

Илона Одинцова

Спортклуб для ленивых



Илона Одинцова

Спортклуб для ленивых

«Научная книга»

2013

Одинцова И. Б.

Спортклуб для ленивых / И. Б. Одинцова — «Научная книга»,
2013

Не всегда есть время и возможность активно заниматься спортом, чтобы быть в отличной форме. Но можно найти минутку, чтобы заняться собой как бы между делом на рабочем месте, перед телевизором и даже в постели. Методика занятий, предлагаемая в этой книге, не потребует больших временных затрат, но поможет вам поддерживать себя в хорошей форме и даст заряд энергии и оптимизма на долгое время.

© Одинцова И. Б., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Глава 1. С утра пораньше	6
Прежде чем встать с постели	7
Наряду с водными процедурами	8
Перед тем как одеться	10
Перед завтраком	12
При разговоре по телефону	13
Перед выходом из дома	14
Во время нанесения макияжа	17
Глава 2. На рабочем месте	20
Работа, при которой много сидят	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Илона Борисовна Одинцова

Спортклуб для ленивых

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Глава 1. С утра пораньше

Звенит будильник. С закрытыми глазами вы нажимаете на кнопку – и снова бессильно падаете на подушку... Вам знакомо это состояние? А почему бы не начать свой день с бодрости и улыбки? Наши простые рекомендации помогут вам получить заряд бодрости и хорошего настроения на весь день.

Первым делом вытянитесь на постели, почувствуйте, как расправилась каждая косточка, ожил каждый мускул. Потом медленно разведите руки в стороны, поднимите их вверх. Пошевелите ногами, слегка приподнимая их. Размявшись таким образом, сделайте несколько несложных упражнений.

Прежде чем встать с постели

1. Лягте на спину и вытяните руки вдоль тела. Слегка согните в колене правую ногу и медленно поднимите ее вверх. Выполните упражнение 5 – 10 раз и поменяйте ногу.

2. Лежа на спине, слегка согните ноги в коленях. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Медленно поднимайте обе ноги вверх одновременно. Следите за тем, чтобы колени не были прижаты друг к другу. Выполните упражнение 5 – 10 раз.

3. Лежа в постели, на несколько минут прислоните поднятые ноги к стене. Это элементарное упражнение стимулирует кровообращение.

4. Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ноги слегка согните в коленях. Не отрывая плечи от опоры и не помогая себе руками, медленно приподнимите нижнюю часть туловища. Выполните упражнение 5 – 10 раз.

5. Лежа на спине, согните ноги в коленях, пятки прижмите друг к другу. Вытяните ноги вверх, а затем снова подтяните их к себе. Повторите упражнение 15 раз.

6. Примите удобную позу, лежа на спине. Разведите руки в стороны, поднимите вверх, опустите вдоль туловища. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

7. Перевернитесь на живот. Находясь в таком положении, приподнимите прямые вытянутые ноги. Следите за тем, чтобы ноги были крепко прижаты друг к другу. Разведите ноги и снова сомкните, фиксируя каждый раз положение. Повторите упражнение 6–8 раз.

8. Прилягте на правый бок. Правую руку заведите за голову, левую согните в локте и обопритесь на ладонь. Ноги слегка согните в коленях. Медленно поднимите левую ногу так высоко, как только сможете. Повторите упражнение 5 – 10 раз и поменяйте ногу.

9. Сидя на кровати, описывайте носками ног круги. Повторите упражнение по 15–20 раз каждой ногой.

10. Сидя на кровати, пальцами ног захватите лежащий на полу карандаш, приподнимите его и снова опустите. Повторите упражнение по 10 раз каждой ногой.

11. Спустите ноги на пол и, не помогая себе руками, несколько раз попробуйте встать и лечь снова.

Вот вы уже и на ногах. Потянитесь и выполните следующую серию упражнений по пути в ванную комнату.

Наряду с водными процедурами

1. Выпрямите спину, расставьте ноги на ширину плеч, кисти рук поднимите к плечам и сделайте несколько энергичных взмахов.

2. Встаньте прямо, разведите руки в стороны. Выполните круговые движения кистями рук по 10 раз вперед и назад. Теперь согните руки в локтевом суставе. Вращайте их по 10 раз вперед и назад. Отдохните и снова повторите упражнение.

3. Расставьте ноги на ширину плеч, руки сомкните "в замок" и, нагибаясь, постарайтесь достать руками пола. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

4. Исходная позиция – такая же, как и в предыдущем упражнении. Выполните наклоны вперед, стараясь коснуться головой колен. Ноги при этом должны быть прямые. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

5. Широко расставьте ноги, слегка согните колени. Скрученное жгутом полотенце держите над головой обеими руками и тяните его то в одну, то в другую сторону. Выполняйте упражнение в течение 3 минут.

