

Идеальная попка

питание и комплексы
упражнений для
коррекции формы бедер

только для женщин



Элиза Кох

Идеальная попка

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182367
Идеальная попка: Феникс; Ростов-на-Дону; 2004*

Аннотация

Если вы хотите стать стройной и сексуальной амазонкой, на которую будут жадно глядеть все супермены и мачо, если вы мечтаете избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость или прослыть в своем окружении «Мисс идеальная попка», если вам надоели «галифе» или не устраивает размер вашей одежды, форма ног или бедер – тогда эта книга для вас.

Она поможет вам подкорректировать и усовершенствовать, пожалуй, самые сексуальные части вашего тела – попку и ножки. Позволит на долгие годы продлить молодость вашего внешнего облика. Расскажет о питании, диетах и специальных добавках для похудения. Поможет объявить войну самому злейшему недругу наших ног – целлюлиту. Из этой книги вы узнаете как при помощи одежды подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки, и как ухаживать за кожей ног.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1	6
Глава 2	9
Глава 3	57
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Элиза Кох

Идеальная попка

ВВЕДЕНИЕ

Да, хорошенькую свинку нам подложили средства массовой информации, неустанно тиражируя образ идеальной женщины. И хорошо, когда мы с усмешкой переключаем каналы, не обращая внимание на рекламный гипноз красоты. А если он ложится на подготовленную почву... Ну точно – жди беды. Для некоторых женщин это зомбирование может закончиться, ох, как плачевно. Нервные стрессы по поводу своего несовершенства, погоня за мифическими таблетками для похудения, следование сомнительным диетам – все это только трата денег и, что самое плачевное – потеря здоровья.

Прекрасно, если вы считаете себя непохожей на однообразный типаж совершенства.

А если гадкий шепоток в душе: «Здесь слишком много... а эти лишние складочки, ужас, кошмар...» – отравляют жизнь. В наше время символом красоты служат девушки-модели, бесконечные «мисс» чего-то там, все как одна высокие и стройные, как кипарис. Что же остается подавляющему большинству?

Давайте-ка ненадолго отвлечемся и представим такой сценарий нашей жизни. В один, скажем так, прекрасный день вы просыпаетесь утром и вдруг с изумлением видите в зеркале не себя, а растиражированный образ белокурой, длинноногой блондинки с прекрасными формами. Вот чудо! Но выйдя на улицу, оглядевшись вокруг, замечаете, что все женщины совершенно одинаковы и очень сильно похожи на вас. Не знаю, как вы, а у меня от такого сценария мороз по коже, как после просмотра фильма ужасов. И что самое главное – мы то изменились, все как одна, да вот мужики остались прежними. Идем дальше, то есть представляем картинку дальше. Если еще совсем недавно, мы, такие непохожие, ловили на себе игривые взгляды мужчин, то в данном варианте сценария они лишь зевают от скуки, глядя на все это одинаковое совершенство.

Мораль сей басни такова: во все времена были, есть и будут женщины разного телосложения – худышки и пампушечки, высокие и маленького роста, а любая женщина хороша уже тем, что она от природы – Женщина, и обязательно в нашем огромном мире найдется мужчина, которому будет абсолютно все равно, какой у вас рост или откуда растут ваши ноги. Он будет любить и боготворить вас, несмотря ни на что и вопреки всему, любить такой, какой вас сотворила природа. Вспомним, хотя бы, образ Мерелин Монро, которая уж никак не подходила под общепринятые стандарты, но держала в сексуальном напряжении всю мужскую часть Америки. Так зачем кому-то подражать, а уж тем более профессиональным манекенщицам. Наша внешность не становится хуже от того, что мы не преподносим ее с подиума. Наш мир потому и прекрасен, что женская красота многолика.

Кстати, идеальные варианты встречаются крайне редко. Чтобы жить в гармонии с собой, радоваться и наслаждаться жизнью, вполне достаточно смотреть на себя трезво, оценивать свое тело позитивно, любить его, ухаживать за ним и гордиться тем, что вы одна такая, единственная и неповторимая на свете. Самое главное – это уметь подать себя, подчеркнуть свою неповторимость, выдвигая на первый план достоинства и избавляясь от недостатков, которые, конечно же, есть у каждой женщины. Прежде всего необходимо избавиться от собственных комплексов, то есть ощущать саму себя молодой, красивой и желанной. А научившись ощущать свою привлекательность, вам не составит труда убедить в этом любого мужчину. Знаете, по опросам статистики, мужчины мало обращают внимание на наши параметры (разве что только поначалу), зато сразу же выделяют из толпы уверенных в себе жен-

щин, которые умеют извлечь из своих природных достоинств максимум пользы. И вот здесь мы подходим, пожалуй, к самому главному, к тому, ради чего я и написала эту книгу.

Природа не всегда бывает щедра настолько, насколько бы нам хотелось. Вот почему многим из нас приходится прибегать к различным ухищрениям и использовать всевозможные средства, чтобы стать обаятельными, привлекательными и более красивыми. Но если с помощью хорошего парикмахера, стилиста и косметики еще возможно изменить свое лицо, то с фигурой такое не проходит. Не зря французские модельеры часто повторяют: «Была бы фигурка, а личико нарисуем».

Красоту женского облика во многом определяет красота ее телосложения. Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своей фигуры. Да, нам свойственно во всем искать совершенства. Кого-то не устраивает размер груди, объем талии, кого-то ширина бедер или форма ягодиц. Но повторяю, идеальные варианты – крайне редки. А красивой, привлекательной и хорошей фигурой может и должна обладать любая женщина. Неважно какого она роста, каких пропорций или конституции, всегда и во все времена мужчины ценили и ценят подтянутую фигурку, великолепную осанку и плавную грациозность движений, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений. Покажите мне хотя бы одного мужчину, который равнодушно пройдет мимо упругой, округлой, подтянутой попки и стройных ножек в мини юбке. Вот-вот! Сокровища лежат у нас всех под ногами, а мы ленимся нагнуться и поднять.

В самом деле, сексуальная попка и стройные ножки это поистине бесценный капитал, который перевернет вашу жизнь покруче, чем миллионный выигрыш в лотерею. Так может пора прекратить уныло разглядывать себя в зеркало и приступить к активным действиям по улучшению внешнего вида ваших ножек.

Если вы хотите стать стройной и сексуальной амазонкой, на которую будут жадно глядеть все супермены и мачо, если вы мечтаете избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость или прослыть в своем окружении «Мисс идеальная попка», если вам надоели «галифе» или не устраивает размер вашей одежды, форма ног или бедер – тогда эта книга для вас.

Она поможет вам подкорректировать и усовершенствовать, пожалуй, самые сексуальные части вашего тела – попку и ножки. Позволит на долгие годы продлить молодость вашего внешнего облика. Расскажет о питании, диетах и специальных добавках для похудения. Поможет объявить войну самому злейшему недругу наших ног – целлюлиту. Из моей книги вы узнаете как при помощи одежды подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки, и как ухаживать за кожей ног.

С помощью предложенных комплексов упражнений вы обязательно станете обладательницей суперклассных ножек. Хотя, конечно, придется попотеть. А кто сказал, что красота не требует жертв?

Глава 1

Маленький экскурс в историю, или каков он – эталон красоты женских ножек

Во все времена красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. В периоды расцвета древнегреческой цивилизации идеалом женской красоты считались прямые ножки совершенной формы. Для того, чтобы ноги выглядели сильными и здоровыми древние гречанки активно занимались гимнастическими упражнениями. Но не только. В Древней Греции с началом бурного развития косметологии те, кто хотел иметь ухоженные ножки, обращались за помощью к «косметам» – людям, чьей профессией был подбор разнообразных средств для борьбы с изъянами внешнего вида ног.

Если копнуть поглубже в историю, то на взгляд нашего современника ножки первобытных красавиц и вовсе не отличались изяществом и грацией. Но если женские фигурки были запечатлены наскальными рисунками сотни тысяч лет назад, значит мужчины той эпохи восхищались короткими и мускулистыми ногами женщин, покрытыми загрубевшей кожей.

Как бы ни менялись идеалы, критерии и каноны красоты, одно не вызывает сомнения – во все времена женские ножки являлись предметом глубочайшего восхищения и объектом самого пристального внимания со стороны мужчин. Трубадуры слагали баллады, рыцари сражались на многочисленных турнирах; женским ножкам посвящались стихи и песни; скульпторы отражали их красоту в граните и мраморе; чтобы только одним глазком взглянуть на изящество стопы, мужчины совершали безумные поступки.

Чем больше развивался прогресс, тем быстрее менялось понятие красоты. С появлением одежды и обуви, стало возможным говорить об ухоженности и изящности ножек.

В Древнем Египте, например, женщины всю использовали растительные масла для увлажнения и смягчения кожи ног. Самыми красивыми и ухоженными считались ножки с оливковым загаром, шелковистые и мягкие. Именно в эпоху возникновения первых древних государств, женщины стали использовать целебные свойства растений и животных продуктов для лечения или ухода за ногами. Для красавиц тех эпох культ сильных, тренированных, пропорциональных ног стал обязательным эталоном красоты.

Но дальше всех в этом вопросе пошли древние римляне. Всем известен исторический факт о том, что аристократки Рима ежедневно принимали ванны из ослиного молока. Отбеливание кожи ног молоком, да и всего тела, считалось обыденным при императорском дворе. Для этих целей даже содержали огромное стадо ослиц. Чтобы кожа ног была упругой, эластичной и красивой стали создаваться первые бани – термы. Эти заведения породили настоящий культ ухода за своим телом. По сравнению с гречанками красавицы Рима не только совершенствовали форму ягодиц и бедер, но и ухаживали за ними, чтобы добиться совершенной красоты. Именно римляне доказали человечеству целительное воздействие горячей воды и пара.

Но проходили века и появлялись совершенно новые эталоны красоты. Господство инквизиции и внедрение христианской морали, осуждающие все сексуальные стороны человеческой жизни, привели к пересмотру представлений о красоте женского тела, а также к смене моды в одежде и обуви. Полагалось скрывать ножки под длинными многослойными одеждами. Да и на смену чувственным пышным женским формам, пришли изящество и хрупкость.

В средние века длинная и узкая стопа, особенно обутая в узкие туфли с длинными носами, вызывала восторг у мужчин.

Возврат к поклонению женским ножкам начался в эпоху Возрождения. После XVIII века, особо красивой частью женских ног стали считаться бедра. Вот почему возникли кринолины – специальные каркасы, закрепляющиеся на талии. Несколько юбок надетых поверх кринолина, подчеркивали красоту бедер и открывали мужскому взгляду изящные стройные щиколотки.

Маленькие ножки в атласных туфельках вынуждали восхищенных мужчин слагать оды женским ножкам.

В XIX веке возникли турнюры, позволяющие открывать ножки сзади. К тому же такие платья легкими линиями очерчивали всю женскую соблазнительность.

XX век нанес шоковый удар пуританским и консервативным взглядам обывателя. Он просто перевернул понятие о женской красоте. Эту, прежде скрытую одеждой, часть тела женщины начали обнажать, укорачивая длину юбок и платьев.

Когда в период Первой мировой войны основные тяготы жизни легли на женские плечи, для практичности появились брюки. А с появлением брюк, многие стали еще больше заботиться о красоте ног. Как известно, под узкими брючками ничего не скроешь, поэтому модницы, мечтающие надеть брючный костюм, добивались стройности ног. Постепенно возникал так называемый «мальчишеский стиль», для которого были характерны худенькие, как у мальчика-подростка, фигуры. Наверно тогда и появилось понятие – диета. Женщины с их помощью и с помощью гимнастики пытались придать своим ногам максимальную худобу.

В 30-е годы пришла мода на женственность. Чтобы продемонстрировать округлости бедер и визуально удлинить ноги, женщины носили длинные юбки, плотно прилегающие к талии и бедрам и расширяющиеся книзу.

Особой вклад в формирование эталонов и идеалов женской красоты внес зарождающийся в то время Голливуд. Именно он, создав культ загорелого тела, позволил женщинам открыть эру смелых купальников, коротких шорт и вечерних платьев с высокими разрезами, открывающими ноги.

Бунтарство 60-х годов XX века подарило миру «мини». Несмотря на шок, мини-юбки за короткий срок завоевали симпатии большинства женщин всего мира, а мужчинам подарили возможность лицезреть красоту ножек. Но мини обязывали свою хозяйку все-речь заняться формами и внешним видом ног. Именно в этот период косметология начала свое стремительное восхождение. Активная реклама средств, предназначенных для ухода за ногами, открыла всему миру кремы, лосьоны, дезодоранты и депиляторы.

Длину и красоту ног специально старались подчеркнуть высокими каблуками и «мощными платформами».

В наши дни, когда мода особенно безжалостна к женщинам и постоянно соблазняет великолепными бикини, супер короткими юбками и шортами (чуть ли не в виде нижнего белья), обтягивающими и узкими брючками, все труднее скрыть несовершенство ног. Современную стильную женщину отличает обязательный уход за ногами. Да и выбор средств в наше время просто впечатляет: начиная от косметики, фитнеса и заканчивая радикальными методами пластической хирургии. О многих из этих средств наши далекие предки даже не могли и мечтать. Конечно, понятие красоты вещь довольно относительная, как в поговорке «Что русскому хорошо, немцу – смерть». То есть, сколько много стран и народностей со своими культурами, столько и мнений по поводу размеров и форм. Например, в некоторых странах женская ножка должна напоминать чуть ли не ласту для плавания, а в некоторых наоборот, чем меньше, тем лучше. Меня всегда интриговала сказка про Золушку, пока я не увидела маленькие (очень безобразные, на мой взгляд) ножки китайянок.

Существуют даже народности, у которых бытует мнение, чем безобразнее и толще женская нога, тем она прекраснее. Их окружают всеобщей любовью и восхищением, их

почитают и выставляют на обозрение. Тогда как стройные и красивые (по нашим меркам) ножки – осуждаются и вызывают непонимание.

На островах Тихого океана женская красота воспринимается даром дьявола, а нормальные, красивые ножки считаются карой не только для обладательницы, но и для всего племени.

Конечно, нам европейцам сложно смириться с варварским подходом некоторых народов. Скажите-ка мне, как можно назвать метод уменьшения стопы у китайцев: маленькую девочку обувают в деревянные колодки, которые не позволяют ножке нормально расти. Зачем такие садистские методы? Но у китайцев большая стопа ассоциируется с принадлежностью к простонародью. Да и семенящая походка, которая вырабатывается в результате ношения такой обуви, считается очень сексуальной.

Европа также не очень отличается от Азии. Например, в Англии ценятся худые фигуры на грани истощения. Мало того, считается изысканной бледная, до синевы, кожа. А шарм ассоциируется с плоским задом и узкими бедрами.

