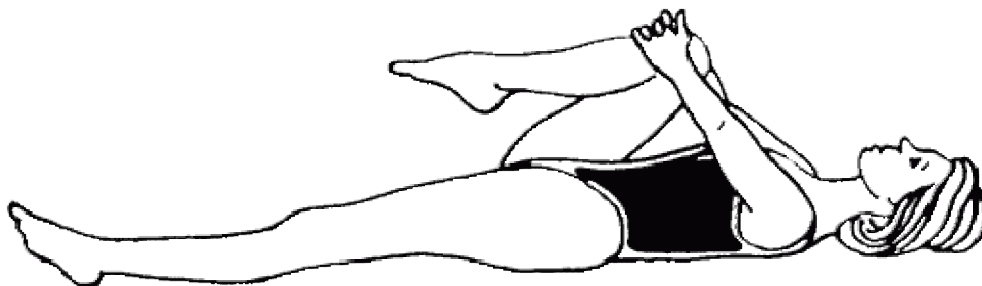


Посмотрите на три рисунка внизу – это этапы выполнения упражнения.





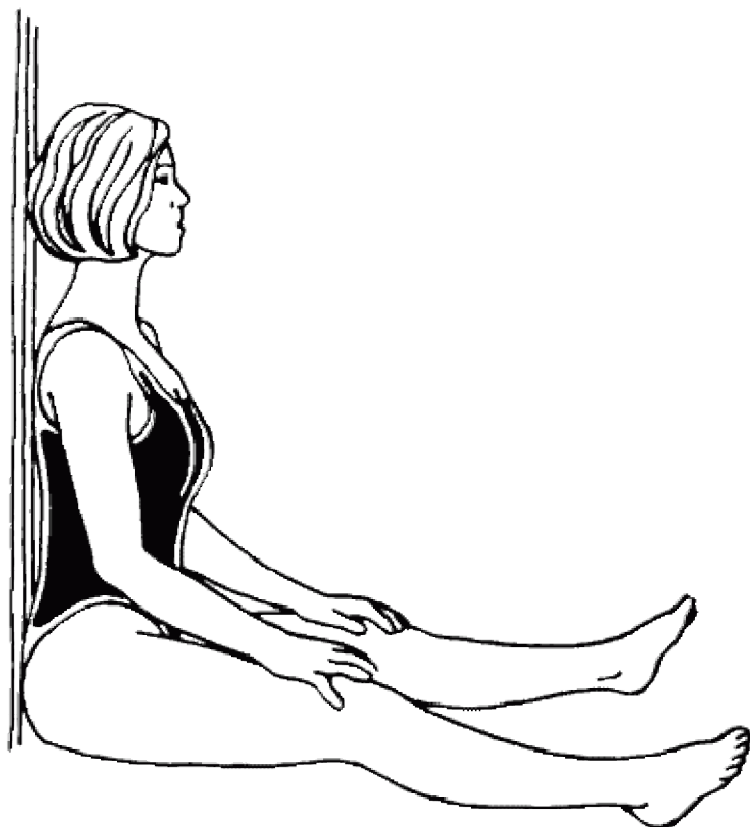
Завершите упражнение попеременным подтягиванием коленей к груди.



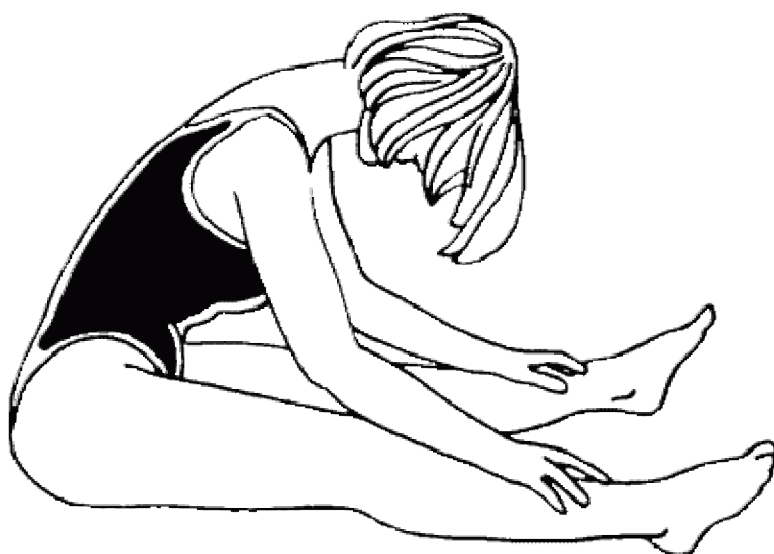
Упражнение 20

Упражнение эффективно растягивает внутренние мышцы бедер.

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



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

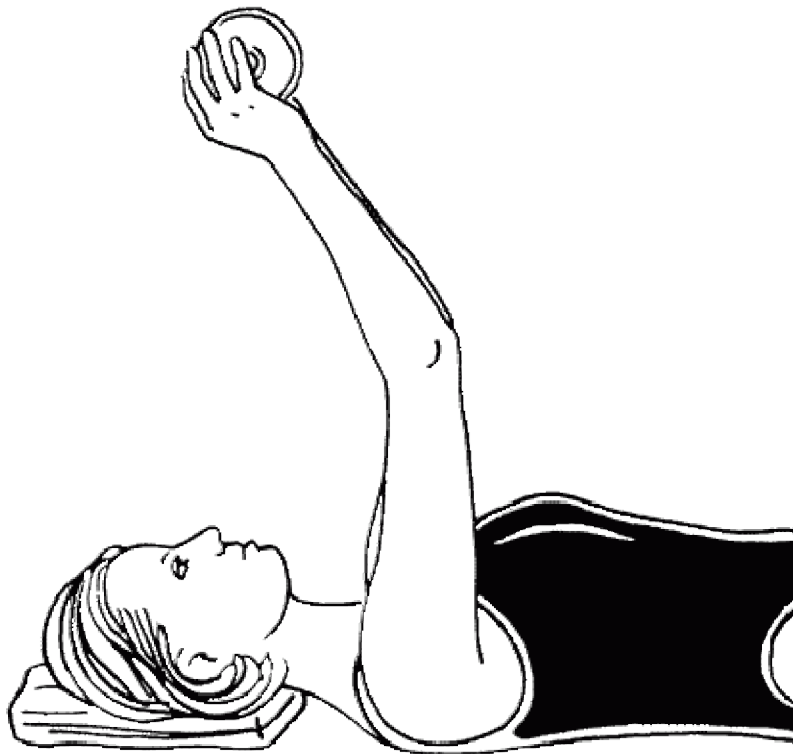


Упражнение 21

Данное упражнение эффективно укрепляет трицепсы. Вам понадобится гантель.

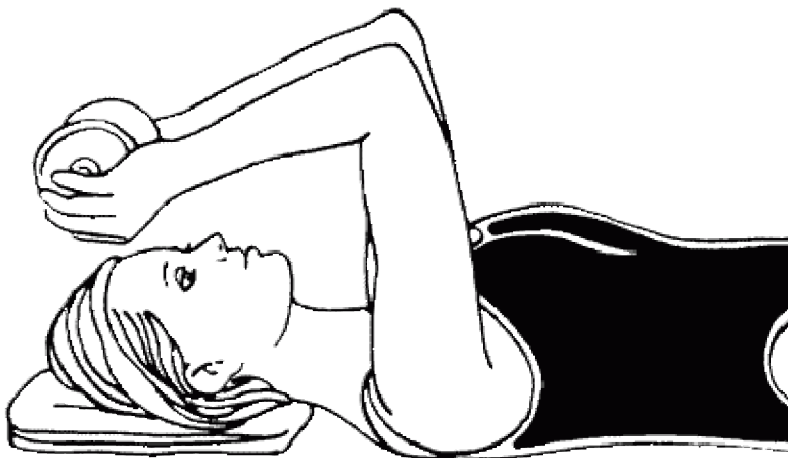
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (чтобы усилить эффект и одновременно с трицепсами проработать бедра, зажмите между колен мячик небольших размеров и сохраняйте напряжение во время всего выполнения упражнения).

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



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

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



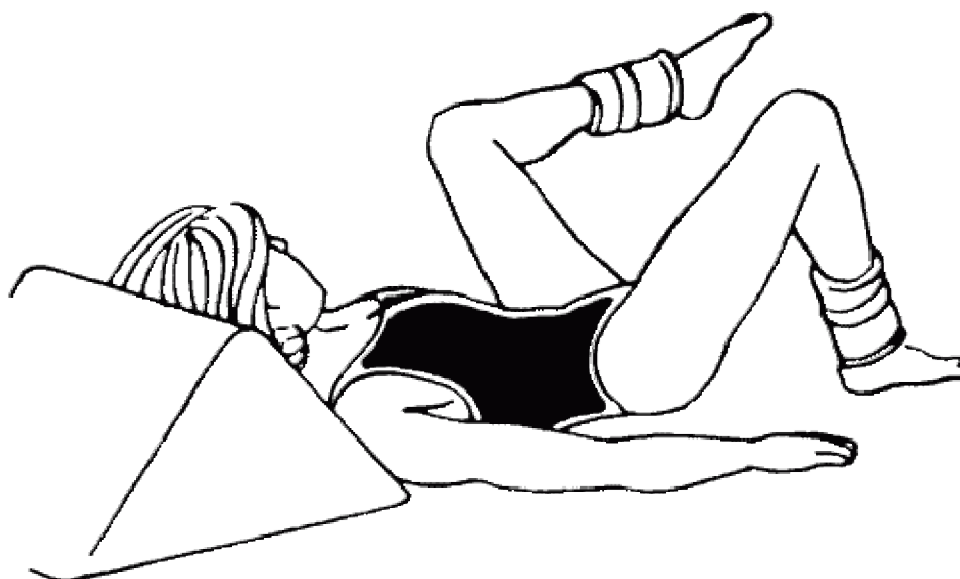
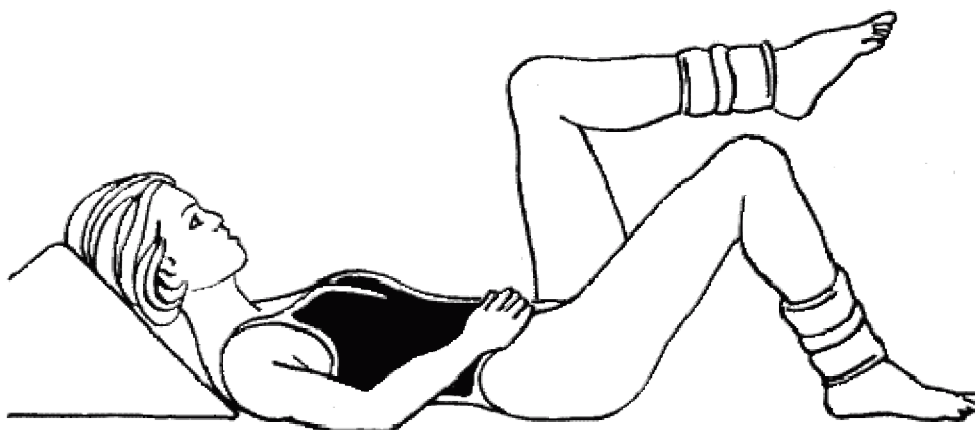
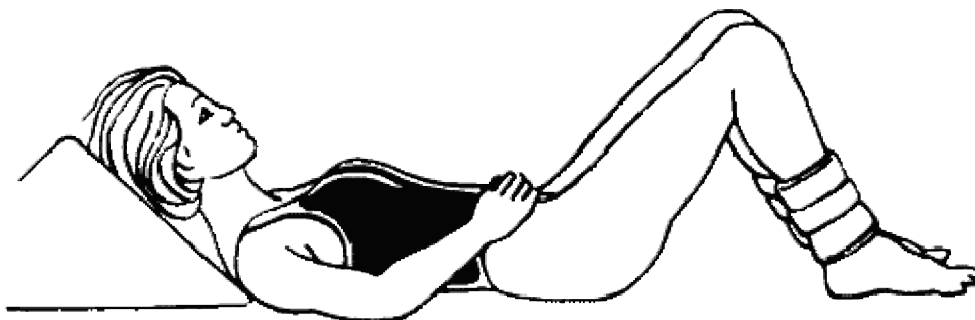
Упражнение 22

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

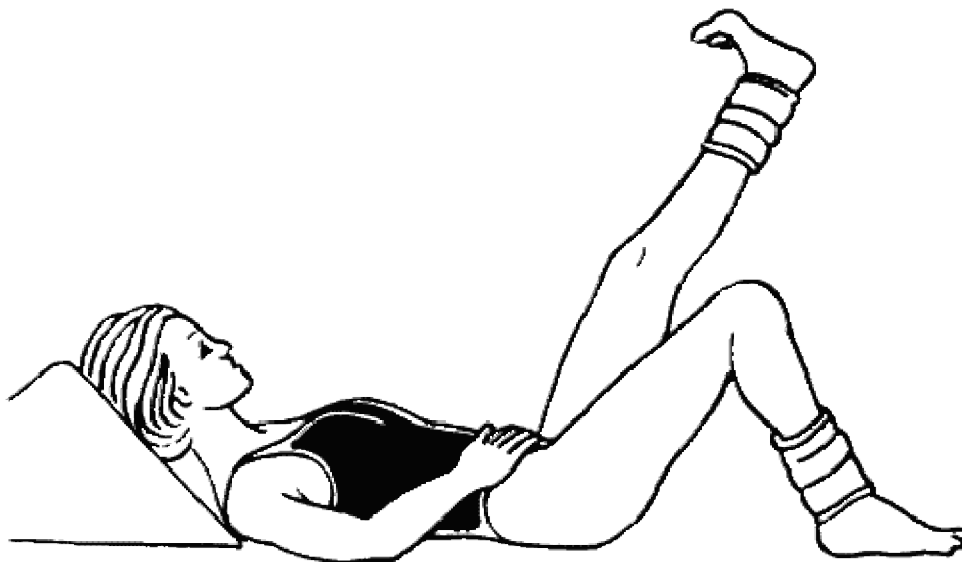
подготовки.

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

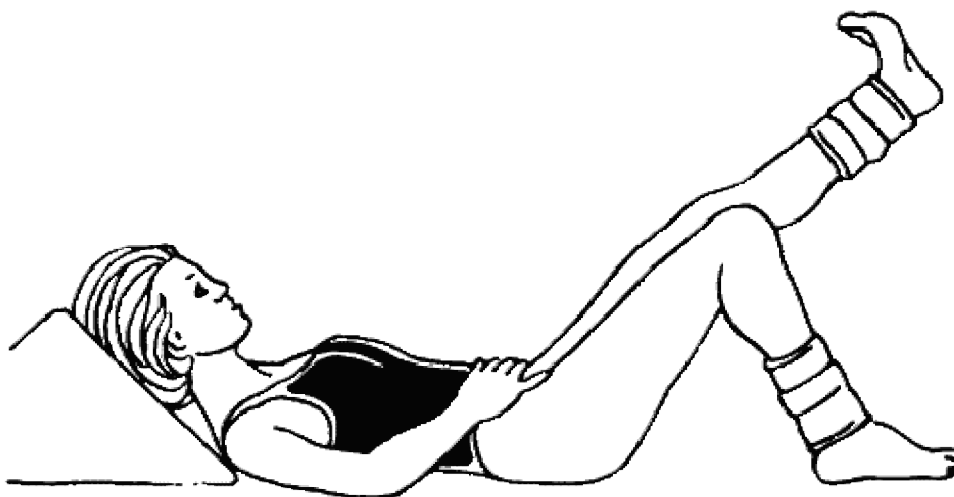
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.



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



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

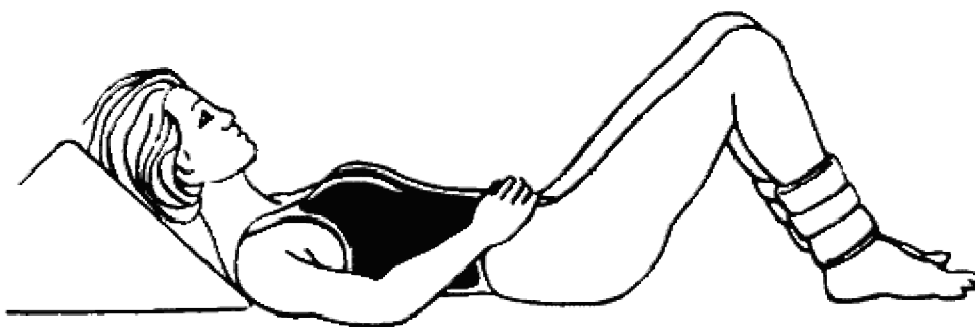


На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и снова повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

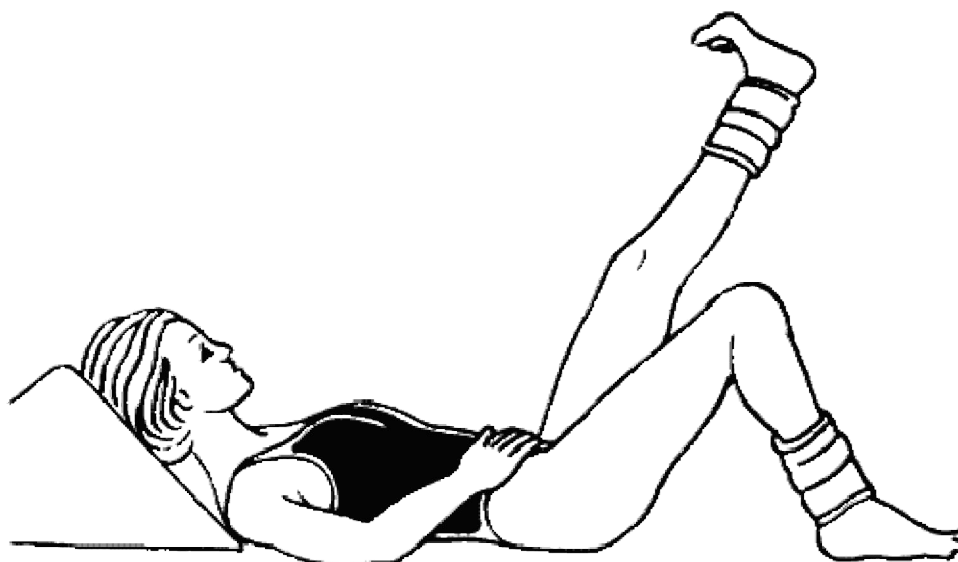
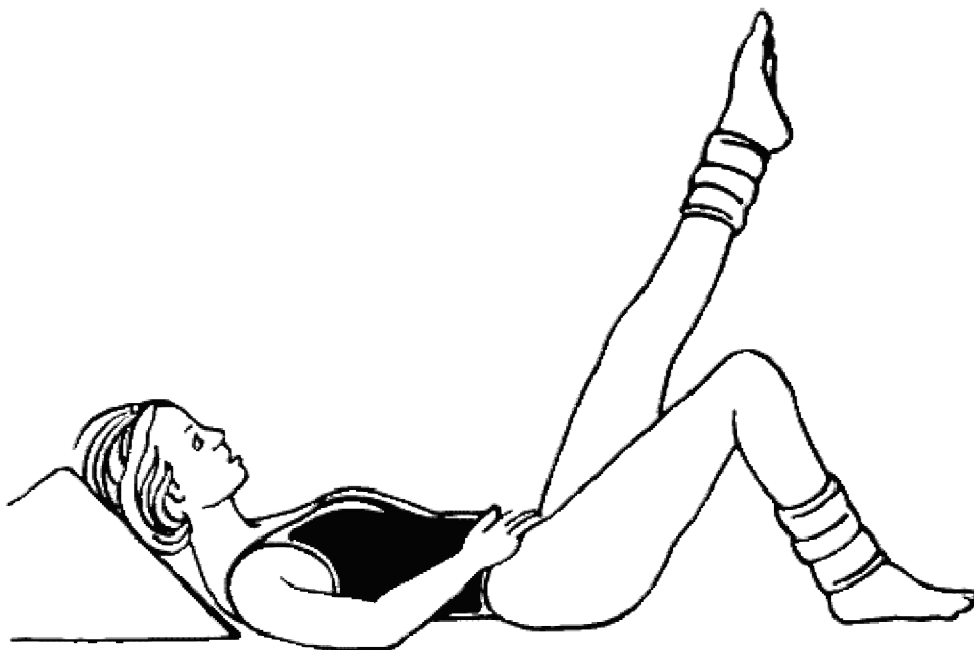
Упражнение 23

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

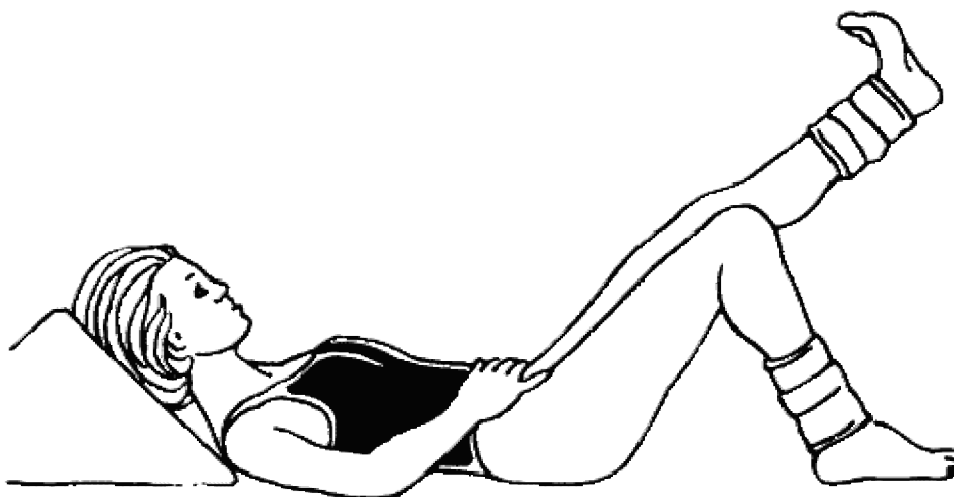
Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению. Выпрямите одну ногу перед собой, разворачивая ее в тазобедренном суставе и вытягивая стопу. Вторая нога плотно прижата к полу.