6. Скрученное жгутом полотенце заведите за спину так, чтобы его положение было параллельно позвоночнику. Ту руку, которая держит верхний край полотенца, медленно потяните вверх. Спину держите прямо. Повторите упражнение с другой руки. Меняйте попеременно руку в течение 3–5 минут.

7. Свернутое вдоль полотенце держите прямо перед собой обеими руками и пытайтесь перешагнуть через него, поднимая колени как можно выше. Спина должна быть чуть согнута. Выполните упражнение 5 – 10 раз.

8. Поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите вдоль тела и выпрямите. Кисти рук держите так, чтобы ладони были параллельны полу. Туловище поворачивайте то в одну, то в другую сторону вместе с головой, не отрывая пяток от пола.

9. Ноги расставьте на ширину плеч, руки поднимите над головой. Хорошенько потянитесь вверх. Вы можете усилить действие упражнения, если встанете на носки и вернете стопы в исходное положение медленно.

10. Усложните предыдущее упражнение, встав передней половиной стопы на возвышение высотой 3–5 см так, чтобы пятки оказались на весу. Поднимитесь на носках 10–15 раз.

11. Спину выпрямите, живот втяните, плечи опустите. Одну ногу согните в колене и обопритесь на бедро. Другую отведите в сторону как можно дальше. Следите, чтобы опорное колено оставалось на уровне носка стопы. Задержитесь в этом положении на 15–20 секунд. Выполните упражнение 7 – 10 раз. Повторите то же с другой ноги.

12. Присядьте на корточки. Опираясь на руки, отведите одну ногу назад. Потом – другую. Не забывайте, что центр тяжести сосредоточен на руках. Повторяйте это упражнение, пока не устанете.

13. Поставьте стопы параллельно одна другой, колени слегка согните, спину выпрямите, живот втяните. Разведите ноги врозь на ширину плеч, присядьте пониже. Руки разведите в стороны, локти чуть согните. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 – 10 раз.

14. Поставьте стопы вместе параллельно одна другой. Спину выпрямите, плечи опустите, живот втяните. Руки свободно опустите вдоль тела. Отведите одну ногу в сторону, а обе руки – в противоположную. Опорную ногу согните в колене. Вернитесь в исходное положение. Выполните то же с другой ноги. Продолжайте заниматься 5–7 минут.

15. Упражнение лучше всего выполнять стоя перед зеркалом, а вы как раз находитесь в ванной комнате. Ноги поставьте на ширину плеч, руки поднимите до уровня груди и сцепите в "замок". Спина должна оставаться прямой в течение выполнения всего упражнения. Теперь

с силой сожмите ладони. Побудьте в этом состоянии несколько секунд, затем расслабьтесь. Повторите 15–20 раз. Это упражнение прекрасно подтягивает грудь и улучшает ее форму.

16. Помаршируйте на месте 5 минут.

Теперь вернитесь в комнату и, перед тем как одеться, выполните еще несколько упражнений. Спросите у любого йога, балерины или ортопеда – они подтвердят, что мы молоды, пока наше тело гибко. Следующий комплекс поможет вам стать гибче и стройнее.

Перед тем как одеться

1. Лягте на пол, положив скатанное полотенце под поясницу. Стопу левой ноги опустите на пол, стопой правой ноги упритесь в левое колено. А теперь коленом правой ноги дотянитесь до бедра левой. Повторите это упражнение, поменяв ноги местами.

2. Теперь прилягте на пол и как можно сильнее прижмите колени к груди. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой. Зафиксируйте положение на 10 секунд, а потом вытянитесь на полу и расслабьтесь.

3. Следующее упражнение также выполняйте лежа на полу. Правую ногу согните в колене, а левую поднимите вверх, прихватив голень полотенцем. Медленно, но верно тяните края полотенца на себя, увлекая левую ногу.

4. Прилягте на спину. Руки заведите за голову, колени слегка согните. Спину и стопы плотно прижмите к полу. Втяните живот и на выдохе приподнимите голову и плечи. На вдохе еще сильнее втяните живот и еще немного приподнимите голову и плечи. На выдохе опустите голову и плечи, но не кладите их на пол. Сначала покачайте пресс 5 – 10 раз, потом можно довести количество повторов до 30 раз.

5. Прилягте на пол. Спину и стопы плотно прижмите к полу. Ноги слегка согните в коленях, стараясь не прижимать их друг к другу. Руки прижмите к бедрам. Сильно напрягая мышцы живота и ягодиц, приподнимите таз. Вернитесь в исходное положение. Медленно разведите колени и одновременно напрягите руки, как бы противодействуя движению. Повторите упражнение 10 раз. Можете передохнуть и сделать упражнение еще 2 раза.

