

# Целлюлит, прощай!

Эффективная борьба  
с «апельсиновой коркой»

*только для женщин*



Ванесса Томпсон  
**Прощай, целлюлит. Самые эффективные  
программы борьбы с целлюлитом**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182386](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182386)*

*Прощай, целлюлит. Самые эффективные программы борьбы с целлюлитом: Феникс; Ростов н/Дону; 2004*

*ISBN 5-222-05616-3*

**Аннотация**

Загадка целлюлита одна, а решений проблемы очень много. Чтобы выбрать правильное, необходимо знать всю правду о целлюлите. В данной книге мы попытались объединить самые эффективные методики борьбы с этой проблемой. И разобравшись в этом вопросе, мы убедились в том, что каждая женщина может слепить свою фигуру так, как она сама того пожелает.

Совершенно неважно в какой физической форме вы находитесь, сколько у вас мышечной или жировой ткани. Если вы будете планомерно следовать предложенной нами программе и рекомендациям, вы избавитесь от целлюлита – от этой ненужной рыхлой массы жира.

## Содержание

Введение	4
Часть I. Вся правда о целлюлите	6
Глава 1. «Разве целлюлит это не жир?»	6
Основное представление о целлюлите	6
Глава 2. Почему появляется целлюлит	7
Гормональный фактор	7
Еще некоторые факторы развития целлюлита	8
Глава 3. Образ жизни, или появление целлюлита совсем не случайность	11
Неправильное питание	11
Кофе, алкоголь, курение	12
Малоподвижный образ жизни	13
Адреналин и стрессы	14
Глава 4. Как образуется целлюлит, или по каким признакам отличить его от жира	16
Часть II. Самые эффективные методы борьбы с целлюлитом	18
Глава 1. Стретчинг	20
Упражнения для мышц шеи	21
Упражнения для мышц рук	22
Упражнения для мышц спины	25
Упражнения для мышц брюшного пресса	27
Упражнения для мышц ног	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Ванесса Томпсон

## Прощай, целлюлит. Самые эффективные программы борьбы с целлюлитом

### Введение

Ох, уж этот ненавистный целлюлит. Сколько женских слез было пролито, сколько проклятий слышали в его адрес зеркала, отражая наши женские фигурки, сколько раз наши пальчики со страхом ощупывали тело в надежде не обнаружить ненавистные бугорки и складочки.

А сколько раз скептики-врачи нам утверждали, что этого явления не существует. Но извините, если проблемы целлюлита не существует, то почему мы «носим» это на себе?

Еще совсем недавно «апельсиновую корку» называли изобретением проницательного маркетинга, который понял, что прежде чем толкать на рынок косметические средства для решения этой проблемы, ее, эту проблему, необходимо как-то назвать.

Многие из нас, малодушно закрывая глаза на многочисленные складочки, не так давно считали целлюлит изобретением мошенников, желающих разбогатеть на наших женских слабостях и скрытых чувствах. Например, ни в одном медицинском справочнике вы не найдете описания целлюлита, даже нет мало-мальски серьезных клинических испытаний этого явления.

Западные врачи только презрительно усмеваются глядя на наши беспокойства, и категорично заявляют, что такого явления не существует. Основная масса «Айболитов» вам скажет, что жир был, есть и остается жиром. Короче говоря – «жир, он и в Африке жир».

Конечно, многие ученые совсем уж не такие скептики, но скорее рассматривают и исследуют наши проблемы, как какой-нибудь насморк или ОРЗ: выдвигают теории, делят на виды и предлагают различные пути избавления от этой женской «страшилки». Но скажите-ка мне, зачем нам какие-то теории, когда нас волнуют наши стройные фигурки. А весь этот «апельсин» для женщин страшнее угроз ядерной войны. И тот факт, что от целлюлита еще никто не умирал является слабым утешением.

Меняются времена, меняются женщины и наша психология, но целлюлит, как проблема, никуда не исчезает. По статистике почти 95 % женщин озабочены им и не всегда понимают почему и отчего возникает целлюлит, а уж про то, как с ним бороться знают единицы. Казалось бы проблема целлюлита появилась давно, волнует она немалое число женщин, но несмотря на огромное количество средств борьбы, несмотря на то, что косметическая индустрия каждый год забрасывает нас новыми антицеллюлитными гелями, кремами и лосьонами, несмотря на многочисленные газетные и журнальные публикации – несмотря на все это, мы в своем большинстве продолжаем оставаться в неведении об истинной природе образования «апельсиновой корки».

Загадка целлюлита одна, а решений проблемы очень много. Чтобы выбрать правильное, необходимо знать всю правду о целлюлите. В данной книге мы попытались объединить самые эффективные методики борьбы с этой проблемой. И разобравшись в этом вопросе, мы убедились в том, что каждая женщина может слепить свою фигуру так, как она сама того пожелает. Совершенно неважно в какой физической форме вы находитесь, сколько у вас мышечной или жировой ткани. Если вы будете планомерно следовать предложенной нами

программе и рекомендациям, вы избавитесь от целлюлита – от этой ненужной рыхлой массы жира. Но не ждите от нашей книги сиюминутных и быстродействующих советов. А как вы хотели? Целлюлит требует жертв, при чем каждодневных и постоянных. Придется менять образ жизни во всем.

Впрочем, кто сказал, что вести правильный образ жизни – это огромная и изнурительная жертва. Скорее, я бы сказала, путь к красоте и уверенности в себе. Разве желание носить короткие топы и юбки, узкие брючки и великолепные бикини летом на пляже не стоят того? Да и целлюлит – это не «божья кара» и не вечное, незыблительное явление. Напротив, он может и должен быть устранен. Избавившись от этих ненавистных отложений, вы не только станете лучше выглядеть и лучше себя чувствовать, но и сможете изменить свою жизнь, неважно – личную или профессиональную, в лучшую сторону. Мало того, что мы таскаем на себе эти лишние килограммы, мы еще и испытываем массу стрессов, неврозов и комплексов, которые вызывают у нас недовольство своим внешним видом. Если сильный страх перед целлюлитом поможет вам стать стройной, подтянутой, красивой и ухоженной – что ж, скажем спасибо нашим «апельсиновым корочкам». Я уверяю вас, что ни глотание пилюль, ни хирургическое вмешательство, ни липоксации, сами по себе не избавят вас от проблем целлюлита. Только комплексное решение проблемы, а именно правильное питание, спорт, ароматерапия, гели и кремы, массаж и другой антицеллюлитный арсенал средств, помогут вам навсегда распрощаться с целлюлитом. Так что советую не тратить свое время на бесполезные и нереальные методики и мифические диеты, а следовать советам данной книги.

А в конце, пусть и нелегкого пути, пожелаем ощутить всю красоту и полноту жизни без целлюлита.

## **Часть I. Вся правда о целлюлите**

### **Глава 1. «Разве целлюлит это не жир?»**

#### **Основное представление о целлюлите**

Как часто от многих женщин можно услышать вопрос: «Разве целлюлит это не жир?». Прежде всего стоит уяснить один момент. От целлюлита страдают не только толстушки и не всегда он является неизменным спутником полноты. В не меньшей степени ему подвержены и худенькие женщины, а в последнее время этот недуг все сильнее поражает и девочек-подростков. Кстати, некоторые склонные к полноте дамы, могут дать фору худышкам своей упругой и ровной кожей.