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



Медленно опускайте ногу до самого пола и опять поднимайте вверх.



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

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

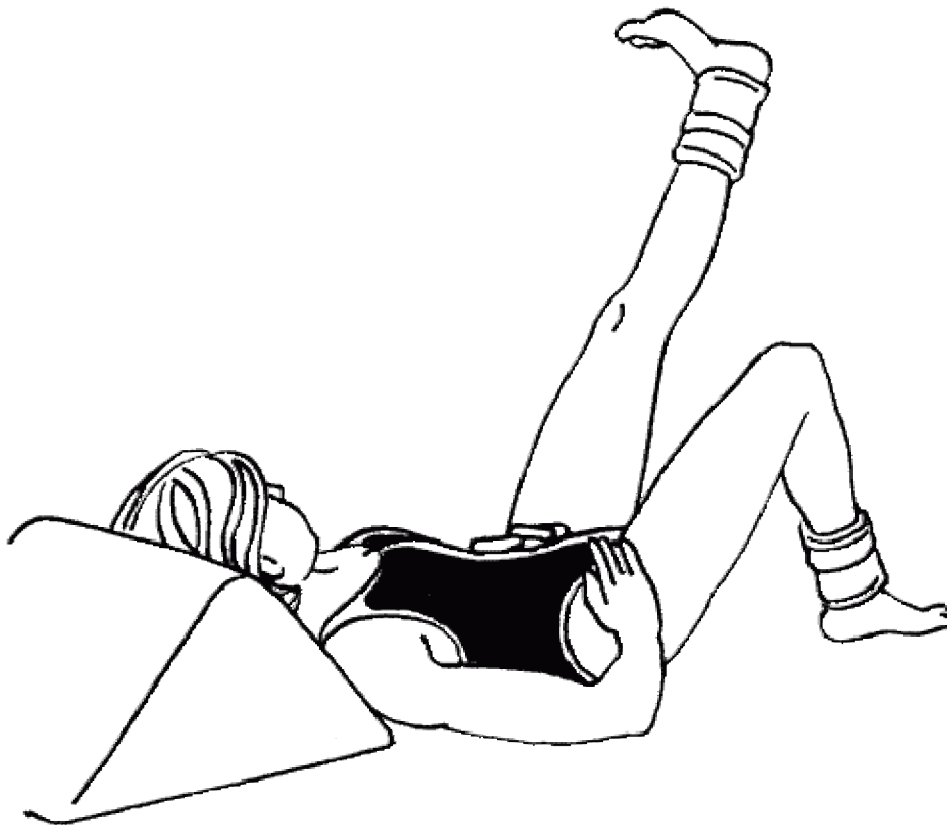
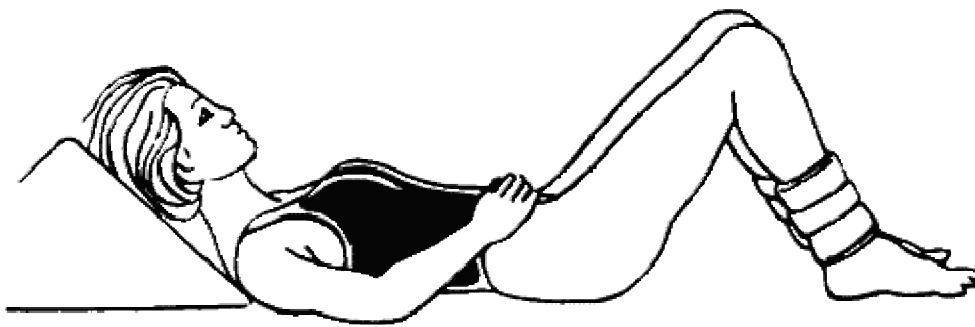
Упражнение 24

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и тазобедренные суставы.

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

Исходное положение: аналогично двум предыдущим.

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



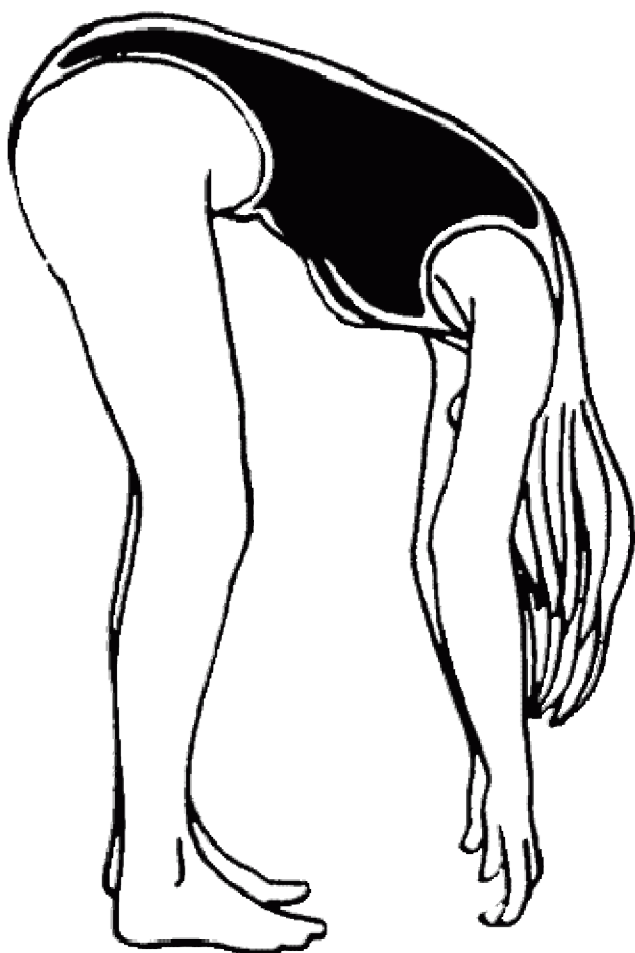
Упражнение 25

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

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



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

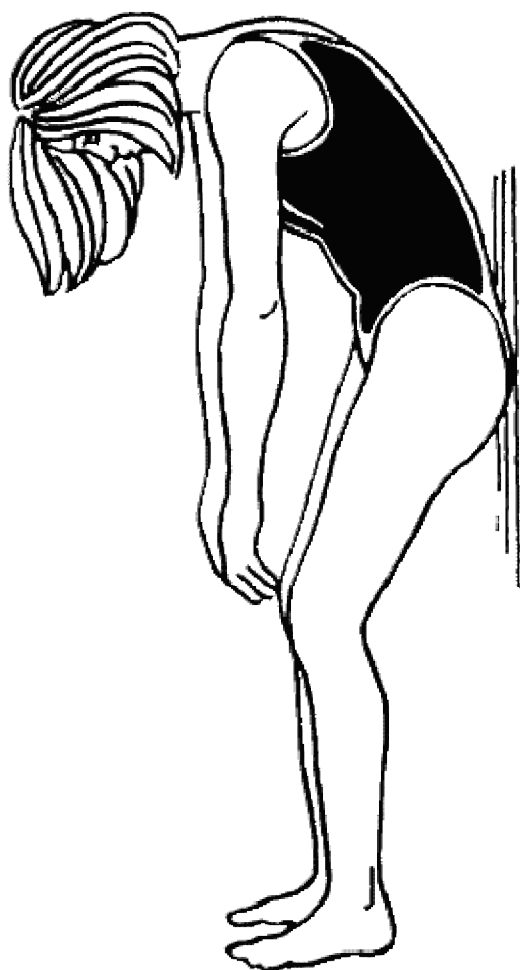
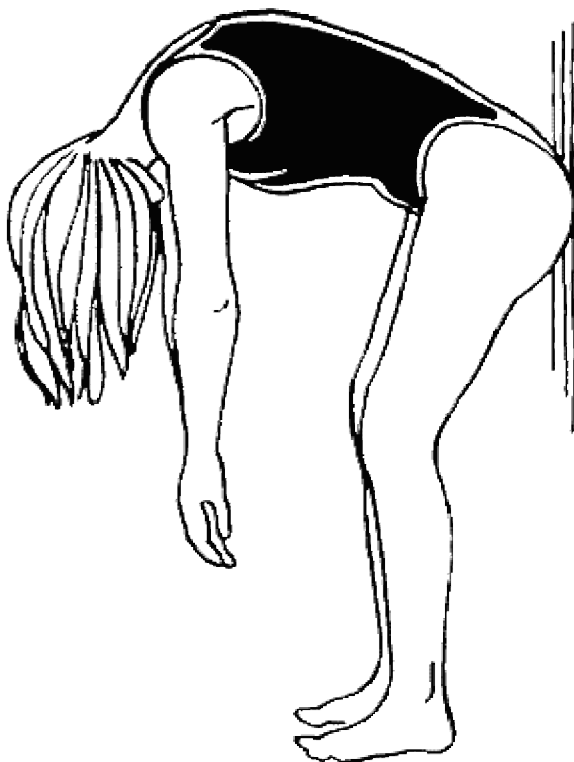


Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на второй рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

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

Упражнение 26

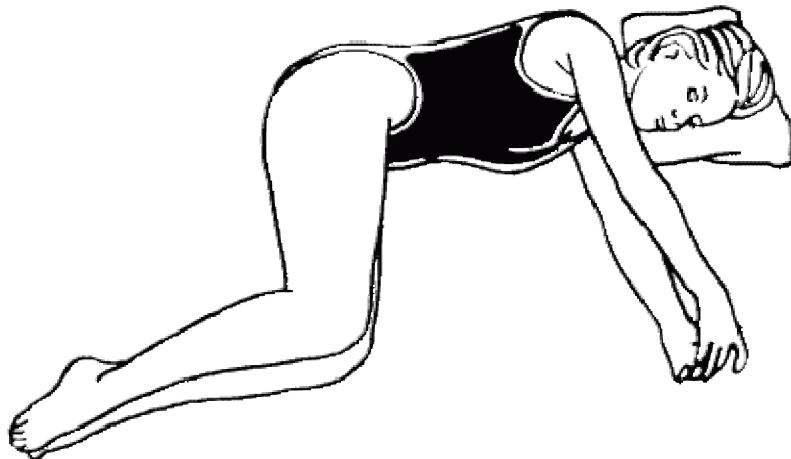
Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположены параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.



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

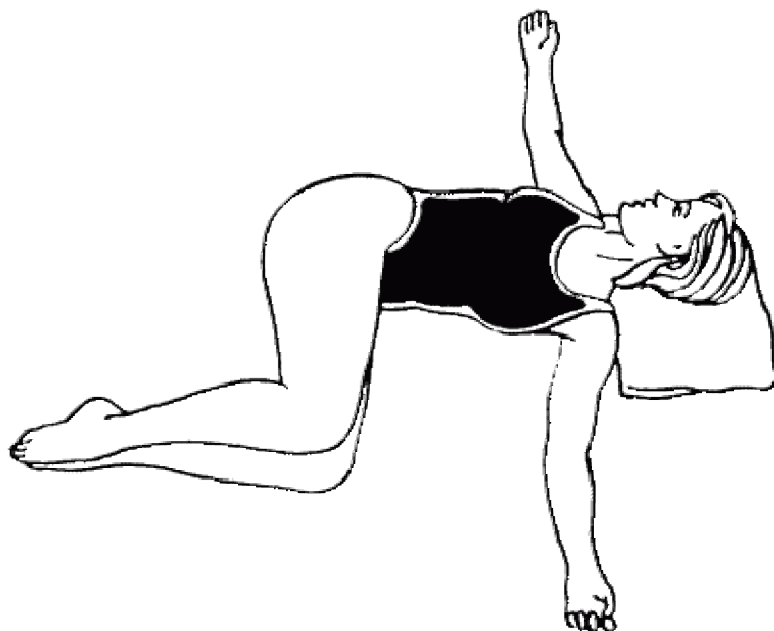
Упражнение 27

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



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

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



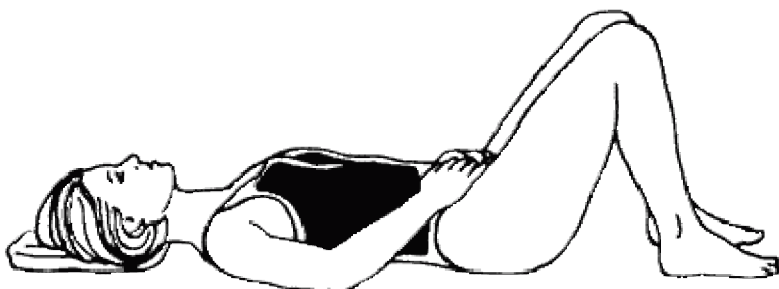
Упражнение 28

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

В этой позе начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

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

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



День 3

Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

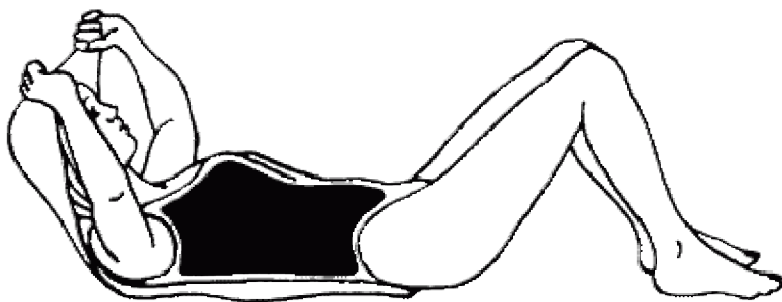
Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

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



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

участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.



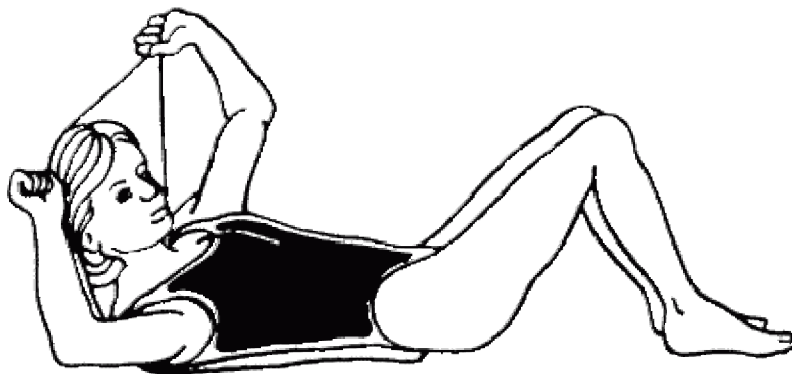
Упражнение 2

Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

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



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



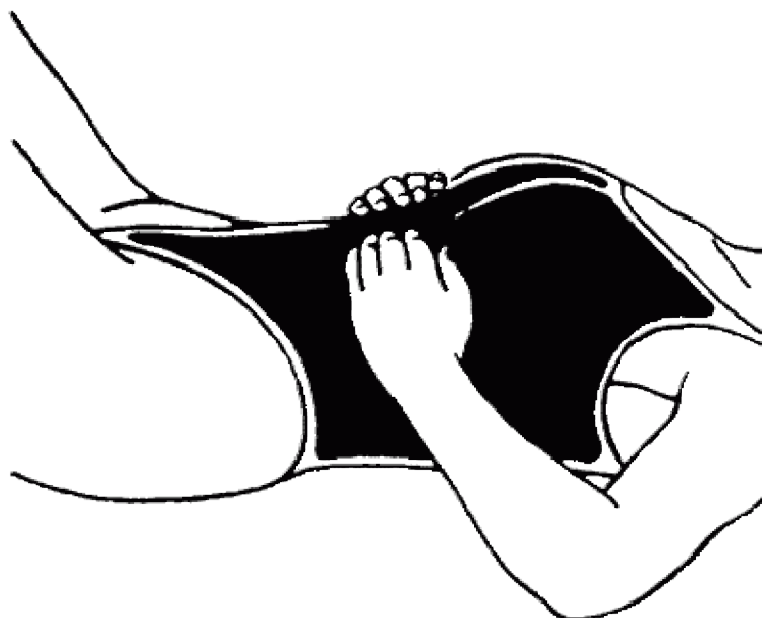
Выполняя скручивания в первом и втором упражнениях, старайтесь не напрягать мышцы бедер, прорабатывайте пресс только за счет мышц живота. Ни в коем случае не двигайте тазом – он зафиксированно прижат к полу. Верхняя часть туловища поднимается одним движением – не двигайте плечами. Постоянно сохраняйте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

Упражнение 3

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

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

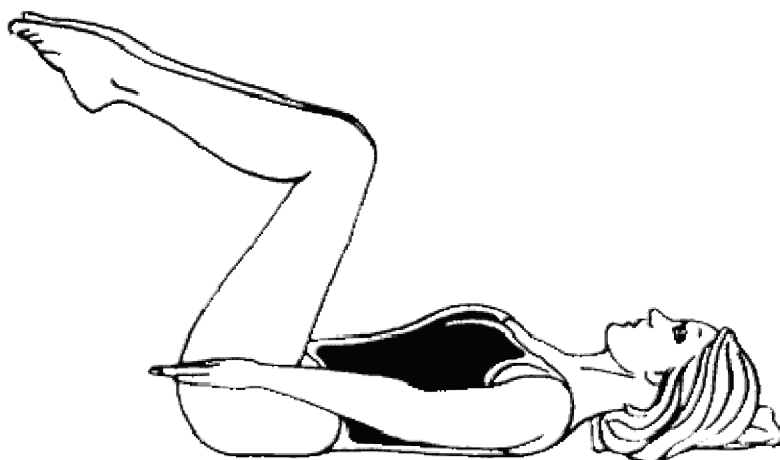


После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

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

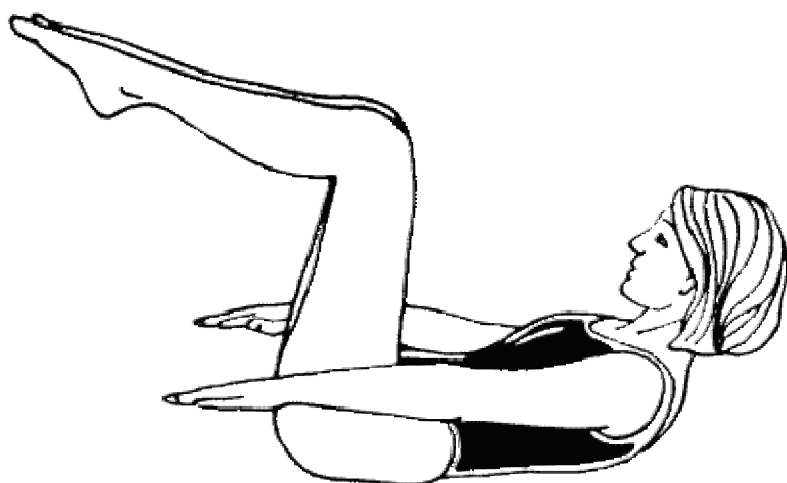
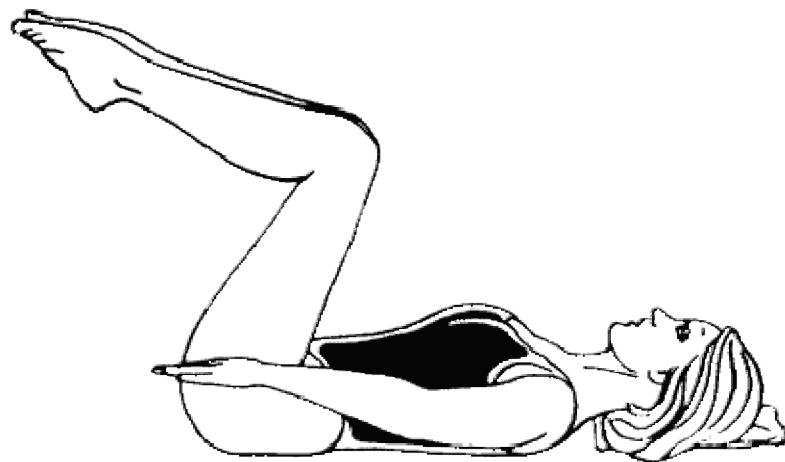
Удерживая положение, как показано на рисунке, вытяните руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно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



Техника выполнения для среднего уровня

Примите позу релаксации, подтяните мышцы живота и тазового дна, поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди (как показано на рисунке). Сделайте