Хотите что-нибудь сделать для того, чтобы у вас были красивые плечи? Для этого вам не придется тратить слишком много сил, достаточно лишь сделать следующее упражнение.

6. Встаньте прямо. Поднимите правую руку вверх и сделайте несколько круговых движений. Повторите упражнение, поменяв руки. Потом попробуйте проделать это обеими руками одновременно. Достаточно выполнить по 10 взмахов каждой рукой.

Поэты воспевают в сонетах "лебединую" шею. Но что мешает вам, затратив минимум средств и времени, приблизить свою шею к классическому эталону? Попробуйте сделать следующее несложное упражнение – и результат не разочарует вас.

7. Встаньте прямо. Ноги поставьте на уровне плеч, руки свободно опустите вдоль тела. Сделайте несколько круговых движений головой в разных направлениях. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

8. Поставьте ноги на ширине плеч, как можно шире разведите носки. Спину держите прямо. Согните ноги в коленях и перенесите вес тела на носки. Поймите в таком положении минуту, затем снова опуститесь на всю стопу. Повторите упражнение 7 – 10 раз.

Красивая фигура – ничто без правильной осанки. Следующие упражнения выполняли воспитанницы Института благородных девиц. Этот комплекс поможет вам сохранить "королевскую" осанку, подтянуть мышцы спины, шеи и получить заряд бодрости на весь день.

9. Встаньте прямо, плечи и руки расслабьте. Медленно поднимите правую руку, согните ее в локте и заведите за спину. Левую руку заведите за спину снизу и постарайтесь достать ею правую. Сомкните пальцы "в замок", зафиксируйте и подержите в таком положении 10 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с левой руки. Достаточно сделать это упражнение 8 – 10 раз каждой рукой.

10. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, руки свободно опустите вдоль тела. Сведите лопатки как можно ближе друг к другу, пойте в этом положении 20 секунд, потом расслабьтесь. Повторите упражнение 6 раз.

11. Исходное положение такое же. Кисти рук поднимите к плечам. Затем разведите руки в стороны, стойте несколько секунд. Расслабьтесь и опустите руки. Повторите упражнение 6 – 10 раз.

Пока варится кофе и жарится омлет, можно уделить побольше времени своей красоте, используя для этого подручные средства.

Перед завтраком

1. Для выполнения этого упражнения вам понадобятся 2 гантели по 1 кг. В домашних условиях их с успехом могут заменить 2 утюга или 2 бутылки с минеральной водой. Встаньте прямо, втяните живот, расставьте ноги на ширину плеч. Возьмите в руки гантели и медленно наклонитесь вправо. Затем вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы корпус наклонялся в сторону, а спина оставалась прямой. Сделайте по 5 – 10 наклонов в каждую сторону.

2. Встаньте, выпрямите спину. Сделайте выпад вперед правой ногой, слегка согнув левое колено. Проследите за тем, чтобы оно было на одной линии с правой лодыжкой. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 5 – 10 раз для каждой ноги.

3. Для выполнения следующего упражнения вам понадобится небольшой надувной мячик. Встаньте перед стеной, зафиксируйте мяч между стеной и спиной на уровне талии. Движением спины, без помощи рук, катайте его вверх и вниз, приседая на месте. Это упражнение улучшает осанку и стимулирует кровообращение.

4. Встаньте спиной к стене и плотно прижмитесь к ней всем телом. Делайте скользящее движение вниз, пока ваше тело не примет позу сидящего на стуле человека. Задержитесь в этом положении как можно дольше, после чего поднимитесь таким же образом. Выполните упражнение 6 раз.

5. Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, руки прижмите к туловищу. Приподнимитесь на носки, руки поднимите над головой и потянитесь всем телом, как бы пытаясь достать невидимый предмет. Затем резко присядьте, руками коснувшись пола. Выполните упражнение 10–15 раз. Оно хорошо укрепляет коленные мышцы, препятствуя отложению подкожного жира.

Если вы решили похудеть, начиная с сегодняшнего утра, следующие упражнения предназначены именно для вас. Займитесь ими, пока подруга рассказывает вам по телефону последние новости.

При разговоре по телефону

1. Встаньте прямо, расправьте спину и начните с ходьбы на месте. Через 35 секунд перейдите к ускоренной ходьбе, а еще через 35 секунд – к бегу на месте. Уделите бегу не менее 60 секунд и закончите упражнение замедляющейся ходьбой в течение 40 секунд. Удобнее всего выполнять это упражнение под ритмичную музыку. Очень ленивым хватит и одного раза в день.

2. Прилягте на спину. Поднимите ноги и согните их в коленях так, чтобы получился "прямой" угол. Делайте движения ногами, имитируя езду на велосипеде. "Крутите педали" не менее 5–6 минут. Затем отдохните и повторите упражнение.

