

ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

ПЛОСКИЙ

Михаил Лагутин

ЖИВОТ

ТОНКАЯ ТАЛИЯ

25

ЛУЧШИХ
УПРАЖНЕНИЙ



Твоя идеальная фигура

Михаил Лагутин

**Плоский живот. Тонкая талия.
25 лучших упражнений**

«Мир и Образование»

2015

УДК 796
ББК 75.6

Лагутин М. П.

Плоский живот. Тонкая талия. 25 лучших упражнений /
М. П. Лагутин — «Мир и Образование», 2015 — (Твоя
идеальная фигура)

ISBN 978-5-94666-740-1

В доступной для читателя форме, с юмором и огоньком автор раскрывает секреты правильного выполнения физических упражнений для развития мышц брюшного пресса. При составлении подборки в первую очередь учитывалась возможность самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях. Вы получите представление об анатомии мышц брюшного пресса и особенностях телосложения, узнаете, как с помощью рационального питания и грамотного подхода к физическим нагрузкам избавиться от лишних жировых отложений. Эти знания позволят всем желающим повысить эффективность тренировки и достичь требуемого результата.

УДК 796
ББК 75.6

ISBN 978-5-94666-740-1

© Лагутин М. П., 2015
© Мир и Образование, 2015

Содержание

Введение	6
Особенности телосложения	7
Особенности питания	8
Принципы построения занятий	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

М. П. Лагутин
Плоский живот. Тонкая талия.
25 лучших упражнений

Фотографии *Валерии Завьяловой*

Упражнения демонстрирует мастер спорта *Марина Киселёва*

© Лагутин М. П., 2015

© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2015

Введение

*Мне слабость этих рук знакома,
И эта шепчущая речь,
И стройной талии истома,
И матовость покатых плеч.*

А. Блок

Еще 100 лет назад Александр Блок посвятил эти строки прекрасной театральной актрисе Наталье Волоховой. И именно строка о стройной талии создает образ «роковой» красавицы, подчеркивает ее женственность и сексуальность.

Представления о женской красоте, как известно, отличаются и изменчивостью, и разносторонностью. Как говорится, у каждого человека свой вкус, а у каждой эпохи – своя мода. Однако практически во все времена олицетворением женской привлекательности и сексуальности неизменно оставалась тонкая талия. Связано ли это с подсознательными инстинктами или с чем-то другим, неизвестно, но большинство мужчин не в силах пропустить мимо своего внимания женщину с тонкой талией, точно так же, как большинство женщин неспособно отказаться от возможности ее приобрести. И идут ради этого на все мыслимые и немыслимые ухищрения.

Так, еще в XVIII веке для создания осиной талии красавицы нещадно стягивали себя жесткими корсетами. Повсеместное использование корсетов приводило к тому, что «утонченные» девушки то и дело бледнели и падали в обморок. Ношение корсета приводило к смещению внутренних органов и нарушало их работу.

В конце прошлого века нашлась альтернатива мучительному ношению корсетов – операция по удалению ребер. Врач добивался более тонкой талии хирургическим путем, и фигура девушки становилась безупречной. Но удаление нижних ребер приводило к тому, что целый ряд внутренних органов (особенно печень и селезенка) становились беззащитными перед внешними механическими воздействиями. И любое неловкое падение на область печени или селезенки могло привести к их повреждению с последующими печальными последствиями. Так что этот путь к осиной талии «тупиковый» и совсем не безопасный...

Тем более, что есть индивидуальные особенности, влияющие на наличие или отсутствие талии. Вот на них и остановимся.

Особенности телосложения

На тип телосложения влияют индивидуальные особенности накопления жира. Жир бывает двух типов: подкожный и внутренний.

Париетальный (подкожный) жир во многом определяет внешние формы и влияет на состояние здоровья опосредованно. А вот *висцеральный (внутренний) жир*, который, накапливаясь в брюшной полости, обволакивает жизненно важные органы, способен вырабатывать химические вещества (в том числе около 30 гормонов). Эти активные вещества обладают способностью повреждать стенки артерий сердца и мозга, провоцируя тем самым инсульты и инфаркты, их деятельность повышает риск развития злокачественных опухолей, вызывает воспалительные процессы. Клетки внутреннего жира активно работают и заставляют печень функционировать в усиленном режиме, с которым она может и не справиться, что чревато нарушениями в работе внутренних органов и развитием сахарного диабета II типа.

Висцеральный жир особый, и его относят к эндокринной системе. Когда человек набирает вес, происходит увеличение жировых клеток в размерах. Но, к счастью, у женщин в молодом возрасте довольно редко развивается висцеральное ожирение. А с возрастом, когда падает уровень эстрогена в организме, вероятность «ожирения» резко повышается.

Определение типа телосложения

По преимущественному расположению жира различают два основных типа телосложения:

- при *андроидном типе* преобладает отложение жира в области живота и внутренних органов;
- *гиноидный тип* характеризуется отложением жира на бедрах и ягодицах.

Тип телосложения определяется по соотношению:

объем талии / объем бедер.

Норма у женщин составляет 0,85. Если это соотношение больше нормы, то телосложение андроидного типа, если меньше – гиноидного. Например, если талия у вас 85 см, а бедра 100 см, то соотношение будет равно 0,85, что соответствует норме. А если талия 100 и бедра 100 см, то соотношение будет равно 1, что соответствует андроидному типу «прямоугольник». Талия 84, бедра 120 см – соотношение равно 0,7. Это гиноидный тип «пирамида».

