

СУПЕРКАМАНЕТИКА

**БЫСТРЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ
ЗА МИНИМАЛЬНОЕ
ВРЕМЯ**



ВАНЕССА ТОМПСОН

Ванесса Томпсон
Суперкалланетика. Быстрый
результат за минимальное время

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182270

Суперкалланетика. Быстрый результат за минимальное время: Феникс; Ростов н/Дону; 2006

ISBN 5-222-08550-3

Аннотация

Созданная в 80-х годах XX века голландской балериной Каллан Пинкней, калланетика и в настоящее время является одной из самых популярных и эффективных фитнес-программ.

Книга «Суперкалланетика» – самое полное пособие по этой уникальной системе, в котором представлены все три уровня тренинга.

Используя книгу в качестве самоучителя, вы сможете плавно и безболезненно перейти от начального уровня к среднему и затем от среднего к продвинутому. Идеальная осанка, плоский живот и тонкая талия, великолепная форма ягодич и стройные ножки, женственность и грациозность движений – вот лишь неполный список того, чего можно добиться с помощью занятий калланетикой.

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и выжимаете из него сок. Так и в калланетике мы выжимаем из тела лишний жир и шлаки. При этом вы становитесь не только обладательницей красивой фигуры, но и укрепляете суставы, не перегружаете свой позвоночник и сердце, ведь суперкалланетика не имеет противопоказаний, ею могут заниматься женщины разных возрастов – от 16 до 60 лет.

Содержание

Введение	4
Глава 1. СУПЕРКАЛЛАНЕТИКА – РЕАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОЗДАНИЯ СОВЕРШЕННОЙ ФИГУРЫ	6
Что такое калланетика?	6
В чем секрет успеха калланетики?	7
Полезные эффекты от занятий калланетикой	9
Правила тренировки при занятиях калланетикой	10
Подготовка к занятиям калланетикой	12
Глава 2. РАЗМИНКА	13
Глава 3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ	22
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Ванесса Томпсон

Суперкалланетика. Быстрый результат за минимальное время

Введение

Во все века красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. Идеал женской красоты привлекал внимание художников и скульпторов, поэтов и писателей, и даже философов. Ради нее устраивались рыцарские турниры, кровопролитные войны и состязания трубадуров. Наше время – не исключение. Прошли века, но женщины разных религий, культур и образа мышления все равно стремятся к красоте и улучшению своей внешности. Все мы хотим иметь такую фигуру, какой позавидовали бы самые красивые женщины мира. Но что значит быть красивой или иметь идеальную фигуру.

Все очень относительно. Кому-то хочется быть стройной, как березка, кому-то, наоборот, для полного счастья не хватает лишних килограммов (вот парадокс). Третья мечтает о длинных ножках идеальной формы; четвертая – о пышной груди; пятая... Так можно продолжать до бесконечности.

Быть красивой мечтает каждая из нас. Но в чем заключается секрет красоты? В различные эпохи и у разных народов мира существовали свои эталоны. Но, пожалуй, именно в Древней Греции зародился культ «красивого сложения». Красота женского тела связывалась с высоким ростом, красиво развернутыми плечами, тонкой талией, расширенным тазом, вертикальной линией живота, прямыми ногами совершенной формы. Если «отбросить» высокий рост (это уже от природы), не правда ли, эти древние каноны красоты чем-то схожи с нашими современными. До сих пор эталоном пропорциональности и красоты считается Венера Милосская (рост 164 см, окружность груди 86 см, талии – 66 см, а бедер – 93 см). Вот вам и пресловутые 90-60-90, о которых твердят организаторы конкурсов красоты. Хотя, я понимаю, зачем нам навязывают стандарты. Наверняка, чтобы легче было производить отбор конкурсанток. Не иначе. Ну, посудите сами, красивых женщин множество. Попробуй из такой многомиллионной массы выбрать самых-самых. Но вернемся к истории. Для египтян идеальными считались высокий рост, широкие плечи, узкая талия и бедра, а также крупные черты лица. Вся прелесть была в контрасте. Массивные прически должны были только подчеркнуть хрупкость женской фигурки и аристократические черты лица.

