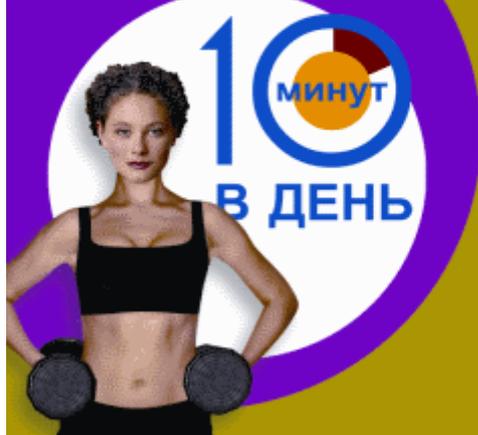


**ТРЕНИРУЕМ  
МЫШЦЫ  
ГРУДИ И РУК**



ФИТНЕС-ТРЕНЕР

# Люси Бурбо

## Тренируем мышцы груди и рук за 10 минут в день

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182480](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182480)*

*Тренируем мышцы груди и рук за 10 минут в день / Бурбо Люси; худож.-оформ. А. Семёнова:  
Феникс; Ростов н/Д; 2005  
ISBN 5-222-06372-0*

### **Аннотация**

Кто сказал, что красивую грудь можно сделать только при помощи ножа хирурга или силикона? Наверняка пессимисты. И почему многие считают, что тренировать мышцы груди должны только мужчины. Если Вы хотите добиться сексуальной ложбинки на груди и не потерять упругость этой, пожалуй, самой желанной для мужчин части тела, тогда эта книга для Вас. В мире фитнеса существуют свои маленькие хитрости, которые помогут решить любые проблемы. Чудодейственный рецепт достаточно прост – упражнения, которые «работают» на наше тело столь эффективно, что позволяют не только не потерять тонус и форму груди, но и восстановить утраченное. А чтобы подчеркнуть Вашу женственность, не стоит забывать о тренировках мышц рук, поэтому в данной книге Вы найдете упражнения не только для мышц груди, но и для рук.

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ	7
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА	20
АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	31
Бегом к красивой фигуре	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Люси Бурбо

## Тренируем мышцы груди и рук за 10 минут в день

### ВВЕДЕНИЕ

Во все века красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. Идеал женской красоты привлекал внимание художников, скульпторов и поэтов, писателей и даже философов. Ради красоты женского телосложения устраивались рыцарские турниры, начинались кровопролитные войны (вспомните Троию) и состязания трубодуров. Наше время – совсем не исключение. Прошли века, но женщины разных религий, культур и образа мышления все равно стремятся к улучшению своей внешности. Так уж устроен наш женский менталитет – мы во всем ищем совершенство.

Но что значит быть красивой или обладать совершенными формами тела? Для каждой из нас все так относительно: толстушка мечтает быть стройной как березка; кому-то для полного счастья, наоборот, не хватает лишних килограммов – вот парадокс. Третья – мечтает об идеальных ножках, четвертая – о пышной груди, пятая... Можно до бесконечности продолжать перечисления.

Идеал – это конечно же хорошо, но такие варианты встречаются крайне редко. По большому счету, это либо результат работы хорошего хирурга или стилиста, либо многочасовые тренировки в фитнес-зале. Природа не всегда бывает щедра к нам и крайне редко встречаются совершенные формы, но красивой, привлекательной и хорошей фигурой может обладать любая женщина. Причем не важно какого она роста, пропорций или конституции. Важно другое – избавиться от собственных комплексов, то есть ощущать саму себя желанной, молодой и красивой, а научившись ощущать свою привлекательность, вам не составит труда убедить в этом любого мужчину. Необходимо научиться ценить то, чем одарила вас Природа, почувствовать свою красоту и обрести уверенность в себе. Затем объективно оценить недостатки и выбрать правильные средства для их компенсации.

Не стоит пребывать в унынии, глядя на себя в зеркало и думая, что вам никогда не избавиться от лишних складочек или, наоборот, добавить кое-где пышности. При наличии желания и терпения, мы, женщины можем многого добиться. Во все времена мужчины ценили и ценят гибкую подтянутую фигуру, хорошую осанку, грациозную походку, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений. Но что больше всего привлекает мужчин, так это женская грудь, да и вся верхняя часть нашего тела. Покажите мне хотя бы одного мужчину, который равнодушно пройдет мимо женщины, имеющей упругую, подтянутую грудь в глубоком декольте или соблазнительную линию плеч и рук. И, между прочим, этого нельзя добиться, полагаясь только лишь на чудодейственные диеты, крема или препараты.

А посмотрите на современную моду... Да она просто безжалостна к нам. Простав парочку модных журналов вы убедитесь, что модельеры то и дело предлагают модели одежды больше рассчитанные на изящных и стройных: топы в обтяжку, а то и без бретелей, сарафаны без рукавов, шикарные платья с глубоким декольте, невозможно одеваться в таком стиле не имея подтянутую грудь или руки без лишних ненавистных «крылышек» сзади. И я просто уверена, что многие женщины отказываются от современной моды только потому, что их тело не соответствует ей. То и дело можно услышать «жалобы» женщин на силу тяжести, безжалостно оттягивающую грудь.

Конечно, многие скептики могут сказать, что бороться с законом всемирного тяготения абсурдно, я же скажу – возможно. Существуют в фитнесе свои маленькие хитрости, которые позволят вам обойти законы физики. А в ответ на пессимистичные высказывания, что, мол, красивую грудь можно сделать только при помощи скальпеля хирурга или силиконовых имплантантов, возражу. Добиться сексуальной ложбинки на груди, упругости и даже пышности – вполне по силам каждой женщине. Чудодейственный рецепт прост – упражнения, которые «работают» на наше тело столь эффективно, что позволяют на долгие годы сохранить упругость, тонус и форму груди, добиться невозможного, восстановить утраченное (например, восстановить форму после родов). Кстати, использовать эти упражнения никогда не поздно. И почему многие считают, что тренировать мышцы груди и рук должны только мужчины?! И совсем уж абсурдно считать, что тренировки с отягощением – гантелями или штангой – сделают нас похожими на Шварцнеггера.

Развитые мышцы груди и рук частенько навевают образ накачанного гиганта. И сколько бы об этом не писалось во многих женских журналах, все равно часто слышишь, что такие тренировки доступны только мужчинам. Да ничего подобного! На самом деле женщинам, а так распорядилась природа, очень сложно добиться большой мышечной массы. Основная причина – в нехватке гормона тестостерона, который в избытке вырабатывается у мужчин (яичками), и в очень малом количестве у женщин (яичниками). Существует прямая связь между уровнем тестостерона и мышечной массой, поэтому даже у самых тренированных женщин никогда не будет столько мышц, как у мужчин. Без приема анаболических средств женские мышцы расти не будут. Ну а это, нам не грозит. Мы генетически не в состоянии развить их больше, чем возможно. В среднем, уровень тестостерона в женском организме составляет менее 0,1 % от мужского. Наверное так природа сохраняет нам женственность. Ну а тем, кого мои слова не убедили отвечу, что все упражнения, представленные в этой книге, не сделают вас «Мистером Олимпия».

Зачастую многие женщины тренируют в большей степени ноги и живот, как-то забывая про руки и грудь. Одни, как я уже упоминала, боятся выглядеть мужеподобными, другие считают, что добиться хорошего мышечного тонуса верхней части тела очень сложно. Да, увеличить объем груди на несколько размеров вам не удастся, но не стоит забывать, что уже после тридцати лет женщины, особенно те, кто не занимается физическими упражнениями начинают терять мышечную массу и тонус, рискуют потерять упругость и остаться с «обвислой» грудью. И нельзя недооценивать важность мышц верхней части тела. Сильные плечи, руки и мышцы груди помогают легче справляться с повседневными делами.

В чем же плюсы тренинга? Ну грудь «на зависть всем подружкам» – это понятно, восстановление формы и тонуса – тоже, красота и упругость этой самой, пожалуй, желанной части тела для мужчин, на долгие годы – тоже не нуждается в комментариях. А вот руки... Жизнь не справедлива к нам по сравнению с мужчинами: мы не такие толстокожие, а значит стареем раньше; в силу гормонального фактора нам приходится бороться с целлюлитом (причем, не только на ногах и животе, но и на руках), чего не скажешь про нашу сильную половину. Также наши руки доставляют нам массу проблем: плечи сутуляются от сидячей работы; то ручки тонкие как спички, то, наоборот, полные и далеки от идеала. А еще с возрастом мышцы становятся как «дрожащий холодец». Поэтому, чтобы всего этого не произошло, выход один – обмануть время и заняться тренировками. А плюсы – вот они: во-первых, сильные тренированные руки так обольстительно и сексуально смотрятся в топах, сарафанах и открытом платье; во-вторых, благодаря развитым мышцам плеч, фигура приобретает более правильные пропорции – даже самые широкие бедра и талия кажутся уже при более широких плечах; в-третьих, плечевой сустав очень уязвим, так как обладает большей подвижностью, да к тому же связан с мышцами спины, которые отвечают за нашу грациоз-

ную осанку при походке. Займитесь своими руками и летом вам даже в голову не придет прятать их – в открытых платьях и топах вы будете еще более обворожительны.

Фитнес-индустрия давно уже не стоит на месте, изобретая все более революционные упражнения, позволяющие добиться максимального, а главное, быстрого эффекта. И, к счастью, по сравнению с нижней частью нашего тела, которая очень тяжело поддается тренировкам, верхняя часть более отзывчива. Если нижняя активно накапливает жиры и очень медленно их сжигает, верхняя, наоборот, сжигает жиры так же быстро, как и набирает, поэтому результаты упражнений можно не ждать годами, а увидеть через довольно короткий промежуток времени. Бывают, конечно, исключения, когда у некоторых женщин верхняя часть более массивная, но это исключения, а не правило.

И еще об одном. Изменяясь внешне, вы будете меняться внутренне, ведь уверенность в собственной неотразимости и привлекательности будет заметна в зеркале, в котором будет отражаться ваша новая фигура. Она станет стройной и подтянутой в целом, ведь человеческий организм – это не отдельно верхняя часть и нижняя – это единое целое. Ваша одежда будет сидеть на вас гораздо лучше. Очень скоро все окружающие заметят те положительные перемены, которых вы добьетесь с помощью фитнеса. И настройтесь на победу. Ничто так не сбивает с прямого пути, как неуверенность в собственных силах. А чтобы замотивировать себя, купите самое красивое платье – так вы отрежете пути к отступлению.

В этой книге вы найдете не только упражнения для мышц груди и рук, но и узнаете чем могут помочь кардиотренировки, как ускорить процесс похудения при помощи правильных диет и советов по питанию, как подчеркнуть результат ухоженным телом и как советы и уловки модельеров можно использовать уже сейчас, чтобы скрыть недостатки вашей фигуры.