Целлюлит имеют также и те, кто якобы избавился от него, потеряв излишний вес. Так что же это в действительности – избыточный жир или целлюлит? Многие специалисты отмечают, что целлюлит не является мышечной тканью, но это и не жировая ткань. Скорее, это сгустки жира, расположенные непосредственно под кожей. Волокна коллагена, соединяющие кожу и внутренние ткани, в силу некоторых причин и под воздействием времени растягиваются. А даже небольшой избыток подкожного жира в этом случае сразу становится заметен. Причем заметен только у женщин. Мужчины не страдают этой проблемой как мы, уже хотя бы в силу генетических причин. Соединительная ткань у них гораздо прочнее и ее меньше, а значит жиру скапливаться негде. Вообще матушка-природа отыгралась на нас в полной мере. Впрочем, подкожный жировой слой есть у всех. Но с ожирением можно хотя бы бороться диетами и усиленными физическими тренировками, то с целлюлитом дело обстоит не так оптимистично. Все диеты и последующий сброс веса ему нипочем, и даже до лампочки. Вы можете довести себя хоть до истощения, но в теле он все равно будет присутствовать. И, наоборот, можно быть непомерной толстухой и не иметь ни грамма целлюлита. Чтобы разобраться как и почему, давайте сначала определим есть ли он в вашем теле и каков внешне.

Внешне целлюлит представляет собой ничто иное, как проблемы с фигурой, которые заключаются в деформации жировых образований под кожей, что сразу проявляется в виде рыхлой усеянной ямочками поверхности, причем в основном в области колен, бедер и ягодиц (бывает на животе и руках). Можно с уверенностью заявлять, что в вашем теле имеются отложения целлюлита в области ног, если на них появляются ямочки, когда вы стоите. Почти во всех случаях кожа в области появления целлюлита гораздо белее и не поддается воздействию солнечных лучей. Почему это не мышечная ткань или жировая? Потому, что кожа на них не имеет ямочек. Попробуйте надавить на область тела, в которой имеются отложения целлюлита, вы обнаружите, что кожа в этом месте остается в деформированном состоянии гораздо дольше, чем если бы вы надавили кожу, например, в области плеча или предплечья.

В особо запущенных случаях деформированные жировые образования покрываются еще и складками и морщинами, что еще сильнее портит очертания фигуры.

## Глава 2. Почему появляется целлюлит

### Гормональный фактор

Все дело в обмене веществ и в нашем женском строении организма. Как я уже писала, у мужчин эта проблема никогда не возникает. А значит все зависит от той важной роли, которую играет гормональный фактор. Фактически можно утверждать, что формирование целлюлита обусловлено наличием в женском организме гормона эстрогена. И чем больше этого гормона содержит наш организм, тем больше вероятность развития целлюлита. Опасность появления этого недуга увеличивается во много раз в период полового созревания, в период беременности и во время менопаузы, так как именно в эти периоды происходят наибольшие гормональные изменения. Почему это происходит? Женские гормоны-эстрогены играют важную роль в создании условий для образования целлюлита путем положительного влияния на развитие жировой ткани, а также способствуют задержке воды в организме, которая происходит в основном в области таза и бедер. Еще одна проблема, связанная с гормонами заключается в накоплении токсинов. А именно.

Эстроген имеет специфическое назначение: он готовит тело к зарождению и вынашиванию плода. Как только женщина забеременела, количество эстрагена, циркулирующего в организме, падает. Но после того, как в 60-х годах были изобретены противозачаточные таблетки и стала широко использоваться гормональная терапия, уровень гормонов в женском организме оказался гораздо выше того, который был заложен природой. Короче говоря, наши гормоны переносят шлаки из жизненно важных органов туда, где продукты распада будут безопасны для организма. Но по иронии судьбы этими местами как раз и являются наши ножки и попка. И именно поэтому в этих частях тела постепенно формируется целлюлит. К тому же избыточное количество эстрогена усиливает предрасположенность организма накапливать нежелательную жидкость в теле. Кроме того, наше тело не способно различать, какие гормоны (а как известно, противозачаточные таблетки готовят из синтетических гормонов) природные или синтетические, находятся в нашем организме, а значит уровень гормонов только повышается. Но избыток гормонов тормозит обмен веществ, а при нормальном обмене веществ шлаки быстро выводятся из организма и там, где обмен замедлен, продукты распада накапливаются быстрее, чем его может удалить наш «чистильщик» – лимфа. Вот и получается, что избыток гормонов тормозит выведение шлаков и они накапливаются там, где бы нам совсем не хотелось. Шансы созревания «апельсиновой корки» резко возрастают. Накапливаются шлаки, накапливается вода, причем именно в жировых клетках под кожей, в результате, кожа в этих местах становится твердой и шершавой, то есть похожей на целлюлит. Но сначала кожа будет мягкой, а если с годами процесс прогрессирует и вы не предпринимаете никаких мер, то постепенно кожа затвердеет. И чем тверже будет на ощупь область отложения целлюлита, тем труднее станет для вас процесс избавления от него.

Итак, именно в клетках целлюлитного жира сохраняется огромное количество отходов. Клеточные стенки становятся толще стенок обычных жировых клеток и вещества, ответственные за расщепление жиров и «расчистку» этих мусорных завалов, не могут проникнуть в такую клетку. Жир полный токсинов накапливается, стенки клеток становятся все толще, а доступ к ним все труднее – в результате «апельсин» созрел.

Еще одним фактором, который напрямую связан с гормонами, является то, что женский организм не справляется с различными злоупотреблениями так, как мужской. Непомерное потребление никотина, кофеина и алкоголя приводит к тому, что гормоны, выполняя свои

защитные функции, переправляют все шлаки и токсины в безопасные части тела для того, чтобы мы могли выжить в данной ситуации.

Удаление всех продуктов распада подальше от жизненно важных органов происходит в те места, которые не столь важны для организма. Места, в которых не располагаются сердце, печень, почки, то есть в ноги и ягодицы. Можно сделать простой вывод: формирование целлюлита происходит вследствие ухудшения кровообращения и тогда, когда организм уже не может самостоятельно и естественным путем избавиться от шлаков. Если в теле имеется целлюлит, то значит лимфа – наш великолепный «чистильщик», основной орган очистки организма от продуктов распада и токсинов, не может выполнять свою функцию, так как произошло засорение.

## **Еще некоторые факторы развития целлюлита**

Наш организм – это совершенное творение природы. Ни одна машина, компьютер или механизм не могут так функционировать, как это делает человек. Мы способны, вернее наш организм, действовать все двадцать четыре часа в сутки, даже во сне. Все, что нам необходимо сделать – это обеспечить уход и соответствующее питание организму.

Чтобы разобраться, какие еще факторы влияют на образование целлюлита, давайте ненадолго заглянем внутрь себя, и рассмотрим функции каждого такого образования в отдельности.

Сделаем небольшое отступление и рассмотрим структуру кожного покрова.

Под наружным слоем кожного покрова, или эпидермисом, расположена соединительная ткань, которая состоит: из преимущественно жировых клеток и фибропластов – особых клеток, которые синтезируют коллаген; волокон коллагеновых и эластичных, которые представляют собой сеть ячеек, обеспечивающих прочность и эластичность кожного покрова; и основного вещества – межклеточного материала, который скрепляет все составные части кожного покрова. Все это богатство пронизано кровеносными и лимфатическими сосудами, а также окончаниями нервных волокон. Когда кожа упругая и гладкая, значит в кожном покрове существует равновесие между всеми его составляющими. Целлюлит же может возникнуть, когда вся эта идеально работающая схема, дает сбой.