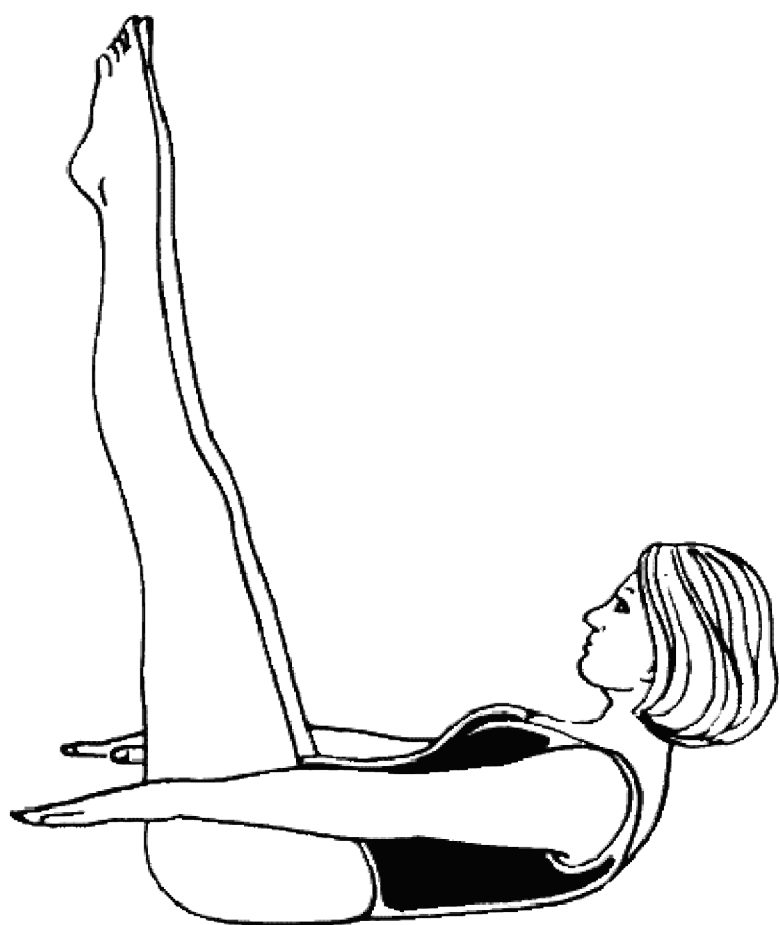
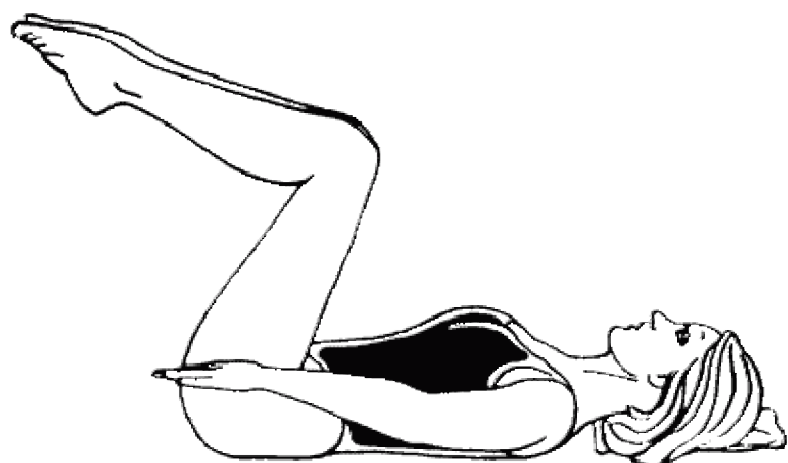
глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть корпуса (сохраняйте шею расслабленной, плотно прижимайте таз к поверхности, не двигая его в стороны). Затем выполните сто покачиваний руками вперед-назад. Сочетайте движение с дыханием: вдох – пять покачиваний, выдох – пять покачиваний. После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

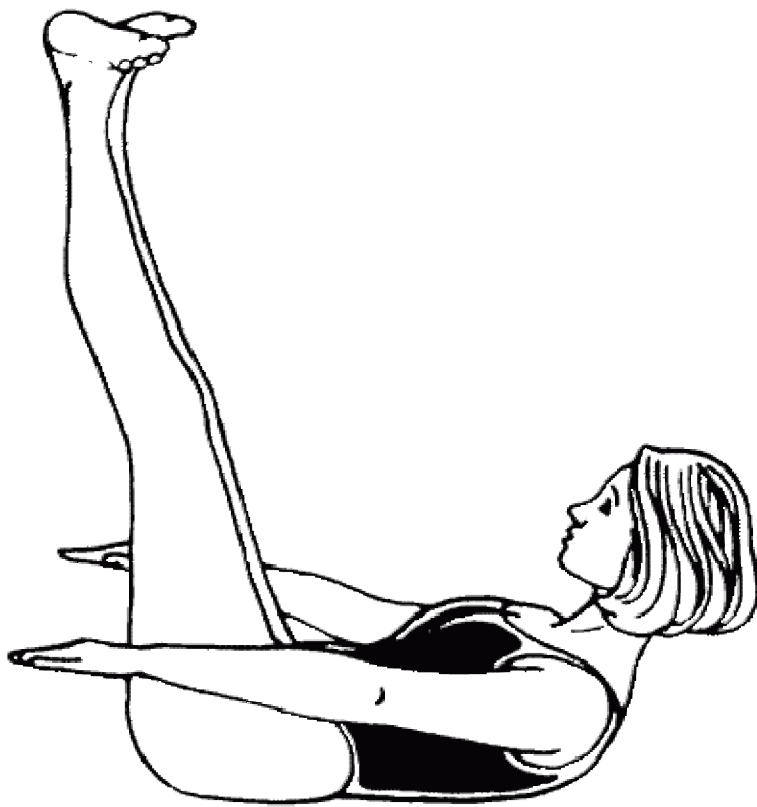


Техника выполнения для продвинутого уровня

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

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



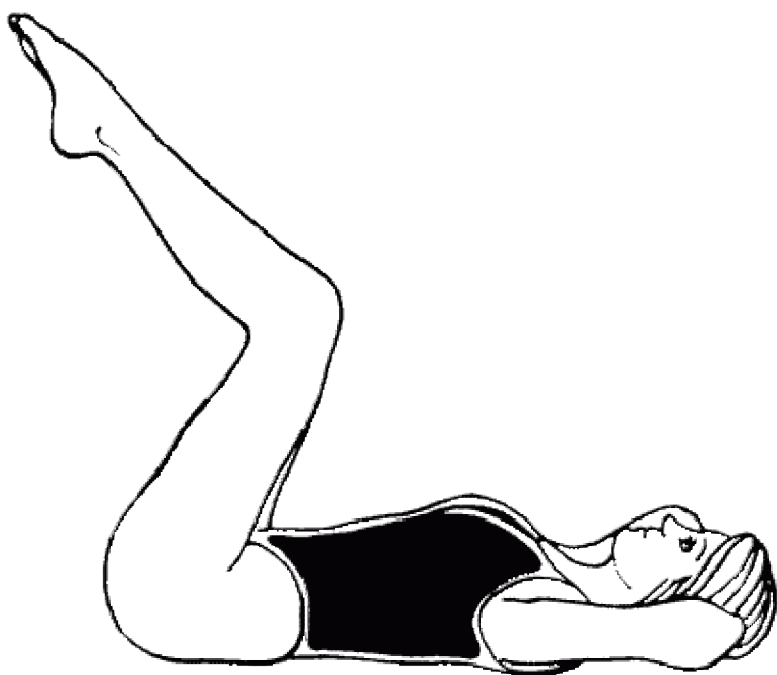


Упражнение 4

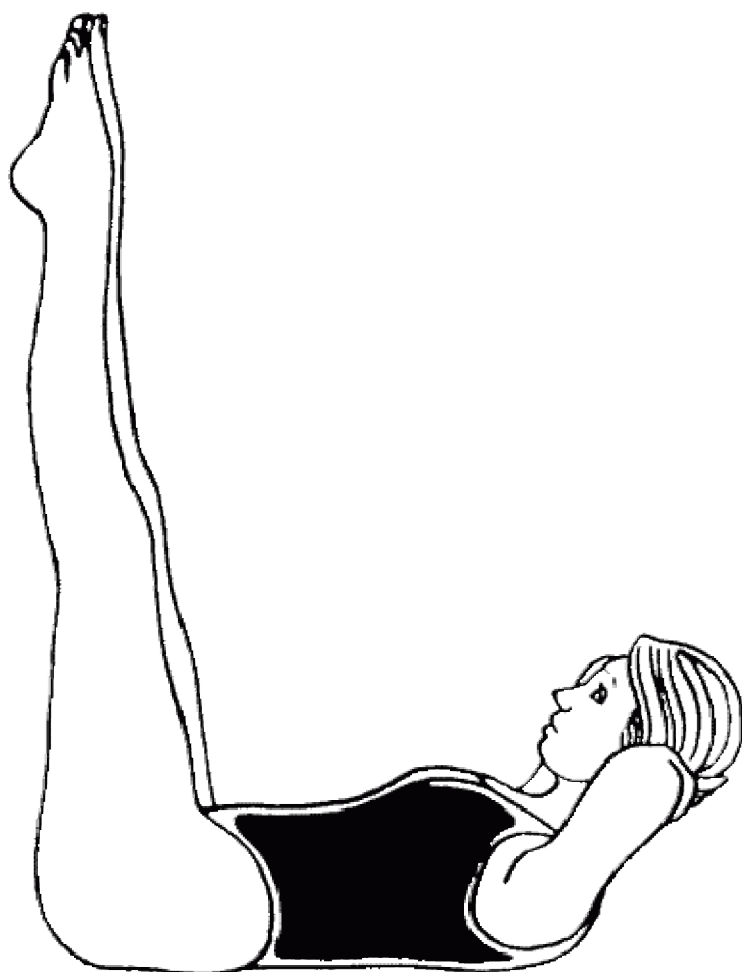
Упражнение эффективно укрепляет мышцы живота.

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

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



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

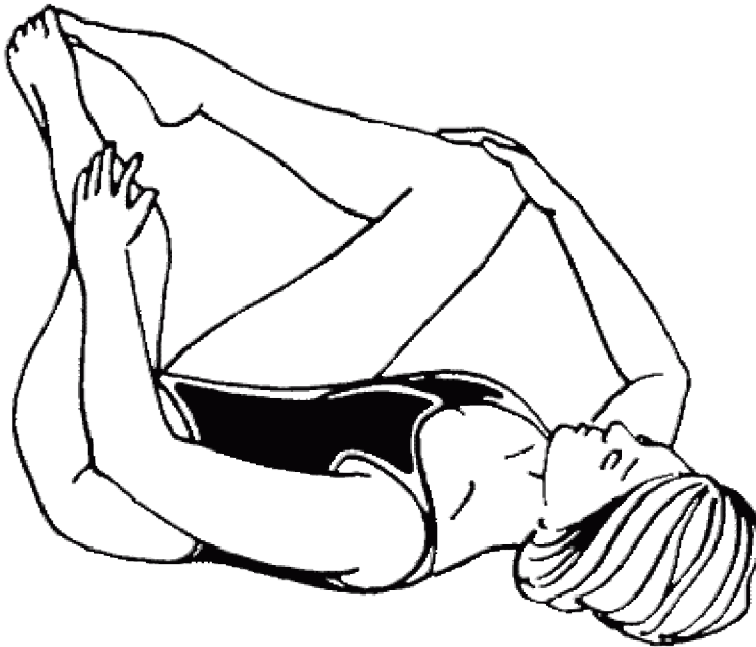


Упражнение 5

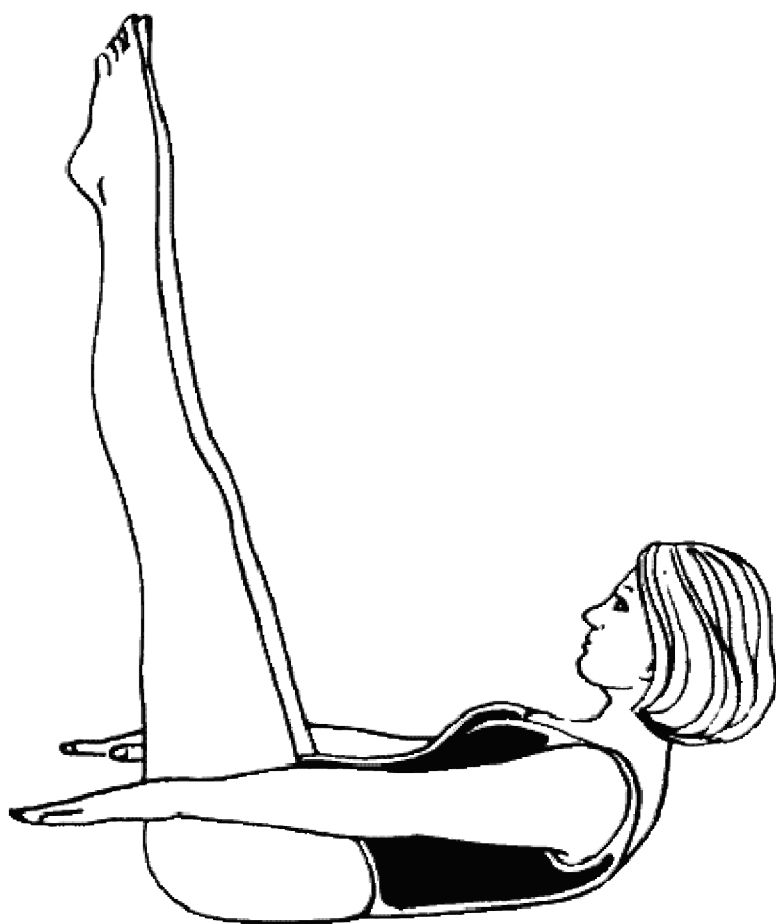
Упражнение эффективно прорабатывает мышцы живота, развивает координацию, укрепляет мышцу бедер и ягодиц.

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

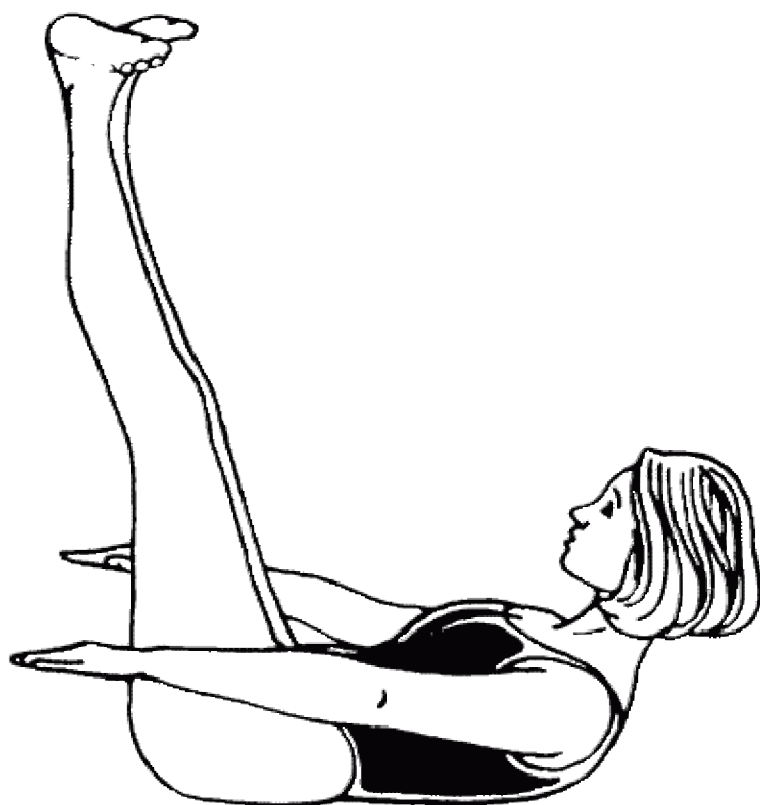
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, которые направлены в стороны, пальцы стоп соприкасаются, пятки – разъединены; руки расположены на коленях, локти направлены в стороны; грудь и шея расслаблены; лопатки опущены.



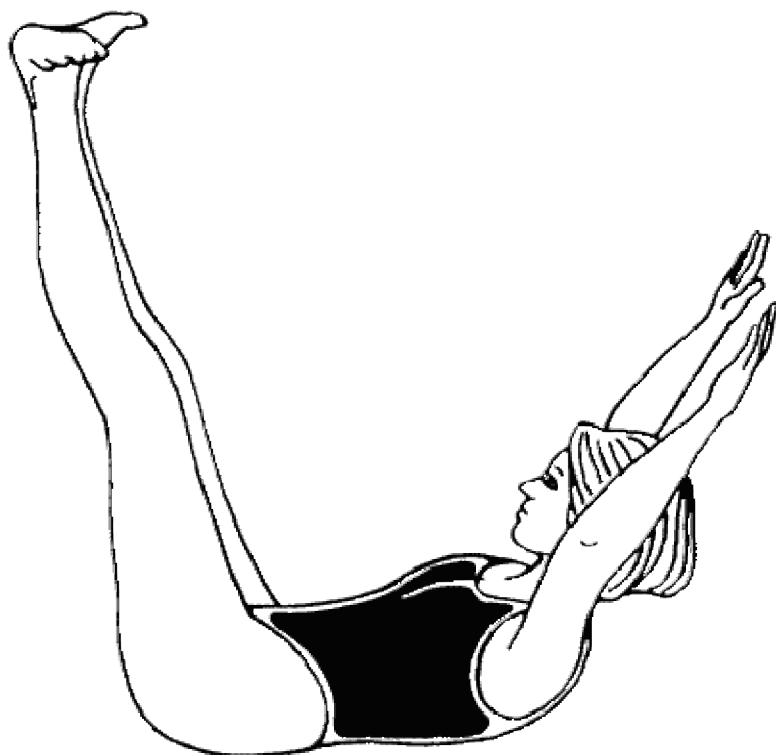
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и таза. На вдохе медленно поднимите над полом верхнюю часть туловища. Слегка наклоните подбородок и одновременно выпрямите ноги, поворачивая их наружу в тазобедренных суставах. Руки вытянуты вдоль туловища на уровне бедер.



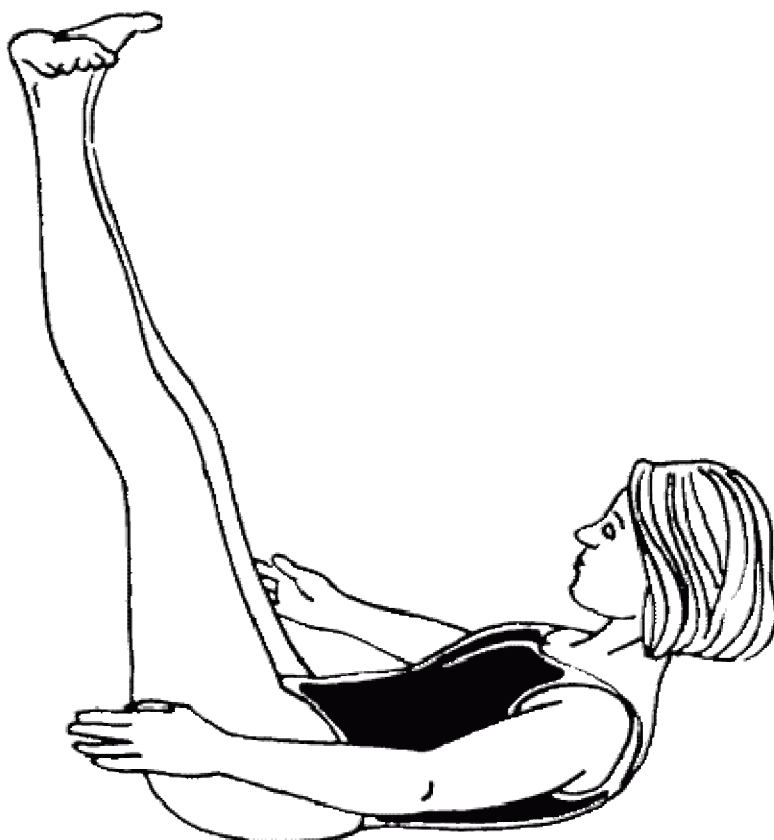
Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу.



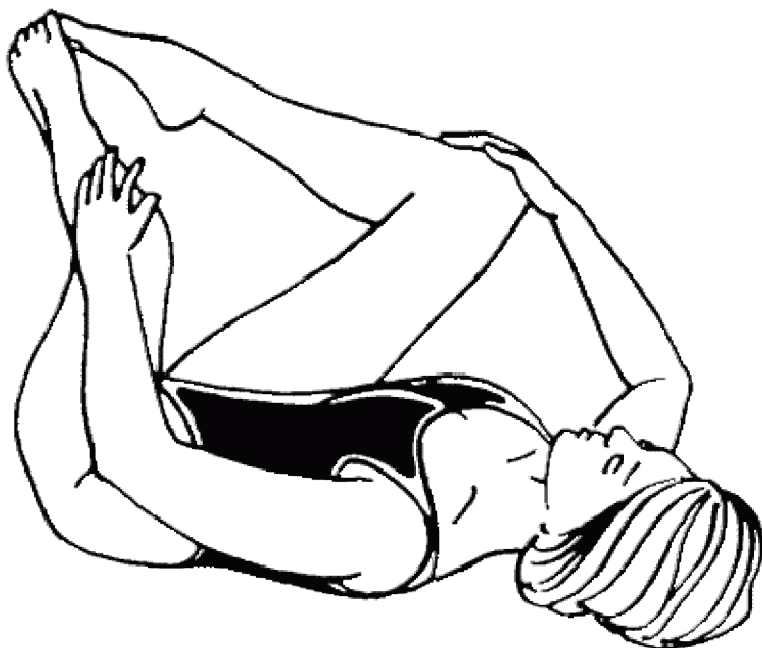
На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, руки не напрягайте.



