

Ирина Тихомирова

ПРЕСС- ГИМНАСТИКА

на **10** минут в день —
сантиметров стройнее

Диета
Массаж
Пилатес
Гимнастика
Аквафитнес

Annotation

Каждая женщина знает: живот – это зона «немедленного реагирования». Стоит нам слегка переест, и результат тотчас же отражается на объеме талии: вот уже образовались складочки по бокам, неприглядная выпуклость спереди... Опытный фитнес-тренер представляет эффективный комплекс упражнений для мышц живота. Всего за неделю, в домашних условиях, без гантелей и тренажеров вы сделаете свою талию более тонкой! Десятиминутная гимнастика для мышц живота и спины, необременительная сбалансированная диета и специальные тонизирующие процедуры позволят вам распрощаться с ненавистными складками.

- [Ирина Тихомирова](#)
 - [Введение](#)
 - [Часть I. Скажите «Стоп!» рутине](#)
 -
 - [Упругий живот](#)
 - [Преодолимые трудности на пути к осиной талии](#)
 - [Насколько вы готовы к переменам?](#)
 - [Часть II. Разберитесь, что к чему](#)
 - [Анатомия пресса](#)
 - [Залог успеха – разнообразие](#)
 - [Тренируйтесь правильно](#)
 - [От чего зависит результат?](#)
 - [Рекомендации профессионалов](#)
 - [Комплексный подход ускорит результат](#)
 - [Тренировки пресса: мифы и реальность](#)
 - [Часть III. Зарядка для пресса](#)
 -
 - [Базовые упражнения](#)
 - [План действий](#)
 - [Возможные ошибки](#)
 - [Подъемы](#)
 - [Скручивания](#)
 - [Прогибы](#)
 - [Видимые результаты – лучший стимул для продолжения тренировок.](#)

- [Как усложнить нагрузку](#)
 - [Обратите внимание на пульс](#)
- [Мини-тренировки на любой вкус](#)
 - [Программа №1. Максимум повторений одного упражнения](#)
 - [Программа №2. 6 упражнений стоя, считая до 10](#)
 - [Программа №3. Комбинация из трех упражнений с увеличением скорости выполнения движений](#)
- [Секрет осиной талии](#)
- [Эффективная растяжка](#)
- [Часть IV. Моделирующая гимнастика](#)
 - [Ваша «золотая середина»](#)
 - [План действий](#)
 - [Упражнения](#)
- [Часть V. Рельефный пресс](#)
 - [Как прокачать живот, чтобы на нем был явно выражен рельеф мышц?](#)
 - [Что такое фитбол?](#)
 - [Как подобрать мяч по размеру?](#)
 - [Где хранить дома мяч?](#)
 - [Рельефный пресс на мяче](#)
 - [Как увеличить эффективность тренировок](#)
 - [Если самое простое – тяжело?](#)
- [Часть VI. Опыт Пилатеса](#)
 - [План действий](#)
 - [Упражнения](#)
- [Часть VII. Массаж, диета и уход за кожей](#)
 - [Диета против живота](#)
 - [Что значит «питаться правильно»?](#)
 - [Вздутие живота мешает быть стройной!](#)
 - [На чем основана диета для создания рельефа пресса?](#)

- [Меню на 1000–1200 килокалорий](#)
 - [Рецепты для тонкой талии](#)
 - [Сладкие оладьи](#)
 - [Жареный цыпленок с рисом и овощами](#)
 - [Сэндвич с овощами и пюре из нута](#)
 - [Массаж сделает стан упругим](#)
 - [Зачем нужен массаж?](#)
 - [Что такое целлюлит?](#)
 - [Особенности массажа живота](#)
 - [Уход за кожей придаст гладкость животу](#)
 - [Шлифовка кожи](#)
 - [Укрепление, похудание, уход: средства, расщепляющие жир](#)
 - [Часть VIII. Специальное предложение – аквафитнес](#)
 - [Вода вместо гантелей](#)
 - [Гид по аквафитнесу](#)
 - [Что лучше: аквафитнес или плавание?](#)
 - [Чем занятия в воде отличаются от занятий на суше?](#)
 - [Аквафитнес: как это делается?](#)
 - [От чего быстрее худеют: от занятий в воде или на суше?](#)
 - [Сколько калорий сжигается за полчаса занятия в воде?](#)
 - [Какова идеальная температура воды для занятий?](#)
 - [Как часто нужно заниматься?](#)
 - [Что необходимо для занятий в бассейне?](#)
 - [Для чего нужен водный инвентарь?](#)
 - [Как самостоятельно составить план занятия?](#)
 - [Советы для каждого уровня](#)
 - [Как защитить кожу от хлорки?](#)
 - [Рецепт от водобоязни](#)
 - [Врачи не рекомендуют](#)
 - [Вплавь к литому торсу](#)
 - [Часть IX. Недельный план атаки живота](#)
 - [Вместо заключения](#)
-

Ирина Тихомирова
Пресс-гимнастика

Введение

«Зона немедленного реагирования»

Эта книга поможет вам за неделю, в домашних условиях, без помощи тренера, без гантелей и тренажеров, используя лишь вес собственного тела, сделать талию более тонкой и упругой. Для этого вам необходимо подойти к достижению цели комплексно – сесть на диету, ежедневно проводить несложные тонизирующие процедуры и выполнять пятиминутную гимнастику для мышц живота и спины. Осуществить задачу будет проще, если следовать авторской программе «План атаки живота», рассчитанной на 7 дней.

Уверена, 90% женщин на вопрос, какую часть тела они хотели бы укрепить дополнительно, ответят, что живот. И это не случайно. Потому что живот – это «зона немедленного реагирования»: стоит нам слегка переесть, результат тотчас же отразится на объеме талии. И вот уже образовались складочки по бокам и неприглядная выпуклость спереди.

Но самое главное, что даже те женщины, которые регулярно посещают спортклуб, зачастую не могут добиться уплощения живота до желаемой формы. Все потому, что пресс требует особого внимания. Мышцы живота крупные и сильные, они быстро адаптируются к нагрузке и через короткий срок перестают ее воспринимать. Даже систематические тренировки не принесут желаемого результата – гибкого и упругого торса, если время от времени не вносить разнообразия в занятия.

Если традиционные скручивания и подъемы корпуса не приносят ожидаемого результата, попробуйте нестандартные виды гимнастики: йогу, фитбол, пилатес, плюс к этому сядьте на диету, ежедневно делайте целенаправленный массаж живота и спины, активно ухаживайте за кожей средней части тела. Эта книга поможет вам правильно и эффективно составить комплексный план борьбы за стройную талию, оживить ставшие рутинными тренировки, похудеть и в конечном итоге уже через неделю сделать живот более плоским и рельефным.

Часть I. Скажите «Стоп!» рутине

В этой части:

- ♦ *Упругий живот*
- ♦ *Преодолимые трудности на пути к осиной талии*
- ♦ *Насколько вы готовы к переменам?*

Ваша мечта – изящная фигура, элегантный силуэт или стальной пресс без единой жировой складки. И ради ее осуществления вот уже в который раз вы даете себе слово собрать волю в кулак и сбросить несколько лишних килограммов и, наконец, после измерения объема талии, остаться довольной собой. Вы снова ставите себе в укор дни, недели, месяцы, когда откладывали на потом тренировки, ругаете себя за несоблюдение диеты и лень, которая мешает вам начать заниматься регулярно.

И вот вы с энтузиазмом принимаете решение: «С завтрашнего дня начну новую жизнь, займусь спортом, перестану перекусывать на ночь, пройду курс интенсивного массажа». Наступает завтра, но, увы, находятся другие дела, поважнее, и вы опять откладываете «зарядку» до лучших времен. В итоге через неделю-другую от вашей решимости не остается и следа. И вы, как и прежде, страдаете от плохой осанки, обвисшего живота и болей в спине. Как сделать так, чтобы благие намерения не остались таковыми навсегда, а превратились в конкретные последовательные действия, как сохранить настрой и желание выполнять физические упражнения и в результате добиться видимых изменений пропорций фигуры, тонкой талии или литого торса? Прежде всего скажите: «Стоп!» рутине – и начинайте действовать.

Упругий живот

Упругий живот не только формирует фигуру!

Вы решили избавиться от выпуклого живота? Тогда имейте в виду, что после первоначального периода энтузиазма, связанного с принятием подобного решения, неизбежно наступит этап его реализации. И тогда от вас потребуются дополнительная выдержка, терпение и сила воли. Потому что тренироваться необходимо каждый день и при этом выполнять достаточно однообразные упражнения.

Нужно быть готовой к тому, что в определенный момент захочется все бросить и заняться каким-то другим делом, несомненно, доставляющим лично вам большее удовольствие, например поваляться на диване, поболтать с подружкой по телефону или посмотреть телевизор. Что поможет вам в этом случае не остановиться на полпути к намеченной цели? Прежде всего это знания. В знании строения тела – ваша сила.

Хотите иметь плоский живот? Тогда приготовьтесь ментально к переменам.

Изучите проблему изнутри – начните с осознания сути следующего вопроса: **почему так часто советуют прежде всего укреплять мышцы живота, а, например, не мышцы ног и ягодиц?**

Конечно, для хорошего самочувствия и гармоничного развития необходимо укреплять все группы мышц. Но, как известно, наивысшим признаком действительно хорошей физической формы служит выраженный тонус мышц живота. Именно от силы мышц брюшного пресса зависит и внешний силуэт фигуры, и осанка, и общее состояние здоровья, и функционирование таких важнейших внутренних органов как желудок, кишечник, мочевой пузырь.

Удивлены? Если у вас сильные мышцы живота и спины, это означает, что у вас хороший обмен веществ, прекрасное крово– и лимфообращение, нет проблем с пищеварением, то есть вы здоровы.

Кроме того, **упругий живот дает следующие преимущества.**

1. Выглядит очень эстетично.

Тонкая, гибкая талия всегда украшала и украшает женщину, делает ее изящной и грациозной. Подтянутый живот способен скрыть некоторые недостатки фигуры, например полные бедра или слегка располневшие плечи и руки. Он сделает вашу фигуру более женственной, легкой, придаст вашему силуэту очарование и неповторимость.

Для мужчин же прокаченный пресс – явный признак силы, решительности и мужественности. Со стальным прессом ты настоящий мужчина, явно не страдающий «зеркальной болезнью», и потому привлекательная особь для женской половины человечества! Прямая мышца живота, идущая от грудины к тазу, – самая крупная в теле человека, по ходу мышечных пучков поперечно разделена сухожильными перемычками на сегменты, которые ее фиксируют. Эти сегменты придают секционный вид прямой мышце, создают рельеф живота.

Для того чтобы квадратики на животе были заметны, следует быть в весьма хорошей физической форме. Но даже если твой живот не прокачен до состояния явно выраженного рельефа, все равно плоский и упругий живот выглядит лучше, чем обрюзгшее пузико.

2.Формирует фигуру.

Вдохните, втяните живот, и вот ваша фигура приобретает обаятельный силуэт «песочных часов» с золотой серединой. Не дышите, так и оставайтесь с втянутым животом. Трудно? Тогда выдохните и займитесь укреплением мышц живота. Чтобы в любой обстановке чувствовать себя стройной, не обязательно задерживать дыхание. Есть другой способ обрести желаемую форму – регулярно выполнять силовые упражнения для пресса, а еще лучше – сочетать их с дыхательной гимнастикой. Осина талия «развяжет руки», вы почувствуете себя уверенной и до конца «сформировавшейся», когда избавитесь от лишнего жира на такой привлекательной области тела.

3.Избавляет от всех болезней.

Ни для кого не секрет, что физкультура является активным средством профилактики, то есть предупреждения от заболеваний – простудных (грипп, ангина, воспаление легких), нервной системы, сердца, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние занимающегося.

Кроме того, регулярное выполнение упражнений для тонуса мышц живота особенно рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями органов пищеварения, печени и желчных путей, таких как колит, гастрит, язва желудка. И это вовсе не шутка. Выполнение упражнений для брюшного пресса и правильное дыхание активизируют кровообращение и положительно воздействуют на моторные, секреторные и всасывательные функции в брюшной полости, способствуют оздоровлению всего организма, нормализуют обмен веществ. Поэтому не будьте дурой – занимайтесь физкультурой, и будете вечно молодой, здоровой, красивой и стройной.

4.Снижает аппетит.

Положительным побочным эффектом целенаправленных тренировок мышц живота является снижение аппетита. Крепкие мышцы пресса удерживают желудок от растягивания во время еды. И как следствие: чувствительные к давлению нервные окончания подадут в мозг сигнал о том, что желудок наполнен. Кроме того, зарядка для живота стимулирует пищеварение и препятствует вздутию живота.

5.Поддерживает внутрибрюшное давление и помогает дышать.

Мышцы брюшного пресса своим тонусом поддерживают в полости живота внутрибрюшное давление, что крайне необходимо для фиксации расположенных в этой полости внутренних органов.

Кроме того, мышцы живота активно участвуют в акте дыхания. Они обеспечивают выдох. Выполняя упражнения для укрепления мышц пресса с дыхательной гимнастикой, вы сможете снизить кровяное давление, уменьшить стресс. Часто говорят, что дыхание – это звено, соединяющее тело и ум. Это так. Связывая осознанное дыхание с выполнением растягивающих движений, можно улучшить концентрацию и выносливость.

6.Самый лучший в мире корсет.

Сильные мышцы живота формируют мышечный корсет человека. Если брюшной пресс у вас в тонусе, то проблема нарушения осанки вряд ли вас когда-либо коснется. В организме человека все взаимосвязано. Например, при выполнении упражнений на пресс, совершая движения взад-вперед и выдыхая, вы заставляете работать ребра и диафрагму.

Диафрагма – это мышечная перегородка в основании грудной клетки, которая регулирует объем дыхания. Из-за того что диафрагма и ребра присоединены к позвоночнику, тренируясь, вы косвенным образом массируете и улучшаете смазку позвоночных сочленений.

Кроме того, сильные мышцы спины и живота помогают удерживать правильную осанку в то время, когда вы сидите, идете, спите. Потому что осанка – это умение человека держать свое тело в различных положениях. Хорошая осанка подразумевает, что тело находится в вертикальном положении, при котором сохраняются поясничный и шейный изгибы. Сохранить правильную осанку помогут целенаправленные упражнения для мышц туловища – живота и спины.

7.Залог здоровья каждой женщины.

Женщинам необходимо укреплять живот не только из-за стремления выглядеть красиво и изящно. Назначение женщины быть матерью накладывает свой отпечаток на физическое развитие и на ряд функциональных особенностей ее организма. Как отмечалось ранее,

мышцы брюшного пресса могут повышать внутрибрюшное давление, что необходимо при выполнении некоторых физиологических актов, связанных с напряжением, в том числе при родах. Сильные мышцы живота и умение владеть своим дыханием благотворно влияют как на протекание беременности, так и на родовой и послеродовой период. Физическими упражнениями должны заниматься все женщины, даже во время беременности. Далее в книге вы найдете специальный комплекс моделирующей гимнастики для укрепления мышц живота и тазового дна, разработанный специально для женщин.

8.Изменит ваше мироощущение.

Упругий живот формирует не только фигуру, регулярные тренировки мышц брюшного пресса воспитывают ваш характер. Вы становитесь не только сильнее физически, меняется ваше отношение к жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями делают вас более собранной, подтянутой, энергичной. В результате вы становитесь способной преодолевать все трудности и справляться со стрессовыми ситуациями без особого ущерба для здоровья.

Преодолимые трудности на пути к осиной талии

Вы, как любая молодая женщина, мечтаете о гибкой, красивой талии? Тогда что мешает вам сделать регулярные тренировки неотъемлемой частью вашей жизни? Вы много работаете и поэтому поздно возвращаетесь домой? Вы устаете за день так, что нет сил тренироваться? Вы – всего лишь слабая, беззащитная женщина, которая и так выполняет всю работу по дому и воспитывает двоих детей?

Это все отговорки. Чаще всего лень является основным препятствием на пути к идеальной фигуре. Отсутствие интереса к собственной внешности может быть вызвано несколькими причинами.

1. Вы не владеете необходимыми знаниями по вопросу, как достичь плоского живота, не прибегая к услугам врача-хирурга.

2. Вы физически истощаетесь за день.

3. У вас нет времени, да и денег жалко на посещение спортивного клуба.

4. У вас нет стимула быть красивой.

Вот неполный набор преград, которые вы сами себе создаете, пытаясь оправдать собственную неохоту.

Итак, сделайте прорыв навстречу совершенству, измените внешнюю форму тела в лучшую сторону!

Даже стройной молодой девушке нужен время от времени толчок для того, чтобы начать действовать. Ведь дело не в том, что проблема плоского живота вас как бы не касается. Однажды овладеть знаниями по вопросу приобретения упругих форм и затем систематически их обновлять необходимо для того, чтобы исключить любую возможность возникновения такой трудности в будущем.

Попытаемся заполнить первый пробел. **Вы не владеете необходимыми знаниями по вопросу, как достичь плоского живота, не прибегая к услугам врача-хирурга.** Все очень просто – регулярно делайте зарядку и старайтесь следить за питанием. Даже если вы будете тратить на выполнение упражнений для мышц пресса всего лишь 3 минуты в день, например перед сном или после пробуждения, это приблизит форму живота к идеальной.

Превосходно, если вы будете тратить на занятия гимнастикой, скажем, по 20–40 минут 3 раза в неделю и дополнительно динамично двигаться: плавать, кататься на велосипеде, совершать пешие прогулки 2–3 раза в

неделю по 40–60 минут. Тренируясь в таком режиме, вы гарантированно сможете сохранить идеальную фигуру на долгие годы.

Но еще раз стоит отметить, что даже 1–10 минут в день целенаправленных упражнений для мышц брюшного пресса через какое-то время принесут видимые результаты. Потому что, поднимая свое тело, вы напрягаете мышцы, заставляя их сокращаться, что инициирует определенные химические реакции. В том числе происходит изменение структуры ферментов, регулирующих жировой обмен, количества и размера митохондрий – клеточных структур, ответственных за обеспечение энергии, и т. д.

Под воздействием физических упражнений мышцы становятся сильными и сжигается лишний жир, потому что уплощается живот. Стало быть, ежедневная разминка плюс сбалансированное питание и тонизирующие процедуры для кожи живота – вот и все, что нужно для достижения красивого торса. Первая возможная причина, по которой вы еще не начали заниматься физкультурой, скорее всего, устранена.

Перейдем ко второй – **вы физически истощаетесь за день**. Что делать в этом случае?

Если вы устаете на работе, то заниматься физическими упражнениями вам тем более необходимо. Потому что во время работы (особенно сидячей) утомляются не только и не столько мышцы, сколько нервная система. Значит, один вид деятельности надо заменить другим в целях обеспечения передышки нервной системы.

Рабочие движения следует чередовать со специально подобранными физическими упражнениями в виде, например, короткой разминки. Кроме того, бытовая сумятица в течение дня никогда не заменит целенаправленной тренировки. Вам кажется, что за рабочий день вы потратили столько сил и так похудели, но вы ошибаетесь, считая, что на внешней форме живота подобная суэта как-то отразилась. Чтобы избавиться от лишнего жира на талии, нужно выполнять специальные упражнения, при этом следить за дыханием, пульсом, осанкой, своим самочувствием и настроением.

У вас нет времени, да и денег жалко на посещение спортивного клуба. А кому-то просто не нравится заниматься у всех на виду. Чтобы поддерживать мышцы брюшного пресса в хорошей форме, вовсе не обязательно куда-то идти. Кто сказал, что домашние занятия менее эффективны, чем клубные? Огромное количество женщин, несомненно, согласятся, что тренироваться в домашних условиях очень комфортно и удобно.

И этот довод – не пустозвонство. Каждый год модные женские журналы проводят опрос своих читательниц на предмет, где они предпочитают тренироваться дома – или в клубе. Времена меняются, а статистика остается неизменной – тех и других примерно поровну. И это обоснованно. Дома не ограничены временными рамками, да и не нужно никуда ехать. К тому же дома можно подобрать одежду, музыку и освещение по собственному вкусу, чтобы создать атмосферу, располагающую к тренировкам. И еще: выполняя упражнения для пресса дома исключительно с собственным весом тела, вам не придется тратить время на переход от одного снаряда к другому, а потом долго подстраивать его под себя. Значит, можно сэкономить драгоценные минуты, при этом в итоге достигнуть такого же результата. Домашние тренировки пробудят вашу фантазию, потому что каждый раз вам придется придумывать, как нагрузить мышцы без тренажеров.

Получается, что тренировать мышцы живота дома – очень даже здорово, эффективно и материально выгодно. Единственное, что от вас потребуется, – это выдержка и сила воли для того, что бы несколько раз в неделю заставлять себя ложиться на коврик и выполнять упражнения.

У вас нет стимула быть красивой. Тогда придумайте его сами. Например, можете побороться за любовь соседа по лестничной площадке и для этого начать укреплять мышцы живота. Или поставьте себе цель – избавиться от жира на животе в честь приезда мужа из командировки. Или своим собственным примером заразите подружек желанием укрепляться физически. Тренироваться в компании единомышленниц гораздо веселее и интереснее. А самый лучший стимул к продолжению занятий – результаты. Как только вы заметите, что ваш живот стал крепче, а объем талии уменьшился, вам, наверняка, захочется продолжить тренировки.

И последний веский довод, с которым сложно не согласиться. С помощью диеты и фитнеса можно укрепить мышечный корсет, но так и не избавиться от выпуклого живота. Причины, по которым вам не удастся добиться уплощения живота, могут быть разными: от индивидуального строения фигуры и растянутого желудка до отложения остатков подкожного жира – его сложно убрать только диетой и тренировками. Если целенаправленные занятия с тренером и правильное питание вам не помогли, воспользуйтесь услугами пластического хирурга. Это последний шанс, но самый действенный и безотказный. Отрежьте то, что вам так мешает жить!

Насколько вы готовы к переменам?

Если вы приняли решение избавиться от лишнего жира на животе и добиться его упругости, то психологически вы, наверняка, уже готовы к переменам. Остается лишь выяснить, насколько физически вы готовы к проведению регулярных, пусть даже не самых интенсивных, занятий. Ясно представляя себе свой индивидуальный уровень мышечной выносливости и силы торса, вы сможете без особого труда самостоятельно подбирать необходимые упражнения для укрепления брюшного пресса и таким образом вносить разнообразие в разминки. Определить собственный уровень физической подготовки – низкий, средний или высокий – можно, пройдя несложный тест.

1. Лягте на коврик, на спину. Согните ноги в коленях, руки за головой, локти в стороны, подбородок опущен к груди. Стараясь не напрягать мышцы шеи, выполняйте подъемы верхней части туловища (*фото 1*).



Фото 1

2. Исходное положение то же. Лопатки прижаты к полу, руки вдоль туловища. Поднимайте и опускайте прямые ноги, напрягая нижнюю часть мышц брюшного пресса (*фото 2*).



Фото 2

Критерии для оценки результатов теста.

Высокий уровень подготовки – 50. Средний – 40. Низкий – 30.

Подобные контрольные тесты необходимо проводить время от времени тем, кто бесповоротно решил избавиться от лишнего жира на животе. Вполне можно использовать предложенные упражнения в качестве мини-разминки. Отмечать сдвиги в уровне своей физической подготовки необходимо и для того, чтобы вовремя изменять интенсивность нагрузки.

Если вы почувствуете усталость, снижайте нагрузку, если мышцы не реагируют на упражнения, постарайтесь увеличить ее. Выполняя короткие серии разнообразных упражнений каждый день, вы очень скоро разовьете чувствительность мышц до нужного уровня и сможете самостоятельно регулировать интенсивность занятий. Чтобы избежать усталости, организуйте тренировку таким образом, чтобы каждая группа мышц получала отдых между сериями упражнений. Например, если вы делаете два типа упражнений для укрепления средней части живота, то чередуйте их с упражнениями на косые мышцы живота и мышцы поясницы. Такое разнообразие выполняемых упражнений позволит вам избежать и переутомления мышц.

