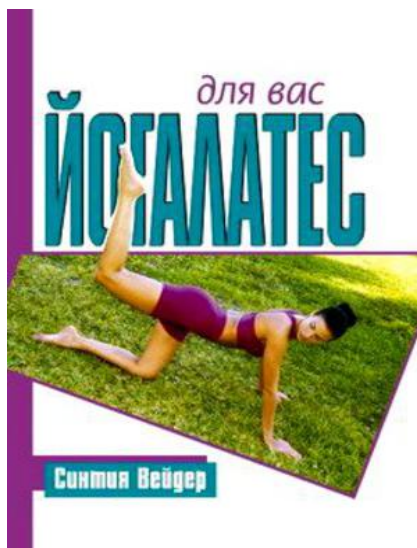


Синтия Вейдер

Йогалатес для вас



Введение

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

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

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

осанки и красивого пресса, но и оздоровит весь организм в целом.

ГЛАВА 1. Пилатес – умение управлять своим телом

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

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

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

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

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

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

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

//-- Эффективность пилатеса --//

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

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

//-- Что вам понадобится? --//

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

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

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

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

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

//-- Когда не следует практиковать пилатес? --//

- Когда вы плохо себя чувствуете или заболели.
- Сразу после еды.

- При употреблении алкоголя.
- Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам возможность отдохнуть).
- После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).
- Если вы беременны (также лучше проконсультироваться у врача).

Восемь основных принципов метода Йозефа Пилатеса

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

1. Релаксация.
 2. Концентрация.
 3. Выравнивание.
 4. Центрирование.
 5. Дыхание.
 6. Плавность выполнения.
 7. Выносливость.
 8. Координация.
- Рассмотрим их более подробно.

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

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



Концентрация. Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение

концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

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

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

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

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

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

Теперь определим правильное положение тела стоя и лежа.

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

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

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

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

Особенно следует учитывать положение тела при выполнении упражнений для мышц пресса. Именно здесь возникает желание подбодать или наклонить таз. Попробуйте, лежа на спине, подложить руку под талию – так вы почувствуете давление, которое

способствует прижатию спины к полу и которого следует избегать.

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

Положение стоя

*Голова приподнята
и выдвинута вперед*

Лопатки опущены

*Таз —
в нейтральном
положении*

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



Шея расслаблена

Грудь расслаблена

*Вытягивайтесь
вдоль
позвоночника*

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

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

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

Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к

позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и создадите силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай – не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.

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

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

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

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

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

Выносливость. Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубоких мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их

запрограммировала природа.

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

//-- Итоги восьми принципов --//

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

ГЛАВА 2. Йога – древнее учение о гармонии

Йога представляет собой древнюю систему с детальными техниками для всех аспектов развития человека – от музыки и танца до психологии и социологии.

В переводе с санскрита йога обозначает «объединять, координировать или насыщать энергией». Вот лишь неполный список того, как сегодня понимают данное глубокое духовное учение: модная система физических упражнений; нетрадиционная медицина; правильная интеграция тела, ума и духа, позволяющая во всей полноте раскрыть наш высокий жизненный потенциал; объединение тайных энергий и естественного ума для достижения вершин духовности и так далее.

Можно сказать, что йога – это часть тысячелетнего поиска человечеством здоровья, счастья и просветления. Поэтому неудивительно, что сегодня она получила признание во всем мире. Уроки йоги доступны и очень популярны, занятия проводятся повсеместно: в фитнес-клубах, на курортах и в SPA-салонах, в медицинских и реабилитационных центрах. По своей многогранности йогу можно сравнить лишь с индийской аюрведой (с которой она, кстати, тесно взаимосвязана) и китайским цигун.

Но йога – это гораздо больше, чем просто великая система физических упражнений. Обладая необыкновенно целительной силой, как для тела, так и для психики, ее воздействие направлено не только на структурную дисгармонию в теле (например проблема с суставами и костями), но и на органические дисфункции, включая расстройства гормональной и иммунной систем.

Кроме того, дыхательные и медитационные практики йоги позволяют лечить нервные расстройства, эмоциональное напряжение и психологические проблемы всех типов – от стрессов до психозов.

Главная практика йоги – асаны, или позы. Специалисты еще называют их «внешним лицом йоги», а для многих людей они – первый шаг на пути к овладению этим древним учением.

Корни асан можно найти в йоговской традиции под названием «хатха-йога», которая базируется на триединстве следующих духовных традиций: асанах, пранаяме (дыхании) и медитации, направленных на развитие наших внутренних энергий. Именно тексты хатха-йоги содержат самое полное и подробное описание асан, но следует учитывать, что это только один аспект, а не вся система целиком.

Традиция хатха-йоги также имеет свои корни, которые уходят в классическую йогу, сконцентрированную в «Сутрах» великого мудреца Патанджали (200 г. до н. э.). Эти «Сутры» называют «Йога Даршана», или «философия йоги». Но Патанджали нельзя назвать изобретателем древнего учения, йога существовала много веков до него. Патанджали систематизировал и кодифицировал ее традицию в форме афоризмов, которая на сегодняшний день остается лучшим итогом системы, усвоенной разными путями из методик йоги. Йогу Патанджали называют «раджа-йога», или «королевская йога», из-за высокого уровня преподавания. У нее есть и другое название «аштанга-йога», или «восьмиступенчатая йога», так как она состоит из восьми ступеней, где асаны – всего лишь одна из них.

Хатха-йога имеет отношение к начальным стадиям раджа-йоги, особенно это касается подготовки тела и праны (энергии). Можно сказать, что хатха-йога – важный шаг на пути их полного развития.

Раджа-йога Патанджали, в свою очередь, уходит корнями в еще более древние учения хинду-йоги в «Упанишадах», «Бхагават Гите», «Махабхарате» и в философскую систему «Санкхья», содержащуюся в них.

Перечисленные санскритские тексты объясняют различные практики йоги – медитации, мантры, посвящения и развитие праны (энергии). После Патанджали именно «Бхагават Гита» считается первоначальным текстом йоги, а учитель «Бхагават Гиты» – Кришна – величайшим из всех йогов.

Действительно, йога так же древна, как и само человечество.

Восемь ступеней йоги

Патанджали «рисует» полный восьмиступенчатый путь йоги, имеющий отношение как к внутренним аспектам, так и к внешним.

Восемь ступеней (аштанга) йоги

- Яма – поведение.

- Нияма – образ жизни.
- Асана – позы йоги.
- Пранаяма – контроль над праной (энергией).
- Пратьяхара – контроль над ощущениями.
- Дхарана – концентрация.
- Дхьяна – медитация.
- Самадхи – высшая ступень реализации потенциала человека.

И немного более подробно по каждой из ступеней.

Яма и Нияма – это практики, применение которых исключает возможность неправильного, вредного или беспокойного поведения.

Они помогают создать основу правильной жизни, покоя и гармонии – как социальной, так и персональной. Благодаря им, йога предоставляет простую модель самодисциплины, искоряющей проблемы, возникающие из-за чрезмерных материальных запросов, присутствующих в повседневной жизни.

Яма и Нияма базируются на десяти практиках, пять из которых касаются персонального и социального поведения, а пять – личного развития и принципов образа жизни.

Перечислю их: непричинение вреда, правдивость, правильное использование сексуальной энергии, неучастие в воровстве, нестяжательство, чистота и непорочность, удовлетворенность, самодисциплина, самообучение, признание божественной воли.

Асана состоит из движений и поз, которые снимают напряжение, выводят токсины, наполняют тело энергией и подготавливают ум для медитации.

Пранаяма. Нашему организму жизненно необходима избыточная прана, или энергия. Большинство практик пранаямы состоит из дыхательных упражнений, очищающих тело и активизирующих энергию.

Асана приводит тело в гармоничное равновесие, чтобы можно было работать над пранами посредством пранаямы.

Некоторые техники пранаямы являются духовными практиками, специально разработанными для развития глубокой связи между космической жизнью и могучими преобразующими силами.

Пратьяхара касается методов управления впечатлениями и контроля над ощущениями, которые являются основным источником нашего контакта с внешним миром. Посредством правильного использования ощущений мы можем жить в гармонии с окружающим миром. Частью пратьяхары также считается глубокая релаксация, позволяющая привести в спокойное состояние моторные органы.

Дхарана – это практики по концентрации, позволяющие улучшить и стабилизировать внимание. А внимание, как известно, – главная сила ума. Мы должны тренировать его, как мышцу, особенно если хотим раскрыть наши ментальные способности. Типичными примерами дхараны считаются концентрация на чакрах (внутренних энергетических источниках) или на каком-либо предмете (например на пламени свечи).

Асаны тоже помогают концентрации сознания, удерживая тело в устойчивой позе.

Дхьяна относится к медитации, которая является глубоким размышлением или продолжительной концентрацией. Медитируя, мы можем прийти к глубокому пониманию реальности всего мира. Медитация – основной метод классической йоги, возможность управлять своим сознанием. И если асана успокаивает наше тело, медитативные практики

– успокаивают сознание.

Самадхи – высшая цель практики йоги, которая осуществляется посредством долговременной медитации. Она состоит в слиянии ума с объектом его внимания; когда сознание становится единым целым с объектом, мы переживаем глубокий покой и блаженство. Но эта высочайшая цель предназначена только для немногих необыкновенных мистиков и духовных учителей.

В конце данной главы добавлю лишь, что, занимаясь йогой, вы будете чувствовать себя гармоничнее, счастливее, мудрее, она дает нам путеводную нить того, как это сделать оптимальным способом, и открывает нас для высшего духовного стремления.

Как практика асан влияет на наш организм

Асаны воздействуют одновременно на тело и сознание, осуществляют глубокие изменения в теле и в нашем общем энергетическом потоке. Асаны имеют много аспектов и должны рассматриваться со многих сторон. На чисто физическом уровне асаны являются органичными для тела позициями, которые поддерживают плавную работу всех систем организма, давая ему максимальное здоровье и комфорт. Регулярная практика асан помогает вам чувствовать себя расслабленными, счастливыми телесно.

Асаны йоги приводят тело в равновесие, придавая необходимый тонус и пластичность мышцам. Они укрепляют слабые мышцы и растягивают ригидные мышцы. Они приводят в порядок мышцы, связки и сухожилия, обеспечивая их правильное функционирование. Асаны также управляют внутренними энергетическими системами тела. При последовательной практике они тонизируют основные системы организма, такие, как glandулярная, нервная и сердечно-сосудистая системы. Регулярная практика асан может привести к пониманию неизвестных проблем в организме, раскрыть скрытые области стресса или боли. Благодаря систематической практике эти проблемы оптимизируются и часто полностью решаются.

Философия йоги учит нас, что негативные переживания – такие, как травма, негативные эмоции (например как страх и гнев), помещаются в нервной ткани и в подсознании. Эти эмоциональные токсины не просто лежат «спящими», но являются причиной скрытой депрессии или возбуждения в нашем поведении. Они также могут быть перенесены в будущую жизнь, как кармические склонности, даже после смерти тела. Через практику асан мы можем освободиться от этого внутреннего напряжения прошлого опыта, которое находится в наших костях и нервной системе. Устранение прошлого из нашего тела и сознания создает новую гибкость и повышает энергию. Мы снова становимся связанными с нашим естественным безграничным источником жизнеспособности.

Практика йоги может направляться на многие хронические заболевания. Структурные телесные проблемы и специфические заболевания могут быть значительно облегчены с помощью регулярной практики. Научное исследование доказало, что йога оказывает действенное влияние на многие недуги. Вот состояния, которые йога помогает облегчить, сделать обратимыми или совсем устранить:

- болезни сердца
- астма
- гипертония
- боль в спине

- боль в шее
- стресс
- сколиоз
- артрит
- диабет
- закупорка
- проблемы пищеварения
- бессонница
- эмоциональная неустойчивость
- усталость
- проблемы щитовидной железы
- ослабленная иммунная система

Асаны ведут свое происхождение от самой жизни и природы. Некоторые отражают позы великих воинов. Другие асаны отражают мир растений. Следующие отражают движения различных животных. Практика этих поз приносит нам свойства и энергии их тезок.

Например, Бхуджангасана создает атрибуты змеи в наших телах. Точно так, как змея имеет очень гибкий позвоночник, но достаточно сильный для того, чтобы удерживать вес тела, поза кобры создает такого же рода гибкость и силу в человеческом теле. Она стимулирует симпатическую нервную систему нашего тела, делая нас готовыми к действию, подобно змее.

Асаны – это сложная система управления энергией. Энергия каждой позы изучается посредством повторения опыта позы. Тело меняется специфическим образом для каждой позы и для каждого состояния, которое она отражает. Когда практикующий овладел этими изменениями, он или она могут использовать свою практику для уравнивания эмоциональных, ментальных и физических состояний, применяя необходимые асаны, чтобы противостоять любым волнениям.

Асаны – это первая официальная практика восьмиступенчатой йоговской системы Патанджали. Она начинает процесс усвоения того, чем является йога, заставляя нас осознавать, как мы используем наши тела. В нашей протекающей в бешеном темпе жизни мы проводим время, думая о будущем, вспоминая опыты или факты из прошлого, или список вещей, которые нужно выполнить прямо сейчас. И мы делаем все это, пока бегаем от поручений к назначениям и встречаем, мчась на машинах и меняя отношения. Делая одновременно так много действий, мы редко переживаем настоящий момент во всей его полноте. Некоторые из нас живут такой жизнью, как будто мы все время находимся в критическом положении.