Мода модой, но она внесла огромную лепту и в жизнь русских женщин. Если вспомнить стихи русских кассиков, живопись Кустодиева и Врубеля, то понятно, что русская женщина никогда не страдала от избыточной полноты или дородности. Меня, например, всегда привлекала картина «Чаепитие купчихи». Вот где красота: румянец, гладкость кожи, а цвет – прямо кровь с молоком, и ни одной морщинки. Но веяние модных западных ветров заразили и русскую женщину. Не осознавая, что европейская генетика и русская – понятие несовместимые, наша женщина «как в омут с головой» ринулась испытывать на себе раздельное питание по методикам западных диетологов и в аэробику. Я не отрицаю, что иметь стройные ноги – это прекрасно, но куда денешь полноватые щиколотки и не совсем изящные коленки, а ведь это национальные особенности фигуры русской женщины, особенно в глубинке. Как видите эталоны красоты во всем мире разные.

Я не зря вставила в книгу этот маленький экскурс истории, потому что из него ясно видно, каким богатством может обладать женщина, если будет уделять должное внимание этой самой прекрасной части своего тела. Ведь во все времена мужчины восхищались, любили, воспевали именно наши ножки. Мы обладаем поистине огромнейшим капиталом, так почему бы не беречь его так, как к примеру хороший банк бережно относится к своим деньгам.

Конечно, невозможно изменить то, что дала нам природа. Например, добавить ногам лишние сантиметры. Но привнести изюминку, шарм и сексуальность нам вполне по силам. Мы вполне можем убрать лишние складочки, подтянуть попку, придать коже гладкость и шелковистость. Ну и подумайте сами, как скучно будет в мире, если все ножки будут только мировых стандартов, как у топ-моделей. Пусть даже ваши ножки и не идеальны. Фитнес-индустрия предлагает столько секретных программ, которые помогут вам сделать ваши ноги не только самой эротичной частью вашего тела, но и позволит носить любую самую смелую одежду, позволит с гордостью выставлять ваши ноги на всеобщее обозрение.

У формулы успеха, которую я вам предлагаю, есть несколько составляющих: во-первых, суперэффективные комплексы упражнений; во-вторых, не менее эффективные кардиоупражнения, позволяющие по максимуму сжигать лишние жиры; и в-третьих, правильное питание. Можно добавить, и в-четвертых – хороший уход. Согласитесь, не так уж сложно, зато результат оправдает все ваши лучшие ожидания.

Глава 2

Комплексы упражнений для идеальной попки

ВОСЕМЬ ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ФОРМЫ ЯГОДИЦ

Вас не устраивает форма ваших ягодич? Вы сетуете на то, что у вас плоский зад, а это уже не модно? Не беда, вы можете все изменить! Да и кто собственно заставляет вас иметь такие ягодичы, когда фитнес-индустрия давно уже позаботилась об этом и разработала очень эффективные программы для коррекции вашей фигуры.

Про ягодичы часто говорят, что это самая неподатливая часть тела. Что мы генетически запрограммированы на отложение жира на ягодичах и бедрах (кстати, почему это происходит, вы узнаете из главы о самом злейшем женском недруге – целлюлите), потому качать их чуть ли не «мартышкин труд». Казалось бы, все правда. Но тогда почему практически все фитнес-дивы могут похвастаться своими идеальными формами в этой части женского тела? Да потому, что давно уже взяли на вооружение многие секреты фитнес-тренинга. А главный секрет заключается в том, чтобы увеличить приток крови к ягодичам. Так как жир разрушает гормон адреналина, необходимо во много раз увеличить его доставку в эту область, а сделать это можно только за счет увеличения притока крови. Другими словами говоря, для эффективной прокачки ягодич, необходимо выполнять не одно-два упражнения, как на другие мышцы (для сравнения: для тренинга груди достаточно выполнять жим лежа и разведение рук с гантелями), а много больше – до десяти.

Причем, желательно, чтобы упражнения были разбиты на пары по принципу комбинированных сетов, когда одно упражнение выполняется с весом, другое – без. Такие сеты наносят особенно мощный и сокрушительный удар по лишним отложениям жира. Данная программа как раз и основана на таком принципе.

На первый взгляд программа не представляет из себя ничего необычного: те же выпады, те же приседания, те же прыжки. Но это только на первый взгляд. Все эти упражнения потребуют от вас большого напряжения сил. Дело в том, что ягодичы представляют собой часть комплекса мышц ног. Потому любое упражнение на ягодичы, все равно включает в работу мышцы передней, задней поверхности бедер и даже икры. А чем больше мышц задействовано, тем больше энергозатрат. Рекомендуем тренироваться в таком режиме два месяца по две тренировки в день, остальные мышцы ног старайтесь прокачивать за третью тренировку в неделю, причем делайте не больше одного-двух упражнений по 3 сета в каждом.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Сначала выполните разминку: можно в течение пяти-десяти минут попрыгать на скакалке; можно выполнить энергичную ходьбу на месте и махи ногами, а можно растянуть мышцы ног, удерживая каждую растяжку до 30 секунд.

После разминки переходите к выполнению упражнений в указанной последовательности. Каждый комби-сет состоящий из пары упражнений выполните 3 раза и только после этого переходите к следующему комби-сету.

В каждом комбинированном сете вы работаете по такой схеме: сначала упражнение с отягощением, затем – упражнение с весом собственного тела.

Что касается веса. Если вы планируете тренироваться в зале, то с успехом используйте штангу и гантели; если ваши тренировки будут проходить дома, то штангу вам заменят гантели.

Вес подбирайте следующим образом: для становой тяги и для приседаний найдите такой вес, с которым вы сможете сделать 10–12 повторов (2–3 сета); для ходьбы выпадами и степ-шага выберите вес поменьше – чтобы выполнить 12–15 повторов (2–3 сета); при работе с собственным весом доведите число повторов до 20 (3–4 сета). Паузы между комби-сетами не должны превышать сорок секунд, то есть комплекс следует выполнять в бодром темпе. Если вы новичок, начните с выполнения 1–2 сетов; постепенно доведите количество сетов до рекомендуемого.

1 комби-сет: приседание со штангой – плие-приседание.

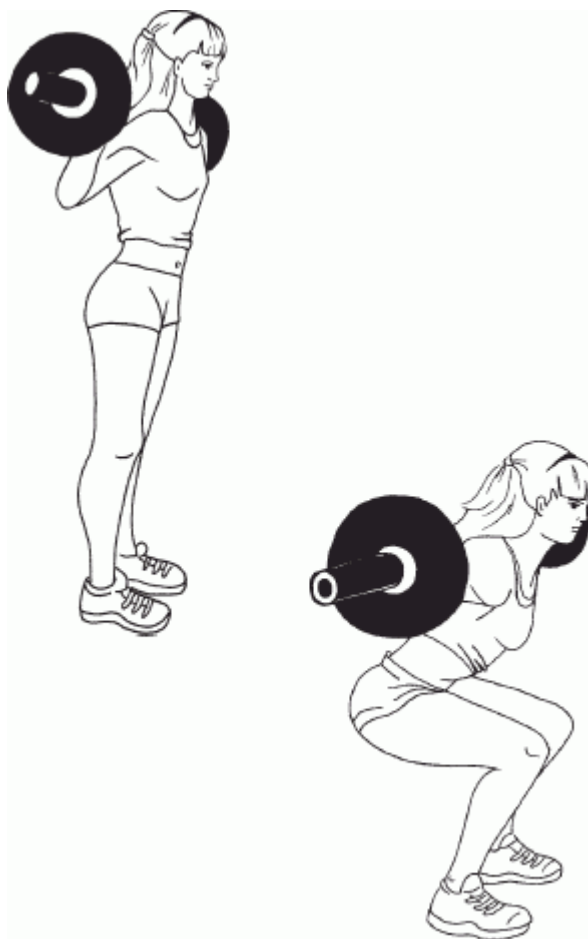
2 комби-сет: становая тяга – подъем ног в положении лежа на фит-боле (в домашних условиях можно выполнять лежа на полу).

3 комби-сет: ходьба выпадами – приседание с прыжком.

4 комби-сет: степ-шаг – обратные выпады.

Упражнение 1.

Приседание со штангой



Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы слегка развернуты наружу, спина прямая, взгляд направлен строго прямо перед собой. Возьмите штангу так, чтобы гриф лежал у самого основания шеи.

Вдохните, задержите дыхание и начинайте сгибать колени. При этом таз отводите назад, будто хотите присесть на воображаемый стул. Внимание! Не меняйте направление

взгляда. Опускайтесь до параллели бедер с полом. Из нижней позиции без остановки начинайте подъем. Когда пройдете самую тяжелую фазу подъема, выдохните. Выпрямитесь.

Упражнение 2.

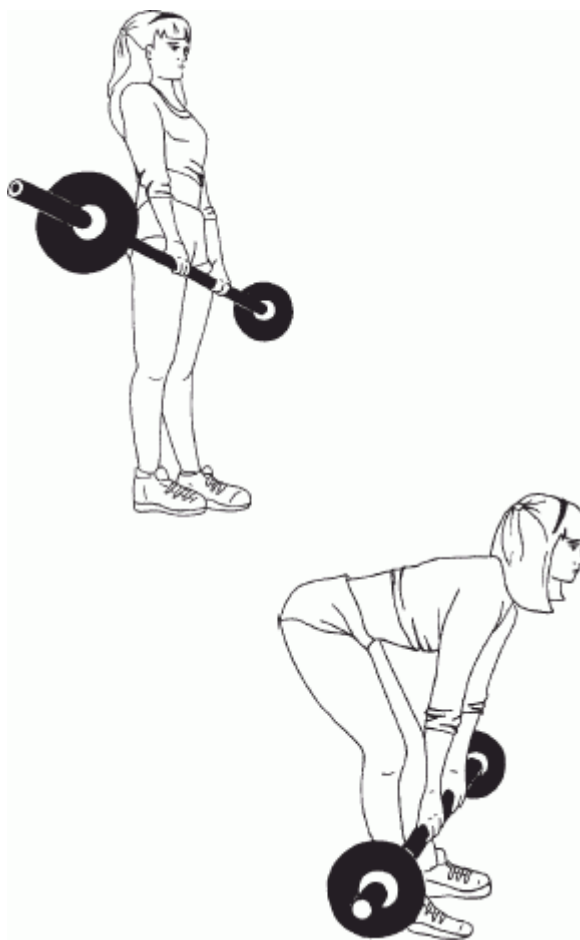
Плие-приседание



Расставьте ноги пошире, стопы максимально разверните в стороны (как в первой позиции). Руки на бедрах, спина абсолютно прямая, подбородок приподнят. Напрягите мышцы пресса и, сохраняя спину идеально прямой, медленно выполните плие – до параллели бедер с полом. Без паузы в нижней точке амплитуды начинайте подъем. Выпрямитесь, оставляя колени слегка согнутыми. Из этого положения выполните новый повтор.

Упражнение 3.

Становая тяга



Возьмите штангу прямым хватом и станьте прямо, грудь слегка развернута, колени чуть согнуты. Взгляд должен быть направлен прямо перед собой.

Очень важно сохранять положение взгляда на протяжении всего выполнения упражнения. Выполните наклон вперед, спина должна быть идеально прямой! Если ваша спина поневоле округляется, значит вы взяли слишком большой вес. В теории, гриф необходимо опустить до середины голени. Однако, если у вас «хромает» растяжка, можете остановиться на уровне колен. В нижней позиции статически напрягите мышцы ягодиц и медленно, подчеркивая, медленно вернитесь в исходное положение.

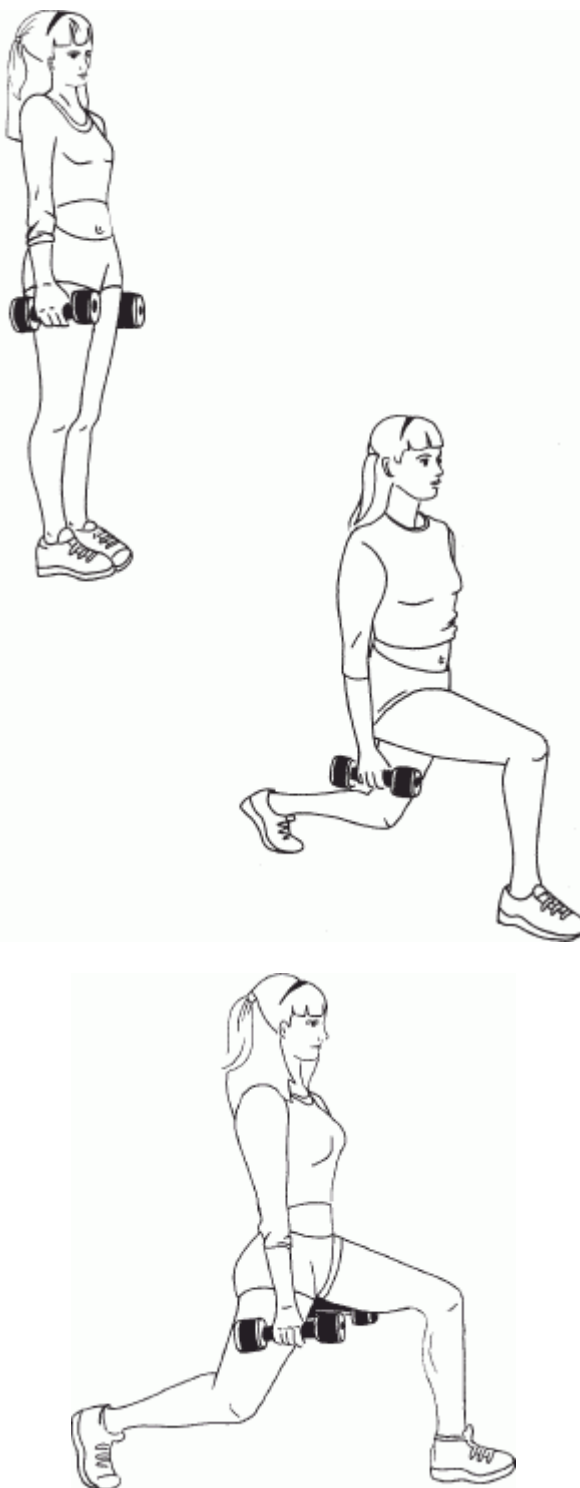
Эффект от упражнения будет больше, если вы будете напрягать ягодицы еще до начала повтора и сохранять напряжение пока не выпрямитесь.

Упражнение 4.

Ложитесь на фит-бол лицом вниз и примите положение упора на прямые руки. Сделав несколько «шагов» руками вперед, перекатитесь вперед так, чтобы мяч находился прямо под вашим тазом. Поднимите прямые ноги вверх и в верхней точке амплитуды дополнительно напрягите ягодицы. Задержитесь в этом положении на секунду, опустите ноги, но не касайтесь стопами пола, пока не выполните все повторы.

