

ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ

ПУТЕШЕСТВИЯ

УКРАШЕНИЯ

МЕЧТЫ И ПЛАНЫ

ЦВЕТЫ

БОЛЬШАЯ ДЕТСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ *для девочек*

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТВОРЧЕСТВО

ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

- Блохина, Ирина Валериевна.**
Б70 Большая детская энциклопедия для девочек = Гигантская детская энциклопедия для девочек / И. В. Блохина, Л. Д. Вайткене, Д. И. Гордиевич, Д. С. Смирнов, Е. О. Хомич. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 384 с. : ил.

ISBN 978-5-17-103922-6 (Большая детская энциклопедия для девочек).

ISBN 978-5-17-103918-9 (Гигантская детская энциклопедия для девочек).

Хотите видеть свою подрастающую дочь улыбающейся, довольной и счастливой? Нет ничего проще! Подарите ей эту книгу, и она сама отыщет в ней ответы на все интересующие и волнующие ее вопросы. В издании собрана уникальная коллекция практических советов и подсказок: как быть красивой и здоровой, как организовать свой досуг, как общаться с друзьями и знакомыми, как всегда быть интересной и неординарной. К тому же странички этой книги станут лучшим другом и советчиком при создании своего индивидуального стиля и образа. Они помогут отличить брендовую вещь от подделки, сориентируют в многообразии обуви и одежды, научат правилам сочетания цветов и стилей, подскажут важные составляющие этикета, дадут рекомендации, как быть тактичной, деликатной и вежливой. Книга будет полезна и при изучении интернет-этикета, общении в соцсетях, ведении телефонных разговоров. Кроме того, раскроет тонкости взаимоотношений со знакомыми и незнакомыми людьми, научит правильно просить прощения у тех, кого нечаянно обидели. Одним словом, каждая страничка этого издания — надежный друг и помощник вашей дочери в любой, даже самой сложной ситуации.

Для среднего и старшего школьного возраста.

УДК 087.5
ББК 92

ISBN 978-5-17-103922-6 (Большая
детская энциклопедия для девочек)
ISBN 978-5-17-103918-9 (Гигантская
детская энциклопедия для девочек)

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2017.

© ООО «Издательство АСТ», 2017

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock,
Inc., Shutterstock.com, 2017

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime,
Inc., Dreamstime.com, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСЕГДА КРАСИВА