Практика асан открывает для нас богатый опыт настоящего. С приведением тела, сознания, духа и дыхания одновременно в одно место сконцентрированный опыт целостности и благополучия становится доступным в Настоящем. Внешний поток энергии уравновешен с внутренним потоком, и мы переживаем контакт с нашим высшим «я». Но это переживание не только ощущается замечательно, оно также питает нас на очень глубоких уровнях физически, ментально и эмоционально.

Подобно тому, как растения требуют питания от почвы, воды и солнца, чтобы расти и цвести, мы, люди, нуждаемся в балансе между внешним и внутренним потоками энергии в повседневной жизни. Когда наша жизнь фокусируется преимущественно на внешнем, мы можем стать похожими на увядшее растение. Контакт с нашим «я» и равновесие, которое

питает нас, утрачивается. Регулярная практика йоги – это чудесное средство для управления потоком энергии, поддержания здоровья и чувства благополучия. Она возвращает нам энергию, чтобы мы могли обновляться и восстанавливать свои силы.

Однако асаны – это гораздо больше, чем исцеляющие инструменты и средство управления энергией. Они являются также дорогами к самораскрытию. Асаны могут быть использованы как зеркало, чтобы обнаружить поведение и состояние, которые мы в обычной жизни не воспринимаем. Зеркало практики асан дает нам способ увидеть самих себя, путь в сознание, который стимулирует наши реакции, дает перспективу нашим мыслям, позиции и личным качествам. Используя практику асан как зеркало, мы можем видеть изменения, которые мы хотим сделать внутри себя самих, для того чтобы чувствовать себя лучше и свободнее. Мы можем узнать, что мы делаем, чтобы создавать обстоятельства, которые делают нас постоянно несчастными, и изменить их навсегда.

Асана означает «поза». Когда вы заглянете в словарь, то найдете дефиницию этого слова как «позиция». Когда мы регулярно практикуем асаны, у нас есть возможность видеть не только позы, которые мы принимаем в нашем физическом теле, но также и позиции, которым мы следуем в нашем сознании. Эти ментальные позиции определяют наше поведение в отношениях с другими людьми, в бизнесе и собственной семье. Возможность видеть это поведение освобождает нас от неосознанных реакций, ведет к сознательному пониманию, в котором мы можем направлять наш собственный опыт.

Имея свободу от поведенческих принуждений, мы можем двигаться к высшей цели йоги, которая заключается в контроле над своими мыслями. Наше сознание дает инструкцию миллионам клеток нашего тела. Каждая мысль, которая у нас рождается, является инструкцией от главы нашего организма миллионам субъектов, отдельным клеткам. И клетки реагируют. Занимаясь йогой, мы можем контролировать мысли и обрести покой ума, который, в свою очередь, дает гармонию телу, хорошее здоровье, сбалансированный вес и повышенную энергию. Благодаря контролю над своими мыслями мы приобретаем контроль над телом, эмоциями, дыханием и своей жизнью. Мы больше не идем вслед за эмоциями, и дуалистичность этого мира больше не вредит нам. Мы свободны воспринимать благословение жизни в нашей собственной истинной природе.

На более глубоком уровне практика асан готовит нас для раскрытия нашего тонкого тела и его могучих пранических сил. Каналы тонкого тела, которые называются надисами, очищаются асанами и пранайамой для большей энергетической трансмиссии, необходимой для высших уровней йоги, в которых открываются энергетические центры тонкого тела (чакры).

Асаны улучшают физическое здоровье и продолжительность жизни следующим образом:

- Уравновешивают мышцы по отношению друг к другу и соответственно их надлежащей функции.
- Поддерживают здоровье и целостность суставов и позвоночника.
- Управляют энергетической системой тела.
- Расслабляют, укрепляют, растягивают и тонизируют тело.
- Тонизируют и питают каждую систему организма: железистую, нервную, сердечно-сосудистую и пищеварительную.
- Очищают и питают тело на каждом уровне.
- Выявляют проблемы тела, корректируя их.
- Дают систему энергетических моделей, которая, когда применяется к телу, может

целенаправленно менять существующий в теле энергетический поток.

- Предлагают зеркало, в котором мы можем видеть наше поведение и позиции и выбирать, как их изменить.
- Подготавливают тело для прохождения тонких энергий как средства для высшего сознания.

Важные моменты в практике асан

//-- Момент растяжки --//

Помните, что вы ответственны за ваш собственный опыт. Ваш фокус определяет ваше поведение, которое, в свою очередь, определяет результаты.

Если вы хотите углублять вашу практику, попробуйте следующее. Вместо того чтобы перегружать тело, дойдите только до момента растяжки, которую вы можете выполнить без большого усилия. Это должна быть точка, где вы можете задержаться надолго, не имея необходимости прекратить или уменьшить растяжку. Спустя примерно 20–30 секунд мышцы немного расслабятся, так что уменьшится ощущение натяжения. Потом эта поза станет легче.

После первого расслабления делайте растяжку до новой точки расслабления. Опять-таки, вы находитесь в той точке, где растяжка достаточно сильная, чтобы удержать ваше внимание на ней, но не чрезмерная. При постепенных наращиваниях нагрузки тело продолжает расслабляться, удерживая позу, и это полезно для вас.

//-- Дыхание --//

Еще один хороший метод заключается в том, чтобы поставить во главу угла ваше осознание момента дыхания. Попробуйте начать свою практику с того момента, как вы вошли в комнату. Сфокусируйтесь на дыхании, пока вы идете, разогрейтесь и начинайте выполнять асаны. Заставьте себя удерживать свое внимание на движении дыхания во время практики. Легкий и эффективный способ сделать это заключается в том, чтобы применить легкий звук Уджайи, делая осознанно вдох через нос с заметным звуком. Таким способом вы можете использовать дыхание, чтобы отслеживать степень стресса в выполняемых позах, поддерживать сосредоточенность и связывать вместе позы и движения. И вы можете связать позы вместе с дыханием, удерживая внимание на дыхании при переходе от позы к позе.

Практиковать асаны, дыша осознанно, очень эффективно. Во время каждого вдоха осознавайте свои боковые части тела, переднюю и заднюю части. Каждый выдох – это время для увеличения растяжки каждой позы. Этот стиль практики может быть выполнен любым учеником – от новичка до мастера. Такого рода практика приведет вас в более динамичное понимание и равновесие. Как говорят адепты йоги, «если это не с дыханием, это не йога».

Посредством осознанного вдоха вы фокусируетесь на том, что происходит вокруг вас. Вы открыты для получения жизненной силы с каждым дыханием. Посредством выдоха вам напоминают, что вы часть целого, целой Вселенной. Это учит вас уважать дар жизни, работать в ритме жизни и отвечать за окружающую среду. Эта органическая и эгосублимирующая форма практики способствует хорошему усвоению и быстро приводит нас на более глубокие уровни йоги. Спустя 1–2 месяца этой практики вы увидите необыкновенную перемену.

//-- Наслаждайтесь своей практикой --//

Не забывайте наслаждаться своей практикой и сделать время своим другом. Не надо торопиться. Не надо ничего добиваться. Оставьте все, что давит на вас, за пределами того места, где вы занимаетесь практикой. Вы можете заниматься легко, без усилий и борьбы, когда вспомните слова Патанджали об асанах из сутр йоги: «Будьте уравновешены и расслаблены, обретая в этом бесконечность».

Помните, что необходимо время, чтобы выучить позы, и дополнительное время для того, чтобы тело изменилось, приспособливаясь к ним, особенно на структурном уровне.

Планируйте изучать и практиковать позы долго и систематически.

//-- Рекомендации для эффективной, безопасной практики --//

- Исключите усилия. Избавьтесь от давления, которое вы испытываете.
- Делайте меньше – будет лучше.
- На подготовку требуется время. Не спешите!
- Не перегружайте тело.
- За ошибки, которые вы систематически делаете, приходится систематически платить.
- Оставайтесь свежими и не судите себя слишком строго.
- Не старайтесь придерживаться определенной роли, правила или ярлыка. Вникайте в тот момент, когда выполняете упражнение. Используйте зеркало йоги, чтобы увидеть самого себя, и работайте в неизведанном.
- Ваше внимание определяет ваше поведение, которое дает определенные результаты. Чтобы изменить результаты, которые вы получаете, измените ваш фокус.

А теперь, когда вы поняли, что собой представляют йога и пилатес, давайте перейдем к практике выполнения комплекса йогалатеса, в который входят упражнения пилатеса и асаны йоги.

ГЛАВА 3. Разминка

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

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

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

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

эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом. Пожалуй, самым немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. При выполнении упражнений разминки старайтесь ощущать реакцию своего организма. Ваше тело само подскажет, что хорошо для него, а что нет.

Упражнение 1



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



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



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

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

Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое

время, то удерживайте паузу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, можно увеличить до 30–60 счетов.



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

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

Упражнение 2



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



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



Не меняя предыдущее положение руки и тела, выполните наклон головы вперед-влево, продолжая мягкое надавливание ладонью. Почувствуйте растяжение мышц шеи.

Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



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

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

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

Упражнение 3



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

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



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



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



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



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

Внимание! Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время на 30–60 счетов. Обязательно сохраняйте прямое положение спины, на начальном этапе советую не делать слишком глубокий наклон.

На протяжении выполнения всего упражнения следите, чтобы рука или руки, корпус и голова всегда составляли одну прямую линию или находились в одной плоскости. Во время наклонов старайтесь не касаться руками пола, держите их чуть приподнятыми над поверхностью.

Упражнение 4



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



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

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

оттягивайте носок стопы на себя.



Из предыдущего положения обхватите руками правую стопу и выполните глубокий наклон корпуса к ноге, стараясь грудью коснуться бедра. Почувствуйте растяжение икроножных, ягодичных и мышц задней поверхности бедра, а также подколенного сухожилия. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь, поменяйте положение ног и повторите упражнение.

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

ГЛАВА 4. Комплекс упражнений йогалатеса

Упражнение 1



Стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз. Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову.

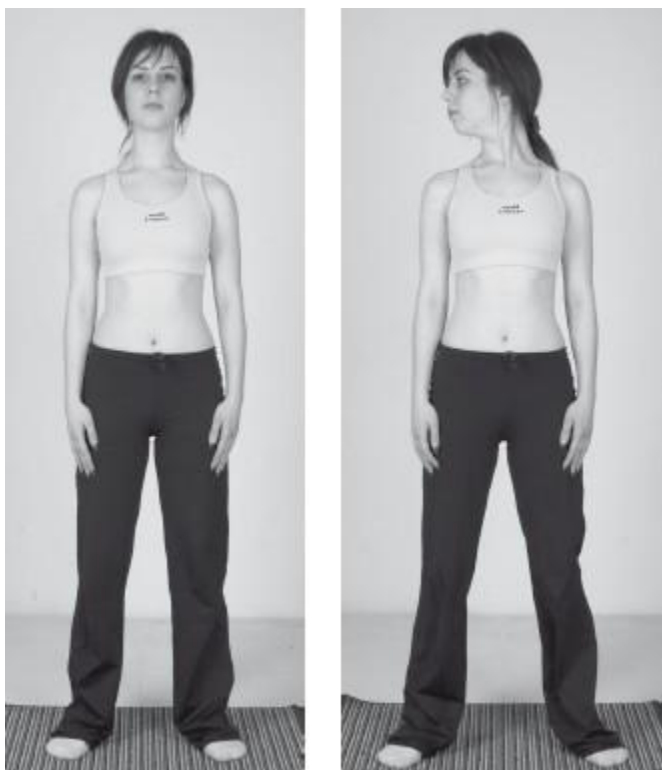


На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно. Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на фото: туловище

полностью округлено и расслаблено.

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

Упражнение 2



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

Вдохните, потянитесь макушкой вверх, расслабьте плечи и мышцы шеи, на выдохе подтяните мышцы живота вверх и внутрь позвоночника, а тазового дна – вверх. Выполните плавные (без рывков) повороты головы вправо и влево. Повторите упражнение 12 раз.

Упражнение 3



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

Упражнение 4



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

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



На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально влево. Во время наклона левая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох, не прекращайте тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – по 10 раз вправо и влево.

Упражнение 5



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



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

Упражнение 6



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

Упражнение 7



Лежа на спине, подбородок параллелен полу, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к полу, руки свободно расположены вдоль туловища.



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

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

Упражнение 8



Займите исходное положение предыдущего упражнения.

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



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

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

Вариант выполнения для продвинутого уровня



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

Упражнение 9



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



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

Упражнение 10



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

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

На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение до 5 раз.

Упражнение 11

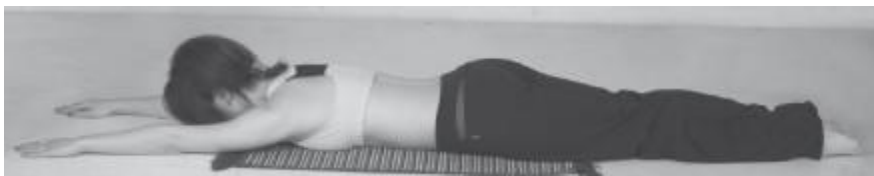


Займите исходное положение предыдущего упражнения. Вдохните, потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и ягодиц и поднимите вверх левую ногу так, чтобы бедро и верхняя часть стопы были направлены строго вниз. Задержитесь в этом положении на два счета и медленно опустите ногу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



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

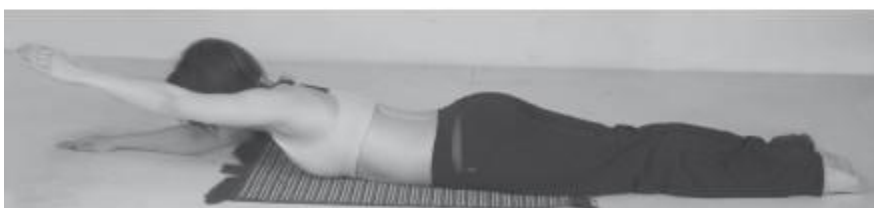
Упражнение 12



Оставайтесь в предыдущем исходном положении, но вытянув руки перед собой, ладони направлены вниз, для комфорта подложите под лоб небольшое свернутое полотенце.