На вдохе верните руки к бедрам, опуская их через стороны.



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



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

Учитывайте следующие моменты: удерживайте ноги на весу на протяжении всего упражнения; не заводите руки дальше линии ушей; постоянно держите в напряжении мышцы живота и тазового дна; шея вытянута и расслаблена.

Упражнение 6

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

Правильное положение тела



Макушка тянется вверх

Плечи расслаблены

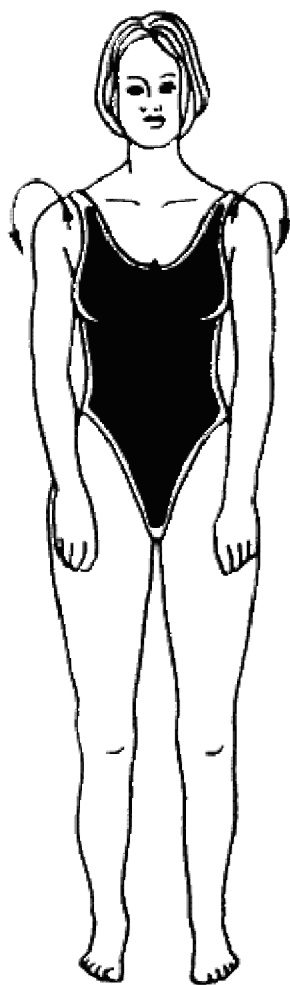
Центр стабилизирован

Колени расслаблены

Вес равномерно распределен на обе ноги

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

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



Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

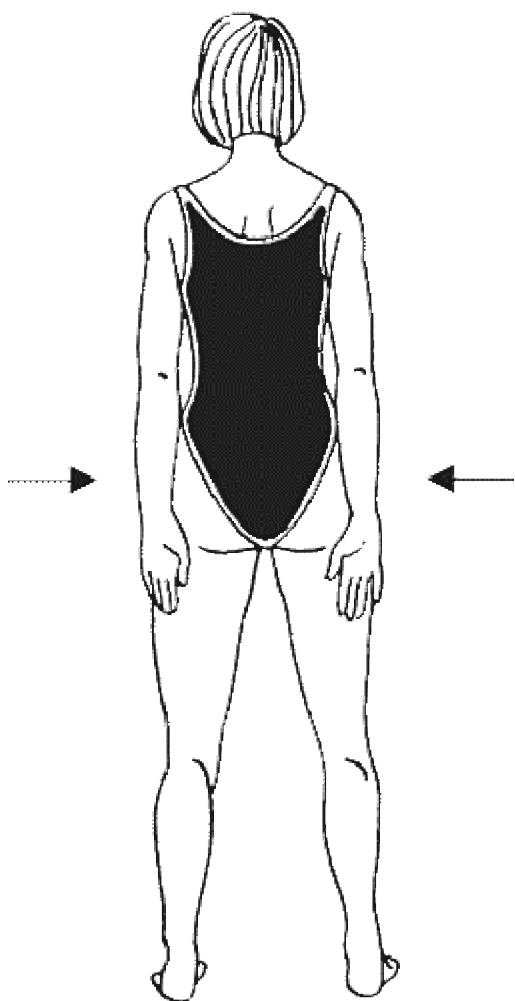
Упражнение 7

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

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



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



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

Упражнение 8

Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы спины и ягодиц.

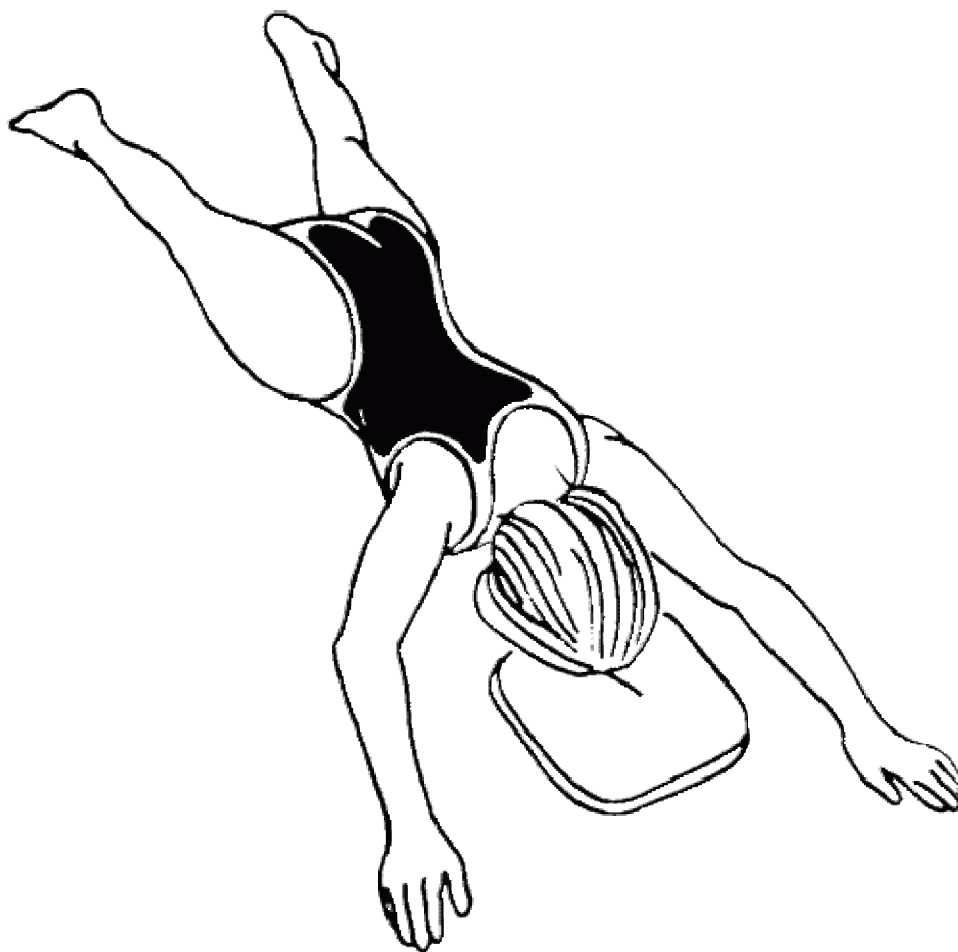
Исходное положение: лежа на животе, ноги на ширине бедер и слегка развернуты наружу в тазобедренных суставах (у кого когда-либо были проблемы с суставами таза и бедер держите ноги параллельно, не разворачивая наружу), руки выпрямлены на расстоянии не шире плеч друг от друга, лопатки опущены. Для удобства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

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



Сначала потяните, а затем приподнимите над полом (не более 5 см от пола) разноименные руку и ногу. Хорошо потянитесь вперед и назад рукой и ногой. Не поворачивайте таз – держите оба тазобедренных сустава на поверхности. Вдохните и,

расслабившись, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой и рукой. Общее количество повторений – по 4 раза в каждую сторону.



Упражнение 9

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

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя

позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.



Упражнение 10

Упражнение прекрасно укрепляет голеностопные суставы.

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

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



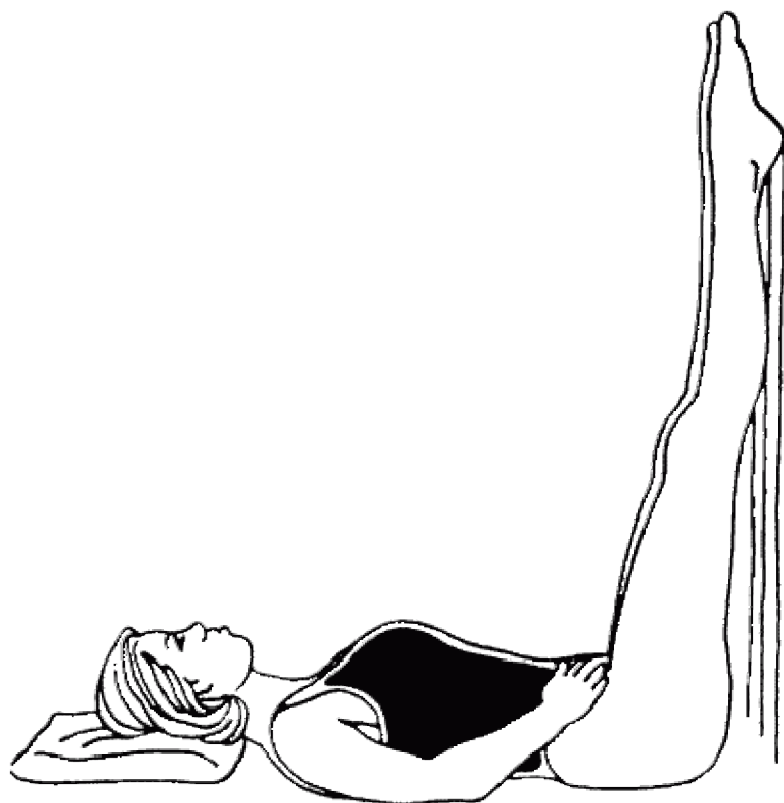
Упражнение 11

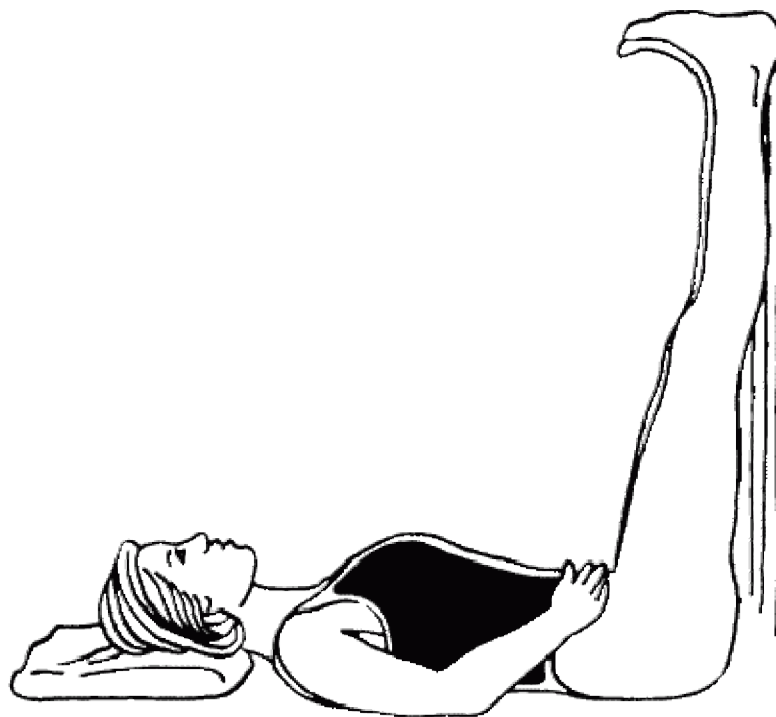
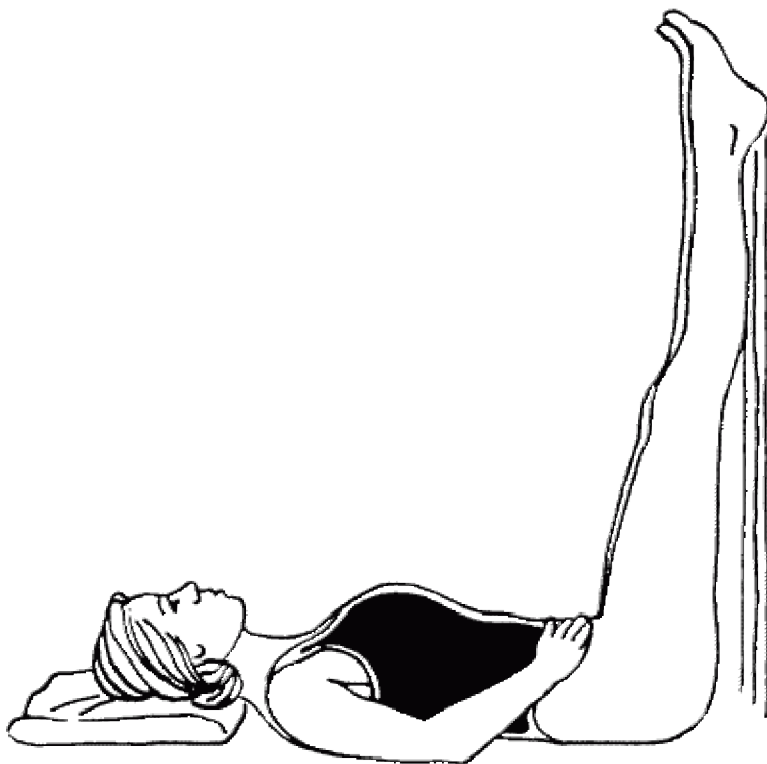
Упражнение эффективно растягивает подколенные сухожилия.

Исходное положение: аналогично предыдущему.

Сохраняя положение ног – на ширине бедер и параллельно друг другу – вытяните носки

стоп вверх. Затем оттяните на себя только пальцы. Сохраняя положение пальцев, подтяните к себе стопы целиком. Расслабьте пальцы и повторите упражнение 10—12 раз. Дыхание – естественное.





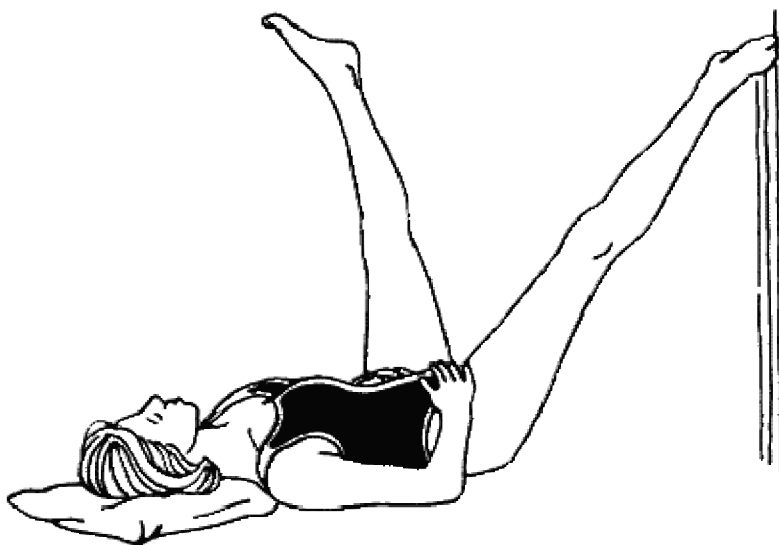
Упражнение 12

Упражнение способствует растягиванию внутренних мышц бедер.

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

Медленно разведите ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер, но не переусердствуйте. Старайтесь максимально расслабиться в этом положении. Задержитесь в позиции на начальном этапе на 1—2 минуты, на среднем – 2—3, на

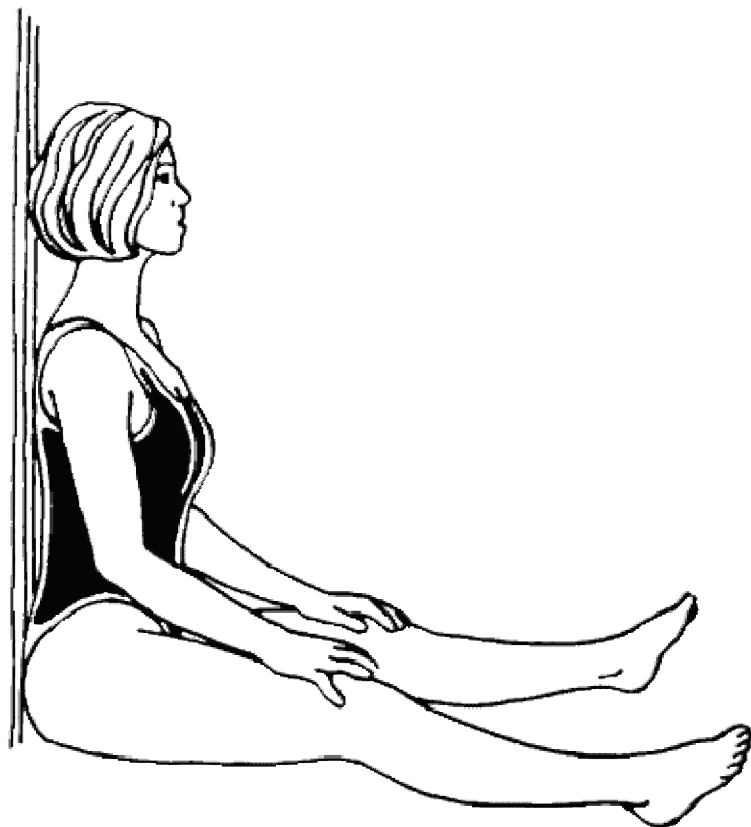
продвинутом – до 5 минут. Затем медленно соедините ноги. Более тренированным женщинам рекомендую использовать утяжелители на ноги весом до 2 кг.



Упражнение 13

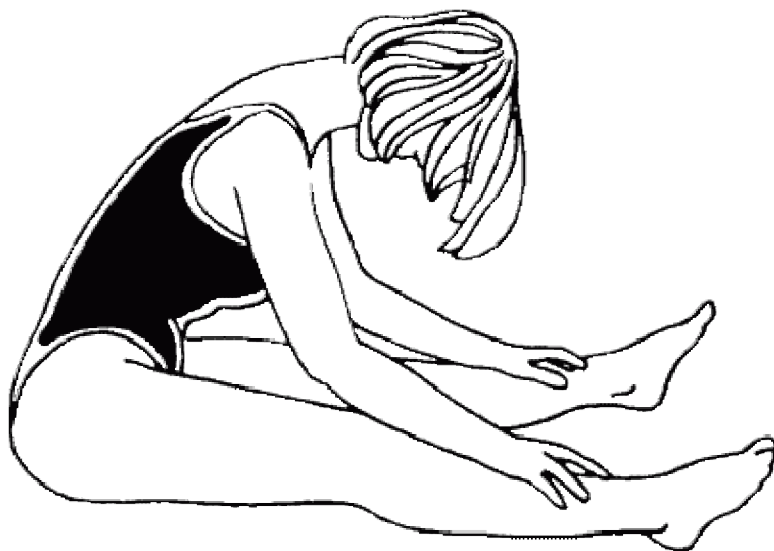
Упражнение эффективно растягивает внутренние мышцы бедер.

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



Из исходного положения сделайте вдох и потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, слегка опустите вниз

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

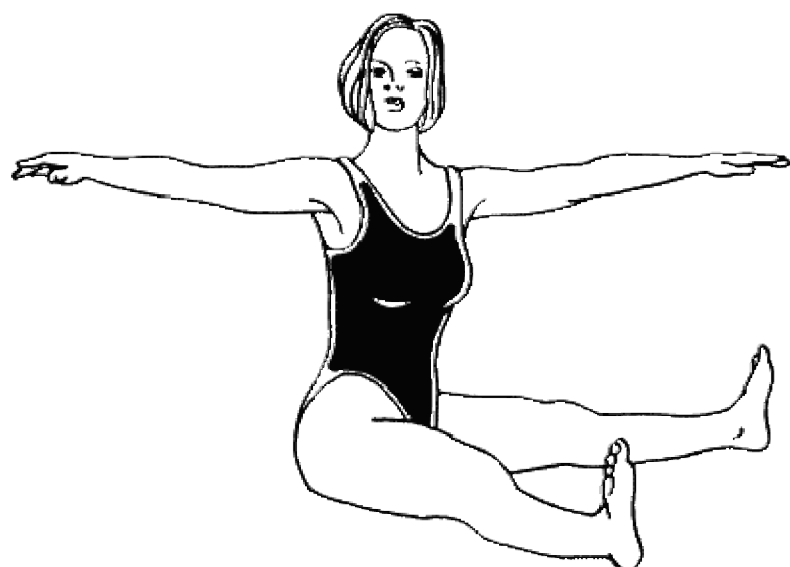
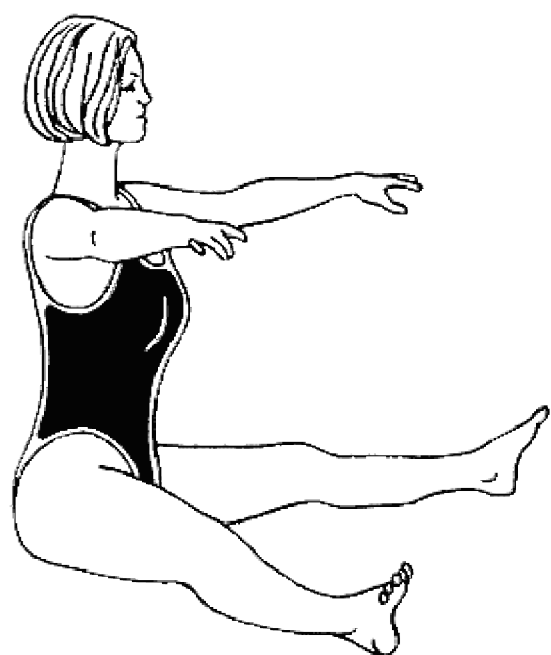


Упражнение 14

Упражнение воздействует на те же мышцы, что и предыдущее.