Часть II. Разберитесь, что к чему

В этой части:

- ♦ *Анатомия пресса*
- ♦ *Залог успеха – разнообразие*
- ♦ *Тренируйтесь правильно*
- ♦ *От чего зависит результат?*
- ♦ *Рекомендации профессионалов*
- ♦ *Комплексный подход ускорит результат*
- ♦ *Тренировки пресса: мифы и реальность*

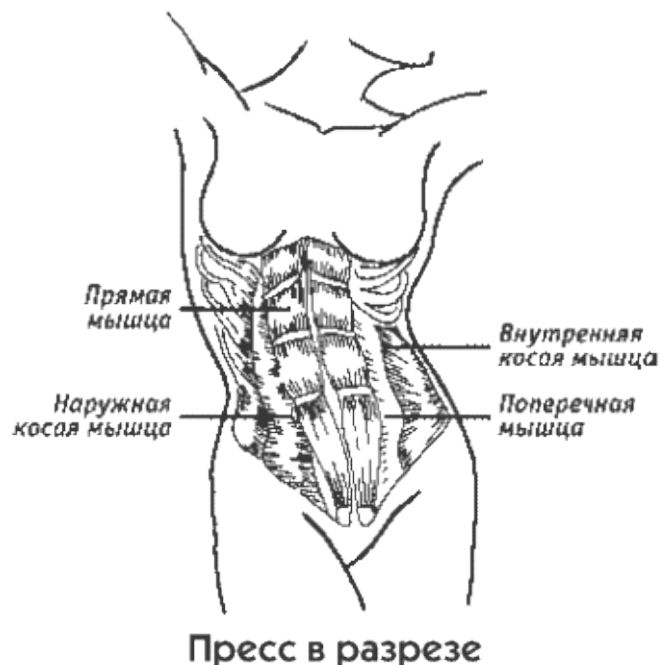
Анатомия пресса

Вы когда-нибудь задумывались, почему специалисты настойчиво рекомендуют регулярно менять упражнения для укрепления мышц живота? Во многом потому, что данные мышцы составляют несколько пар мышц. Они расположены многослойно, под разными углами, и имеют различные направления. И чтобы добиться равномерного улучшения тонуса всех мышечных групп, необходимо выполнять разнообразные упражнения, изменяя исходные положения, а также направления движений, углы подъема. А повысить их эффективность можно, если ясно представлять себе, какие мышцы принимают участие в движении. Потому что произвольные движения осуществляются посредством сигналов, идущих из коры головного мозга: одни сигналы заставляют мышцы сокращаться, другие – расслабляться, поэтому, чем осознаннее работает ваш головной мозг, тем энергичнее тренируются ваши мускулы.

Итак, во время выполнения упражнений мысленно представляйте себе, какие именно мышцы работают в момент совершения того или иного движения, – это ускорит достижение видимого улучшения формы вашей талии. Для этого до начала тренировок ознакомьтесь с анатомическим строением пресса.

Мышцы живота расположены между нижним краем грудной клетки и костями таза в три слоя и образуют переднюю и боковые стенки брюшной полости. Посмотрите на рисунок, на нем изображен пресс в разрезе. Его составляют четыре парные (расположенные справа и слева) мышцы: прямая, наружная косая, внутренняя косая и поперечная мышца живота. Все они обеспечивают движения туловища вперед, назад, в стороны, сгибания, повороты, поддерживают внутрибрюшное давление и участвуют в акте дыхания.

К мышцам живота относятся также диафрагма (не совсем мышца – мышечно-сухожильная перегородка), мышцы промежности и квадратная мышца поясницы, поэтому слова «упругий мышечный корсет» означают как сильный пресс, так и поясницу.



Ближе всего к поверхности живота расположена **прямая мышца**. Она проходит от верхнего края лобковой кости до грудины и трех нижних ребер. По ходу мышечных пучков расположены поперечные сухожильные перемычки, разделяющие мышцу на сегменты. Функции прямой мышцы живота следующие: она сгибает туловище, но только в условиях преодолевающей работы, помогает при наклонах, фиксирует таз при положении «угол в висячем или упоре», опускает ребра, обеспечивая выдох, поддерживает внутрибрюшное давление.

Наружная косая мышца живота расположена поверхностно на боковой стенке живота. Начинается от восьми нижних ребер, пучки мышцы направлены вниз по диагонали и прикрепляются к гребню подвздошной кости, к паховой связке и к бугорку лобковой кости. Ее функции: сгибает туловище при двустороннем сокращении в условиях преодолевающей работы, поворачивает туловище в противоположную сторону при одностороннем сокращении, фиксирует таз в согнутом положении «угол», опускает ребра при выдохе, сокращаясь вместе с мышцами спины (разгибателями позвоночника) той же стороны, обеспечивает наклон туловища в свою сторону, поддерживает внутрибрюшное давление.

Внутренняя косая мышца живота расположена в толще боковой стенки живота во втором слое под наружной косой мышцей живота. Ее пучки начинаются от паховой связки, от гребня подвздошной кости,

направлены веерообразно снизу вверх и прикрепляются к трем нижним ребрам. Ее функции: при двустороннем сокращении сгибает туловище в условиях преодолевающей работы, при одностороннем сокращении вращает туловище в свою сторону, опускает ребра при выдохе, наклоняет туловище в свою сторону при одновременном сокращении с мышцами спины (разгибателями позвоночника) той же стороны, фиксирует таз и поддерживает внутрибрюшное давление.

Поперечная мышца живота расположена в третьем слое мышц живота под внутренней косой мышцей и имеет поперечное направление пучков. Ее функции: опускает ребра, поддерживает внутрибрюшное давление, участвует в натуживании. Является одной из основных мышц брюшного пресса.

Квадратная мышца поясницы расположена по обе стороны от поясничных позвонков. Она имеет вид вытянутого в длину четырехугольника. Ее функции: наклоняет туловище в сторону, опускает ребра.

Диафрагма является сухожильно-мышечной перегородкой между грудной и брюшной полостью. В силу разности давления в этих полостях диафрагма напоминает купол, выпуклая поверхность которого обращена в грудную полость, а вогнутая – брюшную. Диафрагма является одной из главных дыхательных мышц: за счет активного сокращения диафрагмы происходит вдох. При этом увеличивается размер грудной клетки, в результате чего увеличивается приток воздуха в легкие и крови к сердцу. Кроме того, диафрагма, являясь мышцей брюшного пресса, способствует натуживанию.

Таким образом, талию формируют мышцы брюшного пресса: прямая мышца живота, расположенная спереди, кроме того, наружная косая, внутренняя косая и поперечные мышцы живота, расположенные справа и слева, а также диафрагма, квадратная мышца поясницы, мышцы промежности. И когда говорят о работе пресса, подразумевают одновременное сокращение в большей или меньшей степени всех указанных мышц.

Залог успеха – разнообразие

Однако особенности анатомического строения мышц брюшного пресса – их многослойное расположение, различное направление мышечных пучков, большой размер прямой мышцы живота, а также их многофункциональность – это лишь одна из причин, по которой тренировки должны включать в себя разного рода упражнения. Другой важной причиной успеха стратегии разнообразия в занятиях является тот факт, что мышцы невероятно быстро привыкают к нагрузке.

Постепенно мышцы адаптируются к выполняемому объему нагрузки, и тогда ваша привычная разминка не будет приносить заметного результата. Если вы хотите извлечь максимальную пользу из гимнастики, необходимо разнообразие: для укрепления даже одной группы мышц движений одного типа недостаточно, поскольку большая часть упражнений разрабатывает даже не конкретную мышцу, а лишь ее определенную часть. Например, когда вы делаете классические подъемы туловища, то в основном разрабатываете верхнюю часть живота. Косые мышцы, которые, сужаясь, выделяют талию, вообще очень трудно поддаются тренировке. Для их укрепления наиболее эффективно выполнять вращения туловища.

Разнообразие в тренировках и в выполняемых упражнениях необходимо и потому, что мышцам живота нужно время на восстановление. Разумно чередовать упражнения, последовательно и всесторонне тренируя разные группы мышц брюшного пресса. Со временем вы поймете, что эффективность разминок в этом случае будет нарастать быстрее, чем при каждодневной тренировке одной и той же группы мышц, поскольку улучшение их тонуса осуществляется в основном в период восстановления после мышечной нагрузки.

Теперь, когда вы знаете о строении своего тела чуть больше, самое время перейти к практическим рекомендациям по вопросу, как подобрать наиболее простые, но действенные упражнения для мышц брюшного пресса для самостоятельных занятий дома. Далее в книге вам предложены упражнения, для проведения которых вам не потребуются ни гантели, ни другие виды тренажеров. Противодействие при выполнении создается исключительно за счет положения конечностей и туловища. Однако тот факт, что не используются дополнительные сопротивления, вовсе не означает, что упражнения легкие. Сложность состоит в следующем: чтобы

делать их правильно, нужно обязательно быть в хорошей физической форме. И даже будучи подготовленной физкультурницей, начинать занятия следует, постепенно увеличивая количество выполняемых упражнений, и осуществлять столько повторений, сколько необходимо, чтобы нагрузить мышцы, не перегружая их.

На начальном этапе ваша задача – ознакомиться с техникой выполнения упражнений, а затем – самостоятельно проводить разминки, каждый раз меняя комплекс упражнений.

Тренируйтесь правильно

Чтобы придать мышцам, формирующим пресс, силу и выносливость, необходимо подвергнуть их определенной нагрузке, которая называется противодействием. Такое противодействие можно осуществить либо с помощью обычных гантелей, либо тренажеров, или же с помощью веса собственного тела. Отличительной особенностью силовых упражнений с собственным весом тела является то, что они воздействуют не только на основную группу мышц, на которую они направлены, но и на те мышцы, которые помогают телу сохранять устойчивость в процессе выполнения упражнений. Например, при подъемах верхней части туловища вы тренируете непосредственно мышцы верхней части живота. Но кроме них нагружаются, хотя и менее интенсивно, также и мышцы верхнего плечевого пояса: руки, грудь, плечи, мышцы бедер, спины, ягодиц, так как во время выполнения упражнений помогают удерживать туловище от прогиба в пояснице.

Подобная силовая гимнастика увеличит выносливость и улучшит тонус мышц брюшного пресса, поможет сделать живот более плоским и рельефным, поскольку представленные упражнения воздействуют на мышцы под разными углами. Насколько быстро вы сможете достичь видимых результатов, будет зависеть от интенсивности нагрузки.

Интенсивность нагрузки определяет, насколько вы смогли заставить себя пересилить комфортный уровень физического напряжения. Интенсивность напрямую зависит от выносливости и индивидуального уровня физической подготовки. Самый точный индикатор физического состояния – частота сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС). Измеряя ЧСС, можно не только определить ваш личный уровень физической подготовки, но и контролировать уровень нагрузки во время выполнения упражнений.

Интенсивность нагрузки должна меняться в зависимости от физического развития, индивидуального уровня подготовки, степени тренированности, общего состояния, самочувствия. Усилить степень нагрузки при выполнении упражнений с собственным весом можно, увеличив амплитуду, скорость выполнения упражнений или количество повторов, усложнив технику их исполнения.

Техника выполнения упражнений. Перед началом тренировок стоит ознакомиться с техникой выполнения всех упражнений, делать которые вы

наметили на занятии. Все предложенные в этой книге упражнения совершаются с использованием веса собственного тела в условиях преодолевающей работы. При их выполнении необходимо уделять внимание не только положению частей тела, но и скорости выполнения упражнений. Она может быть умеренной или быстрой. Амплитуду движений продумайте заранее, так как она существенно влияет на уровень нагрузки. Например, различная глубина наклонов туловища или угол разворота корпуса при подъемах смещают акцент работы на ту или иную группу мышц живота. Необходимо с особым вниманием относиться к выбору верного исходного положения. Лучше сделать меньшее количество упражнений, но правильно, чем большее, но неверно.

Количество повторений. Чтобы освоить технику выполнения упражнения, необходимо повторить его не менее 20 раз подряд. На первоначальном этапе каждый раз на разминке выполняйте новые упражнения, пока не освоите все упражнения, предложенные в книге. Если вы не в состоянии выполнить предлагаемое количество повторов, делайте упражнения сериями. Например, сделайте две серии по 10 или четыре серии по 5 повторов с небольшими перерывами в 10–15 секунд, пока вам не удастся осуществить все повторы без перерывов.

Скорость выполнения упражнений на этапе их освоения должна быть умеренной. Когда вы будете уверены в правильности положения туловища при работе, то скорость выполнения упражнений должна быть увеличена до уровня максимальной. Повторяя упражнения меньшее число раз, но в быстром темпе, вы приобретаете больше выносливости, чем выполняя необходимое число повторений, но медленно. Эффективно поддерживать определенный ритм во время разминки. Начинать с умеренного темпа и постепенно увеличивать скорость работы до максимально возможной. С этой целью удобно заниматься под постепенно убыстряющуюся ритмичную музыку. Запишите на кассету подряд несколько современных мелодий и выполняйте упражнения на каждый счет, или на два счета, или на три. Например, на первый счет выполните упражнение с небольшой амплитудой, на второй – со средней, на третий – с полной. Или на первые два счета выполняйте упражнения со средней амплитудой, а на третий – с максимальной.

Продолжительность. Сложность и количество выполняемых упражнений варьируется в зависимости от цели тренировок, наличия свободного времени и желания выполнять физические упражнения. Иногда достаточно короткой минутной зарядки утром, а в другой раз подобные разминки можно выполнять несколько раз в течение дня. Или провести

полноценную тренировку, на которой сочетать укрепление мышц живота с растяжкой или аэробикой. Продолжительность разминки, как уже отмечалось ранее, может быть всего лишь 1 минута. Но если цель ваших занятий изменить форму талии кардинально, то даже 3 минутами не обойтись. Ваша тренировка должна продолжаться не менее 20 минут.

Регулярность проведения занятий. Для достижения видимых результатов оптимальное количество занятий высокой интенсивности в неделю – три. Если же вы почувствуете необходимость и найдете возможность заниматься больше и чаще, пожалуйста, но только так, чтобы 1–2 дня в неделю у вас были обязательно полностью свободны от физических нагрузок. Это необходимо для отдыха и восстановления мышц брюшного пресса. Если же вы планируете проводить тренировки-минутки, непродолжительные по времени, и выполнять на них по 1–2 целенаправленных упражнения для мышц живота, то делайте разминку каждый день.

План занятия должен быть продуман заранее. В идеале необходимо соблюдать основные принципы построения тренировки. Безотносительно к уровню вашей физической подготовки, любое физическое занятие должно включать в себя 3 стадии.

1. Разминка (1–5 минут). На стадии разминки необходимо поднять температуру тела, чтобы сухожилия и мышцы стали более эластичными и работали быстро и эффективно. На разминке выполняются простые упражнения в медленном темпе. На этой стадии тренировки совсем не обязательно вызывать усталость. Достаточно выполнить простые разогревающие упражнения, такие как легкие прыжки, бег, вращения туловища, повороты, приседания, наклоны.

2. Основная часть. Целенаправленные упражнения для мышц живота и спины. Выберите любые упражнения из предложенных на каждую группу мышц брюшного пресса.

3. Растягивания (1–5 минут). Рекомендуется не заканчивать активную часть резко. Растягивания в течение нескольких минут после тренировки предотвратят слишком быстрое уплотнение мышц и позволят постепенно вернуть ЧСС к норме. Выполнив всего лишь 2–3 растягивающих упражнения для мышц живота в конце занятия, вы можете избежать появления болезненных ощущений в мышцах после проведения целенаправленной гимнастики, связанных с непривычной для них нагрузкой.

Стрейч способствует выведению продуктов распада, которые накапливаются в мышцах в результате выполнения работы, предупреждает

внезапные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, которые могут вызвать головокружение и даже обморок.

Не следует пренебрегать растяжкой, даже когда речь идет всего лишь об одном силовом упражнении. Потяните мышцы живота, обязательно удерживая каждую растяжку 10–30 секунд.

От чего зависит результат?

Факторы, влияющие на достижение видимого результата	Характеристики
Интенсивность нагрузки (насколько вы смогли заставить себя пересилить комфортный уровень физического напряжения)	Интенсивность нагрузки изменяется в зависимости от индивидуального уровня ЧСС. Может быть низким (30–45 % от ЧСС), умеренным (50–70 % от ЧСС), высоким (80–90 % от ЧСС)
Частота занятий в неделю	Оптимально: три тренировки высокой интенсивности или ежедневная коротенькая разминка
Время занятий	Утром, вечером, днем — может быть любое. Зависит от индивидуальных особенностей организма или наличия свободного времени в течение дня

Факторы, влияющие на достижение видимого результата	Характеристики
Продолжительность занятий	От 60 секунд до 60 минут в зависимости от цели тренировки
План занятий	В идеале занятие должно включать в себя следующие этапы: разминка (1–5 минут); целенаправленные упражнения (3–40 минут); растягивания (1–5 минут)
Техника выполнения упражнений	Старайтесь уделять особое внимание технике выполнения упражнений: растяжке, дыханию, силовым движениям в целях предотвращения травм и достижения видимого улучшения внешней формы тела в короткие сроки
Используемое сопротивление	В этой книге вам предложены упражнения, не требующие применения дополнительных утяжелителей

Основной вывод, который вы должны сделать из всего вышесказанного, — это то, что увеличение или снижение вышеуказанных

параметров напрямую влияет на результат ваших тренировок.

Теперь вы знаете о занятиях физическими упражнениями необходимый минимум, вполне достаточный, чтобы выполнять утром, днем или вечером пару-тройку подъемов корпуса, сгибаний и скручиваний с целью укрепления мышц живота.

Рекомендации профессионалов

Сильная спина – тонкая талия. Не забывайте, что талию также формируют и мышцы нижней части спины. Поэтому наравне с проработкой передней части живота делайте на разминке и пару-тройку упражнений для мышц поясницы.

В чем и где тренироваться. Постарайтесь выполнять упражнения перед большим зеркалом, контролируя амплитуду работы при различных упражнениях. Занимайтесь в облегчающей одежде: в трико, колготках, комбинезоне, топе, чтобы одежда не скрывала вашу фигуру. Подобный внешний вид дополнительно будет стимулировать ваше желание добиться стального пресса и улучшения фигуры.

Внимание! Приступая к тренировкам, имейте в виду, что при наличии каких-либо заболеваний спины или внутренних органов показания к использованию тех или иных упражнений для мышц брюшного пресса, а также их общая дозировка определяются в каждом отдельном случае индивидуально врачом или специалистом в области физической культуры. При этом учитываются общее состояние здоровья занимающегося и реактивности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку. Перед началом проведения регулярных разминок пройдите медицинский осмотр.

Комплексный подход ускорит результат

Какой толк в диете, если все равно талия остается расплывчатой и рыхлой? Так же как и нет смысла в ежедневных занятиях гимнастикой без коррекции питания.

Ваши мышцы могут быть сильными и упругими, но какой в этом прок, если они скрыты под толстым слоем жира?

Или зачем без конца массировать и шлифовать кожу на животе, доводя ее до идеальной гладкости, если все равно этот живот стыдно показать из-за неприглядных жировых складок?

И диета, и гимнастика, и уход за кожей принесут видимый результат лишь в комплексе. На этом утверждении и построен недельный план атаки живота, предложенный в книге.

Попробуйте продумать питание, ежедневно выполнять упражнения, пусть даже всего по 5 минут, и дополнительно ухаживать за кожей в области талии, и уже через неделю увидите эффект. Можно ли стать стройнее и улучшить форму живота всего за 7 дней? Без всяких сомнений – да, если поставить себе такую цель и подходить к ее достижению всесторонне.

Тренировки пресса: мифы и реальность

Существует множество распространенных мифов о том, как часто нужно тренировать пресс, сколько раз нужно повторять то или иное упражнение, какие движения наиболее эффективны. Пора их развеять.

Миф. Чтобы добиться плоского живота и избавиться от жировых складок, достаточно выполнять традиционные скручивания.

Реальность. Скручивания действительно полезны для мышц живота, но эффективнее комбинировать их с другими силовыми упражнениями. Избавиться же от накопившегося под кожей жира можно, лишь выполняя регулярно кардиоупражнения. Уделяйте им как минимум по 30 минут 5 дней в неделю. И не забывайте о диете: расход калорий должен превышать их потребление.

Миф. Скручивания, предполагающие подъем из положения лежа в положение сидя, неэффективны и травмоопасны.

Реальность. Если выполнять такие упражнения медленно, аккуратно и без рывков, то они прекрасно укрепят пресс. В конце концов, это те же самые скручивания, только они задействуют сгибающие мышцы бедер. Противопоказаны они лишь тем, кто страдает от болей в пояснице: у них сгибатели бедер находятся в гипертонусе, и тогда дополнительная нагрузка ни к чему.

Миф. Качать пресс желательно ежедневно.

Реальность. Несмотря на то что мышцы живота состоят из упругих волокон, редко поражаемых спазмами и быстро восстанавливающихся после нагрузок, им, как и другим мускулам, необходим отдых. Тренируйте их не чаще 4 дней в неделю, чередуя дни занятий с днями отдыха.

Миф. Мышцы живота следует прорабатывать в конце тренировки. В противном случае вы очень быстро устанете, и у вас не будет сил выполнять другие упражнения.

Реальность. Это утверждение имеет под собой некоторые основания. Опытные инструкторы говорят: если вы собираетесь делать приседания, выпады, отжимания и другие движения, требующие удержания равновесия, то, в самом деле, имеет смысл оставлять проработку пресса на потом. Но с другой стороны, большинство экспертов сходятся во мнении, что упражнения для пресса нужно делать тогда, когда вы на них настроены. Если постоянно откладывать их до конца занятия, часто будет оказываться, что именно на эту часть тренировки у вас не хватает времени, сил и

энтузиазма.

Миф. Поскольку мышцы живота обладают особой выносливостью, для достижения наилучшего результата каждое упражнение необходимо повторять сотни раз.

Реальность. Действительно, мышцы живота отличаются стойкостью. Тем не менее, лучше обращать повышенное внимание не на количество, а на качество. Делать все движения медленно и плавно, не задерживая дыхания, – вот самый верный способ добиться максимального эффекта. Чтобы отточить технику, воспользуйтесь рекомендациями по выполнению упражнений, предложенными в книге.

Миф. Наиболее эффективным упражнением для пресса считается всем известное скручивание, выполняемое из положения лежа на полу.

Реальность. Скручивание считается базовым упражнением. Оно задействует большое количество мышц живота одновременно: и прямую мышцу живота, и косые, и более глубокие слои мышц. Именно поэтому оно так популярно и любимо. Однако мышцы живота сами по себе очень крупные и сильные и быстро адаптируются к нагрузке. Поэтому, чтобы поддерживать пресс в тонусе постоянно, необходимо время от времени менять упражнения или выполнять скручивание из разнообразных исходных положений или с применением спортивного инвентаря, усложняющего нагрузку и изменяющего угол подъема, такого как фитбол, гантели, скамьи.

Часть III. Зарядка для пресса

В этой части:

- ♦ *Базовые упражнения*
- ♦ *Как усложнить нагрузку*
- ♦ *Мини-тренировки на любой вкус*
- ♦ *Секрет осиной талии*
- ♦ *Эффективная растяжка*

Не прекращаются дебаты о том, какое упражнение для пресса считать наиболее эффективным. Спросите десять инструкторов – и вы получите десять разных ответов на этот вопрос. А все потому, что одного универсального движения, чудесным образом превращающего обвисшие складки в упругие «кубики», не существует. Только разнообразные и регулярные тренировки способны сделать мышцы живота сильными. И все же исследования спортивных медиков и опыт тренеров помогли выявить наиболее действенные и в то же время простые, а потому ставшие невероятно популярными, упражнения, несколько вариантов которых давно стали классикой.

Выполняя описанный ниже комплекс, включающий в себя традиционные базовые упражнения, вы проработаете мышцы живота под разными углами и тем самым быстро добьетесь успеха, а если примете к сведению комментарии экспертов, заодно распрощаетесь со многими предубеждениями. Итак, план действий – проверенные временем и людьми подъемы, скручивания и сгибания.

Базовые упражнения

План действий

Разминка. Начинайте тренировку с легкой минутной разминки. Лучше, если это будут самые обычные повороты и вращения корпуса.

Растяжка. В конце занятия потяните мышцы живота. Для этого лягте на спину, закинув руки за голову и выпрямив ноги, расправьте грудную клетку и потянитесь пальцами рук и ног в противоположные стороны. Потом уделите внимание мышцам поясницы. Не вставая с пола, подтяните колени к груди и обхватите руками голени. Несколько раз покачайтесь вперед-назад.

Долгосрочная программа занятий. Выполняйте все движения в указанной последовательности 3–4 раза в неделю. Чтобы избежать монотонности и привыкания, чередуйте традиционные и циклические тренировки. Иными словами, дважды в неделю делайте 2–3 подхода из 12–15 повторов каждого упражнения, отдыхая 60 секунд между подходами. А в оставшиеся два дня занимайтесь по следующей схеме: выполняйте подряд, без пауз, по 1 подходу по 20–25 повторов тех же упражнений, затем перерыв, а потом весь цикл повторяется еще 1–2 раза. Через месяц, или когда будете готовы, включайте в свою программу усложненные упражнения.

Кардиосовет. Дополняйте тренировки пресса кардионагрузкой, без которой, как известно, добиться плоского живота сложнее. Как минимум 3–5 раз в неделю занимайтесь на тренажерах, задействующих и руки, и ноги, например на эллиптическом, гребном или для скалолазания. Подойдут также традиционный бег, ходьба, аэробика, танец живота, восточные единоборства. Или виды спорта, требующие постоянных поворотов и наклонов корпуса: теннис, виндсерфинг, лыжи.