А теперь чуть подробнее. Наше тело имеет миллиарды капилляров. Именно в этих сосудах, окружающих клетки, осуществляется самая важная для нас функция, а именно кровообращение, которое называют обменом питательных веществ и продуктов выделения между тканями и циркулирующей кровью. Когда функция нарушается, капилляры ослабевают, начинают пропускать гораздо больше жидкости в межклеточное пространство, чем необходимо. Вот эта дополнительная утечка и является началом образования ткани, которую называют целлюлитом. Идем дальше. Наш организм состоит из межклеточного пространства на одну шестую. Так как все питательные вещества из крови в клетки переходят посредством знакомого нам со школьной скамьи процесса – диффузии, то очень важно, чтобы клетки располагались как можно ближе друг к другу, а расстояние между капиллярами и клетками сохранялось минимальным. Эти очень мизерные пространства не должны содержать большее количество жидкости, чем необходимо для поддержания той среды, в которой эффективно проходит процесс обмена питательных веществ и продуктов выделения. Если жидкости оказывается гораздо больше, то образуется волокнистое вещество, что, в свою очередь, еще сильнее разъединяет клетки, увеличивая расстояние не только между ними, но и между капиллярами и клетками. Происходит затруднение обмена веществ и ткань, имеющая участки застоя, не может функционировать также эффективно, как раньше.

Стоит упомянуть, что кислород и питательные вещества не переходят напрямую из капилляров в клетки. Сначала они растворяются в межклеточном пространстве и уже отсюда

поступают в клетку. Продукты выделения идут по обратному маршруту, в противоположную сторону. Этот процесс невозможен без определенного соотношения солей натрия и калия. Два этих химических элемента по типу насоса перекачивают в одном направлении питательные вещества в клетку, в другом – продукты выделения из клетки. Те застойные явления и «пробки», возникающие на этом пути, очень сильно ослабляют действие натрия и калия, что замедляет процессы обмена. Прогрессируя в масштабе, все эти застои затрудняют работу насоса настолько, что ухудшается и межклеточный обмен.

Когда мы питаемся правильно, рационально, и только здоровой пищей, в организм поступает достаточное количество натрия. Но, как показывает практика, люди все больше увлекаются его чрезмерным количеством, это приводит к его избытку в организме и к задержке большего количества воды, к сильному снижению активности клеток. Калий натуральным путем нейтрализует действие натрия. Он находится внутри клеток, в то время, как натрий – в жидкости, окружающей клетки. Когда соотношение между этими элементами равное, насос работает эффективно, но если натрия становится больше (а это зависит от нашего непомерного потребления соли, неправильного питания, малоподвижного образа жизни и сумасшедших стрессов), то он начинает отсасывать в межклеточное пространство еще большее количество жидкости. Это и приводит к застоям и пробкам, которые тормозят или подавляют активизацию клеток, уменьшают приток кислорода и питательных веществ, происходит затруднение процессов восстановления и обновления клеток.

Наши клетки – уникальные создания. Они находятся в непрерывной работе: питают, восстанавливают, обновляют сами себя. Вся эта работа называется клеточный метаболизм или обмен. В процессе этой деятельности образуются продукты, которые подлежат немедленному удалению. В течение дня мы теряем такое количество изношенных и мертвых клеток, масштаб которых сложно представить. То, что мы едим, также вносит определенное количество продуктов выделения. Сюда же добавляются химикаты, поступающие в наш организм из окружающей среды, питьевой воды или медицинских препаратов. Все это поступление откладывается в разных частях нашего тела, а именно – в тканях, клетках, межклеточном пространстве и органах. Когда в нашем организме все работает, как самые точные швейцарские часы, то количество продуктов выделения минимально, и, по мере накопления они удаляются с помощью лимфы. Процессы выделения не протекают равномерно, одинаково и одновременно во всех частях организма. Там, где кровообращение, как процесс замедлено – в нашем случае это таз, ягодицы и бедра, продукты распада накапливаются так сильно, что лимфа уже не способна их удалить. Вот тут и происходит самое для нас неприятное: собираясь в блоки продукты распада затрудняют доступ крови к тканям и клеткам, уменьшают количество кислорода и питательных веществ, снижают скорость удаления ненужных нам веществ. Результат – застойные явления в тканях, которые еще больше снижают активность клетки, и, в конечном итоге, ткань начинает превращаться в деформированные жировые отложения, или, что требовалось доказать, в целлюлит.

Свою лепту вносят во весь этот негативный процесс и свободные радикалы – нестабильные молекулы. Они атакуют клетку, проникают внутрь и повреждают внутренние важные клеточные структуры. Свободные радикалы постоянно образуются в нашем организме, как побочные продукты химических реакций. Если вы спросите откуда они образуются, ответу – из-за нашего неправильного образа жизни: кофеин, курение, алкоголь, плохая работа кишечника, вследствие неправильного питания, болезни – все это засоряет наш организм. Переедание и пища с высоким содержанием жиров приводят к накоплению в нашем организме свободных радикалов. Их молекулы легко освобождаются при окислении жиров, значит, чем больше вы потребляете жирной пищи, тем больше образуется свободных радикалов. Кстати, тем кто так увлеченно сбрасывает вес и сгоняет свои жиры, советую не увлекаться – быстрая сгонка веса также способствует образованию этих невыносимых молекул.

Они, в свою очередь, усиленно разрушают коллаген, который является нашим каркасом и одним из важнейших компонентов соединительной ткани. А что в результате? В результате потеря упругости кожи и ее преждевременное старение. Сюда же относится и наше увлечение загаром – под действием солнца свободные радикалы еще больше нагнетают и наносят нашей коже непоправимый урон.

Французы, которые первыми забили тревогу по поводу целлюлита еще около сорока лет назад, доказали, что он и зашлакованность нашего организма токсинами тесно взаимосвязаны между собой. Те женщины, которые страдают целлюлитом часто жалуются на запоры, проблемы печени и почек, сильной утомляемостью. А как вы знаете, именно печень и почки осуществляют очистку нашего организма от продуктов распада. С утомляемостью тоже все понятно – это высокий уровень зашлакованности нашего организма. Кстати, утомляемость входит в замкнутый круг, то есть еще сильнее высвобождает токсины в организме, которые опять-таки ведут к еще большей утомляемости. Стрессы и нервные напряжения также вносят свою лепту, ведут к дополнительному образованию шлаков, а значит к засорению организма токсинами. Получается, что переполненные всякой гадостью клетки, ткани и органы очистки влекут за собой неприятные последствия для фигуры.

А что же лимфа – наш верный чистильщик? Не вдаваясь в подробности скажу только, что она бедняжка просто не в состоянии «вымыть» из нашего организма все эти накопления. Еще добавлю, что лимфатические сосуды пронизывают весь наш организм, и особенно много их в подкожной ткани. Именно посредством лимфы обновляется та жидкость, которая находится в промежутках между клетками. И для того, чтобы клетки получали полноценное питание, а ткани сохранялись здоровыми, гладкими и упругими, необходим непрерывный, и без помех, обмен питательных веществ и продуктов распада. А клетки будут функционировать эффективно только тогда, когда вредные вещества своевременно удаляются и не накапливается избыточная жидкость, то есть лимфа, или вернее, скорость ее циркуляции должна быть высокой и бесперебойной. Вывод таков, только эффективный отток лимфатической жидкости способен предотвратить образование целлюлита. Ну а о том, что для этого нужно делать мы расскажем в главах, где описаны методы борьбы с целлюлитом.

## **Глава 3. Образ жизни, или появление целлюлита совсем не случайность**

Многие женщины почему-то считают, что бороться с формированием целлюлита можно с помощью кремов, лосьонов и гелей, и совершенно забывают, что, пожалуй, самую главную роль в борьбе играет не косметика, а наш образ жизни.