И ПОЛНА СИЛ 9

Здоровый образ жизни 10

 Полезные советы 10

Физические нагрузки 15

 С чего начать 16

 Беговая дорожка дома:
 правила безопасности 17

 Как не потерять интерес
 к занятиям 19

Выбор одежды и обуви 22

Комплексы упражнений 23

Йога 26

Походка и осанка 31

Правильное питание, или С чего
 начинается красота 33

 Пять правил твоего
 рациона 34

 Пирамида питания 36

Уход за собой 38

 Тело 38

 Полость рта 41

 Кожа лица 45

Основы макияжа 54

 Ровный тон 55

 Румяна — плавно
 и аккуратно 58

 Бронзер — всегда
 загорелая 59

 Хайлайтер —
 сияющая изнутри 59

 Консилер — достаточно
 одной капли 60

 Тушь, карандаш, тени —
 они всегда пригодятся 60

 Карандаш для бровей 63

 Помада — с кисточкой
 и без нее 63

Уход за волосами 65

 Мытье 65

 Сушка 66

 Прическа на любой случай 67

В МИРЕ МОДЫ И СТИЛЯ 71

Составляем базовый гардероб 72

 Основа основ 72

 Найди свой стиль 76

 Как отличить брендовую
 вещь от подделки 87

Правила сочетаний в одежде 89

 Советы на любой случай 90

 Законы сочетания цветов 95

 Наряд по фигуре 100

Такая разная обувь 103

 Правила и тенденции 103

 Обувной словарь 104

 Сумочки 112

Аксессуары — важные мелочи 112

 Сумочки 112

 Очки 115

 Украшения — без них
 никак не обойтись 117

 Украшения для прически 124

 Шарфики и платочки 125

Как выбрать купальник 127

 Виды купальников 127

ЭТИКЕТ — КАК ВСЕГДА

БЫТЬ НА ВЫСОТЕ	131
Повседневный этикет.....	132
Общие правила поведения.....	134
Культура приветствия	136
Правила поведения в гостях.....	138
Если ты пригласила друзей	141
Ты идешь	
на день рождения	143
Поведение за столом.....	144
Неловкая ситуация	
за столом — что делать?	146
Столовые приборы	147
Правила употребления	
напитков	149
Правила поведения	
в общественных местах	150
На улице	150
В общественном транспорте	152
В магазинах и супермаркетах....	153
В театре	154
В кинотеатре.....	156
На природе	157
На отдыхе за границей	158
Красивая грамотная речь,	
или Как овладеть	
искусством оратора	160
Как реагировать	
на безграмотную	
речь собеседника	160
Культура речи	161
Не стой на месте —	
развивайся!	162
Правила телефонного этикета.....	164
Разговоры по стационарному	
телефону	164
«Мобильный» этикет.....	168
В сети Интернет.....	175
Для комфортного общения	176
Общение в соцсетях	178

ТОНКОСТИ

ВЗАИМООТНОШЕНИЙ	181
Общение и дружба	182
Главное — вежливость	
и внимание.....	183
Простые правила	183
Как наладить доверительные	
отношения с родителями.....	185
Отношения с подругами.....	187
Как заводить	
новые знакомства	189
Школьные перипетии.....	193
Отношения	
с одноклассниками	193
Отношения с учителями	195
Как найти свою половинку	197
«Мачо»	198
«Милашка».....	199
«Умник»	200
«Товарищ и почти родня»	201
«Прагматик».....	202
«Артист».....	204
«Завоеватель»	205
«Баловень».....	206
«Аскет»	207
«Созерцатель».....	208
Первое свидание	210
Основные правила	210
О чем говорить	
на первом свидании.....	213
Секреты успешного свидания....	216
Любовь без страданий.....	218
Как избежать любовной	
зависимости	218
Как перестать быть навязчивой	
и неуверенной в себе	221
Когда отношения становятся	
разрушительными.....	224
Как пережить кризис	
в отношениях и сохранить их....	227
Вредные советы	228
Как попросить прощения:	
слова и поступки	232

С НЕЙ ВСЕГДА ИНТЕРЕСНО —

ЭТО О ТЕБЕ 235

Удиви друзей — проведи необычный эксперимент.....	236
«Невидимая» кола	236
Сладкие палочки	238
Шпионские штучки	240
Соль для ванны? Замечательный подарок своими руками!	242
«Волшебный» стакан	244
Крепкий шарик.....	245
«Кипение» холодной воды.....	246
Летающий теннисный шарик	248
Огонь и шарик.....	249
Свеча с ароматом апельсина....	251
«Магические» спички	253
Самые распространенные заблуждения и интересные факты	255
Полезен ли сок.....	255
Как передать эмоции при переписке.....	256
Синтетические носки против натуральных.....	256
Голод можно перехитрить	257
Невысокий рост — не проблема	257
Блондинки не глупее брюнеток	258
Цветы очищают воздух.....	259
Шубу можно выбрать и без специалиста.....	259
В секонд-хенде не только изношенная одежда	260
Иголка — одно из первых орудий труда	260

Извиняться тоже надо уметь....	261
От яиц не толстеют.....	261
Диета для набора веса	262
Как накачать пресс, лежа на диване	262
О чем расскажет поза во время сна	263
Зеркало в спальне — источник неприятностей.....	263
Каблуками лучше не увлекаться	264
Как изобрели мыло	264
Чтобы похудеть, нужно чаще есть	265
История мини.....	265
Свадебные платья тоже могут быть знаменитыми.....	266
От жвачки не похудеешь.....	266
Сок борется с килограммами	267
Барби вовсе не идеальна	267
Какое кольцо — обручальное	268
Ресницы: что подойдет для ухода за ними.....	268
Скорая помощь для ногтей	269
Трудности на пути к счастью.....	269
Мимоза на самом деле не мимоза?	270
Ацетон вреден, но без него никак	270
Вышивка не является бесполезным занятием.....	271
Пылесосить и мыть полы можно одновременно.....	271
«Пирожок эскимоса»	272