Возможные ошибки

Дыхание. Правильное дыхание – это выдох на фазе усилия, при подъеме корпуса вверх, и вдох на фазе отдыха, при возврате в исходную позицию. Многие бессознательно начинают задерживать дыхание, особенно в конце серии повторов. Это может вызвать резкое колебание артериального давления, привести к головокружению, появлению «точек»

перед глазами и даже обмороку. Кроме того, задержка дыхания означает, что приток крови и кислорода к сердцу ограничен. А так же это увеличивает внутрибрюшное давление, что, в худшем случае, может вызвать грыжу.

Перенапряжение шеи. Часто неправильное расположение рук за головой, или чрезмерный наклон головы вперед, или, наоборот, назад, приводят к излишнему напряжению мышц шеи во время скручивания. Если вы почувствовали дискомфорт в области шеи, плеч или головы, прекратите выполнение упражнения и измените исходное положение. Маленькие разрывы мышечных волокон или небольшие растяжения вследствие неправильно принятой исходной позиции требуют по меньшей мере 3 дней заживления.

Во время совершения упражнений для пресса следите, чтобы между грудью и подбородком сохранялось расстояние размером с ваш кулак. Не сцепляйте руки за головой, держите локти разведенными, грудь расправленной, сведите лопатки, не поднимайте плечи, мышцы живота и ягодиц держите напряженными. Если исходное положение принято правильно, то боль в области шеи у вас не появится.

Отсутствие усталости. Если после всех подходов и повторов вы не чувствуете усталости, возможно, дело в неправильной технике. Вот что можно сделать для ее корректировки: приняв исходное положение, на выдохе максимально втяните живот и не расслабляйте ни на секунду до конца упражнения. Таким образом вы снимете нагрузку с позвоночника и заставите ваш пресс работать с полной отдачей.

Подъемы

При выполнении подъемов туловища в первую очередь работает прямая мышца живота, в основном верхняя часть, затем косые мышцы живота и сгибатели бедер. Во время подъема следите за положением головы по отношению к туловищу. Не запрокидывайте голову назад. Между подбородком и грудью должно обязательно оставаться расстояние с кулак. Старайтесь выполнять упражнения медленно. Постепенно отрывайте спину от пола: сначала плечи, затем среднюю часть спины, потом поясницу. Выполняйте упражнения за счет напряжения мышц живота, а не по инерции рывком. Следите за дыханием.

Типичная ошибка при выполнении подъема туловища – это положение головы и рук за головой. Старайтесь не сцеплять пальцы за

головой и не тянуть с усилием голову вверх. Таким образом вы рискуете потянуть мышцы шеи и верхней части спины. Пальцы должны слегка касаться головы, мышцы шеи должны быть расслаблены, плечи и грудь расправлены. Упражнения представлены по мере увеличения нагрузки. Для облегчения нагрузки расположите руки не за головой, а вдоль туловища.

1. Лежа на спине, колени согнуты, стопы параллельно, руки за головой, локти в стороны, живот втянут, ягодицы сжаты, поясница прижата к полу. На выдохе сделайте подъем вверх, старайтесь при этом оторвать лопатки от пола (фото 3).



Фото 3

2. Исходное положение то же. Отрывайте от пола сначала голову, потом плечи, верхнюю часть спины, поясницу. Конечное положение – сидя, спина прямая, поясница вогнута. Вдохните и на выдохе медленно, скруглив спину, вернитесь в исходное положение лежа. Во время выполнения упражнения не поднимайте плечи.

3. Исходное положение – сидя, колени согнуты, стопы на полу, руки за головой, живот напряжен, ягодицы сжаты. Сгорбив спину, отклоняйтесь назад к полу. Выполните качания корпуса. Делайте частые выдохи, каждый раз на усилии.

Скручивания

При скручивании первостепенно работают прямая и косые мышцы живота. Второстепенно – сгибатели и передняя поверхность бедер. Выполняя движение, не прогибайтесь в пояснице. Следите, чтобы одна лопатка оставалась прижатой к полу, а другая должна полностью оторваться от пола.

Держите локти разведенными в стороны, причем в нижнем положении лопатки сведены, а плечи опущены. Не поднимайте высоко голову, следите за дыханием. Не следует выполнять эти упражнения тем, кто страдает от болей в пояснице.

1. Исходное положение – лежа на полу, руки за головой, колени согнуты, поясница прижата к полу. На выдохе потянитесь правой рукой к левому колену и снова вернитесь в исходное положение. Сделайте то же другой рукой. Усложнить упражнение можно, если тянуться одной рукой к противоположному носку выпрямленной ноги. Усилением мышц живота оторвите голову, плечи и правую лопатку от пола. Одновременно поднимите левую ногу вверх и потянитесь правой рукой к носку. Сделайте выдох. На выдохе же вернитесь в исходное положение (фото 4).



Фото 4

2. Следующее упражнение – традиционный старый добрый «Велосипед». Исходное положение: лежа на полу, руки за головой, ноги прямые, под углом 45° к полу. Подтяните правое колено к левому локтю, затем левое колено к правому локтю. Делайте упражнения на выдохе, при этом не опускайте голову и стопы на пол (фото 5).



Фото 5

3. Исходное положение – лежа на полу, руки вдоль туловища, колени

вместе и согнуты, носки вытянуты и слегка касаются пола. На выдохе положите колени вправо на пол, вернитесь в исходное положение, затем сделайте в другую сторону. Усложнить упражнение можно, если удерживать согнутые ноги на весу (фото 6).



Фото 6

4. И самый сложный вариант из представленных здесь. Исходное положение – сидя, руки за головой, носки вытянуты, стопы не касаются пола. Соединяйте правое колено и левый локоть, поворачивая при этом туловище по направлению движения. Затем, не опуская стопы на пол, нужно выполнить упражнение в другую сторону (фото 7).



Фото 7

Прогибы

Эти упражнения направлены на укрепление мышц живота и спины. При их выполнении второстепенно работают мышцы плеч, ягодиц, бедер, растягиваются мышцы груди и передней поверхности плеч. Все движения выполняйте на выдохе, старайтесь не задерживать дыхание. Следите за положением головы. Не запрокидывайте ее назад. Это может вызвать перенапряжение мышц шеи. Шея и голова должны быть на одной линии с позвоночником.

1. Исходное положение – стоя на коленях, опора на руки. Расположите кисти точно под плечами, колени под бедрами, примите устойчивое положение, втяните живот. Сделайте вдох и вытяните левую ногу назад до уровня бедер, оттяните носок (фото 8). Затем на выдохе, выгибая спину, подтяните колено к груди, опустите лоб (фото 9). Сделайте вдох и снова вытяните левую ногу назад. Повторите упражнение несколько раз. Вернитесь в исходное положение и повторите другой ногой.



Фото 8



Фото 9

2. Выполните то же упражнение из упора лежа. Ладони находятся точно под плечами, стопы на ширине плеч, живот и ягодицы напряжены. Поднимите одну ногу, вытяните носок. Согните колено и подтяните его к груди. Затем, выгибая спину и напрягая мышцы живота, попытайтесь соединить лоб и колено. Выпрямите ногу вверх, поднимите голову. На выдохе повторяйте движение нужное количество повторов. После этого вернитесь в исходное положение и сделайте другой ногой (фото 10).



Фото 10

3. Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуты вперед и несколько разведены в стороны, ноги на ширине плеч. Напрягите мышцы ягодиц и спины, втяните живот и одновременно поднимите ноги и руки. Задержитесь в верхнем положении и совершите короткие покачивания вверх-вниз руками и ногами, напрягая и расслабляя мышцы поясницы. При выполнении упражнения следите, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником, не поднимайте подбородок и не опускайте голову. Теперь выдохните и опустите руки и ноги на пол, расслабьте спину (*фото 11*).



Фото 11

Видимые результаты – лучший стимул для продолжения тренировок.

Эти базовые упражнения хорошо укрепят мышцы пресса и при систематических тренировках сделают живот плоским. Чтобы не утратить интерес к занятиям, нужно следить за своим прогрессом и отмечать все результаты в дневнике тренировок. После каждого занятия записывайте все упражнения, которые выполнили, а также отмечайте число повторов и свое самочувствие.

Дневник тренировок

Дата	Упражнения	Количество повторов	Самочувствие

Как усложнить нагрузку

По мере развития силы мышц и их адаптации к объему совершаемой нагрузки выполнение привычного комплекса упражнений может стать для вас слишком легкой задачей. Тогда мышцы живота не будут получать достаточного противодействия, что станет причиной снижения прироста их силы и увеличения тонуса. Если вы стали справляться с упражнениями безо всякого труда, необходимо увеличить интенсивность занятий. При работе с собственным весом повышение нагрузки может быть достигнуто несколькими способами:

- за счет усложнения механизма выполнения упражнений;
- за счет увеличения темпа выполнения упражнений или амплитуды движений;
- вы можете чередовать выполнение силовых упражнений с кардионагрузкой.

Совершая упражнения в среднем темпе, вы можете быть уверены, что качественно проработали мышцы. Другое дело, когда движения выполняются быстро. Тогда может оказаться, что часть работы вы делаете по инерции, а не за счет силовых усилий: ускоряясь, сокращаете амплитуду движений, некачественно прорабатываете мышцы, то есть тренируетесь впустую. Поэтому переходить к более быстрому темпу выполнения упражнений необходимо, когда вы на 100% уверены, что совершаете движения технически абсолютно верно. Чтобы избежать инерции при работе, старайтесь мысленно представлять себе, какая группа мышц работает в тот или иной момент. Все импульсы к мышцам в форме приказа к выполнению определенного движения поступают из мозга, поэтому если выполнять упражнение осознанно, это непременно положительно скажется и на результате тренировок.

Другой способ увеличить нагрузку – усложнить механизм выполнения движений. Для этого изменить исходное положение. Например, для увеличения нагрузки при выполнении подъема верхней части туловища противодействие движению увеличивается при смещении рук вверх от груди.

Легко. Подъем туловища, руки вдоль тела – самая легкая форма выполнения упражнения, поскольку вам приходится поднимать небольшой вес. Практически одну голову, которая весит примерно 5 килограмм.

Умеренно. Если вы скрестите руки на груди, то противодействие

увеличится. И вы уже будете поднимать больший вес – собственную голову и плечи.

Тяжело. Поместив руки за голову, вы увеличите нагрузку еще больше и будете работать с весом головы, плеч и рук.

Теоретически это происходит по причине смещения общего центра тяжести (ОЦТ). При подъеме верхней части туловища ОЦТ находится в области груди. Когда вы поднимаете руки вверх, вы прикладываете к этой точке больший вес, в результате противодействие, которое вам необходимо преодолеть, возрастает, и упражнение соответственно усложняется. Практически увеличение нагрузки возможно, если амплитуда движения при усложнении исходного положения не будет уменьшаться. И вы, усиливая противодействие, будете поднимать и опускать верхнюю часть туловища на прежнюю высоту от пола, такую же, как и при облегченном варианте упражнения.

Увеличить нагрузку на нижнюю часть живота можно и изменив положение ног при движении.

Легко. Уровень нагрузки минимален, если вы поднимаете и опускаете согнутые в коленях ноги.

Умеренно. Противодействие возрастает, если ноги лишь слегка согнуты в коленях.

Тяжело. Нагрузка максимальна, если вы совершаете упражнение с прямыми ногами и удерживаете их на весу.

Следующий способ сделать разминку более интенсивной и в конечном итоге избавиться от лишнего жира на животе быстрее – включить в нее кардиоупражнения. Например, в качестве разминки вместо привычных поворотов и вращения туловища выполнять в течение минуты динамичные движения.

Прыжки на месте. Из положения ноги вместе, руки вниз выполнять прыжки ноги в стороны, руки вверх.

Прыжки со сменой ног. Сделайте выпад вперед одной ногой. Прыжком поменяйте ноги. Приземляйтесь на всю стопу, помогайте себе руками.

Прыжки со скакалкой — идеально для разминки, для тренировки общей кондиции. Варианты прыжков могут быть различными: на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, затем на другой, бег на месте или с передвижением. Важно при прыжках приземляться на носки, держать спину ровно, втягивать живот и напрягать ягодицы. Вращать скакалку необходимо кистями рук, при этом не задействовать предплечья и плечи. При прыжках удобно смотреть в пол.

Бег на месте. Выполняйте бег, высоко поднимая колени, и энергично работайте руками. Приземляйтесь на носки, а не на всю стопу.

Ритмика. Танцуйте под ритмичную, динамичную музыку с широкой амплитудой движений рук и ног. Активно работайте бедрами.

Если позволяет время и есть желание тренироваться, то можно провести интервальную тренировку, которая предполагает чередование интервалов силовой работы с кардиоупражнениями. Оптимальное количество интервалов для новичков среднего уровня физической подготовки – 6. Хотя начать можно и с 3 или 4 интервалов и постепенно довести их количество сначала до 6-8, затем до 10-12. Продолжительность силовых и кардиоинтервалов может колебаться от 1 до 5 минут. Начинать интервальную тренировку следует, как обычно, с разминки. Затем перейти к основной части работы, план которой может быть следующим:

- **интервал 1:** прыжки/бег на месте – 1 минута;
- **интервал 2:** подъемы – 3 минуты;
- **интервал 3:** прыжки/бег на месте – 1 минута;
- **интервал 4:** скручивания – 3 минуты;
- **интервал 5:** прыжки/бег на месте – 1 минута;
- **интервал 6:** прогибы – 3 минуты.

Заканчивать тренировку нужно растяжкой мышц спины и живота. Общая продолжительность подобного занятия составит 15-20 минут. Не так уж и долго. Однако за столь короткое время вы сможете сжечь около 150-200 калорий, хорошенько пропотеть и как следует проработать мышцы брюшного пресса. Интервальные тренировки очень активные и энергозатратные. С одной стороны, это может быть удобно для тех, кто хочет быстро избавиться от лишнего жира в области талии и улучшить тонус мышц. Однако с другой стороны, именно по причине своей чрезмерной интенсивности интервальные тренировки не рекомендуется проводить чаще чем 2 раза в неделю. Частое их выполнение может привести к переутомлению мышечной и сердечно-сосудистой системы. Тренировки с чередованием различных видов нагрузок лучше использовать с целью разнообразия ежедневных разминок, включающих выполнение целенаправленных силовых упражнений для мышц живота и спины или кардионагрузок, задача которых – развить выносливость, а также сжечь излишние запасы жиров и углеводов в организме.

Обратите внимание на пульс

При выполнении упражнений следует контролировать пульс. Ваш пульс не должен превышать допустимого уровня для вашего возраста.

Ваш возраст	Максимальный уровень тренировочного пульса, уд./мин	65% от максимума, уд./мин
16–24	200	128–132
25–33	190	123–127
34–42	180	115–120
43–51	172	110–114
52–60	162	100–108

Это связано с тем, что при достаточно интенсивной физической работе кроме работающих мышц основную нагрузку берет на себя сердце и система дыхания. Чтобы знать точно, что сердечная мышца во время тренировки не перегружена, надо время от времени проверять пульс. В состоянии покоя у взрослого человека частота сердечно-сосудистых сокращений составляет от 60 до 80 ударов в минуту. Тренировка будет считаться успешной, если сердце будет работать на уровне 65% от максимального тренировочного пульса. Максимальный уровень тренировочного пульса рассчитывается следующим образом. Берем цифру 220 и вычитаем из нее ваш возраст. Если вам 30 лет, то максимальный уровень тренировочного пульса для вас: $220 - 30 = 190$; $65\% \text{ от } 190 = 123$.

То есть пульс 123 удара в минуту является для вашего сердца наиболее благоприятным, а тренировка, проходящая на уровне данного пульса, – наиболее эффективной. Дыхание при этом должно быть частым, свободным. Если вы начинаете задыхаться, чувствуете тяжесть в груди, то снижайте интенсивность нагрузки.

Помимо этого вы должны знать, что чем интенсивнее нагрузка, тем выше частота пульса. А также и то, что пульс определяет уровень тренированности и ваше общее состояние. При совершении одной и той же физической работы пульс неподготовленного человека будет выше, чем подготовленного, а при чрезмерном утомлении или болезни величина пульса будет выше своей обычной средней величины.

Как измерить пульс? В спортивных магазинах можно купить пульсометр – прибор, позволяющий контролировать частоту сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС) в движении. Но можно измерять пульс и вручную. Тогда вам придется остановиться на десять секунд и сосчитать

число ударов на шее или запястье. Умножьте полученное число на 6 – и получите частоту ударов в минуту.

Достаточно одной минуты!

Что можно успеть сделать за тренировку продолжительностью всего в одну минуту? Хорошо размяться и отлично проработать мышцы брюшного пресса. При этом даже необязательно ложиться на коврик. «Сверхскоростные» разминки могут принести видимые результаты, особенно если делать их утром.

Выполняя упражнения для живота сразу после пробуждения, вы убиваете двух зайцев. Во-первых, вы следуете всем рекомендациям правильной тренировки: занимаетесь не на полный желудок и сосредоточенно. Утром ваша голова еще свежа и не забита делами по работе. Вы начинаете свой день с того, что физически и психологически укрепляете в желании добиться плоского живота. Такое отношение к занятиям, несомненно, позволит вам достичь идеальной талии быстрее.

Во-вторых, утренняя гимнастика содействует окончательному пробуждению ото сна, уравнивает процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и этим поднимает жизнедеятельность организма, содействует более быстрому включению в работу, улучшает внимательность и производительность.

С самого утра вы усиливаете кровообращение, делаете дыхание более глубоким, улучшаете работу внутренних органов и в итоге повышаете обмен веществ. Кроме того, подобранный живот, развернутые плечи и расправленная грудь, ноги выпрямлены во всех суставах, голова держится прямо, фигура в целом выражает бодрость – вот с чего вы начинаете свой день! Упругий живот плюс энергия. Здоровье и хорошее настроение – цена утренней зарядки!

Идеально, если в течение дня вы будете повторять коротенькую тренировку, например перед обедом или ужином, или делать разминки-минутки каждые 2–3 часа. Тогда проблема лишнего жира на животе перестанет вас волновать. Разминка в 60 секунд, проводимая 2–5 раз в день, способна повысить ваш жизненный тонус и помочь достигнуть упругости мышц живота в рекордно короткие сроки. Далее вам предложены несколько программ мини-тренировок. Для их выполнения вам не понадобится ничего, кроме желания избавиться от выпуклого живота. Одну из программ можно делать стоя, даже не ложась на коврик. Она идеально подойдет для тех, кто целый день проводит на работе и потому не имеет возможности прилечь, чтобы сделать пару сгибаний туловища для укрепления торса.

Мини-тренировки на любой вкус

Вы можете использовать любые предложенные в книге упражнения для мышц брюшного пресса или ваши собственные в соответствии с приведенными ниже программами. Единственное условие, которое вы должны выполнять во что бы то ни стало, это – напрягать пресс во время совершения упражнений и мысленно представлять себе, как работают ваши мышцы. Ровно на 60 секунд полностью погрузитесь в работу по формированию упругого живота.

Программа №1. Максимум повторений одного упражнения

Суть программы. Выполняйте любое из предложенных в книге силовых упражнений для мышц живота примерно 60 секунд. Старайтесь повторять подобные разминки 2–5 раз в день, при этом каждый раз меняйте движения.

План действий. Если выполнять только одно упражнение, разминка не потребуется.

Повторяйте выбранное вами упражнение 50–70 раз без остановок или суперкороткими сериями: 2 серии по 20–30 повторений через 10 секунд отдыха или 4 серии по 10–15 повторений через 3–5 секунд отдыха.

А вот растяжкой пренебрегать не следует, даже если вы делаете одноединственное движение. В конце разминки выполните стрейч работавшей мышцы брюшного пресса, удерживая растяжку 10 секунд.

Программа №2. 6 упражнений стоя, считая до 10

Суть программы. Для проведения разминки-минутки в соответствии с программой №2 не нужно даже ложиться на коврик. Упражнения для укрепления мышц живота и всего туловища можно проводить и стоя в любое время и в любом месте, совершая упражнения в потягивании. Амплитуда движений при этом должна быть широкой, дыхание равномерное и углубленное, темп умеренный. Выполняйте каждое из 6 упражнений, медленно считая до 10 (см. фото 12–17).

План действий. На счет от 1 до 10: ноги на ширине плеч, руки на пояс, на каждый выдох выполняйте наклоны вправо-влево на 10 счетов.

10–20: ноги врозь, руки перед грудью. Повернуть туловище вправо с

одновременным отведением руки назад; то же в другую сторону.

20–30: ноги врозь, руки на пояс. Делайте круговые движения туловища, вправо на 5 счетов, а затем влево на 5 счетов.

30–40: ноги шире плеч, руки вверх. Наклоните туловище вперед, стараясь кистями рук коснуться сначала правой, потом левой ступни. При этом держите спину вогнутой, втяните живот, расправьте плечи. Не сгибайте колени, не задерживайте дыхание.

40–50: ноги на ширине плеч, локти в стороны, кисти к плечам. На каждом выдохе соединяйте противоположные локоть и колено.

50–60: руки в стороны. Поочередно поднять выпрямленную ногу вперед, в сторону и назад.

Программа №3. Комбинация из трех упражнений с увеличением скорости выполнения движений

Суть программы. Эта мини-программа построена на изменении скорости выполнения различных упражнений. Она достаточно интенсивна, хотя и выполняется лежа на полу. Выберите 3 упражнения для разных групп мышц брюшного пресса, например для прямой мышцы живота, косых мышц, для мышцы поясницы, и совершайте их, постепенно ускоряя темп выполнения движений в течение 1 минуты. При совершении движений не задерживайте дыхание и старайтесь не напрягать мышцы шеи.

План действий.*Медленно.* На каждый счет соединяйте лоб и колени (1, 2, 3 и т. д.).

Умеренно. На каждые полсчета выполняйте одновременный подъем противоположного локтя и колена (1 – и – 2 – и – 3 и т. д.).

Быстро. Перевернитесь на живот, и делайте качания, прогнувшись назад, руки прямые – вверх. Зафиксируйте положение и совершайте незначительные колебательные движения вверх-вниз в быстром темпе.

В конце выполните растяжку для мышц живота и поясницы. Удерживайте каждую по 3–5 секунд.

Секрет осиной талии

Формирование мышц обязательно связано с расщеплением жира. Но одной гимнастики, даже проводимой регулярно, чаще всего недостаточно для достижения эффекта плоского живота. Если у вас упругие мышцы, но много жира на животе, то ваша талия все равно не будет выглядеть элегантно. Если же вы хотите не только подтянуть мышцы, но и избавиться от жировой прослойки, дополнительно выполняйте кардиоупражнения по 20–40 минут 2–4 раза в неделю (ходьба, бег, плавание, танцы, прыжки через скакалку) – любое активное движение заставляет ваше сердце учащенно биться, что способствует сжиганию лишнего жира.

Сначала кардиотренировки должны иметь низкую интенсивность. Когда ваши формы улучшатся, увеличивайте и нагрузку. Ваша конечная цель – одна или две высокоинтенсивные кардиотренировки в неделю. Если вы во что бы то ни стало решили добиться стройности талии, то при выборе нагрузки отдавайте предпочтение той, которая максимально задействует мышцы брюшного пресса. Для тех, кто предпочитает тренироваться исключительно дома, лучшая аэробика для живота – вращение обруча и танцы.

Систематические занятия с самым простым обручем не только укрепят все мышцы от пупка до коленей, но и придадут гибкость и изящность вашему торсу. Если равномерно крутить его на талии и на бедрах, он массирует эти проблемные зоны так же интенсивно, как и танец живота. Начните с 5 минут вращения и постепенно доведите ваши занятия до 20 минут. Эффект появится незамедлительно, и уже через 2 недели регулярных тренировок окружность талии и бедер уменьшится на один сантиметр, мышечный корсет окрепнет, в результате чего улучшится осанка, а количество жира на животе заметно снизится. Потому что вращения туловища, таза и бедер при условии соответствующей продолжительности могут дать вам не меньше, чем пробежки: они так же способствуют выработке расслабляющего «гормона счастья» – эндорфина. Кроме того, тренировки с обручем доставят вам несомненное удовольствие, избавят от скуки и плохого настроения.

Другой вариант кардиозанятий дома – танцы. Они помогут укрепить каждый мускул, а так же разовьют музыкальность, чувственность и творческий потенциал. Вид танцев зависит от ваших музыкальных предпочтений. Для развития гибкости и упругости торса больше всего

подходит эротический танец живота. Вращения и покачивания бедер во время него со стороны кажутся простыми, но на самом деле это далеко не так, особенно для северных и среднеевропейских женщин. Потому что как раз в области талии они по большей части не особенно подвижны. Этот классический восточный танец требует хорошего владения телом и особенной тренировки мышц живота и спины, которые часто у женщин развиты слабо. Овладев дома основными элементами танца живота, вы можете с успехом использовать их на дискотеках и в ночных клубах, и соединять таким образом развлечение с пользой для фигуры.