Все причины или факторы, которые мы описывали до этого, можно назвать чистой физиологией. А необходимость знания физиологии важна для вас уже хотя бы тем, что дает понимание причин возникновения целлюлита именно изнутри. Чтобы добиться красивой фигуры, не изуродованной шишками, ямками, бугорками, просто необходимы знания процессов протекающих под кожей.

Знаете с чем легче всего сравнить целлюлит? Со снежной лавиной. Почему? Потому что, хотя целлюлит и начинается с одной или двух проблем, постепенно их становится все больше, больше и больше, и вскоре они сливаются воедино. Так, например, отложение жира или скопление воды в конце-концов могут привести к нарушению кровообращения, лимфатической системы и венозного кровотока. А как начинается лавина? Сначала одна снежинка, затем много, и вот обретающий силу снежный ком, способен нанести огромный ущерб. Чтобы предупредить эту «лавину», мы должны своевременно удалять с вершины выпавший снег. Точно также и при целлюлите – мы должны устранять, пусть и постепенно, все провоцирующие и реально существующие факторы.

Наш организм был рассчитан природой-математиком с доскональной точностью. Это гармоничная, сбалансированная система. И именно мы, а не кто-либо другой, нарушаем точный ход этого механизма и ритмы его функционирования.

Целлюлит – это, прежде всего, проблема нашего образа жизни. Мы живем в жесткое скоростное время, а если чуть-чуть притормозить, а если только представить себе какому жестокому обращению мы подвергаем наш организм! В последнее время мы перестали двигаться, потребляем огромное количество полуфабрикатов, содержащих всевозможные добавки, искусственный заменитель сахара, ароматизаторы, красители и консерванты. Мы перекусываем на бегу, едим не пережевывая в спешке. Хватаем что попадет под руку, когда голодны, а чаще, когда и вовсе не ощущаем голод. В нашей жизни стало больше стрессов, мы подвержены воздействию многих вредных факторов – таких, как курение и алкоголь, загрязнение окружающей среды, ультрафиолетовое излучение от неконтролируемого загора на солнце. Так стоит ли удивляться тому, что все это отражается на нашем теле?

Мы сами создаем себе проблемы и сами являемся главными виновниками формирования целлюлита. Если суммировать главные факторы, влияющие на образование этого явления, то они называются так: неправильное питание, малоподвижный образ жизни и стрессы. Именно эти три явления нашего образа жизни являются главными врагами и ведут в конечном итоге к образованию нелицеприятной фигуры.

### **Неправильное питание**

Целлюлит, как известно, не выбирает между худыми и полными, но все же последние имеют гораздо больше шансов заработать его, так как, в конце концов, целлюлит образуется в жировых тканях. Неправильный подбор продуктов питания, накапливаясь изо дня в день приводит к дефициту некоторых жизненно важных для нас компонентов. Тот, кто придумал фаст-фуд сыграл с человечеством злую шутку. Конечно, это быстро, удобно и даже вкусно. Но, согласитесь, вся эта удобная пища, богатая жирами, сахаром, солью и химикатами бедна в отношении полезных компонентов для функционирования организма. А ведь зачастую

она составляет основу нашего рациона питания. Му почему-то считаем зелень, овощи и фрукты, чем-то второстепенным и несущественным, а как дополнение предпочитаем глотать «химические» витамины в аптечных упаковках. Но именно эти продукты должны быть главными на нашем столе. Тоже самое можно сказать и об употребляемых напитках: кола, фанга, спрайт, сладкая газировка, соки из концентратов, заменяют нам обычную воду. И совершенно нельзя умолчать о способах приготовления пищи, о количестве употребляемых таблеток: болеутоляющих, для похудения, стимуляторов, успокаивающих препаратов. Мы не только напрягаем, но и перегружаем наш организм всякой гадостью. Можно продолжать до бесконечности: шоколадки, кремы, торты, печенье, пирожные, чипсы, кофе, алкоголь, никотин... И так далее, и так далее, и так далее. Мы предпочитаем думать, что диеты – панацея или чудодейственное средство в борьбе с целлюлитом или избыточным весом, а получается-то, как раз наоборот – происходит углубление проблем с весом, а целлюлит никуда не исчезает.

Скажите-ка, что за абсурдная диета для похудения, позволяющая при бедности рациона «побаловаться» шоколадом, пирожными и сыром, то есть теми жирными и сладкими продуктами, которые и являются главными поставщиками жира. Несомненно, вы удовлетворите свою тягу к лакомствам, вознаграждая себя за целый день лишений, связанных с диетой, и тем самым поспособствуете отложению жира там, где вы бы хотели от него избавиться. Ну не абсурд ли это?

Когда наш рацион включает в себя натуральные продукты, печень и толстая кишка действуют весьма эффективно при быстром выведении шлаков из организма. Факт остается фактом, чем больше мы потребляем натуральных продуктов, тем быстрее перерабатывает их пищеварительная система. И чем больше искусственных пищевых добавок будет в вашем рационе, тем дольше они будут находиться в нашем теле. А некоторые, между прочим, так и остаются в нашем организме до самой смерти. Это доказано американскими учеными.

К веществам, способствующим отложению целлюлита, относятся сахар, молочные продукты, мясо, все продукты, подвергнутые копчению, консервированию или технологической переработке.

Многие женщины считают, что «травяные» чаи лучше, чем черный чай. Но давно уже доказано, что только вода успешно восполняет недостаток влаги в организме и только вода способствует выведению шлаков и токсинов. Никакой другой напиток на это не способен. Потребление воды является очень важным условием борьбы с целлюлитом.

## **Кофе, алкоголь, курение**

Да, опять кофе, курение, алкоголь! Это важная проблема, и она заслуживает особого разговора. Вернее даже три проблемы.

Из всех веществ, которые способствуют образованию целлюлита, вероятно самым опасным является кофе, так как содержит кофеин. В больших дозах кофеин ухудшает кровоснабжение тканей, хотя в малых может быть даже благотворным. Кофеин – стимулянт, который активизирует мозговую деятельность и способствует концентрации внимания. Кроме того, он почти на пять процентов увеличивает скорость обмена веществ, скорость, с которой мы сжигаем калории. В сочетании с диетой, кофеин способствует удалению жира. Вот почему он входит в состав многих препаратов, направленных на снижение веса.

Но все зависит от дозы. В больших количествах он способен оказывать неблагоприятное воздействие на кровообращение и уменьшает количество крови, поступающей в жировые ткани. Как правило, от одной чашечки кофе вреда не много. Этой порции кофеина достаточно, чтобы стимулировать ваш мозг, не оказывая вредное воздействие на кровеносные сосуды. Разумеется, далеко не каждый, кто ежедневно привык литрами пить кофе, обяза-

тельно будет подвержен целлюлиту. Но все же, бережного Бог бережет. Поэтому, милые читательницы, стоит задуматься, что важнее – красивые ножки или любовь к кофе.

Но если кофеин в малых дозах полезен как некое лекарство, никотин – одна из главных проблем и причин возникновения свободных радикалов.