Упражнение 5.

Ходьба выпадами



Постарайтесь найти такое пространство, чтобы можно было выполнить до 15 широких шагов.

Возьмите в руки по гантеле и встаньте прямо. Напрягите мышцы пресса, подбородок слегка приподнят. Выполните выпад правой ногой и опуститесь в присед. Силой правой ноги поднимитесь из приседа. Перенесите вес тела на правую ногу, выпрямитесь и приставьте к ней левую. Затем шагните вперед левой ногой и, продолжая чередовать ноги, выполните выпады, продвигаясь вперед. Внимание! Сохраняйте идеально прямое положение туловища.

Упражнение 6.

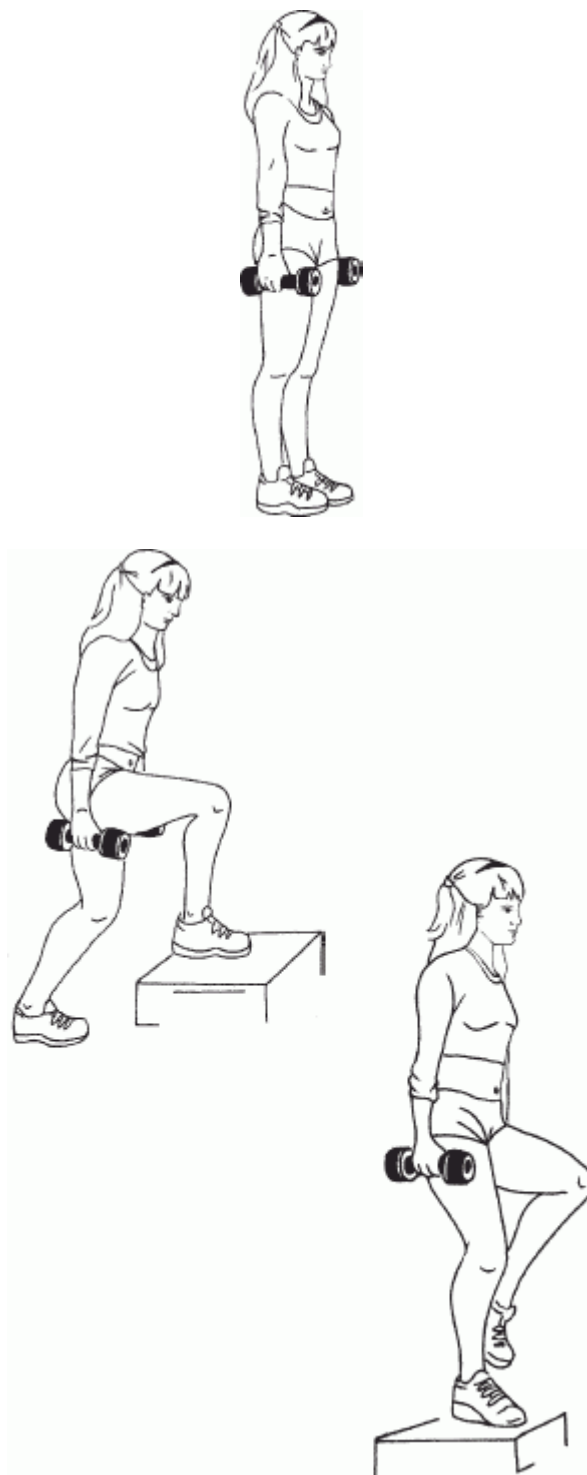
Приседания с прыжком



Встаньте прямо, стопы на ширине плеч, колени слегка согнуты. Присядьте и отведите руки назад, как пловцы перед стартом. Взгляд направьте прямо перед собой. Мощным усилием выпрыгните вверх, помогая себе руками (как показано на рисунке). Сразу же после приземления опуститесь в присед.

Упражнение 7.

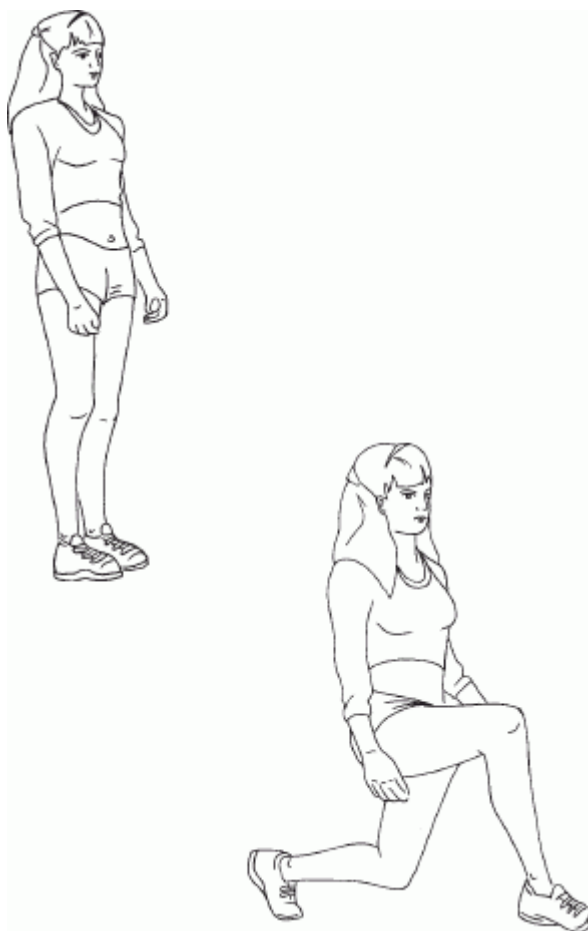
Степ-шаги



Встаньте прямо перед степ-платформой. Возьмите в руки гантели, плечи должны быть развернуты. Поставьте правую ногу на платформу. Перенесите на нее вес тела и поднимитесь на платформу. Левую ногу согните в колене и поднимите перед собой. Задержитесь на секунду в этом положении, затем поставьте левую ногу обратно на пол, правую не снимайте с платформы. Выполните сначала все повторы на одной ноге, затем поменяйте ноги.

Упражнение 8.

Обратные выпады



Встаньте прямо, плечи развернуты, руки свободно опущены вдоль тела. Из этого положения, выполните большой шаг назад левой ногой и опуститесь в присед. Затем оттолкнитесь от пола пяткой правой ноги и вернитесь в исходное положение. Чередуйте ноги, выполните заданное количество повторов.

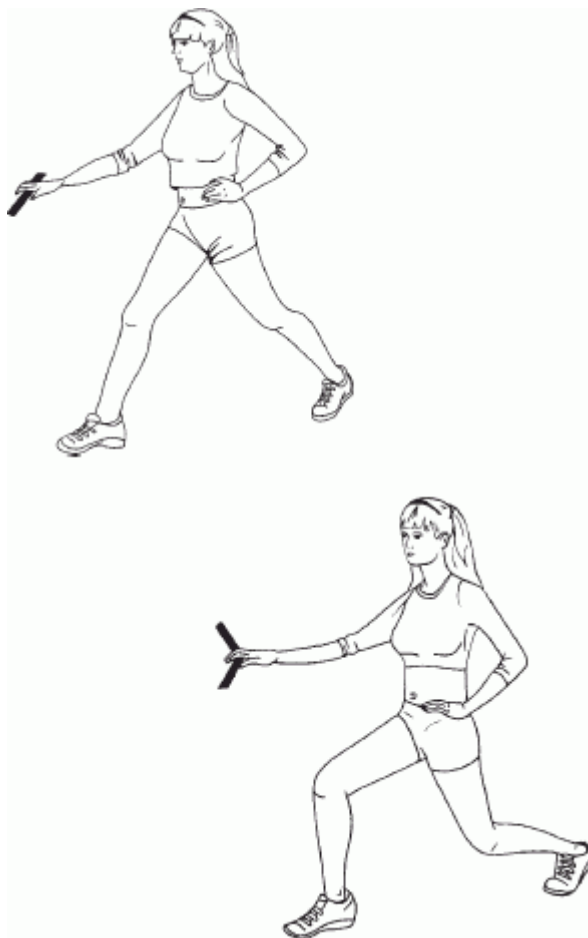
Внимание! Все вышеописанные упражнения, кроме приседаний с прыжками (темп быстрый), выполняйте медленно, сосредоточенно и с максимально возможной для вас амплитудой. Обязательно при движении вверх отталкивайтесь пятками, а не всем корпусом. Исключение составляет подъем ног.

После выполнения программы выполняйте упражнения на растягивание ягодиц, мышц задней и передней поверхности бедер. Каждую растяжку удерживайте 30 секунд.

ШЕСТЬ ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЫ ЯГОДИЦ

Упражнение 1.

Для выполнения вам понадобится стул. Встаньте сбоку от спинки стула, положите левую руку на бедро, а правую на спинку опоры. Примите следующее исходное положение: правая нога впереди, ноги на ширине плеч, левая нога опирается на носок. Плечи опущены, мышцы пресса напряжены. Выполняйте выпад. Следите за тем, чтобы правое колено было точно над правой лодыжкой, а левое – направлено в пол. Напрягите ягодицы и вернитесь в исходное положение. Выполните 12–16 повторов.



Упражнение 2.

Из предыдущей позиции поднимите левое колено на уровень бедер, при этом стопа должна касаться правого колена.

Грудная клетка расправлена, позвоночник в нейтральном положении, то есть ни в коем случае не отводите ягодицы назад. Не меняя положения левой ноги, согните правое колено и выполните движение, как будто хотите присесть на край стула. Напрягите ягодицы и выпрямите правую ногу. Выполните 12–16 повторов.



Упражнение 3.

Исходное положение

то же, что и во втором упражнении: левое колено поднимите на уровень бедер, касаясь стопой правого колена, спина прямая. Напрягите ягодицы и разверните левое колено как можно дальше в сторону, не смещая бедер. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 12–16 повторов.

Сделайте по одному подходу каждого из трех упражнений в указанном порядке. Прежде, чем повторить весь комплекс с другой ноги, сначала проделайте следующую комбинацию всех упражнений: выпад, приседание и разворот колена.



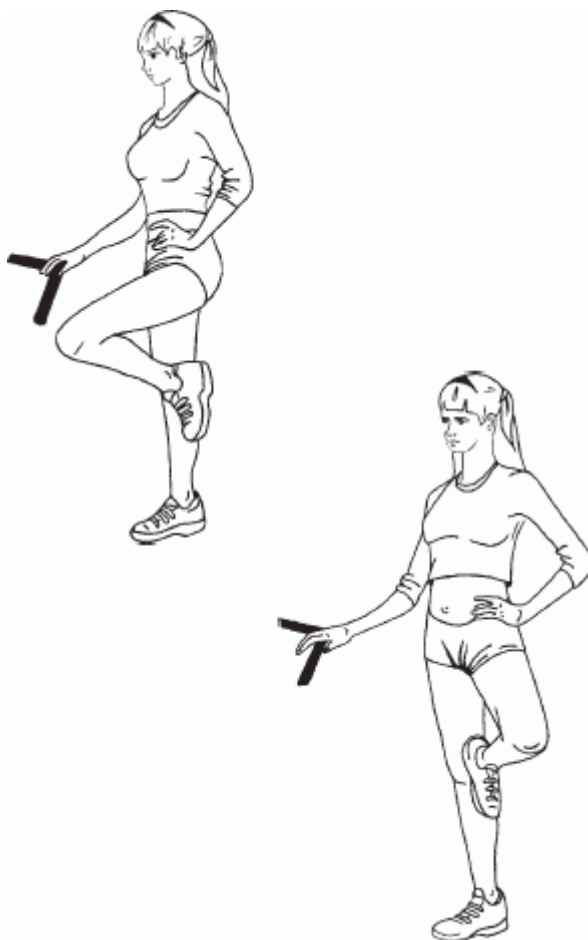
Повторите эту комбинацию 10 раз. После чего сделайте те же упражнения на другую ногу.

Если вы совсем новичок, выполняйте первую и вторую неделю только первые три упражнения, затем можете выполнять все шесть. Если вы регулярно тренируетесь, выполняйте все шесть описанных упражнений.

Упражнение 4.

Исходное положение:

стоя сзади от спинки стула, поднимите левое колено и разверните его в сторону. Чтобы не потерять равновесие, возьмитесь правой рукой за спинку стула, левую положите на бедро.

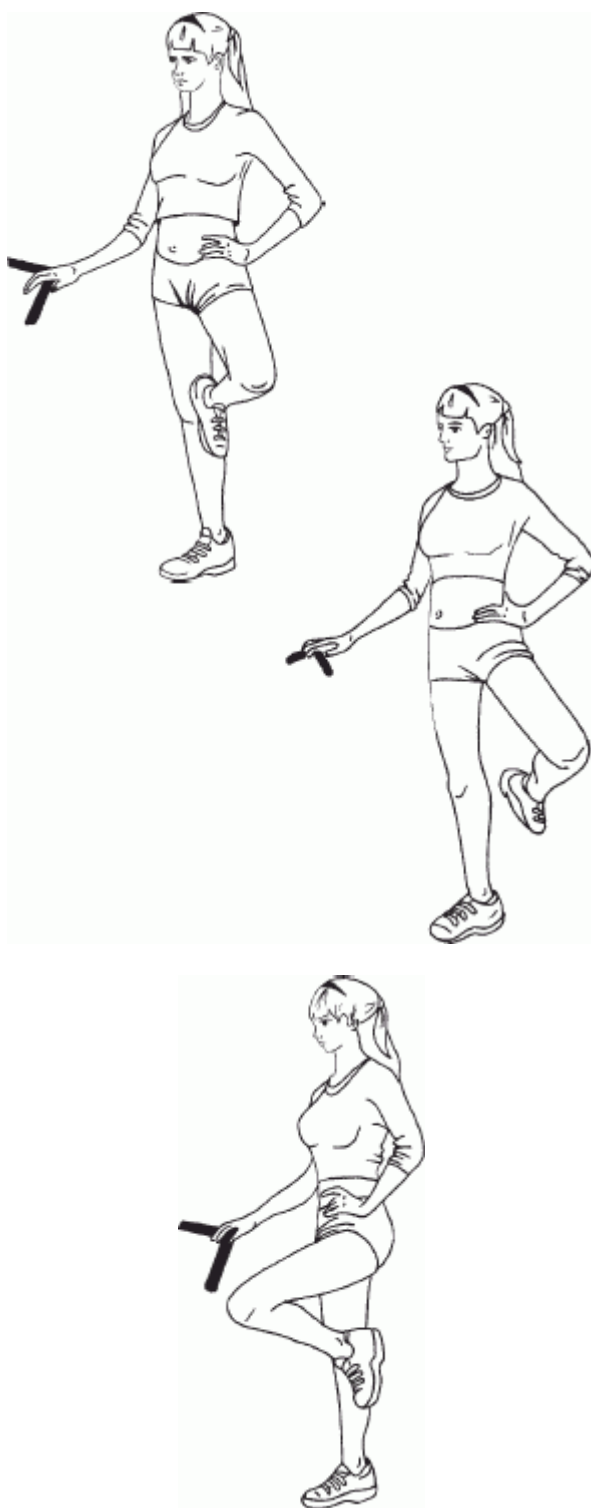


Слегка согните правое колено, спина прямая, мышцы пресса напряжены. Напрягите ягодицы и вытолкните развернутую в сторону левую ногу назад (как показано на рисунке). Вернитесь в исходное положение. Выполните 12–14 повторов.

