



Люси Бурбо

Фитбол за 10 минут в день

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182485
Фитбол за 10 минут в день: Феникс; Ростов н/Д; 2005
ISBN 978-5-222-05929-6

Аннотация

Все гениальное просто. Может быть, поэтому изобретение фитбола (fit – оздоровление, ball – мяч) сравнивают с изобретением колеса. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Но не только. Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и вдобавок работали на рельеф сразу всего тела. Нам не устанут повторять, что движение – это жизнь. Так вот, этот «веселый» разноцветный надувной тренажер поможет вам вернуть утерянную подвижность, которой все мы обладали в детстве, оживит ваши мышцы и подарит полноценную жизнь.

Содержание

Введение	4
МОТИВАЦИЯ – ПЕРВЫЙ ШАГ К УСПЕХУ	6
ПОЧЕМУ ФИТБОЛ – ЭТО МОДНО И ЭФФЕКТИВНО?	9
КАК ПОДОБРАТЬ И ХРАНИТЬ ФИТБОЛ	11
КОМПЛЕКС ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ	12
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ	14
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ЯГОДИЦ	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Люси Бурбо

Фитбол за 10 минут в день

Введение

Для многих женщин в наше время (время культа здорового тела) умение поддерживать себя в хорошей форме является символом успеха. Но хорошо осознавать это и воплощать в жизнь – совсем не одно и то же. Большинство здравомыслящих женщин понимают, что одной диетой, без регулярных тренировок, ничего не добьешься. Вот тогда-то и начинаются проблемы. Предположим, что у вас все-таки хватает мужества пойти и записаться в спортклуб. Но регулярно заниматься – не всегда. Многие через некоторое время просто начинают пропускать тренировки или даже бросают их. И вовсе не от собственной лени или отсутствия времени. Оказывается, это происходит потому, что каждая третья из нас, посещая очередную тренировку, испытывает настоящий душевный дискомфорт. Ведь рядом столько незнакомых людей с красивыми стройными фигурами в стильных костюмах, а ты такая неуклюжая или, worse, пухленькая.

А еще потому, что новичкам приходится принимать какие-то не всегда эстетичные позы, потеть и краснеть у всех на глазах. А все эти навороченные тренажеры, внешний вид которых вызывает ассоциации с инопланетными агрегатами, непонятно для чего предназначенными? И все ради чего – чтобы в будущем иметь красивую фигуру. Вот здесь и начинаются проблемы: мы готовы пожертвовать своими мечтами о красивом теле, только бы не повторились эти неприятные ощущения. Спортивные психологи после многочисленных опросов новичков признаются, что те сравнивают свои первые посещения спортзала с посещением кабинета стоматолога. И не потому, что больно, а просто спортзал, то место, где мы как на ладони со всеми своими недостатками и комплексами. Именно поэтому многие профессионалы фитнеса советуют начинать тренировки дома, потому что новичок в тренажерном зале все равно что трехколесный велосипед на дистанциях «Формулы-1».

Фитнес должен начинаться с обычных азов, которые вполне по силам любой женщине. Вы с легкостью справитесь с их освоением в домашних условиях. И дело даже не в экономии времени, хотя и это существенно для многих работающих женщин или воспитывающих детей. Просто на начальном этапе очень важно научиться чувствовать свое тело и, соответственно, работу мышц. А в зале у вас вряд ли получится предельно сконцентрироваться на упражнениях.

Вы будете чувствовать себя новичком-дрессировщиком, которого в первый раз впустили в клетку со львами. Поэтому выход один – начинать тренировки дома, спокойно тренируясь день за днем. А потом, когда вы станете искушенной фитнесисткой и захочется чего-то большего, – вперед за клубным абонементом.

Чтобы разобраться, с чего начинать, воспользуйтесь следующими советами. До того, как появились все эти навороченные тренажеры, так сильно пугающие новичков, многие «мисс-фитнес» как, например, Кори Эверсон, шлифовали свои фигурки при помощи простейшего оборудования. Современные залы – это царство излишеств, больше рассчитанное на профессионалов и искушенных в этом вопросе. Вам на начальном этапе достаточно приобрести гантели, скакалку, фитбол, а еще, возможно, резиновые амортизаторы и боди-бар, который с успехом заменит штангу. А теперь чуть подробнее.

Гантели. Лучше купить нечто фирменное в яркой резиновой оболочке. Вам понадобятся гантели весом 2 кг, 4 кг, 5 кг либо пара гантелей со съемными блинчиками (2, 4 и 5 кг).

Скакалка (о ней мы подробно поговорим в главе про кардиоупражнения). Эта всем знакомая с детства веревочка по своей эффективности не уступает дорогостоящим кардиотренажерам (степперу, беговой дорожке, велотренажеру).

Боди-бар. Раньше наши мамы называли это спортивное приспособление гимнастической палкой. Теперь это полая пластмассовая трубка с наполнителем. Вес варьируется от 2 до 14 кг (на начальном этапе можно использовать только гантели).

Ну и наконец фитбол, на применении которого и основана программа этой книги, но и нем мы поговорим подробно в отдельной главе.

Вам также потребуется магнитофон или плеер, потому как с музыкой веселее и зажигательней; полотенце – вытирать пот; если возможно – зеркало в полный рост, для проверки правильности движений.

Чтобы сделать последний штрих к оборудованию своего домашнего спортзала, купите себе яркую одежду для фитнеса и хорошие кроссовки. Одежду не обязательно подбирать супердорогую, а вот на кроссовки придется потратиться. Хорошая обувь – залог того, что вас не будут беспокоить травмы.

МОТИВАЦИЯ – ПЕРВЫЙ ШАГ К УСПЕХУ

Вы устали таскать на себе лишний груз? Вам хочется быть стройной и подтянутой? Я не буду утверждать, что, мол, нет ничего проще. Наоборот, скажу, что одного недовольства своим внешним видом – мало. Необходимо раскачать то, что психологи называют мотивацией, а еще определить, что именно для вас служит препятствием в борьбе с лишними килограммами. Разработав собственную стратегию преодоления трудностей, надеюсь в этом вопросе вам помогут мои советы, ваши шансы стать стройной, а в дальнейшем удерживать оптимальный вес, значительно возрастут.