Шварцкопф не изобретал шампунь.....	272	Модерн	322
Чулки — предмет мужского гардероба?	273	Минимализм.....	324
С беговой дорожки на подиум.....	273	Кантри.....	325
Как прослыть умной среди друзей.....	274	Наводим порядок	326
Говорим правильно	274	Простые правила	326
Боги греческого и римского пантеонов.....	276	Рабочая зона	328
Серебряный век русской культуры.....	279	Еженедельная уборка.....	329
История производства стекла.....	282	Генеральная уборка	332
Витамины	285	Как ухаживать за одеждой и обувью	341
Русские народные праздники, традиции и обряды.....	290	Как навести порядок в шкафу	341
Золото	293	Выведение пятен с одежды	342
Классификация животного мира.....	297	Как постирать вещи в стиральной машине	344
Тело человека.....	300	Сушка вещей после стирки	346
Млечный Путь	307	Как правильно утюжить	347
Трансгенные растения	310	Общие правила по уходу за одеждой.....	349
Солнце русской поэзии А. С. Пушкин	316	Как следить за обувью	351
УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ		Уход за комнатными растениями	353
ДОМОВОДСТВО.....	319	О чем надо позаботиться.....	353
Выбираем стиль комнаты.....	320	11 дельных советов цветоводу.....	355
Классический стиль.....	320	Как пересадить цветок	359
Барокко.....	321	Искусство флористики	360
Ар-деко.....	322	Готовим вкусно и быстро	364
		Полезные советы.....	364
		Салаты	371
		Первые блюда	374
		Горячие блюда.....	377
		Десерты	380



**ВСЕГДА
КРАСИВА
И ПОЛНА
СИЛ**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни — это работа каждого человека над улучшением собственного здоровья.

Задумайся над тем, что твое тело — это физическая оболочка, в которой тебе придется находиться всю жизнь. И если ты злоупотребляешь вредными продуктами, мало двигаешься, то эта оболочка очень скоро придет в негодность. Внешне все может выглядеть не так уж и плохо, однако «картинка» на клеточном уровне не будет столь привлекательной.

Жизнь прекрасна! И нет сомнений, что ты не захочешь увязнуть в проблемах со здоровьем, которых вполне можно было бы избежать. Береги свое здоровье и заботься о нем сама!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Ниже приведены некоторые советы по ведению здорового образа жизни. Многие из них могут показаться тебе весьма банальными, тем не менее воспользуйся ими и ты увидишь, насколько может преобразиться твоя жизнь. Внеси в нее положительные изменения, сделай ее радостной, насыщенной и интересной!



Здоровый образ жизни — это не просто сбалансированное питание и физическая активность, это и адекватное поведение, отсутствие вредных привычек, здоровый сон, хорошее настроение и привлекательный внешний вид.

1. Пей больше воды. Большинство из нас просто не пьет достаточного количества воды, хотя всем известно, что вода жизненно необходима для нормального функционирования всех органов и систем нашего организма.

Количество воды зависит от многих факторов: влажности, твоей физической активности, веса и т. д. В среднем принято считать, что в день необходимо выпивать 7—9 стаканов воды. Приучись всегда брать с собой бутылку воды.



2. Спи не менее 8 часов в сутки. Ты можешь этого не замечать, однако твой организм очень плохо реагирует на недостаток сна. Раздражительность, ворчливость, плохое настроение и неважное самочувствие — вот только некоторые симптомы постоянного недосыпания.

Более того, отсутствие полноценного сна способствует преждевременному старению клеток, а это не входит в твои ближайшие планы, не так ли? Именно поэтому не игнорируй ночной отдых и не надейся, что сможешь его компенсировать лежанием в кровати все выходные.

3. Двигайся! И не только несколько раз в неделю, а каждый день. Движение — это жизнь. Начни с самого простого: прогуляйся пешком, воспользуйся лестницей вместо лифта, занимайся тем, что тебе нравится: танцами, плаванием, конным спортом — чем угодно. Главное — делай это регулярно!



4. Ешь больше фруктов и овощей. Они — кладезь витаминов и минералов. Постарайся ежедневно съедать несколько порций.



5. Исключи фастфуд и сладкие газированные напитки из ежедневного рациона. Избыточное количество жиров, сахара, консервантов и красителей — неизменные составляющие фастфуда. Конечно, от одного гамбургера в месяц ничего с твоим организмом не случится. Однако не стоит питаться этими продуктами постоянно. Сладкие газированные напитки содержат огромное количество калорий. В одной стандартной баночке колы содержится до 12 чайных ложек сахара.