3. Сядьте на пол. Упритесь ногами в пол. Пальцами ног захватите носовой платок. Попробуйте передвигать его, не отрывая пяток от пола. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

4. Сядьте на пол, поверните ноги ступнями внутрь. Прижмите ступни одна к другой. Постарайтесь, чтобы колени не отрывались от пола. Разъедините и через несколько секунд снова соедините ступни. Повторите упражнение 3–4 раза.

5. Сядьте на пол, вытянув перед собой ноги. Раздвиньте немного пальцы ног и пошевелийте ими. Это упражнение поможет вам избавиться от боли в ступнях. Постарайтесь делать его не менее 1–2 минут.

6. Сядьте на пол. Ноги согните в коленях, откиньтесь слегка назад. Напрягите бедра и ягодицы. Ноги раздвиньте как можно шире. Медленно выполните наклон вперед, стараясь держать спину прямой и нагибаться как можно ниже. Вернитесь в исходное положение, откинувшись назад. Выполните 10 наклонов.

7. Лягте на спину. Руки вытяните вдоль тела, ладони положите на пол. Поднимите ноги под углом в 45°, вытянув носки. Немного подержите ноги в таком положении, потом плавно опустите. Повторите упражнение 5 раз.

Следующий комплекс упражнений поможет вам в любом возрасте оставаться молодыми, обаятельными и красивыми. Эти упражнения лучше делать утром: они помогут разогреть мышцы и окончательно проснуться. Они рассчитаны на все группы мышц вашего тела. Уже через неделю вы забудете о плохом настроении и лишних килограммах. Делать эти упражнения можно в любом месте, когда найдется свободная минутка с утра. Выполнение определенных упражнений тоже зависит от вашего выбора: для груди, бедер, талии и т. д.

Перед выходом из дома

1. Разминку можно провести, слушая прогноз погоды. Попрыгайте, побегайте или походите на месте.

2. Упражнения для рук не отнимут много времени, можете делать их даже во время водных процедур. Встаньте прямо, руки вытяните в стороны ладонями вверх. Резко поверните ладони на 360°. Повторите упражнение 15–20 раз.

3. Ноги поставьте на ширине плеч. Руки с гантелями подведите к плечам. Вытяните левую руку в сторону, потянитесь вслед за ней, прогибая корпус. Прodelайте то же самое с правой рукой. Туловище, соответственно, прогибается в сторону вытянутой руки. Делайте это упражнение по 5–7 раз в 3 серии. Все время следите за осанкой.

4. Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте плечи, втяните живот, напрягите ягодичы, подбородок подтяните к груди. Медленно и мягко поверните голову вправо, вытягивая подбородок вверх, сосчитайте до 5 и плавно вернитесь в исходную позицию. Сделайте это упражнение по 5 раз в каждую сторону.

5. Встаньте прямо, одну руку положите на талию, а другую вытяните вверх. Медленно прогибайтесь спину назад. Делайте это упражнение осторожно, увеличивая нагрузку постепенно. На первоначальном этапе можете ограничиться 10 упражнениями, но при этом вы непременно должны почувствовать легкую усталость в мышцах.

6. Скрестите руки за головой, наклоните туловище вперед и постарайтесь, по часовой стрелке, описать верхней половиной туловища круг. Вращения делайте плавно и непрерывно. Выпрямитесь в исходном положении. Повторите это упражнение в другую сторону.

7. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, руки разведите в стороны. Поднимите правую ногу так, чтобы носок оказался на уровне груди. Следите за тем, чтобы нога была прямой. Старайтесь сохранять осанку, держа спину ровно. Одновременно левой рукой коснитесь носка правой ноги. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же для левой ноги и правой руки. Для достижения наибольшего эффекта повторяйте упражнение не менее 8 – 10 раз.

8. Упражнение для талии очень хорошо делать, застывая постель или убирая комнату. Ноги поставьте на ширине плеч, спину выпрямите. Делайте ритмичные наклоны верхней частью туловища вправо, потом – влево, вперед и назад. Сделайте не менее 20–25 наклонов.

9. Это упражнение поможет укрепить мышцы ног. Лягте на бок на любую твердую поверхность, обопритесь на локоть правой руки, вберите в себя живот. Правую ногу чуть согните и положите неподвижно. Вытяните левую ногу и поднимайте ее под углом в 30°. Выполнять упражнение следует с силой. Повторите то же для другой ноги.

10. Лягте на спину, согните ноги в коленях. Поднимайте и опускайте ягодичы, напрягая мышцы ягодичы и икр, плавно перенося тяжесть на плечи.

11. Чтобы сделать ваши ноги стройными и красивыми, лягте на живот, приподнимите верхнюю часть туловища и обопритесь на согнутые локти. Поднимайте и опускайте полусогнутую ногу (поочередно левую и правую) с напряжением мышц.