Начиная с XV века появляются многочисленные трактаты, посвященные красоте женщины. В них приводятся каноны женской красоты, связанные с формой и размерами плеч, груди, ног и рук. Вот пример одного из них, описанный Аньолой Фиренцуолой в начале XVI столетия: «Телосложение женщин должно быть большое, прочное, но при этом благородных форм. Чрезмерно рослое тело не может нравиться, так же как небольшое и худое... Самая красивая шея овальная, стройная, белая и без пятен... Плечи должны быть широкими... На груди не должна проступать ни одна кость. Самые красивые ноги – длинные, стройные, внизу тонкие с сильными снежно-белыми икрами, которые оканчиваются маленькой, узкой, но не сухощавой ступней...».

Для идеала женской фигуры XVII века были характерны развитые формы плеч, груди, бедер и очень тонкая талия, которую с помощью корсета затягивали до 40 см в обхвате.

В аристократических салонах XVIII–XIX веков воспринимались как идеальные фигуры с маленькой изящной головкой, узкими плечами, тонкой и гибкой талией, округлой

линией бедер. Вспомним хотя бы образ Наташи Ростовской в романе Л.Н.Толстого «Война и мир», особенно ее первый бал, или образ А. Карениной.

Эстетический идеал красоты русской женщины из народа связывался с высокой статной фигурой, величественной осанкой, плавной лебединой походкой – «выступает, словно пава...».

Начало XX века изменило не только эталон женской красоты, но и моду, которая должна была делать более выразительным внешний облик. Маленькие шляпки и сумочки, длинные женственные юбки и маленькие жакеты только подчеркивали изящество и грациозность женщин.

Ну а дальше все просто: менялась мода, менялись и секс-символы. Сначала Твигги положила начало моды на истощенную (а на мой взгляд, так вообще изможденно-дистрофичную) подростковую фигурку. Затем Мэрилин Монро своими сексуально пышными формами взбудоражила мир. Так все и менялось, вплоть до 90-х годов прошлого века. Именно он внес новые нотки, сделав популярным модельный бизнес. Практически все женщины и девушки стремились иметь стандартную фигуру, чтобы отчасти походить на популярные топ-модели. Начался просто настоящий бум на аэробику, всевозможные диеты и самые разные средства, не всегда полезные для здоровья. Эпоха унисекса просто уравнила мужчин и женщин, породив огромное количество пародий, карикатур и анекдотов на эту тему.

Если проследить всю историю идеалов женской красоты, то без сомнений остается тот факт, что во все времена ценились изящество и грациозность фигуры. И какими бы разными ни были эталоны красоты, всегда главным условием женской привлекательности, которое выше всех вкусов, предпочтений и мод, является здоровье. Об этом писал еще Лопе де Вега: «У женщины, как опыт учит, здоровье с красотой неразделимы».

Да и на самом деле, если нет здоровья, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, жизнерадостности – всего того, что любую женщину делает красивой. Гладкая и упругая кожа, блестящие волосы, ясные, чистые глаза – лучшие показатели общего здоровья. Красивая осанка, развернутая линия плеч и упругая легкая походка – признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела.

Человек в любом возрасте должен оставаться красивым, особенно если этот человек – женщина. Красота, здоровье и физическое совершенство – часто результаты долгого и упорного труда. Недаром французы говорят, что нет некрасивых женщин, а есть женщины, которые не хотят быть красивыми.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровыми быть невозможно. Плутарх называл движение – «кладовой жизни».

В наш век, когда без хорошей фигуры, энергичности и здоровья невозможно сделать карьеру и подниматься вверх по служебной лестнице, когда все это ценится так же, как интеллект и профессионализм, когда мода на спорт захлестнула большую половину человечества, невозможно не дружить с фитнесом. Тем более, что понятие «красивая женщина» давно уже ассоциируется с изящной, грациозной, спортивной фигурой. Да и не это главное, без занятий физическими упражнениями невозможно надолго оставаться молодой, красивой, здоровой и энергичной, невозможно предотвратить старение. Моя книга для тех, кто устал с унынием глядеть на себя в зеркало, кому надоело прятать свою фигуру под бесформенными и безразмерными одеждами, кого не устраивает «застойный» образ жизни. Она для тех, кто всерьез решил заняться своей внешностью, кто понял, что косметический кабинет, парикмахерская и портниха не могут скрыть лишние жировые отложения, неуклюжую тяжесть походки, некрасивую осанку и другие недостатки.