Итак, чтобы стабильно снижать лишний вес, мало иметь силу воли и страстное желание похудеть. Главное в этом вопросе – быть готовой изменить свой образ жизни. Подтверждение этому основано на недавнем американском исследовании. В эксперименте участвовало сто двенадцать полных женщин, которые под руководством специалистов пытались избавиться от лишних жировых отложений. Цель исследования заключалась в выявлении тех стереотипов сознания и поведения, которые стоят на пути к достижению стройной фигуры. Итог был следующий: часть испытуемых «сошла с дистанции» в самом разгаре эксперимента, другие дошли до конца программы, но похудели незначительно. Причина в том, что люди ставили перед собой задачи, ожидая сверхъестественного или чуда: нереальной потери веса, чудесных изменений в жизни после похудения. Помимо прочего, все они ранее неоднократно сидели на жестких ограничительных диетах и страдали низкой самооценкой.

Психологи сделали следующий вывод: даже при наличии самых серьезных намерений негативное восприятие собственного тела, неправильно поставленные цели и отрицательный опыт с диетами могут работать против вас.

Если вас не поддерживают или не помогают близкие, если нет времени на регулярные тренировки или просто к ним не лежит душа, все ваши усилия обречены на провал. Как же настроить себя на успех?

С самого начала надо четко понимать, что фитнес – это дело времени. Результат нельзя ускорить, как нельзя уговорить дерево под вашим окном расти побыстрее. Вот почему я так мало верю некоторым «литературным шедеврам», которые пропагандируют идеальную фигурку только за счет диеты или малопродолжительных тренировок.

В фитнесе все измеряется одной меркой – годами тренировок. Но не нужно отчаиваться. Время – ваш друг, потому что годы умножают результат. В этом смысле время течет наоборот – чем дольше вы тренируетесь, тем моложе и красивее становится ваше тело. Короче говоря: все теряют, вы приобретаете. И стоит ли тогда отчаиваться? Если конкретно, то красивое тело вы получите только после регулярных тренировок, как говорится «не щадя живота своего». Но есть один утешительный плюс. Чем меньше ваш вес от идеального и желаемого, тем легче добиться успехов. По опросам большинства женщин видно, что потеря 10 процентов собственной массы тела вполне реальна, тогда как большие цифры их пугают. Похудев на пять килограммов, вы вдохновитесь своей победой, а также той легкостью, которую получите, и у вас появится стимул продолжать и дальше работу над собой. Кстати, это доказано, не сомневайтесь. Но вы должны реально осознавать, что безопасной считается потеря веса, не превышающая 1 кг, максимум 1,5 кг в неделю.

Следующий шаг заключается в том, что придется наотрез отказаться от фанатичной веры в чудо. То есть, что существует какой-то мифически верный способ снизить вес. Как правило именно эта вера заставляет многих прибегать к жестким диетам, а в результате – к провалу. Такие диеты с быстрым сбросом лишнего веса приводят к такому же быстрому набору его. К тому же, уверенность в волшебных свойствах того или иного диетического новшества парализует волю. Давно уже доказано, что только правильно сбалансированное

питание позволяет оставаться прежде всего здоровой, стройной и иметь красивый внешний облик (я имею в виду кожу лица и тела).

Человеческая психика – одна большая сплошная загадка. Психологи давно заметили очень интересный феномен: чем сильнее мы чего-то хотим, тем сильнее внутреннее сопротивление цели. Другими словами, чем сильнее хочется иметь красивую фигуру, тем больше нас одолевает лень. Это нужно обязательно знать и помогать себе всякими маленькими уловками: кому-то достаточно включить зажигательную музыку, кому-то просто надеть костюм для фитнеса и кроссовки, некоторых вдохновляют красивые фигурки профессиональных фитнесисток, особенно, если просматривать видеозаписи соревнований по фитнесу. А почему бы и нет, ведь вы ничуть не хуже этих женщин. Как рассказывают многие опытные «мисс-фитнес», до тренировок их фигуры были просто далеки от нынешнего идеала и имели лишние жировые отложения. Конечно, самое сложное – это начать. Но по мнению ученых, период стрессовых реакций у новичка длится около трех недель. Потом симптомы сглаживаются, вы начинаете чувствовать себя все увереннее, а через месяц-два тренировки начнут приносить вам настоящее удовольствие. Секрет в том, что учащенное дыхание стимулирует выработку мозгом эндорфинов – «гормонов радости», а они, в свою очередь, позволяют чувствовать прилив восторга. Так что не бойтесь за свою силу воли или силу характера, просто немножко потерпите. И, потом, обязательно награждайте себя за каждый этап проделанной работы. Как можно чаще радуйте себя. Это повышает самооценку и улучшает настроение. Чтобы ваша психика не сдала на полпути, подстрахуйте себя подарками самой себе, и держите их на видном месте. Не случайно же спортивные трофеи ставят на самое видное место. Они напоминают о былых победах и вдохновляют на новые. Если подарки делать «по поводу», они прекрасно укрепляют самолюбие. И, потом, когда нет необходимости бороться с постоянным и гнетущим чувством недовольства собой, остаются силы на тренировки, на изменение своего образа жизни.

Приучите себя вести дневник. Во-первых, так легче извлекать уроки из прошлых ошибок, а не постоянно сокрушаться по их поводу. Во-вторых, вам будет легче посмотреть на происходящее с собой со стороны, так лучше видны перспективы. Например, чтобы извлечь урок из былых неудач, составьте два списка. В первый заносите выполненные задачи типа «встать на 15 минут раньше, чтобы нормально позавтракать»; во второй то, что вы не в состоянии выполнить, например, проснуться в 5 часов утра и сделать пробежку. Таким образом вы направите внимание на достижение реальных целей, а также не будете казнить себя по поводу того, что выше ваших сил.

Обязательно планируйте свою жизнь и отмечайте проделанное. По мнению психологов, огромную помощь оказывает расписание жизни на манер школьного, прикрепленное на стенку. Без колебаний пишите в дневнике дату, время и характер тренировки. Или распишите в жизненное расписание свои тренировки на несколько недель вперед. Также советую вписывать в графы расписания свои обычные дела, вроде уборки дома или похода в кино, встречу с подружкой, прогулку по магазинам и т. д. Такое расписание жизни помогает планировать время и смотреть в будущее.