6. Приучи себя к полезным перекусам.

Вместо пирожных, чипсов, конфет, булочек, шоколадных батончиков, печенья и т. д. ешь фрукты и сухофрукты, орехи и семечки, ягоды, зефир и мармелад, йогурты и зерновые хлебцы. Более того, все эти полезные продукты удобно брать с собой, да и перекусить можно в любом месте.



7. Научись готовить. Когда готовишь сама, ты можешь контролировать величину порций и все ингредиенты. Более того, умение хорошо готовить еще не помешало ни одной девушке.

8. Соблюдай правила здорового питания. Ограничь количество жареной и жирной пищи, сахара и соли, разнообразь свой рацион крупами и бобовыми, овощами и фруктами, нежирными сортами мяса и рыбой. Правильное питание — залог хорошего здоровья на долгие годы.



9. Избегай негативных эмоций. Перестань концентрироваться на проблемах и негативных эмоциях, таким образом ты лишаешь себя маленьких радостей повседневной жизни. Учись видеть хорошее во всем и радуйся жизни!



10. Окружи себя позитивными людьми. Душевное равновесие — важная составляющая здорового образа жизни. Не растрачивай себя на негатив, исходящий от других людей. Если ты заметила, что в твоём окружении слишком много недовольных, постоянно ворчащих и критикующих, постарайся сократить их количество.

11. Общайся с друзьями!

Не замыкайся в собственном маленьком мире, чаще встречайся с друзьями. Активное и приятное общение — источник позитивных эмоций, которые способствуют улучшению настроения и состояния здоровья.



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

В возрасте 12—16 лет твой организм претерпевает серьезные изменения: развитие мускулатуры, гормональная перестройка, увеличение веса и роста. Оттого-то именно в этот период и нужно со всей ответственностью отнестись к собственному здоровью, в том числе выработать привычку регулярно заниматься физкультурой. В чем же польза физической активности и постоянной физической нагрузки?

Регулярные физические упражнения — это:

- здоровье сердечно-сосудистой системы. Если заниматься постоянно, сердце начинает работать гораздо эффективнее, оно становится сильнее и может перекачивать большее количество крови, и благодаря этому ты в состоянии справиться с дополнительными нагрузками;
- хорошая профилактика респираторных заболеваний. В результате постоянной физической нагрузки существенно увеличивается эффективность обмена кислорода и углекислого газа в легких, повышается работоспособность дыхательных мышц. Это означает, что люди, ведущие активный образ жизни, получают большее количество кислорода за 1 вдох;
- гибкость и подвижность суставов, улучшение состояния костей и мышц;
- выносливость, хорошая осанка и мышечный тонус;
- здоровый сон и отличное самочувствие.



С ЧЕГО НАЧАТЬ

1. Оцени свой уровень физической подготовки.

Если у тебя есть проблемы со здоровьем (например, хронические заболевания), обязательно проконсультируйся с врачом до начала каких-либо серьезных занятий. Возможно, он порекомендует какие-то определенные упражнения с учетом особенностей твоего организма. Если ты никогда не занималась спортом и ведешь малоподвижный образ жизни, начни с малого. Например, не пользуйся лифтом, а поднимайся по лестнице; если ты едешь на общественном транспорте, выйди на 1—2 остановки раньше и пройди пешком. Это совсем не сложно, главное, не обманывать себя и не делать поправок.



2. Выбери подходящие упражнения или вид спорта.

Выбор упражнений зависит от твоего возраста, уровня физической подготовки и образа жизни. Определись с

целью занятий и только потом выбирай те виды спорта или упражнения, которые помогут развить гибкость и выносливость, будут приносить удовольствие и которыми ты можешь заниматься в течение всего года.

Целью твоих занятий может быть, например, укрепление здоровья и улучшение общего самочувствия, похудение, набор веса, улучшение фигуры без изменения веса и т. д.



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

- Не начинай с больших нагрузок, так как сильная мышечная боль может отбить желание заниматься дальше.
- Любое занятие начинай с разминки, а заканчивай заминкой.
- Не делай резких движений и рывков, береги суставы, мышцы и связки.
- Начинай выполнять все упражнения в медленном темпе, наращивай его постепенно.