Курение, как обоюдоострый нож, наносит такой вред кровеносным сосудам, что никакие физические упражнения не помогут компенсировать ущерб. Затем, отрицательное воздействие никотина связано с тем, что он связывает кислород, который так необходим для жизнеобеспечения клеток. Кроме того, оказывает отрицательное воздействие на уровень гемоглобина крови – количество красных кровяных телец. Если в результате курения ухудшается эффективность кислородного обмена в крови, это значит, что клетки нашего тела просто недополучают нужное им количество кислорода. Этот факт оказывает огромное воздействие на формирование целлюлита, потому что именно кислород является мощным стимулятором системы очистки крови. Мы не можем без кислорода прожить больше нескольких минут, также и клетки нашего организма. Почему статистика показывает формирование целлюлита у молодых девушек? Потому что среди них гораздо выше уровень курящих, чем, скажем, у женщин более старшего поколения. Не говоря уже о тех токсинах, которые попадают в организм и заставляют системы очистки работать в более напряженном режиме. К тому же никотин разрушает витамин С, и препятствует усвоению весьма ценных питательных веществ, как, например, цинк.

Если вы боитесь бросить курить, так как верите расхожему мифу – отказ от курения моментально способствует появлению лишнего веса, то уверяю вас, давно доказано, что это только миф.

Алкоголь, также как и кофеин, полезен только в малых дозах. Красное вино, например, содержит танины, которые предохраняют систему кровообращения от воздействия свободных радикалов. Но алкоголь очень калориен и быстро откладывается в нашем организме в виде жира, практически не используя как источник энергии. Если при сжигании одного грамма жира выделяется 9 ккал, то при сжигании одного грамма алкоголя 7 ккал (для сравнения белки и углеводы 4 ккал на 1 г). А если еще запивать алкоголем высококалорийную пищу, то результат не заставит себя долго ждать – неэффективная работа почек и печени ведет к снижению вывода токсинов и шлаков из организма.

Зачастую сочетая все три вышеназванные проблемы – никотин, кофе, алкоголь, мы вносим в себя столько вредных веществ, что стоит ли удивляться отказам системы очистки выводить из нашего организма большую часть отходов. Вот она и оседает в виде целлюлита на наших ножках, а мы даже не задумываемся об этом.

## **Малоподвижный образ жизни**

Для многих из нас реальностью является сидячая работа, прием это происходит в течение многих часов. Но и в свободное от работы время, мы также предпочитаем вести малоподвижный образ жизни. Пассивность такого времяпровождения влечет за собой ухудшение кровообращения, слабый ток лимфы, застой в кишечнике и букет других проблем, непосредственно влияющих на наше здоровье. При лечении целлюлита многие специалисты часто отмечают, что отложения чаще всего имеют место в самых малоподвижных участках, то есть на ягодицах и верхней части бедер. Помимо ухудшения кровообращения, ухудшения работы венозной и лимфатической систем, сидячий образ жизни ведет к чрезмерному набору веса (особенно в сочетании с неправильным рационом питания) – всему тому, что провоцирует формирование целлюлита.

Наш организм при малоподвижном образе жизни, просто не дает вышеназванным системам стимулировать возврат лимфы в кровь по лимфатическим сосудам. В ходе рабо-

чего дня наступает такой момент, когда в тканях ног начинает постепенно скапливаться жидкость, что, в конечном итоге, приводит к растяжению кожи и тканей. Для сравнения, это похоже на шерстяной свитер после многочисленных стирок. Чрезмерно растянутые, потерявшие эластичность ткани способствуют скоплению жидкости, богатой белками, в ней то и начинается образовываться фиброзная ткань. Скопление венозной крови разрушает стенки капилляров, и кровь проникает в окружающие ткани, нанося еще больший ущерб. Сидение на протяжении длительного времени оказывает давление на ягодицы и бедра, препятствуя нормальному кровотоку в эти области и повреждая хрупкие капилляры.

Это давление не позволяет снабжать ткани кислородом и питательными веществами, а кровь и лимфа из лопнувших сосудов попадают в ткани. Нарушение кровообращения, воспаление стенок капилляров и инфильтрация крови и лимфы в ткани – это первые звоночки в развитии целлюлита. Конечно, незначительные изменения в тканях, вызванные малоподвижным образом жизни, через какое-то время будут ликвидированы организмом. Поэтому, как изолированный фактор, сидение не наносит чрезмерного ущерба, но в сочетании с другими провоцирующими факторами может стать причиной развития целлюлита, особенно если начнется лавинообразный процесс формирования целлюлитной ткани. Женщины, которые много двигаются, питаются натуральными продуктами, не курят, не пьют кофе, вряд ли когда-либо столкнутся с проблемой целлюлита.

## **Адреналин и стрессы**

Многим из нас сразу становится понятно, почему питание и спорт играют огромное значение для здоровья, и почему недостаток этого, влечет формирование целлюлитной ткани. Но также многим достаточно трудно понимать, как избыток адреналина, нервные напряжения и стрессы вносят вклад в проблему. Специалисты прямо утверждают, что продолжительный стресс приводит к развитию целлюлита на верхней части живота, на бедрах, коленях, ягодицах и даже на затылке.

В состоянии страха, паники, волнений или стресса, надпочечная железа продуцирует и выбрасывает в кровь гормон – адреналин. Таким образом, мы имеем физиологический толчок для выхода из неприятной ситуации.

Сердце начинает биться быстрее, легкие захватывают больше кислорода, усиливается приток крови к мышцам, часть накопленного жира преобразуется в сахар и мы внезапно ощущаем дополнительный приток энергии. Таким вот образом наш организм пытается справиться со стрессом. Это совершенно нормальная реакция, но волнения, напряжение и стрессы воздействуют на каждого по-разному. Кто-то превращается в единый комок нервов, как правило, такие люди имеют худощавое телосложение, так как все жировые запасы у них «сгорают в горниле» в виде нервной энергии. На других, повышенное количество адреналина сказывается противоположным образом: вместо преобразования жира в сахар, стресс заставляет клетки накапливать еще большее количество жира и главным образом в ягодицах и бедрах.

К какому типу людей вы бы ни относились, стрессы – это разрушительное воздействие на все системы нашего организма, и даже не столько продолжительные, сильные стрессы, сколько каждодневные и ежечасные мелкие проблемы, постоянно отравляющие наше существование.

Наверняка вы уже поняли, что именно наш образ жизни во многом способствует формированию целлюлитных тканей. Но вышеописанные факторы, это основные возбудители целлюлита. Есть и некоторые другие причины, способствующие ухудшению кровообращения, а значит создающие благоприятную почву для возникновения проблем. Это и мочегон-

ные средства, и обедненная белками пища, потребление искусственных пищевых продуктов, пищевые аллергии, вздутие живота, связанное с плохим пищеварением и так далее.

Неправильная осанка, ношение обуви на высоких каблуках, ношение тесной одежды, нижнего белья, скрещивание ног при сидении – это все причины, вызывающие появление целлюлита. Необходимо учитывать все вышеописанные факторы.

Вот, например, все мы падки на рекламу, а именно – носим колготки и нижнее белье которые создают иллюзию сжатия проблемных зон. Но мало кто понимает, что эти предметы одежды только расслабляют мышцы и со временем снижают их тонус. Жидкость накапливается сверху или снизу места обхвата, и если это продолжается длительное время, то нарушение кровообращения вызывает отеки и деформации, которые могут принять постоянный или необратимый характер. А наша женская любовь к высоким каблукам! Стоит хорошенько подумать, что вам важнее – ваш внешний облик или ваше здоровье.

Даже генетика и телосложение играют существенную роль в формировании целлюлита. Конечно, нельзя голословно заявлять, что если у мамы был целлюлит, то он появится и у дочери. Речь скорее идет о предрасположенности к нему. Некоторые, к сожалению, унаследуют большее количество жиросодержащих клеток, слабые вены и лимфатические сосуды, даже повышенную чувствительность к женским гормонам. Вы можете и не развить у себя целлюлит, но если ваш образ жизни оставляет желать лучшего, то здесь имеется огромный простор для деятельности, ваша предрасположенность к целлюлиту может усиливаться.