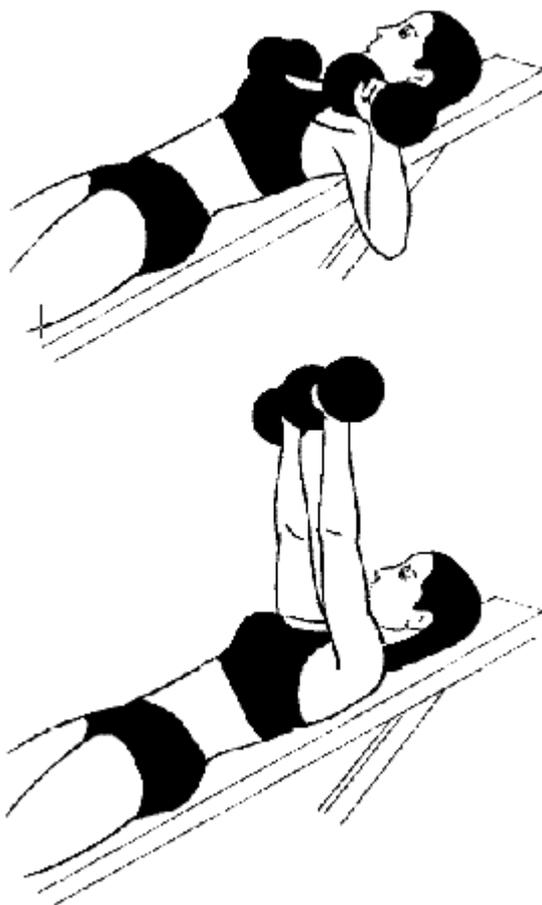
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ

### Упражнение 1

#### *Жим гантелей лежа на скамье*

Для упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 4 до 10 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Лежа на скамье (или фитболе), возьмите в руки гантели. Поднимите вверх так, чтобы они находились прямо на уровне с ключицами, а затем согните локти под углом 90°. При этом запястья должны быть расположены прямо над локтями, предплечья параллельны друг другу. Сделайте сильный вдох, задержите дыхание и медленно выжмите гантели вверх. После прохождения самого трудного участка выдохните.

Без паузы верните руки в исходное положение. Выполните все заданные повторы. На начальном этапе начните с 8–10 повторов в одном сете. По мере увеличения силы, доведите количество сетов до 2–3, а количество повторов до 12–15. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты. Когда почувствуете, что сетов даются легко, увеличьте нагрузку (вес гантелей).

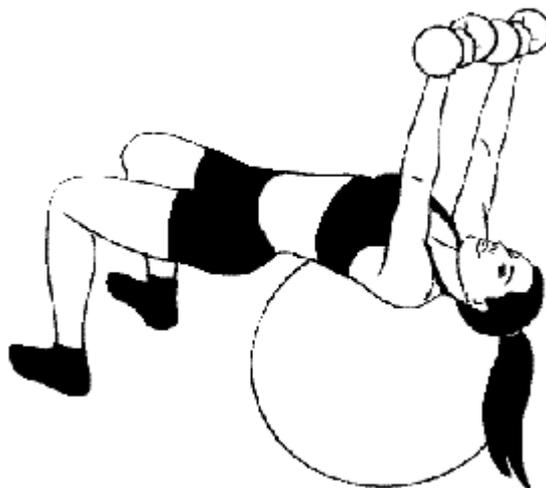


#### **Вариант выполнения**

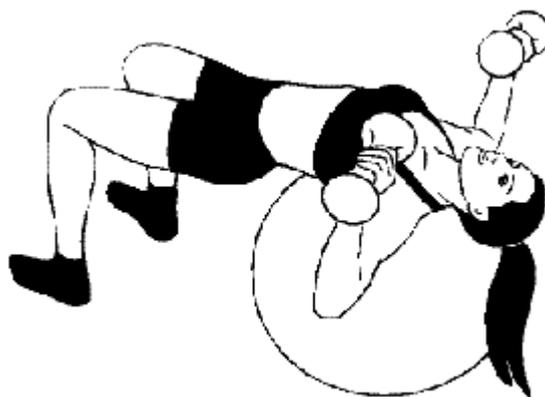
#### *Жим гантелей*

Исходное положение: примите положение упора на фитбол спиной так, как показано на рисунке. Чтобы удержать равновесие, стопы поставьте чуть шире плеч. Мышцы корпуса напряжены, спина и бедра строго параллельны полу. Гантели держать на вытянутых руках прямо над плечами.

Из исходного положения вдохните и медленно согните локти, опуская гантели к плечам. Выдыхая, поднимите гантели вверх. Старайтесь не соединять и не соударять гантели.



1. Выполните жим, расположив корпус под углом  $45^\circ$  к полу. Положение тела должно быть аналогично положению при выполнении разведения рук. При этом колени должны быть согнуты, стопы прочно прижаты к полу, таз расположен ниже коленей. В остальном техника жима та же.



2. Вместо гантелей можно использовать штангу или боди-бар. Примите горизонтальное положение на мяч спиной до упора, возьмите штангу (боди-бар) на вытянутые руки прямо над плечами. Вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Без паузы выжмите штангу на прямые руки. Выдохните. Опять же без паузы медленно выпрямите руки. Повторите упражнение. Тут очень важно обеспечить ритмичное движение вверх-вниз, без ненужных пауз в верхней и нижней точке амплитуды. Но и нельзя ускорять темп: он должен быть умеренным и спокойным.

С каких весов и с какого количества начинать зависит от вашего уровня физической подготовки.

Если вы новичок, то ваши грудные мышцы будут только в течение 1,5–3 месяцев привыкать к нагрузке. Поэтому начинать надо с 1–2 сетов по 10–12 повторов в каждом. Это касается всех упражнений на грудные мышцы. Примерно через месяц-полтора доведите количество сетов до 3. А еще через несколько недель увеличьте количество повторов до 15. Обязательно отдыхайте между сетами 1–2 минуты. Когда почувствуете, что сетов даются легко, увеличьте нагрузку (то есть вес отягощений) на 10 %.

Что касается веса отягощений, то на начальном этапе начинайте с 2–3 килограммов. К жиму штанги (боди-бара) приступайте только тогда, когда хорошо освоите упражнения с гантелями.

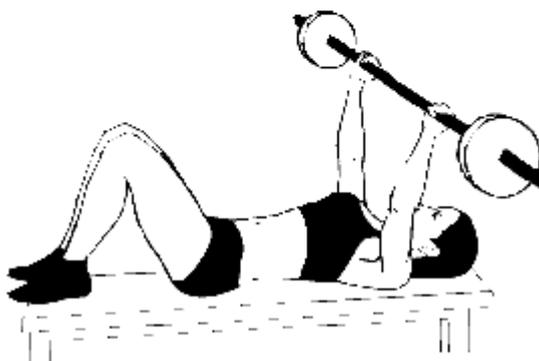
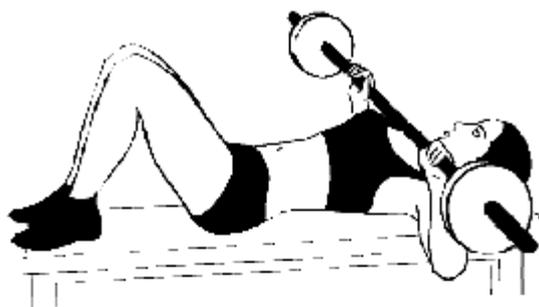
Если вы имеете некоторый опыт работы с весами, то подбирайте такое количество килограммов, чтобы вы могли выполнять 3–4 сета по 15 повторов, причем, последние повторы должны даваться вам с некоторым усилием.

### **Упражнение 2**

#### ***Жим штанги лежа***

На начальном этапе штангу можно заменить боди-баром (гимнастическая палка весом 7–8 кг). Лежа на скамье, снимите штангу со стоек. Сильно вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Не останавливаясь, выжмите штангу вверх на прямые руки. Выдохните. Снова без паузы медленно верните штангу в исходное положение.

На начальном этапе выполните 8–10 повторов в сете. По мере увеличения силы, доведите количество сетов до 2–3, а количество повторов до 12. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.



### **Упражнение 3**

#### ***Разведение рук с гантелями лежа***

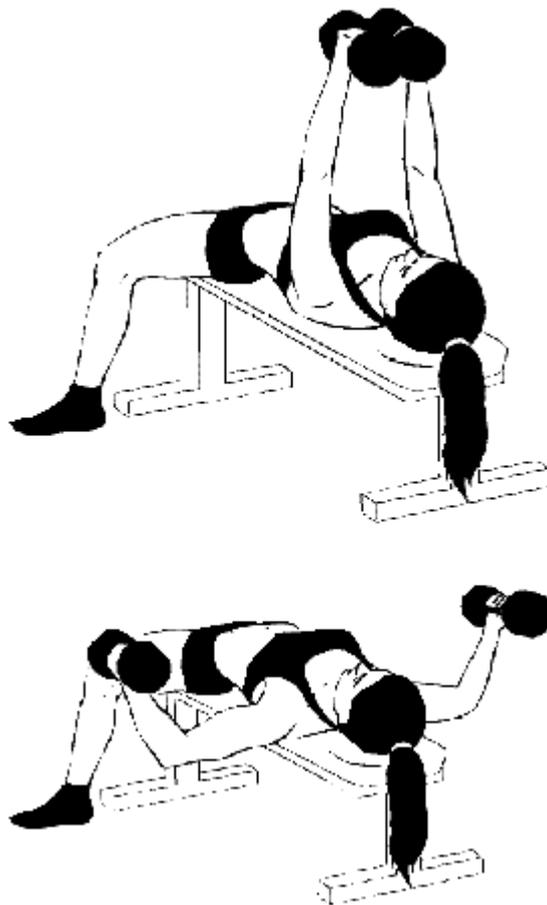
Для упражнения вам понадобятся гантели весом от 4 до 10 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Лежа на скамье, возьмите гантели хватом так, чтобы ладони были направлены друг к другу, и поднимите над грудью, слегка согнув руки в локтях.

Сделайте выдох, затем медленно разведите руки в стороны. Не опускайте локти ниже уровня плеч. В конечной точке выполните сильный вдох, задержите дыхание и поднимите гантели вверх.

По мере развития силы можно увеличить нагрузку, для этого в верхней точке поверните гантели в одну линию, соединяя их торцами. Начните с 1 сета по 8–10 повторов, постепенно увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12–15. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.

*Внимание:* меняя угол наклона тела или скамьи, можно воздействовать на различные области грудных мышц. На горизонтальной скамье нагрузка приходится на среднюю

область, на наклонной – на верхнюю, а обратный наклон – на самый низ грудных мышц. Варьируя угол наклона, вы добьетесь идеальной формы груди сверху донизу.