Старайтесь не выдумывать оправданий для отказа от занятий. Любые отговорки – это слабость и первый звоночек, которые могут легко войти в привычку. Что бы ни случилось – нахамил ли начальник, ребенок принес двойку, повторяйте как заклинание: фитнес ни в чем не виноват, тренировка – прежде всего. Поверьте, в процессе занятий отступает весь негатив, и жизнь кажется проще и веселее, как вы помните, тренинг способствует выработке гормонов счастья.

Многие профессионалы советуют рассказать о своих обещаниях похудеть всем окружающим. Это зачеркнет пути назад, а сдать раньше срока или упасть в глазах близких, друзей или подруг стыдно. Если же молчать, как партизан, то мечты так и останутся мечтами.

Считается, что фитнес – это прекрасное здоровье: нормализация давления, оздоровление сердца, улучшение обмена веществ и значит активизация жирового обмена... Кто бы спорил. Но от фитнеса наша непредсказуемая и загадочная женская психика ждет совсем другого – улучшения сексуального имиджа. Вам ни за что не добиться регулярного изматывающего тренинга, если улучшение вашей фигурки не начнет бросаться окружающим в глаза. Отсюда вывод: тренируйтесь только на внешнюю отдачу. Вставайте на весы, теряйте объемы и обязательно учитывайте, что если речь идет о фигуре, необходим прицельный удар по недостаткам телосложения. Проблема с бедрами – большой акцент на бедра, проблема с животиком – акцент на пресс и так далее.

Чтобы приучить себя к регулярности, попробуйте начинать с малого, ведь образ жизни, который складывался десятилетиями, сложно перекроить в одночасье. Поэтому начните с двух-трех тренировок в неделю. Привыкните. Потом займитесь питанием и начните постепенно менять его к лучшему. И не надо двигаться вперед в спринтерском темпе, двигайтесь с удовольствием. Так вы дольше продержитесь.

ПОЧЕМУ ФИТБОЛ – ЭТО МОДНО И ЭФФЕКТИВНО?

Все гениальное просто. Может быть поэтому изобретение фитбола (fit – оздоровление, ball – мяч) сравнивают с изобретением простого колеса.

Еще пять лет назад об этом чуде никто и не слышал. Вернее, фитбол применяли профессиональные тренеры, но о массовом использовании не могло быть и речи.

Сегодня, наоборот, вы не найдете зала, где бы эти яркие мячи не бросались в глаза, не говоря уже про групповые классы или индивидуальный тренинг. Даже во многих продвинутых компаниях, где заботятся о состоянии здоровья своих сотрудников, фитболы заменяют офисные стулья и кресла. К опытным специалистам по фитболу выстраиваются очереди.

Мы обязаны появлением этого чудо-тренажера швейцарскому врачу-физиотерапевту Сюзан Кляйнфогельбах, которая придумала его в 50-х годах прошлого столетия. Отсюда и второе название – швейцарский мяч. Поначалу его использовали исключительно в лечебных целях – для реабилитации больных с нарушениями в центральной нервной системе, то есть лечили больных церебральным параличом.

Свой вклад в развитие фитбола внесла и американка – врач-физиотерапевт Джоан Познер Мауэр, которая в 80-х годах использовала мяч для восстановления больных после травм позвоночника.

В наше время мяч одинаково верно служит и больным и здоровым. Применяется на самых разнообразных, тренировках: от йоги и пилатеса до силовых и кардиоупражнений.

Например, в Скандинавских странах, известных своей изобретательностью, детские учреждения оборудованы мячами вместо стульев. Ведь «криво» сидеть на мяче просто невозможно, так как теряется равновесие, но тем самым формируется правильная осанка. Да и занятия на мячах приводят детей в восторг. Это и понятно, ведь на вопрос: «Что же хорошего в фитболе?» многие отвечают всего лишь тремя словами: «Легко, весело, супер-эффективно».

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. А ведь все мы знаем, что позвоночник – это ось нашего организма, и его состояние отражает состояние здоровья человека. Но не только. Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и вдобавок работали на рельеф сразу всего тела. Более того, эксперты фитнеса советуют качать пресс только на мяче. И все потому, что при этом будет работать не только сам пресс, но и мышцы-разгибатели спины. В жизни эти мышцы работают с прессом единым «фронтом», образуя мышечный корсет талии, а в тренажерном зале и то и другое приходится качать отдельно. По-другому просто не получится, вернее, раньше не получалось. Фитбол решает эту проблему на сто процентов. Упражнения на фитболе «убивают сразу двух зайцев»: позволяют обзавестись сильной и тонкой талией и иметь великолепную осанку за счет сильных мышц спины. Так что не ищите ничего другого – лучше мяча все равно не найдете!

Нам не устают повторять, что движение – это жизнь. Так вот этот «веселый» разноцветный надувной тренажер поможет вам вернуть утерянную подвижность, которой все мы обладали в детстве, оживит ваши мышцы и подарит полноценную жизнь.

Не секрет, что многие из нас вынуждены большую часть своего рабочего времени проводить в малоподвижном сидячем состоянии. А когда вы выполняете упражнение, лежа на мяче, корпус в талии получает противоположный изгиб. Происходит живая компенсация того наклона вперед, в котором ваше тело одеревянело за много часов непрерывного сидения. Другими словами, мяч при малоподвижном образе жизни выгоднее уже хотя бы с точки зрения физиологии, не говоря про те воздействия на фигуру, которые вы получите.

Кто-то из женщин может спросить: «А как же скручивания? Они, что, менее эффективны?» Конечно, они эффективны. Но разве вы не «скручиваетесь» целый день за письменным столом. Ни один физиолог не посоветует вам и дальше добавлять такую же нагрузку. И еще один нюанс: без сильной поясницы невозможен сильный пресс.

