

ЖЕНСКИЕ КНИГИ О ГЛАВНОМ



*эффективный фитнес и уход за телом*

**У МЕНЯ ФИГУРКА**

**SEXY**

Люси Бурбо  
**У меня фигурка SEXY. Эффективный  
фитнес и уход за телом**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182429](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182429)*

*У меня фигурка SEXY. Эффективный фитнес и уход за телом: Феникс; Ростов н/Д; 2004  
ISBN Женские книги о главном*

### **Аннотация**

Современная высокоэффективная экспресс-программа для тех, кто хочет выглядеть привлекательно, но не располагает временем или желанием для регулярного посещения фитнес-центров и косметических салонов.

Основанная на самых свежих научных разработках в области фитнеса и здорового образа жизни, программа помогла миллионам женщин вернуть физическое здоровье и сексуальную привлекательность.

Конечно, 15 минут в день будет явно недостаточно для того, чтобы получить желаемый результат! Но если вы готовы уделять 30–40 минут ежедневно для работы над своим телом, то эта программа для вас.

В книге вы найдете:

- современные, доступные, хорошо иллюстрированные упражнения;
- подробные советы и рекомендации о том, как освоить программу;
- полный комплекс упражнений;
- мини-комплексы для работы над проблемными зонами – талией, бедрами и верхней частью тела;
- советы по эффективному уходу за кожей лица и тела;
- сведения о том, как дополнить программу дыхательными и релаксационными упражнениями;
- революционные советы, как правильно организовать свое питание без диет.

# Содержание

Введение	4
ЧАСТЬ I	6
Глава 1	6
Глава 2	8
Глава 3	11
Глава 4	14
Разминка	14
Красивая грудь? – Не проблема	16
Стройные ножки идеальной формы	19
Красивые руки и соблазнительная линия плеч	29
Балетная осанка, здоровый позвоночник	35
Стройный силуэт	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# Люси Бурбо

## У меня фигурка SEXY. Эффективный фитнес и уход за телом

### Введение

В древние времена красивое тело считалось основным богатством женщины и величайшей эстетической ценностью. Наше время – не исключение. Составляющими современного идеала красоты являются стройность, грациозность и легкость движений, свободная, уверенная и изящная манера держаться, энергичность и спортивность, ухоженность внешнего облика. Не секрет, что в наше динамичное время сложно сделать карьеру и добиться успехов в жизни без хорошей фигурки, что здоровье и энергичность ценятся так же, как мозги и профессионализм.

А если учесть, что мода на все спортивное захлестнула большую половину человечества, то уже недостаточно уделять внимание только макияжу и туалетам.

К женщинам безжалостна даже мода с ее узкими брючками на бедрах, короткими юбками или сексуальными топами. Не говоря уже о зомбировании нас (средствами массовой информации) многочисленными типажам успешных, но стройных блондинок.

Выжить в условиях такой конкуренции очень сложно, но вполне по силам каждой из нас. Как? Читайте дальше.

Еще с незапамятных времен женщины стремились быть объектом обожания и восхищения. И это вполне естественно, ведь красота является нашим самым сильным оружием. Немногие способны устоять перед женским очарованием. И если кто-то считает, что красота – природный дар, который невозможно приобрести, то очень глубоко ошибается.

Во-первых, каждая женщина по-своему красива, особенно, если живет в гармонии с собой и уверена в себе. Потому-что такую уверенность окружающие мужчины ну никак не пропустят и обязательно заметят.

Во-вторых, способность быть красивой заложено в женщине еще с рождения и все, что необходимо, так это пробудить эту способность, развивать и совершенствовать.

Каждая из женщин носит в себе таинственный ключик к собственной красоте и поэтому ей нетрудно быть красивой! Да-да! Например, воспитание формирует характер, учение – интеллигентность, так и естественную потребность женщины нравиться и быть привлекательной можно развить, выработать, создать, сваять – называйте как хотите.

Красота – она в ваших руках, женщины, если вы вооружены знанием и желанием стать красивой! Выглядеть красивой – означает нечто большее, чем быть просто одаренной красотой от природы.