Чтобы ваша талия была тонкой и гибкой, не обойтись и без растяжки. Помимо того что растягивающие упражнения помогают быстрее восстановить мышцы, они еще и формируют фигуру, придают контур талии и бедрам. Именно по этой причине различные варианты физических тренировок, которые гармонично соединяют несложные целенаправленные упражнения с растягиваниями и глубоким дыханием, такие как йога, калланетика и пилатес, пользуются популярностью у женщин любого возраста во всем мире. Подобные нагрузки воздействуют не только на мускулатуру, но и на внутренние органы, помогают добиться поразительных результатов и в улучшении формы живота. Растягивающие упражнения для средней части туловища не только придадут мышцам эластичность, улучшат кровообращение и гибкость суставов спины и таза, но и позволят избавиться от лишнего жира на животе, придадут дополнительную упругость торсу.

Растяжка бывает двух видов: статической и динамической. Статические растягивающие упражнения выполняются плавно и медленно в сочетании с правильным углубленным дыханием. При этом мышцы постепенно достигают своей максимальной длины, а потом остаются в этом состоянии продолжительное время.

Динамическая растяжка – это: энергичные наклоны, вращения туловища, а также повороты с большой амплитудой. В этом случае мышцы способны эффективно растягиваться только на непродолжительное время в крайней точке движения. Такая растяжка может проводиться без особой предварительной разминки как самостоятельная мини-тренировка. Попробуйте выполнить комплекс «Зарядка для пресса» (он приведен ниже) и ощутить результат.

Эффективная растяжка

Приняв исходное положение, сделайте глубокий вдох, затем совершайте короткие выдохи при каждом движении. Выполните подряд без остановок все четыре динамические растяжки. Во время выполнения упражнений держите живот втянутым, расправьте плечи. Общая продолжительность комплекса – 1–2 минуты.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе поднимите руки вверх, потянитесь за кистями, на выдохе опустите руки вниз (*фото 12*).



Фото 12

Правую руку вытяните вверх над головой, левую – перед бедрами. Потянитесь левой рукой как можно дальше вправо, а правой – влево. Делайте медленные покачивания на 20 счетов (*фото 13*).



Фото 13

Поднимите левую руку вверх к правой руке, потянитесь за кистями (*фото 14*), затем выполняйте наклоны вперед (*фото 15*). При этом держите спину вогнутой, лопатки вместе, руки – вытянутыми вперед. Не сгибайте колени, не отрывайте стопы от пола. Сделайте пружинящие движения на 20 счетов.



Фото 14



Фото 15

Выпрямитесь за счет бедер, потянитесь за кистями вверх. Левую руку оставьте наверху, правую расположите перед бедрами. Совершайте покачивания в другую сторону на 20 счетов (*фото 16*).



Фото 16

Опустите руку и положите кисти обеих рук на пояс. Выполните пружинящие движения назад (*фото 17*). Держите спину и грудь расправленными.



Фото 17

Опустите руки, расправьте плечи. Во время выполнения всех упражнений следите за дыханием.

Эффективную растяжку невозможно представить без правильного, глубокого дыхания. Сдерживание дыхания создает дополнительное напряжение в теле, в результате может повыситься кровяное давление, заболеть голова и может показаться, что вы задыхаетесь. С уменьшением напряжения также углубляется дыхание. Кроме того, регулируя дыхание и связывая его с растягиванием, вы улучшаете концентрацию, выносливость, все движения становятся все более легкими, пластичными. Глубокое осознанное дыхание помогает добиться точности в исполнении движений, а значит, быстрее достичь видимых улучшений формы талии.

Правильное дыхание предполагает сознательный контроль и концентрацию внимания на нем. При выполнении упражнений, связанных с растягиванием мышц, надо использовать возможности легочного аппарата на полную мощность.

В йоге существует понятие «полного дыхания». Это значит, что вы начинаете с глубокого и длинного вдоха через нос так, чтобы дыхательный процесс доходил до живота и поясницы. Наполните воздухом живот, затем грудную клетку, сначала нижнюю, а потом верхнюю часть. Медленно выдохните – так, чтобы диафрагма расслабилась и можно было свободно

выдохнуть.

Для начала подобную дыхательную гимнастику нужно делать медленно, концентрируясь на вдохе и выдохе. Потом, когда вы освоите технику полного дыхания, используйте ее при растяжке. При этом делайте максимальное растягивание на выдохе.

Однако помните, что полное дыхание через нос используется при выполнении исключительно растягивающих упражнений. При совершении движений, требующих силовых усилий, следует делать быстрый выдох ртом на усилие, медленный вдох носом при расслаблении.

Часть IV. Моделирующая гимнастика

В этой части:

- ◆ *Ваша «золотая середина»*
- ◆ *План действий*
- ◆ *Упражнения*

Ваша «золотая середина»

Тип телосложения и конституция фигуры даются каждому от рождения. И изменить эти факторы невозможно. Ни упорные тренировки, ни жесткие диеты не помогут превратить приземистую, склонную к полноте фигуру в стройную и высокую. И наоборот, женщине худощавого телосложения никогда не приобрести атлетическую конституцию с развитой мускулатурой.

Скелет, будь он широкий или узкий, легкий или тяжелый, формируется в детстве и юношестве, а потом остается неизменным всю оставшуюся жизнь. Он задает нам рамки, в которых могут размещаться мышцы, ткани и органы, жир. Это объясняет, почему возможности моделировать фигуру при помощи гимнастики или питания ограничены. И поскольку способ распределения тканей на скелете управляется гормонами, это моделирование еще больше усложняется.

Если вы предрасположены к полноте, то добиться упругого живота и осиной талии будет непросто. В этом случае прежде вам необходимо принять свое тело таким, какое оно есть, попытаться развить все, что возможно, и убрать то, что уже не связано с врожденными данными, а является результатом неправильного образа жизни, – избыточную полноту, вялость, дряблость, инертность.

Где проходит граница между генетической предрасположенностью и собственной ленью? Большинство женщин чувствуют золотую середину, ориентируясь на свое душевное равновесие. Чем лучше физическое самочувствие, тем гармоничнее вы себя чувствуете. Активный образ жизни повышает собственную самооценку и является сильнейшим стимулом для самореализации.

Однако не стоит делать культа из красоты тела, ведь тот, кто живет во имя своего тела и внешности, рискует стать пародией на собственный идеал, добившись того самого, отчего люди так упорно эмансипировались. Уместнее всего стремиться к пропорциональной фигуре – подтянутой, крепкой и без избытка жира, принимая во внимание индивидуальные различия и особенности.

Итак, вернемся к проблемной зоне номер один – животу.

Те, кто занимается фитнесом не первый день, наверняка знают, что добиться упругого торса нелегко, даже если выполнять по сто подъемов туловища ежедневно. Потому что положительных результатов можно

ожидать, если наряду с традиционными упражнениями выполнять и другие, прорабатывающие не только мышцы живота под разными углами, но и остальные мышцы брюшного пресса и тазового дна, а также глубокие мышцы туловища, от тонуса которых зависит работа внутренних органов.

Создать свою модель фигуры вам поможет комплекс из 10 упражнений, который несколько отличается от целенаправленного тренинга, направленного на укрепление исключительно мышц живота. Скорее это гимнастика для всей средней части туловища, для тех групп мышц, которые формируют талию и делают ее гибкой, стройной и упругой. Она построена на базовых движениях шейпинга, калланетики, йоги и пилатеса. Если выполнять эту программу 2–3 раза в неделю, то можно добиться значительных изменений очертаний талии, бедер и уплощения живота уже через неделю-другую. Контуры тела станут более отчетливыми, жировую прослойку вытеснят окрепшие мышцы, улучшится осанка. Благоприятный побочный эффект: вы разовьете координацию, равновесие, пластику, обретете внутреннюю гармонию. У вас уменьшится аппетит, и вы сможете легче переносить диету.

План действий

Повторы. Выполняйте все предложенные в комплексе упражнения в указанном порядке, повторяя каждое из них по 4–6 раз. Если для вас такая нагрузка будет чрезмерна, освоите сначала пять упражнений из приведенной программы, а через несколько недель, когда вы привыкните выполнять их регулярно, добавьте к ним оставшиеся четыре. Тем, кому предложенная нагрузка покажется слишком легкой, стоит увеличить количество повторов до 8–10 раз. Старайтесь двигаться плавно, без рывков, концентрируя внимание на технике выполнения упражнений.

Уровень подготовки. Моделирующую гимнастику могут выполнять и нетренированные женщины, поскольку упражнения очень просты и щадят спину и суставы.

Техника. Все упражнения легки в исполнении. Совершайте движения без резких движений, напрягая мышцы живота и тазового дна. Держите живот втянутым, сожмите ягодицы, расправьте плечи и грудь. Тренировки проводятся без музыки, задавайте себе темп самостоятельно.

Разминка. Перед проведением гимнастики выполните несколько ритмичных движений низкой интенсивности. Это может быть танец живота, домашний дансинг «смерть соседям», дзюдо или простые наклоны, повороты туловища, махи руками вперед-назад или приседания с работой рук.

Заминка. Все упражнения данного комплекса не только укрепляют мышцы, но и растягивают их. Тем не менее в конце занятия выполните стрейч для мышц живота и поясницы, удерживая каждую растяжку 10–30 секунд.

Дыхание. Эффект будет более ощутимым, если выполнять все движения плавно, с максимальным растягиванием и углубленным ровным дыханием. Переходить к выполнению последующего упражнения нужно мягко и плавно. Не задерживайте дыхание, совершайте движение на выдохе, расслабляйтесь на вдохе.

Какие мышцы работают. При выполнении упражнений первоначально работают мышцы живота и тазового дна. Второстепенно – мышцы ног, ягодиц и плеч.

Упражнения

1. «Велосипед». Из положения лежа, руки вдоль туловища, выполнить движения ногами, как при езде на велосипеде (*фото 18*).



Фото 18

2. «Ножницы». По аналогии с предыдущим упражнением, скрестить и развести в стороны прямые ноги, поднятые под углом 50–90° (*фото 19*).



Фото 19

3. Подъем бедер с отведением ноги. Ноги согнуты в коленях, пятки

около ягодиц, руки сцеплены на затылке (*фото 20*). Поднять бедра вверх, опираясь на плечевой пояс и стопы с одновременным подниманием выпрямленной ноги вверх и отведением ее затем в сторону (*фото 21*). Выполняя это упражнение, обязательно напрягайте мышцы живота и ягодиц. Вернитесь в исходное положение, сделайте то же другой ногой.



Фото 20



Фото 21

4. Подъем бедер вверх. Прямые ноги скрещены. На выдохе приподнять бедра вверх – опираясь на пятки и плечевой пояс, напрягая ягодичные мышцы и живот (*фото 22*).



Фото 22

5. Поворот согнутых коленей. Руки вдоль туловища, колени согнуты, прижаты друг к другу. Поворачивать обе ноги в левую сторону вместе с нижней частью туловища, стараясь положить их на бок. Голова и плечи должны быть в первоначальном положении. То же проделать в другую сторону (*фото 23*).



Фото 23

6. Подъем ног лежа на животе. Руки вдоль тела, ноги врозь, носки оттянуты. Поднять одновременно обе выпрямленные ноги вверх и опустить (фото 24).



Фото 24

7. Подъем бедер лежа на животе. Руки вдоль тела, пальцы ног упираются в пол. Втяните живот, разогните одновременно обе ноги в коленях и сожмите ягодицы (фото 25).



Фото 25

8. Скручивания сидя. Укрепляет пресс, растягивает мышцы поясницы, задней поверхности бедер и плеч. Из положения: ноги прямые, спина вогнута наклонить туловище вправо, опереться кистями обеих рук справа около бедер (фото 26). Переставляя кисти рук по полу, наклонить туловище влево (фото 27). То же выполнить в другую сторону.



Фото 26



Фото 27

9. Подъем ноги стоя. Укрепляет мышцы живота, разгибающие мышцы спины, ног и ягодиц, развивает равновесие. Руки на пояс. Оторвать от пола правую ногу, смещая вверх правую половину таза (*фото 28*). То же другой ногой.



Фото 28

Часть V. Рельефный пресс

В этой части:

- ♦ *Как прокачать живот, чтобы на нем был явно выражен рельеф мышц?*
- ♦ *Что такое фитбол?*
- ♦ *Рельефный пресс на мяче*
- ♦ *Если самое простое – тяжело?*

Вы спортивная, сильная и уверенная в себе девушка, и просто упругий и гладкий живот – не ваш выбор. Ваша цель – стальной пресс с явно выраженной рельефностью. Вы мечтаете о «кубиках» на животе. Прямая мышца живота, идущая от грудины к тазу, – самая крупная на теле человека, по ходу мышечных пучков поперечно разделена сухожильными перемычками на сегменты, которые фиксируют ее. Эти сегменты придают секционный вид прямой мышце, создают рельеф живота. Но для того чтобы квадратики на животе были заметны, следует быть в весьма хорошей физической форме.

Как прокачать живот, чтобы на нем был явно выражен рельеф мышц?

Для формирования «кубиков» на животе нужно заниматься с максимальной нагрузкой. Одних тонизирующих упражнений в этом случае будет недостаточно. Необходимо прорабатывать мышцы живота до усталости под разными углами для того, чтобы задействовать максимальное количество волокон. Но ошибаются те, кто считает, что для строительства литого торса необходимо заниматься часами с тяжелыми отягощениями, сидеть на строгой диете, потеть на беговой дорожке до «синих звезд» перед глазами. Если продуманно подойти к подбору упражнений и питанию, то достичь мускульного пресса можно за две-три недели регулярных занятий продолжительностью 15–20 минут, даже не выходя из дома.

Достаточно заниматься 3 раза в неделю, но интенсивно, до утомления мышц. Если на следующий день у вас немного болят мышцы, это означает, что вы достаточно их проработали. При этом обеспечить максимальную нагрузку можно, не используя дополнительные утяжелители или специальные тренажеры, а тренируясь исключительно с собственным весом тела. Главное – заставить мускулатуру работать в разных направлениях. Но, выполняя традиционные подъемы и скручивания на полу, сложно добиться увеличения амплитуды и большого разнообразия в исходных положениях, направлениях движений и т. д. Варьировать плоскости работы будет удобнее, если делать те же упражнения на фитнес-мяче.

Что такое фитбол?

Американцы заразили полмира своим «фитнес-движением», и по сей день большинство вариантов этой идеи приходит именно оттуда. Так и с фитбол-гимнастикой. Различные упражнения на громадном мяче обоснованно прижились не только в фитнес-клубах, но и дома у тех, кто предпочитает здоровый образ жизни, хорошую осанку, сильные мышцы спины и подтянутый живот.

Когда впервые видишь фитбол (фитнес-мяч), трудно поверить, что это лучшее приспособление для придания рельефа мышцам брюшного пресса. Почему упражнения, выполняемые на нем, способны укрепить мышцы гораздо эффективнее, чем обычные упражнения на полу? Прежде всего по той причине, что мяч неустойчив. И чтобы не упасть, вам придется постоянно задействовать мускулатуру туловища. Фитнес-мяч не позволит мышцам отдыхать, даже когда вы сидите.

Кроме того, на мяче просто регулировать и изменять нагрузку в соответствии с индивидуальным уровнем подготовки. Например, усложнить традиционные подъемы и скручивания корпуса, лежа на полу, довольно трудно, а за счет округлости шара можно значительно увеличить амплитуду движений и в конечном итоге проработать мышцы брюшного пресса намного интенсивнее. Результатом работы на мяче станут сильные мышцы средней части туловища. У вас улучшится осанка, благодаря чему вы будете выглядеть гораздо стройнее. Плюс ко всему, помимо мышц брюшного пресса вы укрепите руки, плечи, бедра и ягодицы.

Как подобрать мяч по размеру?

Мячи изготавливают из прочного и эластичного материала. Накачать мяч можно обычным насосом для велосипедов или с помощью электрического компрессора с давлением воздуха в пределах 0,1–0,5 атмосфер. Не бойтесь, что он лопнет, когда вы на него сядете. Мяч может выдержать давление до 300 килограмм. Мячи бывают разного размера. Подбирать для себя мяч необходимо в соответствии с ростом, только тогда вы сможете извлечь из занятий максимальную пользу. Если мяч подобран неправильно, то существует вероятность получения травмы коленных суставов и перегрузки мышц бедер. Зависимость диаметра мяча от длины руки должна быть следующей:

Р, см	Д, см
46–55	45
56–65	55
66–80	65
81–90	75

Р – длина руки от плеча до кончика среднего пальца.

Д – диаметр предполагаемого мяча.

Где хранить дома мяч?

Вопрос, который возникает сам собой, когда видишь, что фитнес-мяч довольно большой. До момента приобретения подобного инвентаря необходимо определить место его хранения в домашних условиях. Если всякий раз для того, чтобы позаниматься на мяче, вам придется передвигать мебель, то вряд ли ваши тренировки будут регулярными. Поэтому, перед тем как приобрести мяч, прикиньте, где вы его разместите.

Очень удобно использовать гимнастический мячик вместо кресла. Например, выполнять некоторую сидячую работу, не требующую сильной концентрации, на мяче: смотреть телевизор, печатать на компьютере, отдыхать. Таким образом вы можете соединить ментальный отдых с легкой гимнастикой. Ведь даже просто сидеть на мяче полезно для мышц спины, живота и бедер. Пусть он станет частью вашего интерьера, тем более что мячи бывают разных цветов. Купите тот, который сможет украсить вашу комнату. Но при этом имейте ввиду, что мячик следует хранить при комнатной температуре, вдали от легковоспламеняющихся предметов и источников тепла, таких как солнце, электрические лампы, тепловые обогреватели, батареи. Старайтесь избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами и помните, что существует опасность повреждения мяча при использовании его на улице.

Рельефный пресс на мяче

Принцип действия. Комплекс для развития рельефности пресса состоит из 6 упражнений. Суть программы заключается в том, чтобы соединить силовые упражнения с растягивающими и подобным образом за короткое время добиться «кубиков» на животе. При совершении указанных упражнений в работе одновременно принимают участие все мышцы брюшного пресса, однако больше всего работают те, на которые в первую очередь направлена нагрузка. Эти движения очень действенны и быстро укрепят мышцы и придадут им рельефность. Уже после первого занятия вы ощутите результат, а через 2 недели регулярных занятий увидите кардинальные изменения формы живота.

Подходы и повторы. Выполняйте каждое упражнение до состояния максимальной усталости работающих мышц или же начните, например, с одного подхода из 10-15 повторов, затем постепенно доведите число подходов до 3, а повторов – до 25-20.

Разминка. Начните с 3-5 минут легких кардиоупражнений: вращения туловищем, плечами, махов ногами, чтобы подготовить мышцы к работе.

Растяжка. После каждого упражнения выполняйте растягивающее упражнение для тех мышц, которые первостепенно принимали участие в работе. Во время растягивания избегайте напряжения мышц. Не задерживайте дыхание. Удерживайте каждую позицию, по крайней мере, 30 секунд.

Как увеличить эффективность тренировок

- Выполняя упражнения, представляйте, как работают мышцы, и думайте, что при каждом повторе кости таза и ребер сближаются и удаляются друг от друга.
- На выдохе мышцы пресса сокращайте, а на вдохе – отпускайте.
- Чтобы избавиться от лишнего жира на животе, следите за питанием и интенсивно занимайтесь кардиоупражнениями.

А. Прямая мышца живота



Фото 29



Фото 30

Прогиб. Исходное положение – то же. Как и при силовой работе, продвигайтесь вперед и отклоняйте туловище назад до тех пор, пока мяч не окажется под серединой спины. Сгибайтесь колени и бедра, пока не достигнете позиции приседа. Стопы на полу, ноги прямые. Мяч перемещается до прогиба в спине. Если позиция удобна, откиньте голову назад, руки вытяните над головой (*фото 31*).

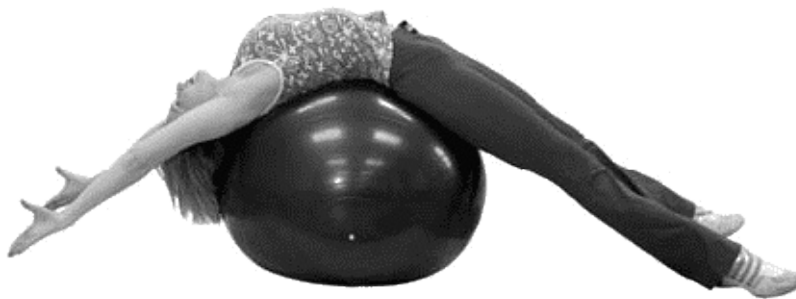


Фото 31

Б. Косые мышцы живота

«Ножницы». Исходное положение: стоя на коленях. Подтяните мяч к бедрам, лягте на него животом и грудью, поставьте руки на пол перед собой. Напрягите пресс и ягодицы, переставляя руки, дайте возможность мячу откатиться назад, пока бедра не окажутся на мяче. Тазовые кости должны быть перед мячом. Взгляд направлен в пол, дыхание ритмичное, избегайте прогиба в спине, при этом сохраняйте баланс. Носки не касаются пола. Все тело образует прямую линию от макушки до пяток (фото 32). Бедра на мяче. Мяч катается из стороны в сторону при скручивании бедер и живота (не далее как перпендикулярно полу). Поднять одну ногу. Руки прямые, линия плеч параллельно полу. При скручивании делайте вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох (фото 33).

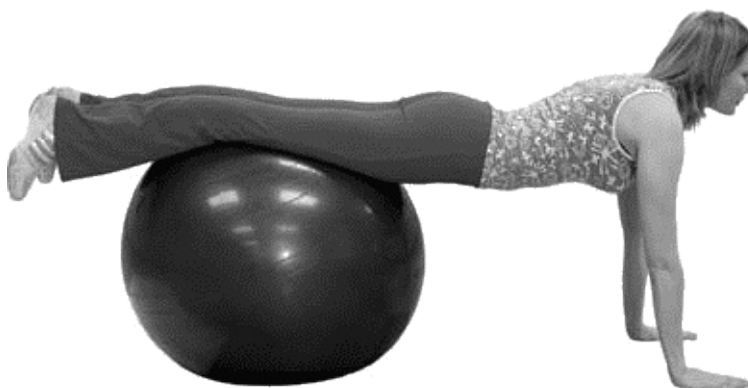


Фото 32

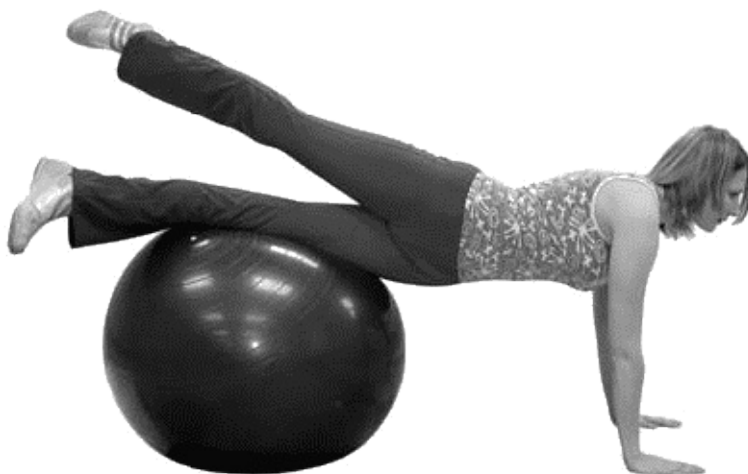


Фото 33

Боковое растягивание. Исходное положение: стоя на коленях у мяча, нога прямая, вытянута в сторону. Мяч откатывается при движении одной ногой в сторону туловища. То же в другую сторону (*фото 34*).

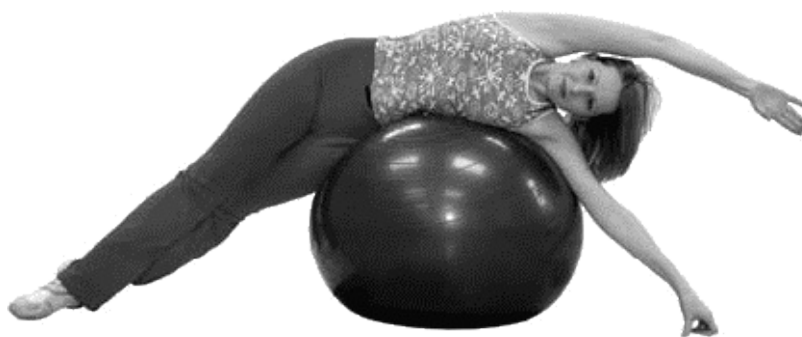


Фото 34

В. Мышцы-разгибатели спины и мышцы поясницы

«Самолет». Исходное положение: стоя на коленях, мяч перед бедрами. Лягте животом и грудью на мяч. Руки на мяче под плечами, носки упираются в пол. Мяч двигается при распрямлении рук и ног (*фото 35*). Лежа животом на мяче, ноги прямые, стопы на ширине плеч, носки упираются в пол, руки также на полу. Шея и голова должны быть как бы естественным продолжением позвоночника. Напрягите ягодицы и мышцы живота, прижмите бедра к мячу.