Идеальный мышечный корсет талии можно сравнить с весами, когда сила пресса соответствует силе мышц поясницы. В зале мы, как правило, качаем эти части тела по отдельности, но угадать меру их сбалансированности просто невозможно. Тем более, что сидячая работа изо дня в день делает наш пресс чересчур расслабленным. В итоге мы зачастую мучаемся болями в спине. Тренинг же на мяче уникален тем, что он позволяет добиваться естественного взаимодействия мышц талии, заставляет «подстраиваться» друг под друга мышцы пресса и поясницы, уравнивая их взаимную силу. Если говорить о тренинге на фитболе, то речь идет не только о красивой и стройной талии и прекрасной осанке. Оздоровляющий эффект упражнений, выполняемых на фитболе, гораздо шире и многограннее:

- укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;
- улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- улучшает работу позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
- позволяет иметь великолепную фигуру и избавиться от болей в суставах, нормализуя их функционирование;
- растягивание на мяче способствует великолепному восстановлению организма после физических нагрузок;
- переход от напряжения мышц к расслаблению при выполнении упражнений, лежа на мяче, способствует снятию психоэмоционального напряжения, что просто необходимо в наше стрессовое время.

Как видите плюсов от тренинга на фитболе огромное количество. Причем, положительное воздействие подтверждено многочисленными исследованиями, проведенными в США, Европе и России. Отрицание же пользы аэробных занятий на фитболе свидетельствует лишь о недостаточной осведомленности в методике и технике выполнения упражнений.

Кроме всего вышеперечисленного фитбол не имеет возрастных ограничений: полезен и детям, и людям среднего и старшего возраста.

КАК ПОДОБРАТЬ И ХРАНИТЬ ФИТБОЛ

Правильно подобрать фитбол очень важно, так как от этого зависит тот уровень нагрузки, который вы будете получать.

Мячи изготавливают из высокопрочного и эластичного материала – ледрапластика. Как правило, они продаются в сдутом виде, но накачать его в домашних условиях не проблема: можно велосипедным насосом, «ножным» насосом или с помощью электрического компрессора (давление воздуха в пределах 0,1–0,5 атмосферы). И не надо бояться, что он лопнет, когда вы на него сядете. Фитбол способен выдержать вес до 300 кг.

Выбор цвета мяча зависит от ваших личных предпочтений. Выбор самого мяча имеет один нюанс: бывают дешевые и подороже. Разница в том, что дешевые все-таки могут под вами взорваться, тогда как подороже, если вы их ненароком чем-то проколете, выпускают из себя воздух понемногу. При правильном хранении риск проколоть мяч, в общем-то, невелик. Специалисты называют лучшими фитболы, изготовленные в Германии и Италии, вот они-то как раз и стоят несколько дороже.

Теперь о размере фитбола. Размер подбирают в зависимости от роста, в зависимости от длины руки.

Опытным фитнесисткам подходит 55-сантиметровый мяч, новичкам – 65-сантиметровый: он больше и, следовательно, устойчивее. Если выбирать мяч в зависимости от роста, то после того, как вы на него сели (согнув колени и поставив ступни на пол), бедра должны быть параллельны полу или на 2–5 см ниже горизонтали, проведенной через самую высокую точку бедер.

Если мяч подобран правильно, вы сможете извлечь из тренировок максимальную пользу, в противном случае существует вероятность травм коленных суставов и перегрузки мышц бедер. Зависимость диаметра фитбола от длины вашей руки следующая:

длина руки – 46–55 см, диаметр фитбола – 45 см;
длина руки – 56–65 см, диаметр фитбола – 55 см;
длина руки – 66–80 см, диаметр фитбола – 65 см;
длина руки – 81–90 см, диаметр фитбола – 75 см.

Мяч достаточно большой по размеру, поэтому вы должны перед приобретением прикинуть, где удобнее всего его хранить.

А хранить его следует вдали от легковоспламеняющихся, веществ и таких источников тепла, как батареи, тепловые обогреватели, электрические лампы. И, конечно, следует избегать соприкосновений с колющими, режущими предметами или острыми поверхностями. А вообще, специалисты советуют использовать фитбол не только для тренировок. Даже просто сидя на нем, вы заставляете мышцы спины, живота и бедер эффективно работать.

Фитбол можно просто использовать вместо стула или кресла, работать на нем за компьютером, смотреть, сидя на нем, телевизор или читать и так далее.

КОМПЛЕКС ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Вы всерьез решили тренироваться с фитболом, и даже купили его. Но прежде, чем приступать к изучению упражнений, советую вначале освоить непосредственно сам мяч. Это особенно необходимо, если вы новичок в мире фитнеса и у вас нет никакого навыка координации. Для начала научитесь просто сидеть на мяче и удерживать равновесие. Затем переходите к изучению исходного положения на мяче сидя и лежа. Посвятите этому несколько дней и, когда поймете, что достаточно освоились и мяч не выскальзывает из-под вашего тела, смело приступайте к выполнению упражнений.



Разминка

В качестве разминки можно использовать три варианта.

Первый вариант: для того, чтобы хорошо разогреть мышцы, выполните бег на месте, прыжки на месте, маховые и круговые движения руками, наклоны, приседания; в конце разминки выполните прыжки на скакалке в умеренном темпе от 1 до 3 минут. Делайте разминку не менее 5 минут, пока не почувствуете, что хорошо разогрелись.

Второй вариант: в качестве разминки сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2–3 минуты, не забывая держать спину прямо. Затем, перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки. Начните с нескольких поворотов, постепенно доводя их количество до 8–10 раз.

Далее выполните 10 покачиваний вперед-назад, включая в работу в основном ягодицы и бедра. Завершите разминку медленными покачиваниями бедер (тоже 10 раз) из стороны в сторону, как будто выполняете «танец живота» на фитболе.

Третий вариант: данный вариант можно использовать не только в качестве разминки, но и как кардиотренинг (с той лишь разницей, что данный кардиотренинг выполняется, сидя на фитболе).

Вариант разминки

Упражнение 1

Исходное положение (аналогично для остальных 5-ти упражнений разминки): сядьте на край фитбола, поставьте ноги на ширину плеч, колени точно под лодыжками. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, плечи опущены, лопатки сведены вместе. Живот втянуть, грудную клетку расправить. На начальном этапе советую руками держаться за мяч, в дальнейшем их можно положить на колени.