Упражнение 5.

Исходное положение:

левое колено поднято на уровень бедра правой ноги, стопа слегка касается правого колена. Спина прямая. Напрягая мышцы ягодиц и бедер, медленно наклонитесь вперед, одновременно выпрямляя левую ногу назад. Опорная нога согнута в колене, наклон выполняйте так, чтобы нога и туловище были параллельны полу. В этом положении сожмите ягодицы и задержитесь на два счета. Вернитесь в исходное положение.



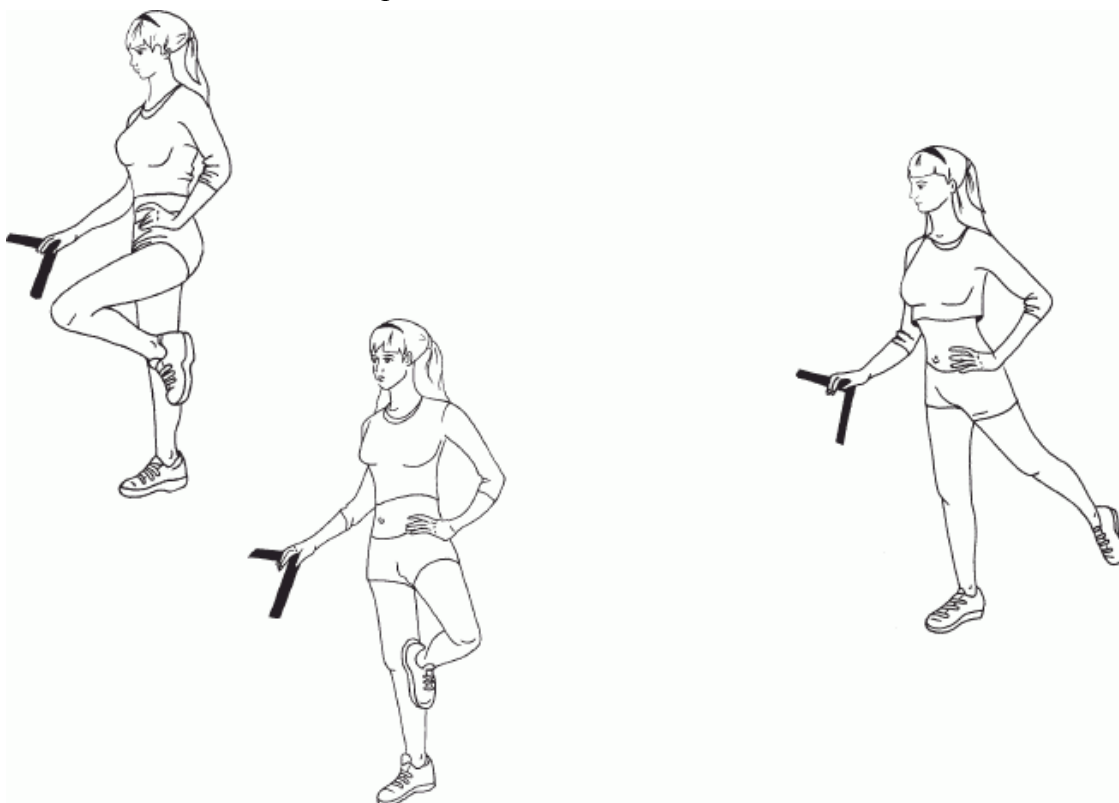


Выполните 10 повторов.

Упражнение 6.

Исходное положение

то же, что и в пятом упражнении. Удерживайте туловище абсолютно прямо. Разверните левое колено в сторону, не смещая бедро. Напрягите мышцы ягодиц и, выпрямив левую ногу, отведите их назад. При этом не наклоняйте туловище. Напрягите мышцы и задержите ногу сзади на 4 счета. В этот момент можно сделать небольшие качающиеся движения ногой назад. Затем согните колено и вернитесь в исходное положение. Выполните 10–12 повторов.



Выполните по одному подходу каждого из трех упражнений в указанном порядке сначала с одной ноги, затем с другой, не делая перерывов между подходами.

Прежде, чем выполнять предложенный комплекс, обязательно выполните разминку: можно 5—10 минут попрыгать на скакалке, поделать махи ногами, выполнить энергичные шаги на месте.

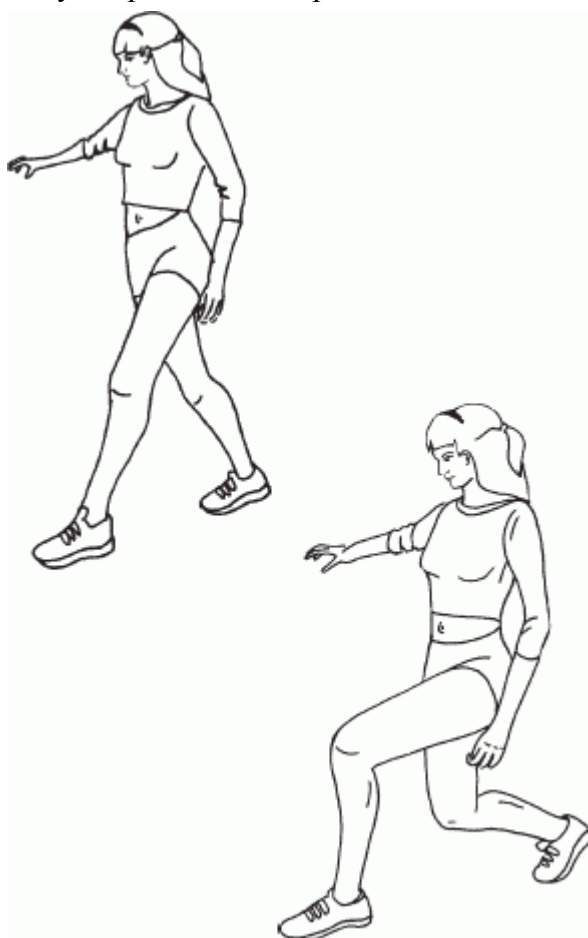
В конце тренировки обязательно выполните растягивание мышц бедер и ягодиц, удерживая каждую растяжку до 30 секунд.

ШЕСТЬ ЭФФЕКТИВНЫХ ВЫПАДОВ ДЛЯ ВЕЛИКОЛЕПНОЙ ФОРМЫ НОГ

Упражнение 1.

Выпады у опоры

Встаньте боком к опоре, возьмитесь за нее рукой (чтобы не потерять равновесие) и выполните большой шаг вперед, как показано на рисунке. Медленно согните в колене передистоящую ногу. Одновременно оторвите от пола пятку сзади стоящей ноги и перенесите вес тела на ее носок. Колено рабочей ноги сгибайте до тех пор, пока голень не станет строго вертикальной. Выполнив выпад, медленно возвращайтесь в исходное положение. Для этого перенесите вес тела на пятку передистоящей рабочей ноги и медленно выпрямите ее.



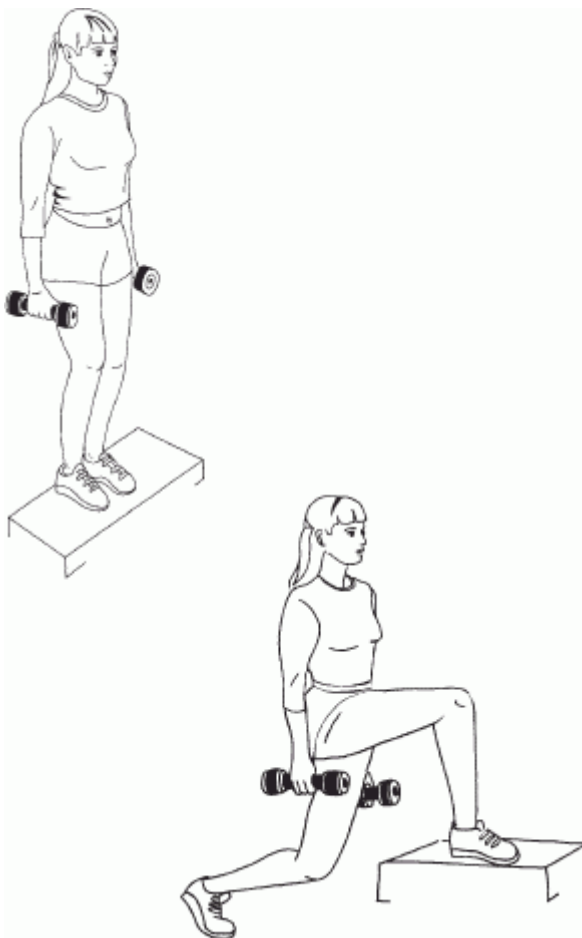
Главными ошибками являются: заваливание туловища вперед или назад (вы должны держать туловище абсолютно прямым); толчковое движение вверх во время возврата в исходное положение (мышцы рабочей ноги будут работать за счет инерции тела). Выполните 10–12 повторов и смените ногу.

Совет начинающим: сделайте вдох, когда опускаетесь, затем на подъеме, — выдох; чтобы увеличить нагрузку, добавьте 1 или 2 подхода или задержитесь в нижней точке выпада на четыре счета.

Упражнение 2.

Обратные выпады с гантелями

Возьмите гантели весом от 2,5 до 7 кг, в зависимости от уровня вашей физической подготовки. Вы можете выполнять выпады на полу или используя возвышение (в данном варианте степ-платформа).



Встаньте прямо, возьмите в руки гантели. Сделайте шаг назад и медленно опускайтесь в присед. Туловище должно быть слегка отклонено назад, чтобы вес тела приходился на пятку рабочей ноги. В нижней точке, когда голень вертикальна, задержитесь на секунду, а затем силой мышц рабочей ноги вернитесь в исходное положение. Ошибкой является подъем вверх за счет толчка сзади стоящей ноги. Следующий повтор выполните другой ногой. Чередуйте выполнение выпадов назад правой и левой ногой. Общее количество повторов 10–12 каждой.

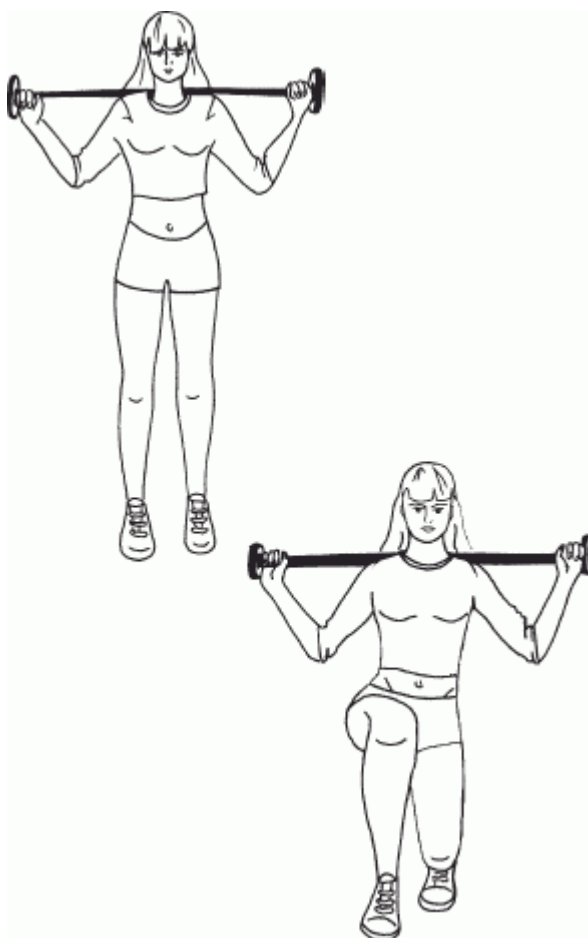
На начальном этапе можно выполнять упражнение без гантелей или без чередования ног. Сначала сделайте все повторы одной ногой, затем другой. Для увеличения нагрузки увеличивайте количество подходов до трех раз.

Упражнение 3.

Попеременные выпады вперед

Упражнение представляет собой классические выпады вперед, для большего эффекта возьмите гриф от штанги. Затем, когда освоите упражнение, можно добавить по паре небольших «блинов». За отсутствием грифа выпады можно выполнять с гантелями. Возьмите штангу, пустой гриф на шею (гантели в руки). Удерживая прямое положение туловища, выполняйте попеременные выпады вперед сначала правой ногой, затем левой. В нижней точке выпада задержитесь на секунду, затем медленно возвращайтесь в исходное положение. Старайтесь делать выпады силой мышц, а не толчковыми движениями вверх. Общее

количество выпадов 10–12 повторов каждой ногой. Для увеличения нагрузки добавьте количество подходов до трех.

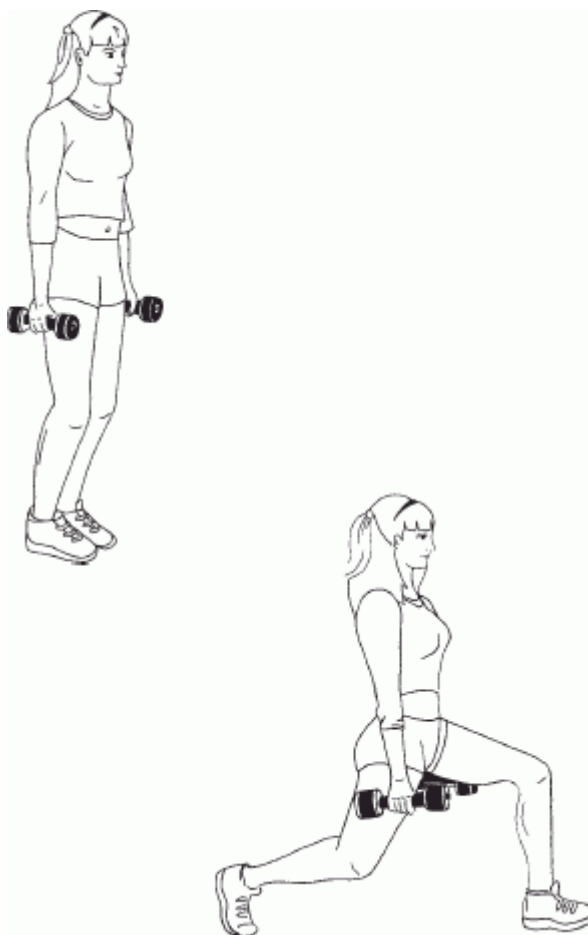


Упражнение 4.