Исходное положение: аналогично описанному в предыдущем упражнении.

На вдохе потяните вверх макушку, выпрямляя и растягивая позвоночник. Затем выпрямите руки перед собой и разведите их в стороны, но не широко, ладони направлены вниз, лопатки опущены. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота и выполните поворот туловища вправо, лицо направлено к правой ноге. Вдохните и потянитесь вверх позвоночником. Выдохните, сохраняя положение подтянутости мышц живота и таза, и развернитесь еще немного вправо. Одновременно наклоняйте корпус вперед и вниз до касания ребром левой руки боковой части правой стопы. Потяните вперед левую руку, одновременно отводя за спину вверх правую, поворачивая ладонь назад. Голова повернута вслед за правой рукой, взгляд через плечо. В этом положении выполните два вдоха и выдоха, на последнем выдохе возвращайтесь в исходное положение. В промежуточном положении потяните позвоночник вверх. Повторите упражнение еще по 5 раз в каждую сторону – всего выполнить 6 раз.



Упражнение 15

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы спины, рук и лопаток.

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

Исходное положение: поставьте ноги на ширину, чуть превышающую ширину бедер, возьмите в руки гантели (вес от 1 до 2,5 кг), согните ноги в коленях, подтяните живот и таз, наклоните туловище вперед. Выполняя упражнение, старайтесь постоянно вытягиваться вверх и сохранять напряжение мышц живота и тазового дна. Шея вытянута вверх, для чего направляйте взгляд на определенную точку на полу. Руки слегка согнуты в локтях и вытянуты вперед – ощущение должно быть таким, будто вы обхватываете толстый округлый предмет, например, ствол дерева.



На вдохе потяните позвоночник, на выдохе поднимите руки через стороны вверх до уровня плеч. Локти остаются согнутыми, движение плавное, медленное, без рывков.



Почувствуйте, как соединяются друг с другом лопатки. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 8—12 раз.

Упражнение 16

Упражнение эффективно укрепляет трицепсы и запястья.

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

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





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

этапом упражнения.



Упражнение 17

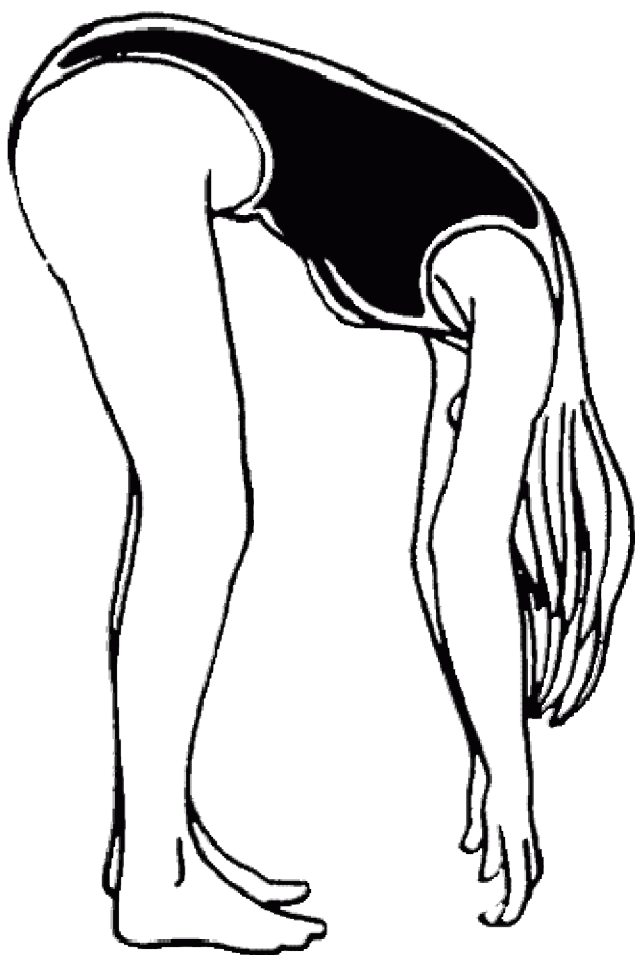
Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки. Она помогает телу остыть и расслабиться.

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



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

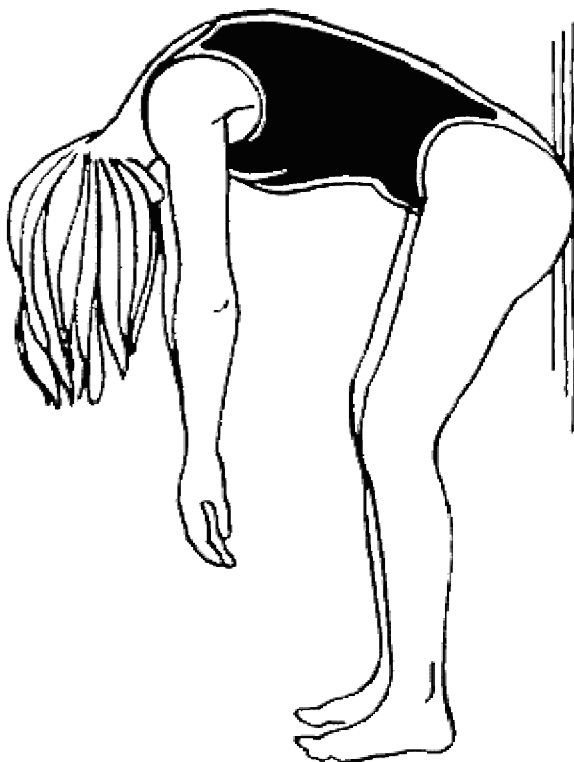
Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.



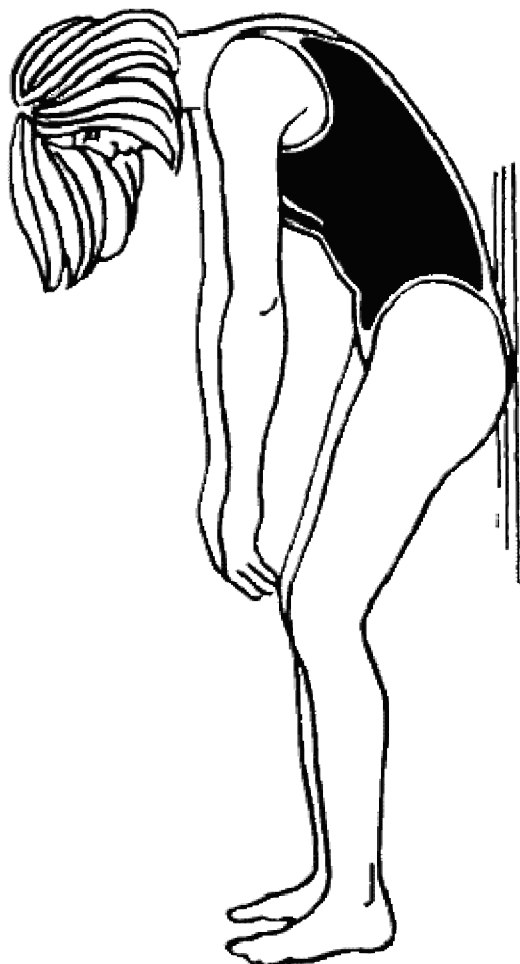
Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 18

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

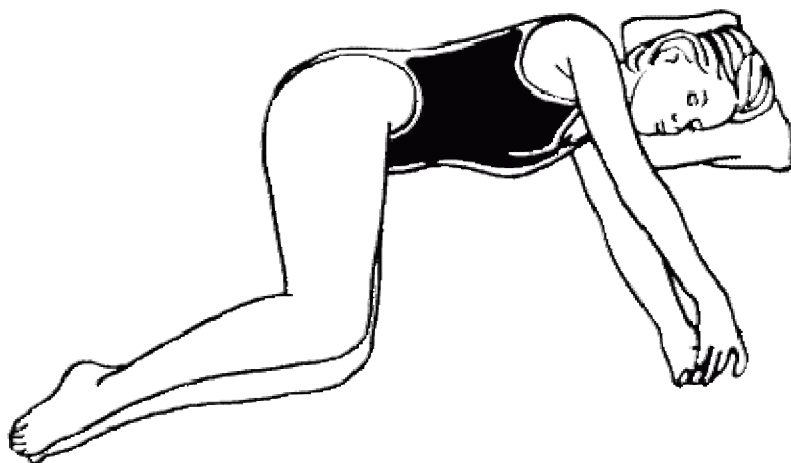


Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

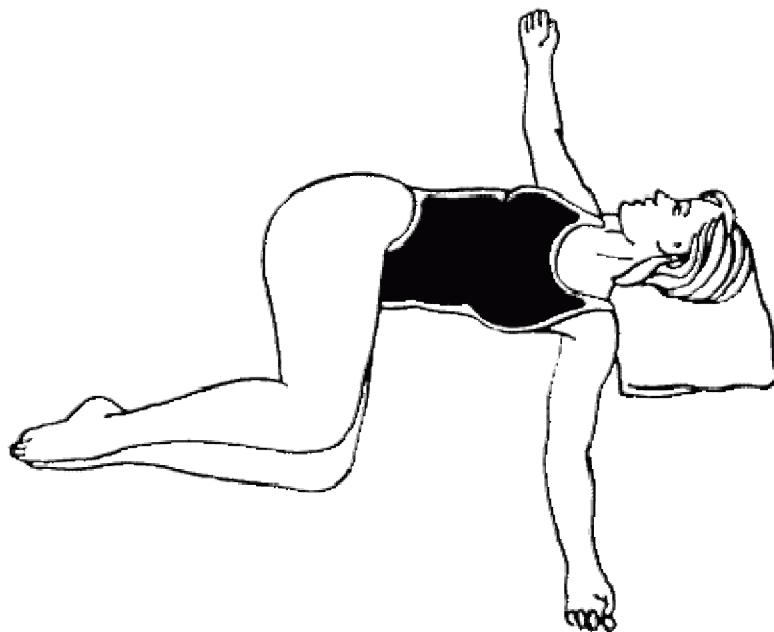


Упражнение 19

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу. Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке).



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



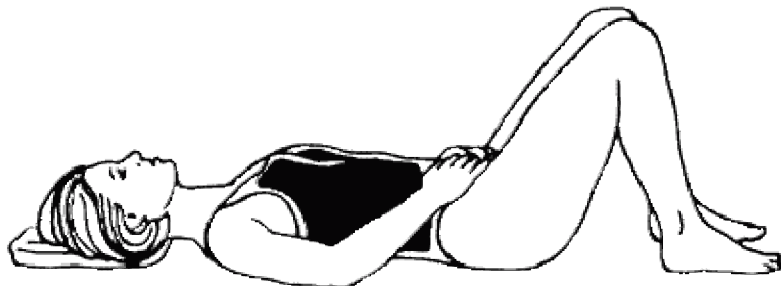
Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество в другую сторону.

Упражнение 20

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки. В этой позе начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

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

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



Кардиоаэробика

Комбинация бега и ходьбы

Я уже писала в начале книги, что пилатес практически не влияет на работу сердечно-сосудистой системы, поэтому предлагаю вам дополнить свои тренировки сочетанием бега и ходьбы. Практиковать данную кардиопрограмму рекомендую между тренировками пилатеса: 1-й день – пилатес, 2-й день – кардио, 3-й день – пилатес, 4-й день – кардио и т. д. Если на начальном этапе вам будет нелегко, сократите количество тренировок.

Очень многие женщины занимаются кто ходьбой, кто бегом. Однако наиболее эффективной считается тренировка, сочетающая и то, и другое. Таким образом, меняя интенсивность аэробных нагрузок, мы сжигаем большее количество калорий.

При ходьбе со скоростью 5,5 км/час в течение 30 минут женщина сжигает около 140 ккал. При беге за такое же время расходует 237 ккал. Однако от бега мы быстрее утомляемся, на суставы оказывается большая нагрузка. Заменяя бег ходьбой и наоборот, мы экономим силы и время, к тому же сжигаем много калорий. Вот почему я предлагаю вам именно эту программу, которая сочетает и ходьбу, и бег.

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

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

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

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

На начальном этапе или если вы давно не занимались спортом, прежде чем приступить к программе, в течение 6—8 недель укрепляйте мышцы и развивайте выносливость. Для этого два раза в неделю ходите по 20 минут. Каждую неделю увеличивайте продолжительность на 1—3 минуты. Когда она составит 25 минут, добавьте третье занятие ходьбой. Продолжайте добавлять по 1—2 минуты в неделю.

Когда вы свободно будете заниматься ходьбой по 30 минут 3 раза в неделю, начинайте тренировки по программе.

Если вы хотите только бегать, тогда увеличивайте скорость беговых интервалов или, наоборот, переходите на бег трусцой во время интервалов ходьбы. Бег по пересеченной местности также заметно увеличивает интенсивность тренировки, независимо от скорости.

Если же вам нравится только ходьба, то для того, чтобы занятия были не менее интенсивными, чем с беговыми интервалами, обратите внимание на технику ходьбы. Это позволит увеличить скорость. Быстро переставляйте ноги и в такт ходьбы энергично работайте руками, можно также тренироваться, выполняя ходьбу в гору. Не используйте отягощения, они не повысят интенсивность нагрузки, но могут привести к травмам.

Если вам нравится работать на тренажерах, то данная программа также прекрасно подойдет для этого. Установите тренажер под углом 1—2%. Это позволит вам имитировать сопротивление воздуха при ходьбе, и ваша скорость будет примерно такой, как если бы вы занимались бегом на улице.

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

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

Первая неделя

Первое занятие: 31 минута.

Ходьба – 8 минут.

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

Второе занятие: 45 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 15 минут.

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

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

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

Вторая неделя

Первое занятие: от 35 до 41 минуты.

Быстрая ходьба – 8—10 минут.

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

Второе занятие: 50 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

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

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

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

Четвертое занятие: 45 минут.

Ходьба – 10 минут.

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

Третья неделя

Первое занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

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

Второе занятие: 48 минут.

Ходьба – 6 минут.

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

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

Третье занятие: 55 минут.

Ходьба – 10 минут.

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

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

Четвертое занятие: 55 минут.

Ходьба – 4 минуты.

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

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

Четвертая неделя

Первое занятие: 49 минут.

Ходьба – 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег – 4 минуты,
ходьба – 1 минута.
В конце бег – 1 минута, ходьба – 4 минуты.
Второе занятие: 47 минут.
Ходьба – 2 минуты.
Затем четыре интервала: бег – 5 минут,
ходьба – 1 минута.
В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.
Третье занятие: 51 минута.
Ходьба – 8 минут.
Затем семь интервалов: бег – 2 минуты,
ходьба – 2 минуты.
Четвертое занятие: 50 минут.
Ходьба – 1 минута.
Затем три интервала: бег – 8 минут,
ходьба – 1 минута.
В конце ходьба – 6 минут, бег – 1 минута.

Вкусные фитнес-рецепты

Горячие блюда

«Конверты» с курицей по-китайски

4 порции

Подготовка – 5 минут.

Приготовление – 7 минут.

500 г фарша из куриной грудки;

1/3 стакана рубленого зеленого лука;

2 столовые ложки соевого соуса;

8 квадратов из теста для пельменей размером 6х6 см;

1 столовая ложка кунжутного или другого растительного масла;

1/2 стакана нежирного куриного бульона;

соль и черный перец – по вкусу.

Хорошо перемешайте в миске куриный фарш, лук, соевый соус, соль и перец. Готовый фарш разделите на 8 равных частей. Положите каждую порцию фарша в центр квадрата из теста, смочите края квадрата водой, сложите тесто конвертом и защипните края.

Разогрейте масло на большой сковороде с антипригарным покрытием. Выложите «конверты» на сковороду плоской стороной вниз и поджарьте на медленном огне в течение 2 минут, чтобы снизу образовалась золотистая корочка. Добавьте бульон,

накройте сковороду крышкой и тушите 5 минут до готовности.

По желанию «конверты» можно подать с соусом: возьмите немного соевого соуса и рубленого зеленого лука, добавьте чуточку соуса чили и перемешайте.

Питательная ценность одной порции (2 «конверта»): 225 ккал, жиры – 27% (6,7 г, в том числе 1 г содержит насыщенные жирные кислоты), углеводы – 20% (11 г), белки – 53% (30 г), клетчатка – около 1 г.

Куриные котлеты в панировке из кедровых орешков с вермишелью

4 порции

Подготовка – 5–7 минут.

Приготовление – 7–8 минут.

6 столовых ложек панировочных сухарей;

2 столовые ложки измельченных кедровых орешков;

4 половинки куриных грудок без кожи и костей, отбитых до толщины 1 см;

2 чайные ложки оливкового или любого другого растительного масла;

200 г вермишели;

1 банка помидоров (400 г) в собственном соку.

В неглубокой миске перемешайте панировочные сухари и кедровые орешки. Обваляйте в этой смеси куриные грудки. На среднем огне разогрейте масло на большой сковороде с антипригарным покрытием. Обжарьте куриные котлеты по 3 минуты с каждой стороны до образования золотистой корочки. Уменьшив огонь, накройте сковороду крышкой и жарьте еще 1–2 минуты до полной готовности.

Отдельно отварите вермишель. Слейте воду, добавьте в вермишель помидоры и перемешайте. Подайте курицу с гарниром из вермишели и помидоров.

Питательная ценность одной порции (1 половинка куриной грудки, 1 1/2 стакана вермишели с помидорами): 464 ккал, жиры – 18% (9,3 г, в том числе 2 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 49% (57 г), белки – 33% (38 г), клетчатка – 3 г.

Жареная курица с рисом и зеленым горошком

4 порции

Подготовка – 5 минут.

Приготовление – 5–7 минут.

500 г куриной грудки без кожи и костей, нарезанной тонкими полосками;

1/4 стакана нежирного куриного бульона;

1/4 стакана арахисового масла;

1 столовая ложка соевого соуса;

2 стакана риса быстрого приготовления (белого или коричневого);

1 стакан замороженного зеленого горошка.

соль и черный перец – по вкусу.

Поджарьте куски курицы на медленном огне в течение 3–5 минут до образования золотистой корочки и полной готовности. Добавьте соль и молотый черный перец.

В сотейнике перемешайте бульон, арахисовое масло и соевый соус. Нагрейте,

непрерывно помешивая, в течение 2 минут.

Приготовьте рис и добавьте в него зеленый горошек, соль и перец. Подавайте курицу с арахисовым соусом и рисом.

Питательная ценность одной порции (125 г куриной грудки, 2 столовые ложки арахисового соуса, 1 стакан риса): 450 ккал, жиры – 18% (9 г, в том числе 2 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 49% (54 г), белки – 33% (37 г), клетчатка – 3 г.

Паста с пряным стейком

60 г сухих спагетти;
120 г стейка из вырезки;
1 чайная ложка пряностей;
1 чайная ложка оливкового масла;
1/4 чашки густого кефира;
3 спелых помидора (нарезать кубиками);
2 столовые ложки огурца (нарезать кубиками);
1 столовая ложка свежей зелени (мелко порубить);
соль, перец – по вкусу.

Сварите спагетти. Смешайте масло с перцем и пряностями, полученной смесью натрите со всех сторон вырезку. Обжарьте вырезку на сковороде с антипригарным покрытием в течение 5 минут. Готовую вырезку нарежьте тонкими длинными ломтиками. Смешайте кефир, помидоры, огурцы, зелень и соль. Потушите в этой смеси нарезанную вырезку, затем соедините ее с пастой и подавайте.

Питательная ценность – 372 ккал, 35 г белка, 48 г углеводов, 7 г жира, 2 г клетчатки.

Паста с фрикадельками и соусом терияки

60 г сухих спагетти;
120 г говяжьего фарша;
1 чайная ложка соевого соуса;
1/2 чайная ложка толченого чеснока;
1 чашка замороженных овощей из пакета;
1 чайная ложка растительного масла;
1/2 стакана готового соуса терияки.

Сварите спагетти. Смешайте фарш с соевым соусом и чесноком, скатайте фрикадельки. Приготовьте фрикадельки на медленном огне, время от времени переворачивая. Пока готовятся фрикадельки, поджарьте овощи в масле до образования румяной корочки. Добавьте готовые фрикадельки в соус терияки. Подогрейте все вместе и подавайте со спагетти.

Питательная ценность – 533 ккал, 30 г белка, 78 г углеводов, 11 г жира, 5 г клетчатки.

Паста с фасолью, курицей и соусом песто

60 г сухих спагетти;
120 г куриной грудки без кожи (нарезать кубиками);
1 чайная ложка растительного масла;
щепотка чесночного порошка;
1/3 чашки консервированной фасоли (жидкость слить);
1 столовая ложка соуса песто с базиликом;
соль, перец – по вкусу.