Фото 35

На выдохе, напрягая мышцы спины, прогибайтесь в пояснице до тех пор, пока чувствуете себя комфортно. При подъеме плеч раскиньте руки в стороны, поднимите одну ногу.

При выполнении упражнения не запрокидывайте голову назад. Представьте, что удерживаете подбородком апельсин. Затем повторите то же, но с подъемом другой ноги (*фото 36*).



Фото 36

Выгибание спины. Исходное положение – стоя на коленях, шея расслаблена.

Упираясь ногами в пол, при движении вперед-назад выпрямляйте и сгибайте колени. Вы обязательно должны почувствовать растяжение от шеи до нижней части спины (*фото 37*).

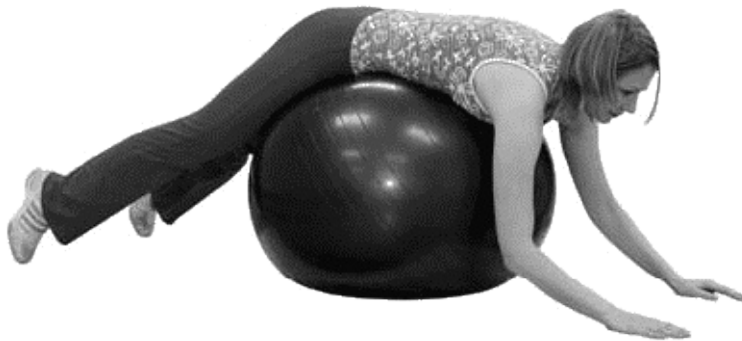


Фото 37

Если самое простое – тяжело?

Если даже самые простые подъемы даются вам с трудом, попробуйте упражнения йогов, которые направлены на ликвидацию излишних жировых отложений в области талии, – втягивания и выпячивания живота из разных исходных положений. Они простые и действенные, и для их выполнения не требуются ни гантели, ни коврик, так как они выполняются стоя за счет дыхания.

Встаньте так, чтобы пятки и носки ног были вместе, руки расслабьте и опустите вдоль туловища, выпрямите спину. Смотрите прямо перед собой в одну точку. Сделайте спокойный вдох через нос. Затем резко выдохните и одновременно втяните живот как можно больше внутрь. Потом резко вдохните через нос и в то же время выпятите живот как можно больше вперед. Выполняйте упражнение в быстром темпе. Внимание направьте на область живота. Втягивание и выпячивание живота считается за 1 раз. Сделайте от 5 до 25 повторов.

Продолжая стоять в том же положении, наклоните верхнюю часть туловища вперед примерно под углом 45°. Руки положите на поясницу, большие пальцы – вперед. Остальные пальцы вместе, средние пальцы касаются друг друга.

Держите спину ровно, разверните плечи, отведите локти назад. Смотрите прямо перед собой (фото 38). Все остальное выполняется точно так же, как и в предыдущем упражнении.



Фото 38

Исходное положение – поставьте ноги на ширину плеч, ступни расположите параллельно друг другу, слегка согните ноги в коленях, наклоните верхнюю часть туловища вперед, но смотрите прямо перед собой, а не вниз. Упритесь выпрямленными руками немного выше коленей так, чтобы большие пальцы рук были обращены внутрь, а остальные пальцы вместе и обращены наружу (*фото 39*). Все остальное делайте так же, как и в предыдущих упражнениях.



Фото 39

Часть VI. Опыт Пилатеса

В этой части:

♦ *План действий*

♦ *Упражнения*

Когда немецкий врач, тренер и спортсмен Джозеф Пилатес в начале прошлого века разрабатывал свою знаменитую систему упражнений, он и не предполагал, что она получит всеобщее признание.

Изначально эта уникальная гимнастика была предназначена для реабилитации солдат, получивших ранения на фронтах Первой мировой войны. Смысл ее заключался в том, что больному не надо было вставать с постели – все упражнения выполнялись лежа с помощью специальных приспособлений в виде резинок и пружин, прикрепленных к кровати. Позже пилатес с успехом начали практиковать артисты американского цирка и балета. А сегодня урок под таким названием есть почти во всех западных и отечественных фитнес-центрах. Но освоить данный метод можно и самостоятельно. У вас есть такая возможность.

Предложенный комплекс поможет приблизиться к заветной цели – плоскому животу. Кроме того, ваши бедра и ягодицы станут стройными, а руки и плечи упругими. А еще пилатес является отличным антидепрессантом.

План действий

Разминка. В положении стоя разогрейте мышцы рук и плеч, выполнив медленные вращения руками и 6–8 отжиманий от стены.

Начните комплекс со следующего упражнения: лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте на ширину бедер. Положите руки вдоль туловища. На выдохе медленно поднимите ягодицы и корпус вверх, отрывая позвонок за позвонком от пола. В верхней точке движения вы должны упираться в пол лопатками и ступнями. Вдохните. Выпуская воздух, вернитесь в исходную позицию. Повторите 3–5 раз.

Дыхание. Вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через рот, подтягивая пупок к позвоночнику, – представьте, что вы задуваете свечку.

Контроль и точность. Каждое движение должно быть максимально осознанным. Представляйте, что в данный момент происходит с вашими мышцами, как они работают.

Плавность. Все упражнения необходимо выполнять плавно, без рывков.

Техника. Удерживайте бедра в нейтральном положении, а спину всегда ровно. Для этого напрягайте пресс, а ягодицы оставляйте расслабленными, не сводите лопатки, а сохраняйте их в опущенном положении. Следите, чтобы голова и шея образовывали прямую линию с позвоночником. Не прижимайте подбородок к груди, не поднимайте его вверх.

Повторы. Делайте каждое упражнение по 1 подходу 6–8 раз.

Растяжка. После основных упражнений сделайте растяжку. Лягте на живот, упираясь локтями в пол, ноги вытянуты. Затем, поднимая подбородок, потянитесь вверх (*фото 40*). Затем задержитесь на 8–10 секунд. Повторите 3–5 раз.



Фото 40

Упражнения

1. Обратное скручивание. Лягте на спину. Поднимите ноги вверх, слегка согнув колени и скрестив голени, руки лежат вдоль туловища (*фото 41*). Вдохните. На выдохе потяните колени на себя, отрывая при этом ягодицы от пола (*фото 42*). На вдохе, используя силу мышц живота, вернитесь в исходное положение. Повторите 6–8 раз.



Фото 41



Фото 42

2. «Велосипед». Продолжая лежать, согните колени так, чтобы они находились прямо над тазобедренными суставами, а голени были

параллельны полу. Положите ладони на затылок, но пальцы в замок не соединяйте. Напрягите пресс, прижимаясь поясницей к полу. На вдохе поднимите голову, шею и лопатки. На выдохе выпрямите правую ногу и опустите ее настолько низко, насколько сможете, не прикасаясь к полу. Одновременно потянитесь правым локтем к левому колену (фото 43). Вдохните и вернитесь в исходное положение. На выдохе выполните упражнение в другую сторону. Это будет первый повтор.



Фото 43

3. Подъем ног. Поднимите сжатые вместе ноги перпендикулярно туловищу, носки вытянуты, ладони на затылке, пресс напряжен. На выдохе оторвите голову, шею и лопатки от пола. Затем опустите ноги максимально низко, стараясь не прогибаться в пояснице. (фото 44). При необходимости можно слегка согнуть колени. Вдохните, снова поднимите ноги и повторите движение 6–8 раз.



Фото 44

Часть VII. Массаж, диета и уход за кожей

В этой части:

- ♦ *Диета против живота*
- ♦ *Рецепты для тонкой талии*
- ♦ *Массаж сделает стан упругим!*
- ♦ *Уход за кожей придаст гладкость животу*

Живот без единой жировой складочки, плоский и упругий, особенно в период пляжного сезона, – это мечта, которая может превратиться в реальность даже через неделю. Но только в том случае, если вы направите на ее достижение все возможные усилия и не пожалеете времени и сил на выполнение, во-первых, целенаправленной гимнастики, во-вторых, самомассажа со специальными кремами и, в-третьих, на проведение некоторые несложных косметических процедур.

Одним словом – всесторонне подойдете к решению проблемы улучшения тонуса мышц и эластичности кожи в области талии.

Однако не стоит думать, что все так сложно, дорогостояще и утомительно. Все приведенные в книге упражнения и оздоровительные мероприятия, как уже говорилось ранее, можно (причем без особого труда) проводить самостоятельно дома.

Достаточно тратить на их выполнение ежедневно всего лишь по 30–40 минут. Также не стоит волноваться по поводу того, что рекомендуемые варианты ухода за телом и кожей для вас окажутся слишком дорогими в финансовом плане.

В конечном итоге подобный комплексный подход к тренировкам вам обойдется в стоимость крема для гладкости кожи и косметических добавок для ванн, активизирующих обменные процессы в организме, а также понадобится расход собственных энергозатрат на выполнение упражнений и массажа.

А если к гимнастике и массажу вы прибавите еще и правильное питание, то успех вам гарантирован. Уже через неделю вы, безусловно, улучшите фигуру. Главное – не останавливаться на полпути. Как видите, все достаточно просто, если всего-навсего побороть природную лень и принять решение действовать.

Диета против живота

Самый надежный путь к уменьшению окружности талии – усиленные тренировки или повышенная активность в течение дня. Однако все ваши усилия окажутся потраченными впустую, если при этом вы не будете питаться правильно.

Глупо лишний раз говорить о том, что избавиться от живота можно, если есть меньше или низкокалорийную пищу, по крайней мере, стараться ограничивать себя в потреблении жирного, соленого и сладкого. Конечно, идеально, если вместо очередной порции пельменей со сметаной вы выполните минутную разминку для живота, затем выпьете стакан воды и продолжите жить полноценной жизнью без дополнительных калорий еще пару часов. И более того, по прошествии указанного времени не будете отрываться по полной программе на обеде, завтраке или ужине. Если вы хотите иметь плоский живот, ешьте меньше, но чаще, не слишком калорийные продукты. Простой способ сократить количество потребляемой пищи за один прием – соблюдать общепринятую культуру питания: есть медленно и в спокойной обстановке не менее 20 минут – именно столько требуется, чтобы почувствовать себя сытой. Кроме того, не храните продукты на видном месте, используйте тарелки маленького объема, кладите ровно столько, сколько нужно съесть, избегайте лишних мыслей и разговоров о еде.

Очень часто для увеличения мышц и для уменьшения жира советуют придерживаться белковой диеты. Такая диета целесообразна, если вашей целью является достижение явно выраженного рельефа живота. Однако ее нельзя соблюдать в течение длительного времени. Поэтому для поддержания хорошей фигуры эффективнее всего следовать основным правилам здорового питания и планировать свой рацион так, чтобы в нем было 55% углеводов, 20% белков и 25 % жиров. Далее в разделе вам предложены наиболее часто возникающие вопросы у тех, кто «берется за свой живот всерьез», и ответы на них в виде общих рекомендаций и руководства к действию. А также представлено меню на 1000–1200 калорий. Именно такое количество калорий необходимо потреблять для того, чтобы избавиться от лишнего жира на животе в короткие сроки.

Что значит «питаться правильно»?

Если вы решили придерживаться принципов здорового питания, то в первую очередь:

- замените животные жиры, содержащиеся прежде всего в колбасе, паштетах, сале, жирами растительного происхождения. Идеально, если это будут растительное масло холодного отжима, орехи, рыбий жир;
- рафинированный сахар, а также пирожные, торты и все другие виды лакомств замените сладкими фруктами или сухофруктами. При таком изменении рациона чаще всего исчезает потребность в сладостях;
- уменьшите количество соли в пище, потребление алкоголя, никотина. Соль задерживает воду в тканях организма; алкоголь, особенно в виде аперитивов и коктейлей, обычно содержит огромное количество сахара; никотин затрудняет доступ кислорода к клеткам и препятствует обмену веществ в тканях.

Конечно, радикально перестроить питание за короткий срок будет сложно. Поэтому начните с малого. Например, вместо мяса потребляйте нежирную рыбу и птицу, готовьте пищу по возможности «натурально», то есть варите ее, готовьте в духовке или на пару, тушите без соленых и сметанных соусов. Ешьте больше овощей, фруктов, продуктов из цельного зерна (но не слишком свежий хлеб, от него часто пучит живот).

Правильное питание предполагает, что вы получаете с пищей все необходимые витамины и минеральные вещества, которые активизируют пищеварение и улучшают обмен веществ – и в результате противодействуют образованию и накоплению шлаков. Важно при этом много пить: 2–3 литра в день, лучше всего минеральную воду, бедную натрием, и травяные чаи.

Если вы не можете придерживаться жесткого плана питания, то, по крайней мере, избегайте потребления тех продуктов, которые благоприятствуют появлению избыточных жировых накоплений, и регулярно выполняйте физические упражнения. Движение формирует мускулы, вытесняет жир, улучшает лимфо- и кровообращение. В результате регулярных занятий спортом подтягиваются мышцы брюшного пресса, и кожа в области живота становится более упругой, потому что над мышцами она натягивается более гладко, чем над жиром, улучшается гибкость и осанка, окружность талии уменьшается, и живот уплощается.

Какое количество калорий необходимо потреблять, если хочешь похудеть?

Для тех, кто решил сбросить лишний вес, оптимальное количество потребления калорий в день – 1000–1200, в крайнем случае – 1500. Ниже вы найдете меню на указанное количество калорий для тех, кто решил

уменьшить объем жировой ткани на животе.

Увеличить расход калорий можно, ежедневно выполняя физические упражнения. Например, за тренировку-минутку, проведенную в быстром темпе, можно израсходовать от 20 до 50 килокалорий, то есть отработать, например, небольшую порцию мороженого, шоколадную конфету или пару крекеров. А если вы будете проводить подобные короткие разминки несколько раз в течение дня, скажем, 3 раза, то дополнительно потратите 50–150 калорий.

Выполнение интенсивной разминки перед подобной тренировкой в виде прыжков со скакалкой или бега на месте увеличит расход калорий еще примерно на 30. Чтобы потерять 1 килограмм массы тела в неделю, надо ежедневно отказываться от 1000 калорий. На практике это будет не просто осуществить только за счет ограничений в питании.

Физическая нагрузка	Продолжительность, минут	Расход калорий	Отработанный продукт
Гимнастика для живота	20	80	Вареное яйцо — 1 шт. Сыр 30-процентной жирности — 1 ломтик Тунец — 1 порция Шоколад — 15 г Пиво светлое — 150 мл
Танцы	10	60	Хрустящий хлебец — 1 шт. Ветчина вареная — 1 ломтик Йогурт — 1 шт. Яблоко — 1 шт. Кефир — 1 стакан
Прыжки со скакалкой	7	50	Сливочное масло — 1 чайная ложка Куриная грудка — 1,5 ломтика Сметана — 2 чайных ложки Апельсин — 1 шт. Шоколадная конфета — 1 шт. Кофе с сахаром — 1 чашка
Вращения обруча	5	25	Мед — 1 чайная ложка Томаты — 2 шт. Вафельная трубочка — 1 шт. Чай с сахаром — 1 чашка

Физическая нагрузка	Продолжительность, минут	Расход калорий	Отработанный продукт
Бег на месте	3	20	Сыр плавленый — 1 чайная ложка Абрикос — 1 шт. Фруктовая конфета — 1 шт. Томатный сок — 1 стакан
Мини-разминка	1	15	Морковка — 1 шт. Огурцы — 2 шт. Повидло — 1 чайная ложка Жевательная конфетка — 2 шт.

Почему считается, что нельзя избавиться от жира на животе, только соблюдая строгую диету?

Потому что при диете в первую очередь худеют руки, плечи, грудь, а уже потом живот и ноги, и, чаще всего, значительная потеря в весе происходит в основном за счет воды, а не жира. Часто это приводит к ухудшению тонуса мышц, к дряблости кожи, в том числе и в области живота.

Кроме того, даже самая строгая диета не может устранить неправильные привычки питания. Конечно, диета дает стимул сохранить стройную фигуру и дает возможность избавиться от лишних килограммов за сравнительно короткое время. Однако диета приводит к кратковременному снижению веса. Обычно люди, прекращая строгую диету, начинают сразу много есть. Это, безусловно, восстанавливает потерю жира.

Рациональнее сочетать правильное питание с выполнением целенаправленных упражнений для мышц брюшного пресса. Ежедневная гимнастика поможет увеличить затраты энергии, избавиться от лишнего жира именно в области средней части тела, при этом улучшит мышечный тонус. Кроме того, положительный побочный эффект тренировок мышц живота – снижение аппетита. Если вы укрепите мускулатуру брюшного пресса, то желудок во время еды не будет так растягиваться. В результате чувствительные к давлению нервные окончания подадут в мозг сигнал о том, что желудок наполнен при меньшем объеме потребления пищи.

Вздутие живота мешает быть стройной!

Иногда причиной выпуклого живота является не избыточное количество в этой области жира, а элементарное вздутие. Очень часто в рекомендациях по правильному питанию советуют потреблять больше низкокалорийных, объемных и высоковолокнистых продуктов, таких как свежие фрукты, мюсли, хлеб грубого помола. Однако подобная пища, с одной стороны, хорошо очищает кишечник и стимулирует перистальтику, но, с другой, если потреблять ее в больших количествах, может стать причиной временного вздутия живота по причине чрезмерного газообразования в кишечнике в процессе пищеварения.

Если вы хотите иметь плоский живот, лучше питаться легко усваиваемой разнообразной пищей, богатой балластом и бедной

калориями. Потреблять ее нужно регулярно, но понемногу. Следует отказаться от высококалорийного промежуточного питания, лучше пить больше минеральной воды. Ежедневно выполнять зарядку. Гимнастика для пресса стимулирует пищеварение и нормализует работу кишечника. Недостаток движения является одной из главных причин вздутия живота.

Вялый кишечник, естественно, может быть причиной увеличения живота. Но принимать при этом слабительное не следует. Это ослабляет мускулатуру кишечника, ответственную за перистальтику, и отнимает у организма жизненно важные минеральные вещества. Привести пищеварение в норму помогут, например, чаи из целебных трав и целенаправленные физические упражнения. Некоторые травяные чаи, такие как отвары аниса, фенхеля или тмина, улучшают пищеварение и таким образом помогают несколько уменьшить живот и сделать его более плоским. Но укрепить мышцы брюшного пресса и сделать живот упругим могут только силовые упражнения, проводимые регулярно.

Может ли быть избыточное количество жидкости в организме причиной выпуклого живота?

У многих женщин перед месячными увеличивается живот, потому что в тканях временно накапливается, в большем, чем обычно, количестве, вода. В этот период ваш вес может увеличиться на 3 и даже на 5 килограммов. Это обусловлено гормональной перестройкой. Избавиться от лишней жидкости помогут умеренные кардионагрузки, которые заставят вас попотеть, мочегонные травяные чаи и кофе в небольших количествах, который также способствует выведению излишней жидкости из организма. Мягко обезвоживает ткани настой березовой коры. Залейте 3 чайные ложки травы чашкой кипятка, дайте настояться 10 минут и пейте в небольших количествах 3 раза в день перед едой.

Связаны ли часы приема пищи со временем проведения тренировок и как это отражается на внешней форме живота?

Если вы хотите снизить вес, то в идеале нельзя ничего есть за 2 часа до тренировки и в течение 3 часов после нее. В это время можно пить несладкий чай, кофе, воду. Однако эти рекомендации имеет смысл соблюдать, только если ваши занятия продолжительны по времени и достаточно интенсивны. Конечно, если вы проводите тренировки-минутки в течение дня, то придерживаться данных советов вам будет сложно. В этом случае просто попытайтесь проводить разминки не на полный желудок и не садитесь за стол сразу же после их проведения. С этой точки зрения лучшее время для целенаправленной гимнастики для мышц живота – утро, после пробуждения, до завтрака.

На чем основана диета для создания рельефа пресса?

На потреблении дополнительного количества белка и изменения соотношения мышц и жира в сторону снижения жирового компонента и увеличения мышечной массы.

Белок является основным строительным материалом организма и необходим для производства и восстановления тканей, в том числе мышц. Мышцы увеличиваются в размере в результате сверхвосстановления, происходящего в организме как следствие регулярных интенсивных силовых тренировок. Для того чтобы использовать потенциал суперкомпенсации на все 100%, требуется, в частности, обеспечить мышцы достаточным количеством строительного материала – белка. Однако те, кто потребляет много протеина, но при этом ведет малоподвижный образ жизни, могут не надеяться – мышцы не увеличатся, и рельеф не станет явно выраженным. Скорее может произойти обратное, избыточное потребление белка, превышающее физиологическую потребность в нем организма, отложится в виде жира как неизрасходованная энергия. Чтобы стать обладателем заветных «кубиков» на животе, нужно тренироваться с максимальной нагрузкой на мышцы брюшного пресса и при этом потреблять повышенное количество белка.

Мышцы набирают силу и особенно увеличиваются в объеме, если потребление белковой пищи будет совмещаться с целенаправленной силовой нагрузкой. После выполнения упражнений для рельефа живота в течение часа или полутора необходимо принять 40–50 г белка. Это может быть кефир, творог, йогурт, омлет с сыром, белковый коктейль или любой другой продукт, содержащий полноценный белок.

Суточное потребление белка для роста мышечной ткани должно составлять 1,5–2 г на килограмм массы тела. Однако помните, что при наращивании мышечной массы в организме происходят определенные биохимические процессы, которые ведут также к росту жировой ткани. Однако если правильно и сбалансировано питаться и интенсивно тренироваться, то такое увеличение будет незначительным.

Меню на 1000–1200 килокалорий

Ниже вам предложено типовое шейпинг-меню с общей калорийностью 1000–1200 калорий. Оно достаточно разнообразно и включает в себя все основные группы продуктов, необходимые для

удовлетворения потребности организма в жизненно необходимых витаминах и минеральных веществах. Вы можете изменять их набор по своему усмотрению. Но составляя меню на день, имейте в виду, что продукты животного происхождения, такие как мясо, рыба, птица, рекомендуется готовить наиболее «здоровыми» способами: варка, тушение, приготовление на пару, в духовом шкафу. Кисломолочные продукты лучше приобретать с пониженным содержанием жира, а соки наиболее предпочтительны свежавыжатые или без добавления сахара, овощи не консервированные, а свежие. Для измерения веса продуктов вам понадобятся кухонные весы.

Основные группы продуктов	Вес, г	Энергосодержание, ккал
Кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира	150–200	45–60
Мясные продукты	100–120	135–160
Рыбные продукты	50–70	40–55
Масло растительное	10–15	90–135
Хлеб ржаной	120–130	215–230
Каши на воде	100–110	90–100
Мед	15	65
Овощи свежие	250–270	125–135
Фрукты свежие	250–270	100–135
Соки натуральные	200–250	100–125
Итого	1245–1450	1005–1200

Общая калорийность суточного рациона может быть увеличена до 1500 калорий в день в том случае, если вы довольны весом и стремитесь его поддерживать, а не ставите себе задачу похудеть.

Увеличение калорийности суточного рациона лучше всего осуществить за счет потребления большего количества овощей и фруктов.

Продукты на выбор

Основные группы продуктов	Варианты пищевых продуктов
Молочные и кисломолочные продукты (45–60 ккал)	Обезжиренное молоко — 125–150 мл Сухое молоко — 2 столовых ложки Йогурт (1–2% жирности) — 85–100 мл Плавленый сыр — 15–20 г Обезжиренный творог — 80 г Сметана — 2 чайных ложки
Мясные продукты (135–160 ккал)	Телятина отварная — 100–120 г Кура отварная — 100 г Индейка отварная — 60–80 г

Основные группы продуктов	Варианты пищевых продуктов
Рыбные продукты (40–55 ккал)	Минтай — 50–60 г Судак — 50–60 г Треска — 50–60 г Креветки — 50–60 г
Каши на воде (90–100 ккал)	Гречневая — 100 г Пшенная — 100 г Пшеничная — 100 г Геркулесовая — 100 г Ячневая — 100 г
Овощи свежие (125–135 ккал)	Морковь — 4–5 шт. Салат из томатов — 1 пор. Зеленая фасоль — 350 г Капуста цветная отварная — 400 г
Фрукты свежие (100–135 ккал)	Яблоко среднего размера — 1–2 шт. Апельсины — 2 шт. Банан — 1 шт. Виноград — 150 г Киви — 2–3 шт.
Соки натуральные (100–125 ккал)	Яблочный — 300 г Апельсиновый — 200 г Томатный — 500–600 г

Рецепты для тонкой талии

В этом разделе вам предложено по одному рецепту легких блюд на завтрак, обед и ужин. На приготовление завтрака и ужина уйдет 15 минут, на приготовление обеда – 45 минут. Каждое из низкокалорийных блюд сбалансировано по углеводам, белкам и жирам, а также содержит в достаточном количестве клетчатку. Клетчатка отлично утоляет голод, при этом содержит мало калорий. Обратите внимание и на низкий уровень натрия, которого ровно столько, сколько нужно, чтобы не допустить задержку воды в организме. Все рецепты рассчитаны на 4 порции.