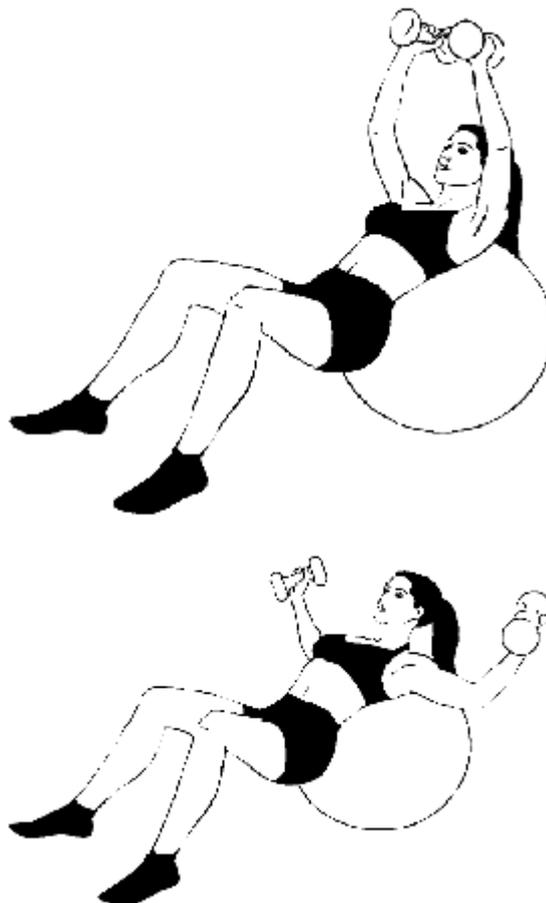


### **Вариант 1**

#### ***Разведение рук в наклоне***

Исходное положение: устройтесь на фитболе под углом в 45° к полу. Колени согнуты, стопы широко расставлены, таз должен находиться ниже коленей. Возьмите гантели ладонями друг к другу – нейтральным хватом. Из исходного положения поднимите руки вверх прямо над плечами. Локти слегка согните. Медленно разводите гантели в стороны до параллели с полом. Вернитесь в исходное положение.

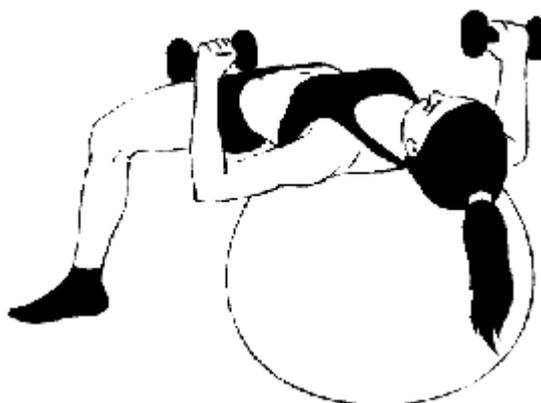
**Внимание:** не наклоняйте туловище больше, чем на 45°, иначе будут работать не мышцы груди, а мышцы плечевого пояса; не опускайте руки низко, в противном случае вы можете растянуть связки плечевого сустава; не старайтесь брать слишком большой вес, так как здесь работает только один сустав – плечевой; чтобы увеличить нагрузку, в верхней точке можете повернуть гантели в линию, соединив их торцами.



#### **Упражнение 4**

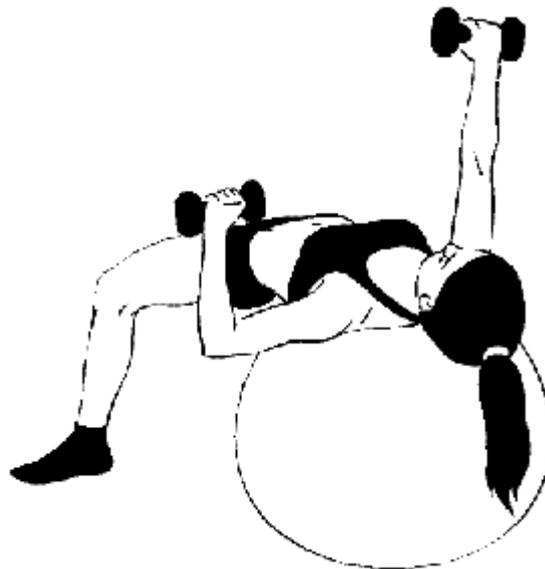
##### ***Грудной жим гантелей лежа***

Данное упражнение удобнее всего выполнять на фитболе. Вам понадобится пара гантелей весом от 4 до 7 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Сядьте на фитбол. Возьмите гантели и поставьте их вертикально на колени. Затем выполните несколько шагов так, чтобы на фитбол опирались только голова, плечи и верхняя часть спины. Согните ноги: они должны находиться строго под лодыжками.



Тело должно образовывать одну прямую линию от коленей до плеч. Поднимите руки над грудью и согните локти под углом 90°: запястья прямо над локтями, предплечья параллельны друг другу. Выпрямите одну руку, не напрягая ее, затем опустите; после секундной паузы, повторите движение другой рукой. На начальном этапе выполните 10–12 повторов

в одном сете (один повтор – подъем одной руки). По мере развития силы увеличьте количество сетов до 2–3, а количество повторов до 15, либо увеличьте вес. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.



### **Упражнение 5**

#### ***Отжимания***

В данном упражнении представлены отжимания различной степени сложности.

Начните с самого сложного и закончите наиболее простым. Если на начальном этапе первый вариант кажется вам трудновыполнимым, начните с 2 или 3. По мере развития силы, переходите к полному выполнению упражнения.

*Вариант 1.* Поставьте колени на любое возвышение; ладони должны располагаться строго под плечевыми суставами; тело должно образовывать одну прямую линию (от плеч до коленей), при этом голова и шея – на одной линии с позвоночником.

На вдохе, не меняя положение осанки, медленно согните руки в локтях до образования прямого угла (чем меньше расстояние между ладонями, чем ближе они расположены к коленям, тем выше нагрузка). На выдохе вернитесь в исходное положение.

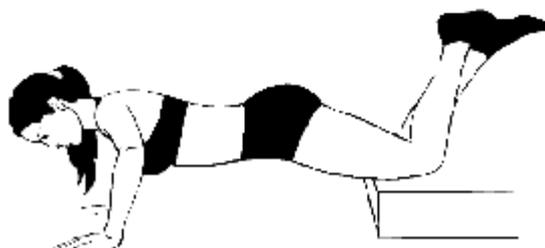
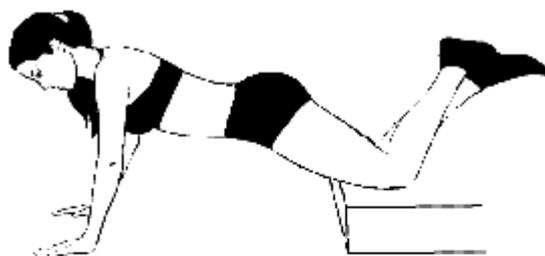
Рекомендуемое количество повторов 12–15, на начальном этапе – 5–8.

*Вариант 2.* Схема выполнения упражнения та же, только колени располагаются на полу.

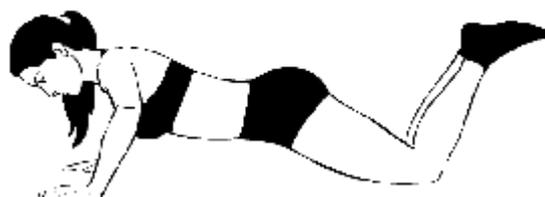
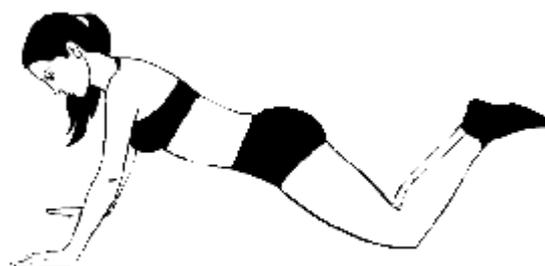
Количество повторов 12–15, на начальном этапе – 5–8.

*Вариант 3.* Схема выполнения упражнения та же, только колени расположены на полу, а ладони опираются на возвышенность.

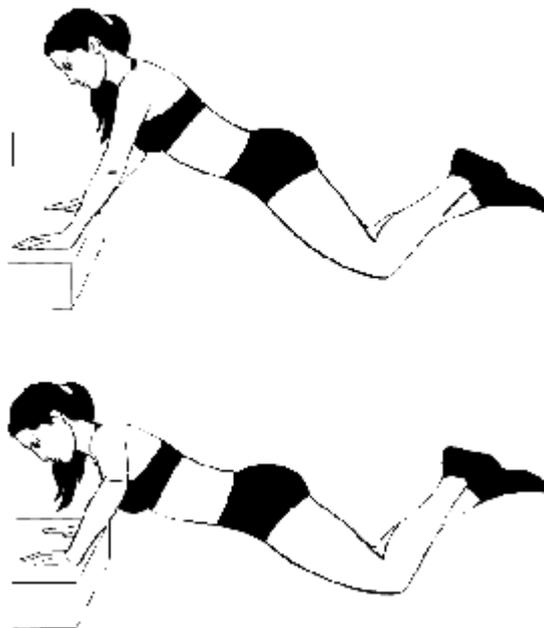
#### **Вариант 1**



**Вариант 2**



**Вариант 3**



*Внимание:* первые 3 варианта выполняются подряд, без пауз и отдыха.

В дальнейшем по мере развития силы увеличьте количество сетов до 2-х, не меняя количество повторов. Отдыхайте между сетами 1–1,5 минуты.

#### **Вариант 4**

##### *Отжимание*

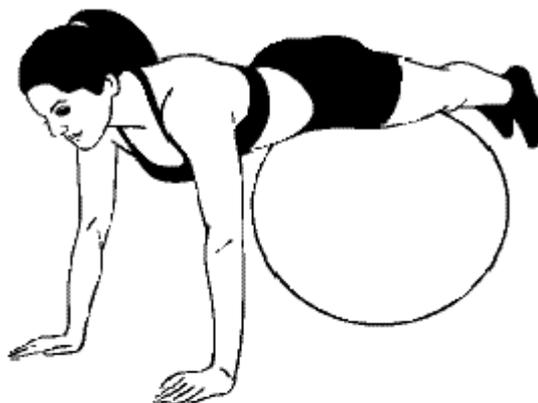


Исходное положение: примите положение упора на прямых руках, фитбол под голени. Спина прямая и составляет с ногами одну прямую линию. Ладони поставьте немного шире плеч.

Из исходного положения, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение. Если вы новичок, и вам тяжело сохранять равновесие на мяче, опирайтесь на него не голени, а бедрами. Со временем сдвигайте мяч поближе к щиколоткам.

*Внимание:* ни в коем случае не прогибайтесь в пояснице; если возникла боль в кистях, пошире расставьте пальцы, либо отжимайтесь на костяшках крепко сжатых кулаков.