Сварите спагетти. Поджарьте курятину на растительном масле в течение 4–6 минут, время от времени помешивая. Добавьте чесночный порошок, фасоль и соус. Подогрейте и подавайте со спагетти.

Питательная ценность – 485 ккал, 40 г белка, 56 г углеводов, 12 г жиров, 7 г клетчатки.

Паста по-дижонски с курицей и брокколи

60 г сухих спагетти;
120 г курицы без кожи и костей (нарезать кубиками);
1 чайная ложка растительного масла;
1 чашка брокколи;
1 столовая ложка дижонской (сладкой) горчицы.

Сварите спагетти. Поджарьте курятину на растительном масле в течение 4–6 минут, время от времени переворачивая. Сварите брокколи и слегка поджарьте ее, чтобы образовалась хрустящая корочка. Соедините все компоненты вместе, перемешайте и подавайте на стол.

Питательная ценность – 440 ккал, 39 г белка, 51 г углеводов, 9 г жиров, 7 г клетчатки.

Паста с курицей и овощами в сметане

60 г сухих спагетти;
1 чашка замороженных овощей;
120 г курицы без кожи и костей (нарезать кубиками);
1 чайная ложка растительного масла;
2 столовые ложки нежирной сметаны;
соль и перец – по вкусу.

Сварите спагетти. В воду, в которой варятся спагетти, за 5–6 минут до готовности добавьте овощи. Тем временем поджарьте курицу на масле в течение 4–6 минут, время от времени помешивая. Добавьте в макароны овощи, сметану, соль и перец, смешайте с готовой курицей и подавайте на стол.

Питательная ценность – 460 ккал, 37 г белка, 53 г углеводов, 11 г жиров, 5 г клетчатки.

Мексиканское буррито с соусом сальса

6 порций
Подготовка – 20 минут.

Приготовление – 15 минут.

Для соуса сальса:

2 помидора, разрезанных на четвертинки;
2 помидора черри, разрезанных на половинки;
1/2 крупно нашинкованной красной луковицы;
1 острый перчик чили, разрезанный вдоль и очищенный от семечек;
1 долька чеснока, разрезанная пополам;
1/2 чайной ложки оливкового масла;
соль и перец – по вкусу;
сок 1/2 лайма;
1 столовая ложка рубленой свежей зелени.

Для буррито:

2 чайные ложки оливкового масла;
2 столовые ложки мелко нарезанного красного лука;
1/2 стакана грибов, нарезанных тонкими пластинками;
2 столовые ложки очищенного от семян и измельченного перца чили;
2 столовые ложки мелко нарезанных помидоров;
1 стакан нарезанных узкими полосками листьев шпината;
соль – по вкусу;
6 яиц;
6 яичных белков;
1/4 стакана накрошенного сыра «Фета»;
6 листов армянского лаваша;
рубленая свежая зелень.

Соус сальса. Разогрейте духовку до 200°C. Смешайте помидоры, лук, перец и чеснок. Добавьте оливковое масло, соль и черный перец. Выложите смесь на воощеную бумагу или фольгу и запекайте в течение 15 минут, пока овощи не подрумянятся. Переложите в блендер и измельчите в течение нескольких секунд – консистенция должна быть грубой. Влейте сок лайма и посыпьте зеленью. Получившийся соус можно хранить в холодильнике в течение 5 дней или в морозильной камере до 3 месяцев.

Буррито. Смажьте сотейник 1 чайной ложкой оливкового масла и поставьте на средний огонь. Когда сотейник нагреется, высыпьте нашинкованный лук и обжарьте, постоянно перемешивая, за 2–3 минуты. Опустите грибы, перец и тушите, пока из грибов не выпарится почти вся влага. Затем добавьте помидоры, шпинат и подержите на плите, продолжая помешивать, еще 2–3 минуты – шпинат должен стать мягким. Посолите, снимите с огня и переложите в другую посуду.

Взбейте яйца и белки. Вылейте в сотейник и поставьте на огонь, чтобы яйца чуть поджарились, но оставались жидкими. Смешайте их с овощами, посыпьте сыром «Фета» и отложите в сторону. Снова разогрейте сотейник. Выложите лаваш и обжарьте по 20 секунд с обеих сторон. Поместите на ровную поверхность и разложите на каждом по 1/2 стакана яично-овощной смеси, приправив 3 столовыми ложками соуса сальса и зеленью. Сверните лаваш в трубочки диаметром 3,5 см, разрежьте наискосок и подавайте к столу. Если буррито остынут, разогрейте их в духовке при 100°C в течение 20 минут. Неиспользованную начинку можно хранить в холодильнике до 3 дней, но замораживать не рекомендуется.

Питательная ценность одной порции (1 буррито, 3 столовые ложки соуса сальса): 224 ккал, 38% жиров (9 г, из них 3 г – насыщенных), 35% углеводов (20 г), 27% белков (15 г), 11 г клетчатки, 118 мг кальция, 2 мг железа, 429 мг натрия.

Курица с соусом-пюре из красного перца

Свежую ноту привычной куриной грудке придаст пюре из запеченных сладких болгарских перцев с чесноком, луком, коричневым сахаром, перцем чили, помидорами и бальзамическим уксусом.

4 порции

Подготовка – 15 минут.

Приготовление – 8–10 минут.

2 чайные ложки оливкового масла;

4 половинки куриных грудок без кожи и костей;

1 стакан слабосоленого овощного бульона (можно из замороженных запасов);

1 столовая ложка кукурузного крахмала;

3 целых красных болгарских перца;

1/2 столовой ложки измельченного чеснока;

1 стакан нашинкованного лука;

1 столовая ложка коричневого сахара;

1 чайная ложка рубленого острого перца чили;

2 стакана нарезанных кусочками помидоров;

1 столовая ложка бальзамического уксуса;

соль и черный молотый перец – по вкусу;

4 стакана брокколи.

Курица:

Обжарьте на оливковом масле куриные грудки до образования золотистой корочки, примерно по 1 минуте с каждой стороны. Выложите в форму и запекайте в разогретой до 160°C духовке до готовности в течение 6–8 минут.

Соус-пюре:

Запеките в духовке или микроволновой печи, периодически переворачивая, болгарский перец, пока он не потемнеет со всех сторон. Переложите его в небольшую емкость, накройте пищевой пленкой и дайте постоять 3 минуты. Затем снимите кожицу, разрежьте на половинки и очистите от семян. В небольшой кастрюле соедините овощной бульон и крахмал, поставьте на средний огонь. Варите, помешивая, 2–3 минуты, до загустения. Перелейте в блендер, добавьте болгарский перец, чеснок, лук, сахар, перец чили, помидоры, уксус, соль, молотый черный перец и измельчите до однородной массы. Излишки жидкости слейте. Подержите брокколи на пару или в микроволновой печи 2–3 минуты. Разложите запеченные грудки по тарелкам, на каждую намажьте 2 столовые ложки соуса-пюре. Подавайте с брокколи и картофелем по-французски (рецепт см. ниже).

Питательная ценность одной порции (1 половинка грудки, 2 столовые ложки соуса-пюре, 1/2 стакана брокколи): 267 ккал, 20% жиров (6 г, из них 1 г – насыщенных), 34% углеводов (23 г), 46% белков (31 г), 7 г клетчатки, 85 мг кальция, 3 мг железа, 349 мг натрия.

Картофель по-французски

4 порции

Подготовка – 10 минут.

Приготовление: – 16–20 минут.

2 столовые ложки оливкового масла;

2 чайные ложки дижонской горчицы;

1 чайная ложка свежавыжатого лимонного сока;

0,5 кг нечищеного картофеля, нарезанного соломкой;

соль и черный молотый перец – по вкусу.

Разогрейте духовку до 160°C. Накройте противень, смазанный оливковым маслом, вощеной бумагой или фольгой. В большой емкости соедините 1 столовую ложку оливкового масла, горчицу и лимонный сок. Высыпьте картошку в маринад и как следует перемешайте. Выложите на противень ровным слоем и запекайте в течение 16–20 минут, пока картошка не покроется румяной корочкой и не станет мягкой внутри. Посолите и поперчите.

Питательная ценность одной порции (120 г): 157 ккал, 21% жиров (4 г, из них 1 г – насыщенных), 72% углеводов (28 г), 7% белков (3 г), 3 г клетчатки, 15 мг кальция, 2 мг железа, 128 мг натрия.

Сандвич с индейкой и швейцарским сыром

Соус из свежих трав заменяет майонез и превращает обычный многослойный сандвич в изысканное блюдо. Этот «фитосоус» можно также использовать в качестве заправки к салатам из свежих овощей и зелени.

4 порции

Приготовление – 15 минут.

Для соуса из трав:

2 чайные ложки нашинкованного лука-шалота;

3/4 чайной ложки рубленого базилика;

1/2 чайной ложки рубленого орегано;

1/4 чайной ложки измельченного чеснока;

2 столовые ложки бальзамического уксуса;

1 столовая ложка оливкового масла;

соль и черный молотый перец – по вкусу.

Для сандвича:

8 ломтиков зернового хлеба;

300 г нарезанной пластинками ветчины из индейки;

120 г нарезанного пластинками швейцарского сыра;

1 помидор, нарезанный тонкими кружочками;

1 стакан свежих листьев шпината.

Приготовьте соус, смешав все необходимые ингредиенты в небольшой емкости. На 4 ломтика хлеба разложите сначала индейку, затем сыр, кружочки помидора, листья шпината, добавьте по 1 столовой ложке соуса из трав и накройте оставшимися кусочками хлеба.

Питательная ценность одной порции (1 сандвич): 363 ккал, 32% жиров (13 г, из них 6 г – насыщенных), 38% углеводов (34 г), 30% белков (27 г), 7 г клетчатки, 491 мг кальция, 2 мг железа, 948 мг натрия.

Грудка индейки, фаршированная папайей (вместо папайи можно использовать манго)

4 порции

Подготовка – 10 минут.

Приготовление – 35 минут.

0,5 кг грудки индейки без кожи и костей;

1 стакан нарезанной кубиками папайи;

2 столовые ложки лимонного сока;

1 столовая ложка меда;

1 чайная ложка тертой лимонной цедры;

соль и черный перец – по вкусу.

Разогрейте духовку до 200°C. Положите грудку индейки на разделочную доску и острым ножом сделайте в ней сбоку «карман». Натрите с внешней стороны солью и перцем. Переложите в смазанную растительным маслом форму. В блендере смешайте папайю, мед, лимонный сок и цедру до образования однородной массы, добавьте щепотку соли. Нафаршируйте индейку 2 столовыми ложками пюре из папайи, а его остатки выложите сверху. Запекайте 30–35 минут до готовности. Остудите в течение 10 минут, нарежьте ломтиками и подавайте к столу.

Питательная ценность одной порции (100 г индейки и 1 чайная ложка пюре из папайи): 147 ккал, 4% жиров (2 г, из них менее 1 г – насыщенных), 24% углеводов (9 г), 72% белков (26 г), 1 г клетчатки, 20 мг кальция, 1 мг железа, 46 мг натрия.

Индейка с арахисом и стручковым горохом

4 порции

Подготовка – 8 минут.

Приготовление – 12 минут.

1/2 кг грудки индейки без костей и кожи, нарезанной кубиками по 5 см;

1 чайная ложка кунжутного масла;

1/2 чайной ложки чесночного порошка;

1/4 чайной ложки кайенского перца;

1 стакан замороженного стручкового гороха;

1 стакан сырого коричневого риса;

2 чайные ложки оливкового масла;

1/2 стакана жареного арахиса;

1/4 стакана куриного бульона;

1 чайная ложка соевого соуса.

В небольшой кастрюле смешайте индейку с кунжутным маслом, чесночным порошком и перцем. Плотно закройте крышкой и отставьте в сторону. Высыпьте горох в емкость для

микроволновой печи и готовьте 30 секунд при максимальной мощности. Отварите коричневый рис. Нагрейте большую сковороду с антипригарным покрытием, смажьте оливковым маслом. Опустите в сковороду смесь индейки со специями и тушите, помешивая, 5 минут. Добавьте арахис, через 30 секунд – горох, а еще через минуту – куриный бульон и соевый соус. Подержите на огне, пока жидкость не выпарится. Положите на тарелки рис, а сверху на него – индейку с арахисом и горохом.

Питательная ценность одной порции (1 стакан индейки с арахисом и горохом плюс 1/2 стакана риса): 423 ккал, 26% жиров (13 г, из них 2 г – насыщенных), 41% углеводов (44 г), 33% белков (35 мг), 56 г кальция, 3 мг железа, 4 г клетчатки, 215 мг натрия.

Индейка с острой фасолью

4 порции

Подготовка – 6 минут.

Приготовление – 14 минут.

2 чайные ложки оливкового масла;

1 маленькая нашинкованная луковица;

1 измельченная долька чеснока;

200 г фарша из индейки;

1 столовая ложка томатной пасты;

1 стакан консервированной темной фасоли без жидкости;

1,5 чайной ложки сушеного орегано;

1 чайная ложка соли;

1 чайная ложка порошка чили;

1 чайная ложка тмина;

1 помидор, нарезанный кубиками;

1,5 стакана воды;

2 лавровых листа;

1 чайная ложка несладкого какао-порошка;

1 стакан кус-куса;

2 столовые ложки тертого сыра «Чеддер».

Сварите кус-кус. Нагрейте на среднем огне большую сковороду и влейте в нее оливковое масло. Пассеруйте лук, пока он не станет прозрачным. Добавьте чеснок, перемешайте. Спустя 1 минуту опустите фарш и обжаривайте, постоянно перемешивая, в течение 2 минут. Добавьте томатную пасту, фасоль, орегано, соль, чили, тмин и помидоры. Тушите 1 минуту. Влейте воду, положите лавровые листья и какао-порошок. Готовьте без крышки, пока вся жидкость не испарится, примерно 10–13 минут. Выньте лавровые листья. Разложите кус-кус по 4 тарелкам, сверху – индейку с фасолью, посыпьте сыром.

Питательная ценность одной порции (3/4 стакана индейки с фасолью, 1/2 стакана кус-куса и 1/2 столовой ложки сыра): 259 ккал, 13% жиров (4 г, из них менее 1 г – насыщенных), 52% углеводов (34 г), 35% белков (23 г), 57 мг кальция, 2 мг железа, 7 г клетчатки, 423 мг натрия.

Тефтели из индейки в кокосовом соусе с макаронами

4 порции

Подготовка – 7 минут.

Приготовление – 13 минут.

1/2 кг фарша из индейки;

1 давленная долька чеснока;

1,5 столовой ложки молотого имбиря;

2 столовые ложки соевого соуса;

1/4 чайной ложки черного перца;

1 столовая ложка рубленой свежей кинзы;

2 столовые ложки кокосового молока;

1 стакан куриного бульона;

250 г макарон;

2 стакана рубленого замороженного шпината;

6 столовых ложек воды;

1/8 чайной ложки чесночного порошка;

соль, перец – по вкусу;

кунжутное семя.

Добавьте в фарш чеснок, имбирь, соевый соус, перец и кинзу. Сформируйте 16 маленьких тефтелей диаметром около 5 см. Выложите на противень, предварительно смазанный растительным маслом. Поставьте в духовку на 10–15 минут. В процессе приготовления один раз переверните. Тем временем отварите макароны. Отдельно смешайте шпинат, воду, чесночный порошок, соль и перец. Накройте крышкой и поставьте в микроволновую печь на 1 минуту.

Влейте в кастрюлю бульон и кокосовое молоко. Кипятите 6 минут, пока половина жидкости не испарится. Залейте тефтели соусом. Разложите вместе с макаронами по 4 тарелкам, посыпьте кунжутным семенем. Шпинат подавайте в салатнице.

Питательная ценность одной порции (1/2 стакана шпината, 1/4 стакана макарон и 4 тефтели): 377 ккал, 12% жиров (6 г, из них 1 г – насыщенных), 50% углеводов (52 г), 38% белков (40 г), 178 мг кальция, 5 мг железа, 5 г клетчатки, 779 мг натрия.

Просто спагетти

1 порция

60 г сухих спагетти;

1 чайная ложка оливкового масла,

1—2 чайные ложки заправки для спагетти (или любого другого соуса).

Сварите спагетти, перемешайте с маслом и заправкой.

Питательная ценность – 240 ккал, 8 г белка, 42 г углеводов, 5 г жиров, 2 г клетчатки.

Примечание. Из 60 г сухих спагетти получается примерно 1 чашка вареных. Чтобы понять, сколько это – 60 г, возьмите пучок спагетти диаметром примерно в 50 копеек (это около 20 макаронин). Если вы ограничиваете количество углеводов в вашем рационе, делите порцию спагетти пополам и берите 30 г. Это поможет сократить калорийность на 100 калорий и снизить количество углеводов на 21 г по сравнению с тем, что указано в

рецепте.

Спагетти «Все в одном»

1 порция

Наверняка вы не раз готовили спагетти с мясным соусом. Я предлагаю вам новаторский рецепт – и соус, и макароны готовятся в одной сковороде.

120 г говяжьего фарша;

1/2 стакана готового соуса для спагетти с зеленым перцем и грибами;

2 стакана воды;

60 г сухих спагетти;

1 чайная ложка пряностей;

1 чайная ложка тертого пармезана (по желанию).

Поджарьте фарш на сковороде с антипригарным покрытием. Уменьшите огонь и добавьте, постоянно перемешивая, соус, воду, сухие спагетти и пряности. Прибавьте огонь и доведите до кипения. Когда макароны станут достаточно мягкими, чтобы их можно было уложить на дно сковороды, снова убавьте огонь, закройте крышкой и оставьте готовиться на медленном огне еще 10–15 минут, время от времени перемешивая. При желании готовое блюдо можно посыпать сыром.

Питательная ценность – 540 ккал, 33 г белка, 74 г углеводов, 13 г жиров, 6 г клетчатки.

Макароны с луково-чесночным соусом

4 порции

Соевое молоко – прекрасная основа для густого соуса. Крупная соль придает блюду дополнительную пикантность.

2 зубчика чеснока;

1 небольшая луковица;

2 столовые ложки рубленого лука-резанца;

2 стакана свежих листьев базилика;

150 г сухого соевого молока;

1 стакан воды;

1/4 стакана кедровых орешков;

1/4 чайной ложки черного перца;

500 г макарон-спагетти;

крупная соль – по вкусу.

В кухонном комбайне сделайте пюре из чеснока, репчатого лука, лука-резанца, базилика, соевого молока, воды, кедровых орешков, соли и перца.

Отварите макароны. Перемешайте готовые макароны с соусом в большой миске и подавайте к столу.

Питательная ценность одной порции: 541 ккал, жиры – 10 г, белки – 34 г, углеводы – 81 г, клетчатка – 2 г.

Сандвич с лососем в йогуртовом соусе

4 порции

Подготовка – 6 минут.

Приготовление – 12–14 минут.

2 банки лосося по 450 г (сок слить);

1/2 стакана легкого майонеза;

1/3 стакана панировочных сухарей, смешанных со специями;

1/2 чайной ложки сушеного орегано;

1/4 чайной ложки молотого черного перца;

2 чайной ложки растительного масла;

1 стакан йогурта низкой жирности, без наполнителей;

2 чайные ложки нашинкованного шнитт-лука;

2 чайные ложки дижонской горчицы;

2 чайные ложки рубленого эстрагона;

8 кусочков бородинского хлеба.

Разогрейте духовку до 220°C. Разомните вилкой рыбу и перемешайте ее с майонезом, панировочными сухарями, орегано и черным перцем. Из фарша сформируйте 4 котлеты толщиной около 2,5 см. В форме, пригодной для использования как на плите, так и в духовке, нагрейте масло и обжарьте рыбные котлеты по 1–2 минуты с каждой стороны, пока они не подрумянятся. Затем поместите их в духовку и запекайте 10 минут. Тем временем приготовьте соус, смешав йогурт, шнитт-лук, дижонскую горчицу и эстрагон. Выложите котлеты на кусочки бородинского хлеба, полейте соусом и накройте оставшимися ломтиками.

Питательная ценность одной порции (1 рыбная котлета, 1/4 стакана соуса, 2 кусочка хлеба): 469 ккал, 26% жиров (14 г, из них 3 г – насыщенных), 32% углеводов (38 г), 42% белков (50 г), 5 г клетчатки, 346 мг кальция, 3 мг железа, 640 мг натрия.

Куриная грудка в миндале с соусом из сыра с плесенью

4 порции

Подготовка – 5 минут.

Приготовление – 10–15 минут.

4 половинки куриных грудок без кожи и костей;

2 столовые ложки муки;

1,5 чайной ложки чесночного порошка;

2 яичных белка;

1/2 стакана рубленого миндаля;

2 чайные ложки оливкового масла;

1,5 стакана нежирного молока;

1 стакан кус-куса;

4 стакана брокколи;

1/2 стакана раскрошенного сыра с плесенью;

1/8 чайной ложки молотого мускатного ореха;

1/4 стакана рубленой свежей петрушки;

соль и перец – по вкусу.