Из исходного положения начните слегка подпрыгивать на мяче, высоко поднимая колени, как будто вы совершаете бег на месте или маршируете. В такт движению можно поднимать и опускать руки. Чтобы увеличить нагрузку на ноги, выполняйте бег без подпрыгиваний, руки при этом держите вдоль тела. Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

Упражнение 2

Из исходного положения чуть подпрыгните на месте и опуститесь на широко расставленные ноги. Одновременно поднимите руки вверх, слегка разводя их в стороны. Выполните упражнение около десяти раз.

Упражнение 3

Из исходного положения подпрыгните и разверните корпус вправо под углом 45°. Одновременно приподнимите ноги и сведите их вместе, затем опустите и отведите влево. Руки перенесите вправо вниз. Снова подпрыгните и разверните корпус в другую сторону. Продолжайте чередовать повороты. Чтобы усложнить упражнение, добавьте покачивания на мяче из стороны в сторону. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

Упражнение 4

Из исходного положения поставьте ноги чуть шире плеч, а руками поддерживайте мяч. Подпрыгните и перенесите вес тела на правую ногу, согнув колено так, чтобы оно находилось прямо над лодыжкой. Левую выпрямите и отведите в сторону. У вас должен получиться выпад вправо. Правую руку обоприте о мяч, левую потяните вверх. Повторите с другой ноги, вернувшись обратно в исходное положение. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

Упражнение 5

Из исходного положения согните руки и поднимите локти до уровня плеч, предплечья развернуты вертикально вверх, кисти сжаты в кулаки. Подпрыгните и сделайте шаг влево, одновременно подтянув правое колено к груди и коснувшись его левым локтем. Снова подпрыгните и опустите колено, быстро сделав шаг вправо и коснувшись левым коленом правого локтя. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ

Эти эффективные упражнения не позволят вашей груди потерять тонус и форму. Причем, взяться за них никогда не поздно. В мире фитнеса существует два типа эффективных упражнений на мышцы груди: разведение рук с гантелями и жим гантелей или штанги (в домашних условиях можно вместо штанги использовать боди-бар).

В раздел жимов попадают и отжимания. Меняя угол наклона вы сможете направлять нагрузку в определенные участки грудной мышцы. Если выполнять упражнения в положении, когда голова находится выше корпуса, то работать будет верхняя часть мышц (под ключицей); если выполнять в горизонтальном положении, то укрепится центральная часть грудной мышцы; если же работать в наклоне, когда голова внизу, то под прицелом оказывается низ грудных мышц.

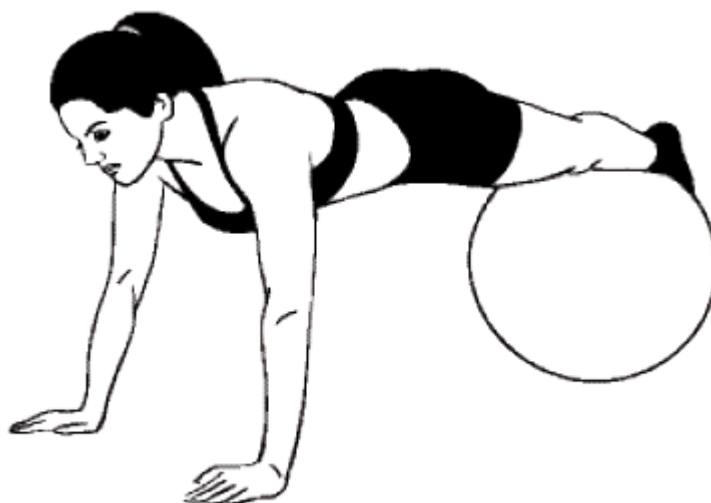
Упражнение 6

Отжимание

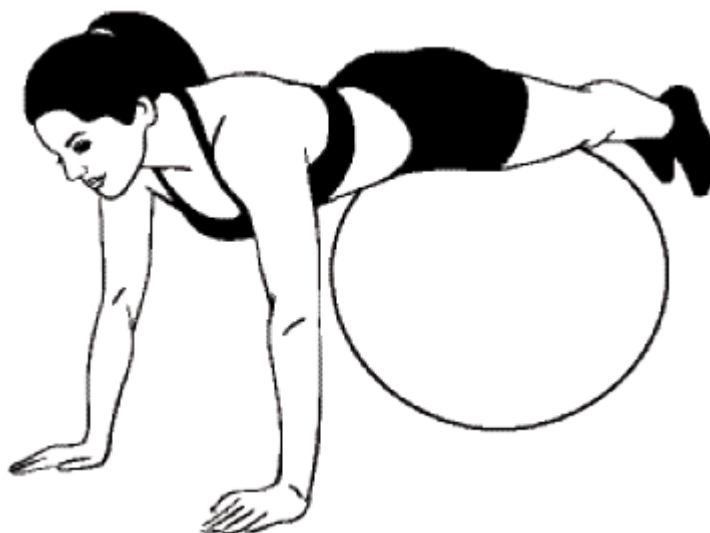
Исходное положение: примите положение упора на прямых руках, фитбол под голени. Спина прямая и составляет с ногами одну прямую линию. Ладони поставьте немного шире плеч.

Из исходного положения, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение. Если вы новичок, и вам тяжело сохранять равновесие на мяче, опирайтесь на него не голени, а бедрами. Со временем сдвигайте мяч поближе к щиколоткам.

Внимание: ни в коем случае не прогибайтесь в пояснице; если возникла боль в кистях, пошире расставьте пальцы, либо отжимайтесь на костяшках крепко сжатых кулаков.