Вдохните и растянитесь во всю длину своего тела. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы.

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



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

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

Упражнение 13



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

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

Упражнение 14



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



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

Упражнение 15



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



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

Упражнение 16



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

Повторите упражнение 10 раз.



Чтобы усложнить движение, подтяните колени к груди и держитесь руками за щиколотки, стараясь приблизить пятки к ягодицам. Также при возвращении в исходное положение вы можете не опускать ноги на пол, а держать их на весу.

Упражнение 17



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



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

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

Упражнение 18



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



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

Упражнение 19



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



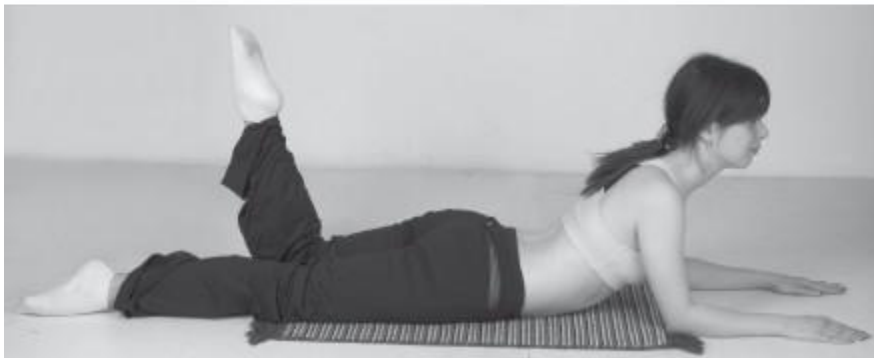


Не опуская бедра, выполните медленные поочередные движения ногой вперед-назад. Повторите упражнение 25 раз. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните в другую сторону (еще 25 раз).



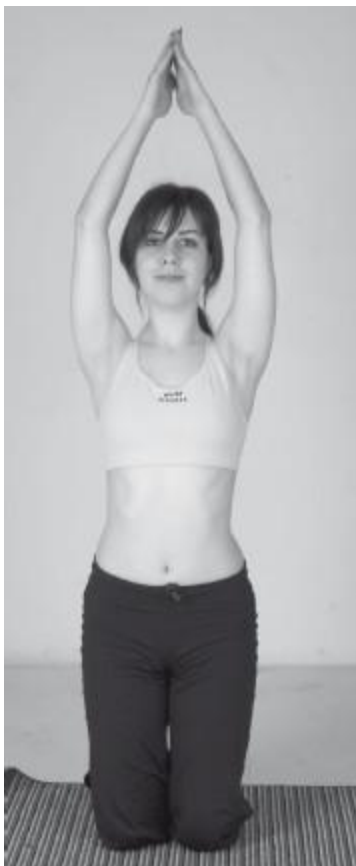
Внимание! На протяжении всего выполнения упражнения держите в напряжении мышцы пресса и ягодиц.

Упражнение 20



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

Упражнение 21



Встаньте на колени, ноги соединены вместе, спина прямая, руки подняты вверх над

головой и соединены между собой.



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

Упражнение 22



Сядьте прямо, согнув колени и поставив стопы на пол.



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



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

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

Упражнение 23



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



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

Сурья Намаскар

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

Комплекс можно практиковать как отдельно от остальных упражнений, так и в их составе. Выполнение в быстром темпе утром поможет вам проснуться и наполнить организм энергией перед рабочим днем, а практикование в медленном темпе вечером – способствует восстановлению и расслаблению организма.

Также советую время от времени использовать Сурья Намаскар в качестве разминки перед йогой. И немного о дыхании: дышать следует через нос – сначала глубокий вдох, до заполнения легких, грудной клетки и живота, затем энергичный выдох. Еще хочу заметить: задерживайтесь в каждой позе на 4–6 счетов (особенно когда практикуете

комплекс в медленном и плавном темпе); обязательно повторяйте асаны, меняя положение ног; общее количество повторений комплекса – 12 раз, но если на начальном этапе это будет сложно для вас, начните с 6 повторений.



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

//-- Тадасана --//



Исходное положение

1. Станьте прямо, ступни параллельно. Максимально растяните подошвы, чтобы стопы

плотно прижимались к полу. Каждый раз, когда вы делаете вдох, осознавайте силу притяжения и ощущайте свою тесную связь с землей.

2. Удерживая это ощущение, напрягите ноги. Выдохните и начинайте тянуться вверх.

Вытягивайте бедра, грудную клетку, грудь, шею и голову. При каждом выдохе растягивайте вверх каждую часть вашего позвоночника, позвонок за позвонком.



Удерживание позы

При каждом вдохе растягивайте свой копчик и крестец вниз. Сосредоточьтесь на связи с землей. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх (от талии). Расслабьте руки и кисти, держите шею и горло мягкими.

Завершение позы

Тадасана – это позиция, с которой начинаются все остальные стоячие позы и которой они заканчиваются.

Общие предупреждения

- Колени удерживаются в верхнем положении сильными мышцами бедра, но будьте осторожны и не отводите колени назад.
- Люди с сильно выступающими коленями должны держать их слегка согнутыми.

//-- Вриккасана --//



Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. Когда вы делаете вдох, сосредоточьтесь на земле и вашей связи с ней. Выдохните. Вдохните и перенесите вес тела на левую ногу. Удерживайте уровень ваших бедер. Выдохните, поднимая правую ногу вверх и твердо поставьте правую ступню на внутреннюю сторону левой ноги. При каждом вдохе крепко стойте на левой ноге, удерживая равновесие и связь с землей.

2. Удерживайте уровень бедер и поясницу в растянутом состоянии, когда отводите левое колено в сторону.

3. Поверните ладони наружу. Вдохните и поднимите прямые руки (через стороны) вверх над головой. Ваши плечи двигаются назад и вниз от уровня ушей; когда внутренняя часть руки вытягивается вверх, ладони направлены друг на друга.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе осознавайте свою устойчивость и равновесие. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх.

2. Выполняйте эту позу, держа ладони вместе или на расстоянии, но сохраняя руки прямыми и держа голову между руками и перед ними.

Завершение позы

Выдохните и одновременно опустите вашу правую ногу и руки вниз, возвратившись в позу Тадасана. Задержитесь в ней и обратите внимание на любые изменения в том, как вы себя чувствуете. Затем повторите позу с другой ноги.

Общие предупреждения

- Удерживайте крепко колено опорной ноги, сокращая четырехглавую мышцу бедра. Не отводите колено назад.

//-- Уттхита Триконасана --//



Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. Поставьте ноги на ширину 100–120 см во время выдоха. Удерживайте бедра в переднем направлении, когда вы поворачиваете правую ногу и ступню на 90 градусов наружу вправо. Поверните подушечку левой (задней) ноги на 30 градусов внутрь вправо.
2. Установите ноги прямо и прочно, сокращая четырехглавые мышцы бедра, чтобы подтянуть колени вверх. Равномерно распределите вес между обеими ногами. Когда вы поднимаете своды стоп, поверните обе ноги наружу, разворачивая их в направлении друг от друга.
3. Вдохните и поднимите руки на высоту плеч. Выдохните, растягиваясь горизонтально от лопаток до кончиков пальцев рук. Вдохните.
4. Выдохните и растягивайте правую руку и правую сторону вашего туловища (поверните грудную клетку) вправо. Правая сторона вашего туловища растягивается до тех пор, пока не станет параллельной полу при прямом позвоночнике. Ваша правая кисть лежит на правой ноге или на полу. Гораздо важнее, чтобы ваш позвоночник был прямым, нежели параллельным полу.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на усилии и выравнивании ваших ступней и ног. Держите внешнюю часть пятки левой ступни крепко прижатой к полу и поворачивайте левую ногу наружу (поднимая левое бедро).
2. Если вы можете удержать опору на пол и отведение ног, ваш позвоночник будет естественным образом разгружаться и вытягиваться при каждом выдохе. Когда ваш

позвоночник станет длиннее, откройте и поверните грудную клетку по направлению к потолку (при каждом выдохе).

Завершение позы

Примите вертикальное положение. На выдохе прыжком поставьте ноги и руки снова в позу Тадасана (прыжок может снять напряжение в тазобедренных суставах и ногах). Вновь удерживайте позу Тадасана и осознайте свое самочувствие. Затем повторите упражнение в другую сторону.

Общие предупреждения

- Эта поза не подходит тем, у кого была операция на тазобедренном суставе.

Чтобы избежать травмы колена:

1. Удерживайте колено передней ноги наружу от лодыжки, а ноги – прямыми.
2. Убедитесь, что вы сохраняете одинаковую позицию передней ноги, когда входите в позу и когда выходите из нее.
3. Держите своды стоп поднятыми и вес располагайте на наружной части пятки задней ноги.
4. Если у вас чрезмерно выступающие вперед колени, держите колено передней ноги слегка согнутым. Держите четырехглавые мышцы бедра в сильном напряжении, чтобы поддерживать колено.



Вариант выполнения

//-- Уттхита Парчиваконасана --//



Исходное положение

1. Станьте в позу, показанную на стр. 114. Выдохните, когда вытягиваете правую руку и туловище вправо. Сильно потянитесь вправо, пока правая сторона туловища не опустится до соприкосновения с правым бедром. Правую кисть поставьте на пол позади и рядом с правой ступней.

2. Удерживайте вес на левой (задней) ступне. Потяните левую руку над головой так, чтобы ваше тело – от левой ступни до левой кисти – напоминало одну прямую линию.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. Почувствуйте, как наружная часть левой пятки твердо упирается в пол. Держите вес на левой ноге. Обе ноги поворачиваются наружу в сторону друг от друга. Правое колено должно оставаться над правой пяткой.

2. При выдохе отведите и поверните заднюю ногу по направлению к потолку. Продолжайте это спиральное вращение от левой пятки непрерывно через левую кисть.

Завершение позы

При вдохе удерживайте ноги прочно, когда перемещаете туловище вверх, возвращаясь в исходную позу. После принятия этой позы вдохните, выпрямите переднюю ногу и поверните стопы вперед. Выдохните, прыжком поставьте ноги в позу Тадасана. Оставаясь в этой позе, осознайте свое самочувствие. Затем повторите упражнение в другую сторону.

Общие предупреждения

- Избегайте травмы колена: держите правое колено ровно над правой лодыжкой.
- Всегда держите заднюю ногу прямой и напряженной, чтобы защитить колено.
- Всегда держите переднее колено над передней лодыжкой, когда входите в позу и выходите из нее. Асану нельзя выполнять тем, кто перенес реплантацию тазобедренного сустава.

//-- Вирабадрасана I --//



Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. При выдохе разведите ноги в стороны на расстояние 120–130 см. Вдохните и поднимите прямые руки через стороны вверх над головой. Плечи отодвинуты вниз от ушей, руки за ушами, ладони повернуты друг к другу. Поверните правую стопу и ногу на 90 градусов наружу вправо и поверните левую (заднюю) стопу на 60 градусов внутрь вправо.

2. На выдохе поверните таз, туловище, плечи и руки вправо, к правой стопе. Когда выдыхаете, поднимите свод левой стопы, надавливая внешним краем левой пятки на пол.

3. Выдохните и сгибайте правое колено до тех пор, пока оно не окажется над вашей правой пяткой или позади нее. Правая голень перпендикулярна полу, а правое бедро параллельно полу. Более важно, чтобы вы могли держать заднюю ногу прямо, чем широкое расположение ваших ног. Держите свой вес равномерно распределенным на обеих ногах.

Удерживание позы

1. Почувствуйте подъем сводов стоп, уравновешенный между двумя сильными ногами вес и прямое колено задней ноги.

2. При каждом выдохе растягивайте туловище вверх. Поднимите таз от ног, поднимая лобковую кость вверх, когда копчик движется вниз. Растягивайте грудную клетку вверх. Опустите плечи вниз, когда вытягиваете руки и кисти вверх.

Завершение позы

На вдохе выпрямляйте правую ногу и поворачивайте стопы вперед. На выдохе прыжком поставьте ноги опять в позицию Тадасана и проанализируйте свое состояние. Затем повторите упражнение в другую сторону.

Общие предупреждения

Избегайте травмы колена:

- Держите согнутое колено позади пятки стопы (с вертикальной голенью). Колено

задней ноги должно быть прямым.

- Держите правое переднее колено строго над лодыжкой, когда начинаете позу и когда выходите из нее.



Вариант выполнения

//-- Вирабадрасана II --//



Исходное положение

1. Из Тадасаны сделайте выдох и разведите ноги на расстояние 120–150 см. Поверните правую стопу и ногу наружу на 90 градусов вправо. Поверните левую стопу и левую ногу на 30 градусов внутрь (к правой ноге).

2. Держите левую ногу прямой и напряженной. Выдохните, поднимите правое бедро вверх, когда сгибаете правое колено, пока ваша коленная чашечка не окажется над правой пяткой. Правое бедро должно быть параллельно полу. Правая голень перпендикулярна полу. Держите своды стопы поднятыми, а колени повернутыми в разные стороны друг от друга. Поднимите правое бедро как можно выше.

3. Вдохните и поднимите руки до уровня плеч. Держите руки разведенными в стороны, растягивая их от туловища до кончиков пальцев и ощущая напряжение в области подмышек. Поверните голову и слегка наклонитесь назад так, чтобы смотреть вверх

кисти.