Что касается телосложения, то у худых женщин проблем действительно меньше, чем у полных, хотя это ни в коем случае нельзя назвать правилом. Однако при определенном виде телосложения он может развиваться медленнее и излечиваться быстрее, чем при другом. Худым и стройным удастся избавиться от целлюлита легче, чем плотным и коренастым женщинам.

## **Глава 4. Как образуется целлюлит, или по каким признакам отличить его от жира**

Как мы уже знаем, появление целлюлита сигнализирует нам о том, что нарушено кровообращение. Исследования показывают, что целлюлитные клетки отличаются от обычных жировых. Физиологические изменения, имеющие место внутри клеток приводят к расширению капиллярных сосудов и ослаблению их стенок. Здоровые, свободные от целлюлита клетки имеют нормальные по размеру капиллярные сосуды. Напротив, клетки подверженные целлюлиту имеют значительно расширенные сосуды, в которых плазма крови выходит в окружающую жировую ткань. В результате жировые клетки склеиваются друг с другом, а не располагаются отдельно, как это необходимо для здоровья. По этой причине, лимфа, которая в норме омывает клетки и удаляет излишнюю жидкость, уже не может справиться с этой задачей, и накапливается излишняя жидкость. Одновременно происходит процесс изменения клеточных стенок, они утолщаются в результате лишнего отложения коллагена, что приводит к затруднению местного кровообращения, и что сказывается на последующем формировании целлюлита. А если он формируется, то создаются благоприятные условия для ухудшения ситуации. Жировые клетки заполнены лишней жидкостью и шлаками, полны отходов, от которых не в состоянии избавиться. Целлюлит начинает формироваться, когда организм женщины производит или потребляет внутрь слишком много эстрогена. В результате, шлаки интенсивно вымываются из особо важных для нас органов и отправляются в ткани. Одновременно мы и сами способствуем избыточному образованию шлаков в организме, ведя неправильный образ жизни. Так как наш организм не создан природой для переработки консервантов, красителей, никотина, кофеина и прочих веществ, отличных от питательных, то он просто не знает, что с ними делать.

Печень, конечно, может избавиться от избытка гормонов и очистить кровь, но с сильно возросшим количеством эстрогена она не справляется. Не справляется также и с теми вредными веществами, которые поступают к нам с пищей.

Природа не дала нам совершенного механизма-чистильщика, способного очистить нас от всего этого мусора.

Распознают два вида шлаков: жирорастворимые и водорастворимые. С первыми борется печень, с последними – почки. Но если печени приходится бороться и с теми и с другими, возникают угрозы для жизненно важных органов. Вот и отправляется это все в бедра и ягодицы, подальше от важных органов. Но и в таком варианте шлаки не нейтрализуются.

Когда высокий уровень токсинов присутствует в крови, создаются условия для возникновения целлюлита в тканях. В пораженных болезнью областях кровообращение замедляется, в результате ткани недополучают нужное количество кислорода. Шлаки оседают и накапливаются в клетках, потому что лимфа и кровь не способны их удалять. Перегрузка лимфосистемы не способствует выводу из тканей избыточной жидкости. И вот уже постепенно вся область становится зараженной целлюлитными образованиями. И если кто-то думает, что диуретики или липоксация дают эффект, то ничего подобного. Мало того, что побочных эффектов гораздо больше (причем приводящих к ухудшению здоровья всего организма), так еще и нет гарантий ликвидации целлюлита. Проблема в том, что наш хитрый организм после липоксации имеет тенденции вытаскивать жир даже из самого обедненного жирами рациона, только чтобы восполнить недостающее. Также проблема еще и в том, что если организм будет продолжать работать в том же режиме, шлаки будут образовываться в таком же количестве и также плохо будут выводиться, как и раньше. Вы просто отодвинете проблемы на короткий срок. Вот почему лечить надо причину, а не следствие.

Теперь остановимся на том, как определить наличие целлюлита. Возьмите большую складку нормальной, не пораженной кожи и покатайте как шарик между пальцами. Вы ощутите, что кожа и ткани под ней совершенно гладкие. Толщина подкожной ткани зависит от количества жира, и то, что вы ощущаете под пальцами является нормальной жировой тканью. Теперь сделайте тоже самое на бедрах, ягодицах и коленях. Так как целлюлит развивается постепенно, а не сразу в полном объеме, то прочитав следующие этапы, вы узнаете есть ли у вас целлюлит. Его симптомы описаны поэтапно.

**Первый этап.** Его еще как бы нет, но все готово для развития целлюлита – порезы, царапины, синяки заживают очень медленно.

**Второй этап.** Лопнувшие вены, изменение цвета кожи. Кожа более толстая, чувствительная, от любого ушиба появляются синяки, чуть более заметны признаки «апельсиновой корки».

**Третий этап.** Даже не ощупывая кожу, можно увидеть на поверхности бугорки – это признаки скопления жидкости, а также явно видна «апельсиновая корка».

**Четвертый этап.** Появление под кожей уплотнений, появление на поверхности кожи складок, при прикосновении кожа холодная, имеются разрывы вен, сами по себе возникают синяки, как после ушибов.

**Пятый этап.** После прикосновения к коже можно ощутить среди холодных тканей горячие участки.

**Шестой этап.** Появление стеатом – больших участков жировой ткани, оплетенной волокнами.

Если вы не нашли у себя ни один из описанных симптомов, значит у вас нет целлюлита, а имеется запланированная природой жировая прослойка. Если вы обнаружили ранние симптомы на начальных этапах формирования целлюлита, значит у вас еще не все потеряно и стоит начать изменять свою жизнь.

Если вы обнаружили у себя более поздние симптомы (два последних этапа формирования целлюлита) – пришла пора забить тревогу, но не отчаивайтесь. Советы, данные во второй части книги помогут вам развернуть свою жизнь в здоровое русло.

Чтобы понять причины формирования целлюлита, внимательно прочитайте нижеследующий текст, так как очаги целлюлита напрямую связаны с причинами возникновения.

Ноги и ягодицы – нарушено кровообращение, накопление избыточного жира.

Живот – нарушение органов пищеварения, отложение избыточного жира, нарушение кровообращения, последствия стресса, осложненного нарушением венозного кровотока.

Руки – отложения избыточного жира, нарушение кровообращения, нарушение венозного кровотока.

После того, как вы поняли, что такое целлюлит, какие причины его формируют, как отличить его от жира, пришла пора поговорить о самых эффективных методах борьбы с ним. Правильное питание, здоровый образ жизни, регулярные физические упражнения, умение справляться со стрессами и применение эффективных средств косметики – все, что необходимо для борьбы с целлюлитом. Обо всем этом читайте дальше.

## Часть II. Самые эффективные методы борьбы с целлюлитом

После прочтения первой части книги вы уже поняли, что главным обвиняемым на нашем суде является образ жизни, которого мы придерживаемся ежедневно. Мы не призываем перечеркивать всю свою прошлую жизнь или переворачивать ее с ног на голову. Самое главное, что имеет значение – это осознание того, как, почему и для чего это необходимо. А необходима комплексная программа постепенного и длительного воздействия на весь организм в целом, которая со временем даст устойчивый и долговременный эффект. Возможно в конце пути вы будете удивлены теми великолепными результатами, которые получите в борьбе с целлюлитом. И не только. Правильный образ жизни вернет былую красоту вашей фигуре и улучшит вашу жизнь.