Вариант выполнения для новичков

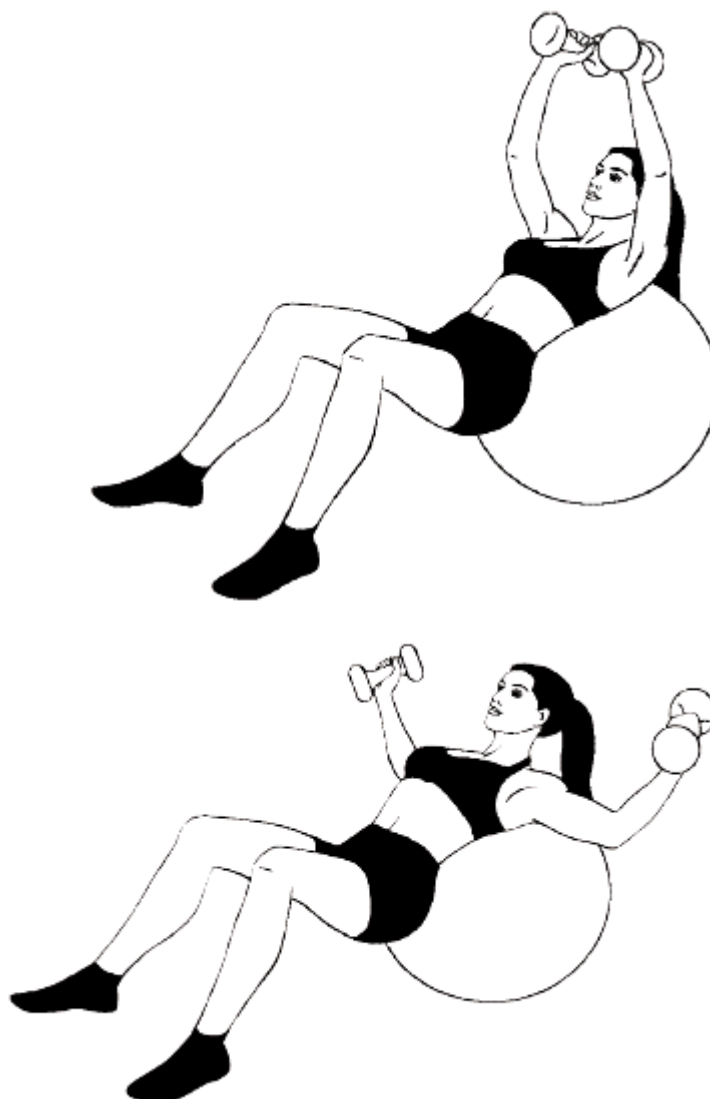


Упражнение 7

Разведение рук в наклоне

Исходное положение: устройтесь на фитболе под углом в 45° к полу. Колени согнуты, стопы широко расставлены, таз должен находиться ниже коленей. Возьмите гантели ладонями друг к другу – нейтральным хватом. Из исходного положения поднимите руки вверх прямо над плечами. Локти слегка согните. Медленно разводите гантели в стороны до параллели с полом. Вернитесь в исходное положение.

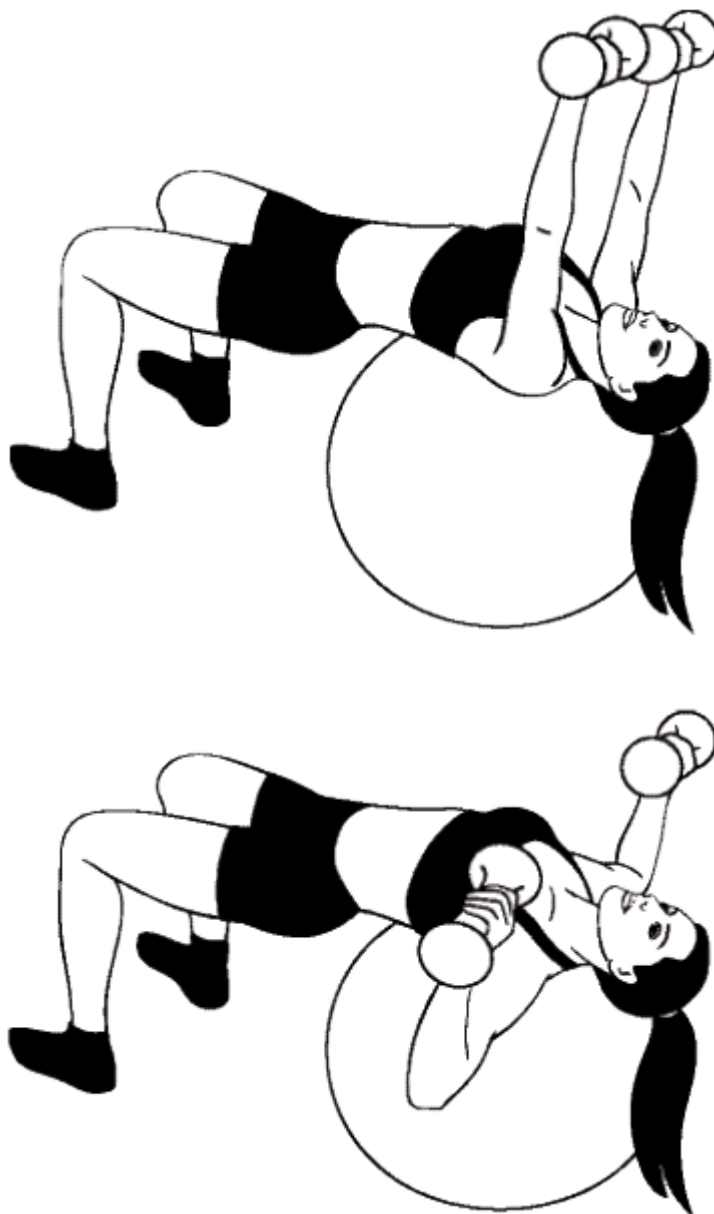
Внимание: не наклоняйте туловище больше, чем на 45° , иначе будут работать не мышцы груди, а мышцы плечевого пояса; не опускайте руки низко, в противном случае вы можете растянуть связки плечевого сустава; не старайтесь брать слишком большой вес, так как здесь работает только один сустав – плечевой; чтобы увеличить нагрузку, в верхней точке можете повернуть гантели в линию, соединив их торцами.



Упражнение 8 **Жим гантелей**

Исходное положение: примите положение упора на фитбол спиной так, как показано на рисунке. Чтобы удержать равновесие, стопы поставьте чуть шире плеч. Мышцы корпуса напряжены, спина и бедра строго параллельны полу. Гантели держать на вытянутых руках прямо над плечами.

Из исходного положения вдохните и медленно согните локти, опуская гантели к плечам. Выдыхая, поднимите гантели вверх. Старайтесь не соединять и не соударять гантели.