Если вы хотите на долгие годы на зависть всем окружающим, всем кумушкам у подъезда сохранить свою привлекательность и стать обладательницей поистине огромного богатства – идеальной фигуры, то эта книга для вас.

Глава 1. СУПЕРКАЛЛАНЕТИКА – РЕАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОЗДАНИЯ СОВЕРШЕННОЙ ФИГУРЫ

Что такое калланетика?

Калланетика – это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма.

Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фитнеса. Эта удивительно эффективная программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и избежать травм.

Создательница этой системы упражнений – голландская балерина Каллан Пинкней. Система упражнений названа в ее честь. Еще в детстве у Каллан были проблемы с бедрами, и чтобы избавиться от своих недостатков, она занималась танцами и прыжками в воду. Эти элементы Пинкней внесла в свою методику улучшения фигуры. Каллан Пинкней уже за 60, но ее фигуре могут позавидовать шестнадцатилетние девчонки. Она уверяет, что разработанный ею комплекс упражнений действует омолаживающе на весь организм: после 10 занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе. Ведь один час занятий калланетикой сопоставим с 7 часами занятий классической гимнастикой или 24 часами аэробики.

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и выжимаете из него сок. Так и мы в калланетике выжимаем из тела лишний жир и шлаки, при этом мы щадим и укрепляем суставы, не перегружаем сердце: калланетика не имеет противопоказаний. В Европе и многих других странах ею увлекаются люди разных возрастов – от 16 до 60 лет. Причем эта система упражнений популярна не только среди женщин, в оздоровительных клубах занимается также огромное количество мужчин. Приведем лишь несколько восторженных откликов: «Я испытала мгновенные силовые улучшения, а затем лишние дюймы моего тела стали исчезать!» – Роз Мари О'Мэлли, Сакраменто, Калифорния.

«Калланетика не только позволила мне снова играть в гольф, но и повысить результаты в игре!» – Джордж Торн, Денвер.

«Теперь я ношу свою одежду с гордостью и комфортом. Я стою прямо и совершенно уверена в себе... Впервые в жизни у меня сильные, красивые ноги, подтянутый плоский живот и прекрасные ягодицы, целлюлит и дряблость исчезли!» – Лиза Коллинс, Чикаго.

Можно смело сказать, что из всех видов гимнастики именно калланетика дает возможность почувствовать свои мышцы, подтягивает кожу, дает энергию и повышает сексуальность. Это подтверждают женщины, занимающиеся калланетикой во всем мире.

В чем секрет успеха калланетики?

Во-первых, калланетика не требует посещения специально оборудованных спортзалов, познать все прелести тренировки вы можете дома. Не понадобится особое оборудование, специальная одежда или обувь. Достаточно надеть удобную для вас обычную спортивную форму, лучше яркую, создающую настроение, включить любимые мелодии и начать заниматься.

Во-вторых, эта медленная и спокойная гимнастика подразумевает в то же время колоссальную интенсивную работу мышц во время занятий. Она построена на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, назначение которых – предотвратить мышечные боли и не допустить излишнюю рельефность.

Статические упражнения направлены на микросокращения мышц. В калланетике нет рывков и прыжков (вы можете не беспокоиться за свои колени и спину), нет разности напряжения соседних групп мышц. Задействуются все, в том числе мелкие мышцы. Основанные на стретчинге (растягивании) и статике упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают худеть глубокие участки залежалой жировой ткани. Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), что гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке, и гораздо важнее (за счет этого сжигается большее количество калорий). Вы не наращиваете массу мышц, а приводите их из дряблого состояния в естественную эстетическую форму, соответствующую здоровому организму.

Калланетика, словно талантливый скульптор, поможет вам вылепить новую фигуру с безупречными формами: исправится осанка и исчезнет остеохондроз, поднимется грудь, станет подтянутым и плоским живот, улучшится форма ягодиц. Вы сами удивитесь, что за короткий срок станете более гибкими, подтянутыми и, самое главное, – ваши движения обретут плавность и женственность. После занятий вы почувствуете удивительную легкость во всем теле, так как упражнения обладают оздоравливающим воздействием. Калланетика поможет вам достичь результатов, которые можно «взвесить» и «измерить» уже после нескольких занятий. Американцы называют калланетику «гимнастикой неудобных поз», так как упражнения составлены таким образом, что одновременно работают все основные мышцы тела.