Но опять же – во всем нужна гармония. Иногда чрезмерное желание добиться красоты, вызывает лишь недоумение. Как сказала известная модельер Энне Бурда, в ответ на развивающуюся семимильными шагами косметическую хирургию, – «Любая женщина хороша тем, что она женщина. Нужно лишь умело подчеркнуть свои достоинства». Кстати, она имела в виду совсем не операционное вмешательство, макияж и стиль одежды.

Если с помощью косметики можно до неузнаваемости изменить свое лицо, то с фигурой такое не проходит. Не зря же французские модельеры не устают повторять: «Была бы фигура, а личико нарисуем». И поэтому Энне Бурда советовала не надеяться на одежду, а всерьез заниматься своим телом, ведь на изящной фигуре отлично сидит любая одежда.

А теперь оторвитесь-ка от чтения и подумайте, как вы относитесь к своему телу. Почему я это спрашиваю? Потому что многие женщины привыкли к телу относиться как к приговору, причитая: «Ну что поделаешь, если мы родились такими непохожими на модели». В ответ на просьбу дать описание своей внешности, они всегда начинают с перечисления своих недостатков: бедра полноваты, складочки на животе, спина не такая прямая как у балерины. А на эти ответы так и хочется сказать: «Остановитесь! Ведь это философия пораженцев, и только она мешает вам стать обладательницей фигурки Sexy».

Но если вы держите в руках эту книгу, значит вам чужды эти мысли побежденных, значит вы – победительница, которая верит, что можно кардинально изменить свою внешность. А это уже первый шаг по пути к успеху, потому что все начинается с самосознания и веры в свои силы.

К своему телу нужно относиться как к драгоценному ларцу, который хранит вашу душу, и который нужно любить, холить и лелеять. Причем, это означает – не жалеть его, а, наоборот, загружать тренировками. Ну вот мы и подошли к самому главному, о чем бы мне хотелось поделиться с вами на страницах этой книги, – о всепобеждающей силе фитнеса.

Существует одна интересная теория, которую психологи подтверждают многочисленными исследованиями: фитнес помогает женщинам не только улучшить свою фигуру, но и обрести уверенность в себе, превратиться из замухрышки-Золушки в ослепительную красавицу, сумевшую покорить сердце прекрасного принца.

Так вот, научившись чувствовать свое тело и его возможности, мы начинаем любить его и воспринимать как могущественного союзника, а не как врага. Именно фитнес может сделать с нашим телом, а следовательно и с душой, сознанием и так далее, все, что мы захотим.

И поверьте, «быть» в красивом теле и наслаждаться движением – это первый шаг, чтобы обрести свободу и уверенность в себе. И пусть мода требует хорошей фигуры. Я предлагаю вам путь к вершине под названием «Фигурка Sexy», который можно проделать, даже не покидая своего дома.

Да, порой этот путь будет нелегким, однако остаться на всю жизнь некрасивой еще тяжелее.

В наш бурный XXI век технический прогресс с его научными разработками, развиваясь ускоренными темпами, позволяет экономить время, облегчая нашу повседневную жизнь. И это актуально не только в науке или технике. Многие научные разработки коснулись и фитнес-индустрии.

Вы когда-нибудь задумывались почему с малоподвижным образом жизни или с гиподинамией человечество борется фитнесом, а не гимнастикой или теннисом, например? Да потому, что фитнес существенно экономит время. За один час фитнес-тренинга ваше тело получает нагрузку равную чуть ли не шестнадцати часам игры в теннис. И это еще не предел. Сегодня фитнес-индустрия занята поисками еще более экономных по времени видов тренировок. Всего за полчаса можно получить нагрузку, которая имеет более эффективный жиросжигающий эффект и, естественно, существенную экономию времени. Причем многие разработанные программы можно с успехом выполнять дома. На страницах этой книги вы и найдете одну из таких эффективных программ. А также вы узнаете, что для похудения можно свободно обойтись без всяких диет, что обыкновенная скакалочка с успехом заменяет работу на кардиотренажерах, что при помощи восточных методов релаксации, можно еще быстрее добиться уверенности в себе и противостоять стрессам (которые кстати, также мешают нам худеть). И еще о том, что красивое тело требует особого ухода за кожей лица и тела, волосами, ножками и т. д., причем не супердорогими косметическими средствами, а обычными дарами нашей матушки-природы.