Варианты выполнения

1. Выполните жим, расположив корпус под углом 45° к полу. Положение тела должно быть аналогично положению при выполнении разведения рук. При этом колени должны быть согнуты, стопы прочно прижаты к полу, таз расположен ниже коленей. В остальном техника жима та же.

2. Вместо гантелей можно использовать штангу или боди-бар. Примите горизонтальное положение на мяч спиной до упора, возьмите штангу (боди-бар) на вытянутые руки прямо над плечами. Вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Без паузы выжмите штангу на прямые руки. Выдохните. Опять же без паузы медленно выпрямите руки. Повторите упражнение. Тут очень важно обеспечить ритмичное движение вверх-вниз, без ненужных пауз в верхней и нижней точке амплитуды. Но и нельзя ускорять темп: он должен быть умеренным и спокойным.

С каких весов и с какого количества начинать зависит от вашего уровня физической подготовки.

Если вы новичок, то ваши грудные мышцы будут только в течение 1,5–3 месяцев привыкать к нагрузке. Поэтому начинать надо с 1–2 сетов по 10–12 повторов в каждом. Это касается всех упражнений на грудные мышцы. Примерно через месяц-полтора доведите количество сетов до 3. А еще через несколько недель увеличьте количество повторов до 15. Обязательно отдыхайте между сетами 1–2 минуты. Когда почувствуете, что сет дается легко, увеличьте нагрузку (то есть вес отягощений) на 10 %.

Что касается веса отягощений, то на начальном этапе начинайте с 2–3 килограммов. К жиму штанги (боди-бара) приступайте только тогда, когда хорошо освоите упражнения с гантелями.

Если вы имеете некоторый опыт работы с весами, то подбирайте такое количество килограммов, чтобы вы могли выполнять 3–4 сета по 15 повторов, причем, последние повторы должны даваться вам с некоторым усилием.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ЯГОДИЦ

Ну кто из женщин не мечтает о стройных ножках и сексуальной попке? И если ваши формы далеки от идеала, то это еще не повод прятать их под свободными брюками или длинной юбкой. В фитнесе возможно все, тем более что мышцы ног считаются самыми податливыми. На самом деле все очень просто: выполняйте упражнения, ухаживайте за ногами и вам гарантирован 100-процентный результат.

А что если ноги короткие и не «растут от ушей», если коленки не идеальной формы? Все равно необходимо тренироваться. Конечно, фитнес не может сделать ваши ноги длиннее на несколько сантиметров, но красота – это баланс пропорций. И уж поверьте, неважно какой длины ваши ножки, если они имеют спортивную форму, крепкие икры, не имеют лишнего жира и складок. Такие ножки не могут быть некрасивыми. А если еще добавить аппетитную попку...

Обычно женщины недовольны видом своих ножек по двум причинам: они либо слишком толстые, либо слишком тонкие.

В обоих случаях фитнес поможет вам довести ваши ножки и ягодицы до совершенства. Если ваши ноги кажутся вам чересчур полными, ко всем предложенным упражнениям добавьте много аэробики – до четырех раз в неделю. В качестве аэробики советую взять на вооружение прыжки со скакалкой, которые, по мнению специалистов, позволят вам не только сжигать лишний жир, но и придадут вашим ногам идеальную форму. Программу кардио-сессий на скакалке вы найдете дальше. А вот если ноги тонкие, то аэробики должны быть по минимуму – 1–2 раза в неделю.

И не надо верить мифу о том, что после таких тренировок ваши ноги станут чересчур мускулистыми. Напротив, вы повысите мышечный тонус, избавитесь от целлюлита и станете выглядеть еще сексуальнее.

Упражнение 9

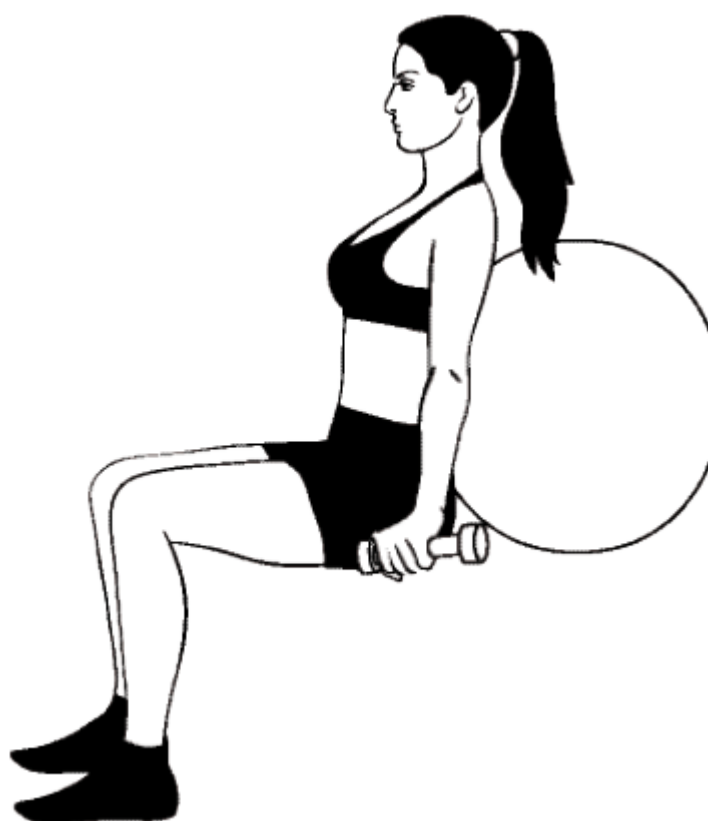
Упражнение укрепляет квадрицепсы, мышцы ягодиц, икр и задней поверхности бедер.

Исходное положение: возьмите гантели (вес от 2 до 5 килограммов, в зависимости от вашего уровня подготовки), встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Прижмите фитбол спиной к стене и сделайте несколько шагов вперед.

Из этого положения выполните приседание до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Усилением ягодиц вернитесь в исходное положение.

Внимание: плотно прижимайте мяч спиной к стене, тогда у вас не возникнет ощущения, что вы можете упасть назад.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы добавьте 3 сет и увеличьте количество повторов до 15. Затем увеличьте вес гантелей до 7 килограммов. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.