Если вы находитесь рядом со стулом или столом, предлагаем вам сделать следующие упражнения. Выполняя их, вы приведете в идеальное состояние бедра и ягодичы и снова сможете с гордостью выходить на пляж в любимом бикини.

12. Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, левую руку отведите в сторону, правой – обопритесь на спинку стула. Делайте резкие взмахи вперед левой ногой, стараясь опускать ее в исходное положение как можно медленнее. Повторите то же другой ногой.

13. Встаньте лицом к сиденью стула, держась руками за спинку. Наступите ногой на сиденье, встаньте на стул. Выполните это упражнение 10 раз. Поменяйте ногу.

14. Прислонитесь спиной к шкафу или обопритесь рукой о спинку стула, ноги поставьте вместе. Поднимите правую ногу, не сгибая ее в колене, постарайтесь сделать несколько приседаний на левой ноге. Повторите упражнение, поменяв ноги. Начните с 2–3 приседаний, постепенно увеличивая их количество до 10–12.

15. Используя в качестве опоры стол, спинку стула или раковину, как можно выше поднимитесь на пальцах. Это упражнение можно усложнить, если слегка согнуть и вывернуть колени и соединить пятки. Обязательно следите за осанкой и держите спину прямой. Продолжайте занятие 3 минуты.

16. Это упражнение укрепляет мышцы бедер и ягодиц, но если у вас повышенное или пониженное артериальное давление, выполнять его необязательно. Медленно сядьте на стул и сразу же быстро встаньте. Достаточно 10 приседаний.

17. Правой ногой обопритесь на спинку стула, руки поднимите вверх. Потянитесь вверх, чтобы почувствовать мышцы живота, и сделайте наклон к правой ноге. Поменяйте позицию. Сделайте упражнение не менее 5 раз.

Следующее упражнение поможет укрепить мышцы ягодиц и бедер.

18. Встаньте боком к столу. Обопритесь на него правой рукой. Поднимите левую ногу, выпрямите колено. Сделайте несколько приседаний, стараясь не сгибать ногу. Повторите упражнение, поменяв опорную ногу. Сначала можно ограничиться 5–7 приседаниями, постепенно увеличивая норму.

19. Лягте на спину, ноги поднимите вверх и положите на опору (стул). Опираясь на пятки и напрягая мышцы ягодиц, приподнимите и опустите таз. Повторите упражнение 10 раз.

Скорректировать форму груди вам помогут следующие упражнения.

20. Опуститесь на колени, выпрямите спину и вытяните руки в стороны на уровне плеч. Заведите руки назад как можно дальше и пружинисто покачайте ими. Затем поднимите руки вверх и потянитесь за ладонями, не вставая с колен. Повторите упражнение 10 раз.

21. Встаньте прямо, слегка наклонитесь вперед. Делайте круговые движения руками, имитируя плавательные движения (сначала – брасс, затем – кроль и "на закуску" – баттерфляй). Каждое упражнение нужно выполнять не менее 15–20 раз.

22. Встаньте прямо. Поднимите руку вверх и сделайте резкое движение назад, как можно дальше. Упражнение выполняется попеременно правой и левой рукой 5 – 10 раз.

23. Подойдите к стене – не ближе чем на метр. Ноги поставьте вместе, руками обопритесь на стену. Отожмитесь от стены 5–7 раз. Это упражнение укрепляет и накачивает мышцы груди.

Как часто вы горестно вздыхали, глядя в зеркало на свой располневший животик? Если вы постоянно даете себе обещание отказаться от любимых пирожных и заняться гимнастикой, спешим обрадовать вас: зоны живота и талия очень легко поддаются коррекции, а предложенные упражнения не потребуют от вас больших физических усилий и не займут свободное время. "Осиную" талию вы можете сформировать всего за несколько дней, выполняя по утрам эти несложные упражнения.

24. Встаньте прямо, руки поднимите за голову и переплетите пальцы. Теперь попеременно делайте наклоны в стороны. Обязательно следите за тем, чтобы ноги при этом оставались неподвижными. Повторите упражнение 10 раз.

25. Одну руку положите на пояс, а другую – вытяните вверх. Делайте наклоны, попеременно меняя руки.

26. Упражнение предназначено специально для живота. Лягте на спину, согните ноги в коленях, туловище плотно прижмите к полу. Поднимайте и опускайте верхнюю часть туловища, особо напрягая мышцы живота. Для начала можно сделать это упражнение всего 3–4 раза, после – 10 раз. Увеличивайте нагрузку постепенно.

Следующие упражнения также эффективно подтянут мышцы живота и придадут вашей фигуре стройность, а тазобедренным суставам гибкость.