Сладкие оладьи

Всеми любимые оладьи, но выпеченные по облегченному рецепту, содержат клетчатку (мука грубого помола), калий (бананы) и кальций (молоко). Питательная ценность 1 порции – это 3 оладьи и столовая ложка меда – составляет 348 калорий, из которых 6% – жиры, 83% – углеводы, 11% – белки, 203 мг кальция, 3 мг железа, 401 мг натрия. Для приготовления 4 порций оладий вам понадобятся следующие компоненты.

Растительное масло для жарки, 1 стакан муки грубого помола, полстакана белой муки, 2 столовых ложки сахара, столько же разрыхлителя, 0,25 чайных ложки соли, 3 средних банана, 1 стакан обезжиренного молока, 1 яйцо, 1 ложка ванильного экстракта, полтора стакана замороженных ягод, например черники, 4 столовых ложки меда или сиропа.

Смешайте оба сорта муки, а также разрыхлитель и соль. В блендере измельчите бананы до образования однородной массы. Добавьте молоко, яйцо, ваниль, муку и тщательно перемешайте. На смазанную маслом разогретую сковородку вылейте 3 столовые ложки теста для каждой оладьи. Сверху выложите по 1–2 столовые ложки ягод. Как только по краям появятся пузырьки, переверните оладьи и доведите до готовности. Переложите на тарелку. Перед едой смажьте медом.

Жареный цыпленок с рисом и овощами

Питательная ценность 1 порции составляет 375 калорий, из которых 17% жиров, 47% углеводов, 36% белков, 42 мг кальция, 2 мг железа и 781

мг натрия.

На 4 порции вам понадобятся: 2 чайные ложки растительного масла, полстакана нашинкованного репчатого лука, 2 давленных зубчика чеснока, 450 г крупно порезанных куриных грудок без кожи и костей, 1 стакан сырого коричневого риса, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 стакан кубиков моркови, 2 стакана несоленого куриного бульона, половина чайной ложки соли, черный перец на кончике ножа, полстакана замороженного горошка и четверть стакана порезанного зеленого лука.

Поставьте сковороду на умеренный огонь, налейте масло и разогрейте. Мелко порежьте репчатый лук и чеснок, затем опустите цыпленка и, часто переворачивая, обжаривайте в течение 5 минут до образования золотистой корочки.

Высыпьте рис и подержите 1 минуту, пока он не станет полупрозрачным. Добавьте морковь, бульон, соль, перец. Доведите смесь до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите 30 минут до готовности. Переложите в тарелку, посыпьте зеленым луком.

Сандвич с овощами и пюре из нута

Питательная ценность 1 сандвича – 200 калорий, из них 14% составляют жиры, 68% углеводы, 18% белки, 190 мг кальция, 3 мг железа, 188 мг натрия.

Вам понадобятся: 1 багет 220 г, разрезанный вдоль, полстакана пюре из нута, 2 небольших баклажана, средний цукини, 1 мясистый помидор, 1 сладкий перец, соль, черный перец, масло для жарки и 1 стакан свежих листьев базилика или другой зелени.

Порежьте баклажаны и цукини вдоль на ломтики толщиной по полсантиметра, а сладкий перец и помидор – кружками. Слегка поджарьте все овощи на сковороде или в гриле. На нижнюю половинку багета намажьте пюре из нута, выложите овощи и зелень. Накройте второй половинкой и разрежьте на 4 равные части. Ужин готов!

Массаж сделает стан упругим

У любого человека генетически обусловлено не только количество жировых клеток, но и их распределение в организме. Женский организм сориентирован в основном на рождение ребенка. И чтобы средняя часть тела была хорошо подготовлена к беременности, жировые клетки у женщин в большом количестве располагаются в области живота и бедер. Однако это целесообразно для тех женщин, которые готовятся стать матерью, но, к сожалению, все остальное время это, как правило, негативно сказывается на внешнем виде прекрасной половины человечества.

Чтобы не дать развиваться таким обусловленным природой задаткам, можно предупредить образование некрасивых округлостей целенаправленной гимнастикой, здоровым питанием, массажем и косметическим уходом за кожей. Если ваша цель – стройная талия, тогда подойдите к ее достижению комплексно. Например, соедините утреннюю гимнастику с водными процедурами и легким массажем живота. Добавьте к здоровому началу дня легкую пищу, бодрое настроение, хорошую осанку: втянутый живот, выпрямленную спину и расправленную грудь, и тогда проблема лишнего веса и дряблой мускулатуры не только мышц брюшного пресса, но всего тела будет решена для вас на долгие годы.

Зачем нужен массаж?

Массаж является важнейшей мерой, дополняющей специальные программы физических упражнений, диеты и косметических процедур, направленных на похудание и укрепление соединительных тканей. Нежные ритмичные надавливания на кожу живота помогут улучшить лимфо- и кровоснабжение, стимулировать выведение избыточной жидкости из организма и таким образом снизить количество жира на животе.

При этом неважно, производится ли массаж руками, водяной струей, механическим антицеллюлитным валиком, щеткой или электрическим прибором. Главное, чтобы он делался регулярно и лучше – с использованием специальных косметических средств, направленных на укрепление тканей и улучшение эластичности кожи, – антицеллюлитных кремов, гелей, лосьонов или масел. Подобные продукты активизируют лимфоток, ускоряют клеточный обмен веществ, помогают избавиться от целлюлита, делают кожу упругой и внешне привлекательной.

Что такое целлюлит?

Это слабость соединительной ткани, он встречается, за редким исключением, только у женщин. Вызвано это строением ткани и назначением каждой женщины рано или поздно стать матерью. У женщин соединительные ткани слабее и податливее, чем у мужчин, чтобы в случае беременности эти ткани могли хорошо растягиваться. Эластичные волокна соединительных тканей расположены у женщин параллельно, так что жировые клетки могут легко продавливаться сквозь них. У мужчин же волокна соединительных тканей перекрещиваются в виде сетки, что не позволяет жировым клеткам бугриться.

Кроме того, женские жировые клетки имеют шарообразную форму и потому выпирают. Мужские же клетки плоские и выстилаются под кожей ровно. Внешне целлюлит, как известно, проявляется в неровности кожи. Основной причиной явно выраженного целлюлита является избыточное жиротложение. Тогда отдельные клетки сгущаются в толстые гроздья и давят изнутри на верхние слои кожи.

При этом пережимаются капилляры и ухудшается кровоснабжение кожи, что затрудняет поступление в клетки важных питательных веществ. В межклеточных промежутках застаивается жидкость. Постепенно отдельные группы волокон соединительных тканей поддаются напору изнутри и растягиваются. На поверхности кожи все отчетливее прорисовываются неровности.

Целлюлит не вызывает болей и не сказывается на состоянии здоровья. Он всего лишь создает эстетические проблемы. Возникает целлюлит не вдруг, а постепенно. Предрасположенность к целлюлиту, несомненно, передается по наследству. Еще в детском возрасте, а затем в период полового созревания определяется количество жировых клеток, а потом в течение всей жизни остается неизменным. Однако решающее значение в проявлении целлюлита имеет питание. Самое обычное переедание ведет к увеличению жировых клеток, а значит – к ярко выраженному целлюлиту.

Целлюлит начинается, как правило, на бедрах, потом появляется на животе и на талии, затем везде, где есть отложения жира. Чудодейственных средств против целлюлита нет. Его не устранить ни втиранием крема, ни массажем, ни гимнастикой, ни постами. В лучшем случае на него можно повлиять комбинированной программой, составленной из правильного питания, целенаправленных движений, массажа и ухода за кожей.

Особенности массажа живота

Живот – это та область тела, где жир скапливается в первую очередь. Чтобы избавиться от непривлекательных неровностей в данной проблемной зоне, не следует пренебрегать самым обычным и легко выполнимым самостоятельным массажем с помощью различных вспомогательных средств: массажной щетки, электрического массажера, напора водяной струи, косметических средств дополнительного ухода за кожей. Поскольку массаж раскрепощает сведенные мышцы, то его можно делать также и перед выполнением физических упражнений для разогрева мускулатуры.

Мануальный массаж. Самостоятельный традиционный массаж пальцами и ладонной частью рук считается особенно действенным. Во многом потому, что варьировать давление можно в зависимости от внутренних ощущений и чувствительности кожи. Самомассаж живота может быть как активным, так и пассивным.

Цель активного массажа – разрушить «комки» в подкожном жировом слое. Для этого сперва ощупайте жировые утолщения кончиками пальцев, затем слегка надавите на них и разотрите. Это может быть болезненно и поэтому не рекомендуется при сильных целлюлитах и гиперчувствительности тканей. Другой вариант массажа – поглаживающий, расслабляющий или тонизирующий – в зависимости от силы движений, проводится по типу лимфодренажа.

Такой массаж выполняется легкими скользящими прикосновениями кончиков пальцев или ладонной поверхностью рук. Он лишен какого бы то ни было риска и доставляет большинству женщин громадное удовольствие. Подобные нежные прикосновения очень сильно воздействуют на нервные окончания.

Массаж живота осуществляется путем поглаживания по часовой стрелке, боковые участки иногда массируются щипковыми движениями. Кожа сжимается, а затем нежно, без рывков, оттягивается кончиками пальцев сантиметр за сантиметром. Чтобы не было синяков, ногти на руках не должны быть слишком длинными. Подобный массаж рекомендуется делать с антицеллюлитными кремом или маслом, заодно втирая препарат в кожу. Специальные масла, лосьоны или кремы помогут поддерживать кожу живота в эластичном состоянии и улучшат обменные процессы на массируемом участке.

Массаж живота рекомендуется проводить лежа на спине, подложив

под коленные суставы валик или подушку. В основном следует применять поглаживание. Другие приемлемые массажные приемы в области живота – растирание, разминание, поколачивание, встряхивание – должны производиться, как уже указывалось выше, с осторожностью.

Поместите кисть тыльной стороной на живот над паховой областью. Поглаживание делается вверх до реберной дуги справа и далее выше пупка к левому подреберью. По всем правилам классического массажа, здесь должна произойти смена рук, и поглаживание производится уже тыльной стороной правой руки. Движение заканчивается около левой паховой области.

В том же положении можно выполнить поглаживание живота другим способом: правая рука ладонной поверхностью накладывается выше пупка, левая – ниже; по часовой стрелке производится круговое поглаживание всей поверхности живота, причем в момент, когда кисти пересекаются, правая кисть ладонной поверхностью скользит по тыльной поверхности правой кисти. Месторасположение рук, если вам неудобно, можно поменять.

Поглаживание можно выполнять также по прямым и косым мышцам живота: ладони располагаются справа и слева на боковых областях живота позади гребней подвздошных костей, производится обхватывающее поглаживание по направлению к средней линии живота и к паховым лимфатическим узлам. Затем руки накладываются на прямые мышцы живота в подложечной области, поглаживание делается в направлении паховых лимфатических узлов.

Из других приемов применяются: растирание реберного угла (смещение или растяжение тканей в различных направлениях), длинное разминание мышц живота (захватывание, приподнимание, сдавливание и смещение тканей), вибрация ладонной поверхностью кисти (совершение колебательных движений с максимальной частотой). Все эти приемы достаточно утомительны для ручного выполнения, поэтому очень часто рекомендуется пользоваться специальными аппаратами, позволяющими проделывать разнообразные массажные приемы с различной частотой. Удобная альтернатива ручному массажу – массаж с помощью щетки для тела, с применением электрического массажера или массажного валика.

Массаж щеткой для тела. Ежедневно по 5 минут массируйте живот мягкой щеткой для тела либо с помощью массажной рукавицы, совершая круговые движения по прямым и косым мышцам, по часовой стрелке или по ходу толстого кишечника. Это сделает кожу упругой и гладкой, а также улучшит кровообращение в массируемой области. Массажные щетки или

рукавицы можно применять как сухими, так и мокрыми. Совершая массаж, не стоит давить на кожу слишком сильно, это может повредить ее. После подобного массажа вы должны ощущать легкое жжение. Если вы пользуетесь специальными кремами для похудения, стоит втирать их в кожу сразу же после массажа. Так они будут впитываться гораздо активнее.

Электрические массажные приборы. Хотя, без сомнений, трудно найти массажер лучше, чем рука опытного массажиста, но все же многие женщины предпочитают электрические приборы: с ними можно работать дольше, и шансы на успех повышаются. Электрические аппараты для массажа бывают различных модификаций и размеров, однако по принципу действия они похожи друг на друга. Массажная поверхность приборов снабжена выступами: роликами, пластинками или валиками, за счет движения которых, вращения или давления, оказывается воздействие на кожу. На более слабой скорости делается легкий массаж против застоев в тканях по типу лимфодренажа, на более сильной – стимулируется кровообращение, благодаря чему активнее обезвоживаются ткани и расщепляются жиры. Рекомендуется применять подобные приборы по 5–10 минут в день.

Массаж водяной струей – еще один способ стимуляции обменных процессов в соединительных тканях. Всем известно, что вода оказывает превосходное воздействие на кожу и ткани. Если вы хотите, чтобы вода активизировала основные функции и делала ткани эластичными, она должна быть ощутимо холоднее тела. Самое простое обливание холодной водой после душа или ванны придаст вам не только бодрость, но и окажет тонизирующее действие на кожу. Окапывайте живот холодной струей как можно дольше, это улучшит циркуляцию крови и поможет сделать его упругим.

Принимая обычный душ, вы можете использовать перепады температуры, которые усиливают кровообращение. Как известно, теплая вода расширяет кровеносные сосуды, а холодная заставляет их опять сужаться. Такая гимнастика улучшает эластичность капилляров, тонизирует ткани и кожу. Массаж водяной струей делается так: после того как вы помылись теплой водой, направляйте на живот прохладную или даже холодную воду как минимум в течение 1 минуты. Затем снова включите теплую воду, а в заключение опять примите прохладный душ. Чередуйте холодную и теплую воду столько раз, сколько хотите. Но всегда заканчивайте душ прохладной водой. Потом разотритесь махровым полотенцем. Это еще больше усилит кровообращение. В конце процедуры

нанесите на кожу в области талии антицеллюлитный препарат или крем для тонуса кожи.

Уход за кожей придаст гладкость животу

Известно, что даже у стройных женщин живот не всегда упругий и гладкий, и они очень часто страдают от целлюлита. Потому что и стройные женщины имеют структуру тканей, по половой принадлежности склонную к рыхлости.

Этому процессу, как уже отмечалось ранее, способствуют вялое пищеварение, застой лимфы, проблемы с кровообращением или слабая деятельность печени, почек и мочевого пузыря, а также длительный стресс, недосыпание, злоупотребление алкоголем, чрезмерное курение.

Избавиться от неровностей кожи, избыточных жировых отложений поможет дополнительный уход за кожей: регулярное смазывание специальными кремами или маслами. Речь идет о препаратах целенаправленного действия, которые не только увлажняют, питают и тонизируют кожу, замедляют процессы старения, стимулируют обновление клеток, поддерживают кожу тела мягкой, гладкой и эластичной, но и способствуют расщеплению жира, активизируют ток лимфы, возбуждают кровообращение и стимулируют обмен веществ, так называемые антицеллюлитные препараты.

Конечно, косметические процедуры, даже с применением антицеллюлитных средств, являются второстепенными по значимости в комплексе мероприятий, направленных на укрепление мышц и кожи живота и могут принести видимый результат только в сочетании с целенаправленной гимнастикой, здоровым питанием и регулярным массажем. Однако они, без всяких сомнений, будут способствовать сохранению мягкости, упругости и податливости кожи. Есть и специальные препараты для придания кожи гладкости и бархатистости – это специальные отшелушивающие кремы и скрабы для тела. Их приходится энергично втирать в кожу, поневоле делая при этом дополнительный массаж.

Шлифовка кожи

Красивая кожа – нежная и упругая, шелковистая не только на вид, но и на ощупь. Сделать ее таковой помогает шлифовка, или, по-другому, отшелушивание.

Под шлифовкой понимают удаление ороговевших частиц с

поверхности кожи. Они скапливаются в результате процесса ее обновления и отпадают сами собой во время мытья, обтирания, а также в результате трения об одежду. Но это очищение можно ускорить и облегчить, если регулярно делать массаж при помощи все той же массажной щетки или рукавицы, а также используя косметические отшелушивающие средства. Тогда кожа будет выглядеть заметно нежнее и свежее. Кроме того, шлифовка – это еще и дополнительный тонизирующий массаж кожи живота, который улучшит обменные процессы и активизирует выведение излишней жидкости из тканей.

Шлифовка с помощью щетки, или массажной рукавицы, или даже плотной мочалки – довольно утомительная процедура, если массажировать все тело. Если же уделить внимание только области живота, то это не так долго, однако очень эффективно для его укрепления и обновления кожи. Особенно подобная процедура благоприятна по утрам. Например, можно массажировать сухую кожу перед тем, как принять душ.

Поскольку щетка устраняет не только ороговевшие частицы, но и жировой защитный слой кожи, к этому методу нужно прибегать не чаще чем раз в 2 дня. Иначе можно пересушить кожу, особенно зимой. Живот необходимо массажировать по часовой стрелке, но без значительных силовых усилий. Прикладывая сильное давление, можно повредить кожу.

Самая практичная щетка для тела – из натуральной щетины. Можно выбрать мягкую или жесткую щетку в зависимости от вашего вкуса и чувствительности кожи. Слишком жесткая щетина может вызвать раздражение кожи вместо того, чтобы сделать ее гладкой и нежной. Также и массажные рукавицы или грубые мочалки могут быть разной степени жесткости. В этом случае определяющим фактором также является индивидуальная чувствительность кожи. Хотя следует иметь в виду, что со временем вы привыкнете к шлифовке.

Другая возможность обновления кожи – косметическое отшелушивание с помощью специальных препаратов, содержащих абразивные частицы из синтетических материалов или природных компонентов. Часто отшелушивающие кремы для тела также содержат энзимы, которые отделяют мертвые частички с кожи и способствуют их удалению. Большое преимущество косметической шлифовки в том, что она меньше сушит кожу, потому что в состав шлифующих кремов входят питательные вещества. Однако ее недостатком является высокая цена. С этой точки зрения гораздо экономичней использовать натуральные скрабы природного происхождения, которые принесут эффект ничуть не меньший, чем если бы вы применяли химические препараты. В качестве таких

натуральных отшелушивающих средств можно использовать, например, морскую соль или пшеничные отруби в чистом виде.

Морская соль – это поистине бальзам для кожи. Дома можно натереть все тело, в том числе и живот, солью, предварительно слегка увлажнив кожу. После этой процедуры необходимо как следует ополоснуться под душем. Другая возможность применения морской соли в качестве скраба – это смешать грубые кристаллы с оливковым маслом и массажными движениями нанести на кожу не только живота, но и ног, рук, голеней. После такой процедуры кожа прекрасно снабжается кровью, обновляется, становится гладкой и нежной. Для приготовления скраба из морской соли нужно смешать две чашки морской соли с четвертью чашки теплой воды и чашкой оливкового масла. Налить смесь в ладонь и массажными движениями по часовой стрелке втирать в кожу живота или других частей тела.

Пшеничные отруби тоже могут служить природным средством шлифовки кожи. стакан отрубей смешайте с небольшим количеством молока или сметаны, нанесите на кожу массажными движениями. Дайте слегка подсохнуть, затем ототрите кашицу кончиками пальцев.

Укрепление, похудание, уход: средства, расщепляющие жир

Существует огромное количество средств, способствующих расщеплению жира и укреплению соединительных тканей. Большинство из них содержит целый набор растительных экстрактов, эфирных масел, иногда коллаген или эластин, а также кофеин. Компоненты подобных препаратов направлены на стимулирование обмена веществ путем раздражения теплом или холодом.

Через 5–10 минут воздействия таких средств кожу начинает пощипывать, она краснеет. Можно применять как примочки, масла, специальные добавки для ванны, антицеллюлитные лосьоны, гели, кремы, так и ампулы. В ампулах полезные вещества содержатся в повышенной концентрации. Они предназначены для однократного применения. Идеально, если у вас есть возможность провести индивидуальный ампульный курс лечения. Сдерживающим фактором для проведения подобных процедур может оказаться высокая стоимость ампульных препаратов.

Старинные домашние средства, которые помогают избавиться от лишнего жира за короткие сроки, – примочки из водорослей, грязевые и

соляные ванны, обертывание в полиэтиленовую пленку с ароматическими маслами, настои трав и травяные компрессы.

Существует множество способов сделать кожу живота и всего тела упругой, эластичной и гладкой, не выходя из дома и не слишком сильно тратясь. Более того, наверняка у каждой женщины есть свой собственный способ борьбы с лишним весом. Ниже приводятся несколько наиболее эффективных, простых в реализации и недорогих, а потому самых популярных способов ухода за одной из проблемных зон – областью живота. Это процедуры с применением натурпродуктов: морской соли или водорослей, лечебно-косметической грязи и ароматических масел. Выберите для себя наиболее приемлемый способ ухода за кожей и проведите курс продолжительностью 2 недели, и вы очень скоро увидите положительный результат. Если сочетать подобные стимулирующие лимфо- и кровообращение процедуры с правильным питанием и целенаправленной гимнастикой, то за 2 недели вы сможете избавиться от живота и улучшить тонус мышц и кожи.

Уже знакомая нам **морская соль**, которую можно купить в любой аптеке, – неоспоримый фаворит среди природных продуктов, целью которых является благотворно воздействовать на все системы организма человека. Ее можно использовать не только как скраб для тела. Морская соль способна оттягивать из тканей излишнюю воду, но при этом она не сушит кожу, а, наоборот, омолаживает ее.

Наверное, самый приятный способ ее применения – добавление в ванну. Для этого 150–500 г грубых кристаллов соли необходимо растворить в ванне с температурой воды 36–38°C. Продолжительность купания – 10–20 минут. После этого необходимо ополоснуться под душем и отдыхать 30 минут. Втирать после соляной ванны крем в кожу не нужно, поскольку остатки воды связываются с солью и кислотами и смягчают ее.

В сочетании с диетой, целенаправленной гимнастикой и массажем такие ванны действительно позитивно воздействуют на фигуру. Но будьте осторожны, если у вас имеются проблемы с кровообращением, расширение вен или красные прожилки – горячая вода в этом случае вредит. Не стоит купаться в ванне дольше 20 минут, иначе даже морская соль не сможет предохранить вашу кожу от вредного воздействия горячей воды: кожа разбухает, защитно-кислая среда на ее поверхности почти полностью разрушается. Потребуется не меньше 2 часов, чтобы она снова восстановилась. Эти 2 часа кожа беззащитна, даже если дополнительно смазать ее кремом. Не забывайте после ванны смывать с себя соль. Чтобы стимулировать кровообращение, в конце процедуры рекомендован

прохладный душ, а лучше всего, помимо общего обливания, сделать и целенаправленный массаж живота водяной струей.

Морские водоросли. Красные, зеленые или коричневые морские растения содержат повышенное содержание минеральных веществ: солей, микроэлементов, аминокислот и витаминов, поэтому способны особенно заметно усиливать жировой обмен в тканях. В сочетании с целенаправленной гимнастикой и соответствующим питанием жировые отложения быстрее расщепляются и выводятся из организма, а соединительные ткани укрепляются. Активизируется работа печени как важнейшего органа выведения ядов из организма, она усиленно фильтрует в крови избыточный эстроген, женский гормон, в значительной степени ответственный за жировой обмен в тканях. Водоросли в виде экстракта можно добавлять в ванну, а в качестве настоя или капсул принимать за полчаса до еды. Легко приготовить самостоятельно и применять антицеллюлитные обертывания из морских водорослей, измельченных до порошкообразного состояния. Порошок размешать до консистенции сметаны, добавить 20 капель камфарного масла и 2 желтка, нанести на 15 минут на проблемные зоны. После этого смыть с себя маску под теплым душем. Косметические препараты из водорослей можно приобрести в любой аптеке или в специализированных магазинах косметических натурпродуктов.

Лечебная глина – натуральное косметическое средство нового поколения. Продается в аптеках в виде порошка, иногда с различного рода добавками. Например, глина с природной биологически активной добавкой спирулиной или витаминами. Подобные смеси тонизируют, придают гладкость и упругость коже, эффективно помогают в борьбе с целлюлитом. Чтобы приготовить лечебную маску, 50–100 г глиняного порошка поместите в керамическую посуду и перемешайте с теплой водой или отваром ромашки. Нанесите мягкой кистью на проблемные зоны толстый слой кашицы. Затем обработанные участки тела оберните теплой тканью или полотенцем и наденьте одежду, сохраняющую тепло. Кожа под маской согревается, кровообращение существенно улучшается. Во время процедуры необходимо полностью расслабиться. Через 30–40 минут размягчите маску под теплым душем и смойте ее. Подобные процедуры проводятся через день. Для получения устойчивого, ощутимого результата необходимо провести не менее 20 сеансов.