В этом ее преимущество и принципиальное отличие от других видов фитнеса, где при напряженной работе лишь отдельных мышечных групп остальные части тела остаются не задействованными.

Вот всего лишь восемь возможных или побудительных мотивов к тому, чтобы начать совершенствовать себя уже завтра:

1. Ваш вес превышает норму. Если вы завтра отправитесь заниматься в клуб фитнеса, не исключено, что не сможете выдержать больше 10 минут, тогда как занятие длится 50 минут. Одышка и боли в суставах вам гарантированы.

2. Вы не сторонник высокоинтенсивного тренинга. Бег, прыжки – не для вас. Высокий темп для вас утомителен, и пропадает всякое желание заниматься.

3. Вам не интересны тренажеры и кажется сложным поднимать гантели, штангу, активно работать с ними, особенно если вы только начинаете свои занятия фитнесом.

4. Вам нравится спокойная атмосфера. Калланетика чем-то похожа на йогу, в ней присутствует полная сосредоточенность на каждом движении. Спокойная атмосфера вам, конечно, гарантирована, но не впадайте в иллюзию, думая, что занятия очень просты. Чтобы

одолеть все упражнения, выдержать статическое напряжение, придется приложить немало усилий.

5. Вы хотите попробовать что-то новое, так как не первый год занимаетесь фитнесом, может, стоит разнообразить свои тренировки именно калланетикой.

6. В фитнес-клубах можно потеряться среди многообразия программ (фитбол, хип-хоп, тайбо, кибо), а у вас хромает координация движений. Значит калланетика также для вас – простые, несложные в координационном плане упражнения дают приличную нагрузку.

7. В целом вы довольны своей фигурой, но хотите подкорректировать бедра или подчеркнуть талию. В этом вам поможет калланетика, так как вся система упражнений направлена на коррекцию проблемных зон.

8. Вы предпочитаете заниматься дома. У вас очень мало времени, чтобы регулярно посещать фитнес-клуб. Тогда эта книга тоже для вас, ведь понадобится только стул, полотенце и зеркало.

Полезные эффекты от занятий калланетикой

Регулярные тренировки дают массу полезных эффектов. Чем дольше и настойчивей вы занимаетесь, тем больше пользы получите от этой простой, но в то же время весьма эффективной системы. Вот самые общие результаты, которые станут для вас ощутимыми уже через несколько недель тренировок:

- улучшится осанка, исчезнет остеохондроз и боли в спине;
- улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
- естественно снизится вес;
- улучшится тонус тела;
- улучшится гибкость и удлинятся мышцы без увеличения объема;
- укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;
- уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

Правила тренировки при занятиях калланетикой

Для того, чтобы занятия калланетикой давали только положительный эффект, сформулируйте ряд методических требований.

Как я уже писала, калланетика – это гимнастика статических поз. Особенностью системы является определенная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 25-100 счетов, в зависимости от начального уровня вашей подготовки. Замечу, что тем, кто никогда не занимался фитнес-программами, не удастся удерживать позу более 10–15 счетов. Но не отчаивайтесь, со временем ваши мышцы привыкнут к нагрузке, и продолжительность статического напряжения можно будет увеличивать до верхнего предела. Для начала старайтесь удерживать позу 5-10 счетов, затем, передохнув, повторите упражнение. Если вы серьезно нацелены снизить вес и стремитесь достичь идеальной фигуры, советую заниматься на начальном уровне физической подготовленности 3 раза в неделю по 1 часу. Тем, кто хочет просто подкорректировать проблемные зоны, рекомендую тренировки по 30 минут 2 раза в неделю. Когда достигните стабильных успехов, можете заниматься всего 1 час в неделю, получая удовольствие вместе с отличным самочувствием и прекрасным настроением.

Тем, кто собирается тренироваться систематически, рекомендую внимательно прочитать следующие правила (особенно это касается начинающих и незанимавшихся спортом в течение нескольких лет).