27. Встаньте на колени. Наклоняйтесь назад, держа спину прямой и не помогая себе руками. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10–15 раз.

28. Встаньте на колени, руками упритесь в пол, слегка выгните спину. Резко подтяните брюшную стенку к спине, сделав при этом резкий выдох. Постарайтесь при этом зафиксировать положение на 5–7 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5–6 раз.

Вы не застрахованы от генеральной уборки. Но из нее можно извлечь гораздо больше пользы, если между делом выполнять совсем простые упражнения, которые добавят бодрости и сил.

29. Встаньте на колени, обопритесь на ладони рук. Спину выгните, живот втяните, руки поставьте точно на ширину плеч, пальцы плотно прижмите к полу, чтобы кисти смотрели вперед. На выдохе опустите лицо к полу, медленно сгибая локти. На вдохе вернитесь в исходное положение. Выполните для начала 10 упражнений, впоследствии доведите их количество до 20.

30. Встаньте на колени, обопритесь на согнутые локти и выпрямите спину. Согните правую ногу под прямым углом и поднимите ее вверх так, чтобы стопа была параллельна полу. Теперь медленно делайте маховые движения ноги вверх. Выполните упражнение по 10–12 раз каждой ногой.

31. Отжимание может быть различной степени сложности. Новички могут использовать в качестве упора край рабочего стола, затем – сиденье стула, но эффективнее заниматься на полу. Поставьте руки на ширине плеч, отжимайтесь, сгибая и разгибая руки. Начните с 3 раз, постепенно доведите до 10. Главное в этом упражнении – ровно держать туловище, живот не должен касаться пола. Когда опускаетесь на руки – задержите дыхание, поднимаетесь – выдохните.

32. И снова можно отжаться. Встаньте на колени и сделайте упор на руки, которые надо раздвинуть как можно шире – от этого будет зависеть весь эффект упражнения. Спину держите как можно ровнее. Опуститесь на руки. Старайтесь, чтобы локти не прижимались к туловищу. Отжимайтесь по 2–3 раза в 2 серии.

33. Лягте на спину, руки расположите вдоль тела. Вытянутые и прижатые друг к другу ноги поднимайте до тех пор, пока они не коснутся пола у вас за головой. Немного отдохните и снова повторите упражнение. Если вам трудно – остановитесь на 1–2 повторах. В дальнейшем упражнение нужно делать не менее 5–6 раз.

34. Лежа на спине, вытяните руки за голову. Напрягите мышцы ягодиц и икр, втяните живот, а затем расслабьтесь от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног.

Не только фигуре, но и вашему лицу необходимы забота и уход. Мы предлагаем вашему вниманию tonизирующую гимнастику, которая всего за несколько дней избавит вас от мелких косметических недостатков, вернет вашей коже эластичность и красоту. Эти несложные упражнения можно делать прямо с утра пораньше, перед нанесением макияжа.

Во время нанесения макияжа

1. Это упражнение поможет сделать мимические мышцы лица более эластичными. Откройте широко глаза и поднимите высоко брови. Повторите упражнение 10–12 раз, постепенно ускоряя темп. Если после гимнастики вы почувствуете приятное утомление в тренируемых мышцах, значит вы правильно выполняете все упражнения.

2. Пальцы обеих рук положите на лоб, при этом безымянные должны лежать на бровях. Потяните кожу лба вниз, одновременно противодействуя попытке поднять брови высоко вверх. Повторите упражнение 5–6 раз.

3. Плотно прижмите пальцами кожу у основания волос, прикройте глаза, взгляд должен быть направлен вниз. Затем, не открывая глаз, поводите ими в разные стороны. Продолжительность упражнения 6 секунд. Упражнение нужно повторить 3–4 раза.

4. Кожу над бровями плотно прижмите указательными пальцами, брови при этом держите высоко поднятыми. Продолжительность упражнения 6 секунд. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

5. Пальцами обеих рук слегка поглаживайте лоб от середины к вискам. Делайте это упражнение несколько минут.

6. Упражнения для щек разглаживают мелкие морщинки вокруг рта. Надуйте щеки и медленно расслабьте мышцы. Это упражнение повторите 10–20 раз.

7. Растяните уголки губ в широкую улыбку. Указательными пальцами придержите те места, на которых при улыбке обычно образуются морщинки. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем расслабьте мышцы. Повторите упражнение 5–6 раз.

8. Надуйте щеки и, катая воздух, перемещайте его под верхнюю и нижнюю губу, от одной щеки к другой. Выполните упражнение, считая до 30.

9. Выполните предыдущее упражнение, считая до 30, но вместо воздуха массируйте десны, зубы, щеки языком.

10. Плотно сомкнув губы, подвигайте нижней челюстью, ритмично приближая и удаляя ее от верхней. Повторите упражнение 15–20 раз.