Удерживание позы

На вдохе сфокусируйтесь на растяжении. Поднимите бедра «из» ног. Поднимите позвоночник, растягивая каждый позвонок вверх. Смотрите вверх пальцев передней руки.

Завершение позы

Вернитесь в Тадасану, прыжком сведя ноги вместе. Повторите упражнение в другую сторону.

Общие предупреждения

- Если у вас очень ригидные подколенные сухожилия или какие-либо проблемы со спиной, кистями обопритесь на стену или на какую-либо другую опору (на уровне талии или бедер). Не отводите колени назад. Упражнение не подходит для тех, у кого была операция по реплантации бедра.

//-- Вирабадрасана III --//



Исходное положение

1. Начинаем с позы Тадасана и устанавливаем позу Вирабадрасана I вправо. Выдыхаем и вытягиваем туловище и руки вперед, подводя грудную клетку по направлению к правому бедру. Сделайте вдох. Выдохните, когда переносите вес на правую ногу. Руки остаются вытянутыми и рядом с ушами.

2. Вдохните и установите равновесие. Выдохните и выпрямите правую опорную ногу. Приведите руки, голову, туловище и заднюю ногу в одну прямую линию, параллельную полу.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе акцентируйтесь на опорных точках.
2. При выдохе вытягивайтесь посредством задней части поднятой ноги, пятки, позвоночника, рук и кистей рук.

Завершение позы

1. Когда выдыхаете, согните правую ногу и опускайте прямую левую ногу, пока ваша

стопа не коснется пола. Поставьте стопу назад в ее прежнюю позицию. Вдохните и равномерно распределите вес на обе ноги. Выдохните и верните туловище, плечи и руки опять в позу Вирабадрасана I.

2. Сделайте несколько вдохов в этой позиции. Затем выдохните и выпрямите правую ногу. Вдохните, поворачивая стопы лицом вперед, прыжком вернитесь в позу Тадасана. В этой позе подумайте о своем самочувствии. Повторите упражнение в другую сторону.

Общие предупреждения

- Если ваши колени слишком выступают, тогда держите колено опорной ноги слегка согнутым при сокращенной четырехглавой мышце. Не отталкивайте опорное колено назад.
- Когда вы входите в позу или выходите из нее, держите колено передней ноги над центром стопы. При движении не поворачивайте его.



Вариант выполнения

//-- Парчивоттанасана --//



Исходное положение

1. После принятия позы Тадасана вдохните и держите грудь открытой, когда подводите кисти к талии. После того как вы привыкли к позиции ног и ваши плечи стали мягкими, сложите кисти в позицию намасте (молящегося) за спиной. Выдохните и поставьте ноги

на расстоянии 120–130 см в стороны.

2. Вдохните и поверните левую ногу на 90 градусов влево, поверните правую (заднюю) ногу на 60–70 градусов вовнутрь (влево).

3. На выдохе поверните таз, туловище, плечи и руки влево так, чтобы ваше лицо было направлено на левую стопу. Когда делаете вдох, напрягайте прямые ноги и поднимайте своды стоп.

4. Выдохните и наклоните корпус над левой ногой. Держите спину прямо, а вес равномерно распределите на обе стопы.



Вид сзади

Удерживание позы

1. Вдохните, сильно опираясь на ступни, напрягите ноги и держите коленные чашечки поднятыми. Держите грудную клетку и плечи открытыми, когда вытягиваетесь вперед при каждом выдохе. Вытяните позвоночник, грудь и голову по направлению к полу, растягивая туловище перед левой ногой.

2. Выдохните, когда отводите туловище назад параллельно полу. Поверните стопы и ноги сначала вперед, а потом вправо.

Завершение позы

Выдохните, когда поднимаете туловище и достигаете прямого положения позвоночника, поворачиваясь в тазобедренном суставе. Повернитесь и станьте лицом вперед, прыжком поставьте ноги обратно в положение Тадасана.

Общие предупреждения

- При проблемах со спиной и ригидными подколенными сухожилиями важно работать с прямым позвоночником. Положите кисти на стену или противовес (на уровне талии или бедер), чтобы держать спину прямой, когда выполняете позу. Не отводите колени назад.



Вариант выполнения для начинающих
 //-- Халасана --//



Исходное положение

До начала выполнения асаны потяните мышцы шеи. Используйте в 2–4 раза сложенное одеяло, чтобы облегчить выполнение асаны.

1. Лягте на сложенные одеяла, шея и голова на полу. Плечи на расстоянии 5 см от края одеял – лопатки под себя. Локти рядом с телом, а шея расслаблена. Согните колени, прижмите ладони к полу и поднимите тело вверх, заводя стопы за голову и коснувшись ими пола.

2. Соедините кисти за спиной, выпрямляя руки. Расположите руки как можно ближе друг к другу и подтяните плечи под себя. Прижмите локти к полу и положите кисти на верхнюю часть спины.

3. Когда вы прижимаете локти к полу, выпрямляйте спину, поднимая таз по направлению к потолку (грудная клетка открыта по направлению к подбородку). Выпрямите ноги, отталкиваясь пятками, бедра повернуты внутрь. Сделайте вдох и расслабьте шею и голову, не поворачивая их.

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опоре о пол. Если вы ощущаете себя комфортно, удерживайте позу на начальном этапе 30–60 секунд.

Завершение позы

Положите руки на пол, кисти прижаты к полу. Согните колени. Используя руки и кисти для поддержки, медленно опускайте позвоночник, позвонок за позвонком, пока спина и стопы не окажутся на полу. Когда вы опускаетесь, голова и плечи должны находиться на полу. Держите ноги максимально вытянутыми.

Общие предупреждения

- Если у вас глаукома или высокое давление, не практикуйте эту позу. При низком давлении, снижаемом препаратами высокого давления или заболеваниях сердца проконсультируйтесь с врачом и преподавателем йоги. Занимайтесь этой позой не ранее, чем через 2 часа после еды. Если вы испытываете давление в глазах, ушах, голове, шее, остановитесь и проконсультируйтесь с опытным учителем.

//-- Пурвоттанасана --//



Исходное положение

1. Из положения сидя сделайте вдох и расположите ладони на пол рядом с тазом, пальцы – в сторону стоп. Сгибайте колени, пока подошвы стоп не будут прижаты к полу на расстоянии бедер, а голени вертикально (новички могут выполнять эту позу держа стопы и колени на расстоянии 15–25 см).
2. Сделайте выдох, поднимите туловище и бедра вверх, до параллельного полу положения. Держите голову назад, когда вы вытягиваетесь и растягиваете весь позвоночник.
3. После того как вы приняли эту позу, переходите на следующий уровень, выпрямляя ноги.



Удерживание позы

Вдохните. Выдохните, потянитесь через ноги и поднимите позвоночник вверх по направлению к потолку. Удерживайте копчик вверх, поясницу в нейтральном положении. Вытяните шею. На начальном этапе удерживайте это положение 10–20 секунд.

Завершение позы

Сделайте выдох. Согните колени и вернитесь в исходное положение. Проанализируйте свои ощущения.

Общие предупреждения

- Медленно выполняйте эту позу, если у вас травмы плеч и слабые запястья.

//-- Вирасана --//



Исходное положение

Держа колени вместе на полу, сядьте на пятки. Вес равномерно распределен на каждую стопу. Плечевые суставы находятся прямо над тазобедренными суставами и отведены

назад и вниз от ушей. Слегка поднимите тазовые кости, позволяя копчику опуститься.

Удерживание позы

1. Вдохните, когда слегка поднимаете таз. При выдохе копчик опускается, когда вы вытягиваете позвоночник вверх.

2. Если эта позиция трудна для вас, удерживайте ее 20–30 секунд. Если вы ощущаете себя комфортно, удерживайте ее от 2 до 5 минут.

Завершение позы

Выпрямите ноги и отдохните.

Общие предупреждения

- Проконсультируйтесь с доктором или опытным инструктором, если у вас проблемы с коленями.

//-- Бхара Дванджасана Ардха Матсиендрасана --//



Исходное положение

Уровень 1

1. Из положения сидя согните правое колено, удерживая ногу на полу, подошва стопы направлена вверх. Сядьте на правую пятку, чтобы левая кость таза была прямо под сводом стопы (правое колено направлено вперед).

Примечание. Тазовая кость, упирающаяся в свод стопы, – это рефлекторная позиция для позвоночника.

2. Перенесите левую стопу через правое колено и прижмите ее к полу с внешней стороны правой ноги.

3. С опорой на кончики пальцев рук вытяните позвоночник вверх. Медленно поворачивайтесь влево, начиная с поворота от основания позвоночника. Положите правую руку на внешнюю сторону левого колена, кисть и локоть вертикально. Сделайте вдох, поднимая ребра. Сделайте выдох и завершите поворот корпуса.

Уровень 2

1. Приведите наружную поверхность правой подмышки в контакт с левым коленом. Переместите заднюю поверхность правой руки таким образом, чтобы окружить левое

колено. Соедините руки за спиной.

Удерживание позы

Самое важное при выполнении всех скручиваний – в том, что дыхание все время остается глубоким и устойчивым. При каждом вдохе опирайтесь и балансируйте. При каждом выдохе выпрямляйтесь, растягивайтесь и поворачивайте позвоночник. На начальном этапе – удерживайте позу 15–30 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Общие предупреждения

Если есть боль в спине или при выполнении этой позы вы испытываете дискомфорт, прекратите скручивания и проконсультируйтесь с доктором.



//-- Бхуджангасана --//



Исходное положение

1. Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная поверхность стоп на полу. Лоб на полу, кисти под уровнем плеч, пальцы направлены вперед, локти около тела. Когда делаете вдох, напрягаете ягодицы и ноги и прижимаете копчик вниз.

2. Когда делаете выдох, отводите плечи назад и поднимаете верхнюю часть туловища, как будто бы встаете на копчик. Держите ноги и ягодицы все время напряженными. Руки расположены рядом с телом.

Удерживание позы

1. Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе напрягайте ягодицы и ноги.
2. При выдохе на начальном этапе удерживайте позу 20–30 секунд.



Завершение позы

Держите ягодицы напряженными, а поясницу нейтрально, когда выдыхаете, и опускайте переднюю часть тела вперед и вниз к полу, растягивая позвоночник. Расслабьтесь.

Общие предупреждения

- Если есть боль в спине, проконсультируйтесь с доктором и учителем йоги.

Примечание. Не должно быть никаких ощущений в пояснице. Если они присутствуют, немедленно прекратите упражнение и удвойте усилия, чтобы прижать копчик и напрячь ягодицы.

//-- Шавасана --//



Поза

Лечь удобно на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Мышцы голеней подтянуты к внутренней поверхности каждой ноги. Обязательно поддерживайте тело в теплом состоянии. Отведите плечи вниз и под себя, когда вытягиваете руки вдоль пола в стороны, ладони вверх. Вытяните шею. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и позвольте всему телу освободиться и комфортно расслабиться. Систематически снимайте все напряжение, накопившееся в каждой части тела. Затем расслабьте сознание, фокусируясь на движении дыхания через тело. Полностью расслабьтесь.

Завершение позы

Медленно углубляйте дыхание. Переместите внимание внутрь тела и мягко двигайте

пальцами рук и ног. Сделайте вдох и согните левое колено. Держите голову в контакте с полом, когда поворачиваетесь на правую сторону. Используйте руки, чтобы поднять себя толчком вверх в сидячее положение.

Общие предупреждения

- При проблемах со спиной положите валик или свернутые одеяла, чтобы вытянуть поясницу. Положите валик под шею, чтобы поддерживать ее изгиб.

ГЛАВА 5. Аэробные упражнения

Учитывая, что йогалатес лучше всего практиковать вместе с кардио предлагаю вам наиболее эффективные программы, направленные на максимальное жиросжигание. Но прежде остановимся на базовых принципах аэробных упражнений.

Аэробные упражнения – это нагрузки, увеличивающие частоту дыхания и сердечных сокращений на относительно продолжительное время, не нарушая равновесие между потреблением и использованием кислорода. Бег, плавание, велосипед, лыжи, танцы и многие другие виды двигательной активности, при которых нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени, считаются аэробными. Установлено, что регулярные аэробные упражнения в течение нескольких недель дают следующий тренировочный эффект: улучшается физическое состояние организма, деятельность сердечно-сосудистой системы и увеличивается индивидуальная способность переносить напряженную нагрузку, тем самым снижая опасность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Правильно выбранные аэробные упражнения приносят максимально быстрый «жиросжигающий» результат.

В любой тренировке на различные группы мышц самое главное – это разнообразие. Тот же самый принцип действует и в отношении кардиотренинга.

Многие женщины, усиленно занимающиеся на тренажерах, буквально выжимая футболки от пролитого пота, частенько жалуются, что весь этот труд не дает желаемого эффекта. Лишние складочки как были, так и остаются. Почему так происходит? Наше тело – уникальный механизм. Он очень быстро привыкает к любой нагрузке и перестает на нее реагировать. И речь совсем не идет о длительности или интенсивности занятий, а о самом характере тренировок. Интенсивный час на велотренажере, степпере или беговой дорожке не избавит от проблем лишнего веса или сердечно-сосудистых заболеваний. А аэробный тренинг – он ведь тоже бывает разным. Вот почему нельзя одним и тем же способом бороться с лишними килограммами, тренировать сердечко и повышать выносливость. Для каждой из этих целей существуют свои программы.

Для того чтобы бороться с лишним весом необходима интервальная тренировка.