Первое правило тренировки – постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности, на начальном этапе необходимо очень дозированно подходить к нагрузкам. Добавление нагрузок должно составлять 3–5% на каждой неделе тренировок по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких результатов – меньше. Поскольку трудно определить функциональные возможности вашего организма, на начальном этапе не рекомендую выполнять упражнения до максимума, так как перетренированность надолго не позволит вам приступить к регулярным занятиям. Не следует сразу стремиться к достижению конечных результатов и по другой причине. Исследования показывают, что эффект от тренировки на первых этапах выше, чем на последующих, когда вы приближаетесь к пределу своих возможностей. Дело не только в опасности передозировки нагрузки, но и в том, что посильные, то есть значительные, но не предельные физические нагрузки, гораздо эффективнее улучшают состояние внутренних органов. Поэтому не спешите в кратчайший срок наверстать упущенное и срочно стать красивой. Такое нетерпение опасно. Постепенность, постепенность и постепенность – вот ваш девиз!

Второе правило, которое необходимо учитывать, состоит в разнообразии упражнений. Для качественного разнообразия физических нагрузок вам достаточно от 7 до 12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Это позволит тренировать разные стороны функциональных способностей всего организма. Если включать только одно или два упражнения, да к тому же воздействующих только на небольшие группы мышц, то достигается узкоспециализированный эффект от тренировки. Нельзя подтянуть живот или добиться тонкой талии, имея слабые мышцы спины, также нельзя подкачать мышцы ягодиц, не тренируя бедра.

Третье правило, соблюдение которого обеспечивает активное противодействие преждевременному старению, состоит в первоочередной тренировке двигательной функции. Это касается прежде всего тех женщин, чей возраст – больше сорока лет. Если еще совсем недавно для людей среднего и пожилого возраста считались противопоказанными некоторые упражнения, то сейчас исследования опровергают старые данные. Дозированные

упражнения калланетики наиболее эффективны для оздоровления. Чем больше отвыкает организм от конкретного движения, тем ценнее оно в качестве средств тренировки. Если, конечно, не забывать о строгом дозировании и постепенности наращивания нагрузок. Кстати, мама Каллан Пинкней, которой 80 лет, с удовольствием занимается калланетикой, оказывая активное противодействие старению.

Четвертым правилом является систематичность занятий. Только при регулярных занятиях мы сможем получить максимальный эффект, то есть не только добиться идеальной фигуры, но и поддерживать оптимальное физическое состояние организма долгие годы.

Подготовка к занятиям калланетикой

Прежде чем начинать тренировку, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если в прошлом у вас были травмы, хронические заболевания, или вы беременны, а также если вы старше 50 лет, хотя калланетика и не дает противопоказаний. Начинать свою первую тренировку только после внимательного ознакомления с упражнениями.

Перед выполнением комплекса упражнений необходимо подготовить к работе мышцы и суставы. Для этого я предлагаю разминку, которая должна обязательно выполняться перед каждой тренировкой.

Выполнение разминки поможет разогреть и подготовить мышцы к работе, предотвратит вас от травм. Каждое упражнение состоит из простых и легко выполнимых движений. Все они основаны на стретчинге. Растягивание мышц перед тренировкой делает их упругими, поможет приучить к статическим нагрузкам, на которых основана калланетика.

В детстве каждый обладает природной гибкостью, но с возрастом, без регулярных занятий, мы начинаем терять ее. А ведь хорошая гибкость мышц и суставов – это показатель молодости нашего организма. Кроме того, гибкие мышцы и суставы менее предрасположены к растяжениям и вывихам.

Поэтому, прежде чем приступить к основным занятиям, обязательно выполните комплекс разминки. Старайтесь не задерживать дыхание во время выполнения упражнений, дышите спокойно и равномерно.

Избегайте резких и рывковых движений, мышцы следует растягивать плавно и медленно, но с некоторым усилием, пока не почувствуете напряжения. Удерживайте принятую позу столько, сколько позволяет ваша физическая подготовленность.

На начальном этапе будет достаточно и 10–20 секунд, на следующем уровне – 30 секунд. В дальнейшем вы можете увеличить время до 60 секунд. Но никогда не растягивайте мышцы до болезненных ощущений.