# ЧАСТЬ I

## ЭФФЕКТИВНЫЙ ФИТБОЛ ИЛИ КАК ДОБИТЬСЯ ФИГУРКИ SEXY

### Глава 1

#### Спортзал на дому или ликбез для начинающих

Для многих женщин в наше время (время культа здорового тела) умение поддерживать себя в хорошей форме является символом успеха. Но хорошо осознавать это и воплощать в жизнь – совсем не одно и то же. Большинство здравомыслящих женщин понимают, что одной диетой, без регулярных тренировок, ничего не добьешься. Вот тогда-то и начинаются проблемы. Предположим, что у вас все-таки хватает мужества пойти и записаться в спортклуб. Но регулярно заниматься – не всегда. Многие через некоторое время просто начинают пропускать тренировки или даже бросают их. И вовсе не от собственной лени или отсутствия времени. Оказывается, это происходит потому, что каждая третья из нас, посещая очередную тренировку, испытывает настоящий душевный дискомфорт. Ведь рядом столько незнакомых людей с красивыми стройными фигурами в стильных костюмах, а ты такая неуклюжая или, worse, пухленькая. А еще потому, что новичкам приходится принимать какие-то не всегда эстетичные позы, потеть и краснеть у всех на глазах. А все эти навороченные тренажеры, внешний вид которых вызывает ассоциации с инопланетными агрегатами, непонятно для чего предназначенными? И все ради чего – чтобы в будущем иметь красивую фигуру. Вот здесь и начинаются проблемы: мы готовы пожертвовать своими мечтами о красивом теле, только бы не повторились эти неприятные ощущения. Спортивные психологи после многочисленных опросов новичков признаются, что те сравнивают свои первые посещения спортзала с посещением кабинета стоматолога. И не потому, что больно, а просто спортзал, то место, где мы как на ладони со всеми своими недостатками и комплексами. Именно поэтому многие профессионалы фитнеса советуют начинать тренировки дома, потому что новичок в тренажерном зале все равно что трехколесный велосипед на дистанциях «Формулы-1».

Фитнес должен начинаться с обычных азов, которые вполне по силам любой женщине. Вы с легкостью справитесь с их освоением в домашних условиях. И дело даже не в экономии времени, хотя и это существенно для многих работающих женщин или воспитывающих детей. Просто на начальном этапе очень важно научиться чувствовать свое тело и, соответственно, работу мышц. А в зале у вас вряд ли получится предельно сконцентрироваться на упражнениях.

Вы будете чувствовать себя новичком-дрессировщиком, которого в первый раз впустили в клетку со львами. Поэтому выход один – начинать тренировки дома, спокойно тренируясь день за днем. А потом, когда вы станете искушенной фитнесисткой и захочется чего-то большего – вперед за клубным абонементом.

Чтобы разобраться с чего начинать, воспользуйтесь следующими советами. До того, как появились все эти навороченные тренажеры, так сильно пугающие новичков, многие «мисс-фитнес» как, например, Кори Эверсон, шлифовали свои фигурки при помощи простейшего оборудования. Современные залы – это царство излишеств, больше рассчитанное на профессионалов и искушенных в этом вопросе. Вам на начальном этапе достаточно при-

обрести гантели, скакалку, фитбол, а еще возможно резиновые амортизаторы и боди-бар, который с успехом заменит штангу. А теперь чуть поподробнее.

Гантели. Лучше купить нечто фирменное в яркой резиновой оболочке. Вам понадобятся гантели весом 2 кг, 4 кг, 5 кг либо пара гантелей со съемными блинчиками (2, 4 и 5 кг).