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ДОМА: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Желательно, чтобы беговая дорожка стояла в пустом помещении или в зоне комнаты, освобожденной от опасных вещей и предметов с острыми углами (например, мебели).

2. Чтобы заниматься было не скучно, перед тренажером можно разместить телевизор. Однако тут нужно соблюсти определенные правила: возле дорожки не должны находиться кабели и провода, а телевизор следует устанавливать только на устойчивую поверхность. Проверь, чтобы при занятиях на тренажере не было вибрации в зоне расположения телевизора.

3. Занимайся на дорожке только в специальной спортивной обуви.



4. Дорожку следует включать, только стоя по бокам от ленты. Когда мотор начнет работать, можно спокойно настроить нужную скорость.

5. Начинай тренировку с 5—10 минут шага или легкого бега на скорости не больше 5 км/ч, чтобы разогреть мышцы.

6. Во время тренировки нужно находиться по центру движущейся ленты. Бега по краю дорожки, можно упасть.

7. Желая закончить тренировку, постепенно замедляй бег. При резкой остановке велика вероятность падения.



8. При необходимости резкой остановки нажми кнопку «Стоп» на дисплее, снижая свою скорость постепенно.



9. Заканчивать тренировку нужно, снижая скорость бега до тех пор, пока пульс не придет в норму. Некоторые дорожки оснащены пульсометром, на котором удобно отслеживать частоту сердцебиения.



КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ

Чтобы не потерять интерес к занятиям уже на первых тренировках, ставь перед собой реальные задачи, т. е. те, что тебе под силу. Вряд ли ты будешь бегать по утрам или вечерам в течение часа каждый день, если никогда не занималась спортом и постоянно пропускала уроки физкультуры. И наверняка абонемент в фитнес-клуб или бассейн на 3—4 посещения в неделю далек от реалий твоей жизни. Не ставь перед собой завышенные, непосильные, а главное — многочисленные задачи. Ведь физически невозможно одновременно ходить в бассейн и тренажерный зал, заниматься танцами, йогой и верховой ездой.



МОТИВАЦИЯ

Существуют разные способы мотивации. Однако наиболее действенными считаются следующие.

1. В разных местах своей комнаты или квартиры помести фотографии девушек с подтянутыми спортивными фигурами: так ты будешь видеть, к чему стремиться.

2. Можно поступить наоборот: если у тебя лишний вес и ты приняла решение похудеть, развесь на видных местах свои фото в купальнике или фотографии очень полных девушек. Глядя на такие фото, тебе вряд ли захочется съесть лишний кусок торта и набрать дополнительные килограммы.

3. Заведи дневник и записывай свои планы, задачи и конкретные цифры (если, например, тебе нужно набрать или снизить вес).

4. Читай истории успеха других людей. Если кто-то смог добиться цели, почему ты не можешь сделать то же самое?

5. Сделай тренировку приятной! Занимайся тем, что тебе нравится, и получай удовольствие. Нравятся танцы? Запишись на пластику, танец живота или аэробику! Нравится плавать? Купи абонемент в бассейн в группу по плаванию или аквааэробике. Любишь проводить время на свежем воздухе? Начни с пеших или велосипедных прогулок или бега.