Куриные грудки посолите и поперчите с обеих сторон. Обваляйте их сначала в смеси из муки и чесночного порошка, затем – в яичных белках и миндале (чтобы орешки не отлетали, можно их вдавить в мясо). Выложите курицу на смазанную маслом разогретую сковороду и обжарьте по 1 минуте с каждой стороны – миндаль должен приобрести золотистый оттенок. Залейте молоком, доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте 8 минут, пока курица полностью не прожарится. В кастрюле вскипятите 1,25 стакана воды, высыпьте туда кус-кус и подержите под крышкой на медленном огне, чтобы вся жидкость впиталась. Приготовьте брокколи в микроволновой печи в течение 3 минут, добавив немного воды.

Разложите грудки по тарелкам. В кипящее молоко, оставшееся в сковороде, высыпьте раскрошенный сыр и мускатный орех. Варите, постоянно помешивая, 1 минуту, чтобы сыр расплавился. Снимите сковороду с плиты и добавьте в соус петрушку. Полейте им кусочки куриных грудок и подавайте со сложным гарниром из кус-куса и брокколи.

Питательная ценность одной порции (1 половинка куриной грудки, 1/4 стакана соуса, 1/2 стакана кус-куса, 1/2 стакана брокколи): 591 ккал, 29% жиров (19 г, из них 4,7 г – насыщенных), 39% углеводов (58 г), 32% белков (47 г), 12 г клетчатки, 309 мг кальция, 4 мг железа, 353 мг натрия.

Жаркое из спаржи, желтого сладкого перца и зеленого лука

4 порции

Поскольку спаржа – «родственник» семейства луковых, она обладает теми же свойствами. Семя кунжута будет более ароматным, если его прокалить на сковороде без масла.

1 столовая ложка оливкового масла;

1 чайная ложка молотого корня имбиря или 1 столовая ложка измельченного свежего корня имбиря;

1 кг спаржи, нарезанной на кусочки по 3 см (можно использовать консервированную);

8 стеблей зеленого лука, нарезанных на кусочки по 3 см;

1 большой желтый сладкий перец, нарезанный соломкой,

4 измельченных зубчика чеснока,

2 столовые ложки соевого соуса,

2 чайные ложки семени кунжута.

1. Прокалите на сильном огне большую сковороду, налейте в нее растительное масло. В горячее масло положите имбирь и обжарьте 15 секунд.

2. Добавьте спаржу, зеленый лук и перец. Жарьте, помешивая, 4 минуты.

3. Добавьте чеснок, соевый соус, семена кунжута, соль.

Питательная ценность одной порции – 155 ккал, жиры – 5 г, белки – 9 г, углеводы – 24 г, клетчатка – 9 г.

Яичная запеканка с ржаным хлебом, помидорами и сыром

4 порции

Подготовка – 10 минут.

Приготовление – 6–10 минут.

1 столовая ложка растительного масла;

8 ломтиков ржаного хлеба, нарезанных кубиками;

400 г рубленых консервированных помидоров;

1 стакан нарезанного соломкой сыра «Чеддер»;

1 стакан нежирного молока;

4 больших яйца;

2 чайные ложки сладкой горчицы;

1/4 чайной ложки молотого черного перца;

2 столовые ложки тертого сыра пармезан;

чесночный порошок, сушеный базилик и орегано – по вкусу.

Разогрейте духовку до 170°C. Взбейте молоко, яйца, горчицу и перец. Смажьте маслом форму для выпечки размером примерно 10 x 30 см. Выложите на дно кубики хлеба, сверху – помидоры, посыпьте сыром «Чеддер», базиликом, чесночным порошком и орегано. Залейте яично-белковой смесью и посыпьте пармезаном. Накройте крышкой или фольгой. Запекайте до образования золотисто-коричневой корочки, примерно 30 минут. Выньте из духовки, остудите в течение 2 минут, разрежьте на 4 части и подавайте к столу.

Питательная ценность одной порции (1/4 запеканки): 373 ккал, 31% жиров (13 г, 6 г – насыщенных), 42% углеводов (39 г), 27% белков (25 г), 6 г клетчатки, 435 мг кальция, 3 мг железа, 1013 мг натрия.

Палтус с травами, рисом и соей

4 порции

Подготовка – 8–10 минут.

Приготовление – 12 минут.

4 кусочка филе палтуса (форели, трески) по 150 г каждый;

2 столовые ложки рубленого базилика;

2 столовые ложки рубленой мяты;

1/2 чайной ложки горчичного порошка;

3 чайные ложки оливкового масла;

2 мелко нарезанных стебля лука-шалота;

2 измельченные дольки чеснока;

1 стакан коричневого риса быстрого приготовления;

1,25 стакана несоленого куриного или овощного бульона либо воды;

1/4 стакана обжаренных соевых бобов;

соль и перец – по вкусу.

Нагрейте духовку до 220°C. В небольшой миске смешайте базилик, мяту, горчицу и 1 чайную ложку оливкового масла. Посолите и поперчите рыбу, затем обмажьте ее со всех сторон полученной смесью. Выложите в смазанную маслом форму и запекайте до готовности, примерно 10–12 минут (переворачивать кусочки не требуется). Оставшееся оливковое масло разогрейте в сотейнике на среднем огне, слегка обжарьте на нем лук-

шалот и чеснок, добавьте рис и поддержите на огне еще 1 минуту. Влейте бульон, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой 10 минут. Снимите с плиты и смешайте с соевыми бобами. Подавайте к рыбе.

Питательная ценность одной порции (1 кусочек филе палтуса и 2/3 стакана риса с соевыми бобами): 272 ккал, 28% жиров (8 г, из них 1 г – насыщенных), 30% углеводов (20 г), 42% белков (29 г), 1 г клетчатки, 68 мг кальция, 1 мг железа, 341 мг натрия.

Тефтели с грибным соусом и тыквенным пюре

4 порции

Подготовка – 20 минут.

Приготовление – 30 минут.

1/2 кг тыквы, очищенной и нарезанной кусочками по 5 см;

4 столовые ложки ливкового масла;

1/2 чайной ложки соли;

1/2 чайной ложки черного перца;

1/2 кг постного говяжьего фарша (лучше приготовить его самой);

1/2 стакана нашинкованного лука;

1/4 стакана панировочных сухарей, смешанных со специями;

2 яичных белка;

1 столовая ложка рубленой свежей петрушки;

1 стакан нарезанных свежих грибов;

1 чайная ложка сухого тимьяна;

1 стакан несоленого бульона;

1 чайная ложка крахмала;

1/4 стакана хереса.

Отварите тыкву, слейте воду, добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки перца и разомните вилкой. Отдельно смешайте фарш, лук, сухари, белки и петрушку. Добавьте по 1/4 чайной ложки соли и перца. Слепите 16 небольших (диаметром примерно 5 см) тефтелей.

Разогрейте в сотейнике с антипригарным покрытием 2 столовые ложки оливкового масла. Выложите в него тефтели и обжарьте со всех сторон до образования коричневой корочки. Затем опустите грибы и готовьте еще 3 минуты, пока тефтели не станут мягкими. Посыпьте их тимьяном, залейте бульоном, убавьте огонь и тушите до готовности. В конце влейте разведенный в хересе крахмал и, помешивая, поддержите на огне примерно 1 минуту, чтобы соус загустел. Разложите по тарелкам тыквенное пюре, сверху – тефтели с соусом.

Питательная ценность одной порции (4 тефтели, 1/4 стакана грибного соуса, 1/2 стакана тыквенного пюре): 411 ккал, 24% жиров (11 г, из них 3 г – насыщенных), 44% углеводов (45 г), 32% белков (33 г), 5 г клетчатки, 66 мг кальция, 4 мг железа, 628 мг натрия.

Креветки с помидорами

4 порции

Подготовка – 10 минут.

Приготовление – 18 минут.

2 чайные ложки оливкового масла;

4 измельченные дольки чеснока;

900 г нарезанных кубиками консервированных помидоров;

1 чайная ложка сушеного орегано;

1/2 чайной ложки молотого красного перца;

350 г макарон из муки грубого помола;

1/2 кг очищенных креветок;

1/4 стакана рубленого свежего базилика.

Отварите макароны, слейте воду. Разогрейте в большой сковороде на среднем огне оливковое масло. Обжарьте чеснок, добавьте помидоры, орегано, красный перец и доведите до кипения. Тушите под крышкой на медленном огне в течение 15 минут. Опустите креветки и поддержите еще 2 минуты.

Выключите огонь и добавьте базилик.

Разложите макароны по тарелкам, сверху – креветки с консервированными помидорами.

Питательная ценность одной порции (1,5 стакана): 448 ккал, 9% жиров (4 г, из них менее 1 г – насыщенных), 64% углеводов (72 г), 27% белков (30 г), 11 г клетчатки, 84 мг кальция, 6 мг железа, 596 мг натрия.

Курица с рисом и овощами

4 порции

Подготовка – 10 минут.

Приготовление – 30 минут.

2 столовые ложки кунжутного масла;

2 мелко измельченные дольки чеснока;

1/2 кг куриных грудок без кожи и костей, нарезанных кубиками по 2 см;

1 стакан коричневого риса;

1 столовая ложка соевого соуса;

2 стакана несоленого куриного бульона или воды;

1/4 чайной ложки соли,

1/4 чайной ложки черного перца;

2 стакана замороженной брокколи;

1 стакан нарезанного красного болгарского перца;

1/4 стакана нашинкованного зеленого лука.

В небольшой сковороде разогрейте масло. На среднем огне обжарьте сначала чеснок, затем кусочки грудки до образования золотистой корочки. Добавьте сухой коричневый рис, через минуту – соевый соус и как следует перемешайте. Влейте куриный бульон, посолите, поперчите, доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите под крышкой 20 минут. Поверх риса с курицей выложите брокколи и болгарский перец. Накройте крышкой и поддержите на плите еще 5 минут: овощи должны стать мягкими и впитать в себя всю жидкость. После этого перемешайте их с рисом и курицей. Подавайте к столу, посыпав зеленым луком.

Питательная ценность одной порции (1 стакан): 299 ккал, 19% жиров (6 г, из них 1 г – насыщенных), 37% углеводов (28 г), 44% белков (33 г), 4 г клетчатки, 53 мг кальция, 1 мг железа, 576 мг натрия.

Куриная грудка под оливковой шубой

4 порции

Подготовка – 10 минут.

Приготовление – 25 минут.

1/2 стакана маслин без косточек;

1/4 стакана зеленых оливок, фаршированных перцем;

1 столовая ложка консервированных каперсов (жидкость слить);

1 измельченная долька чеснока;

4 половинки куриных грудок без кожи и костей;

1 стакан пшена;

2 мелко нарезанные моркови;

1/2 стакана консервированного зеленого горошка;

1/3 стакана нашинкованного красного лука;

2 столовые ложки рубленого базилика;

2 столовые ложки оливкового масла;

соль и перец – по вкусу.

Нагрейте духовку до 200°C. Смажьте противень оливковым маслом. В блендере измельчите маслины, оливки, чеснок и каперсы до образования однородной массы. Выложите грудки на противень, сверху обмазав их полученной оливковой пастой. Запекайте до готовности, примерно 25 минут.

Сварите пшенную кашу и перемешайте ее с морковью, горошком, луком, базиликом и оливковым маслом. Посолите, поперчите и подавайте в качестве гарнира к грудкам.

Питательная ценность одной порции (1 половинка куриной грудки и 2/3 стакана пшенной каши с овощами): 402 ккал, 28% жиров (12 г, из них 1,6 г – насыщенных), 39% углеводов (39 г), 33% белков (33 г), 5 г клетчатки, 63 мг кальция, 6 мг железа, 580 мг натрия.

Филе цыпленка с овощами по-восточному

При желании филе цыпленка можно заменить постной говядиной, свиной вырезкой или креветками. В качестве гарнира хорошо подойдет коричневый рис.

4 порции

5–6 сушеных грибов;

1/3 стакана нежирного куриного или овощного бульона;

1 столовая ложка соевого соуса;

2 чайные ложки крахмала;

2 чайные ложки кунжутного масла;

2 измельченные дольки чеснока;

1 столовая ложка рубленого свежего имбиря (или щепотка молотого);

- 4 стакана нашинкованной капусты;
- 1 нарезанная тонкой соломкой морковь;
- 1 нарезанный тонкой соломкой маленький кабачок (цуккини);
- 2 стебля рубленого зеленого лука;
- 8 лепешек из цельных зерен;
- 1/4 стакана неострого соуса (лучше бамбукового);

300–350 г куриных грудок без кожи и костей, порезанных полосками по 0,5–0,7 см.

Замочите грибы в 1/2 стакана теплой воды на 20 минут, отожмите и отставьте в сторону. Перемешайте бульон, соевый соус и крахмал. Нагрейте масло в широкой сковороде на сильном огне. Обжарьте в течение 30 секунд, при непрерывном помешивании, чеснок и имбирь, затем опустите филе и, не переставая мешать, готовьте еще 2–3 минуты. Затем добавьте капусту, морковь, цуккини, лук, грибы, 1/2 стакана воды и тушите 1–2 минуты, пока капуста не станет мягкой. Влейте смесь бульона с крахмалом и подержите 1 минуту – жидкость должна загустеть. Снимите с огня. На предварительно подогретые в микроволновой печи лепешки намажьте по 1,5 чайной ложки неострого соуса, выложите по 1/2 стакана начинки из цыпленка и овощей, заверните. Подавайте вместе с рисом.

Питательная ценность одной порции (2 лепешки, 1 стакан начинки из филе цыпленка и овощей, 1/2 стакана готового коричневого риса): 498 ккал, жиры – 12% (6,6 г, из них 1 г – насыщенные жиры), углеводы – 57% (9 г), белки – 31% (35 г), клетчатка – 23 г, кальций – 112 мг, железо – 2 мг, калий – 927 мг.

Лосось со шпинатом и пшеничной кашей

Вместо лосося можно использовать треску, угорь или камбалу. Хорошим дополнением к блюду послужит приготовленный на пару шпинат и пшеничная каша.

- 4 порции
- 4 куса филе лосося по 150 г;
- 2 столовые ложки сладкой горчицы;
- 2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока;
- 1 столовая ложка рубленого свежего тимьяна/чабреца или 1 чайная ложка сушеного;
- 1 столовая ложка рубленого свежего розмарина (или 1 чайная ложка сушеного);
- 1 чайная ложка сушеного орегано;
- 1 нарезанная небольшая луковица;
- 2 нарезанных ломтиками помидора.

Сделайте на каждом кусочке рыбы по 3–4 надреза длиной 4–5 см и глубиной 0,5–1 см. В неглубокой посуде перемешайте горчицу, лимонный сок, тимьян, розмарин, орегано, соль и перец. Обваляйте в полученной смеси рыбное филе и дайте ему пропитаться, время от времени переворачивая. Затем накройте пленкой и поставьте в холодильник на 15 минут. Разогрейте духовку до 180–200°C. Смажьте форму маслом, выложите на дно сначала помидоры и лук, а сверху кусочки лосося. Полейте оставшимся маринадом. Запекайте в течение 10–15 минут.

Питательная ценность одной порции (1 кусок филе, 1/2 стакана шпината и 1/2 стакана пшеничной каши): 382 ккал, жиры – 24% (10 г, из них 1,7 г – насыщенные жиры), углеводы – 42% (40,5 г), белки – 34% (32 г), клетчатка – 7 г, кальций – 238 мг, железо – 7

мг, калий – 475 мг.

Шпинат с лососем и грибами

Этот салат можно подавать как основное блюдо. В нем много витаминов и целебных фитовеществ.

6 порций

Соус:

1/4 стакана рубленого зеленого лука;

1/4 стакана соевого соуса;

1/4 стакана столового уксуса;

2 столовые ложки воды;

2 измельченных зубчика чеснока;

2 чайные ложки жареного кунжута;

2 чайные ложки кунжутного масла;

1 чайная ложка перца чили.

Салат:

2 чайные ложки кунжутного масла;

6 стеблей зеленого лука, нарезанных кусочками длиной по 2 см;

300 г нарезанных ломтиками грибов;

3 стакана консервированной кукурузы;

6 кусочков филе лосося (по 100 г);

500 г свежего шпината;

3 стакана проростков фасоли или сои;

2 тонко нарезанных сладких красных перца.

Перемешайте все компоненты соуса. Филе смажьте растительным маслом, положите на выстланный фольгой противень и запекайте в предварительно разогретой духовке или гриле в течение 8 минут. На большой сковороде в предварительно разогретом кунжутном масле потушите примерно 6 минут зеленый лук и грибы. Добавьте кукурузу, перемешайте, накройте крышкой и снимите с огня. Разложите по 6 тарелкам шпинат, проростки фасоли и перец. Сверху поместите теплую грибную смесь, а на нее – готовые кусочки филе. Полейте соусом и сразу же подавайте к столу.

Питательная ценность одной порции (3 стакана салата, 1 кусочек филе): 365 калорий, жиры – 39% (16 г, из них 3 г – насыщенные жиры/кислоты), углеводы – 29% (32 г), белки – 32% (29 г), клетчатка – 14 г.

Запеченный морской окунь в соусе «ремулад» с корнеплодами

4 порции

«Ремулад» – соус на основе майонеза. Обычно в него добавляют маринованные огурчики, каперсы, петрушку, зеленый лук, горчицу и анчоусы.

1/4 стакана столовой горчицы;

2 столовые ложки легкого майонеза;

2 измельченных зубчика чеснока;

- 1 чайная ложкапряного уксуса;
- 2 столовые ложки нарубленной свежей петрушки (или 1 чайная ложка сушеной петрушки);
- 2 стебля лука-порея среднего размера;
- 2 топинамбура;
- 2 моркови среднего размера;
- 1 чайная ложка оливкового масла;
- 4 кусочка филе морского окуня или трески (по 110 г).

Разогрейте духовку до 200°C. Приготовьте соус «ремулад»: в небольшой посуде смешайте майонез, горчицу, чеснок, уксус и петрушку.

Очистите лук-порея от корешков и внешних листьев, ополосните холодной водой и нарежьте тонкой соломкой длиной по 5 см. Почистите морковь и топинамбур и тоже нарежьте соломкой.

Разогрейте в сковороде оливковое масло. Положите лук-порея и потушите 3 минуты до мягкости. Добавьте топинамбур и морковь, потушите еще 3–4 минуты. Снимите сковороду с огня.

Положите куски рыбного филе в неглубокую форму для запекания, поверх рыбы равномерно распределите соус «ремулад», затем овощи. Накройте форму фольгой и запекайте 15–20 минут. Перед подачей к столу украсьте рыбу ломтиками лимона.

Питательная ценность одной порции (1 кусочка филе и 1,25 стакана овощей): 318 ккал, жиры – 18% (6,5 г), углеводы – 44% (24 г), белки – 38%.

Рис с брюквой, грецкими орехами и клюквой

- 8 порций – как гарнир
- 4 порции – как основное блюдо
- 2,5 стакана нежирного куриного бульона без соли;
- 2 стакана яблочного сока;
- 1/2 чайной ложки соли;
- 1/4 чайной ложки молотой корицы;
- 1/4 чайной ложки молотой гвоздики;
- 1 стакан риса (лучше коричневого);
- 1/2 стакана перловки;
- 3 столовые ложки кленового сиропа (или 1 столовая ложка сахара);
- 500 г брюквы, нарезанной кубиками по 1 см;
- 3/4 стакана свежей клюквы;
- 1/2 стакана рубленых грецких орехов;
- нарубленная зелень (зеленый лук или петрушка).

В сотейник налейте куриный бульон, яблочный сок, добавьте соль, корицу и гвоздику, доведите до кипения. Добавьте рис и перловку. Накройте сотейник крышкой, уменьшите огонь и варите 20 минут.

Добавьте кленовый сироп (или сахар) и брюкву. Накройте крышкой и варите 30 минут, пока овощи и крупа не разварятся. Добавьте клюкву и потушите еще 2–3 минуты. Снимите с огня, добавьте орехи и переложите на блюдо. Украсьте зеленым луком или петрушкой.

Питательная ценность одной порции (3/4 стакана как гарнир): 242 ккал, жиры – 20% (5,5 г), углеводы – 74% (24 г), белки – 6%.

Овощное рагу

4 порции – как гарнир

- 3 репы, нарезанные кубиками по 1 см;
- 3 моркови, нарезанные кубиками по 1 см;
- 3 редьки, нарезанные кубиками по 1 см;
- 500 г картофеля, нарезанного кубиками по 1 см;
- 6 очищенных и нарезанных стеблей лука-порея;
- 1/4 стакана куриного бульона;
- 1/4 стакана растопленного маргарина;
- 1/2 чайной ложки соли;
- 1/2 чайной ложки молотого черного перца.

Разогрейте духовку до 260°C. Перемешайте овощи, добавьте куриный бульон, маргарин, соль, перец и перемешайте. Выложите смесь ровным слоем в форму для запекания и поставьте в духовку на 20–25 минут, перемешивая каждые 10 минут.

Питательная ценность одной порции (1,5 стакана): 270 ккал, жиры – 20% (6 г), углеводы – 74%, белки – 6%.