Ходьба выпадами

Для этого упражнения вам понадобится пространство и парочка гантелей весом от 2,5 до 7 кг, в зависимости от уровня вашей физической подготовки.

Существует два варианта этого упражнения: можно после каждого шага приставлять задистоящую ногу к рабочей ноге; можно сразу же делать шаг вперед сзади стоящей ногой. Второй вариант сложнее, так как у вас не будет секундных передышек между повторами, но зато и нагрузка на ноги будет максимальной. Выпады в ходьбе обычно делают сериями по десять. Выполните 10 шагов в одну сторону, затем 10 шагов в обратном направлении. Для увеличения нагрузки добавьте 1–2 подхода, так же вы можете задержаться в нижней позиции на секунду.

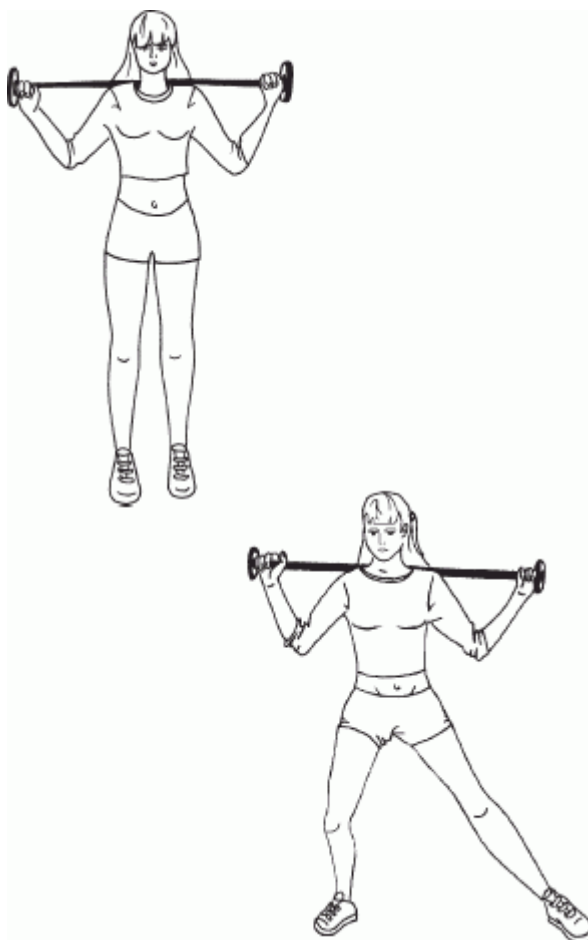


Ошибкой является подъем из приседа резким толчковым усилием.

Упражнение 5.

Выпады в сторону

Упражнение можно выполнить либо с гантелями, либо с грифом от штанги, либо со штангой. Если вы выполняете выпады с гантелями, то держите их у плеч.



Стоя прямо, ноги вместе, выполните шаг правой ногой в сторону и приседание на правой ноге. Левая нога должна быть прямая. Очень важно не отрывать стопу левой ноги от пола. Силой мышц правой ноги вернитесь в исходное положение и повторите выпад на другую ногу. Продолжайте выполнение упражнения, делая поочередно выпады в правую и левую стороны. Количество повторов в одном подходе 10–12 на каждую ногу. Для увеличения нагрузки добавьте дополнительно 1–2 подхода.

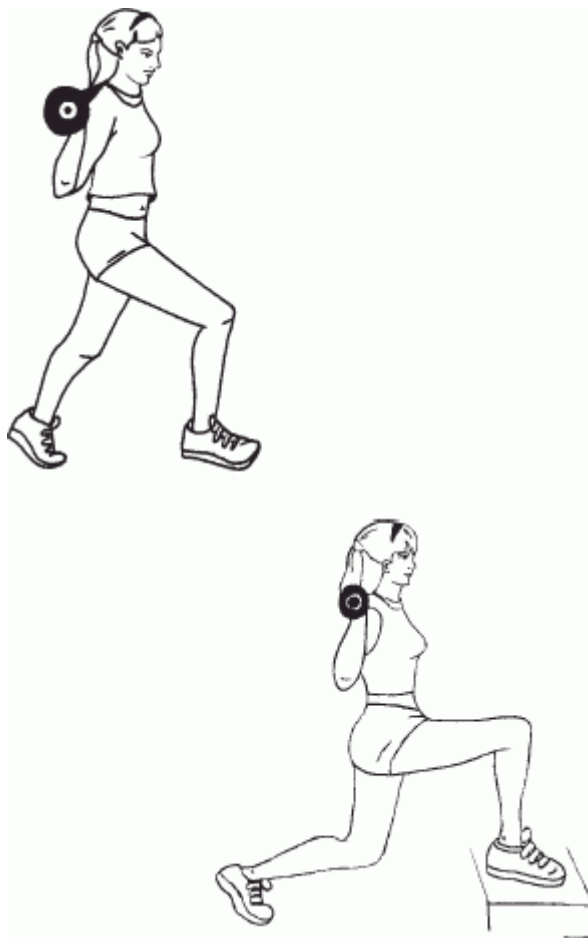
Основные ошибки: не наклоняйте туловище в сторону; делайте широкий шаг, чем дальше вы отставляете ногу, тем больше нагрузка на мышцы бедер и меньше – на коленный сустав.

Упражнение 6.

Выпады с подъемом колена

Пожалуй, одно из самых эффективных упражнений, позволяющих быстро подтянуть мышцы ног.

Вам понадобится гриф от штанги (гантели) и возвышение (в данном случае степ-платформа).



Поставьте ногу на платформу и примите положение приседа так, чтобы сзадистоящая нога носком упиралась в пол. Выпрямите ее с силой мышцы рабочей ноги, однако опорную ногу не ставьте на платформу. Выполните ею маховое движение, высоко поднимая колено. Затем поставьте на платформу.



Сделайте 10–12 повторов, затем выполните упражнение другой ногой.

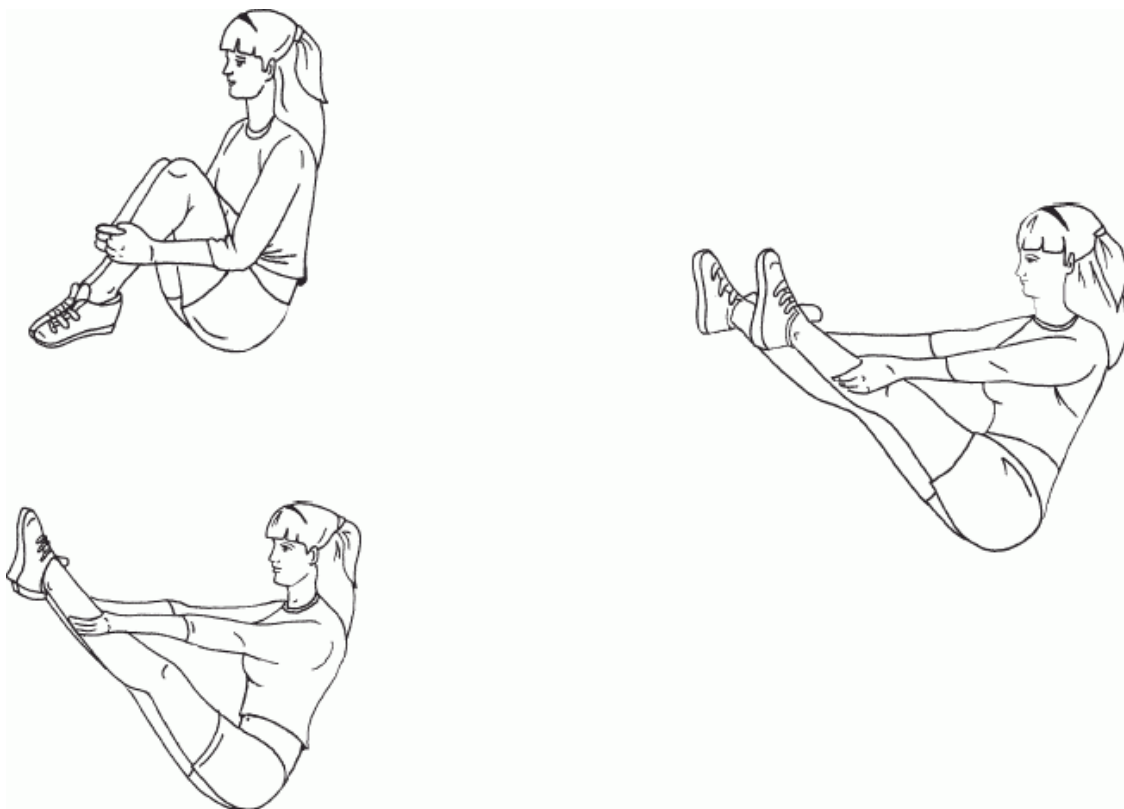
Убедитесь в устойчивом положении платформы. Обязательно удерживайте туловище прямо, не позволяйте себе наклоняться вперед. Для увеличения нагрузки увеличьте количество подходов до трех.

ПИЛАТЕС И ПРЕКРАСНЫЕ НОЖКИ

Пилатес – это очень модно сегодня. По системе Пилатеса тренируются голливудские знаменитости. Мы предлагаем вам семь наиболее эффективных упражнений, которые не только повлияют на форму бедер и ягодиц, но и комплексно воздействуют на все тело. Кстати, это и является главной фишкой этого революционного метода.

Упражнение 1.

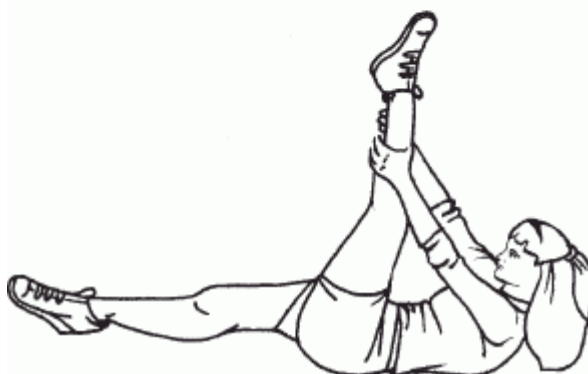
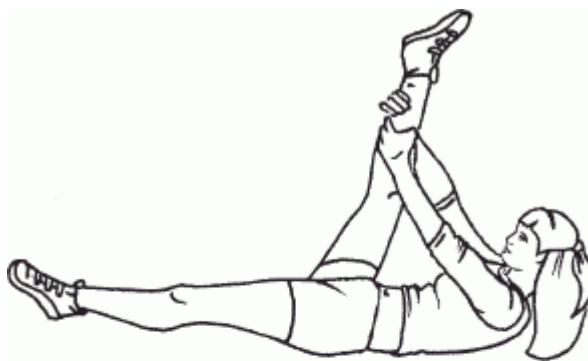
Сядьте на пол, согните колени, обхватите голени и подтяните колени к груди. При этом ваши ступни должны оказаться на весу, что достаточно непросто, так как придется балансировать на ягодицах.



Удерживая спину прямо, медленно выпрямите ноги, удерживая себя за голени. Ваши прямые ноги и туловище со стороны должны быть похожи на латинскую букву V. Из этого положения разведите прямые ноги в стороны. Снова соедините ноги, согните колени и вернитесь в исходное положение. Стопы остаются на весу. Не задерживаясь в исходном положении, сразу же начинайте следующий повтор. Выполните от 10 до 12 повторов в одном подходе. Доведите постепенно количество подходов до трех.

Упражнение 2.

Примите положение лежа на спине. Подтяните колени к груди и обхватите свои лодыжки.

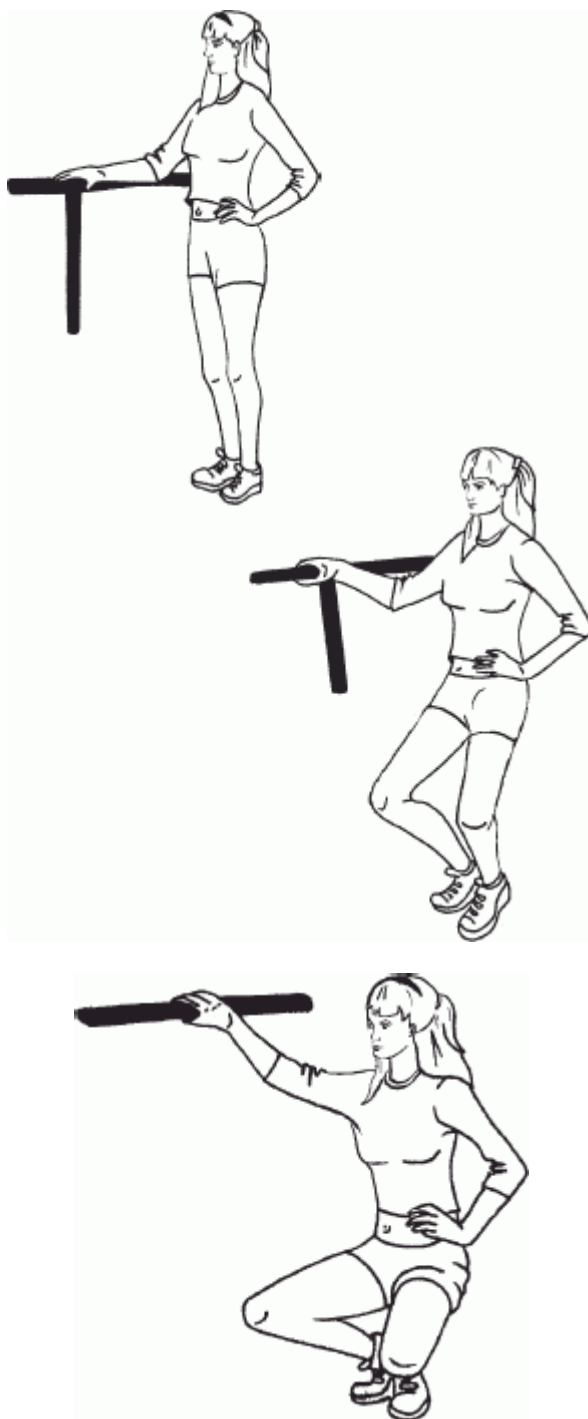


Из этого исходного положения возьмитесь руками за лодыжку одной ноги и выпрямите ее вверх. Другую ногу также выпрямите, но удерживайте на весу вдоль пола. Притяните ногу к голове быстрыми рывковыми движениями – 2 раза. Поменяйте ноги и снова притяните к голове – 2 раза.

Выполните по 10 повторов на каждую ногу. Постепенно доведите до трех подходов по 10 повторений на каждую ногу.