Каждая женщина мечтает быть красивой, стройной и подтянутой. Но только физических упражнений (даже если вы занимаетесь ими с большой увлеченностью) не достаточно для формирования идеальной фигуры.

Необходимо и рациональное сбалансированное питание. Как показывает практика, мы довольно легкомысленно относимся к этому вопросу.

Глава 2. РАЗМИНКА

Цель разминки – подготовить наши мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки можно включить медленный бег, прыжки на скакалке, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное условие, чтобы эти упражнения не требовали чрезмерного напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке.

Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам без повреждений перенести нагрузки. Специальная часть разминки сокращает период вработывания организма в рабочий режим. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Пожалуй, самым немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. При выполнении упражнений разминки старайтесь ощущать реакцию своего организма. Ваше тело само подскажет, что хорошо для него, а что нет.

Упражнение 1

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Поднимите прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений – 5 раз.



Упражнение 2

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



Упражнение 3

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

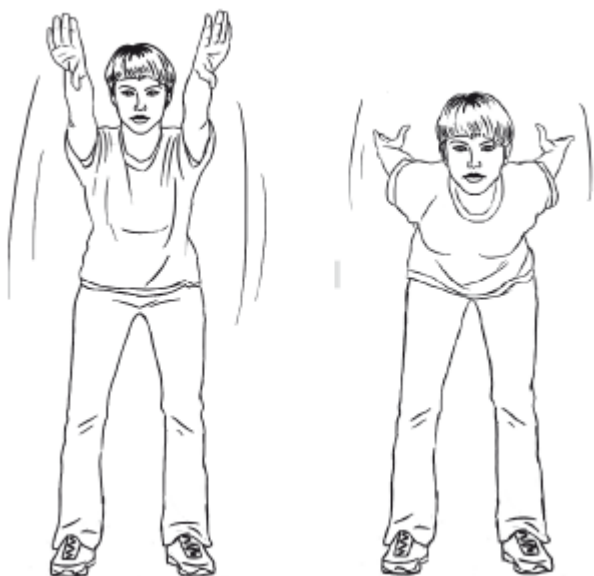


Упражнение 4

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: займите конечное положение предыдущего упражнения (3 упр.).