Но сначала сделаем небольшое отступление. Чтобы правильно подобрать кардиопрограмму, необходимо исходить из состояния своего организма. Если вы чувствуете вялость, подавленность и упадок сил, то вам подойдет обычная спокойная работа в течение 30 минут-1 часа на любом выбранном вами тренажере.

Вы обязательно почувствуете прилив сил и заметно улучшится настроение.

Теперь поговорим об интервальных тренировках, потому что именно они настраивают

наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, продолжается в течение всего дня после занятий, и именно они эффективно сжигают лишние жиры, великолепно преобразуя нашу фигуру. Что означает само понятие «интервальная тренировка»? Это – чередование циклов интенсивной кардиоработы и так называемого активного восстановления, когда вы заметно снижаете обороты. Например, сначала вы бежите очень быстро, затем медленно – восстанавливаем силы, потом опять быстро... И так далее. Чередование интенсивности тренинга в рамках одного забега (например) не только сжигает жир, но и быстрее избавляет мышцы от токсинов и молочной кислоты, которые на следующий день вызывают боль во всех работающих мышцах. Наконец, наш «пламенный мотор» – сердце – гораздо быстрее восстанавливается после таких тренингов, чем после бега в одном темпе в течение получаса-часа. А после 30 лет это ох, как важно!

Бездумное вращение педалей на большой скорости скорее приведет вас к инфаркту, чем к красивой фигуре. Но даже при таких интервальных нагрузках кардиологи рекомендуют практиковать кардио не чаще двух раз в неделю. Вот почему вам подойдут тренировки по такой схеме: две интервальные, одна в обычном, умеренном темпе.

Женщинам после 30 лет: одна интервальная, две умеренные тренировки.

Поговорим о каждой чуть подробнее.

Умеренный кардио в равном темпе – лучшее лекарство от усталости и подавленности. Такой вид аэробики эффективно сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносливость и способствует оздоровлению всего организма в целом. Раньше специалисты считали, что полчаса аэробного тренинга достаточно для эффективного жиросжигания. Но последние исследования показывают, что данный эффект наступает только через 45 минут кардиотренинга. Вот почему необходимо тренироваться не меньше часа, чтобы организм хотя бы в течение 15 минут пробыл в режиме жиросжигания. И именно поэтому профессионалы занимаются аэробикой в течение целых двух часов.

Интенсивность оценивается по частоте пульса. Она должна составлять 70–75 % от вашей максимальной частоты сердцебиения. Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такое кардио от трех до пяти раз в неделю.

Как определить частоту пульса?

220 минус ваш возраст в годах равен максимальному пульсу (формула).

$\text{МП} \times 0,7 = 70 \% \text{ от вашего МП.}$

$\text{МП} \times 0,75 = 75 \% \text{ от вашего МП.}$

Например: 38-летняя женщина.

$220 - 38 = 182 \text{ (МП)}$

$182 \times 0,7 = 127$

$182 \times 0,75 = 136.$

Таким образом, нужная частота пульса составляет от 127 до 136 ударов в минуту.

Примерный план тренировки, повышающей тонус организма:

1-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

2-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

3-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

4-й день: отдых.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

6-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

7-й день: отдых.

Что такое комбо? Это выполнение в течение 40 минут сочетания кардио и фитнеса. Сначала частота пульса увеличивается с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на группы мышц. Если вы планируете тренироваться дома, то вместо кардиотренажеров вам подойдут прыжки на скакалке, просто прыжки на месте, бег с высоким подниманием коленей.

Примерный план тренировки, сжигающей жиры и позволяющей активно справляться со стрессом:

1-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

2-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

3-й день: отдых.

4-й день: интервальный тренинг, нагрузка 70–80 % от МП.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка 5–7 (по шкале, которая дана ниже).

6-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

7-й день: отдых.

Теперь поговорим об интервальных тренировках.

Интервальный кардиотренинг – самая эффективная и быстрая борьба с жиром, но не чаще 1–2 раз в неделю.

Между интервальными тренировками обязательно должен быть промежуток как минимум два – три дня для восстановления сил.

Новичкам советую придерживаться интервалов по 10–15 секунд, продвинутым – по 45–60 секунд. Фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный интервал. Например: 30 сек. – интенсивность, 90 сек. – восстановление. Для продвинутых – в два раза, например, 45 сек. – интенсивность, восстановление – 90 сек.

Для лучшего контроля за частотой пульса придется приобрести пульсометр либо работать на тренажерах, имеющих датчики пульса.

//-- Пример интервальной тренировки --//

Время	Нагрузка 10-балльная шкала	% от МП
5 минут		
разминки	3	—
30 секунд	5-6	60
90 секунд	4-5	50
30 секунд	6-7	70
90 секунд	5-6	60
30 секунд	7-8	80
90 секунд	5-6	60
30 секунд	8-9	85
90 секунд	5-6	60
30 секунд	8-9	85
90 секунд	5-6	60
30 секунд	9	90
90 секунд	5-6	60
60 секунд	4-5	50
5-минут	2	восстановление

Наконец-то мы разобрались в кардиотренинге. Самое время рассмотреть наиболее эффективные кардиопрограммы, направленные не только на быстрое сжигание жира, но и на коррекцию проблемных зон.

Вот несколько общих практических советов.

Выбирайте такие аэробные упражнения, которые вам нравятся и которые вы будете с удовольствием выполнять. Важно не только правильно подобрать место для занятий, но и определить, как вы будете туда добираться и возвращаться. Очевидно, что не стоит выбирать плавание, если бассейн расположен от вас на расстоянии 30 км, а время, отведенное в расписании дня для занятий, всего 45 минут. И достаточно ли вы хороший пловец, чтобы выполнять нагрузку в высоком темпе? Например, если вы не очень хорошо плаваете или бегаете на лыжах, выполнить необходимый объем аэробной нагрузки и добиться повышения ЧСС будет просто невозможно: слишком много усилий вы затратите на отработку техники, вам не удастся поднять ЧСС до пределов, обеспечивающих тренировочный эффект.

Подумайте, не требует ли избранный вид занятий партнера. Если да, то насколько легко вам удастся его найти? Научными исследованиями доказано, что при менее интенсивных занятиях, например, ходьбой, вероятность травм значительно ниже. С помощью подобных видов физической активности можно добиться такого же эффекта, как и при высокоинтенсивных тренировках, потребуется лишь больше времени.

Нелишней будет и консультация с лечащим врачом, особенно если вам за сорок или ваш вес на 9 кг превышает норму. Если во время занятий возникла любая непрекращающаяся боль, прервите тренировки и проконсультируйтесь с врачом. Боль или ощущение дискомфорта всегда должны служить сигналом остановиться.

Повышайте нагрузки постепенно. Чрезмерное выполнение упражнений (да еще в быстром режиме) неминуемо приведет к травмам. Если вы в течение многих лет были в плохой физической форме, нельзя за один-два вечера улучшить ее.

Отличным средством интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если во время бега вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны произнести даже слово – нагрузка выше допустимой.

Для того чтобы любая программа аэробных упражнений принесла максимальный эффект, следует соблюдать четыре основные фазы – разминка, аэробная нагрузка, заминка, физические упражнения. Очень важно правильно и безопасно завершать тренировки на выносливость. Короче говоря, организму должна быть предоставлена возможность постепенно вернуться к предрабочему состоянию. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает свое сердце опасности и даже играет со смертью. Вот почему очень важно правильно выполнить заминку после каждого аэробного тренинга.

Основной ее принцип – никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления во время заминки должно быть постепенным. Это означает, что вы должны продолжать двигаться, постепенно замедляя темп. Например, если вы регулярно занимаетесь бегом, роль эффективной заминки обычно играет ходьба в достаточно быстром темпе. После занятия ходьбой прогуляйтесь в совсем замедленном темпе, продолжая двигаться в течение 3–5 минут.

Соблюдайте следующие требования:

- не стойте на месте без движения даже в тот момент, когда измеряете у себя пульс;
- не садитесь;
- не останавливайтесь, чтобы поговорить с друзьями;
- если после напряженной тренировки вы почувствовали тошноту или головокружение, в течение нескольких минут просто полежите на спине, чтобы организм восстановился.

Давайте более подробно рассмотрим основные и самые эффективные виды аэробной деятельности.

//-- Бег на лыжах --//

Бег на лыжах принадлежит к наиболее трудным из всех видов аэробной деятельности. Это в основном связано с тем, что занятия лыжным видом спорта задействуют большинство мышечных групп, включая мышцы рук, ног и туловища. Если вы обладаете определенными умениями и навыками и если есть условия для занятия лыжным спортом, то это прекрасная возможность тренировать сердечно-сосудистую систему. Существуют, правда, и некоторые «но», особенно если вы никогда не занимались лыжами, либо живете в теплом климате, где такие занятия невозможны. Но даже если вы хороший лыжник, все равно, возможно, придете к мысли о необходимости занятий каким-нибудь другим видом спорта, адекватным лыжам. Равнозначной заменой лыжам в теплое время года могут стать бег, роликовые коньки или тренажер, имитирующий бег на лыжах. Необходимо только помнить, что для достижения желаемого тренировочного эффекта следует уделять занятиям не менее 30 минут как минимум 3, а то и 4 раза в неделю.

//-- Плавание --//

Второе место по эффективности среди аэробных упражнений занимает плавание. Это объясняется тем, что во время тренировки задействуются те же основные группы мышц, что и при беге на лыжах. Регулярность и интенсивность нагрузок почти такие же, как и при занятиях лыжным спортом; плавать необходимо от 20 до 30 минут не менее 4-х раз в неделю. Хорошие пловцы сжигают в минуту от 5 до 20 ккал, в зависимости от стиля и

скорости плавания. По сравнению с другими видами упражнений на выносливость оно имеет ряд преимуществ. Например, опорно-двигательному аппарату гораздо легче работать в воде благодаря ее низкому сопротивлению, в результате сильно сокращается вероятность травм по сравнению с бегом. Плавание позволяет целостно укрепить весь организм

//-- Бег --//

Бег – пожалуй, самый популярный вид аэробных упражнений, поскольку не требует какой-то особой экипировки и специальных условий. Почти каждый может позволить себе купить пару кроссовок, выйти на улицу и начать бегать. Самое главное – руководствоваться следующим принципом: начинайте постепенно и ни в коем случае не перегружайте себя. Оптимальным считаются занятия бегом 4 раза в неделю по 40 минут, а максимальным – пробег в неделю не должен превышать 24 км.

Для предотвращения травм соблюдайте следующие правила: растягивание – обязательно помните о разминочных упражнениях; обувь – очень важно правильно подобрать кроссовки для бега: чем тверже покрытие, тем мягче должна быть обувь; покрытие – существует прямая связь между его разновидностями и травматизмом, самое плохое – бетонное, лучшее – синтетическое, также хорошим покрытием считаются гладкое травянистое поле или неасфальтированная дорога. Но если вам не приходится выбирать, то предъявляйте очень высокие требования к правильному подбору спортивной обуви.

На начальном этапе старайтесь бегать по ровной поверхности. В дальнейшем, при более высокой подготовке, бегайте по сильно пересеченной местности.

Очень важно соблюдать и правильную технику бега. Следите, чтобы во время занятий все туловище, шея и руки были максимально расслаблены. Избегайте бегать на носках, бежать нужно «перекатываясь», то есть с пятки на носок.

Часто у новичков возникает перетренировка. Наиболее распространенные ошибки здесь сводятся к резкому увеличению расстояний и интенсивности тренировок, которые могут привести к перегрузке вашего организма.

Поэтому если вы планируете увеличить объем физических нагрузок, делайте это постепенно.

//-- Ходьба --//

Очень многие люди относятся скептически к ходьбе, не считая ее эффективным средством развития выносливости. Но это далеко не так. Как ни странно, но она относится к пяти видам физической деятельности, максимально развивающим аэробные способности. Занятия ходьбой дают такие же положительные результаты, как бег или более трудоемкие виды активности, просто на это требуется больше времени. Необходимо тренироваться 4–5 раз в неделю и за 45 минут проходить расстояние – 5 км. Однако время тренировки можно и сократить, выбрав маршрут, проходящий не по ровному участку, а, скажем, вверх по склону. А если взять в руки пару небольших гантелей, то вы не только сократите время тренировки, но и добьетесь не менее ощутимых результатов, как если бы занимались бегом.

О различного рода тренажерах и работе на них мы поговорим чуть позже. Из предложенных вам нескольких программ вы сможете выбрать наиболее понравившиеся.

Бег – это бесплатно и суперэффективно

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, – сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, а в нашем случае это подтянутая фигура и здоровье, необходимо бегать и много бегать. Только быстрые, сильные и выносливые могут рассчитывать на успех в нашей жизни, которая является просто какой-то гонкой на выживание.

Бег, пожалуй, самый легкодоступный кардиотренинг для любой женщины. Если вы еще не бегаєте, то попробуйте для начала вспомнить фигурку любой бегуни-профессионалки – ни грамма жира ни на талии, ни на бедрах. И стоит ли тратить деньги на глотание мифических пилюль, сидеть на странных диетах и делать липосакцию – ведь все равно при потраченных деньгах остаешься с той же фигурой.