11. Тыльными частями кистей плотно прижмите кожу на расстоянии двух сантиметров от ушей. Постарайтесь вытянуть губы вперед, как при произнесении звука "у". Затем расслабьтесь и улыбнитесь. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

12. Напрягите мускулы щек и в течение 6 секунд изо всех сил поднимайте уголки рта вверх и опускайте вниз. Повторите упражнение 10–12 раз.

13. В течение двух минут нежно поглаживайте кожу щек снизу вверх по направлению к ушам, делая мелкие круговые движения по часовой стрелке. Можно нанести на кожу лица питательный или тональный крем, что поможет вам сэкономить утреннее время и заодно нанести макияж.

14. Следующие упражнения для шеи избавят вас от двойного подбородка и сделают мышцы эластичными. Представьте, что к подбородку подвешен большой груз который необходимо поднять. Приподнимайте медленно подбородок, запрокидывая одновременно голову назад и напрягая все мышцы шеи. Прodelайте упражнение 5–6 раз.

15. Выпрямитесь, поднимите голову. Попытайтесь языком, делая змеевидные движения, достать кончик носа. После чего расслабьтесь. Повторите упражнение 7 – 10 раз.

16. С усилием оттяните нижнюю губу, зафиксировав уголки рта так, чтобы стали видны нижние зубы. Если вы правильно делаете это упражнение, то заметите, как напрягутся мускулы шеи. Повторите упражнение 4–6 раз.

17. Подложите большие пальцы рук или кулаки под подбородок. Затем, преодолевая сопротивление, откройте рот. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

18. Откройте рот и высуньте язык вперед, насколько это возможно. Кончик языка при этом должен быть направлен вниз. Повторите упражнение 10–15 раз.

19. Откиньте голову назад, нижней губой захватите верхнюю. В этом положении сильно напрягите мышцы шеи и через 6 секунд расслабьтесь. Повторите упражнение, повернув голову и попеременно напрягая вначале левую, а потом – правую сторону шеи.

20. Сядьте прямо и напрягите мышцы подбородка (зубы при выполнении этого упражнения должны быть плотно сжаты). Теперь похлопайте рукой по нижней части подбородка. Голову откиньте назад. Задержите ее в этом положении на 6 секунд. Затем расслабьтесь и опустите ее вниз. Повторите упражнение 10 раз.

21. Сядьте прямо. Положите кончики пальцев на подбородок. Поглаживайте пальцами участки кожи от середины подбородка до мочек ушей в течение 1–2 минут.

22. Откиньте голову назад. Большим и указательным пальцами пощипывайте кожу вдоль челюстных костей от подбородка до ушей. Выполните упражнение в течение 1–2 минут.

23. Сядьте прямо. Вытяните губы вперед и приоткройте рот, подобно выброшенной на берег рыбе. Повторите упражнение 10–20 раз. После нескольких занятий мышцы губ восстановят утраченную подвижность, рот обретет четкие очертания.

24. Открыв рот, поднимите его уголки вверх, как будто вы хотите от души рассмеяться. Задержите их в таком состоянии на 6 секунд. Указательные пальцы плотно держите около внешних уголков глаз, а большие пальцы – возле уголков рта. Упражнение нужно повторить 5 – 10 раз.

25. Сядьте прямо. Крепко сожмите губы. Образующиеся в уголках складки прижмите пальцами. Повторите упражнение 5–6 раз.

26. Двигайте нижней челюстью одновременно с губами последовательно влево и вправо. Повторите упражнение 6–8 раз.

27. В течение 6 секунд пытайтесь сдуть с воображаемого одуванчика пух. Теперь расслабьтесь, приоткройте рот и напрягите губы. Улыбнитесь. Повторите упражнение 3–4 раза.

28. Сядьте прямо. Средними пальцами обеих рук массируйте мелкими круговыми движениями кожу вокруг рта, по направлению от уголков губ к носу. Выполняйте упражнение не менее 1–2 минут.

29. Упражнения для век придадут вам особую привлекательность без затраты лишних усилий. Закройте глаза, медленно подтяните нижние веки вверх, до образования узкой щели между веками. Средними пальцами обеих рук зафиксируйте внешние углы глаз, где образовались морщинки. Оставайтесь в таком положении, досчитав до 20. Закройте глаза, расслабьтесь, отдохните. Повторите упражнение 5–6 раз.

30. Откройте широко глаза и смотрите, не мигая, на себя в зеркало. Сосчитайте до 20. Закройте глаза без напряжения на несколько секунд. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

31. Сядьте прямо. Подушечками пальцев сильно нажмите на край скулы так, чтобы чуть натянулась кожа под глазами. Зажмурьте глаза вначале слабо, затем сильнее. Выполняйте упражнение в течение 6 секунд. Повторите не менее 10–15 раз.