Во-первых, улучшится ваше здоровье и самочувствие. Во-вторых, исчезнут проблемы пищеварения или другие признаки недомогания. В-третьих, вы надолго приостановите признаки старения, не будете уставать, появится много энергии, улучшится состояние кожи – она вновь примет свежий и упругий вид. За счет притока новых сил и энергии вы сможете контролировать все стрессы, волнения и неприятности или даже просто избегать их. Конечная цель простирается далеко за пределы борьбы с целлюлитом, а все полученные результаты будут гораздо обширнее, потому что позволят вашему организму функционировать в полном объеме. Если вы полны решимости бороться до конца, то первые сдвиги будут заметны уже через несколько недель. Затем результаты примут стабильный, постоянный и устойчивый характер.

Когда вы сможете сформировать свой новый образ жизни, когда будете стойко следовать всем предложенным программам и рекомендациям, то исчезнет не только целлюлит и другие проблемы, но и вся ваша жизнь расцветет новыми яркими красками. Кроме вас никто не сможет воспрепятствовать вам стать творцом новой жизни. Давайте объявим войну всему тому, что мешает вам ощутить себя прекрасной и желанной женщиной.

А на войне, как известно, все средства хороши. Стратегия борьбы с целлюлитом базируется на трех основных позициях: питание, физические упражнения и уход за телом.

Каждой из этих позиций отведена отдельная глава, ознакомившись с которыми вы с успехом сможете бороться с целлюлитом. Естественно, что самое главное в этой борьбе – питание. Даже если вы будете регулярно выполнять предложенные нами программы физических упражнений, следовать рекомендациям по ароматерапии или выполнять массаж, но не измените свое питание, вы только избавитесь от малой части проблемы и не решите ее целиком. Антицеллюлитная диета является не только очищением всех систем организма и помогает выводить шлаки, но и является профилактикой формирования новых целлюлитных образований в будущем. Сочетание питания, упражнений, эфирных масел и массажа означает, что целлюлит будет побежден, и эти безобразные отложения, которые портят нашу фигуру исчезнут навсегда.

Наверняка у многих возникнет вопрос: «Сколько времени все это займет?». На этот вопрос нет однозначного ответа, каждый организм индивидуален. К тому же все зависит от того, как долго вы страдаете от целлюлита, насколько точно вы следуете диете, используете ли программу борьбы комплексно, но самое главное – насколько обширны отложения целлюлита.

Если вы вовремя решили объявить войну целлюлиту, то первые заметные признаки появятся уже через два месяца, и раз начавшись, весь процесс избавления пойдет достаточно быстро. Для тех, кто страдает отложениями более четырех лет, заметных положительных

результатов следует ожидать после 3–4 месяцев. Но, только если точно и планомерно придерживаться предложенной программе. Разумеется, ничего страшного не произойдет, если вы иногда позволите себе нечто вкусненькое, но эти блюда не должны вновь стать привычными продуктами в вашем рационе.

И рекомендуем следовать этим исключениям только после получения заметных результатов.

## Глава 1. Стретчинг

О пользе растягивания или стретчинга, известно очень давно. Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь на 20 лет позже стала активно применяться в спорте и получила свое обоснование в работе американских и шведских ученых. Специалисты называют метод растягивания, как самый эффективный метод предотвращения травм, поддержания подвижности, снятия напряжения, а также повышения работоспособности и качества жизни.

Подвижность и безболезненное сокращение мышц можно смело назвать основными факторами определяющими качество нашей жизни. Боль и дискомфорт в суставах и мышцах, которые приходят к нам с возрастом, особенно если мы привыкли большую часть нашей жизни вести малоподвижный образ жизни, могут помешать нам активно работать или выполнять свои повседневные обязанности. Именно метод растягивания позволит вам еще долгие годы вести активный образ жизни, гармонично и естественно укреплять многие жизненно важные системы нашего организма.

Не секрет, что в наше динамичное и стрессовое время нам зачастую не хватает умения расслабляться. А ведь расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Помочь достигнуть всего вышеописанного вам помогут упражнения на растягивание. Ведь именно расслабление после стретчинга, дает отдых нервам, успокаивает наши мысли, быстро улучшает самочувствие и поможет избавиться от отрицательных эмоций, но не только. Хотите стать счастливым обладателем:

- большого запаса жизненной энергии в течение целого дня;
- хороших умственных способностей и возросшей работоспособности;
- прекрасного, спокойного сна;
- постепенного снижения веса и поддержания его в оптимальном равновесии;
- эффективного способа предупреждать депрессии и другие эмоциональные расстройства;
- способа избавления от стресса в конце напряженного рабочего дня без применения алкоголя или фармакологических средств;
- надежных дополнительных гарантий от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;
- дополнительной гибкости всего тела;
- понижения кровяного давления, улучшения кровообращения, более быстрого удаления шлаков из организма;
- вы сможете с успехом понизить нагрузки на хрящи суставов и межпозвоночные диски, что замедлит артрит, ревматизм, остеохондроз, полиартрит, подагру и уменьшит воспаление и боли в суставах.

Если вы хотите стать счастливым обладателем этих и многих других качеств, занимайтесь по нашему методу, который мы предлагаем в этой книге.

Данный комплекс упражнений включает в себя только статический стретчинг. То есть все движения следует выполнять в спокойном и медленном темпе, при этом большую часть времени мышца неподвижна и сохраняет максимальную длину.

Перед выполнением комплекса растяжек необходимо разогреть свои мышцы. Это позволит, во-первых, увеличить эффективность упражнений, а во-вторых, избежать травм и болезненных ощущений. Разминка может состоять из прыжков на скакалке в течение 2–3 минут или энергичной ходьбы на месте в сочетании с маховыми движениями руками.

Не прилагайте чрезмерных усилий, растягивая мышцы. Должно пройти 6-10 секунд, прежде чем они адаптируются к новому состоянию. Затем нервная система позволит мышечным волокнам расслабиться и изменить длину. В течение следующих 20 секунд вы должны чувствовать постепенное ослабление тянущего ощущения. После 30 секунд это ощущение должно почти полностью исчезнуть. Если этого не произойдет, значит вы растягиваетесь со слишком большой амплитудой, что может вызвать боль и напряжение в мышцах. Слегка измените положение, пока не исчезнет тянущее ощущение. Это позволит привыкнуть мышцам к новой длине. Выражение «нет боли, нет победы» неприменимо к растягиванию.

Удерживайте конечное положение не менее 30 секунд. При ежедневных тренировках достаточно одного повтора для каждой мышцы. Но, если вы заметили, что какая-то мышца с одной стороны тела напряжена больше, чем эта же мышца, но с другой стороны, можете выполнить растяжку от 2 до 4 раз, чтобы обеспечить полное расслабление этой мышцы. В конечном итоге ваша цель – симметричное выполнение и расслабление мышц.

Также важно следить за дыханием. Приняв исходное положение, сделайте глубокий вдох, затем на выдохе потяните нужную мышцу. Недопустима задержка дыхания во время растягивания, что сделает выполнение упражнений не эффективными. После выдоха дышите глубоко и ритмично, желательнo животом.

Очень важно избегать резких и рывковых движений, во избежание нанесения вреда растягиваемой мышце. Выполняйте растягивание медленно и плавно. Если вам не удастся сразу принять конечное положение, можно сделать это постепенно, продвигаясь маленькими шажками. Особенно это касается тех упражнений, которые задействуют сразу несколько мышц.

## Упражнения для мышц шеи

### УПРАЖНЕНИЕ 1

**Примите исходное положение** – встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.

Из исходного положения опустите правую руку на бедро, ладонь развернута во внутрь, левую руку расположите на противоположной части головы. Плавным движением выполните наклон головы влево, левая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.