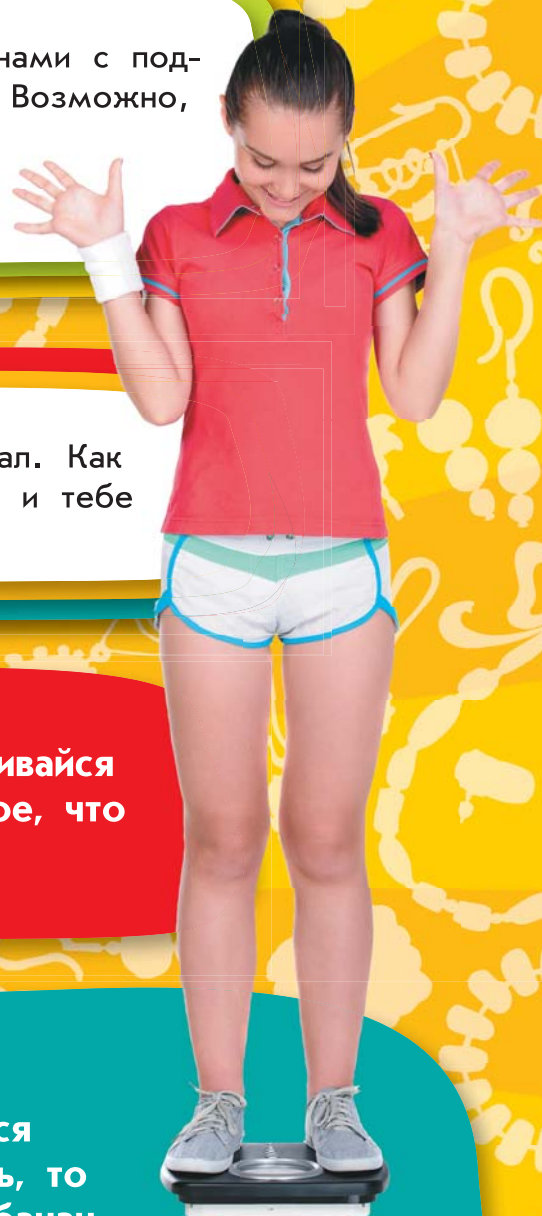
6. Найди единомышленников. Поделись своими планами с подругами, одноклассницами или соседками по дому. Возможно, кто-то из девочек захочет составить тебе компанию, а совместные тренировки — хороший стимул для достижения цели.

7. Купи абонемент в бассейн или тренажерный зал. Как правило, пропущенные занятия не компенсируются, и тебе вряд ли захочется выбрасывать деньги на ветер.

Даже если тебе что-то не удастся, не отчаивайся и не отказывайся от своих начинаний! Главное, что ты продолжаешь идти к цели!

УЧИМСЯ БЕГАТЬ ПРАВИЛЬНО

1. За несколько часов до бега рекомендуется принять легкую пищу. Если это не удалось, то перед самой тренировкой можно съесть банан.
2. Перед началом беговой тренировки необходима растяжка. Это позволит уберечь мышцы от боли.
3. Ни в коем случае не стартуй на максимальной скорости. Идеальный темп — чуть быстрее бега трусцой, но медленнее спринта.
4. Во время бега нельзя широко расставлять локти в стороны, но и не следует плотно прижимать их к туловищу. Руки должны двигаться свободно, но не разболтанно.
5. Бежать нужно спокойно, стараясь делать плавные, а не резкие движения.
6. Во время занятий бегом очень важна концентрация. Главное, о чем следует думать, — правильные движения и дыхание.
7. Не разговаривай во время бега — это сбивает дыхание.
8. Примерно за 300 м до финиша можно ускориться.



ВЫБОР ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Одежда для занятий должна отвечать определенным требованиям: быть комфортной, т. е. не стеснять движений во время тренировок и не вызывать раздражение кожи швами, складками или застежками; кроме того, она должна быть прочной, эластичной, гигроскопичной, обладать достаточной теплопроводностью и воздухопроницаемостью. Главное требование к обуви — она должна плотно облегать ногу и хорошо поддерживать свод стопы. Верх — из легких синтетических материалов, подошва — с рифленным рисунком. И помни: занимаясь спортом, можно и нужно оставаться стильной и яркой!



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

ПУТЬ К ТОНКОЙ ТАЛИИ

Тонкая талия, плоский подтянутый живот... Многие девушки только мечтают об этом. Между тем в этом нет ничего невозможного, и мечты можно превратить в реальность. Более того, если ты сейчас научишься хорошо прорабатывать пресс, с годами тебе будет гораздо проще сохранить тонкую талию.

Итак, включи эти упражнения в свое расписание занятий и выполняй их 3—4 раза в неделю — это поможет надолго сохранить пресс рельефным и сильным.



Боковые скручивания

Исходное положение: ляг на спину, согни ноги в коленях и напряги мышцы живота. Правую руку заведи за голову, а левую вытяни вдоль тела, удерживая ее на весу. Приподними корпус и потянись правым плечом к левому колену. Вернись в предыдущую позицию, затем выполни 10—12 повторов, потом поменяй сторону.