**Вариант 5 (для новичков)**



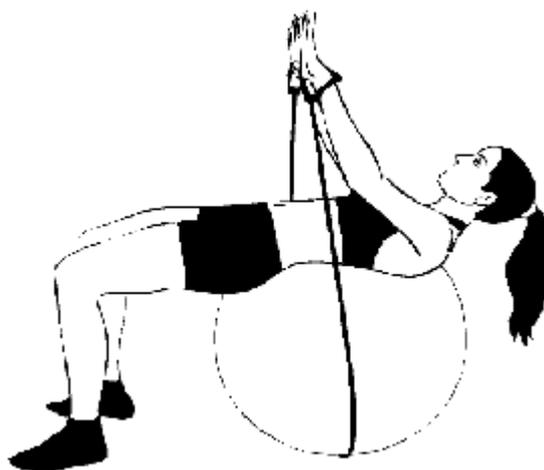
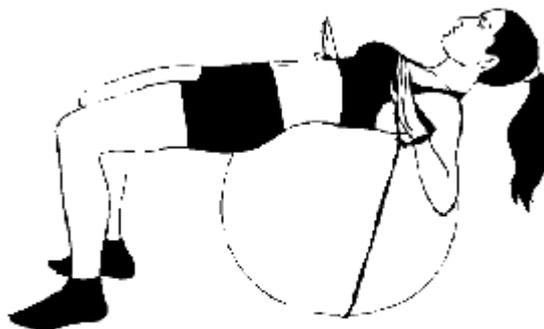
### **Упражнение 6**

#### ***Жим лежа***

Данное упражнение – один из вариантов жима лежа. Вам понадобится фитбол и резиновый амортизатор.

Пропустите резиновый амортизатор под мяч. Лягте на фитбол так, чтобы плечи, спина и поясница располагались на мяче (если в процессе выполнения ваша шея чересчур напрягается, то расположитесь так, чтобы голова лежала на мяче). Ноги согнуты в коленях и устойчиво стоят на полу. Проденьте ладони в рукоятки амортизатора; плечи, предплечья и кисти – в одной плоскости; лопатки соединены.

На выдохе выпрямите руки, преодолевая сопротивление амортизатора. Медленно, подчеркнуто медленно вернитесь в исходное положение. Выполните все заданные повторы. На начальном этапе выполните 1 сет из 12–15 повторов. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х. Отдыхайте между сетами 1–1,5 минуты.

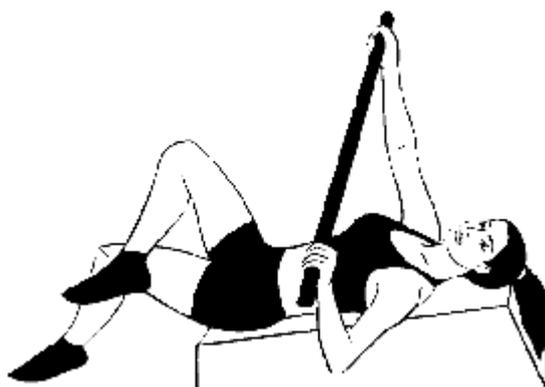


### **Упражнение 7** **Жим боди-бара**

Для выполнения этого упражнения вам понадобится боди-бар (гимнастическая палка весом до 8 кг).

Лягте спиной на любую возвышенность так, чтобы голова была чуть выше ягодиц. Возьмите боди-бар прямым хватом и поднимите над грудью. Оставляя одну руку неподвижной, согните вторую в локте, затем снова выпрямите. Сначала выполните 15 повторов одной рукой, затем другой. На начальном этапе достаточно выполнить 8–10 раз.

*Внимание:* при выполнении обе руки должны всегда находиться в одной плоскости; угол локтевого сустава работающей руки не должен превышать 90°; упражнение выполняйте без отдыха и пауз, так как, когда одна рука работает, вторая – восстанавливается. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 2–3, а количество повторов до 20. Отдых между сетами – 30 секунд.



Чтобы с успехом укрепить и развить грудные мышцы, благодаря чему вы станете обладательницей сексуальной ложбинки и зрительно увеличите бюст, обратите внимание на нижеследующие общие правила.

- При выполнении жима лежа на скамье не старайтесь установить ее под очень большим углом. При наклоне, составляющем более 30°, в работу вступают не грудные мышцы, а мышцы плеч.

- Чтобы не перегрузить плечевые суставы и предохранить руки от травм, при разведении рук не опускайте локти ниже уровня плеч, не выполняйте упражнение абсолютно прямыми руками, сохраняйте небольшой сгиб в локтевом суставе.

- Не опускайте грудную клетку, поднимая руки перед собой, в противном случае уменьшится нагрузка на мышцы груди и снизится эффект от упражнений (в основном это касается разведения рук с гантелями).

- Во избежание травм обязательно растягивайте мышцы груди до и после тренировки.

- Никогда не приступайте к тренингу без предварительного разогрева мышц: это могут быть прыжки на скакалке, бег, умеренное кардио на тренажерах.

- Сделать грудь красивой, приподняв ее и увеличив, вам поможет не только тренировка грудных мышц, необходимо обратить внимание на развитие плечевого пояса, в первую очередь на дельтовидную мышцу: она охватывает плечо сзади, сверху и спереди, придавая ему красивую округлость. Вот почему в этой книге объединены упражнения на грудь и руки.

- Так как больше не всегда лучше, разбейте данный комплекс на 3 части, включив в каждую отжимания, жим и разведение рук, и выполняйте упражнение 3 раза в неделю с обязательным отдыхом.

· Очень важно уделять внимание мышцам спины, которые позволяют раскрыть грудную клетку, не давая плечам уйти вперед. Если вы перекачаете грудные мышцы, будете сутулиться, чтобы этого не произошло, больше тренируйте спину. Важно соблюдать пропорцию: нагрузки на спину и грудь соотносятся как три к двум.

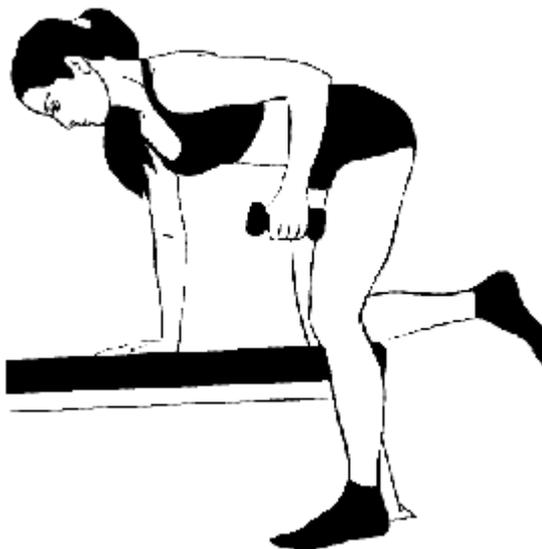
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

### Упражнение 1

#### *Разгибание рук в наклоне*

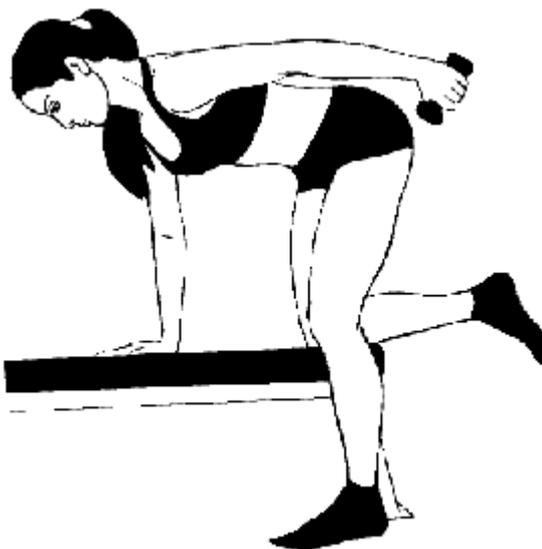
Для выполнения упражнения вам понадобятся гантели, вес которых зависит от вашего уровня подготовки. Выбор веса должен быть таким, чтобы можно было выполнить 10–12 повторов в 1 сете.

Обопритесь одной рукой и одноименным коленом о любую ровную поверхность.

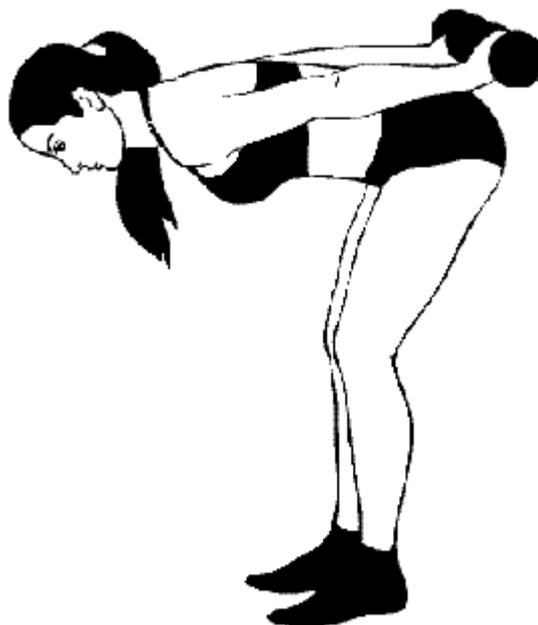
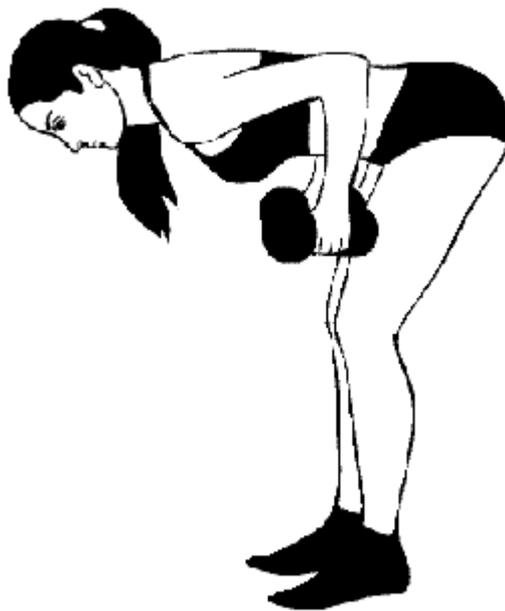


Спина прямая и напряжена, также напрягите мышцы живота. Взгляд направлен в пол. Рука с гантелей согнута в локте.

Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Вы ни в коем случае не должны задирает руку вверх: плечо, локоть, кисть – на одной прямой линии. В самой верхней точке сделайте паузу и разверните кисть ладонью вверх. Верните кисть в прежнее положение. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов – до 15.



### Вариант 1



### Упражнение 2

#### *Разгибание руки из-за головы*

Для выполнения вам понадобятся гантели, вес которых зависит от вашего уровня подготовки. На начальном этапе подбирайте вес так, чтобы выполнить 10–12 повторов в одном сете.

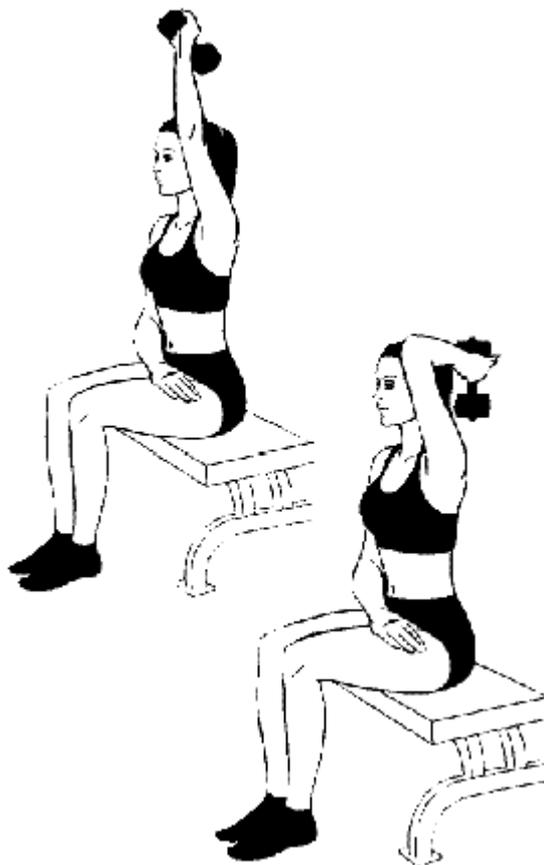
Сядьте прямо, напрягите мышцы пресса и спины. Возьмите гантель двумя руками за гриф поближе к верхнему блинчику, согните локти – это и будет ваше исходное положение. Медленно выжмите гантель вверх, над головой. Без паузы вернитесь в исходное положение. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а количество повторов – до 20.