Ароматические масла для массажа попадают в организм через нос и кожу и способны воздействовать не только на настроение, стимулировать центры чувств, но и активизировать обменные процессы и образование

гормонов. Наиболее известная жирорасщепляющая смесь – 30 мл масла жожоба или масла ростков пшеницы в качестве основы, 10 капель масла грейпфрута и по 5 капель розмарина и кипариса.

Вотрите эту смесь в кожу живота круговыми движениями, обернитесь тонким полиэтиленом и отдыхайте с этим компрессом 45 минут под одеялом или под инфракрасной лампой. Тепло усиливает воздействие масла и полиэтилена. За 10–12 процедур ароматерапии талия уменьшается в окружности на несколько сантиметров. При покупке ароматического масла убедитесь, что вы покупаете действительно масло для массажа, а не для ароматизации помещений. Не закупайте массажное масло впрок. Достаточно приобрести его в количестве, которого хватит на один курс, поскольку чистые растительные масла быстро портятся.

Во время проведения процедур, помогающих при борьбе с излишними жировыми отложениями, следует пить не менее 2 литров жидкости в день.

Как часто следует применять препараты, способствующие расщеплению жира?

Препараты против целлюлита применяются, по меньшей мере, раз в день, утром или вечером, лучше всего после душа и массажа щеткой или массажной рукавицей, потому что кожа тогда особенно восприимчива и хорошо впитывает кремы.

Целлюлитные средства различной консистенции следует наносить по-разному. Гели и лосьоны достаточно просто наносятся и быстро впитываются. Состав кремов и масел более насыщен активными компонентами, поэтому их нужно наносить активнее, втирая массажными движениями в кожу. При этом важно не количество наносимого препарата, а тщательность и регулярность его применения. Если пользоваться средством от случая к случаю, оно не окажет заметного действия. Постоянный уход, напротив, со временем влияет на внешний вид и упругость кожи. Хотя это может быть обусловлено и психологическим эффектом. Потому что кто интенсивно предпринимает что-то для своего тела: регулярно выполняет гимнастику, ухаживает за кожей и соблюдает диету, – тот укрепляется в общем желании достичь идеальных мерок талии и хорошего самочувствия.

Современные препараты против целлюлита обещают целенаправленное действие. Они содержат комплекс веществ, которые стимулируют кровообращение и благодаря этому мобилизуют внутриклеточный жир. При последовательном применении в комбинации с массажем, здоровой пищей и спортивными занятиями поверхность вашей кожи непременно улучшится, и ваш живот станет более плоским. Но

ошибочно надеяться, что лишний жир на животе, а с ним и целлюлит, исчезнут только под воздействием кремов, даже в сочетании с массажем. Только комплексный подход поможет избавиться от живота в короткие сроки.

Часть VIII. Специальное предложение – аквафитнес

В этой части:

- ♦ *Вода вместо гантелей*
- ♦ *Гид по аквафитнесу*
- ♦ *Вплавь к литому торсу*

Можно ли соединить лимфодренаж, массаж, силовую нагрузку и укрепление мышц живота в одном комплексе? Оказывается, можно, если тренироваться не на суше, а в воде. Вода обладает уникальными свойствами, которые позволят превратить утомительные тренировки в истинное наслаждение.

В этой части книги вам предложен пятиминутный комплекс целенаправленных упражнений в бассейне – легкий в исполнении, но достаточно тяжелый по нагрузке для мышц живота. Он будет прекрасной альтернативой занятиям на суше. Выполняйте его каждый раз, когда идете в бассейн, или 2–3 раза в неделю, если купаетесь каждый день. Возможно, в воде избавляться от лишних складочек на животе вам будет легче, интереснее и комфортнее!

Вода вместо гантелей

Все вокруг – медики, тренеры, журналисты и просто любители здорового образа жизни – говорят об уникальных свойствах воды и том, какую огромную пользу приносят водные занятия: «Вода – это эликсир молодости!», «Вода – это источник долголетия!», «Вода – это особая, редкостная стихия!», «Занятия в воде – вот то, что действительно полезно»... В чем же на практике уникальность воды и почему акватренировки пользуются такой популярностью?

Вода обладает свойствами, за счет которых выполнение физических упражнений в ней становится приятным, эффективным и безопасным средством поддержания превосходной физической формы. Например, в воде невозможно упасть, стукнуться коленкой, подвернуть ногу и натереть мозоль. Это, конечно, шутка, а на самом деле в водной среде на тело человека воздействуют три феноменальные силы, такие как выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление, благодаря которым многие предпочитают тренироваться именно в воде. Хотите узнать, в чем же заключается их феноменальность? Хотя бы в том, что на суше такого не бывает.

При погружении в воду мы начинаем ощущать сдавленность. У некоторых людей это вызывает дискомфортное ощущение в груди. Но это не должно вас пугать. Таким образом проявляется воздействие на тело **гидростатического давления**. Благодаря этому давлению мышцы расслабляются, и человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим после выхода из воды. Каким образом гидростатическое давление влияет на организм человека? Оно улучшает кровообращение, вследствие чего снижается частота пульса, активизирует работу почек и ведет к уменьшению количества избыточной жидкости в организме, стимулирует более полноценное снабжение печени молочной кислотой, что позволяет избежать болевых ощущений в мышцах после выполнения силовых упражнений, оказывает эффект массажа, что снижает мышечное напряжение и придает телу ощущение расслабленности. Скажите, разве можно получить сразу столько пользы, занимаясь на сухом берегу?

Еще одна сила, которая начинает проявляться при погружении в воду, – **сила выталкивания**. Вспомним физику. Известно, что в обычной среде на тело человека воздействует сила гравитации. Именно она позволяет нам всем ходить по земле, а не летать под облаками. Действие

этой силы снижается при нахождении в воде. Подобные ощущения сравнимы лишь с чувством невесомости. Это свойство воды делает занятия аквафитнесом самым безопасным средством развития выносливости, силы и гибкости.

Гравитационное притяжение снижается по мере погружения тела в воду. И человек начинает испытывать на себе силу выталкивания, которая порождает чувство плавучести.

Известно, что при погружении до уровня груди сила гравитации снижается примерно на 80%. И что в итоге, какова польза подобного состояния? Результатом воздействия двух противодействующих сил является снижение нагрузки на суставы. Сила гравитации снижается, а сила выталкивания возрастает и создает опору телу.

Это означает, что можно развивать мышечную силу с наименьшей нагрузкой на суставы. На суше подобного эффекта добиться невозможно. Выполняя бег, прыжки, подскоки и подобного рода упражнения в обычной среде, мы только увеличиваем нагрузку на суставы и позвоночник, так как при приземлении на них обрушивается вес тела и таким образом создается ударное воздействие. При выполнении подобных упражнений в водной среде ударная нагрузка значительно снижается. Поэтому риск получения травмы сводится практически к нулю.

Подобное свойство воды делает занятия аквааэробикой не только оздоровительными и общеукрепляющими, но еще и лечебными. Они идеально подходят тем, кто нуждается в дополнительной опоре, например людям с избыточным весом, беременным женщинам или спортсменам, перенесшим травму. Если правильно использовать выталкивающую силу воды, то можно добиться значительного улучшения подвижности и гибкости суставов при незначительных мышечных усилиях. С другой стороны, сила выталкивания создает дополнительное сопротивление при выполнении движений в воде, и ее преодоление, наоборот, может быть использовано для развития выносливости и силы мышц.

И третья волшебная сила воды заключается в ее **сопротивлении**. Вода оказывает три типа сопротивления: *лобовое, вихревое и вязкое*. Каждое из этих сопротивлений по-разному воздействует на тело, и, находясь в воде, человек будет подвергаться одновременному воздействию всех трех типов.

Когда тело погружается в воду, на него начинает действовать сопротивление, в несколько раз превышающее сопротивление воздуха. Оно называется *лобовым*. Чтобы его преодолеть, необходимо прикладывать гораздо большие усилия, чем при выполнении тех же упражнений на суше. Поэтому скорость передвижения в воде не может быть высокой. Такое

действие водной среды эффективно для развития мышечной и сердечно-сосудистой систем и требует больших энергетических затрат. Более того, чтобы передвигаться в воде со средней скоростью, необходимо выполнять упражнения с широкой амплитудой. Это означает, что в работе одновременно будут участвовать несколько мышечных групп, что способствует более равномерному развитию мышечной системы и улучшению осанки.

Когда тело начинает двигаться, увеличивается образование вихревых потоков, и возникает *вихревое* сопротивление воды, или турбулентность. Чем выше скорость передвижения, тем сильнее вихревое сопротивление. Оно затрудняет процессы передвижения и сохранения равновесия. Чтобы удержать баланс и совершить движение, необходимо сильно напрягать мышцы живота и совершать энергичные движения. Вихревое сопротивление также является естественным сопротивлением, которое позволяет привести мышцы в тонус. Вы можете увеличить нагрузку на мышцы, совершая быструю смену направлений, так как придется сильнее напрягать мышцы, чтобы удержать равновесие и преодолеть вихревое сопротивление воды.

Есть еще одно свойство воды – это *вязкость*. Чем выше вязкость, тем большее сопротивление будет оказывать вода. При увеличении температуры жидкости вязкость уменьшается. Поэтому в теплой воде совершать передвижение будет легче.

Спросите, для чего помнить эти премудрости о воде, которые изучают разве только в школе? Хотя бы для того, чтобы стало понятно, каким образом можно изменить степень нагрузки, занимаясь водными упражнениями, не имея под рукой никакого специального оборудования и без помощи инструктора по аквааэробике.

Повысить уровень нагрузки, занимаясь в воде, можно, используя исключительно свойства воды. Для этого нужно выполнять одно из предложенных действий:

- увеличивать амплитуду движений;
 - использовать упражнения с частой и быстрой сменой направлений.
- Для того чтобы изменить направление движения, необходимо приложить дополнительные мышечные усилия, чтобы преодолеть вихревое сопротивление и удержать равновесие;
- овладевать гребковой техникой и использовать сопротивление воды.
- Существует множество гребковых движений, выполнять которые необходимо для удержания баланса. При занятиях водной гимнастикой в основном используется движение «восьмерка». Оно совершается кистями,

и представляет собой вращение по дуге в виде цифры 8. Меняя положение пальцев рук и таким образом изменяя площадь поверхности работающих рук, можно увеличить или уменьшить сопротивление воды. Если держать кулаки сжатыми, нагрузка уменьшится, а если расположить кисти ковшиком, то нагрузка увеличится;

- совершать движения ногами и руками в противоположных направлениях. Разнонаправленные движения требуют дополнительных мышечных усилий для удержания равновесного положения;

- заниматься в прохладной воде.

Используя свойства воды, можно также снизить уровень нагрузки. Для этого нужно совершать действия, противоположные тем, которые перечислены выше. Конечно, указанные физические свойства воды – это только небольшая часть тех базовых знаний, которыми нужно владеть, если хочешь чувствовать себя, «как рыба в воде». Но вы же не собираетесь становиться специалистом по проблемам водного мира, ваша цель – всего лишь понять, что происходит в тот момент, когда вы начинаете двигаться в воде, и как регулировать водные потоки, чтобы по желанию в считанные секунды менять уровень нагрузки. Не сомневайтесь, теперь о воде вы знаете достаточно для того, чтобы успешно выполнить специальный комплекс для живота в бассейне.

Гид по аквафитнесу

В этом разделе книги собраны наиболее часто задаваемые вопросы по теме «Аквафитнес». Возможно, получив ответы на них, вы поймете, каковы преимущества целенаправленных занятий в воде перед обычным плаванием. Хотя и плавание прекрасно укрепляет мышцы всего тела, особенно живота, которые выступают как стабилизаторы при совершении движений на воде. Однако наилучшего эффекта – заметного уплощения живота – вы, несомненно, достигнете, если будете сочетать привычное плавание с водной гимнастикой, а именно – с дополнительными упражнениями для пресса.

Что лучше: аквафитнес или плавание?

В чем же преимущество аквафитнеса перед плаванием? В разнообразии и доступности. Заниматься водной гимнастикой могут и те, кто не умеет плавать. Для многих аквафитнес является более эффективным видом занятий, потому что в отличие от плавания, где в основном работают мышцы верхнего плечевого пояса, на занятиях аквафитнесом могут быть задействованы различные группы мышц. При этом все движения в аквафитнесе очень просты и понятны. Ведь научиться хорошо плавать намного сложнее, чем научиться правильно выполнять упражнения в воде.

Чем занятия в воде отличаются от занятий на суше?

Упражнения, выполнение которых кажется невозможным в обычной среде, становятся простыми и доступными, даже для тех людей, которые имеют проблемы со здоровьем, в воде. Во многом потому, что бассейн – очень комфортное место для проведения тренировок.

Занимаясь в зале, мы выполняем физические упражнения в основном перед зеркалами. Они помогают контролировать правильность выполнения движений. Таким образом, когда мы двигаемся, наши недостатки в технике исполнения могут видеть все. Это может нас смущать и привести к неточностям в исполнении движений, к увеличению риска получения травмы, внести в занятие психологический дискомфорт. В результате снизить интерес к физическим тренировкам. В воде недостатки и

неловкость в движениях скрыты от посторонних глаз. Это дает возможность на занятиях чувствовать себя более раскованно, сконцентрироваться на выполняемых упражнениях и, в свою очередь, легче справляться с нагрузкой. В конечном итоге положительный эффект от тренировок будет выше. Регулярные водные занятия помогут улучшить физическую форму и координацию движений, что окажет долговременный положительный эффект на самооценку и психологическое состояние занимающихся.

Аквафитнес: как это делается?

Занятие может длиться от 15 минут до часа. Стоя по грудь в воде, выполняются почти те же упражнения, что и на суше: бег, прыжки, отведения и приведения, подъемы рук и ног. Акватренировку можно проводить как самостоятельно, так и под руководством тренера. Тренер стоит на суше или в воде вместе с занимающимися и показывает упражнения. Как правило, все движения совершаются под небыструю музыку, с помощью которой на всем протяжении занятия поддерживается постоянный, необходимый для эффективной работы уровень частоты сердечных сокращений, или под счет. Но если вы знаете, какие упражнения нужно делать, и не боитесь воды, то тренер вам не нужен. Занимайтесь самостоятельно и так долго, как посчитаете нужным. При этом не забывайте, что, как и любое спортивное занятие, тренировка в воде начинается с разминки, затем проводится основная часть, включающая прыжки, бег, другие активные движения, силовые упражнения, заканчивается растяжкой.

Как при любом другом виде физических тренировок, при занятиях аквафитнесом также необходимо определить индивидуальный уровень нагрузки. Индикатором самочувствия могут быть ваши ощущения после окончания занятия. Вы не должны чувствовать себя как выжатый лимон. Желательно ощущать просто приятную усталость.

Современная аквааэробика значительно отличается от той, что была раньше. В прошлом она носила скорее щадящий, реабилитационный характер. Сейчас аквааэробика – это одно из самых популярных направлений фитнеса. Она гораздо интенсивнее и более целенаправленна, в основном за счет применения специального оборудования.

На занятиях используются гантели, специальные резинки, утяжелители для рук и ног, степ-платформы для бассейнов. На ноги

обуваются специальные резиновые ботинки, которые помогают избежать возможного скольжения при соприкосновении с кафельным покрытием дна бассейна. Для ускорения достижения видимых результатов занятия аквафитнесом лучше сочетать с другими видами физической активности на суше, например пешими прогулками в ускоренном темпе.

От чего быстрее худеют: от занятий в воде или на суше?

Многие надеются с помощью аквафитнеса быстро сбросить лишний вес. Однако специалисты не рекомендуют связывать чересчур большие надежды с этой методикой. Спортивные медики считают, что похудеть с помощью акватренинга так же не просто, как и от занятий другими видами фитнеса. Тем не менее необходимо учитывать всем известный факт, что для избавления от лишнего веса необходимо подбирать такие нагрузки, которые человек может выдержать не менее получаса. Тренировки в воде наилучшим образом для этого подходят.

Сколько калорий сжигается за полчаса занятия в воде?

Думаю, многие женщины согласятся, что к регулярным физическим разминкам их подталкивает боязнь набрать лишний вес и угроза образования целлюлита в области общепризнанных «атрибутов» женской красоты – бедер, ног, ягодиц, талии.

Приходится признать, что большинство из нас боится чрезмерных жировых отложений в самых неподходящих местах на теле (и потому избегает потребления большого количества калорий) и что абсолютно все мы стремимся стать еще прекраснее, стройнее и изящнее и с этой целью используем все доступные и известные нам способы (хотя бывает очень лень).

Именно поэтому объем энергозатрат за время физических «мучений» не может не волновать ни одну заботящуюся об упругости собственных форм представительницу прекрасного пола.

Сколько же калорий расходуется за одну акватренировку? Около 300 за полчаса занятий плюс 50 в течение каждых дополнительных 5 минут. Имейте в виду, что, выполняя упражнения без перерыва, вы сожжете больше калорий. Исходя из этих цифр можете планировать калорийность своего меню на день.

Ну а если вам не хочется забивать себе голову подсчетами

затраченных калорий, то думайте о том, как это замечательно – заниматься фитнесом в воде. Несмотря на то что контроль расхода энергии позволяет оценить верность выбранной вами нагрузки, он носит лишь рекомендательный характер, и заикливаться на этом не следует.

Какова идеальная температура воды для занятий?

28–29°C – именно такая температура наиболее приемлема для нашего тела во избежание переохлаждения при длительном нахождении в воде. Как правило, погружение в воду оказывает на тело человека охлаждающий эффект. Поэтому при недостаточно активном движении можно почувствовать холод. С другой стороны, при занятиях в слишком теплой воде возможно наступление перегрева и обезвоживания. Наиболее комфортная температура воды – 29°C. Температура же воздуха в бассейне должна быть немного выше.

Как часто нужно заниматься?

Вы можете заниматься так часто, как считаете нужным. Как минимум – 2 раза в неделю. Лучше всего сочетать занятия в воде с какими-либо другими видами физической активности на суше, потому что однообразие в занятиях со временем неизбежно надоедает.

Что необходимо для занятий в бассейне?

Прежде всего купальный костюм: комбинезон для занятий в воде или купальник – женщинам, мужчинам – плавки. Купальный костюм должен плотно облегать тело. Широкие шорты или большие по размеру купальные костюмы нежелательны, поскольку они удерживают воду. Бикини не рекомендуется, поскольку его приходится все время поправлять. Это отвлекает от выполнения упражнений.

В бассейн вас вряд ли допустят без резиновых тапочек, шапочки, полотенца и банных принадлежностей. Тапочки помогут не только избежать возможного скольжения во время ходьбы по мокрому кафельному полу бассейна, но и защитить от заражения какой-либо кожной инфекцией. Шапочка необходима для удобства, особенно если у вас длинные волосы. Шапки для плавания бывают разных размеров и из разных материалов: матерчатые (хлопчатобумажные, из полиэстера) и

силиконовые.

В бассейн возьмите с собой полотенце, мыло, мочалку, шампунь, крем для лица и тела. Мыться с мылом необходимо до и после бассейна. Во всех бассейнах принятие душа до входа в воду является обязательным требованием. После бассейна рекомендуется мыться с мылом и тщательно ополаскивать волосы или даже мыть их с шампунем для того, чтобы смыть хлорку. После длительного пребывания в воде на кожу тела и лица необходимо нанести жирный питательный крем. Он поможет предотвратить ее стягивание и сухость.

Чтобы плавание было более приятным, возьмите с собой в бассейн очки для плавания и беруши – «береги уши!», специальные приспособления, помогающие предотвратить попадание воды в среднее ухо. Аквааэробикой удобнее заниматься не босиком, а в специально разработанных для занятий в воде резиновых ботинках. Такие ботинки бывают различных модификаций: со шнурками, на липучке или резинке. Они помогают удерживать равновесие в воде и предотвращают скольжение.

Чтобы разнообразить и усилить нагрузку на мышцы во время занятия плавательной гимнастикой, используйте приспособления для аквафитнеса: аквапояс, водные палки, пенопластовую доску и т. д. Из-за того что вода хлорируется, изделия, используемые в бассейне, как одежда, так и спортивный инвентарь, быстро теряют свою форму и цвет. Поэтому их необходимо тщательно промывать водой после каждого занятия.

Для чего нужен водный инвентарь?

Специальное снаряжение и инвентарь для занятий водной гимнастикой используют для того, чтобы увеличить площадь поверхности соприкосновения с водой и таким образом увеличить сопротивление, оказываемое при передвижении.

Ранее в книге уже упоминалось о том, как можно увеличить уровень нагрузки, используя только сопротивление воды. А теперь стоит рассказать о водном инвентаре, который дает возможность сделать занятия в воде разнообразными и эффективными, позволяет регулировать степень мышечного напряжения в соответствии с уровнем нагрузки, а также помогает удерживать тело в равновесии при выполнении движений. Существует множество различных видов инвентаря для занятий в различных по глубине бассейнах или открытых водоемах. Вот наиболее

популярные.

Водные гантели из неопрена различной степени сопротивления. Они обеспечивают дополнительное сопротивление при любых движениях. Гантели бывают различной модификации: круглые, треугольные, с прорезями для кистей рук или без них.

Ножные манжеты бывают различной степени сопротивления, маленькие и большие. Они используются совместно с гантелями, иначе ноги будут подниматься из воды, а туловище опускаться под воду из-за смещения центра тяжести. Чтобы пользоваться водными гантелями и ножными манжетами, необходимо чувствовать себя уверенно в воде и иметь опыт проведения водных тренировок.

Водная штанга необходима для занятий силовыми упражнениями. Она удобна и эффективна в использовании.

Водные перчатки с перепонками плотно облегают кисти рук и увеличивают сопротивление при выполнении движений. Они бывают различной длины (с высокой застежкой или укороченных модификаций) и разных размеров – нужно подобрать для себя наиболее подходящие по величине. Водные перчатки очень удобны в использовании.

Водные палки. Являются самым распространенным дополнительным средством для занятий в воде. Они просты в использовании и безопасны.

Водные палки помогают удерживать плавучесть при выполнении упражнений без опоры, растягивающих и упражнений на расслабление, для увеличения интенсивности упражнений на развитие силы и выносливости, для создания игровой атмосферы на занятии. Они могут соединяться с помощью специальных соединительных колец: с 2, 4 или 6 отверстиями и в таком виде также использоваться на занятиях.

Аквапояс. Используется в глубоких бассейнах для увеличения плавучести тела при выполнении упражнений на развитие выносливости. В мелких бассейнах занимающиеся, имеющие худощавый или мускульный тип телосложения, могут использовать аквапояс для увеличения силы выталкивания и смягчения негативного воздействия на суставы во время занятий. Аквапояс – идеальное средство для проведения беговых занятий в воде, так как может прикрепляться к бортику бассейна, что препятствует передвижению в воде.

Пенопластовые доски. Они имеются во всех бассейнах и могут использоваться в различных целях, например для увеличения интенсивности тренировки или же для улучшения плавучести при занятиях в глубокой воде.

Водные ботинки. Помогают более уверенно передвигаться по дну

бассейна и защищают ноги от повреждений. Существует множество видов водных ботинок: с резинками, со шнурками, на липучках. Они абсолютно необходимы для занятий в бассейне со скользким или шершавым дном.

Водные жилеты и комбинезоны. Водные жилеты помогают удерживать тепло тела во время занятий в прохладной воде. Применяются для занятий в мелкой воде или при силовых занятиях с использованием большого количества низкоинтенсивных упражнений (без активного передвижения).

Резиновые амортизаторы. Для занятий в воде используются те же эластичные резинки, что и для занятий на суше. Резиновые амортизаторы могут быть различной жесткости, с ручками или без них.

Акваплатформа. Шаговые степ-платформы ставятся на дно бассейна и тренировки с ними проводятся по тому же принципу, что и степ-аэробика на суше. Чтобы водные платформы не скользили, они прикрепляются к полу специальными присосками.

Как самостоятельно составить план занятия?

Делай раз!

Любое занятие в воде начинается с разминки. Разминка нужна для того, чтобы подготовить мышцы, суставы, сердце к выполнению основной нагрузки. Разминка перед водным занятием может проводиться как на суше, так и в воде. Обычно она длится от 3 до 10 минут в зависимости от индивидуального уровня подготовки: чем он ниже, тем больше времени потребуется для разогревания мышц. Независимо от места проведения разминка должна включать в себя 2 этапа. Первый этап – это разогревающие движения, повышающие пульс: ходьба с работой рук, легкий бег, прыжки – ноги в стороны. А второй – растягивающие упражнения. Это плавные наклоны, повороты, вращения головой, плечами, руками, туловищем, бедрами – на разминке нужно хорошенько потянуть все мышцы тела. Подробнее остановимся на том, как проводить разминку в воде. Уверена, что на суше вы сможете провести ее без труда и без дополнительных рекомендаций.