Скакалка (о ней мы подробно поговорим в главе про кардиоупражнения). Эта, всем знакомая с детства, веревочка по своей эффективности не уступает дорогостоящим кардио-тренажерам (степперу, беговой дорожке, велотренажеру).

Боди-бар. Раньше наши мамы называли это спортивное приспособление гимнастической палкой. Теперь это полая пластмассовая трубка с наполнителем. Вес варьируется от 2 до 14 кг (на начальном этапе можно использовать только гантели).

Ну и наконец фитбол, на применении которого и основана программа этой книги, но и нем мы поговорим подробно в отдельной главе.

Вам также потребуется магнитофон или плеер, потому как с музыкой веселее и зажигательней; полотенце – вытирать пот; если возможно – зеркало в полный рост, для проверки правильности движений.

Чтобы сделать последний штрих к оборудованию своего домашнего спортзала, купите себе яркую одежду для фитнеса и хорошие кроссовки. Одежду не обязательно подбирать супердорогую, а вот на кроссовки придется потратиться. Хорошая обувь – залог того, что вас не будут беспокоить травмы.

## Глава 2

### О том, как настроить себя на успех или как говорят психологи – мотивационная

Вы устали таскать на себе лишний груз? Вам хочется быть стройной и подтянутой? Я не буду утверждать, что, мол, нет ничего проще. Наоборот, скажу, что одного недовольства своим внешним видом – мало. Необходимо раскачать то, что психологи называют мотивацией, а еще определить, что именно для вас служит препятствием в борьбе с лишними килограммами. Разработав собственную стратегию преодоления трудностей, надеюсь в этом вопросе вам помогут мои советы, ваши шансы стать стройной, а в дальнейшем удерживать оптимальный вес, значительно возрастут.

Итак, чтобы стабильно снижать лишний вес, мало иметь силу воли и страстное желание похудеть. Главное в этом вопросе – быть готовой изменить свой образ жизни. Подтверждение этому основано на недавнем американском исследовании. В эксперименте участвовало сто двенадцать полных женщин, которые под руководством специалистов пытались избавиться от лишних жировых отложений. Цель исследования заключалась в выявлении тех стереотипов сознания и поведения, которые стоят на пути к достижению стройной фигуры. Итог был следующий: часть испытуемых «сошла с дистанции» в самом разгаре эксперимента, другие дошли до конца программы, но похудели незначительно. Причина в том, что люди ставили перед собой задачи, ожидая сверхъестественного или чуда: нереальной потери веса, чудесных изменений в жизни после похудения. Помимо прочего, все они ранее неоднократно сидели на жестких ограничительных диетах и страдали низкой самооценкой.

Психологи сделали следующий вывод: даже при наличии самых серьезных намерений негативное восприятие собственного тела, неправильно поставленные цели, и отрицательный опыт с диетами могут работать против вас.

Если вас не поддерживают или не помогают близкие, если нет времени на регулярные тренировки или просто к ним не лежит душа, все ваши усилия обречены на провал. Как же настроить себя на успех?

С самого начала надо четко понимать, что фитнес – это дело времени. Результат нельзя ускорить, как нельзя уговорить дерево под вашим окном расти побыстрее. Вот почему я так мало верю некоторым «литературным шедеврам», которые пропагандируют идеальную фигурку за два месяца, или быстрый результат от 10-минутных тренировок в день.

В фитнесе все измеряется одной меркой – годами тренировок. Но не нужно отчаиваться. Время ваш друг, потому что годы умножают результат. В этом смысле время течет наоборот – чем дольше вы тренируетесь, тем моложе и красивее становится ваше тело. Короче говоря: все теряют, вы приобретаете. И стоит ли тогда отчаиваться? Если конкретно, то фигурку Sexu вы получите только после регулярных тренировок, как говорится «не щадя живота своего». Но есть один утешительный плюс. Чем меньше ваш вес от идеального и желаемого, тем легче добиться успехов. По опросам большинства женщин видно, что потеря 10 процентов собственной массы тела вполне реалистична, тогда как большие цифры их пугают. Похудев на пять килограммов, вы вдохновитесь своей победой, а также той легкостью, которую получите и у вас появится стимул продолжать и дальше работу над собой. Кстати, это доказано, не сомневайтесь. Но вы должны реально осознавать, что безопасной считается потеря веса, не превышающая 1 кг, максимум 1,5 кг в неделю.