Из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

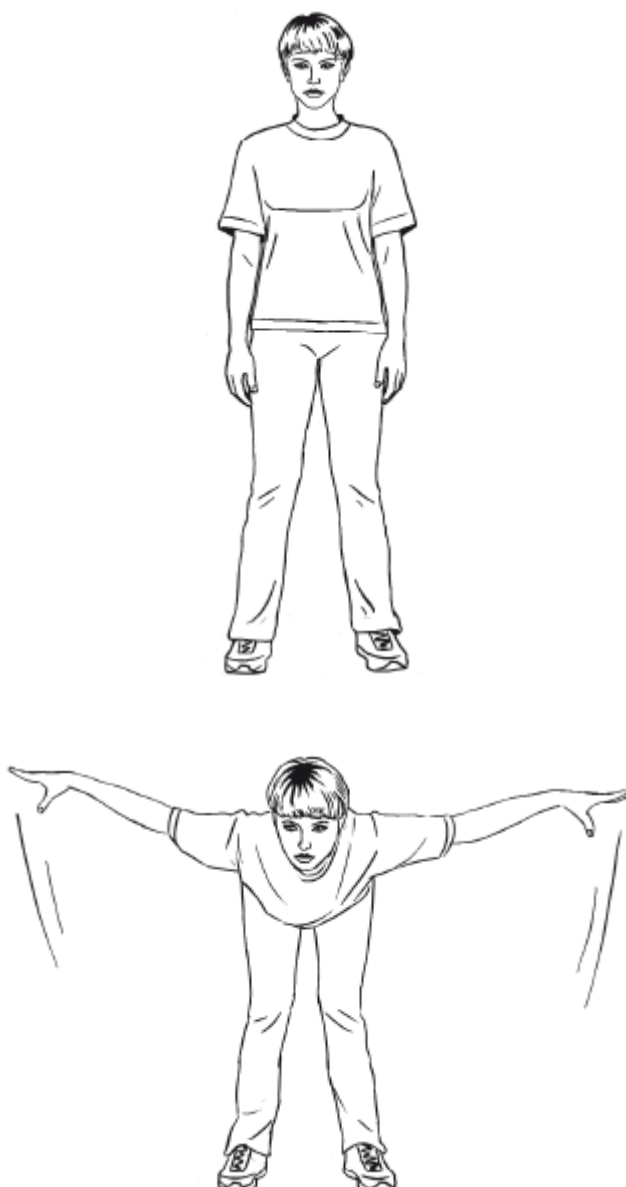


Упражнение 5

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



Упражнение 6

Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



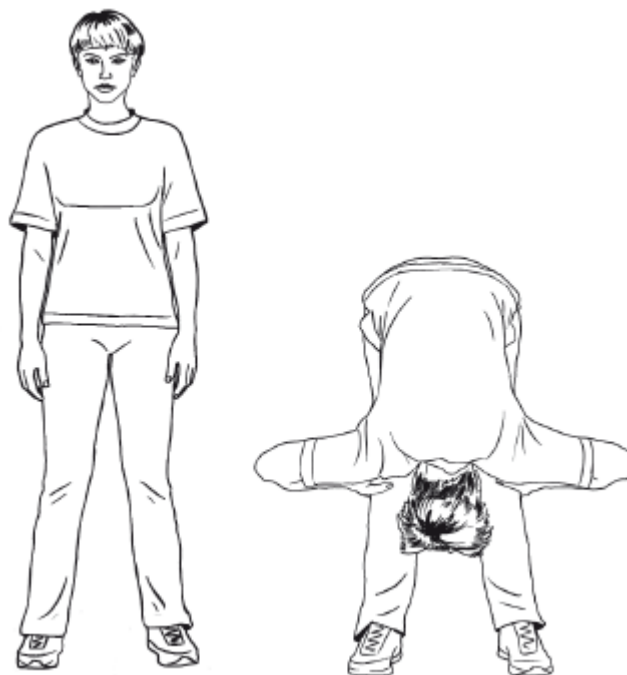
Упражнение 7

Упражнение растягивает мышцы спины, ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище

между ног. Задержитесь в этом положении на 1030 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



Упражнение 8

Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



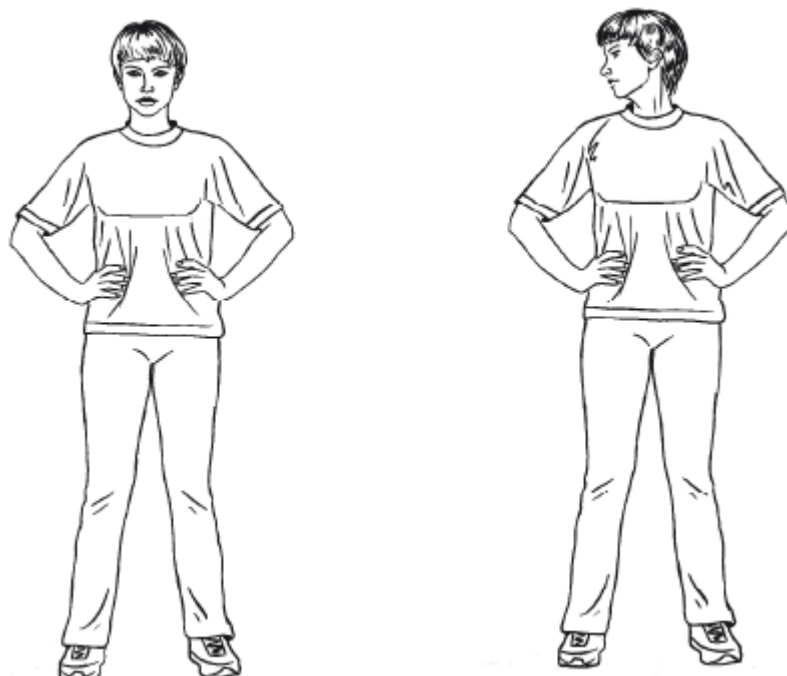
Глава 3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