Когда с легкостью сможете выполнять 3 сета, усложните выполнение: делайте движения одной рукой (как на рисунке). Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.

Вариант для начинающих



Вариант для продвинутых

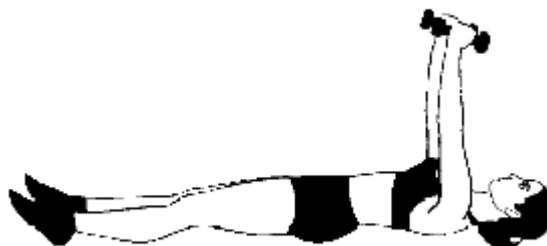


### Упражнение 3

#### *Французский жим лежа*

Упражнение аналогично предыдущему, с той лишь разницей, что выполнять его нужно лежа.

Примите положение лежа на полу или любой возвышенности, гантели держите прямыми руками над лицом (исходное положение).



Медленно согните руки в локтях и опустите гантели за голову. Без паузы вернитесь в исходное положение. Если на начальном этапе вам сложно выполнять движение двумя гантелями, видоизмените упражнение: возьмите одну гантель двумя руками. Когда с легкостью сможете выполнять 3 сета по 15 повторов в каждом, переходите на вариант с двумя гантелями, постоянно увеличивая их вес. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.



#### **Упражнение 4**

##### ***Отжимания***

К данному упражнению следует перейти, если только вам удастся с легкостью выполнять три предыдущих. В мире фитнеса данные отжимания с узкой постановкой рук считаются самыми трудными, но очень эффективными.

На начальном этапе отжимания следует выполнять, приняв упор на колени и прямые руки, и только после освоения этого варианта переходить к выполнению на прямых руках и ногах (как показано на рисунке). Примите упор лежа, ладони поставьте ближе, чтобы большие пальцы и указательные образовали ромб.

Напрягите мышцы живота и, медленно сгибая руки в локтях, опуститесь к полу – почти до касания носом. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Не расстраивайтесь, если с первого раза у вас получится менее 5 раз. По мере развития силы вы сможете выполнять движения до 10–12, а затем и до 20 раз. Как только осилите 20 повторений, переходите к классическому варианту (с исходным положением – упор лежа на носки).

Данный комплекс упражнений идеально подходит тем, кого не устраивают задние поверхности рук (кстати самое неприятное для женщин место, ведь именно здесь жир откладывается охотнее всего).



### **Упражнение 5**

#### ***Жим с гантелями***

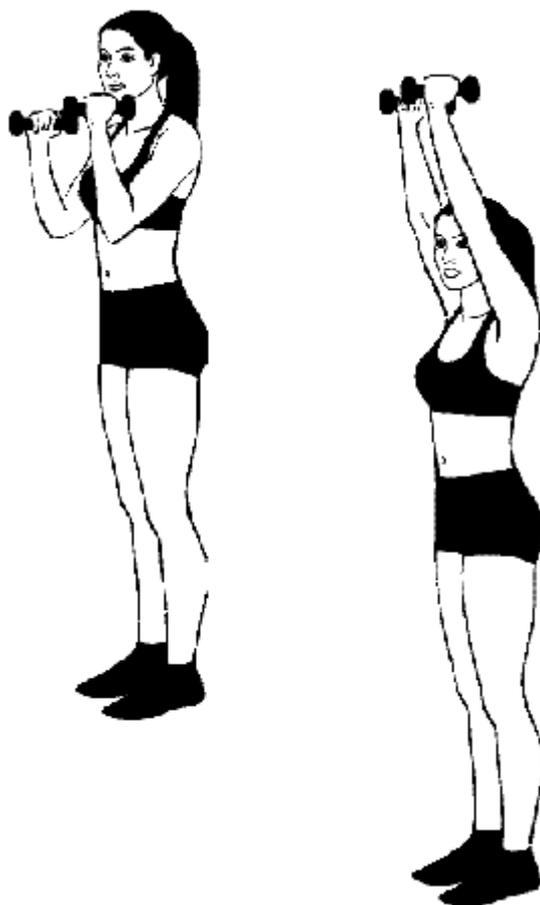
Рельефные мышцы плеч позволят вам выгодно подчеркнуть не только грудь и верхнюю часть тела, но и зрительно уменьшить нижнюю. В любом открытом платье или топе вы будете выглядеть просто обольстительно.

Следующие три упражнения помогут вам также укрепить мышцы плечевого пояса. Для выполнения упражнения вам понадобятся гантели весом от 1,5 до 5 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

Поставьте ноги на ширину плеч, стопы параллельны или слегка разведены в стороны, колени полусогнуты, пресс напряжен. Руки с гантелями согнуты в локтях и расположены на уровне плеч, ладони направлены вовнутрь, локти – в пол.

Глубоко вдохните, на выдохе медленно выжмите гантели вверх над головой и слегка вперед, спина абсолютно прямая. Задержитесь в верхней точке на пару секунд и вернитесь в исходное положение.

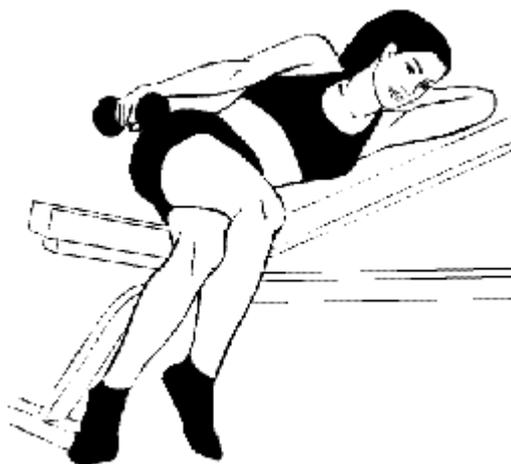
На начальном этапе выполняйте 2 сета по 8–10 повторов. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов – до 12. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.



### **Упражнение 6**

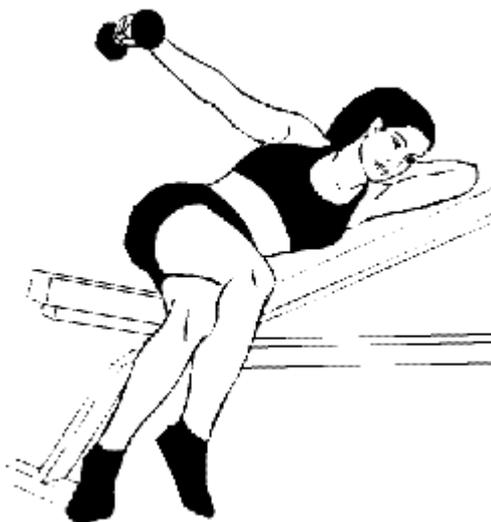
#### ***Отведение руки в сторону***

Лежа левым боком на любой наклонной поверхности (угол скамьи  $45^\circ$ ), возьмите в правую руку гантель, левую руку согните в локте и положите под голову. Упритесь носками в пол, положив ногу на ногу. Правую руку вытяните так, чтобы она была параллельна корпусу, гантель касалась бедра, ладонь была направлена вниз. Из этого положения поднимите вверх руку с гантелью, выдержите паузу и вернитесь в исходное положение. Не поднимая плеча, перед каждым повтором соединяйте и опускайте лопатки. Поменяйте положение тела и рук и выполните упражнение в другую сторону.



Вес гантелей подбирайте в зависимости от своего уровня подготовки. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте вес гантелей и варьируйте высокую нагрузку с низкой: на одной тренировке занимайтесь с отягощением 2 кг, на следующей – 4 кг.

*Внимание:* во избежание травм локтевого сустава, держите локоть рабочей руки слегка согнутым, не меняйте положения гантели, то есть не вращайте ее при подъеме – это снизит эффективность упражнения; не поднимайте руку слишком высоко; не пытайтесь использовать слишком высокое отягощение – перегрузите связки плечевого пояса и мышц. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.



### **Упражнение 7**

#### ***Комбинированный подъем рук***

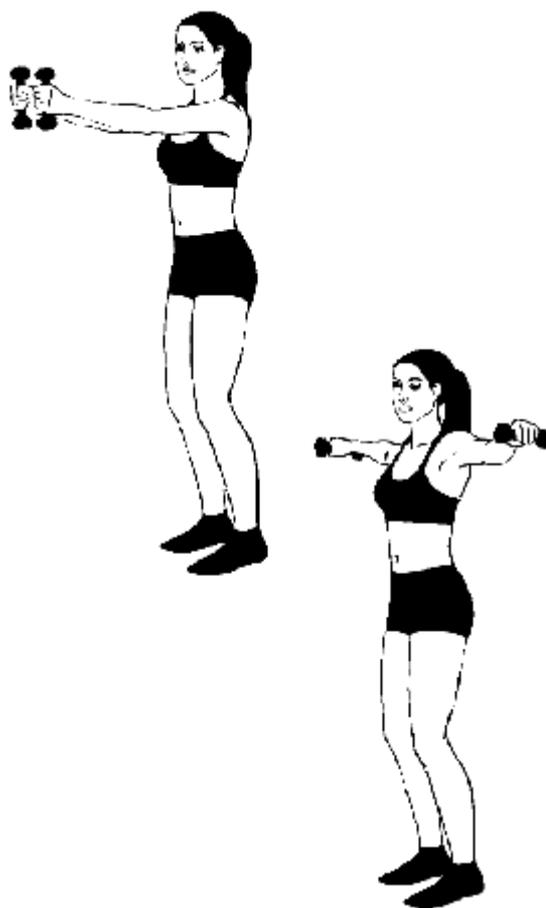
Для упражнения вам понадобятся гантели весом 2–4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки с гантелями опущены вниз корпуса, ладони обращены внутрь. Напрягите мышцы пресса, это позволит позвоночнику принять естественный изгиб.

Соедините лопатки, поднимите гантели прямо перед собой до уровня плеч, затем опустите их к бедрам. Не задерживаясь, разведите руки в стороны также на высоту плеч.

Вернитесь в исходное положение и сделайте все заданные повторы.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов до 12. Затем постепенно увеличивайте вес отягощений. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.