Следующий шаг заключается в том, что придется наотрез отказаться от фанатичной веры в чудо. То есть, что существует какой-то мифически верный способ снизить вес. Как правило именно эта вера заставляет многих прибегать к жестким диетам, а в результате –

к провалу. Такие диеты с быстрым сбросом лишнего веса приводят к такому же быстрому набору его. К тому же, уверенность в волшебных свойствах того или иного диетического новшества парализует волю. Давно уже доказано, что только правильно сбалансированное питание позволяет оставаться прежде всего здоровой, стройной и иметь красивый внешний облик (я имею в виду кожу лица и тела).

Человеческая психика – одна большая сплошная загадка. Психологи давно заметили очень интересный феномен: чем сильнее мы чего-то хотим, тем сильнее внутреннее сопротивление цели. Другими словами, чем сильнее хочется иметь красивую фигуру, тем больше нас одолевает лень. Это нужно обязательно знать и помогать себе всякими маленькими уловками: кому-то достаточно включить зажигательную музыку, кому-то просто надеть костюм для фитнеса и кроссовки, некоторых вдохновляют красивые фигурки профессиональных фитнесисток, особенно, если просматривать видеозаписи соревнований по фитнесу. А почему бы и нет, ведь вы ничуть не хуже этих женщин. Как рассказывают многие опытные «мисс-фитнес» до тренировок их фигуры были просто далеки от нынешнего идеала, и имели лишние жировые отложения. Конечно, самое сложное – это начать. Но по мнению ученых период стрессовых реакций у новичка длится около трех недель. Потом симптомы сглаживаются, вы начинаете чувствовать себя все увереннее, а через месяц – два тренировки начнут приносить вам настоящее удовольствие. Секрет в том, что учащенное дыхание стимулирует выработку мозгом эндорфинов – «гормонов радости», а они, в свою очередь, позволяют чувствовать прилив восторга. Так что не бойтесь за свою силу воли или силу характера, просто немножко потерпите. И потом, обязательно награждайте себя за каждый этап проделанной работы. Как можно чаще радуйте себя. Это повышает самооценку и улучшает настроение. Чтобы ваша психика не сдала на полпути, подстрахуйте себя подарками самой себе, и держите их на видном месте. Не случайно же спортивные трофеи ставят на самое видное место. Они напоминают о былых победах и вдохновляют на новые. Если подарки делать «по поводу», они прекрасно укрепляют самолюбие. И, потом, когда нет необходимости бороться с постоянным и гнетущим чувством недовольства собой, остаются силы на тренировки, на изменение своего образа жизни.

Приучите себя вести дневник. Во-первых, так легче извлекать уроки из прошлых ошибок, а не постоянно сокрушаться по их поводу. Во-вторых, вам будет легче посмотреть на происходящее с собой со стороны, так лучше видны перспективы. Например, чтобы извлечь урок из былых неудач, составьте два списка. В первый заносите выполненные задачи типа «встать на 15 минут раньше, чтобы нормально позавтракать»; во второй то, что вы не в состоянии выполнить, например, проснуться в 5 часов утра и сделать пробежку. Таким образом вы направите внимание на достижение реальных целей, а также не будете казнить себя по поводу того, что выше ваших сил.

Обязательно планируйте свою жизнь и отмечайте проделанное. По мнению психологов, огромную помощь оказывает расписание жизни на манер школьного, прикрепленное на стенку. Без колебаний пишите в дневнике дату, время и характер тренировки. Или распишите в жизненное расписание свои тренировки на несколько недель вперед. Также советую вписывать в графы расписания свои обычные дела, вроде уборки дома или похода в кино, встречу с подругой, прогулку по магазинам и т. д. Такое расписание жизни помогает планировать время и смотреть в будущее.