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

Во-первых, регулярно занимаясь бегом, вы уже через три недели увидите в зеркале реальный результат. Во-вторых, забудете о всякого рода успокаивающих средствах, психотерапевтах и стрессах. В-третьих, бег улучшает работу сердца, а если оно начинает давать сбои, то тут уж следует ожидать и бессонницу, и вялость, и хроническую усталость, и неуверенность, и еще много симптомчиков. А после регулярного бега – свеженькое личико по утрам в зеркале, запас энергии и бодрости, но главное – стремительное и гарантированное похудение. Почувствуйте себя резидентом в логове «мистера Жира», а главным оружием в борьбе с ним будет бег. Опытным фитнес-дивам даже в голову не приходит подменять бег работой на тренажерах. Ежедневно они пробегают до 10 км. И не отчаивайтесь, если вы никогда не бегали. Бег труден только поначалу, затем организм начинает спокойно приспосабливаться к нагрузкам. Трудности возникают потому, что организму трудно ритмично дышать. Но выработать этот навык можно путем регулярных тренировок. Попробуйте научить свой организм этому навыку и вся ваша жизнь окрасится новыми яркими красками.

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

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

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

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

Частота занятий – 3 раза в неделю. Кроме этого, рекомендую три раза в неделю выполнять предложенный в книге комплекс. И обязательно устраивайте себе отдых хотя

бы один раз в неделю.

Начните с пяти минут энергичной ходьбы, чтобы как следует разогреть мышцы и ускорить кровообращение. Не забудьте хорошо растянуть мышцы ног: ягодичные, бедер, икроножные и обязательно стопы. Если планируете сделать бег самым постоянным хобби на всю свою жизнь, обязательно подберите хорошие кроссовки. В беге они – лучшие друзья, так как от качества обуви во многом зависит снижение травматизма. Лучше проконсультироваться в спортивном магазине у продавцов и выбрать, пусть дорогую, но качественную обувь, чем покупать дешевую на вещевом рынке.

Если на улице холодно, одевайтесь потеплее, но не надевайте толстые и тяжелые вещи. Через 10 минут бега вам станет жарко, поэтому лучше выбрать несколько тонких и легких вещей из «дышащих тканей». В холодную погоду обязательно дышите носом, иначе можно простудить горло. И не забудьте нанести на лицо защитный крем (особенно зимой).

Важные советы:

- многие женщины, занимающиеся бегом, недооценивают потерю влаги; за 1 час или 2 часа до тренировки выпейте 2 стакана воды, за 15–30 минут – еще полстакана; возможно, что в течение самой тренировки вам понадобится делать по 4–6 глотков каждые 15 минут (придется приобрести специальную емкость для жидкости – она прекрасно крепится на поясе);

- во время бега или ходьбы сохраняйте нейтральное положение позвоночника;
- не напрягайте руки и совершайте ими движения вперед-назад;
- при беге ваши стопы должны перекашиваться (мягко) с пятки на носок; чтобы не перегружать суставы, никогда не ставьте всю стопу целиком на землю.

//-- Расписание занятий --//

Неделя 1

1-й день: 10 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 12 мин. бега трусцой.

Неделя 2

1-й день: 12 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 15 мин. бега трусцой.

Неделя 3

1-й день: 15 мин. бега трусцой.

2-й день: 15 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 17 мин. бега трусцой.

Неделя 4

1-й день: 15 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе

вверх и 1 мин. бега трусцой вниз.

2-й день: 17 мин. бега трусцой.

3-й день: 20 мин. бега трусцой.

Неделя 5

1-й день: 17 мин. интервалов на лестнице – 1 мин. бега в умеренном темпе вверх, 1 мин. – трусцой вниз.

2-й день: 20 мин. бега трусцой.

3-й день: 25 мин. интервалов: 5 мин. бега трусцой, 5 мин. – в умеренном темпе.

Неделя 6

1-й день: 25 мин. бега трусцой.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд бега в умеренном темпе.

3-й день: забег на 5 км.

Неделя 7

1-й день: 24 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой, 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. быстрого бега.

3-й день: 35 мин. интервалов – 5 мин. бега трусцой, 5 мин. – в умеренном темпе.

Неделя 8

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. бега трусцой.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе вверх и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 40 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от столба до столба и быстрый бег на расстояние между тремя столбами.

Неделя 9

1-й день: 45 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 45 мин. интервалов; 10 мин. бега в умеренном темпе, 10 мин. – трусцой.

Неделя 10

1-й день: 50 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от одного столба до другого и быстрый бег на расстояние между четырьмя столбами.

2-й день: 45 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. бега в умеренном темпе.

Неделя 11

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега трусцой, 20 мин. бега в умеренном

темпе, 5 мин. бега трусцой, 10 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 50 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. коротких интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд быстрого бега.

Неделя 12

1-й день: 55 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. коротких интервалов – 30 секунд бега трусцой и 30 секунд – в умеренном темпе.

3-й день: забег на 10 км!

Бег на лестнице можно эффективно заменить бегом в гору или по пересеченной местности.

Снижаем вес

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

День 1

Беговая дорожка – программа «Интервал».

Наклонный велосипед – программа «Пирамида».

Эллиптический тренажер – программа «Выносливость».

Движущаяся лестница – программа «Испытание на время».

День 2

Движущаяся лестница – программа «Интервал».

Эллиптический тренажер – программа «Пирамида».

Беговая дорожка – программа «Выносливость».

Наклонный велосипед – программа «Испытание на время».

День 3

Движущаяся лестница – программа «Пирамида».

Беговая дорожка – «Испытание на время».

Эллиптический тренажер – программа «Интервал».

Наклонный велосипед – программа «Выносливость».

//-- Положение отдельных частей тела на тренажерах --//

Беговая дорожка

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

Эллиптический тренажер

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

Движущаяся лестница

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

Наклонный велосипед

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

//-- Варианты тренировок --//

«Пирамида»

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

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

«Испытание на время»

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

«Интервал»

Ходьба с разной скоростью или сочетание ходьбы и бега.

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

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

«Выносливость»

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

Если вы занимаетесь на беговой дорожке, эллиптическом тренажере или движущейся лестнице, просто не снижайте скорость, даже когда увеличиваете высоту ступеньки или уровень сопротивления, преодолеваете подъем. Чтобы показать эффективность данной программы, сравните расход калорий. За 15 минут при средней интенсивности нагрузки, работая на эллиптическом тренажере, вы сжигаете 150 ккал.

За 15 минут занятий на беговой дорожке при скорости 10 км/час вы сжигаете 100 ккал.

За 15 минут занятий на движущейся лестнице при средней интенсивности нагрузки вы сжигаете 120 ккал.

За 1 час силовой тренировки сжигается 350 ккал.

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

Комбинация бега и ходьбы

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

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

Программа рассчитана на 4 недели. Необходимо помнить, что во время тренировки нельзя переходить с медленного шага на бег в спринтерском темпе. Бежать нужно чуть быстрее, чем если бы вы шли.

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

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

Общее время, указанное в каждом комплексе, включает в себя время на разминку, число интервалов и заминку. Если тренировка кажется вам слишком длинной или короткой, просто увеличьте или сократите количество интервалов с чередованием бега и ходьбы. В

данной программе время для ходьбы постепенно уменьшается, а бега – увеличивается. Но если вам больше по душе ходьба, используйте только те комплексы, которые вам больше всего подходят.

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

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

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

Если же вам нравится только ходьба, то для того чтобы занятия были не менее интенсивными, чем с беговыми интервалами, обратите внимание на технику ходьбы. Это позволит увеличить скорость. Быстро переставляйте ноги и в такт ходьбы энергично работайте руками, можно также тренироваться, выполняя ходьбу в гору.

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

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

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

Первая неделя

Первое занятие: 31 минута.

Ходьба – 8 минут.

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

Второе занятие: 45 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 15 минут.

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

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

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

Вторая неделя

Первое занятие: от 35 до 41 минуты.

Быстрая ходьба – 8-10 минут.

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

Второе занятие: 50 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.
Затем три интервала: бег – 2 минуты,
ходьба – 2 минуты. В конце: бег – 2 минуты, ходьба – 6 минут.
Третье занятие: 43 минуты.
Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.
Затем пять интервалов: быстрая ходьба -
1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.
Четвертое занятие: 45 минут.
Ходьба – 10 минут.
Затем пять интервалов: бег – 2 минуты,
ходьба – 2 минуты.

Третья неделя

Первое занятие: 43 минуты.
Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.
Затем пять интервалов: бег – 2 минуты,
ходьба – 2 минуты.
Второе занятие: 48 минут.
Ходьба – 6 минут.
Затем четыре интервала: бег – 3 минуты, ходьба – 3 минуты.
В конце бег – 3 минуты, ходьба – 4 минуты.
Третье занятие: 55 минут.
Ходьба – 10 минут.
Затем шесть интервалов: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.
В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.
Четвертое занятие: 55 минут.
Ходьба – 4 минуты.
Затем пять интервалов: бег – 4 минуты, ходьба – 2 минуты.
В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.

Четвертая неделя

Первое занятие: 49 минут.
Ходьба – 4 минуты.
Затем пять интервалов: бег – 4 минуты, ходьба – 1 минута.
В конце бег – 1 минута, ходьба – 4 минуты.
Второе занятие: 47 минут.
Ходьба – 2 минуты.
Затем четыре интервала: бег – 5 минут, ходьба – 1 минута.
В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.
Третье занятие: 51 минута.
Ходьба – 8 минут.
Затем семь интервалов: бег – 2 минуты,
ходьба – 2 минуты.
Четвертое занятие: 50 минут.
Ходьба – 1 минута.
Затем три интервала: бег – 8 минут, ходьба – 1 минута.

В конце ходьба – 6 минут, бег – 1 минута.

Кардиотренинг со скакалкой

Вспомните, как в детстве мы обожали «прыгалки» и делали это ради забавы. Опытные фитнесистки называют данный простой аэробный снаряд самым эффективным кардиотренажером на свете.

Ведь за каких-то 15 минут подскоков он позволяет сжигать до 200–300 калорий, а это больше, чем при беге. Но и это не все. Оказывается прыжки помогают движению венозной крови, страхуя от варикозной закупорки, а значит – вам не страшен целлюлит.

И вдобавок, в организме становится меньше шлаков. Стоит это чудо дешево, места занимает немного, а заниматься можно где угодно: дома, в парке, во дворе, на улице.

Сначала давайте разберемся, как подобрать скакалку правильного размера. В продаже можно встретить самые разные скакалочки: из синтетики, кожи, хлопка и т. д.

Для ваших тренировок подойдет самая простая скакалка с пластмассовыми ручками. Вам нужно только подобрать ее по росту или укоротить готовую, завязав узлы у ручек.

Рост / Длина скакалки

152-167 см – 210 см

167-183 см – 280 см

Более 183 см – 310 см

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

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

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

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

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

Теперь о том, как правильно прыгать. Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены. Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. На одно вращение скакалки выполняйте один прыжок, какие-либо излишества (например, на один прыжок двойное вращение скакалки) здесь неуместны.

Теперь о самом главном – об уровне нагрузки. Уверена, многие из вас видели как тренируются боксеры. Вспомним хотя бы фильм «Рокки», в котором С. Сталлоне прыгал на скакалке в сумасшедшем по скорости режиме. Вам это не грозит. Он развивал выносливость, а ваша цель – сжигание жира. Мера нагрузки здесь совершенно иная и должна вычисляться по пульсу. В мире фитнеса интенсивность принято измерять формулой Карвонена, поэтому еще раз напомним весь механизм вычислений. В частности,

потому, что для расчета максимума пульса приходится обращаться к старому шаблону – «220 минус возраст». Тем не менее результат формулы ближе к реальности. Для начала вам следует определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Сделать это лучше всего утром после пробуждения: вы должны проснуться самостоятельно, без звонка будильника; не вставая с кровати, сосчитать число ударов пульса за 30 секунд. За минуту не совсем удобно, так как можно сбиться со счета. Умножив полученную величину на 2, вы получите искомую ЧСС в покое. Дальнейший расчет производится по формуле: ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС – ЧСС в покое) × интенсивность (в %) + ЧСС в покое. Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься. Следует учитывать уровень подготовки: для начинающих интенсивность в процентах равна 60–70, для женщин с промежуточным уровнем физподготовки – 70–80.

Проведем расчет для женщины 35 лет, имеющей начальный уровень подготовки, ЧСС в покое равна 60.

Вычисляем:

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

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

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

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

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

//-- Кардио-сессия со скакалкой --//

Начальный уровень

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

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

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

Средний уровень

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

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

Продвинутый уровень

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

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

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

Суперпрограмма для быстрого похудения

Итак, у вас есть огромное желание похудеть. Вы уже составили свой правильно сбалансированный рацион питания и выбрали программу тренировок. Дело за малым – подкрепить все это аэробным тренингом. В принципе, любая программа от степа до танцев будет эффективной. Но вы хотите быстрого результата, тогда эта суперпрограмма быстрого похудения для вас.

Она основана на комбинированном тренинге, когда в течение одной аэробной сессии вы пересаживаетесь на разные кардиотренажеры. По последним достижениям спортивных методик, именно такая методика приносит максимально быстрый результат сжигания жиров. Данная программа – это цикл из четырех аэробных программ, причем одна сложнее другой. Если вы новичок, выберите первую программу и на первых этапах тренировки не задерживайтесь дольше 3–4 минут на каждом тренажере. Затем постепенно увеличивайте продолжительность занятий. Как только вы почувствуете, что 10 минут для вас уже не проблема, переходите к следующей, второй программе. Если вы уже занимаетесь аэробным тренингом, выберите или первую или вторую программу. Все зависит от того, насколько интенсивно вы до этого занимались. Если чувствуете, что сил достаточно и угроза перетренироваться вас не коснется, имеет смысл сразу приступить ко второй программе.