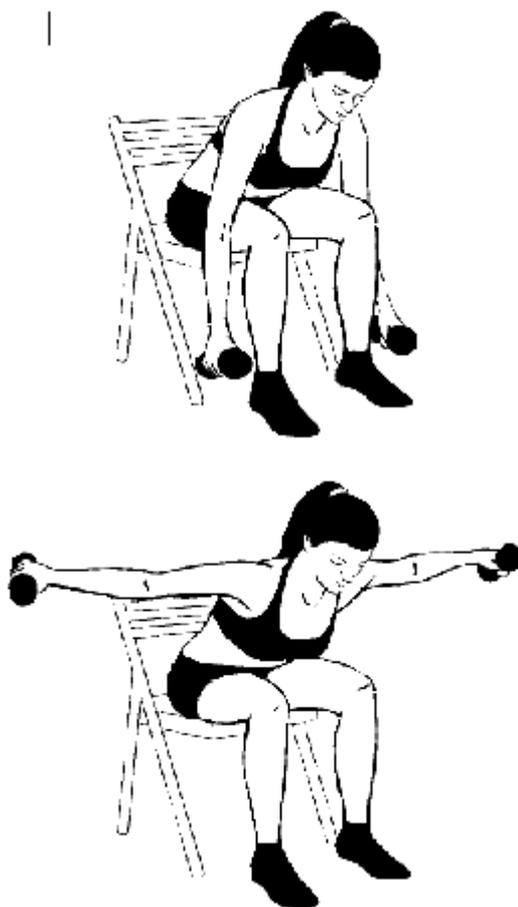


### **Упражнение 8**

#### ***Разведение рук (бабочка) согнувшись***

Данное упражнение помогает не только укрепить мышцы плечевого пояса, но и спины.

Возьмите гантели и сядьте на край стула, колени должны быть согнуты и располагаться точно над лодыжками. Опустите плечи, напрягите пресс. Выполните наклон вперед от бедер, руки свободно опущены вниз, ладони направлены друг к другу, локти слегка согнуты. Соединяя лопатки, медленно разведите руки в стороны, затем также медленно вернитесь в исходное положение. На начальном этапе возьмите гантели весом от 2 до 4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов – до 12. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.



### **Упражнение 9**

#### ***Сгибание рук с гантелями на бицепс***

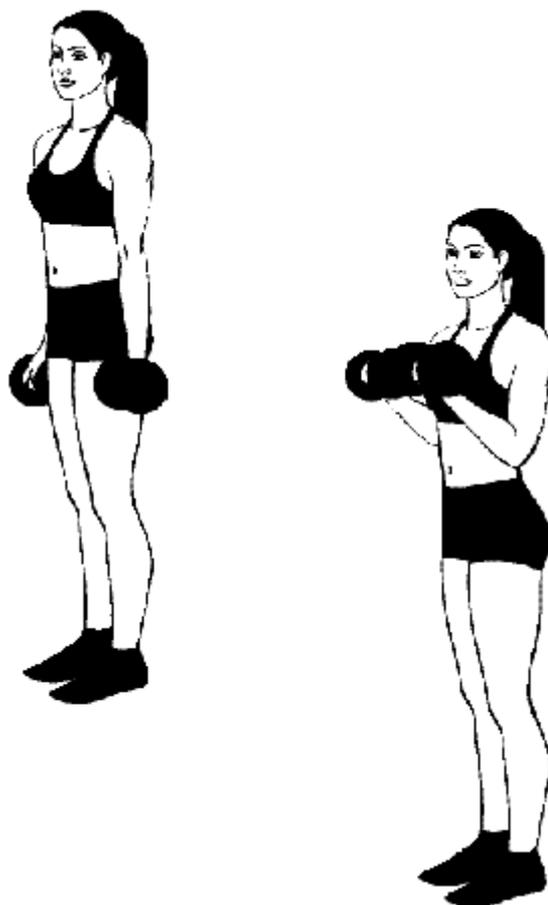
Для выполнения упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 2 до 4 кг.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки с гантелями свободно опущены вниз, ладони направлены вперед.

Слегка согните колени, напрягите пресс, расправьте грудь. Не смещая положение локтей, согните руки, медленно поднимите гантели.

*Внимание:* в верхней точке костяшки пальцев должны быть направлены вверх, а не к себе; внутренняя сторона предплечья прижата к бицепсу.

Прижимая локти к корпусу, медленно вернитесь в исходное положение. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 13, а повторов – до 15. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.



### **Упражнение 10** ***Сгибание рук сидя***

Для выполнения упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 2 до 4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Упражнение идеально укрепляет мышцы плеч и бицепсы. Можно выполнять сидя на стуле или на фитболе. Сядьте на фитбол, колени согнуты, ноги на ширине плеч. Держа гантель в левой руке, наклоните корпус вперед и облокотитесь задней стороной плеча о внутреннюю поверхность бедра, ладонь свободно опущена вниз и направлена внутрь. Напрягите пресс, выпрямите спину, для опоры упритесь правой рукой в правое бедро. Сохраняя данное положение и не сгибая запястье, выполните подъем гантели к плечу. Медленно вернитесь в исходное положение. Сначала выполните все повторы одной рукой, затем – другой. Это и будет один сет. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов – до 12. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.



*Внимание!* Первые 4 упражнения направлены на укрепление трицепсов, следующие 4 – на укрепление мышц плечевого пояса и последние два – на бицепс. Чтобы составить комплекс, выберите из предложенных упражнений 2 на трицепс, 2 на мышцы плеча и 2 на бицепс и выполняйте их 2–3 раза в неделю. Чтобы избежать застоя в тренировках, почаще подменяйте одни упражнения другими, так вы добьетесь желаемых результатов.

Либо вы можете выбрать только те упражнения, которые помогут вам подкорректировать самую главную для вас проблемную зону. В таком случае тренируйтесь 2 раза в неделю, выбрав не менее 3–4 упражнений.

Чтобы избежать травм и проблем обязательно растягивайте мышцы до и после тренировки. Также рекомендую приступать к упражнениям только предварительно разогреть мышцы. Для этого можно выполнить в течение 3–5 минут прыжки на скакалке, бег, танцевальные па и т. д., любые энергичные движения.

Чем хороши упражнения, предложенные вам, тем, что одновременно они помогут – укрепить мышцы спины и позвоночника.

## АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аэробные упражнения – это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений на относительно продолжительное время, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода. Бег, плавание, велосипед, лыжи, аэробные танцы и многие другие виды двигательной активности, при которых нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени, считаются аэробными. Установлено, что регулярные аэробные упражнения в течение нескольких недель дают следующий тренировочный эффект: улучшается физическое состояние организма, деятельность сердечно-сосудистой системы и увеличивается индивидуальная способность переносить напряженную нагрузку, тем самым снижается опасность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же правильно выбранная методика аэробных упражнений приносит максимально быстрый «жиросжигающий» результат.

Все мы знаем, что в любой тренировке на различные группы мышц самое главное – это разнообразие. Тот же самый принцип действует и в отношении кардиотренинга.

Многие женщины, усиленно занимающиеся на тренажерах, буквально выжимая футболки от пролитого пота, частенько жалуются, что весь этот труд не дает желаемого эффекта. Лишние складочки как были, так и остаются. Почему это происходит? Наше тело – уникальный механизм, созданный матушкой-природой. Он очень быстро привыкает к любой нагрузке и перестает на нее реагировать. И речь совсем не идет о длительности или интенсивности занятий, а о самом характере тренировок. Интенсивный час на велотренажере, степпере или беговой дорожке не избавит от проблем лишнего веса или сердечно-сосудистых заболеваний. А аэробный тренинг – он ведь тоже бывает разным. Вот почему нельзя одним и тем же способом бороться с лишними килограммами, тренировать сердечко и повышать выносливость. Для каждой из этих целей существуют свои программы.

Для того чтобы бороться с лишним весом необходима интервальная тренировка.

Но сначала сделаем небольшое отступление. Чтобы правильно подобрать кардиопрограмму, необходимо исходить из состояния своего организма. Если вы чувствуете вялость, подавленность и упадок сил, то вам подойдет обычная спокойная работа в течение 30 минут —1 часа на любом выбранном вами тренажере.

Вы обязательно почувствуете прилив сил, настроение заметно улучшится.

Теперь поговорим об интервальных тренировках, потому что именно они настраивают наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, продолжается и после ее окончания в течение всего дня после занятий, и именно они эффективно сжигают лишние жиры, великолепно преобразуя нашу фигуру. Что означает само понятие интервальная тренировка? Это означает чередование циклов интенсивной кардиоработы и так называемого активного восстановления, когда вы заметно снижаете обороты. Например, сначала вы бежите очень быстро, затем медленно – восстанавливаем силы, потом опять быстро... И так далее. Кстати, чередование интенсивности тренинга в рамках одного забега (например) не только сжигает жир, но и быстрее избавляет мышцы от токсинов и молочной кислоты, которые на следующий день причиняют боль во всех работающих мышцах. Наконец, наш «пламенный мотор» – сердце, гораздо быстрее восстанавливается после таких тренингов, чем после бега в одном темпе в течение получаса—часа. А после 30 лет это ох, как важно!

Бездумное вращение педалей на большой скорости скорее приведет вас к инфаркту, чем к красивой фигуре. Но даже при таких интервальных нагрузках кардиологи рекомендуют практиковать *кардио* не чаще двух раз в неделю. Вот почему вам подойдут тренировки по такой схеме: две интервальные, одна в обычном, умеренном темпе.

Женщинам после 30-ти: одна интервальная, две умеренные тренировки.

Поговорим о каждой чуть подробнее.

Умеренный кардио в равном темпе – лучшее лекарство от усталости и подавленности. Такой вид аэробики эффективно сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносливость и способствует оздоровлению всего организма в целом. Раньше специалисты считали, что полчаса аэробного тренинга достаточно для эффективного жиросжигания. Но последние исследования показывают, что данный эффект наступает только через 45 минут кардиотренинга. Вот почему необходимо тренироваться не меньше часа, чтобы организм хотя бы в течение 15 минут пробыл в режиме жиросжигания. И именно поэтому профессионалы занимаются аэробикой в течение целых двух часов.

Интенсивность оценивается по частоте пульса. Она должна составлять 70–75 % от вашей максимальной частоты сердцебиения. Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такое кардио от трех до пяти раз в неделю.

Как определить частоту пульса?

220 минус ваш возраст в годах равен максимальному пульсу (формула).

$МП \times 0,7 = 70\%$  от вашего МП.

$МП \times 0,75 = 75\%$  от вашего МП.

Например: 38-летняя женщина

$220 - 38 = 182$  (МП)

$182 \times 0,7 = 127$

$182 \times 0,75 = 136$ .

Таким образом, нужная частота пульса составляет от 127 до 136 ударов в минуту.

#### **Примерный план на неделю: повышает тонус организма:**

**1-й день:** умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

**2-й день:** умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

**3-й день:** комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

**4-й день:** отдых.

**5-й день:** умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

**6-й день:** комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

**7-й день:** отдых.

Что такое комбо? Это выполнение в течение 40 минут сочетания кардио и силовой тренировки. Сначала частота пульса увеличивается с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на группы мышц. Если вы планируете тренироваться дома, то вместо кардиотренажеров вам подойдут прыжки на скакалке, просто прыжки на месте, бег с высоким подниманием коленей.