**Важные моменты:** не прилагайте чрезмерных усилий, не старайтесь силой руки прижать ухо к плечу; дышите равномерно; выполняйте наклон головы строго вправо или влево, не запрокидывая голову назад и не наклоняя ее вперед.

### **УПРАЖНЕНИЕ 2**

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы сцеплены между собой, локти развернуты в стороны.

Из исходного положения выполните наклон головы вперед, соединяя локти и стараясь прижать подбородок к груди. Руки слегка давят на затылок. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; не прилагайте чрезмерных усилий и не старайтесь силой рук наклонить голову вперед; дышите равномерно.

## **Упражнения для мышц рук**

### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в замке выпрямлены перед собой.

Из исходного положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперед-вниз так, чтобы ладони были направлены вперед. Почувствуйте растягивание мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 2**

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясницы.

Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад-вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, старайтесь синхронно растянуть мышцы правой и левой руки, не опускайте подбородок на грудь; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выпрямите правую руку перед грудью. Согните левую руку в локте и зажмите правую руку в районе левого локтя. Зажимая правую руку, с силой затягивайте ее вовнутрь. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.

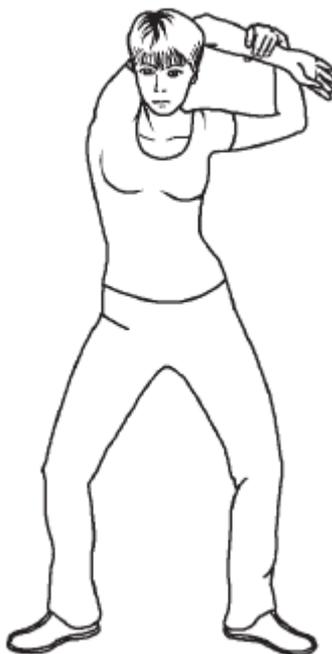


**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; не разворачивайте лицо и корпус в сторону нажима; не поднимайте вверх плечи; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх; согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой.левой рукой обхватите правый локоть и выполните легкое надавливание сверху-вниз на локоть правой руки. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьте руку и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.



**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед; для более глубокой растяжки слегка наклоняйте туловище в сторону; дышите равномерно.

## Упражнения для мышц спины

### УПРАЖНЕНИЕ 1

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперед. Руками потянитесь как можно дальше вперед. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** угол наклона корпуса должен составить  $90^\circ$ ; во время наклона старайтесь максимально потянуть руки вперед; голову не поднимать; дыхание равномерное.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения, с упором согнутыми руками о бедра, выполните наклон корпуса и головы вперед, максимально округлив спину. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** обязательно старайтесь максимально округлив спину потянуться вверх, руки остаются на бедрах; плечи и голову не поднимать; дыхание равномерное.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.



Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под бедрами. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперед, максимально округлите спину,

потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

## Упражнения для мышц брюшного пресса

### УПРАЖНЕНИЕ 1

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

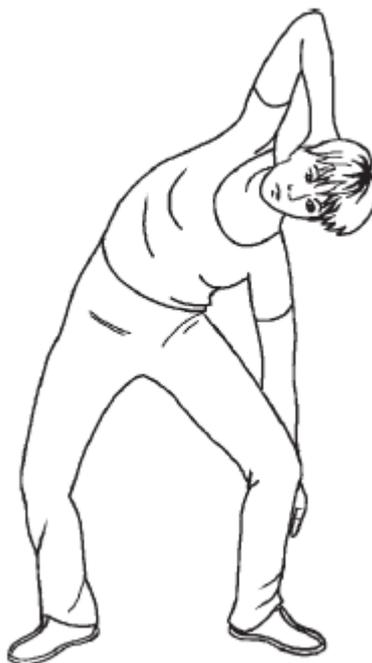


**Важные моменты:** сохраняя прямое положение спины, наклон корпуса выполняйте строго в сторону, не заваливаясь назад и не наклоняясь вперед; сохраняйте прямое положение вытянутой вверх руки; поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена только вниз, в пол; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, правая рука опущена вдоль туловища, левая согнута в локте и расположена на затылке.

Из исходного положения выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища вправо. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



**Важные моменты:** выполняя наклон, сохраняйте прямое положение спины, старайтесь не заваливать корпус назад, и не наклоняться вперед; согнутая в локте рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом; дышите равномерно.

### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, правая рука прямая поднята вверх, левая рука согнута в локте и обхватывает правое предплечье.

Из этого положения, сохраняя исходное положение рук, выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь, опустите руки вниз и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



**Важные моменты:** выполняя наклон, сохраняйте прямое положение спины, стараясь не заваливать корпус назад, и не наклонять его вперед; положение рук во время наклона

должно всегда оставаться в одной плоскости с корпусом; для усиления амплитуды можете слегка надавить согнутой рукой на предплечье вытянутой руки; дышите равномерно.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

**Примите исходное положение:** лежа на животе, упор на предплечья, спина и плечи расслаблены.

Из исходного положения поднимите подбородок, соедините лопатки и потянитесь вверх, слегка выпрямляя руки. Почувствуйте растяжение мышц брюшного пресса и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.



**Важные моменты:** старайтесь не отрывать от пола бедра; не запрокидывайте голову назад; для увеличения амплитуды растяжки можно до конца выпрямить руки в локтях; дышите равномерно.

### Упражнения для мышц ног

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

**Примите исходное положение:** сделайте шаг вперед правой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая правая нога согнута в колене, сзади стоящая левая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперед и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонен вперед, спина абсолютно прямая.

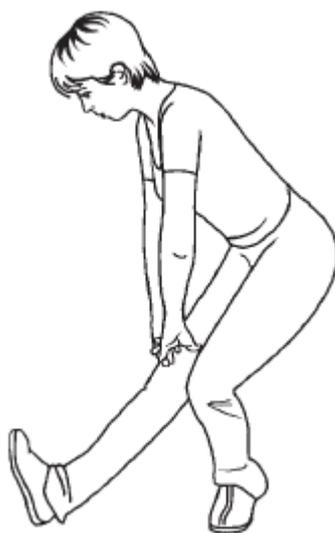
Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную левую ногу, пока не почувствуете, как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.



**Важные моменты:** для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких, как сухожилие, возможно вам понадобится больше времени чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено сзади стоящей ноги; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

**Примите исходное положение:** выполните шаг назад правой ногой, согните ее в колене и займите положение полуприсед с полунаклоном корпуса вперед, правая стопа плотно прижата к полу, прямую левую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянут на себя, упор двумя руками о бедро левой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы под коленом впрямленной левой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.



**Важные моменты:** для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких, как подколенное сухожилие, возможно вам понадобится больше времени чем 30 секунд; удерживайте прямое положение спины, не сгибайте в колене впередистоящую ногу, для достижения максимальной растяжки старайтесь сильнее оттягивать носок на себя; дышите равномерно.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой правую стопу. Левую руку, для удержания равновесия выпрямите вперед или в сторону, или держитесь за опору.

Из этого положения потяните согнутую ногу на себя, почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение, повторите упражнение на другую ногу.



**Важные моменты:** не выпрямляйте до конца колено опорной ноги, оно должно быть слегка согнуто; для усиления амплитуды растягивания, можно слегка наклонять корпус вперед, подтягивая ногу еще выше; дышите равномерно.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена. Опорная нога прямая.

Из этого положения максимально подтяните колено к груди. Почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

## **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.