Если вы опытный человек в мире фитнеса, то можете выбрать третью или четвертую программу. Но каждые два, два с половиной месяца «перебивайте» интенсивный тренинг более низким по интенсивности, то есть выполняйте первую или вторую программу. Не бойтесь потерять полученные ранее результаты, этого не произойдет. Циркулируйте кардионагрузки, и ваша продуктивность кардиотренинга только возрастет от этого. Многие женщины, упорно и долго тренирующиеся, заблуждаются, когда думают: мол, выбирай самую сложную программу и вперед. С одной стороны, это правильно, а с другой, – наш организм не может месяцами работать в одном ритме. Выберите одну из

четырёх программ разных уровней сложности. Первая – легкая, потом сложность нарастает, и четвертая – самая сложная. Во всех программах необходимо чередовать работу на беговой дорожке, велоэргометре, степпере или эллиптическом тренажере. Точно соблюдайте временные интервалы нагрузок и меняйте тренажеры быстро, без заминки. Уровень нагрузки указан по 10-балльной шкале, у которой высшее, десятое деление, составляет максимальную частоту сердечного сокращения. Современные кардиотренажеры оснащены датчиками сердечного пульса, так что интенсивность нагрузок можно видеть на мониторе. Не забывайте про разминку и растягивание основных групп мышц. «Холодные» мышцы очень легко травмировать.

//-- Первая программа --//

Общее время тренировки от 20 до 25 минут. На начальном этапе 22 минуты тренировки – ваше время; если вы применяете эту программу для «перебивки» ритма напряженных тренировок, занимайтесь дольше – до 30 минут.

Беговая дорожка

Разминка.

Время – 5 минут легкой нагрузки, ходьба или бега.

Беговая дорожка

Нагрузка – 5–6.

Время – 4–5 мин.

Степпер

Нагрузка – 5–6.

Время – 4–5 мин.

Велотренажер

Нагрузка – 5–6.

Время 4–5 мин.

Велотренажер

Заминка.

Нагрузка и время – 5 минут легкой нагрузки (3–4).

//-- Вторая программа --//

Общее время тренинга – 55 минут.

Цель – максимальное сжигание жира.

На начальном этапе сократите время на каждом тренажере до 5 минут, в дальнейшем увеличивайте до заданных в программе 15 минут.

Беговая дорожка

Разминка.

Время – 5 минут легкой нагрузки (3–4), бег или ходьба.

Беговая дорожка

Нагрузка – 6–7,5.

Время – 15 минут.

Степпер

Нагрузка – 6–7,5.

Время – 15 минут.

Велотренажер

Нагрузка – 6–7,5.

Время – 15 минут.

Заминка

Время – 5 минут легкой нагрузки (3–4).

//-- Третья программа --//

Общее время тренировки – 45 минут.

Необходимо начать с медленного темпа, постепенно переходя до предела своих сил.

Беговая дорожка

Разминка.

Время – 5 минут легкой нагрузки, ходьба или бега.

Беговая дорожка

Нагрузка – 5–6.

Время – 10 минут.

Степпер

Нагрузка – 6,5–7.

Время – 15 минут.

Велотренажер

Нагрузка – 7,5–9.

Время – 10 минут.

Велотренажер

Заминка

Время – 5 минут легкой нагрузки (3–4).

//-- Четвертая программа --//

Общее время – 40 минут. Между интервалами поначалу отведите на восстановление в полтора раза больше времени, чем на фазу высокой интенсивности, и повторяйте цикл всего три раза. Когда выносливость повысится, вы сможете укладываться всего в 1 минуту.

Беговая дорожка

Разминка.

Время – 5 минут (3–4), ходьба или бег.

Беговая дорожка

Нагрузка – 5–6; 8–9.

Время – 1 минута; 1 минута.

Повторите цикл 4 раза.

Всего – 10 минут.

Степпер

Нагрузка – 5–6; 8–10.

Время – 1 минута; 1 минута.

Повторите цикл 4 раза. Всего 10 минут.

Велотренажер

Нагрузка – 5–6; 8–10.

Время – 1 минута; 1 минута.

Повторите цикл 4 раза. Всего – 10 минут.

Велотренажер

Заминка. Время – 5 минут.

Антицеллюлитный кардиотренинг

Это специально разработанная эффективная программа поможет избавиться от лишних складочек. Она рассчитана на три тренировки в неделю, то есть на тот же минимум, который необходим для восстановления или поддержания формы тела, а также на развитие сердечно-сосудистой системы. Данная программа предполагает посещение фитнес-зала и работу на кардиотренажерах. Выберите любой тренажер на котором вам хотелось бы заниматься, переведите его на ручной режим и, следуя предложенному ниже плану тренировок, сжигайте калории.

В зависимости от вашего веса вы будете сжигать 300 калорий и больше за одну тренировку. Рекомендуем усилить данную кардиотренировку хотя бы двумя тренировками, направленными на коррекцию талии и живота, и тогда успех вам просто гарантирован. Из трех занятий в неделю, два занятия – умеренной интенсивности, одно – высокой. Если вы уверены в том, что ваше сердце в хорошем состоянии, можно постепенно добавить одну или две тренировки, но высокоинтенсивных занятий должно быть не более двух в неделю.

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

Следите за интенсивностью, используя пульсометр или индивидуальную оценку нагрузки – ИОН.

По мере развития мышц и выносливости повышайте интенсивность – на степпере, велотренажере или эллиптическом тренажере увеличьте сопротивление, на беговой дорожке – скорость или угол наклона.

Если вы никогда не тренировались или у вас есть большой перерыв между занятием спортом, то начните с двух тренировок низкой интенсивности и одной тренировки средней интенсивности (это 1 комплекс) на протяжении первых двух недель.

Тренировка низкой интенсивности: установите на тренажере уровень нагрузки 1 или 2 и сделайте пятиминутную разминку – ИОН 3–4. Затем перейдите на ИОН 5–6 в течение следующих 35 минут. В завершение сделайте 5-минутную заминку с уровнем нагрузки 1 или 2, растяните мышцы.

На второй неделе замените 1 комплекс на 2-й, на 3-й неделе выполните 1 тренировку – низкой интенсивности и 2 – средней (это комплексы 1 и 2). На 4-й неделе – 3 тренировки средней интенсивности по вашему выбору.

На 5-й вы должны быть готовы заниматься по основной программе три раза в неделю.

//-- Первый комплекс --//

Первый комплекс предполагает расход примерно 368 ккал.

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

Разминка

5 минут при ИОН 3–4.

Равномерный подъем

3 минуты при ИОН 5

3 минуты при ИОН 6

3 минуты при ИОН 7.

Максимальная нагрузка
1 минута при ИОН 8–9.

Восстановление
7 минут при ИОН 3–4.

Равномерный подъем
2 минуты при ИОН 5.
2 минуты при ИОН 6.
2 минуты при ИОН 7.

Максимальная нагрузка
1 минута при ИОН 8–9.

Восстановление
7 минут при ИОН 8–9.

Равномерный подъем
1 минута при ИОН 5.
1 минута при ИОН 6.
1 минута при ИОН 7.

Максимальная нагрузка
1 минута при ИОН 8.

Заминка
5 минут при ИОН 3–4.

Если вы сможете потратить на свои тренировки только 30 минут, пропустите три последних этапа, сразу переходя к заминке.

Если хотите увеличить нагрузку, удлините каждый этап с 1 до 2 минут.

//-- Второй комплекс --//

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

Сам комплекс направлен на эффективное развитие выносливости.

Разминка
6 минут при ИОН 3–4.

Интервалы
1 минута при ИОН 5.
1 минута при ИОН 3–4.
1 минута при ИОН 6.

1 минута при ИОН 3–4.
1 минута при ИОН 7.
1 минута при ИОН 3–4.

Максимальная нагрузка
1 минута при ИОН 8–9.

Восстановление
2 минуты при ИОН 3–4.

Равномерный подъем
2 минуты при ИОН 5.
2 минуты при ИОН 6.
2 минуты при ИОН 7.
2 минуты при ИОН 8.

Восстановление
2 минуты при ИОН 3–4.

Равномерный подъем
1 минута при ИОН 5.
1 минута при ИОН 6.
1 минута при ИОН 7.

Максимальная нагрузка
1 минута при ИОН 8–9.

Восстановление
2 минуты при ИОН 3–4.

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

Равномерный подъем
2 минуты при ИОН 5.
2 минуты при ИОН 6.
2 минуты при ИОН 7.
2 минуты при ИОН 8–9.

Заминка
3 или 6 минут при ИОН 3–4.

Если вы выбираете 30-минутный вариант тренировки, то выполните 6-минутную разминку, затем этапы интервалов максимальной нагрузки и восстановления.

Пропустите первый равномерный подъем и этап последующего восстановления и переходите сразу ко второму равномерному подъему и этапам максимальной нагрузки и

восстановления.

//-- Третий комплекс --//

Третий комплекс предполагает расход энергии примерно 267 ккал. Вы сжигаете большее количество калорий за меньшее время. Этот 30-минутный комплекс высокой интенсивности еще более увеличивает частоту пульса, сокращая время на восстановление сил.

Разминка

6 минут при ИОН 3–4.

Равномерный режим

1 минута при ИОН 4–5.

Максимальная нагрузка

1 минута при ИОН 8–9.

Плавный спуск

2 минуты при ИОН 5–7.

Максимальная нагрузка

1 минута при ИОН 8–9.

Плавный спуск

2 минуты при ИОН 5–7.

Восстановление и заминка

5 минут при ИОН 3–4.

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

Как смоделировать ноги и ягодицы идеальной формы

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

По данной программе можно заниматься на степпере, беговой дорожке и эллиптическом тренажере. Благодаря этим тренировкам, ягодицы не только станут меньше в объеме, но и более упругими и округлыми. Главные условия – отягощение, сильное воздействие и движение в гору. Степпер обеспечивает нужное сопротивление и движение в гору, беговая дорожка – движение в гору и скоростные интервалы, эллиптический тренажер позволяет сжигать много калорий и создает сопротивление при движении назад.

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

//-- Программа тренировки на степпере --//

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

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

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

Бег трусцой – шаги в быстром темпе, поднимая колени.

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

//-- Разминка --//

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 2–3.

Высота ступеней: от средней до высокой.

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

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

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 3–5.

Высота ступеней – полный диапазон.

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

В конце концов вы будете только бегать трусцой в течение всех 10 минут.

Укрепление ягодиц

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 5 и выше.

Высота ступени – полный диапазон.

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

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

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 6 и выше.

Высота ступеней – от средней до высокой.

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

//-- Программа тренировки на беговой дорожке --//

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – 5–6,5 км/ч.

Уклон – 0 %.

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

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

Постарайтесь также слегка потянуть руки и верхнюю часть туловища.

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – 6,5 км/ч.

Уклон – 1 %.

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

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

Двигайтесь с этой рабочей скоростью в течение пяти минут с уклоном 1 %.

Затем увеличьте уклон до 3 % и в течение 5 минут каждую минуту наращивайте уклон на 1 % – всего до 8 %.

Укрепляем ягодицы

Продолжительность – 10 мин.

Скорость – рабочая.

Уклон – варьируется.

Уменьшите уклон до 2 %. Ходите или бегите с рабочей скоростью 1–2 минуты. После этого ходите или бегите 1 минуту с максимальной скоростью, а затем на 1 минуту уменьшите скорость на 1–2 км/ч.

Повторите интервалы 2 раза. Увеличьте наклон до 12 % и займитесь энергичной ходьбой с постоянной скоростью в течение 3–4 минут. Повторите интервалы и движение в гору.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – рабочая.

Уклон – 2 %.

Уменьшите уклон до 2 % и бегите или ходите с рабочей скоростью четыре минуты. Затем уменьшите уклон до 0 % и постепенно замедлите темп, чтобы уменьшить частоту пульса.

//-- Программа тренировки на эллиптическом тренажере --//

Учитывайте:

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

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 1–3.

Наклон – 5–6.

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

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 5–6.

Наклон – 8–10.

Вращайте педали вперед с максимальной скоростью.

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

Укрепляем ягодицы

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 6–10.

Наклон – 10–15.

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

Увеличьте наклон и повторите комбинацию интервалов.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 6–8.

Наклон – 10.

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

//-- Упражнение на растягивание мышц ног --//

Задние поверхности бедер.

Сделайте шаг вперед левой ногой, согните правое колено и перенесите вес назад, будто хотите сесть на стул.

Выпрямите левую ногу и поставьте на пятку. Удерживайте растяжку до 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Голень и сгибатели бедра

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

Удерживайте растяжку 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Передняя поверхность бедра

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

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

Зима-зима, вслед за похолоданиями, нехваткой солнца и витаминов нас так и тянет впасть в спячку, как медведя в берлоге. В результате мы встречаем лето вялыми, потерявшими тонус и с заметно округлившейся фигурой. Но не стоит отчаиваться, вам на помощь спешит фитнес.

Я предлагаю вам три наиболее эффективных программы, которые направлены не только на коррекцию фигуры и борьбу с лишним весом, но и позволяют в максимально быстрые сроки поднять тонус и зарядить батарейки в нашем организме. Сочетая предложенные кардиопрограммы с йогой и разумным питанием вы встретите лето во всеоружии.

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

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

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

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

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

ИОН 3 – нагрузка легкая, разговор с минимальным усилием.
 ИОН 4 – умеренно-легкая, вы можете вести беседу с небольшим напряжением.
 ИОН 5 – умеренная, говорить труднее.
 ИОН 6 – умеренно-высокая, разговор требует значительных усилий.
 ИОН 7 – высокая, сложно произносить слова.
 ИОН 8 – очень высокая, разговор дается с максимальным трудом.
 ИОН 9-10 – пик, вы вообще не можете произнести ни слова.