32. Сядьте прямо и закройте глаза. Кончики пальцев поместите под бровями и отодвиньте брови от края верхней части глазницы на полсантиметра. Теперь сильно надавите на этот участок кожи. Глаза в течение 6 секунд держите плотно закрытыми. После выполнения упражнения расслабьтесь. Повторите 4–6 раз.

33. Сядьте прямо, закройте глаза и расслабьтесь. Положите кончики пальцев на внешние углы глаз. Теперь по часовой стрелке делайте поглаживающие движения кожи. Выполняйте упражнение не менее 3 минут.

34. Прилягте на кровать или на пол. Прикройте глаза, закройте их сверху ладонями и полежите 30 секунд.

Женщины Японии славятся гладкой и красивой, как фарфор, кожей. Этим они обязаны не только природе, но и "шиацу" – так называется легкий массаж лица и шеи, известный в Японии с незапамятных времен. Делать его надо медленно, легкими прикосновениями кончиков пальцев, и самое главное – регулярно, ежедневно в течение 5 минут. Лучше всего для его выполнения подходят утренние часы.

35. Найдите на висках две специальные точки – вы определите их по слабой боли при надавливании. Помассируйте их легкими круговыми движениями. Повторите упражнение 3 раза.

36. Нажимайте кончиками пальцев на внутренние уголки глаз в течение 3 секунд, захватывая верхнее и нижнее веки. Повторите упражнение 3 раза.

37. Большим и указательным пальцами нажимайте на активные точки между внутренними уголками глаз и переносицей. Продолжительность нажатия – 1 минута. Повторите упражнение 3 раза с минутной паузой.

38. Нажимайте большими пальцами рук на точки, расположенные в сантиметре от внешних уголков глаза. Продолжительность нажатия такая же, как и в предыдущем упражнении. Затем, после минутной паузы, еще 3–4 раза.

39. Тыльной стороной ладони массируйте шею поглаживанием от середины в сторону и обратно. Повторите упражнение 7 раз.

40. Кончиками пальцев в течение 30 секунд помассируйте кожу около губ в направлении от середины к уголкам рта. Повторите упражнение не менее 3 раз.

41. Нанесите на лицо питательный дневной крем и круговыми движениями кончиков пальцев распределите его по коже.

Выполнив эти несложные упражнения, вы с бодрым духом и прекрасным настроением можете отправляться на работу или на прогулку. Заметьте, что ежедневно выполняя упражнения, вы будете чувствовать себя гораздо лучше. Желаем вам достигнуть наилучших результатов!

Глава 2. На рабочем месте

Каждый из нас хорошо знает, как за день на рабочем месте устает спина и отекают ноги. Людям, имеющим должность продавца, приходится стоять у прилавка целый день – и под конец рабочего дня они, в буквальном смысле слова, не чувствуют своих ног. Те, кто работает сидя, порой страдают от боли в пояснице и спине.

Работа, при которой много сидят

Мужчинам, которые выбрали профессию шофера, требуются постоянный массаж и растирание – спины и шейных позвонков. Водителям приходится неотрывно смотреть на дорогу, а от этого поднимается глазное давление и со временем понижается зрение. Как бы уж вконец не напугать наших дорогих читателей, молодых людей, мечтающих быть похожими на папу и продлить семейную династию.

Мы хотим предложить вам некоторые физические упражнения, выполнение которых необходимо для такой профессии. Лень и усталость не должны брать верх над вами. Конечно, при огромной усталости и потере энергии абсолютно не хочется двигаться, но для того, чтобы дольше быть здоровыми и красивыми, нужно регулярно поддерживать себя в форме. Мы постараемся помочь вам, предлагая несколько комплексов. Для выполнения упражнений не требуется специальное время, вы можете заниматься прямо на рабочем месте.

Для начала нужно размять уставшие мышцы и вернуть им прежнюю эластичность и упругость.

1. Сомкните пальцы рук в "замок" и вытяните вперед ладонями от себя. Потянитесь всем телом за руками, не вставая с места, досчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение.

2. Встаньте с рабочего места, обопритесь руками на стол, отодвиньте ноги от стола на расстояние более полуметра. Отожмитесь 15 раз. Повторите через 3 минуты.

Вы почувствовали, как отрицательная энергия, пусть наполовину, но уходит?

3. Поднимите руки вверх и попытайтесь сделать "мельницу". Мы уверены, что вам это удастся. Но не переусердствуйте и постарайтесь не задеть людей, находящихся вблизи. Оттого, что вы заняты, сидите и нет возможности или даже времени встать, ваши бедра и ягодицы устают. Для них существуют комплексы упражнений, на которые мы и хотим обратить ваше внимание.

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.