Упражнение 3.

Наверное, одно из самых эффективных упражнений на бедра и ягодицы. Я почти уверена, что после его выполнения у вас будут болеть не только ноги, но и сидеть на ягодицах будет достаточно проблематично. К тому же данное упражнение великолепно развивает балетную осанку, что украсит любую женщину.



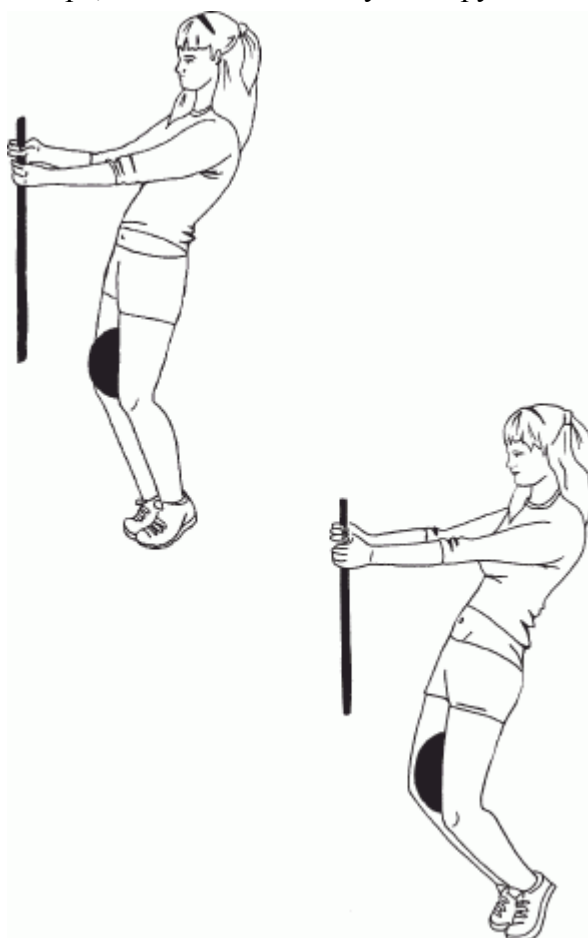
Встаньте прямо, одной рукой возьмитесь за опору (желательно, чтобы она была не низкой), вторую расположите на талии. Пятки вместе, носки врозь. Вдохните и разверните плечи, статически напрягите ягодицы и пресс, грудь вперед. Поднимитесь на носки и начинайте приседание (плие на носках) – колени врозь. Примерно на середине пути задержитесь на две секунды.

Внимание! Ваша спина должна быть идеально прямой. Медленно опуститесь еще ниже, пока не почувствуете, что больше не в состоянии держать туловище прямо. Из этой нижней позиции поднимитесь до середины амплитуды и снова сделайте паузу. Затем снова опуститесь в присед.

Всего выполните 10 таких приседаний, и только потом можно выпрямиться. Сделайте два подхода из 10 повторов.

Упражнение 4.

Для этого упражнения вам понадобится боди-бар (гимнастическая палка) и резиновый мяч. За отсутствием боди-бара, найдите подходящую опору.

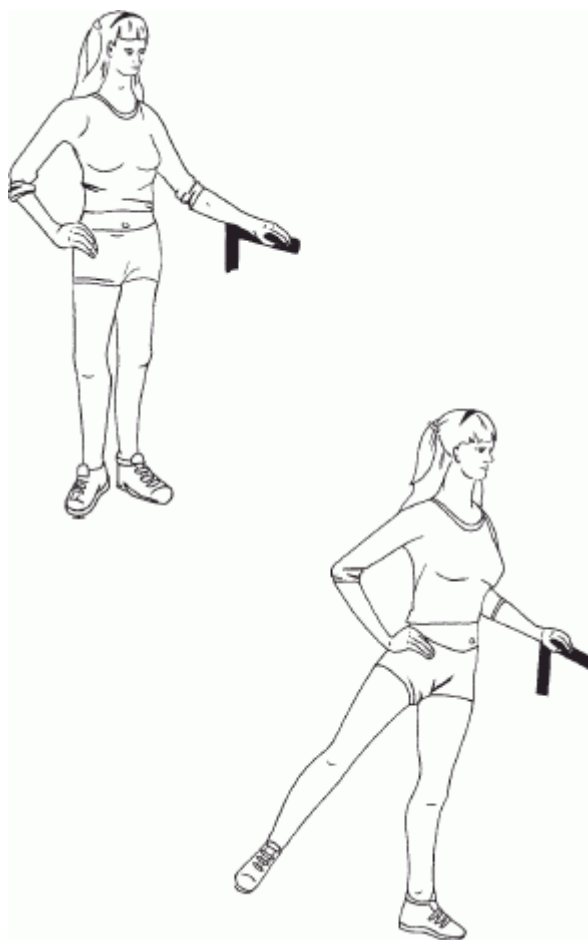


Исходное положение:

пятки вместе, носки врозь, мяч зажат между колен. Возьмитесь за самый верх боди-бара, приподнимитесь на носки и опуститесь в присед, будто собираетесь сесть на воображаемый стул. Затем медленно поднимитесь. Выполните 3 подхода по 12 повторов в каждом.

Упражнение 5.

Встаньте около опоры. левой рукой обопритесь об нее, правая – на талии.



Ноги прямые, носки слегка развернуты в стороны. Вытяните живот, чтобы копчик был направлен в пол. Усилиями ягодиц отведите ногу назад. Вернитесь в исходное положение и повторите движение 16–20 раз той же ногой. На последнем повторе задержите ногу в верхней точке и выполните 20 коротких пружинящих движений назад. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение с другой ноги. Сделайте 2–3 подхода с каждой ноги.

БАЛЕТ, БАЛЕТ...

Наверное, каждая из нас в детстве грезил балетом. Для меня эта мечта так и осталась несбыточной. И каково же было мое удивление, когда я случайно наткнулась на комплекс движений, целиком состоящий из балетных па. Честно признаюсь, что, раз попробовав проделать все упражнения, я долго потом не могла сидеть на ягодицах. Эффект был потрясающим. Ведь в балете все движения идут от ягодиц, и хотите верьте, а хотите нет, балетный класс – лучшая в мире тренировка для ягодичных мышц. Именно упражнения при развернутых в стороны носках помогают придать ягодицам идеальную форму. И, что самое важное, концентрируясь на выполнении балетных движений, вы сможете почувствовать, как работает каждая клеточка вашего тела. Это волшебное ощущение. А осанка, грация, пластика – все это не приобретешь только лишь фитнесом.

Кстати, балетная хореография давно уже с успехом используется во многих направлениях спортивной индустрии. Хотите стать изящной, гибкой и грациозной, тогда смело включайте данный комплекс упражнений в свои тренировки.

Выполняйте его либо отдельно, либо как дополнение к вашей обычной силовой или кардиопрограмме.

Начните с 5 минут энергичной ходьбы или, не спеша, проделайте все упражнения комплекса, чтобы разогреться и разучить движения. После разминки обязательно растяните мышцы ног и бедер.

Выполнение любого упражнения начните с одного подхода из 16 повторов с каждой ноги (в случае прыжка гранд-плие выполните всего 16 повторов, так как в этом упражнении задействованы обе ноги).

Не отчаивайтесь, если вам покажутся ваши движения неуклюжими, – красота придет с практикой. Для увеличения нагрузки увеличьте количество подходов до 2–3, чередуя ноги и отдыхая по 30 секунд между подходами.

В конце обязательно проведите разминку – растяните те же мышцы, что и в конце разминки, удерживая каждую растяжку до 1 минуты.

Во время выполнения балетных упражнений очень важно следить за осанкой. Шея всегда должна быть прямой, живот втянут, ягодицы напряжены, плечи опущены назад и вниз, бедра максимально сжаты.

В положении стоя вы должны ощущать, как все тело тянется вверх – к потолку макушкой головы, и вниз – к полу; как при этом вытягивается позвоночник, а тело похоже на вертикальную прямую.

Во время выполнения упражнений колени должны располагаться строго над носками ног.

Упражнение 1.

Пассе

Лягьте на правый бок, прямые ноги вытянуты вдоль линии туловища. Для опоры положите левую руку согнутую в локте, на пол. Вытянув правую руку, над головой, положите на нее голову. Напрягите мышцы пресса и подтяните ребра: между вашей талией и полом должна проходить ладонь. Не смещая таз, согните левое колено и подтяните носок на уровень колена. Напрягите ягодицы и разверните ноги: левое колено разворачивается вверх, правое – в пол.



Затем напрягите мышцы внутренней поверхности бедра и поверните ноги внутрь: левое колено опускается к полу, правое – вверх (при этом таз неподвижен).

Выпрямите левую ногу и вернитесь в исходное положение. Выполните все повторы, затем, перевернувшись на другой бок, повторите упражнение.

Упражнение 2.

Встаньте на четвереньки, кисти рук точно под плечами, колени – под тазобедренным суставом. Руки прямые, локти не напряжены. Голова, шея, туловище и таз должны образовывать одну прямую линию. Подберите живот и подтяните правое колено к груди. Одновременно поднимите над полом скругленную левую руку. При этом опустите голову вниз к коленям и округлите спину. Вдохните и медленно вытяните правую ногу и левую руку так, чтобы они и туловище были параллельны полу. Медленно вернитесь в исходное положение тем же путем. Выполните все повторы сначала с одной, затем с другой ноги.





Упражнение 3.

Арабески

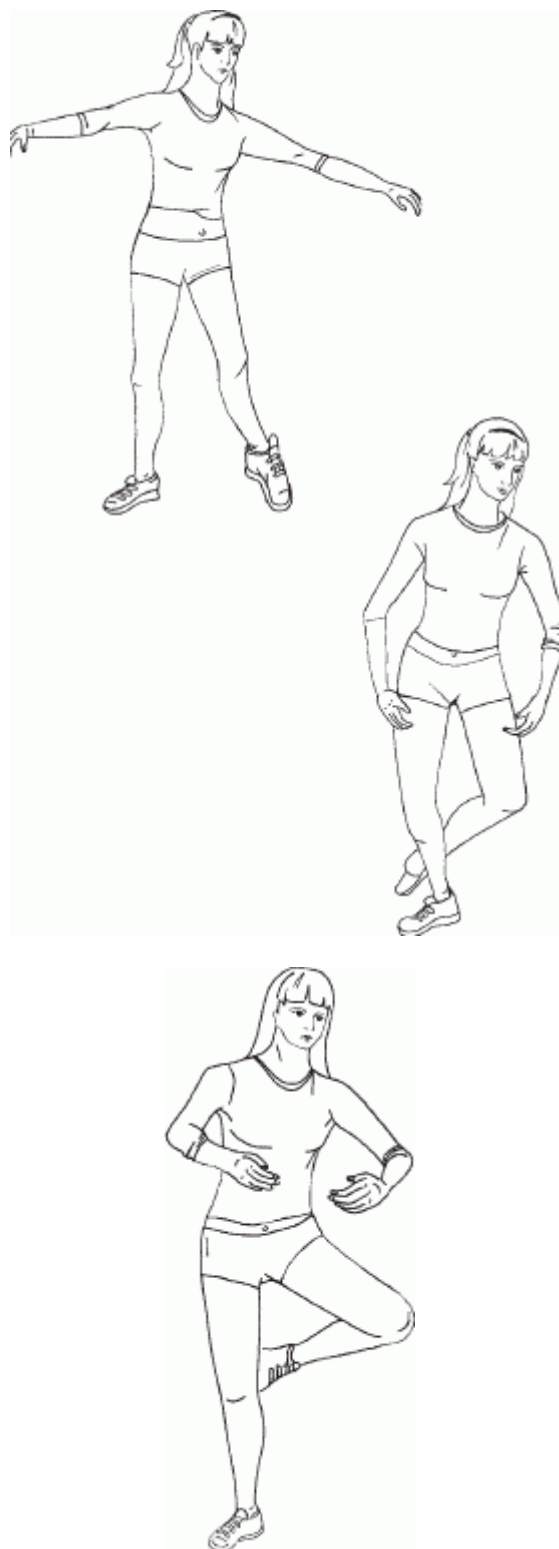
Встаньте в третью позицию: носки ног развернуты в стороны, правая нога сзади левой, левая пятка касается свода правой стопы. Поднимите округленные руки перед собой чуть ниже уровня груди.



Перенесите вес тела на левую ногу и немного согните левое колено. Одновременно, не отрывая носка от пола, отведите прямую правую ногу назад. Вытяните перед собой на уровне носа правую руку, а левую – в сторону на уровне плеча. В этом положении напрягите ягодицы и усилием их мышц поднимите правую ногу. Вы должны представить, как тянетесь ею к стене за вашей спиной. При этом слегка подайте корпус вперед, мышцы пресса напряжены. Опустите носок на пол и вернитесь в третью позицию. Выполните все повторы сначала с одной, затем с другой ноги.

Упражнение 4.

Фондю-купе пассе назад

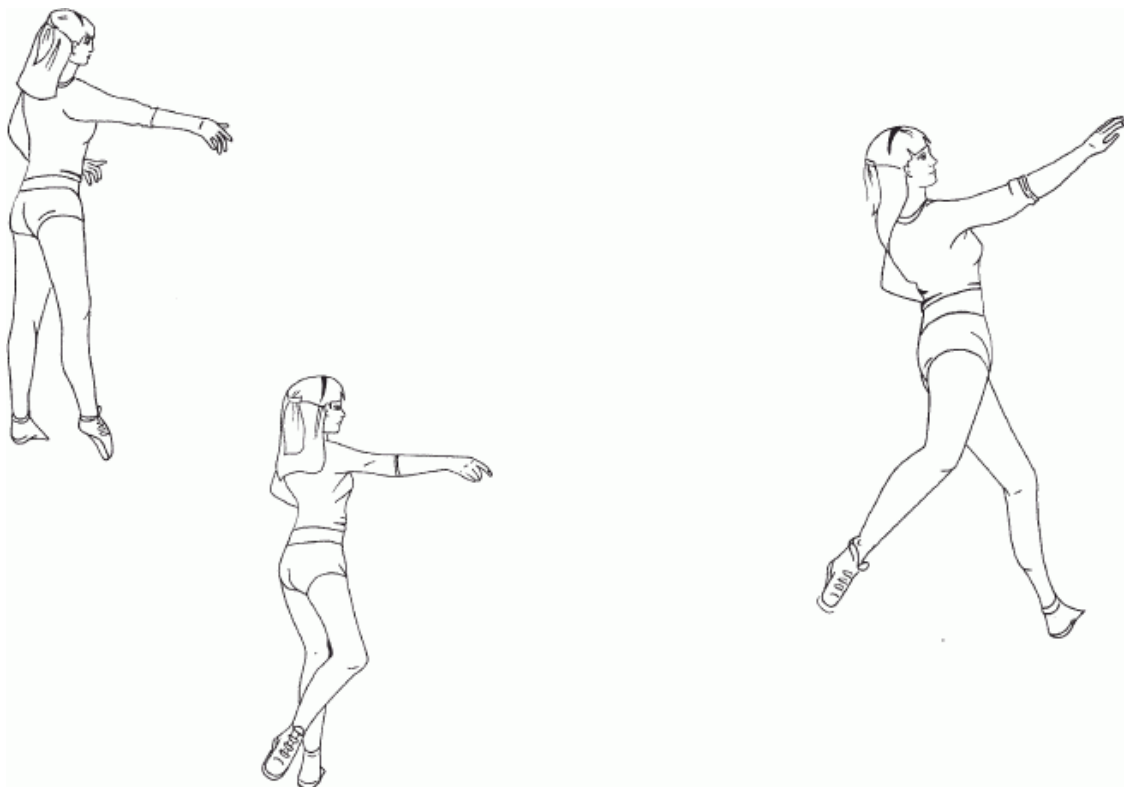


Встаньте в первую позицию: пятки вместе, носки и бедра максимально развернуты в стороны. Руки (слегка округленные) опущены вдоль тела. Не отрывая носок от пола, отведите левую ногу в сторону, а руки разведите в стороны чуть ниже уровня плеч. Согните правое колено и отведите левую пятку за правую лодыжку, при этом носок должен быть оттянут. Выпрямите правую ногу, затем, согнув левую, поднимите ее так, чтобы вытянутый носок был за правым коленом. Снова чуть согните правое колено и опустите левую стопу к правой лодыжке, затем вернитесь в исходное положение. Выполните все повторы сначала с одной, затем с другой ноги.