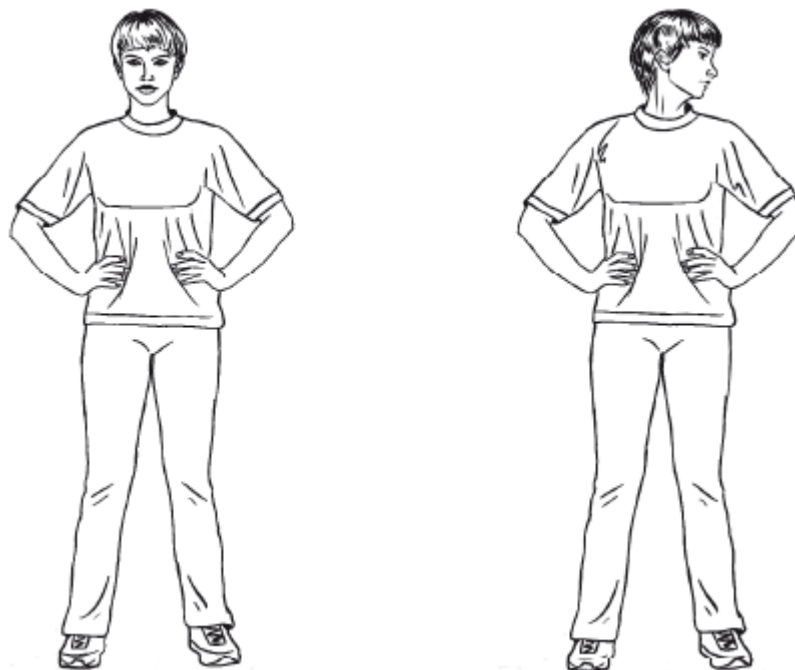
Упражнение 1

Упражнение снимает напряжение с мышц шеи, сохраняет гибкость суставов шейного отдела позвоночника.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе.

Плавным движением выполните медленный поворот головы вправо. Вернитесь в исходное положение. Затем выполните медленный поворот головы влево и снова вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 5 раз в каждую сторону.





Упражнение 2

Упражнение растягивает мышцы спины, снимает напряжение в мышцах шеи и плечевого сустава, сохраняет гибкость суставов шейного отдела позвоночника.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе или свободно опущены вдоль туловища.

Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Медленным, плавным движением опустите подбородок вниз к груди. Затем медленно поверните подбородок к правому плечу, отведите его назад как можно дальше и поднимите вверх. Взгляд должен быть направлен вперед-вверх. Чтобы вернуться в исходное положение, медленно опустите подбородок вниз к плечу, затем также медленно переведите его к груди и поднимите голову. Выполните упражнение в другую сторону. Количество повторений – 5 раз в каждую сторону.





Упражнение 3

Упражнение растягивает косые мышцы живота, мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Слегка согните колени, поднимите вверх правую руку и потянитесь как можно выше, не поднимая при этом вверх плечо. Левую руку опустите на бедро, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх, вытяните правую руку еще больше и выполните медленный наклон в сторону, продолжая вытягивать руку. Расслабьте шею и верхний плечевой пояс и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните наклоны в сторону. Чтобы вернуться в исходное положение, переведите правую руку в положение перед собой, согните колени, наклонитесь вперед, и, не сгибая руку, выполните движение рукой и туловищем в левую сторону. Перед тем как вернуться в исходное положение, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и станьте прямо. Выполните упражнение в другую сторону.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.





Упражнение 4

Упражнение укрепляет предплечья, растягивает и укрепляет мышцы спины и грудные мышцы, снимает напряжение между лопатками.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны и расположены на одном уровне с плечами, ладони внутренней стороной направлены вниз к поверхности.

Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Затем поверните ладони внутренней стороной вверх, чтобы большие пальцы были направлены в потолок. Медленным движением переведите руки назад за спину и поднимите их так высоко, как только возможно. Отведите плечи и голову назад и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движения руками вперед-назад (слегка соединяя и разъединяя руки). После выполнения согните локти и опустите руки вниз.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.





Упражнение 5

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает спину и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и соединены, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Возьмитесь руками за внутреннюю поверхность бедер и разведите локти в стороны-вверх. Плавным движением поднимите голову над поверхностью, плечи автоматически последуют за головой. Округлите верхнюю часть туловища так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Когда почувствуете, что больше не можете округлить шею и плечи, вытяните руки вдоль туловища, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой

в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Во время выполнения расслабьте все тело, напрягаются только мышцы живота.

Медленным движением вернитесь в исходное положение.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

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.