Упражнение 10

Упражнение эффективно воздействует на мышцы ног и ягодицы.

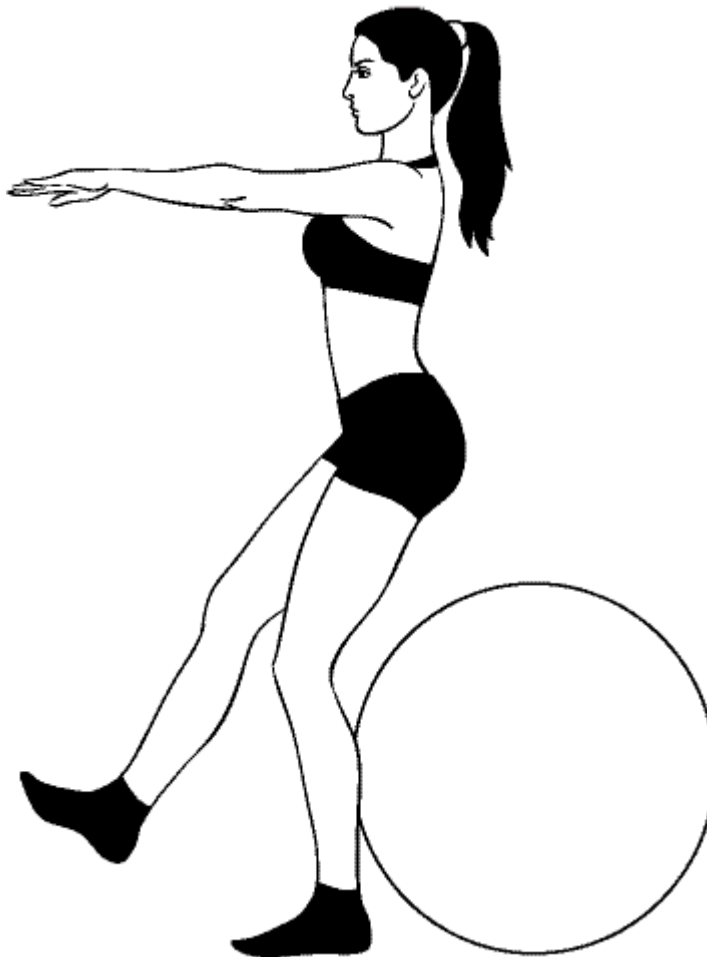
Исходное положение: встаньте спиной к фитболу, руки вытяните перед собой, стопу правой ноги приподнимите и держите над полом на высоте 20–30 см, не выше, иначе вам будет трудно удерживать равновесие.

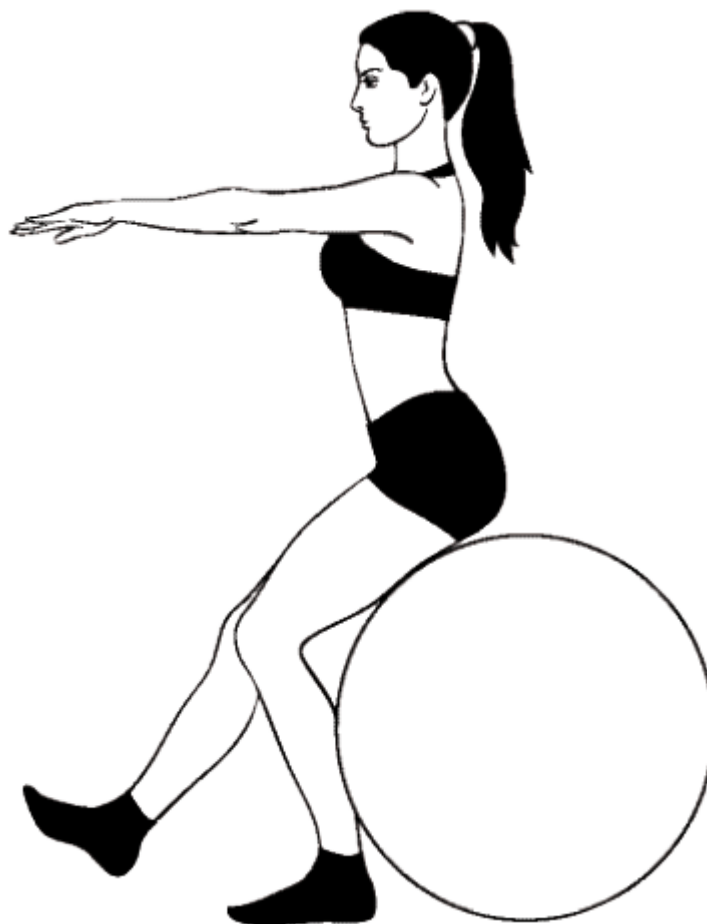
Из исходного положения, медленно сгибая колено левой ноги, выполните приседание до легкого касания ягодицами поверхности фитбола. Чтобы мяч не выскальзывал из-под вашего тела, прислоните его к опоре или поставьте в угол комнаты.

Внимание: голову необходимо держать подчеркнуто прямо, для этого расположите на уровне глаз какой-нибудь яркий предмет и неотрывно смотрите на него.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10–15 повторов. Причем, выполняйте приседания сначала на одной ноге, затем – на другой. Это и будет считаться одним сетом. По мере развития мышечной силы поменяйте большой мяч на мяч меньшего размера и увеличьте количество сетов до 3–4, а количество повторов – до 15. Затем можно начать использовать гантели, начиная от 2 кг и постепенно увеличивая до 7 кг. Ваша конечная цель – выполнять глубокие приседания на одной ноге без фитбола и всякой опоры.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.





Упражнение 11

Упражнение задействует мышцы ягодиц, внутренней и внешней поверхности бедер, а также укрепляет мышцы пресса и нижнего и среднего отделов спины.

Исходное положение: поставьте фитбол вплотную к стене, сядьте на него и, переступая, опуститесь вниз, чтобы прямые ноги опирались на пятки, а спина и ягодицы на мяч. Из этого положения поднимите бедра, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до пяток, и напрягите пресс. Сведите и опустите лопатки. Задержитесь на 3 счета и медленно вернитесь в исходное положение. Снова задержитесь на 3 счета, затем повторите упражнение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.