Упражнение 5.

Аттитюд назад

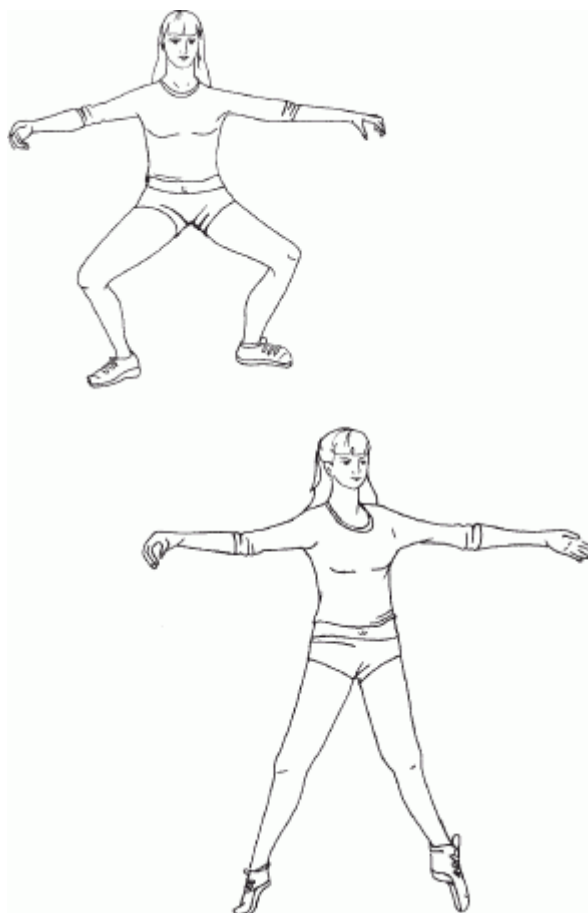
Встаньте в первую позицию: пятки вместе, носки врозь. Руки вытянуты в стороны. Мышцы пресса напряжены, позвоночник в нейтральном положении. Не отрывая носка от пола, отведите правую ногу в сторону, развернув бедро наружу. Продолжая поворачивать правую ногу в тазобедренном суставе, согните правое колено и поставьте правую стопу с оттянутым носком позади левой лодыжки. Одновременно слегка согните левое колено. Из этого положения отведите правую ногу назад и вверх, не разгибая колено.



Мышцы ягодиц напряжены и разворачивают ногу в тазобедренном суставе, когда вы выполняете движение. Вернитесь в исходное положение. Выполните все повторы сначала с одной, затем с другой ноги.

Упражнение 6.

Прыжок гранд-плие



Поставьте прямые ноги шире плеч, колени и носки развернуты в стороны под углом 45 градусов. Округленные руки опущены вниз, кисти перед собой. Согните колени, втяните живот и медленно опуститесь, не меняя положение тела. Копчик при этом направлен в пол, бедра и колени поворачиваются наружу. Поднимите руки в стороны немного ниже уровня плеч. Возвращаясь в исходное положение, напрягите мышцы ягодиц и невысоко подпрыгните вверх, при этом ноги едва отрываются от пола. Мягко приземлившись, сразу же опуститесь в гранд-плие. Выполните все повторы.

КАЛЛАНЕТИКА

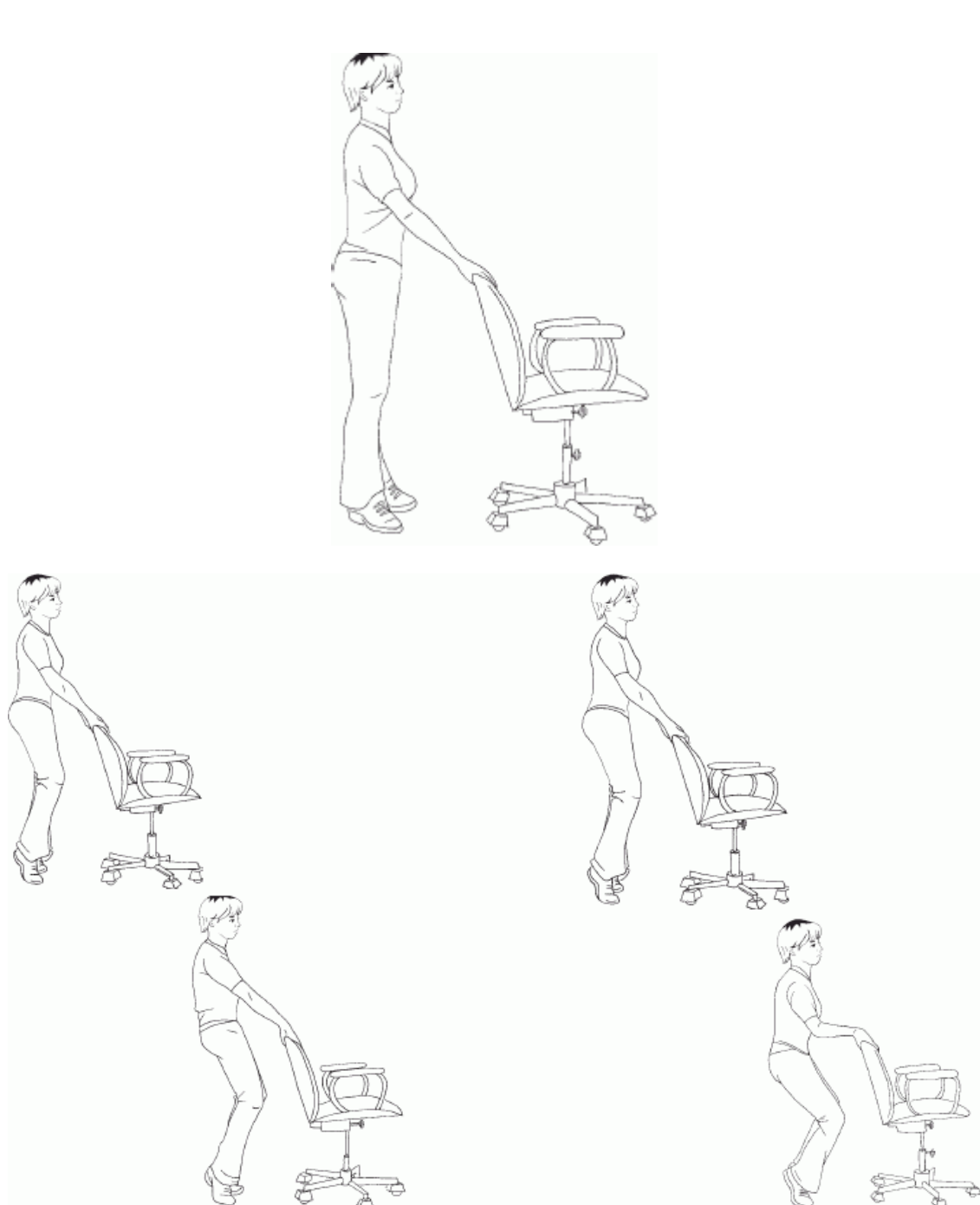
Упражнение 1.

Упражнение укрепляет и подтягивает мышцы ног и живота, растягивает спину, сохраняет подвижность тазобедренных суставов. Упражнение выполняется с помощью опоры.

Исходное положение:

станьте лицом к опоре и обопритесь о нее руками, но не сильно. Ноги вместе, стопы развернуты наружу, спина прямая, плечи расправлены.

Техника выполнения:





приподнимитесь на носки, соедините пятки и разверните в стороны колени. В этом положении, сгибая колени, опуститесь вниз на несколько сантиметров, подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и сгибая колени опуститесь еще на несколько сантиметров. Снова подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и выпрямляя колени вернитесь на начальный уровень. Затем снова подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение. Таким образом вы должны выполнить упражнение на двух уровнях: начальном и среднем каждый раз подавая таз вперед-вверх и возвращая его на место. Темп выполнения медленный. Количество повторений два сета (1 сет – 2 движения вверх, 1 движение на среднем уровне) с постепенным увеличением до пяти сетов.

Типичные ошибки:

поднятые плечи; резкое выполнение движений; колени направлены вперед, а не в стороны; после подачи таза вперед, во время возврата его в исходное положение, сильное прогибание в пояснице.

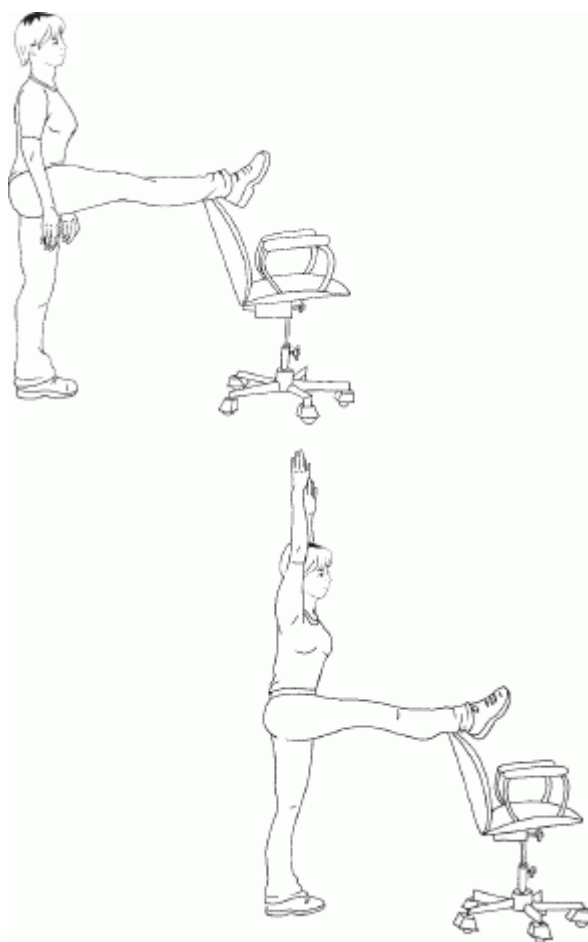
Упражнение 2.

Упражнение растягивает мышцы шеи, спины, область между лопатками, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры. Упражнение выполняется при помощи опоры.

Исходное положение:

станьте лицом к опоре и положите на нее прямую правую ногу (примерно на уровне поясе), опорная нога также прямая, стопа слегка развернута наружу.

Техника выполнения:





плавным движением поднимите обе руки вверх и потянитесь как можно выше. Почувствуйте растяжение в области спины и живота. Из этого положения, вытягиваясь вверх, выполните медленный наклон туловища вперед к ноге. Когда почувствуете, что больше не можете вытягиваться, согните руки в локтях и расположите скрестно на голени, локти должны быть разведены в стороны. Медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните плавные наклоны к ноге.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 10 счетов с постепенным увеличением до 50 счетов на каждую ногу.

Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую.

Типичные ошибки:

согнутая опорная нога; слишком согнутая спина; резкое выполнение движений.

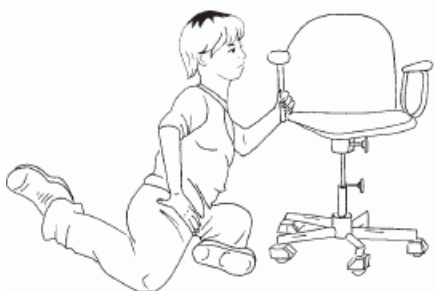
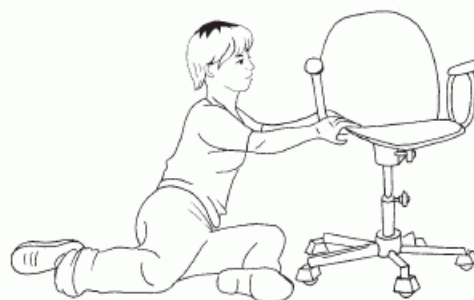
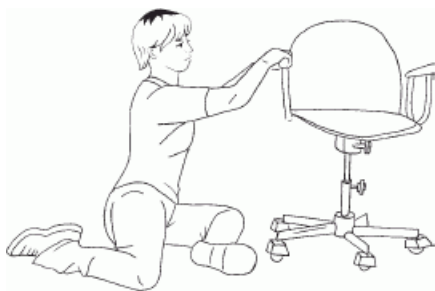
Упражнение 3.

Упражнение округляет и подтягивает ягодицы. Восстанавливает упругость внешней части бедра и ягодиц. Упражнение выполняется при помощи опоры.

Исходное положение:

сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога согнута в колене и отведена назад.

Техника выполнения:



из этого положения опустите правую руку на бедро и подайте таз и туловище вперед так, чтобы приподнять над поверхностью стопу и голень правой ноги. Верните руку на опору, расслабьте плечи и приподнимите на несколько сантиметров вверх колено правой ноги. В этом положении медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните плавные движения ногой вперед-назад.

Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую ногу. Темп выполнения медленный. Количество повторений 25 счетов с постепенным увеличением до 100 счетов на каждую ногу.

Типичные ошибки:

согнутая спина; резкое выполнение движений; корпус слишком сильно наклонен вперед; руки слишком высоко расположены на опоре.