Гидростатическое давление воды оказывает понижающий эффект на частоту сердечных сокращений, но стимулирует кровообращение. Это позволяет достаточно быстро достичь нужного уровня интенсивности. В

результате разминка в воде может быть более энергичной и менее продолжительной, чем на суше. Кроме того, на продолжительность разминки в воде будет влиять температура воды. В бассейнах с высокой температурой разогреть суставы и мышцы можно быстрее. В холодной воде на разминку нужно отводить больше времени.

Начните разминку с обычного плавания, ходьбы или бега. Затем сделайте наклоны вперед-назад, вправо-влево. Выполните упражнения для мышц и суставов рук, плеч, спины: поднимания и опускания, круговые движения плечами, разведение рук в стороны, круговые движения кистями по траектории «восьмерки», сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. В конце потяните все мышцы. При выполнении упражнений следите за положением туловища: втяните живот, расправьте плечи, держите спину прямой, ягодицы – сжатыми.

По всем правилам фитнеса ваша разминка должна закончиться растяжкой. В воде этот этап не должен быть слишком длительным. Вы можете быстро охладиться, особенно если занятие проходит в холодной воде. Будет достаточно выполнить растягивающие упражнения для всех групп мышц, удерживая каждое положение на 5–10 счетов.

Делай два!

Следующий этап занятия – выполнение основного комплекса упражнений. Это может быть плавательная гимнастика, аквааэробика или комбинированный набор движений в воде для проблемных зон. Каждый раз вы можете менять программу и таким образом варьировать цель тренировок. Но какую бы задачу вы перед собой не поставили, результат активности будет зависеть от интенсивности выполнения движений. Если интенсивность подобранных упражнений соответствует вашему индивидуальному уровню подготовки, то результат занятий станет очевидным уже после первых 3–4 тренировок.

Следует знать, что на интенсивность занятий в воде влияют амплитуда и темп выполнения движений, а так же степень приложения усилий для их выполнения и индивидуальный уровень общей физической подготовки.

Ваш уровень низкий, если вы никогда раньше не занимались фитнесом или в ваших занятиях был длительный перерыв и вы не имели никакой физической нагрузки более 6 недель. Ваш уровень средний, если вы занимались 2 раза в неделю в течение последних 8 недель и более. Ваш уровень высокий, если вы тренировались 2–3 раза в неделю в течение

последних 4 месяцев и более.

Советы для каждого уровня

Уровень подготовки – низкий. Общая интенсивность тренировок – средняя, но если заниматься очень тяжело – низкая. Высокоинтенсивные занятия при невысоком уровне готовности могут очень быстро отбить желание продолжать тренироваться. Более того, привести к перенапряжению работающих мышц. Менее интенсивным занятием в воде можно сделать, если выполнять упражнения с небольшой амплитудой и в медленном темпе, не делать взрывных, прыжковых движений, так как они требуют повышенного контроля и большого мышечного напряжения.

Существуют более доступные, но столь же эффективные упражнения, например упражнения в положении сидя или лежа с использованием водных палок или в подвешенном состоянии с использованием аквапояса. Основная задача при низкой подготовке – привыкнуть заниматься регулярно и довести продолжительность занятий в воде до 30 минут. Поэтому интенсивность должна быть такой, чтобы вы смогли упражняться все полчаса без остановок.

Уровень подготовки – средний. Общая интенсивность занятий – средняя, если нагрузка переносится легко, то стоит повысить интенсивность до высокого напряжения. Для этого увеличить амплитуду и темп выполнения движений, чаще использовать прыжки и продвижения в воде. Если интенсивность занятий недостаточная, то результат занятий не будет очевидным и не повлияет коренным образом на снижение веса (если задача ваших занятий – похудеть). Более того, со временем недостаточная интенсивность нагрузок может привести к ухудшению общей физической формы. Если ваша цель – поддержать имеющуюся форму, занимайтесь со средней интенсивностью. Если вы хотите заметно сбросить вес, то занимайтесь в полную силу.

Уровень подготовки – высокий. Общая интенсивность занятий – высокая, если степень утомления большая или средняя. Эффективно чередовать максимальную нагрузку с низкой. Это улучшает выносливость. Чтобы повысить интенсивность до максимальной, нужно выполнять взрывные движения, использовать дополнительные сопротивления: водные гантели, перчатки, ножные манжеты.

Поскольку в воде несколько расслабляешься, то так и хочется уменьшить амплитуду движений. Поэтому при выполнении упражнений

следите за тем, чтобы делать их правильно. Необходимо также напрягать мышцы живота, чтобы туловище находилось в прямом положении. Так как для занятий в воде справедливо высказывание о пользе повторений, то все упражнения следует проделывать большое количество раз.

Делай три!

После выполнения основного комплекса необходимо выполнить восстанавливающие упражнения. Задача заминки – вернуться к тому состоянию, в котором вы находились до занятия: ровное дыхание, отсутствие напряжения в мышцах. Для этого необходимо постепенно снизить частоту сердечных сокращений, уменьшить температуру тела, выполнить растяжки для всех мышц, которые были задействованы при выполнении в основной части занятия, расслабиться эмоционально и физически.

Заминка в воде может быть несколько короче, чем на суше. Это происходит благодаря физическим особенностям воды, которые способствуют восстановительным процессам, происходящим в организме. Гидростатическое давление стимулирует кровоснабжение, это снижает нагрузку на сердце и вероятность головокружения, которое может возникнуть в конце тренировки при чрезмерной нагрузке. Кроме того, температура воды стимулирует более быстрое охлаждение тела. Но чтобы не остыть слишком быстро и тем самым обеспечить безопасное выполнение растяжки, необходимо включать в заминку движения низкой интенсивности.

Длительность заминки зависит от индивидуального уровня подготовки. Если ваш уровень низкий, то для восстановления вам потребуется больше времени, и заминка будет несколько продолжительней. Если вы в хорошей физической форме, то восстановление после выполнения активных упражнений будет идти быстрее, поскольку системы вашего организма работают эффективнее.

Для того чтобы снизить пульс, можно использовать упражнения из основного комплекса, но выполнять их без дополнительного сопротивления и вполсилы. Для растягивания мышц используйте те же движения, которые вы использовали в разминке. Для эмоционального расслабления подойдут упражнения для релаксации. Самые легкие из них: «Медуза» – это просто лежать на воде, вытянувшись, руки и ноги – в стороны, или «Поплавок» – на некоторое время погрузиться под воду,

зажав колени руками и набрав воздуха в легкие. Те, кто чувствует себя в воде неуверенно, могут использовать плавательные средства – доску или водные палки.

Как защитить кожу от хлорки?

Не секрет, что даже в самых новых бассейнах с современной системой очистки в воде неизбежно присутствует некоторое количество хлорки. Она необходима для дезинфекции. Но, как известно, хлорка выщелачивает и сушит кожу, раздражает слизистую оболочку. Многих это пугает и удерживает от частого посещения бассейна.

Не бойтесь, от воздействия хлорки можно защититься. Чтобы предохранить слизистую оболочку глаз, плавать в бассейне необходимо в очках. Если после занятия в воде вы почувствуете раздражение и сухость в глазах, закапайте в них успокаивающие капли, например «Чистая слеза». Чтобы защитить кожу, на нее после душа, перед входом в бассейн, нужно нанести водостойкий солнцезащитный гель или молочко для тела. Хотя солнцезащитные фильтры в составе подобных препаратов в бассейне бессмысленны, зато водоотталкивающие компоненты, входящие в их состав, защищают кожу, образуя буфер между ней и водой, и при этом не загрязняют бассейн. После бассейна примите душ и вотрите в кожу лица и тела питательный крем или молочко для тела.

Если вы последуете предложенными рекомендациями, то ваша кожа после плавания не будет сухой, а глаза – раздраженными. И вы сможете посещать бассейн хоть каждый день.

Рецепт от водобоязни

Другим препятствием на пути к регулярному проведению аквафитнес-тренировок может стать простая боязнь воды. В этом случае вам не стоит отказываться от занятий полностью. Вам просто следует тренироваться на небольшой глубине, по возможности в не слишком холодной воде, так как холод может усилить чувство страха, и с использованием плавучего инвентаря, который не даст вам пойти ко дну, такого как аквапояс, водные палки, доска для плавания. Но в любом случае воды вам не стоит бояться по одной простой причине – потому что тело человека обладает таким свойством, как плавучесть. А это значит, что если вы не будете суетиться в воде, а просто расслабитесь, то никогда не

утонете.

Однако, как утверждают ученые, у всех людей разная плавучесть. Возможно, именно этот факт дает повод некоторым людям опасаться находиться в воде, если никого нет рядом. Что делать тем, кто от природы плохо держится на воде? Для начала выяснить, так ли это на самом деле. Что говорят специалисты на этот счет? От чего зависит плавучесть?

Прежде всего, от типа телосложения. Люди, обладающие мускулистым и худощавым телосложением, менее плавучие, чем более полные.

Затем, от распределения подкожного жира на теле. Если жировые отложения приходятся на верхнюю часть тела, будут тонуть ноги, если жировые отложения находятся в нижней части тела, ноги будут всплывать и поддерживать вертикальное положение будет трудно.

И, наконец, от количества воздуха в легких. Чем больше воздуха в легких, например при вдохе, тем легче удерживать тело на воде. Поэтому во время занятий дышите полной грудью.

Однако если вы новичок в аквафитнесе, то легко можете спутать такое качество, как плавучесть, со способностью свободно балансировать в воде, которая зависит от навыка управления телом. Даже если вы обладаете отличной плавучестью, но не умеете двигаться в воде, то со стороны все выполняемые вами движения в воде будут выглядеть неловкими.

Чтобы понять, хорошая ли у вас плавучесть, попробуйте лечь на воду. Как можно дольше лежите на воде, лицом вниз или вверх, как вам удобнее, не шевелясь, раскинув руки и ноги в стороны, в позе «звезды». Чем дольше вы сможете продержаться на воде, тем лучше у вас плавучесть.

А чтобы удерживать равновесие в воде при выполнении акваупражнений, необходимо привыкнуть отталкивать воду в направлении, обратном тому, в каком тело будет двигаться: если ноги двигаются вперед, руки должны совершать движения в обратном направлении, чтобы удержать равновесное положение. При этом мышцы живота должны быть напряжены. Или можно использовать гребковые движения руками, тогда вы будете как бы отталкиваться ладонями от воды.

В конце концов может оказаться, что у вас отличная плавучесть, но нет навыка выполнения движений в воде, а ваша водобоязнь – это всего лишь пустые страхи и оправдание собственной лени.

Врачи не рекомендуют

Существуют ли какие-либо медицинские противопоказания для занятий водной гимнастикой? Специалисты в области фитнеса советуют обратиться за консультацией к врачу, если:

- вы страдаете повышенным давлением или заболеванием сердечно-сосудистой или дыхательной систем;
- вы ощущаете боли в груди, особенно если они вызваны физической активностью, требующей минимальных усилий;
- вы часто испытываете головную боль, тошноту, головокружение;
- вы готовитесь стать матерью или восстанавливаетесь после рождения ребенка;
- у вас имеется повреждение или заболевание суставов или вы когда-то перенесли подобное заболевание, которое может обостриться во время водных занятий;
- вы принимаете лекарства или имеете противопоказания к занятиям физическими упражнениями;
- вы восстанавливаетесь после перенесенного заболевания или операции;
- вам больше 35 лет и вы никогда не занимались спортом;
- у вас проблемы с дыханием или астма;
- у вас кожная инфекция или открытая рана, которая может воспалиться после длительного нахождения в хлорированной воде.

Итак, вы не боитесь хлорки, вас не пугает водное пространство и у вас в кармане справка от врача с разрешением посещать бассейн. Тогда вперед, покорять водную гладь и сбрасывать лишние килограммы!

Вплавь к литому торсу

Начните выполнение специального комплекса для укрепления мышц живота с разминки. Несколько минут просто поплавайте, энергично работая руками и ногами, с доской или без нее – так, чтобы ощутить тепло во всем теле и почувствовать воду.

Затем сделайте упражнение «Буравчик». Вытянитесь на воде во всю длину, скрестите вытянутые ноги и руки, напрягите пресс и начинайте вращаться вокруг своей оси, как буравчик.

Это упражнение не только укрепит пресс, но и поднимет настроение. После этого займитесь йогой. Вода создает идеальные условия для практики пранаямы – дыхательной гимнастики.

Сделав глубокий вдох, плывите под водой брассом, задерживая дыхание и затем медленно выдыхая воздух ртом под водой. Потом поднимите голову, сделайте глубокий вдох и опять под воду, медленно выдыхайте, пуская пузыри в воде. И так 3–4 раза.

Это упражнение сделает дыхание более ровным и глубоким. Внутренние органы обогатятся кислородом, их работа улучшится.

Кроме того, такая дыхательная гимнастика благотворно отразится на обмене веществ, прояснит ум и укрепит силу воли.

Затем выполните одно за другим три силовых упражнения для пресса, стоя у бортика.

Первое укрепляет мышцы живота спереди и снизу, второе улучшает тонус боковых мышц, третье – прорабатывает пресс спереди и сверху. Повторите каждое упражнение 10–15 раз. Затем в качестве отдыха поплавайте в спокойном темпе 1–3 минуты. Потом сделайте весь комплекс еще раз, начиная с первого упражнения – «Буравчик», но пропуская дыхательную гимнастику под водой. После отдохните, спокойно плавая, и при желании выполните весь комплекс еще раз.

1. Встаньте спиной к бортику бассейна, раскиньте руки в стороны и крепко зацепитесь ими за край или поручень. Напрягая мышцы живота, болтайте ногами у самой поверхности воды. С силой поочередно выбрасывайте бедра вперед, не сгибайте колени.

2. Продолжайте опираться спиной о бортик, а руками держаться за поручень. Согните колени и подтяните их груди. Поворачивайте колени то в одну, то в другую сторону, прижав поясницу к стене бассейна. Движение вправо-влево считайте за один повтор.

3. Перевернитесь лицом к бортику. Лягте на воду животом. Удерживайтесь на плаву, одной рукой держась за бортик, а другой опираясь о стену несколькими сантиметрами ниже. Сгибайте ноги в коленях и на выдохе подтягивайте их груди. Коснувшись носками стены, сделайте движение обратно до тех пор, пока ноги не окажутся выпрямленными.

В конце занятия, перед выходом из бассейна, полежите на воде: лягте на спину, раскиньте руки и ноги, для лучшей плавучести под голову можно положить пенопластовую доску, расслабьтесь. Или просто поплавайте на спине.

Часть IX. Недельный план атаки живота

В этой части:

- ♦ Максимальное уменьшение размера талии за минимально короткий срок
- ♦ Комплекс «Растяжка»
- ♦ Комплекс «Йога»
- ♦ Комплекс «Женская гимнастика»

Итак, ваша задача – максимально уменьшить размер талии и по возможности как можно быстрее. Предлагаю вам посвятить животу неделю. Это значит: сесть на диету и ежедневно в течение 7 дней выполнять специальную гимнастику и применять тонизирующие процедуры. Для осуществления предложенной программы вам потребуется большой эластичный мяч, обруч, удобная спортивная одежда и обувь, массажная щетка для тела, несколько пакетов морской соли, здоровая пища и питье.

Первый день. Начните день с зарядки. Выполните комплекс «Растяжка» (см. фото 12–17). Затем примите контрастный душ и легко позавтракайте. Вечером совершите динамичную прогулку продолжительностью 30–45 минут, например пройдите пешком с работы в быстром темпе. Дома примите ванну с морской солью, сделайте массаж живота с помощью щетки. Ужин не должен быть плотным.

Второй день. В качестве зарядки выполните комплекс «Растяжка», затем примите контрастный душ и позавтракайте. Вечером совершите динамичную прогулку, а после выполните базовый комплекс упражнений – классические подъемы, прогибы и скручивания (см. фото 3–11), сделайте массаж живота со скрабом или без него, примите ванну с солью.

Третий день. В качестве зарядки выполните быстрый комплекс «Растяжка». Затем – ставший уже привычным контрастный душ и легкий завтрак. Вечером после получаса динамичной ходьбы освоите один на выбор усложненный комплекс упражнений. Подробнее смотрите раздел «Как усложнить нагрузку». Потом примите ванну с морской солью и сделайте массаж живота, используя грубую щетку.

Четвертый день. Утро начните с растяжки, контрастного душа и легкого завтрака. Вечером, после 30–45 минут активной ходьбы, освоите комплекс упражнений из раздела «Рельефный пресс на мяче» (см. фото

29–37). Закончите день ванной с морской солью, массажем живота и спины и неплотным ужином. Перед сном ознакомьтесь с йоговскими асанами, которые вам предстоит выполнить с утра.

Пятый день. Начните день с контрастного душа, затем выполните комплекс «Йога» (см. *фото 38–39*). Гимнастикой йогов следует заниматься после водных процедур. Вечером, после динамичной прогулки, вращайте на талии обруч 5–15 минут, затем примите ванну с солью, сделайте массаж живота щеткой и легко поужинайте.

Шестой день. Начните день с уже ставшей привычной зарядки. Выполните комплекс «Растяжка», затем примите душ. Днем вращайте на талии обруч 5–15 минут. Вечером выполните комплекс упражнений «Пилатес» (см. *фото 41–42*), примите ванну с солью и сделайте массаж живота. После ужина, перед сном, прогуляйтесь.

Седьмой день. Утром первым делом потянитесь. Потом душ и завтрак. Днем вращайте обруч 5–15 минут. Вечером выполните комплекс «Женская гимнастика» (см. *фото 18–28*), затем ванна, массаж, перед сном прогулка. На следующее утро измерьте объем талии. Если результат вас не удовлетворил, повторите недельную программу еще раз, посвятив животу еще одну неделю, и так до тех пор, пока не достигнете желаемого объема.

В один из дней недели посетите бассейн и дополните привычное плавание специальной водной гимнастикой для мышц живота. Подробнее смотрите раздел «Вплавь к литому торсу». Сделайте 3–4 подхода указанных упражнений, повторяя каждое 10–15 раз. После бассейна зайдите в парную. Активное плавание и пар существенно упростят поставленную задачу – как можно быстрее сделать живот подтянутым и уменьшить объем талии, помогут сжечь дополнительные калории и обеспечат хорошую нагрузку всему телу.

Вместо заключения

Плоский живот навсегда!

Предположим, что с помощью комплексной программы, рассчитанной на неделю, вы достигли желаемой цели: сбросили пару-тройку килограммов в области талии, укрепили мышцы живота и влезли в джинсы в обтяжку. Что дальше? Теперь ваша задача – или не останавливаться на достигнутом результате и с еще большей энергией продолжать совершенствовать фигуру или попытаться оставаться в хорошей форме как можно дольше.

Для первого варианта прежде всего нужно несколько повысить интенсивность тренировок, постараться разнообразить физические разминки, подобрать для себя какой-либо новый вариант занятий либо эффективную программу упражнений, точнее скорректировать диету и с еще большим энтузиазмом начинать каждый новый день с гимнастики и укрепляющих водных процедур. Чтобы остаться на достигнутом уровне, нужно продолжать выполнять разминку регулярно, стараться ограничивать себя в питании, не пренебрегать самомассажем и тонизирующим косметическим уходом за кожей, тем более что подобные процедуры очень приятны. В любом случае не следует резко бросать тренироваться. Если вы полностью прекратите активно двигаться, примерно через 5–10 недель ваш мышечный тонус исчезнет, и опять появится живот. Поэтому для сохранения силы мышц брюшного пресса вы должны продолжать выполнять специальную гимнастику для пресса.

Кроме того, неукоснительно следите за питанием и привязывайте приемы пищи ко времени проведения физических тренировок. Помните, что потребление 100 калорий сверх необходимого их количества в день – всего лишь ломтик белого хлеба – ведет к увеличению массы тела на 4,5 килограмма в год. Стоит вам только чуть-чуть расслабиться и позволить себе съесть лишнее, как моментально ваш живот «примет исходное положение». Однажды сформировавшиеся жировые клетки могут уменьшиться в размере за счет снижения в них количества воды посредством физических нагрузок, специальных диет или косметических процедур, направленных на расщепление жира и обезвоживание тканей, но совсем исчезнуть они не могут.

Количество жировых клеток и их размер определяются еще в

младенческом возрасте и затем еще раз – в возрасте полового созревания. Затем в течение всей жизни можно лишь варьировать их объем, да и то с великим трудом. Поэтому, как только вы накапливаете лишнюю энергию, их размер увеличивается до первоначального размера, и вы поправляетесь. Похудеть же потом бывает очень сложно.

Организм, как правило, тяжело переносит перемены, тем более когда речь идет о том, чтобы расстаться с собственными накоплениями. Избавиться от жира навсегда можно лишь с помощью хирургической процедуры – липосакции, то есть отсасывания жира. Но даже если вы подвергнете свое тело подобному вмешательству, а потом снова будете переедать, то появятся новые жировые клетки, от которых избавиться будет еще труднее. Самый лучший способ быть всегда в отличной форме и иметь подтянутый пресс – это сочетать умеренное питание с регулярными целенаправленными физическими упражнениями. Если вы все же переели, то постарайтесь на следующий день провести разгрузочный день или кардиотренировку. Подобные нагрузки позволяют сжигать большое количество калорий.

Не забывайте, что плоский живот требует постоянной работы – как дома или в спортзале, так и за их пределами. Поэтому не позволяйте мышцам пресса отдыхать, даже когда стоите в очереди в магазине – непрерывно следите за осанкой. Правильная осанка творит чудеса: тотчас живот становится плоским, грудь поднимается, и вы кажетесь выше ростом, бодрой и подтянутой. Если же сидя, стоя или при ходьбе вы не следите за положением своего тела и не держите спину ровно, то ваш живот кажется больше, чем он есть на самом деле. Поэтому: расправьте плечи и грудь, втяните живот, выдвиньте таз вперед, напрягите ягодицы, распрямите колени, вытяните шею, поднимите подбородок. В целом – ощутите легкость и воздушность во всем теле.

Очень помогает представление, будто вас за макушку вытягивают вверх, при этом позвоночник растягивается в длину. Только в том случае, если вы постоянно будете следить за своей осанкой, мышцы брюшного пресса будут сильными. Более того, правильная осанка сказывается не только на фигуре, при этом уменьшается давление на внутренние органы и мышцы спины, улучшается дыхание, нагрузка на стопы распределяется равномерно, общее самочувствие, несомненно, улучшается.

И конечно, имеет смысл время от времени проводить несложные мероприятия, которые активизируют лимфо- и кровообращение. Например, посещать бассейн или сауну, принимать контрастный душ или тонизирующие ванны, делать самомассаж, пользоваться специальными

кремами для придания эластичности кожи. Такие процедуры не только полезны для улучшения общего тонуса организма, они приятны и помогают избавиться от живота, кроме того, стимулируют желание постоянно заботиться о своей фигуре и коже.

Другой верный способ не потерять интерес к собственному внешнему виду – расширение кругозора в области фитнеса. Наверняка, если вы занимаетесь в одиночку дома, то постепенно рискуете утратить интерес к тренировкам. Наряду с массой преимуществ занятия дома имеют один большой недостаток – нужно каждый раз заставлять себя ложиться на коврик и выполнять упражнения. Для этого вам потребуются огромная сила воли и выдержка.

Как не потерять интерес к тренировкам? Наверняка, сохранять настрой на занятия будет легче, если время от времени посещать спортивно-оздоровительный клуб. Занятия в группе с единомышленниками будут активизировать ваше желание улучшить форму тела, а новые коллективно освоенные упражнения для мышц живота внесут разнообразие в ежедневные разминки. Чтобы не расхолаживаться, ставьте перед собой конкретные, реальные в достижении задачи на каждое занятие, на каждую неделю и месяц. Если цель точно определена, то даже самые ленивые и занятые люди находят время для коротких разминок.

Но самое важное для продолжения занятий – это получать от них истинное удовольствие. Постоянно ищите что-нибудь новенькое, пробуйте различные упражнения и варианты тренировок: калланетику, йогу, танец живота, фитбол, плавание, аэробику. Сделайте физические нагрузки частью вашего обычного распорядка дня, естественной потребностью, как, скажем, умывание или чистка зубов. Тогда проблема упругого и плоского живота навсегда будет для вас решена. Будьте активной каждый день и выполняйте пусть даже самую коротенькую разминку, но регулярно! А результаты занятий отмечайте в дневнике тренировок, имея под рукой наглядные цифры, вам будет легко анализировать итоги и следить за динамикой успешных результатов.