#### **Примерный план на неделю: сжигает жир и активно борется со стрессом.**

**1-й день:** комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

**2-й день:** комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

**3-й день:** отдых.

**4-й день:** интервальный тренинг, нагрузка 70–80 % от МП.

**5-й день:** умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка 5–7 (по шкале, которая дана ниже).

**6-й день:** комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

**7-й день:** отдых.

Теперь поговорим об интервальных тренировках.

Интервальный кардиотренинг – самая эффективная и быстрая борьба с жиром, но не чаще 1–2 раз в неделю.

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

Новичкам советуем придерживаться интервалов по 10–15 секунд, продвинутым – по 45–60 секунд. Фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный интервал. Например: 30 сек. – интенсивность, 90 сек. – восстановление. Для продвинутых – в два раза, например, 45 сек. – интенсивность, восстановление – 90 сек.

Для лучшего контроля за частотой пульса придется приобрести пульсометр либо работать на тренажерах, имеющих датчики пульса.

### Пример интервальной тренировки

Время	Нагрузка	% от МП
	10-балльная шкала	
5 минут		
разминки	3	—
30 секунд	5-6	60
90 секунд	4-5	50
30 секунд	6-7	70
90 секунд	5-6	60
30 секунд	7-8	80
90 секунд	5-6	60
30 секунд	8-9	85
90 секунд	5-6	60
30 секунд	8-9	85
90 секунд	5-6	60
30 секунд	9	90
90 секунд	5-6	60
60 секунд	4-5	50
5-мин.	2	восстановление

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

Теперь несколько общих практических советов.

Выбирайте такие аэробные упражнения, которые вам нравятся и которые вы будете с удовольствием выполнять. Важно не только правильно подобрать место для занятий, но и определить, как вы будете туда добираться и возвращаться. Очевидно, что не стоит выбирать плавание, если бассейн расположен от вас на расстоянии 30 км, а время, отведенное в распорядке дня для занятий, всего 45 минут. Кроме того, достаточно ли вы хороший пловец, чтобы выполнять нагрузку в высоком темпе, как это требуется? Например, если вы не очень хорошо плаваете или бегаєте на лыжах, выполнить необходимый объем аэробной нагрузки и добиться необходимого повышения ЧСС будет просто невозможно: слишком много усилий

вы затратите на отработку техники, и не удастся поднять ЧСС до пределов, обеспечивающих тренировочный эффект.

Подумайте, не требует ли избранный вами вид занятий партнера. Если да, то насколько легко вам удастся его найти? Научными исследованиями доказано, что при менее интенсивных занятиях, например, ходьбой, вероятность травм значительно ниже. С помощью подобных видов физической активности можно добиться такого же эффекта, как и при высокоинтенсивных тренировках, потребуется лишь больше времени.

Нелишним будет и консультация с вашим лечащим врачом, особенно если вам за сорок или ваш вес на 9 кг превышает норму. Если во время занятий возникла любая непрекращающаяся боль, прервите тренировки и проконсультируйтесь с врачом. Боль или ощущение дискомфорта всегда должны служить сигналом остановиться.

Повышайте нагрузки постепенно. Не заставляйте себя выполнять большие нагрузки слишком быстро. Если вы в течение многих лет были в плохой физической форме, нельзя за один-два вечера улучшить ее.

Отличным средством интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если, например, во время бега вы можете продолжать разговор – значит, интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддерживать разговор – нагрузка выше допустимой.

Для того, чтобы любая программа аэробных упражнений принесла максимальный эффект, следует соблюдать четыре основные фазы – разминка, аэробная нагрузка, заминка, силовые упражнения. Очень важно правильно и безопасно завершать тренировки на выносливость. Короче говоря, организму должна быть предоставлена возможность постепенно вернуться к предрабочему состоянию. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и даже играет со смертью. Вот почему очень важно правильно выполнить заминку после каждого аэробного тренинга.

Основной ее принцип – никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления во время заминки должно быть постепенным. Это означает, что вы должны продолжать двигаться, постепенно замедляя темп. Например, если вы регулярно занимаетесь бегом, роль эффективной заминки обычно играет ходьба в достаточно быстром темпе. После занятия ходьбой прогуляйтесь в совсем замедленном темпе, продолжая двигаться в течение 3–5 минут.

**Соблюдайте следующие требования:**

- не стойте на месте без движения даже в тот момент, когда измеряете у себя пульс;
- не садитесь;
- не останавливайтесь, чтобы поговорить с друзьями;
- если после напряженной тренировки вы почувствовали тошноту или головокружение, в течение нескольких минут просто полежите на спине, чтобы организм восстановился.

Давайте более подробно рассмотрим основные и самые эффективные виды аэробной деятельности.

**Бег на лыжах**

Этот вид принадлежит к наиболее трудным из всех видов аэробной деятельности. Это в основном связано с тем, что занятия лыжным видом спорта требуют участия в работе большинства мышечных групп, включая мышцы рук, ног и туловища. Если вы обладаете определенными умениями и навыками и если есть условия для занятия лыжным спортом, то это прекрасная возможность тренировать сердечно-сосудистую систему. Существуют, правда, и некоторые «но», особенно если вы никогда не занимались лыжами, либо живете в теплом климате, где такие занятия невозможны. Но даже если вы хороший лыжник, все равно, воз-

можно, придете к мысли о необходимости занятий каким-нибудь другим видом спорта, адекватным лыжам. Равнозначной заменой лыжам в теплое время года могут стать бег, роликовые коньки или тренажер, имитирующий бег на лыжах. Необходимо только помнить, что для достижения желаемого тренировочного эффекта следует уделять занятиям не менее 30 минут как минимум 3, а то и 4 раза в неделю.

### **Плавание**

Второе место после лыж среди аэробных упражнений занимает плавание. Это также объясняется тем, что при плавании задействуются те же основные группы мышц, что и при беге на лыжах. Регулярность и интенсивность нагрузок в плавании почти такие же, как и при занятии лыжным спортом; плавать необходимо от 20 до 30 минут не менее 4 раз в неделю. Хорошие пловцы сжигают в минуту от 5 до 20 ккал, в зависимости от стиля и скорости плавания. Плавание имеет ряд преимуществ по сравнению с другими видами упражнений на выносливость. Например, опорно-двигательному аппарату гораздо легче работать в воде благодаря ее низкому сопротивлению, в результате сильно сокращается вероятность травм по сравнению с бегом. К тому же плавание очень укрепляет весь организм в целом.

### **Бег**

Бег – пожалуй, самый популярный вид аэробных упражнений, поскольку не требует какой-то особой экипировки и специальных условий. Почти каждый может позволить себе купить пару кроссовок, выйти на улицу и начать бегать. Самое главное – это руководствоваться следующим принципом: «Начинайте постепенно и ни в коем случае не перегружайте себя». Оптимальным считаются занятия бегом 4 раза в неделю по 40 минут, а максимальным – пробег в неделю не должен превышать 24 км.

Для предотвращения травм соблюдайте следующие правила: растягивание – обязательно помните о разминочных упражнениях; обувь – очень важно правильно подобрать кроссовки для бега: чем тверже покрытие, тем мягче должна быть обувь; покрытие – существует прямая связь между видом покрытия и травматизмом, самое плохое покрытие – это бетонное, лучшее – это синтетическое, также хорошим покрытием считаются гладкое травянистое поле или неасфальтированная дорога. Но, если вам не приходится выбирать, то предъявляйте очень высокие требования к правильному подбору спортивной обуви.

На начальном этапе старайтесь выбирать для бега ровную поверхность. В дальнейшем, при более высокой подготовке, используйте бег по сильно пересеченной местности.

Очень важно соблюдать и правильную технику бега. Следите, чтобы во время занятий все туловище, шея и руки были максимально расслаблены. Избегайте бегать на носках, бежать нужно, «перекатываясь», то есть с пятки на носок.

Часто у новичков возникает перетренировка. Наиболее распространенные ошибки здесь сводятся к резкому увеличению расстояний и интенсивности тренировок, которые могут привести к перегрузке вашего организма.

Поэтому, если вы планируете увеличить объем физических нагрузок, делайте это постепенно.

### **Ходьба**

Очень многие люди относятся скептически к ходьбе, не считая ее эффективным средством развития выносливости. Но это далеко не так. Как ни странно, но ходьба относится к пяти видам физической деятельности, которые максимально способствуют развитию аэробных способностей. Занятия ходьбой дают такие же положительные результаты, как и бег или более трудоемкие виды активности, просто на это требуется больше времени. Необходимо тренироваться 4–5 раз в неделю и за 45 минут проходить расстояние в 3 мили (около 5 км).

Однако время тренировки можно и сократить, выбрав маршрут, проходящий не по ровному участку, а, скажем, вверх по склону. А если взять в руки пару небольших гантелей, то вы не только сократите время тренировки, но и добьетесь не менее ощутимых результатов, как если бы вы занимались бегом.

О различного рода тренажерах и работе на них мы поговорим чуть позже. Из предложенных вам нескольких программ вы сможете выбрать наиболее понравившиеся. Но сначала поговорим о некоторых правилах аэробики, которые необходимо знать, чтобы быстро и эффективно сжигать лишние калории.

### **Правила аэробного тренинга**

Главным критерием отдачи аэробных тренировок считается частота сердечных сокращений (или коротко – ЧСС. Весь диапазон вашей частоты пульса, от показателя покоя до максимального, специалисты разделяют на четыре зоны, которые соответствуют разным ступеням интенсивности тренинга. Такое деление связано с тем, что энергию наш организм черпает из разных источников. Да-да, жир – не единственный источник энергии для ваших занятий. Есть еще аминокислоты мышечной ткани, гликоген, сахар крови т. д. И в каждой из зон организм отдает предпочтение какому-то одному источнику, не обязательно жиру.

Возможно, что вы долго и упорно занимаетесь аэробными упражнениями, но с той частотой пульса, которая совсем не пережигает жир. Кстати, как раз такой является зона максимальной аэробной интенсивности, которую до упада практикуют многие женщины, и огромное количество пролитого ими пота не гарантирует успех.

***Рассмотрим подробнее каждую из зон.***

**Зона 1:** низкая интенсивность.

***Главными источниками энергии в этой зоне являются:*** жир и глюкоза. Индивидуальная оценка нагрузки равна примерно 3–4 баллам, то есть ЧСС: 50–60 % от максимума.

**Цель этой зоны:** применяется для разминки или заминки в качестве средства восстановления после силовых тренировок, может использоваться как фаза отдыха при интервальных тренировках.

***Частота использования данной зоны должна быть следующей:*** на каждой тренировке в качестве разминки или заминки.

***Оптимальными видами аэробики для этой зоны считается*** плавание, лыжи, коньки, ходьба, велоэргометр, степпер, эллиптический тренажер.

**Самочувствие или ваши ощущения:** вы сможете поддерживать разговор, не успеете вспотеть, нагрузка дается легко. ***Преимущества 1 зоны:*** быстро стимулирует повышение циркуляции крови в организме при разминке, хорошо «разогревает мускулатуру», обеспечивает приведение пульса в норму после больших физических нагрузок.