Андроидный тип > 0,85		Гиноидный тип < 0,85	
«Прямоугольник»	«Треугольник»	«Пирамида»	«Песочные часы»
0,85–1,00	> 1,00	< 0,75	0,75–0,85

Андроидный тип имеют женщины с телосложением «прямоугольник» и «треугольник» с преимущественным отложением избыточного жира в области живота. Такой тип телосложения предрасполагает к развитию метаболического синдрома, сахарного диабета и атеросклероза.

Гиноидный тип имеют женщины с телосложением «пирамида» и «песочные часы». Такой тип телосложения предрасполагает к развитию целлюлита и варикозной болезни.

Особенности питания

Конечно, избыток жира на талии – это некрасиво и чревато вредными последствиями как для здоровья, так и для психоэмоциональной сферы. И всегда над женщиной как дамочков меч нависает сантиметровая рулетка. Но не стоит пороть горячку и стремиться во чтобы то ни стало, в кратчайшие сроки избавиться от жировых отложений.

Решить проблему с избытком внутреннего жира можно простыми и известными методами: занятия спортом, рациональное питание и умение справляться со стрессом.

Если на подкожные жировые отложения мы можем в какой-то степени повлиять такими методами, как массаж, обертывания и прочие, то на висцеральный жир никакие наружные косметологические воздействия не повлияют. Но зато эта разновидность жировых отложений очень чувствительна и к изменению рациона, и к физическим нагрузкам.

Если снизить калорийность своего питания и начать заниматься спортом, то в первую очередь будет уходить именно внутренний жир, так как его обмен происходит более активно, чем у подкожного. Тут работает простой принцип – надо «сжечь» больше калорий, чем «съесть» их. Вот только резко уменьшать порции не следует. Снижайте калорийность не более чем на 100–150 ккал в день, чтобы организм не воспринял такие изменения как стресс и не включил защитные механизмы. Включайте в свой рацион продукты из цельных злаков, овощи, молочные и кисломолочные нежирные продукты, нежирное мясо, рыбу, яйца и птицу. Такой рацион позволяет получать все необходимые вещества и в то же время необходимую энергетическую емкость потребляемых продуктов, что очень быстро проявится уменьшением размеров талии. Из напитков чрезвычайно полезен в этом отношении, как, впрочем, и в других, зеленый чай. Пять чашек зеленого чая в день значительно повысят ваш уровень метаболизма, позволяя лучше сжигать жиры.

Принципы построения занятий

«Битва» за тонкую талию долгая и непростая, но вы обязательно победите, если будете придерживаться основных принципов построения тренировки.

В этой книге вам предложены 25 упражнений. Эти упражнения рассчитаны на самостоятельные занятия дома и направлены исключительно на укрепление мышц брюшного пресса. Для усиления жиросжигающего эффекта упражнений необходимо сочетать их с разумной диетой, а также с аэробными нагрузками – бегом или плаванием. Причем не следует забывать, что мышцы работают лучше, если они насыщены кислородом, поэтому заниматься нужно в хорошо проветриваемом помещении, а бегать – на улице. Тренироваться надо интенсивно, но пульс не должен быть выше 65–70 % от максимального, который определяется по формуле:

220 минус возраст в годах.

В том случае, если вы хотите быть современной в подходе к тренировкам, рекомендуем использовать для контроля пульса часы с кардиомонитором. Вы просто вводите свой возраст, и монитор сам рассчитывает допустимый пульс. В случае превышения нормы звучит сигнал, и вы снижаете нагрузку. Это позволяет вам контролировать свой пульс в течение всего тренировочного процесса.

Самое главное – регулярность занятий. Не менее трех раз в неделю по 30–45 минут. Не получилось уделить 40 минут, делайте две коротких тренировки по 20 минут. Хотя лучших результатов вы достигнете при тренировке продолжительностью не менее 40 минут. В этом случае «жиры» будут сгорать интенсивнее.

Можно несколько интенсифицировать процесс «сгорания жира» на талии созданием в области живота зоны локальной гипертермии. Для этого используется специальный неопреновый пояс, который можно купить в любой аптеке. Некоторые дамы любят обертывать себя любимую упаковочным целлофаном. Это не возбраняется, хотя, с моей точки зрения, не очень практично и может привести к тепловому удару.

Самая распространенная ошибка при использовании неопренового пояса – это фиксация его на голое тело. Этого делать нельзя, так как контакт неопрена с кожей может привести к развитию контактного дерматита! Следует надеть хлопчатобумажную майку, поверх зафиксировать пояс, сверху еще одну майку и вперед. Чувствуете, что нижняя майка стала влажной от пота и вам некомфортно, – меняйте ее на другую (сухую). И, кстати, не забывайте регулярно (хотя бы раз в неделю) споласкивать пояс теплой мыльной водой.

Все упражнения лучше выполнять в удобной для вас спортивной обуви. Это значительно уменьшит нагрузку на суставы и повысит эффективность вашей тренировки.

В качестве разминки рекомендуется сделать по 10–15 наклонов туловища вперед-назад, влево-вправо и 20–25 круговых движений, имитирующих вращение обруча.

Дыхание является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Правильное дыхание при выполнении упражнений повышает их эффективность и оптимизирует работу сердечно-сосудистой системы.

Обязательно во время занятий пейте негазированную минеральную воду. Это будет поддерживать работу микроциркуляторного русла в оптимальном режиме, что поможет повысить жиросжигающий эффект.

Тренировку следует проводить не раньше чем через 2 часа после приема пищи. Перед тренировкой за 45–60 минут стоит выпить чашку сладкого кофе или чая. Кофе будет оказывать легкое тонизирующее воздействие, а сахар энергетически обеспечит тренировку. Помните: «жиры сгорают в пламени углеводов»! Поясняю – углеводы обеспечивают вас

энергией, необходимой для выполнения тренировочных упражнений, во время которых и происходит сгорание «жира».

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.