Запеканка дафинуаз из репы

6 порций

Дафинуаз – это французский способ приготовления картофеля, который запекают слоями с чесноком, сливочным маслом и сметаной. Так как в репе намного меньше крахмала, чем в картофеле, нужно добавить немного муки и твердого сыра, чтобы соус получился более густым и нежным.

- 3 столовые ложки тертого твердого сыра;
- 1/2 стакана муки;
- 1/2 чайной ложки соли;
- 1/2 чайной ложки молотого черного перца;
- 500 г репы, нарезанной тонкими ломтиками;
- 6 чайных ложек измельченного свежего тимьяна (или 2 чайные ложки сушеного тимьяна);
- 1 чайная ложка оливкового масла;
- 1/2 стакана обезжиренного сухого молока;
- 1/2 стакана куриного бульона.

Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте форму для запекания оливковым маслом при помощи ватного тампона. Перемешайте 2 столовые ложки тертого сыра, муку, соль и перец. Выложите третью часть репы на дно формы по кругу так, чтобы ломтики заходили друг на друга. Посыпьте репу половиной мучной смеси и 2 чайными ложками тимьяна. Затем положите еще один слой: треть репы, оставшуюся мучную смесь и 2 чайные ложки тимьяна. Сверху накройте оставшимися ломтиками репы. Смажьте верхний слой репы

оливковым маслом и посыпьте остатками тимьяна. Смешайте бульон и молоко и залейте этой смесью овощи.

Накройте форму фольгой и запекайте в духовке на среднем уровне 35 минут. Выньте запеканку из духовки, снимите фольгу и ложкой надавите на овощи, чтобы выступил сок. Сверху посыпьте запеканку оставшимся сыром и поставьте в духовку еще на 15–20 минут до образования золотистой корочки. Выньте из духовки и дайте постоять 10 минут перед подачей на стол.

Морковный хуммус

8 порций (2,5 стакана)

3 стакана тертой моркови,

1,5 стакана нашинкованного лука,

2 стакана консервированного гороха гарбансо (или замочите на ночь 1,5 стакана сухого гороха гарбансо либо нут, потом отварите его до готовности в подсоленной воде);

1 столовая ложка кунжутного масла (по желанию);

2 столовые ложки лимонного сока;

2 измельченных зубчика чеснока;

1 чайная ложка молотого кориандра;

1/2 чайной ложки молотого тмина;

1/2 чайной ложки соли;

4 питы.

Разогрейте духовку до 180°C. Положите морковь и лук в форму для запекания, сбрызните оливковым маслом и как следует перемешайте. Запекайте в духовке примерно 30 минут, перемешав через 15 минут. В кухонном комбайне измельчите смесь моркови с луком, горох гарбансо, кунжутное масло (по желанию), лимонный сок, чеснок, кориандр, тмин и соль до получения однородной массы.

Разрежьте каждую питу на 4 части, намажьте хуммусом и посыпьте, по желанию, проростками альфальфы, оливками или кедровыми орешками.

Питательная ценность одной порции (2 столовые ложки хуммуса и 1 пита): 216 ккал, жиры – 8% (4,82 г), углеводы – 78%, белки – 14%.

Курица с карри в булочке

4 порции

Подготовка – 5 минут.

Приготовление – 8 минут.

3/4 стакана нежирного куриного бульона;

2 чайные ложки сушеной лимонной травы;

500 г куриных грудок без кожи и костей, нарезанных кубиками по 5 см;

2 чайные ложки карри;

1/3 стакана кокосового молока;

1 стакан стручкового зеленого горошка с обрезанными кончиками;

4 большие булочки с отрубями (верхушки срезаны, мякиш вынут);

соль и черный молотый перец – по вкусу.

Поставьте сковороду на довольно сильный огонь. Когда она нагреется, налейте 1 столовую ложку куриного бульона и распределите его по поверхности круговым движением. Добавьте лимонную траву и тушите 2 минуты. Затем положите курицу и тушите еще 3 минуты до образования золотистой корочки. Добавьте карри и перемешайте. Затем влейте оставшийся куриный бульон, кокосовое молоко, положите стручковый горошек и потушите 3 минуты, чтобы курица полностью приготовилась, а объем жидкости уменьшился. Посолите и поперчите, разложите курицу с горошком в заранее подготовленные булочки и подавайте к столу.

Питательная ценность одной порции (13/4 стакана готового блюда, 1 булочка): 451 ккал, жиры – 22% (11 г, из них 3 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 46% (52 г), белки – 32% (36 г), клетчатка – 4 г.

Говядина по-сайгонски с лапшой

4 порции

Подготовка – 5 минут.

Приготовление – 10 минут.

300 г вермишели;

2 чайные ложки растительного масла;

4 измельченных зубчика чеснока;

500 г мякоти говядины, очищенной от жира и пленок и нарезанной тонкими полосками;

1/2 стакана воды;

2 стакана мелко нарезанных листьев салата;

1/4 стакана измельченного арахиса;

соль и молотый черный перец – по вкусу.

Отварите вермишель, слейте воду.

В то же время поставьте сковороду на довольно сильный огонь. Когда она нагреется, налейте масло и распределите его по поверхности круговым движением. Добавьте чеснок и жарьте, непрерывно помешивая, в течение 1 минуты. Затем положите мясо и жарьте, постоянно помешивая, еще 3 минуты до образования коричневой корочки. Добавьте 1/2 стакана воды и потушите 2 минуты. Снимите с огня, посолите и поперчите по вкусу.

Разложите вермишель по тарелкам. Сверху положите нарезанные листья салата, затем говядину, посыпьте молотым арахисом и подавайте к столу.

Питательная ценность одной порции (125 г говядины, 3/4 стакана вермишели, 1/2 стакана листьев салата, 1 чайная ложка арахиса): 482 ккал, жиры – 25% (13,6 г, из них 3 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 45% (54 г), белки – 30% (36 г), клетчатка – 2 г.

Рыба с черным перцем, зеленым луком и рисом

4 порции

Подготовка – 5 минут.

Приготовление – 14–16 минут.

1 стакан длиннозерного белого, коричневого или жасминового риса;
6,5 стакана воды;

2 чайные ложки оливкового масла;
500 г филе морской рыбы (треска, скумбрия), нарезанной кусочками по 5 см;
1 красный сладкий перец, тонко нарезанный;
1 столовая ложка соевого соуса;
2 чайные ложки сушеного молотого имбиря;
1 измельченный зубчик чеснока;
1/2 чайной ложки молотого черного перца;
1/2 стакана рубленого зеленого лука.

Залейте рис 6 стаканами воды. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите еще 8–10 минут до готовности. Слейте лишнюю воду.

Тем временем поставьте сковороду на сильный огонь. Когда она нагреется, налейте масло и распределите его по поверхности круговым движением. Положите кусочки рыбы и обжарьте, непрерывно помешивая, 2 минуты. Затем добавьте красный перец и жарьте, помешивая, в течение 1 минуты. Добавьте 1/2 стакана воды, соевый соус, имбирь, измельченный чеснок и черный перец и потушите еще 3 минуты, чтобы рыба стала мягкой.

Снимите сковороду с огня и добавьте зеленый лук. Разложите рис по тарелкам. Сверху положите рыбу и подавайте к столу.

Питательная ценность одной порции (125 г рыбы, 2 столовые ложки соуса, 1/2 стакана риса): 308 ккал, жиры – 12% (4 г, из них менее 1 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 61% (46 г), белки – 27% (20,4 г), клетчатка – 2 г.

Тофу с овощами в кунжутном соусе с вермишелью

4 порции

Подготовка – 5 минут.

Приготовление – 14–16 минут.

200 г вермишели;

2 столовые ложки кунжутного масла;

1 столовая ложка свежего измельченного имбиря или 1 чайная ложка сушеного;

250 г тофу, нарезанного кубиками по 0,5 см;

1 упаковка (примерно 400 г) замороженной овощной смеси для жарки;

1 стакан овощного бульона.

Отварите вермишель. Тем временем поставьте сковороду на сильный огонь. Когда она нагреется, налейте масло и распределите его по поверхности круговым движением. Добавьте имбирь и обжарьте, помешивая, в течение 1 минуты. Затем положите тофу и жарьте, помешивая, 3 минуты до образования золотистой корочки. Добавьте овощи, бульон, лапшу и тушите еще 3 минуты до готовности. Сразу же подавайте к столу.

Питательная ценность одной порции (1 стакан тофу с овощами, 3/4 стакана вермишели): 365 ккал, жиры – 18% (7,3 г, из них 1 г содержит насыщенные жирные кислоты), углеводы – 69% (63 г), белки – 13% (12 г), клетчатка – 7 г.

Рулеты из курицы с баклажанами

4 порции

Приготовление – 40 минут.

Жаренье – 10 минут.

2 баклажана;

соль – по вкусу;

50 мл оливкового масла;

600 г куриной грудки;

перец – по вкусу,

1 пучок базилика;

600 г помидоров;

1 столовая ложка сливочного масла.

1. Баклажаны вымыть, срезать концы и нарезать вдоль тонкими полосками. Посыпать солью и оставить на 5 минут.

2. Обжарить баклажаны порциями в разогретом оливковом масле и выложить на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир.

3. Куриную грудку вымыть, обсушить, нарезать тонкими кусочками. Посолить, поперчить и выложить на баклажаны. Свернуть и сколоть деревянными зубочистками. Выложить рулетики в сковороду, где жарились баклажаны, и обжаривать со всех сторон 10 минут. Поставить в теплое место.

4. Базилик вымыть, обсушить, оторвать листики от стеблей, нарезать полосками. Помидоры вымыть, разрезать каждый на 4 части, удалить основания плодоножек и семена. Мякоть нарезать полосками и слегка потушить в сливочном масле. Добавить базилик, посолить, поперчить и выложить на тарелки вместе с рулетами.

В одной порции содержится 320 ккал.

Куриная грудка с имбирем и сельдереем

4 порции

Приготовление – 40 минут.

Маринование – 8 часов.

Жаренье – 11 минут.

600 г филе куриных грудок;

2 зубчика чеснока;

100 мл соевого соуса;

2 столовые ложки оливкового масла;

200 г черешкового сельдерея;

3 моркови;

4 стебля зеленого лука;

150 г шампиньонов;

1/2 чайной ложки лимонного сока;

2 стручка перца чили;

20 г свежего имбирного корня;

3 столовые ложки кунжутного масла;

200 мл куриного бульона;
1 столовая ложка крахмала;
соль, перец – по вкусу.

1. Куриные грудки вымыть проточной водой, обсушить бумажным полотенцем и нарезать небольшими полосками. Чеснок очистить и мелко нарезать. Полоски куриного филе посыпать чесноком, смешать с соевым соусом и поставить на ночь в холодильник.

2. Откинуть куриное филе на дуршлаг и слегка обжарить в оливковом масле.

3. Овощи вымыть, почистить, морковь и сельдерей нарезать тонкими полосками, зеленый лук – мелкими колечками. Шампиньоны почистить, протереть влажной тканью, тонко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Стручки перца чили вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами и мелко нарезать. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке.

4. Разогреть в большой сковороде кунжутное масло и слегка обжарить в нем овощи вместе с грибами. Влить бульон, дать закипеть и тушить на маленьком огне 8 минут.

5. Добавить куриное филе. Крахмал развести 1 чайной ложкой воды, влить в бульон и кипятить 3 минуты. Приправить солью и перцем. На гарнир можно подать рис.

В одной порции содержится 350 ккал.

Куриная грудка с рисом и карри

4 порции

Приготовление – 30 минут.

Маринование – 60 минут.

Запекание – 20 минут.

150 г йогурта;

4 филе куриной грудки (по 200 г);

2 чашки риса;

60 мл лимонного сока;

2 чайные ложки порошка карри;

по 1 чайной ложке куркумы, тмина и молотого кориандра;

соль – по вкусу;

30 мл уксуса;

50 мл подсолнечного масла;

перец – по вкусу;

1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки;

1 столовая ложка сливочного масла;

50 г очищенных орешков кешью.

1. Куриное филе вымыть проточной водой, обсушить бумажным полотенцем, посолить, поперчить, смазать йогуртом и оставить на 60 минут.

2. В кастрюлю выложить рис, добавить лимонный сок, порошок карри, куркуму, тмин, кориандр, 1/4 чайной ложки соли и залить 500 мл воды. Довести до кипения и варить на маленьком огне 20 минут. Нагреть духовку до 180°C.

3. Куриное филе завернуть в алюминиевую фольгу и положить в духовку на 12 минут.

4. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Смешать с уксусом и подсолнечным маслом. Добавить соль, перец и мелко нарезанную петрушку.

5. Готовый рис переложить в большую миску, смешать со сливочным маслом и накрыть крышкой. Куриное филе достать из алюминиевой фольги и нарезать тонкими кусочками. Порубить очищенные орешки кешью. Рис выложить на тарелки и посыпать нарубленными орешками кешью. Сверху положить кусочки куриного филе и маринованный лук с петрушкой.

В одной порции содержится 660 ккал.

Ризотто с зеленым горошком

4 порции

Приготовление – 25 минут.

1 луковица;

2 столовые ложки растительного масла;

300 г риса;

750 г овощного бульона;

250 г зеленой спаржи;

200 г стручков сладкого горошка;

200 г замороженного зеленого горошка;

150 г творожного сыра;

соль, перец – по вкусу;

тертый сыр.

1. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить в разогретом растительном масле. Добавить рис и слегка подрумянить. Постепенно подливать овощной бульон и варить, не накрывая крышкой, 15–20 минут, периодически помешивая.

2. Спаржу вымыть, почистить нижнюю часть, срезать концы и нарезать небольшими кусочками. Стручки сладкого горошка вымыть, почистить и разрезать каждый пополам. Овощи отварить в разных кастрюлях в течение 10 минут. За 5 минут до готовности выложить вместе с зеленым горошком в рис.

3. Перед подачей добавить в рис творожный сыр. Приправить солью, перцем и посыпать тертым сыром.

В одной порции содержится 440 ккал.

Жареная сельдь с картофельным салатом

4 порции

Приготовление – 60 минут.

Жаренье – 25 минут.

750 г картофеля;

2 луковицы;

165 г растительного масла;

200 мл овощного бульона;

3 столовые ложки уксуса;

соль, перец – по вкусу;

1 пучок зеленого лука;

8 свежих сельдей;
10 можжевельных ягод;
4 столовые ложки муки;
8 лавровых листьев.

1. Картофель отваривать в кожуре 25 минут. Репчатый лук очистить, нарезать кубиками и обжарить в 1 столовой ложке растительного масла.

2. Картофель слить, остудить, очистить и нарезать тонкими кружочками. Смешать с горячим овощным бульоном и обжаренным луком. Уксус смешать с горчицей, солью, перцем и добавить в картофель.

3. Огурец вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать тонкими колечками. Добавить в картофель огурцы, зеленый лук и 3 столовые ложки растительного масла.

4. Потрошенные и почищенные сельди вымыть и обсушить. Можжевельные ягоды размять и измельчить острым ножом, смешать с мукой, солью и перцем. В каждую сельдь положить по 1 лавровому листу. Запанировать рыбу в муке.

5. Разогреть в двух сковородах по половине оставшегося растительного масла и обжарить сельди с обеих сторон до образования хрустящей корочки. Можно украсить лавровыми листьями и подать с салатом из картофеля.

В одной порции содержится 890 ккал.

Маринованная лососина с горчичным соусом

4 порции

Приготовление – 20 минут.

Маринование – 2 дня.

2 пучка укропа;
1 пучок петрушки;
1 чайная ложка можжевельных ягод;
2 чайные ложки тертой лимонной цедры;
2 столовые ложки горошин белого перца;
2 столовые ложки семян горчицы;
150 г крупной соли;
110 г сахарного песка;
600 г филе лососины;
1 чайная ложка горчицы;
1 яичный желток;
110 мл рапсового масла;
2 столовые ложки белого винного уксуса;
соль, перец – по вкусу;
1 столовая ложка мелко нарезанного укропа.

1. Для приготовления маринада вымыть петрушку и укроп, обсушить и мелко нарезать. Можжевельные ягоды размять и измельчить острым ножом. Смешать с укропом, петрушкой, лимонной цедрой, горошинами белого перца, семенами горчицы, крупной солью и 100 г сахарного песка.

2. Рыбное филе тщательно обсушить бумажным полотенцем и положить в плоскую

форму. Сверху выложить маринад, разровнять и накрыть форму полиэтиленовой пленкой. Поставить в холодильник на 1–2 дня. Периодически рыбу переворачивать.

3. Для приготовления горчичного соуса взбить миксером горчицу с 1 столовой ложкой сахарного песка и яичным желтком. Осторожно, не прекращая взбивания, влить тонкой струйкой 100 мл рапсового масла. Добавить уксус, соль, перец и мелко нарезанный укроп.

4. Достать рыбу из маринада, тщательно промыть холодной водой и обсушить. Смазать оставшимся рапсовым маслом, нарезать очень тонкими кусочками и выложить на 4 тарелки. Можно украсить веточками укропа и лимонной цедрой. Подать с соусом.

В одной порции содержится 440 ккал.

Запеченная свинина с яблоками и черносливом

4 порции

Приготовление – 30 минут.

Запекание – 95 минут.

2 кислых яблока;

2 столовые ложки лимонного сока;

1,2 кг свиной грудинки;

соль, перец – по вкусу;

125 г чернослива;

1 столовая ложка горчицы;

200 мл мясного бульона;

200 мл белого вина;

200 мл сливок;

3 столовые ложки джема из красной смородины.

1. Яблоки очистить, разрезать каждое на 4 части, удалить сердцевину и нарезать кубиками размером 1 см. Сразу сбрызнуть лимонным соком. Нагреть духовку до 200°C.

2. Мясо вымыть и обсушить. На жировом слое сделать надрезы в виде ромбов. Положить мясо на рабочую поверхность надрезами вниз, посолить и поперчить. Выложить половину яблок и чернослив.

3. Мясо плотно свернуть рулетом и прочно обвязать толстой нитью. Поперчить, смазать со всех сторон горчицей, положить в сотейник, накрыть крышкой, поставить в разогретую духовку и тушить 90 минут.

4. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и добавить к мясу вместе с оставшимися яблоками через 20 минут. Слегка подрумянить, залить бульоном и вином.

5. По окончании времени тушения выключить духовку и оставить мясо еще на 10 минут. Затем достать мясо из сотейника и положить в теплое место. Бульон, в котором тушилось мясо, кипятить в маленькой кастрюле со сливками 5 минут, затем добавить джем, сделать с помощью миксера пюре, посолить и поперчить. Свинину подать с соусом.

В одной порции содержится 880 ккал.

Телятина с ананасом и кисло-сладким соусом

4 порции

Время приготовления – 1 час 20 минут.

1 чайная ложка «Букета приправ «Магги» к мясным блюдам;

300 г телятины;

200 г долек консервированного ананаса;

2 столовые ложки растительного масла;

сок лимона – по вкусу.

Для соуса:

2 чайные ложки «Суперзолотого куриного бульона «Магги» в гранулах;

1 чайная ложка крахмала;

1 столовая ложка лимонного сока;

100 мл воды.

1. Телятину тонко нарезать поперек волокон полосками длиной 5 см и шириной 2 см.

2. Смешать растительное масло с лимонным соком и «Букетом приправ «Магги» к мясным блюдам. Залить мясо маринадом, перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

3. Ананас нарезать дольками, обернуть каждую полоской мяса и скрепить шпажкой.

Выложить мясо в огнеупорную форму и запекать в духовке 10 минут при 200°C.

4. Смешать сок ананаса и воду, добавить крахмал. Постоянно помешивая, довести соус до кипения, добавить «Суперзолотой куриный бульон «Магги» и сок лимона. Проварить соус 2 минуты. При подаче полить мясо соусом.

В одной порции содержится 491 ккал.

Рыба свежая и копченая в пряных травах

5 порций

Время приготовления – 35 минут.

500 г филе трески;

500 г сига или скумбрии горячего копчения;

1 столовая ложка укропа;

1 столовая ложка орегано;

1 столовая ложка розмарина;

1 столовая ложка базилика;

1 лимон;

1 яйцо;

100 мл сливок;

100 мл белого сухого вина;

соль, перец – по вкусу.

1. Лимон вымыть, нарезать тонкими кружочками. Свежую и копченую рыбу нарезать на куски, соразмерные кружочкам лимона.

2. Всю зелень перебрать, вымыть, обсушить и мелко нашинковать; перемешать. Миксером взбить яйцо со сливками и вином; посолить, поперчить по вкусу. Духовку разогреть до 200°C.

3. На дно формы для запекания уложить половину нашинкованной зелени. Затем положить куски свежей рыбы, кружочки лимона, сверху – куски копченой рыбы и оставшуюся зелень. Залить рыбу соусом и готовить в разогретой духовке 10 минут.

Подавать с отварным молодым картофелем или рисом.

В одной порции содержится 290,6 ккал.

В данной книге я предлагаю вам не только вкусные, но и полезные фитнес-рецепты, которые позволят вам включать в свой ежедневный рацион «правильные» блюда и плавно сбросить лишний вес.

Автор: Эль Паттерсон

Издательство: Феникс

ISBN: 5-222-10328-5

Год: 2006

Страниц: 224