**Зона 2:** средняя интенсивность.

***Главными источниками энергии в этой зоне являются:*** жир и гликоген, то есть сахар крови, заранее накопленный в печени.

Индивидуальная оценка нагрузки (или, как ее принято произносить в сокращении ИОН) равна примерно 5–7 баллам, то есть ЧСС составляет 70–85 % от максимума.

**Цель данной зоны:** повышение общей физической выносливости; применяется для «перебивки» ритма тяжелых аэробных тренировок.

***Частота тренировок должна быть следующей:*** 1–2 раза в неделю. При условии 4–5 аэробных тренировок в неделю 1–2 из них должны проводиться в зоне 2 и «перемежать» ими тяжелые тренировки. ***Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются*** танцевальная аэробика, степ-аэробика (степ-платформа), бег трусцой, беговая дорожка, эллиптический тренажер, велоэргометр (умеренный темп), степпер.

**Самочувствие и ваши ощущения:** вы сможете перебрасываться словами в разговоре, но, если захотите что-то рассказать, станете задыхаться. Интуитивно многие клиенты фитнес-залов предпочитают именно этот уровень, но серьезного снижения лишнего веса получить от зоны 2 нельзя.

**Преимущества 2 зоны следующие:** возрастает выносливость, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, в сочетании с диетой дается эффект снижения веса.

**Зона 3:** повышенная интенсивность.

**Главным источником энергии в этой зоне является** гликоген; если вы занимаетесь больше полутора лет, то жир. Индивидуальная оценка нагрузки 8–9 баллов, то есть ЧСС: 85–92 % от максимума.

**Цель данной зоны:** если применяется в рамках интервального тренинга, то на фоне диеты дает выраженный эффект потери веса. Однако если стаж тренировок больше 2–3 лет, данная зона не оказывает действия. Практикуйте ее не чаще 1 раза в неделю для «перебивки» тренировочного однообразия.

**Частота тренировок должна быть следующей:** 2 раза, при условии 4–5 аэробных тренировок в неделю. **Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются** бег, велосипед, велоэргометр, степпер, беговая дорожка.

**Самочувствие или ваши ощущения:** разговаривать невозможно, дыхание частое, в мышцах ощущается жжение, хочется сбросить темп.

**Преимущества этой зоны следующие:** улучшает работу сердца, повышает выносливость, сжигает большое количество калорий.

**Зона 4:** высокая интенсивность.

**Главными источниками энергии в этой зоне являются** гликоген, аминокислоты мышечной ткани.

Индивидуальная оценка нагрузки или ИОН равен примерно 10 баллам, то есть ЧСС: 95–100 % от максимума.

**Цель данной зоны:** применяется при интервальных тренировках, обеспечивает огромный расход энергии, на фоне диеты дает быстрый эффект похудения.

**Частота тренировок должна быть следующей:** 1–3 раза в неделю.

**Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются** велоэргометр, спринтерские выбегания.

**Самочувствие или ваши ощущения:** мышцы горят, не хватает воздуха, бешено колотится сердце.

**Преимущества этой зоны следующие:** улучшает физическую форму, раздвигает пределы возможностей сердечно-сосудистой системы, сжигает уйму калорий.

### **Формула Карвонена**

Интенсивность тренинга в мире фитнеса принято мерять формулой Карвонена, хотя она и не имеет научной точности. В частности, потому, что для расчета максимума пульса приходится обращаться к старому шаблону «220 минус возраст». Тем не менее результаты формулы ближе к реальности.

**Формула выглядит так:**

ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС – ЧСС в покое) x интенсивность (в процентах) + ЧСС в покое.

Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься, чтобы интенсивность нагрузки составляла 75 %. Ее ЧСС в покое равна 60.

**Вычисляем:**

$$220 - 35 = 185$$

$$185 - 60 \text{ (ЧСС в покое)} = 125.$$

$$125 \times 75 \% = 93,7$$

$$93,7 + 60 = 153,7$$

Таким образом, ее ЧСС во время тренировки с интенсивностью 75 % от максимальной составит 154 удара в минуту.

Определить ЧСС в покое можно следующим образом:

Вы должны проснуться утром самостоятельно без звонка будильника. Не вставая с кровати, сосчитайте число ударов пульса за 30 секунд. За минуту не очень удобно, можно сбиться со счета.

Умножьте полученную величину на 2, и вы получите ЧСС в покое.

Если у вас нет пульсомера, интенсивность можно измерить с помощью 10-балльной шкалы индивидуальной оценки нагрузки – ИОН.

Оценка делается следующим образом:

*ИОН нагрузка*

3-4 от легкой до умеренной (65 % ЧСС max.);

5-7 от средней до высокой (80–85 % ЧСС max.);

8-9 почти максимальная нагрузка (90–92 % ЧСС max).

Вся эта информация очень понадобится вам, когда мы перейдем к описанию кардио-программ.

Мы предлагаем вам на выбор несколько очень эффективных программ, направленных на сжигание калорий, часть программ подразумевают поход в фитнес-зал; прыжки на скакалке можно выполнять дома; программа плавания рассчитана на регулярные посещения плавательного бассейна; ну а программа бега с ходьбой вообще не нуждается в комментариях. Выбор за вами. Внимательно ознакомьтесь с предложенными кардиопражнениями и выберите на свой вкус исходя из количества времени, которое вы можете потратить на свои тренировки.

Основы кардиотренировок просты: постоянно двигайтесь, заставляйте работать большие группы мышц, увеличивайте частоту пульса, укрепляйте сердце и сжигайте много калорий – в результате уменьшится количество жировой ткани. Но дело в том, что не все кардиопражнения одинаковы. Когда речь идет о борьбе с лишним весом, одни кардиопрограммы более эффективны, чем другие. Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, заметим, речь идет не о похудении, рекомендуют выполнять аэробные упражнения средней и высокой интенсивности 2–3 раз в неделю по 20–60 минут. А те, кому удалось избавиться от лишнего веса и не набрать его снова, занимались даже больше, в среднем сжигая по 2700 ккал в неделю с помощью различных упражнений.

Эксперты считают, что эффективная программа кардиотренировок должна включать разнообразные упражнения, выполняемые с различной интенсивностью. Это позволит сжигать калории и не скучать от монотонности. Вместо того, чтобы заниматься все время на одном кардиотренажере, лучше разделить тренировку на короткие интенсивные циклы 15-минутных занятий на разных тренажерах. Я предлагаю вам варианты интенсивных тренировок на тренажерах, из которых можно составить комплекс упражнений для каждого занятия продолжительностью 45–60 минут.

## Бегом к красивой фигуре

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, – сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, необходимо бегать и много бегать. Только быстрые, сильные и выносливые могут рассчитывать на успех в нашей жизни, которая является просто какой-то гонкой на выживание.

Бег, пожалуй, самый легкодоступный кардиотренинг для любой женщины. Если вы еще не бегаєте, то попробуйте для начала вспомнить фигурку любой бегуни-профессионалки – ни грамма жира ни на талии, ни на бедрах. И стоит ли тратить деньги на глотание мифических пилюль, сидеть на странных диетах и делать липоксацию, ведь все равно, при потраченных деньгах, остаешься с той же фигурой. Не стоит такая овчинка выделки, не стоит.

Зачем, к примеру, тратить огромные деньги на всякие там клубные карты в современные фитнес-центры, когда бег это совершенно бесплатно, да еще и суперэффективно.

Во-первых, регулярно занимаясь бегом, вы уже через три недели увидите в зеркале реальный результат. Во-вторых, забудете о всякого рода успокаивающих, психотерапевтах и стрессах. В-третьих, бег улучшает работу сердца, а если оно начинает давать сбои, то тут уж следует ожидать и бессонницу, и вялость, хроническую усталость, неуверенность и еще много симптомчиков. А после регулярного бега – свеженькое личико по утрам в зеркале, запас энергии и бодрости, но главное – это стремительное и гарантированное похудение. Почувствуйте себя резидентом в логове «мистера Жиры», а главным оружием в борьбе с ним будет бег. Опытным фитнес-дивам даже в голову не приходит подменять бег работой на тренажерах. Ежедневно они пробегают до 10 км. И не отчаивайтесь, если вы никогда не бегали. Бег труден только поначалу, затем организм начинает спокойно приспосабливаться к нагрузкам. Трудности возникают потому, что организму трудно ритмично дышать. Но выработать этот навык можно путем регулярных тренировок. Попробуйте научить свой организм этому навыку, и вся ваша жизнь окрасится новыми яркими красками.

Сжигая уйму калорий, вы укрепите свое тело, сделаете его гибким и стройным. Вы будете меньше болеть, ведь бег зимой – это так же реально, как бег летом, к тому же удивительно закаливает организм.

Если вам за 35, вы долго не занимались, если у вас есть некоторые проблемы в суставах или с сердцем, будьте крайне осторожны и обязательно проконсультируйтесь у врача.

И еще одно условие: если вам тяжело пробежать от 3 до 5 километров, то имеет смысл провести предварительную подготовку. Но вообще-то пять километров, как дистанция, подходит для любого организма – от 15 лет до 60. Почему? Потому что на преодоление именно этой дистанции хватает нашего обычного углеводного топлива, запасенного впрок в печени. Поэтому каждый может пробежать трусцой пять километров. Но если не уверены, то в течение двух недель устраивайте продолжительные пешие прогулки, затем переходите на интервалы: чередуйте минуту бега с несколькими минутами ходьбы. Потом увеличивайте беговые интервалы и переходите к выполнению данной программы.

Скорость бега должна быть «разговорной», так специалисты называют бег, при котором можно вести диалог. Если же вы задыхаетесь и не в состоянии вымолвить хоть слово, значит вы перебарщиваете с интенсивностью. Лучше всего ориентироваться по частоте пульса: он должен составлять 60–70 % от МП (от максимального). Возможно, для удобства вам придется приобрести пульсомер.

Частота занятий – 3 раза в неделю, кроме этого, рекомендую три раза в неделю выполнять упражнения для тренировки мышц груди и рук. И обязательно устраивайте себе отдых хотя бы один раз в неделю.

Начните с пяти минут энергичной ходьбы, чтобы как следует разогреть мышцы и ускорить кровообращение. Не забудьте хорошо растянуть мышцы ног: ягодичные, бедер, икроножные и обязательно стопы. Если планируете сделать бег самым постоянным хобби на всю свою жизнь, обязательно подберите хорошие кроссовки. В беге – они лучшие друзья, так как от качества обуви во многом зависит снижение травматизма. Лучше проконсультироваться в спортивном магазине у продавцов и выбрать, пусть дорогую, но качественную обувь, чем покупать дешевую на вещевом рынке.

Если на улице холодно, одевайтесь потеплее, но не одевайте толстые и тяжелые вещи. Через 10 минут бега вам станет жарко, поэтому лучше выбрать несколько тонких и легких вещей из «дышащих тканей». В холодную погоду обязательно дышите носом, иначе можно простудить горло. И не забудьте нанести на лицо защитный крем (особенно зимой).

## **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.