Сгибание и выпрямление ног

Исходное положение: ляг на спину, согнув колени и поставив ступни на пол. Руки разведи в стороны и положи на пол ладонями вниз. Втяни живот и подтяни колени к груди. Задержись в этом положении на два счета. Затем выпрями ноги вертикально вверх и вернись в исходную позицию. Повтори 10—12 раз.

Верхний пресс

Исходное положение: ляг на спину, согнув колени и поставив ступни на пол. Руки положи как тебе удобно: скрести на груди, положи их вдоль туловища или помести ладони под головой. Оторви плечи и голову от пола, задержись в этом положении, затем вернись в исходное положение. Выполни 3 подхода по 20 повторов, постепенно доведи количество повторов до 30.



Нижний пресс

Исходное положение: ляг на спину, руки положи под голову или, если есть возможность, держись за какую-либо опору (в идеале — шведская стенка). Плавно подними слегка согнутые в коленях ноги, затем вернись в исходное положение. Выполни 3 подхода по 20 повторов, постепенно доведи количество повторов до 30.



ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ

- Если ты решила тренироваться самостоятельно, составь план занятия, в который включи 2—3 упражнения для каждой части тела.
- Перед началом тренировки обязательно разогрей все мышцы: сделай 5—10-минутную разминку. Ее цель — подготовить все мышцы и суставы к дальнейшей нагрузке.
- Длительность тренировки не должна превышать 45—60 минут.
- 2—3 занятий в неделю будет достаточно для поддержания организма в тонусе и восстановления мышц.
- По окончании тренировки сделай заминку для восстановления пульса и снятия мышечного напряжения.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРАСИВЫХ НОГ

Если твоя цель — уменьшение объема бедер и более изящный силуэт ног, то регулярное выполнение этого комплекса не только поможет тебе справиться с твоей проблемой, но и будет способствовать формированию красивой осанки и легкой и грациозной походки.



Отведение ноги

Исходное положение: стань лицом к спинке стула, левую ногу отведи в сторону и поставь на носок, руками держись за спинку стула. На выдохе плавно подними левую ногу до угла приблизительно 45° и задержишься в верхней точке. На вдохе вернись в исходное положение. Сделай 2 подхода по 20—30 раз для каждой ноги.

Полукруги ногами

Исходное положение: стань лицом к сиденью стула, левую ногу вытяни вперед, руки положи на бедра. Если тяжело держать равновесие, отведи руки в стороны. Лево́й ногой опиши полукруг над сиденьем стула справа налево и наоборот.

Если тебе не сложно выполнять это упражнение, стань лицом к спинке стула и попробуй описать полукруг над спинкой.

Сделай 2 подхода по 20 раз для каждой ноги.

Подъемы на носки

Исходное положение: стань лицом к спинке стула, ноги на ширине таза, руки на спинке стула. На выдохе поднимись на носочки и задержишься на несколько секунд. На вдохе медленно опустишься на пятки. Не сгибай ноги в коленях. Выполни 2 подхода по 20—30 раз каждый.

Йога

Йога, пришедшая к нам из Индии, представляет собой совокупность физической нагрузки и духовного воспитания человека.

Это не просто вид спорта, включающий в себя комплекс тренировок. Это здоровый образ жизни, это целая наука, это философия, это искусство самосовершенствования, которое делает человека сильнее во всех смыслах.



ПОЗЫ (АСАНЫ) ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Поза горы — тадасана

Значение. Выполнять комплекс упражнений по йоге начинай именно с нее! Такая, казалось бы, простая поза является одной из основополагающих в йоге. Тебе потребуется сосредоточиться и сконцентрироваться, чтобы научиться стоять прямо и твердо, как гора. Поза формирует правильную осанку в любом возрасте и оживляет тело, психику, разум.

Вхождение в позу. Поставь ноги вместе так, чтобы ступни соприкасались с полом по всей своей длине. Колени выпрями, мышцы бедер напряги, спину держи прямо. Опусть руки вдоль тела и следи за тем, чтобы они были развернуты ладонями внутрь. Расслабь мышцы лица, немного приподними подбородок и смотри прямо перед собой. Теперь постарайся абстрагироваться от всех мыслей и сосредоточься на центре своего тела. Оставайся в такой позе пару минут.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЙОГИ

- раджа-йога;
- карма-йога;
- гьяна-йога;
- бхакти-йога;
- хатха-йога.