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

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

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

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

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

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

Заряжаем батарейки

Разминка		
3 минуты	ИОН 3	Наклон 0% или сопротивление 1—5.
Основной цикл		
4 минуты	ИОН 7	Наклон 2% сопротивление 6—8.
2 минуты	ИОН 2	Интенсивность регулируется за счет скорости: в 4-минутном

интервале — выше;
в 2-минутном — ниже.

4 минуты	ИОН 7
2 минуты	ИОН 2
4 минуты	ИОН 7
2 минуты	ИОН 2

Укрепляем ягодичы

2 минуты	ИОН 8	Увеличиваем наклон/ сопротивление.
1 минута	ИОН 6	Уменьшаем наклон/ сопротивление.
2 минуты	ИОН 8	

Заминка

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

Сжигаем калории

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

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

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

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

Разминка

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

Подготовка

3 минуты	ИОН 6	Наклон 2%,
----------	-------	------------

сопротивление — 6—8,
увеличивайте скорость.

Основной этап

2 минуты	ИОН 8	Не меняя наклона/ сопротивления, 2 мин. работайте в ускоренном, 2 мин. — в замедленном темпе.
2 минуты	ИОН 5	
2 минуты	ИОН 8	
2 минуты	ИОН 5	
2 минуты	ИОН 8	
2 минуты	ИОН 5	
2 минуты	ИОН 8	
2 минуты	ИОН 5	

Укрепляем ягодичы

1 минута	ИОН 7—8	Каждую минуту слегка увеличивайте наклон/ сопротивление, замедляя темп.
1 минута	ИОН 7—8	
1 минута	ИОН 7—8	
1 минута	ИОН 7—8	

Заминка

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

Уменьшаем объем ягодич

После разминки постепенно снижайте интенсивность, одновременно увеличивая наклон или сопротивление. Завершите основной этап 30-секундным ускорением, повышающим тонус мышц и устойчивость сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Повторите все сначала. Если вы выбрали беговую дорожку, начните с наклона 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления – 6–8. По мере увеличения наклона или сопротивления снижайте темп.

На этапе укрепления ягодич занимайтесь с максимально возможным для вас наклоном или сопротивлением. Чередуйте умеренную нагрузку при ИОН 4 с более высокой при ИОН 6. Следует поддерживать равномерную скорость, так как данный этап не предполагает расслаблений и отдыха. За 30 минут тренировки в среднем вы будете терять до 300 калорий.

Разминка		
3 минуты	ИОН 3	Наклон 0%, сопротивление —1—5.
Основной этап		
4 минуты	ИОН 7	Установите наклон 2%, сопротивление 5—6. Постепенно увеличивайте его. Перед интервалом в 30 сек. снизьте наклон до 0%, сопротивление — до 1—5.
3 минуты	ИОН 6	
2 минуты	ИОН 5	
30 секунд	ИОН 8—9.	
Укрепляем ягодичы		
2 минуты	ИОН 4	Максимально возможный наклон или сопротивление.
30 секунд	ИОН 6—7	
2 минуты	ИОН 4	
30 секунд	ИОН 6—7	
Заминка		
3 минуты	ИОН 3	Наклон 0%, сопротивление —1—5.

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

Плавание

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

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

Плавание хорошо еще и тем, что задействует при работе всю вашу мускулатуру. Так что это прекрасный способ не только подкачать пресс и сделать талию стройной, но и придать вашим ягодицам и бедрам изящную форму.

Самое главное в плавании – это умение правильно дышать. Вода диктует нам свои правила дыхания. Другими словами, ваши вдохи и выдохи подчинены ритму ваших движений, а потому дыхание поневоле становится ритмичным. Любой врач вам подтвердит, что именно глубокое, ритмичное дыхание – мощный фактор тренировки сердечно-сосудистой системы.

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

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

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

Наравне с дыханием очень важна правильная техника плавания. Чем сильнее вы «напираете» на воду, тем больше энергии расходуете, но не прибавляете в скорости.

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

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

Если вы только начали плавать, следуйте советам профессионалов:

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

Учимся дышать

Иногда возникает ситуация, когда мы занимаемся аэробикой и упорно занимаемся, а все равно не худеем. Одна из причин этого явления – «неправильное дыхание». Поверхностное и частое. А дышать, на самом деле, необходимо так, как дышат профессиональные бегуны – редко и глубоко. Режим частых поверхностных вдохов блокирует сжигание жира и добавок изнашивает сердце.

Механизм сжигания жира при правильном дыхании достаточно прост. Наши жировые отложения представляют собой энергию в пассивном виде.

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

Отсюда несколько важных правил:

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

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

Что же означает «правильно дышать»? Наше дыхание скорее процесс бессознательный. Про дыхание мы вспоминаем только, когда начинаем задыхаться. Получается, что на аэробику мы переносим, впрочем произвольно, тот способ дыхания, который обычно

практикуем в состоянии полного физического покоя. Понаблюдайте за собой, и вы поймете, что в повседневной жизни мы практикуем грудное дыхание, при котором организм расходует минимум своих сил. Когда мы дышим грудью, вдох получается неглубоким, поскольку воздух циркулирует только в верхней части легких.

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

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

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

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

Теперь разберемся, чем дышать: ртом или носом. Конечно, носом. Носовое дыхание максимально активизирует диафрагму. Вдобавок, дыхание носом успокаивает биоритмы мозга сродни медитации. Как итог, усталость наступает гораздо позднее. То есть, будете дышать носом – будете дольше заниматься аэробикой. Чтобы обучить себя строгому ритму дыхания, считайте шаги или вращения педалей, если занимаетесь на тренажерах, неважно что, только подстраивайте под них вдохи и выдохи. Пока будете осваивать технику дыхания, придется слегка сократить интенсивность тренинга.

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

Советы по выбору кардиотренажеров

Велотренажер – самый популярный среди домашних тренажеров. Он относительно недорог и занимает немного места. При этом неплохо тренирует выносливость и сжигает лишний жир.

Велотренажеры бывают механическими и магнитными. Первые приводятся в движение силой ног и, в свою очередь, тоже делятся на два типа. В ременных нагрузка зависит от натяжения ремня – он-то и вращает тяжелое колесо-маховик. У колодочных сопротивление определяют тормозные колодки, которые прижимаются к маховику. Силу натяжения ремня и прижимания колодок можно изменять. В самых простых моделях это единственная функция, а модели посложнее «умеют» считать время, скорость, иногда даже пульс. Плохо то, что ремень и колодки довольно быстро выходят из строя, их

необходимо периодически менять. Зато такие тренажеры не нуждаются в электричестве.

На магнитном без электропитания далеко не уедешь – маховик расположен между мощными электромагнитами. Они же дают возможность варьировать нагрузку: выставили на компьютере уровень повыше – магнитное поле усилилось и крутить педали стало сложнее. Магнитный велотренажер не только считает время, скорость и пульс, но и содержит уже готовые программы, которые имитируют езду на гору, под гору, по ровной, пересеченной местности и т. д. (их количество может достигать до 12). Выбор программы зависит от вашей цели, будь то разогрев мышц (разминка), сжигание жира или развитие кардиовыносливости.

Советы

Ременной тренажер – самый дешевый, компактный, неудобный и ненадежный (ремень может лопнуть в любой момент).

Колодочный лучше прочих имитирует езду на реальном велосипеде.

Магнитный работает тише всех, и педали на нем вращаются плавнее.

Более дорогие модели позволяют сидеть по-спортивному (таз и плечи на одном уровне). При такой посадке можно проработать гораздо больше мышц.

Людам с очень высоким весом рекомендуются горизонтальные велотренажеры, где есть опора для спины и поясницы.

Наблюдения показывают, что когда скорость вращения педалей достигает 100 оборотов в минуту, езда на тренажере дается вам слишком легко и расход калорий снижается. С другой стороны, выставлять чересчур высокое сопротивление тоже не рекомендуется – это может быть опасно для коленей. Оптимальная скорость – 70–80 оборотов в минуту.

Беговая дорожка позволяет заниматься самыми естественными видами фитнеса – бегом и ходьбой.

Прекрасная тренировка сердца и сосудов, а также один из лучших способов сжигания жира. Правда, слишком полным бег противопоказан, а всем прочим следует следить за ощущениями в коленях, голеностопе, ступнях и позвоночнике. При приземлении на эти части тела приходится серьезная ударная нагрузка. У ходьбы же противопоказаний практически нет.

Беговые дорожки также встречаются двух типов. Самые простые и дешевые – механические. Беговое полотно натянуто на соприкасающиеся валики, бегун перебирает ногами и тем самым крутит валики и сдвигает полотно.

Электрические намного комфортнее. Полотно тянет электромотор, нагрузка регулируется изменением скорости и угла наклона. На простых моделях все это устанавливается вручную. На продвинутых же есть встроенные программы тренировок, аналогичные велособрату.

Выбирая беговую дорожку, обратите внимание на следующие параметры.

Мощность двигателя: если вы весите не более 80 кг, вам хватит мотора с постоянной мощностью в 1,5 л. с. (с постоянной мощностью, а не с пиковой – последняя всегда выше, и именно ее любят указывать в рекламных проспектах). Тем же, чей вес зашкаливает за 80 кг, следует выбирать машину помощнее – от 1,5 до 3 л. с.

Рекомендуемый максимальный вес пользователя тесно связан с предыдущим показателем, однако в расчет берется также прочность каркаса.

Размер полотна: чем больше – тем лучше, тогда меньше шансов заступать за его

пределы и падать. Для ходьбы – минимум 120 см в длину и 43 см в ширину, а для бега – 150 и 50 см соответственно.

Скорость движения полотна: если вы собираетесь только ходить, вам хватит дорожки со скоростью бегового полотна до 10 км/ч, а если намерены бегать, то ищите модель, развивающую скорость 13–16 км/ч.

Угол наклона: чем он выше, тем более гористый рельеф вы сможете пробегать.

Система амортизации: любое беговое полотно снижает ударную нагрузку на позвоночник и суставы. Но лучше (правда, и дороже), если под ним устроена специальная амортизационная подушка.

Советы

Тренироваться на механической дорожке крайне тяжело. Вы сдвигаете полотно не плавно, а толчками, быстро устаете и вынуждены заканчивать тренировку раньше, чем начнет сжигаться жир.

Электрическая беговая дорожка – один из самых дорогих и громоздких тренажеров. И один из самых эффективных.

Хотя беговая дорожка – вещь домашняя, заниматься на ней босиком не рекомендуется. В первую очередь – из-за ударной нагрузки на суставы. Амортизирующее полотно – это прекрасно, но дополнительная амортизация в виде подошвы беговых кроссовок не помешает, особенно если у вас лишний вес. Кроме того, вы потеете во время тренировки, и ступня может соскользнуть с полотна или подвернуться.

Бегать на тренажере легче, чем по стадиону или по парку. Если на улице вы с трудом выжимали из себя 10 км/ч, то на дорожке спокойно выдержите 11–12 км/ч. Ведь здесь нет встречного ветра, и полотно, в отличие от трассы, имеет идеально ровную поверхность.

Степпер имитирует подъем по лестнице, при этом каждую ступеньку приходится «продавливать» вниз. Весьма эффективный способ сжигать жир и укреплять мышцы бедер и ягодиц.

Так называемые мини-степперы – просто педали и счетчик шагов и времени. Нагрузка на них не меняется.

У полноценных степперов нагрузку создают и, что очень важно, регулируют либо гидравлические цилиндры, либо маховик с электромагнитами, – следовательно, такой тренажер надо включать в электросеть. У него тоже есть компьютер с готовыми программами тренировок, иногда – счетчик пульса. А еще он, как правило, оснащен поручнями, на которые при желании можно опираться. В самых дорогих моделях поручни переделаны в подвижные рычаги – вы шагаете и одновременно работаете руками.

Советы

Мини-степпер – вещь дешевая и довольно скучная. Если вы хотите с его помощью добиться результата, придется в довольно быстром темпе вышагивать не менее часа в день.

Чтобы сохранить колени в целости и невредимости, не упорствуйте с повышением сопротивления – лучше почаще перебирайте ногами, это безопаснее.

Эллиптический тренажер – гибрид степпера и качелей, тренировка на котором по эффективности близка к тренировке на беговой дорожке. Каждая нога стоит на

собственной «плавающей» платформе, руки держат рычаги. Вы перебираете ногами и руками, при этом каждая ступня движется не просто вверх-вниз, как на степпере, или вперед, как на беговой дорожке, а описывается эллипс.

Устройство не только эффективно, но и безвредное: не нагружает колени, как подъем по лестнице, нет ударной нагрузки на позвоночник, как при беге, мышцы работают более интенсивно, чем при ходьбе. А замечательные рычаги избавляют от необходимости дополнительно отжиматься и качать гантели, чтобы проработать плечи, грудь, руки и спину. Степень нагрузки регулируется. Можно также считать время, пульс, расход калорий, заниматься по встроенной программе.

Однако эллипсоид – тренажер солидный: весит 80-100 кг, длина платформы – около 1,5 м. Есть складные модели с колесиками – такой тренажер можно собрать и задвинуть, например, за шкаф. Но лучше найти для него постоянное, желательно хорошо проветриваемое помещение.

Советы

Эллипсоид на колесиках довольно сильно елозит во время тренировки, поэтому, если он стоит на голом паркете, будете кататься по всей комнате. Рекомендую подложить под него нескользкий коврик.

Чем тяжелее маховик, тем эффективнее занятия. Однако массивный маховик и легкий каркас несовместимы. Так что хотите иметь хороший рабочий эллипсоид – готовьтесь к тому, что он будет тяжел и громоздок.

Автор: Синтия Вейдер

Издательство: Феникс

ISBN: 978-5-222-11453-7

Год: 2007

Страниц: 192