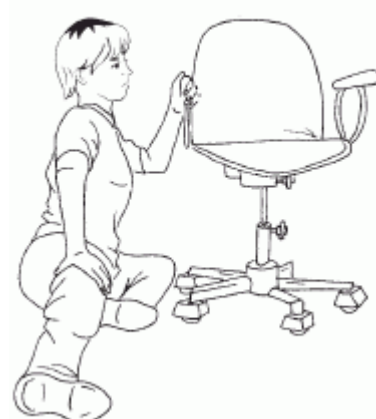
Упражнение 4.

Упражнение округляет, подтягивает и восстанавливает упругость внешней части бедра и ягодиц. Упражнение выполняется при помощи опоры.

Исходное положение:

сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога прямая вытянута в сторону.

Техника выполнения:





Вариант выполнения



положите правую руку на бедро и подайте вперед таз и бедро правой ноги. Верните руку на опору, слегка отклоните плечи и туловище в сторону, противоположную от вытянутой ноги. Поднимите на несколько сантиметров вверх от поверхности правую ногу и медленно, с амплитудой не более нескольких сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз.

Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую ногу. Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений 25 счетов с постепенным увеличением до 100 счетов на каждую ногу.

Типичные ошибки:

резкое выполнение движений; вытянутая нога согнута в колене; слишком большая амплитуда выполнения; руки слишком высоко расположены на опоре (расположите их примерно чуть выше уровня плеч); слишком сильное отклонение корпуса в сторону.

Упражнение 5.

Упражнение растягивает мышцы верхнего плечевого пояса и рук, грудные мышцы, мышцы спины, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры. Удлиняет мышцы, сохраняя гибкость и эластичность, предотвращает травмы. Серия движений данного упражнения позволяет сохранить в тонусе практически все ваше тело.

А)

Исходное положение:



сидя на поверхности, ноги раздвинуты в стороны настолько широко, насколько позволяет ваша растяжка (но старайтесь избегать болевых ощущений), упор руками сзади.

Техника выполнения:

плавным движением поднимите обе руки вверх и выполните медленный наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся поверхности. Затем согните руки в локтях и положите предплечья и локти на поверхность. В этом положении медленно, с амплитудой не более одного сантиметра, выполните плавные наклоны вниз. Расслабьтесь и с помощью рук, вернитесь в исходное положение.

Б)

Исходное положение:

сядьте прямо, правую руку положите на бедро, левую вытяните вверх.

Техника выполнения:



слегка развернув плечи в сторону правой ноги, выполните медленный наклон туловища вправо к ноге. Затем переведите правую руку к левой, скрестите руки на голени, разведите в стороны локти и медленно, с амплитудой не более одного сантиметра выполните плавные наклоны к ноге. Расслабьтесь и помогая себе руками вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Если по каким-то причинам вы не можете выполнить основной вариант первых двух движений данной серии движений этого упражнения, выполните их видоизменив положение вашего тела.

В)

Исходное положение:

лежа на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверх над головой.

Техника выполнения:



плавным движением поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее в колене. Затем обхватите руками ногу за заднюю поверхность бедра и разведите в стороны локти. В этом положении медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на поверхность. После окончания, чтобы вернуться в исходное положение, сначала медленно согните правую ногу в колене и плавно опустите на поверхность. Выполните упражнение движение на другую ногу.

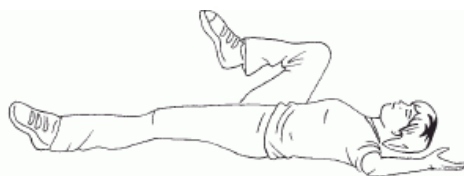
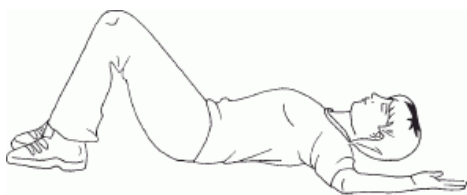
Если вы по каким-то причинам не можете выполнить основной вариант данного движения, выполните его видоизменив положение вашего тела.

Г)

Исходное положение:

лежа на спине, руки согнуты в локтях и расположены над головой на одном уровне с плечами, ладони направлены вверх.

Техника выполнения:



в этом положении плавным движением поднимите вверх правую ногу, согните ее в колене и прижмите к груди. Затем отведите ногу влево как можно дальше, при этом плечи и верхняя часть спины не должны отрываться от поверхности. Коснитесь коленом правой ноги пола и медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра выполните движение ногой вверх-вниз. Чтобы вернуться в исходное положение снова переведите согнутую в колене правую ногу к груди и опустите ее, выпрямляя, на поверхность. Повторите упражнение на другую ногу.

Если вы по каким-то причинам не можете выполнить основной вариант данного движения (г), выполните его видоизменив положение вашего тела.

Типичные ошибки:

резкое выполнение движений; слишком большая амплитуда выполнения.

Упражнение 6.

Упражнение снимает напряжение в области тазобедренного отдела, укрепляет мышцы живота, ягодиц, ног. Растягивает мышцы рук и спины.

Исходное положение:

стоя на коленях, подогнув ноги под себя, опустите ягодицы на пятки. Спина прямая. Руки расположены на поясе.

Техника выполнения:



плавным движением поднимите прямые руки вверх, соедините кисти в замок и потяните корпус на 4–5 сантиметров вверх. Затем приподнимите таз над пятками, слегка разведите бедра и подайте таз вперед-вверх, как можно выше. В этом положении выполните медленные круговые вращения бедрами вправо и влево. Вращения старайтесь выполнять с маленькой амплитудой.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений два раза в каждую сторону с постепенным увеличением до пяти раз.

Типичные ошибки:

резкое выполнение движения; согнутая спина; поднятые плечи.

Если по каким-то причинам вы не можете выполнить основной вариант упражнения, выполните его видоизменив положение вашего тела.

Упражнение 7.

Упражнение растягивает мышцы бедер, грудные мышцы, а также мышцы спины.

Исходное положение:

сидя на коленях, подогнув ноги под себя, ягодицы на пятках, упор руками сзади.

Техника выполнения:





в этом положении подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Поднимите туловище и таз вверх и выгните как можно выше, но не причиняя боль спине. Медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение тазом вверх-вниз. После выполнения плавно и аккуратно вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений десять счетов, с постепенным увеличением до 40 счетов.

Типичные ошибки:

резкое выполнение движений; запрокидывание головы назад; слишком далеко расположены руки при упоре сзади.

Если по каким-то причинам вы не можете выполнить основной вариант упражнения, выполните его видоизменив положение вашего тела.

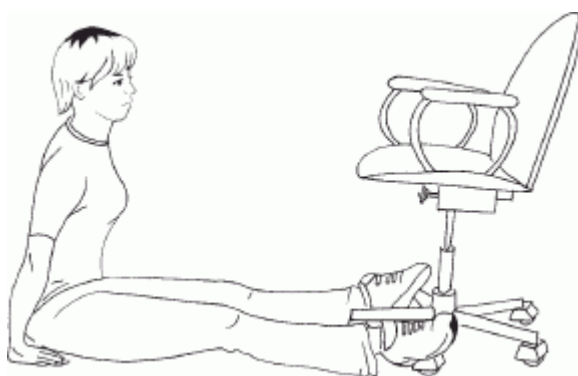
Упражнение 8.

Упражнение подтягивает мышцы бедер, укрепляет икры и стопы.

Исходное положение:

сидя напротив стула или стола прижмите стопы вытянутых ног к ножкам опоры, выпрямите спину, округлите плечи, чтобы снять напряжение с мышц спины.

Техника выполнения:



в этом положении, напрягая мышцы бедер попытайтесь сжать ножки опоры стопами. Расслабьтесь и снова повторите сжатие. Снова расслабьтесь и напрягите мышцы бедер настолько насколько сможете.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100 счетов.

Если по каким-то причинам вы не можете выполнить основной вариант упражнения, выполните его видоизменив положение вашего тела.

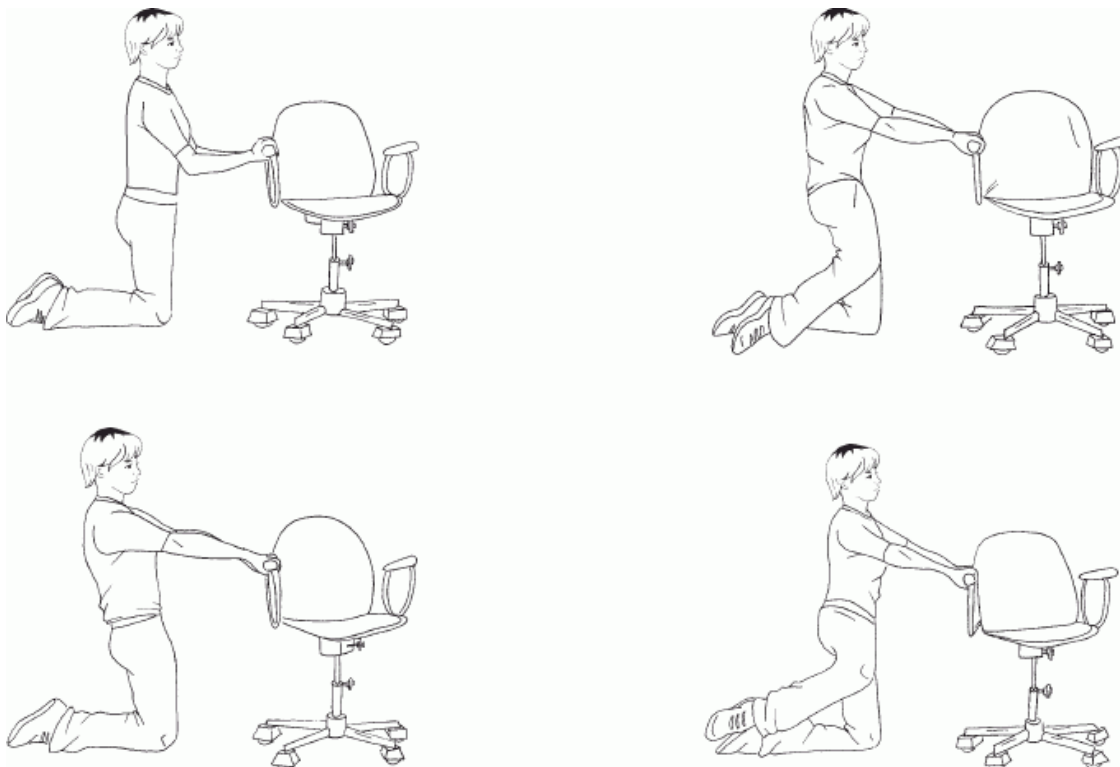
Упражнение 9.

Упражнение подтягивает и округляет ягодицы, восстанавливает их упругость.

Исходное положение:

стоя на коленях перед опорой, ноги вместе, стопы соединены.

Техника выполнения:



возьмитесь руками за опору (руки согнуты в локтях) и слегка разведите локти в стороны. Плавно отклоните туловище назад до прямого положения рук. Подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и округлите плечи, сохраняя прямое положение спины. Медленно поднимайте в сторону вверх правое колено, стопа не должна отрываться от пола, она должна плавно скользить по нему. Подняв колено как можно выше в сторону, приподнимите на несколько сантиметров над поверхностью стопы и медленно, с амплитудой два сантиметра, выполните движения стопой вперед-назад. После выполнения медленно верните ногу в исходное положение. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 100 счетов в каждую сторону.

Типичные ошибки:

согнутая спина; поднятые плечи; выпячивание ягодиц назад, с прогибом в пояснице; не до конца выпрямленные руки; слишком резкое и амплитудное выполнение движений.

Упражнение 10.

Упражнение подтягивает и округляет ягодицы, восстанавливает их упругость. Укрепляет мышцы бедер. Дает возможность сохранить и придать прекрасную форму вашим ягодицам и бедрам.

Исходное положение:

стоя на коленях перед опорой, руки согнуты в локтях и расположены на опоре, ноги вместе, стопы соединены.

Техника выполнения:



в этом положении плавным движением вытяните в сторону правую ногу так, чтобы стопа и бедро составляли одну прямую линию. Отклоните туловище назад до прямого положения рук, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх. Затем плавно отклоните корпус влево, но не сильно, поднимите правую ногу вверх и медленно, с амплитудой около шести сантиметров выполните движение ногой вверх-вниз. После выполнения медленно согните ногу в колене и верните в исходное положение. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 100 счетов в каждую сторону.

Типичные ошибки:

согнутая спина; выпячивание ягодиц с прогибом в пояснице; резкое выполнение и большая амплитуда движений; слишком сильное отклонение корпуса в сторону.

Глава 3

Кардио – решаем проблемы лишних складочек

Все мы знаем, что 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 это происходит? Наше тело – уникальный механизм, созданный матушкой-природой. 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.

Применимо к нашей ситуации, больше всего подходит интервальная тренировка.

Но сначала сделаем небольшое отступление. Чтобы правильно подобрать кардиопрограмму необходимо исходить из состояния своего организма. Если вы после зимы 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, настроение заметно улучшится.

Теперь поговорим об интервальных тренировках, потому что именно они настраивают наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, продолжается и после ее окончания, в течение всего дня после занятий; да еще и эффективно сжигает лишние жиры, великолепно преобразуя нашу фигуру. Что означает само понятие интервальная тренировка. Это означает чередование циклов интенсивной кардио-работы 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. Кстати, чередование интенсивности тренинга в рамках одного забега (например) не только сжигает жир, но и быстрее избавляет мышцы от токсинов и молочной кислоты, которые скапливаются на следующий день болями 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 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-ти: 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 на неделю: повышает 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 силовой тренировки. Сначала увеличивается частота пульса 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 на неделю: сжигает жир и активно борется 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 раза в неделю.

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

Новичкам советуем 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. – интенсивности, 90 сек. – восстановление. Для продвинутых – в два раза, например, 45 сек. – интенсивности, 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-мин. восстановление	2	

Наконец-то мы разобрались в кардиотренинге, теперь самое время рассмотреть самые эффективные кардиопрограммы, которые направлены не только на быстрое сжигание жира, но и на коррекцию проблемных зон.

БЕГОМ ОТ ИНФАРКТА И ЦЕЛЛЮЛИТА – К САМОЙ КРАСИВОЙ ФИГУРЕ

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, – сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, 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 бегаете, 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 липоксацию, ведь все равно, при потраченных деньгах, остаешься с той же фигурой. Не стоит такая овчинка выделки, не стоит.

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, психотерапевтах и стрессах. В-третьих, бег улучшает работу сердца, а если оно начинает давать сбои, то тут уж следует ожидать и бессонницу, и вялость, хроническую усталость, неуверенность и еще много симптомчиков. А после регулярного бега – свеженькое личико по утрам в зеркале, запас энергии и бодрости, но главное – это 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 пробегать от 3 до 5 километров, то имеет смысл провести предварительную подготовку. Но вообще-то 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.

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.