Старайтесь не выдумывать оправданий для отказа от занятий. Любые отговорки – это слабость и первый звоночек, которые могут легко войти в привычку. Чтобы не случилось – нахамил ли начальник, ребенок принес двойку, повторяйте как заклинание: фитнес ни в чем не виноват, тренировка – прежде всего. Поверьте, в процессе занятий отступает весь негатив и жизнь кажется проще и веселее, как вы помните тренинг способствует выработке гормонов счастья.

Многие профессионалы советуют рассказать о своих обещаниях похудеть всем окружающим. Это зачеркнет пути назад, а сдать раньше срока или упасть в глазах близких, друзей или подруг стыдно. Если же молчать, как партизан, то мечты так и останутся мечтами.

Считается, что фитнес – это прекрасное здоровье: нормализация давления, оздоровление сердца, улучшение обмена веществ и значит активизация жирового обмена... Кто бы спорил. Но от фитнеса наша непредсказуемая и загадочная женская психика ждет совсем другого – улучшения сексуального имиджа. Вам ни за что не добиться регулярного изматывающего тренинга, если улучшение вашей фигурки не начнет бросаться окружающим в глаза. Отсюда вывод: тренируйтесь только на внешнюю отдачу. Вставайте на весы, теряйте объемы и обязательно учитывайте, что если речь идет о фигуре, необходим прицельный удар по недостаткам телосложения. Проблема с бедрами – большой акцент на бедра, проблема с животиком – акцент на пресс и так далее.

Чтобы приучить себя к регулярности, попробуйте начинать с малого, ведь образ жизни, который складывался десятилетиями, сложно перекроить в одночасье. Поэтому наните с двух – трех тренировок в неделю. Привыкните. Потом займитесь питанием и начните постепенно менять его к лучшему. Найдите в книге специальную главу, которая позволит вам плавно за два месяца перейти к здоровому питанию. И не надо двигаться вперед в спринтерском темпе, двигайтесь с удовольствием. Так вы дольше продержитесь.

## Глава 3

### Мой веселый звонкий мяч или почему именно фитбол

Все гениальное просто. Может быть поэтому изобретение фитбола (fit – оздоровление, ball – мяч) сравнивают с изобретением простого колеса. Еще пять лет назад об этом чуде никто и не слышал. Вернее, фитбол применяли профессиональные тренеры, но о массовом использовании не могло быть и речи.

Сегодня, наоборот, вы не найдете зала, где бы эти яркие мячи не бросались в глаза, не говоря уже про групповые классы или индивидуальный тренинг. Даже во многих продвинутых компаниях, где заботятся о состоянии здоровья своих сотрудников, фитболы заменяют офисные стулья и кресла. К опытным специалистам по фитболу выстраиваются очереди.

Мы обязаны появлением этого чудо-тренажера швейцарскому врачу-физиотерапевту Сюзан Кляйнфогельбах, которая придумала его в 50-х годах прошлого столетия. Отсюда и второе название – швейцарский мяч. Поначалу его использовали исключительно в лечебных целях – для реабилитации больных с нарушениями в центральной нервной системе, то есть лечили больных церебральным параличом.

Свой вклад в развитие фитбола внесла и американка – врач-физиотерапевт Джоан Познер Мауэр, которая в 80-х годах использовала мяч для восстановления больных после травм позвоночника.

В наше время мяч одинаково верно служит и больным и здоровым. Применяется на самых разнообразных тренировках: от йоги и пилатеса до силовых и кардиоупражнений.

Например, в Скандинавских странах, известных своей изобретательностью, детские учреждения оборудованы мячами вместо стульев. Ведь «криво» сидеть на мяче просто невозможно, так как теряется равновесие, но тем самым формируется правильная осанка. Да и занятия на мячах приводят детей в восторг. Это и понятно, ведь на вопрос: «Что же хорошего в фитболе» многие отвечают всего лишь тремя словами: «Легко, весело, суперэффективно».

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. А ведь все мы знаем, что позвоночник – это ось нашего организма, и его состояние отражает состояние здоровья человека. Но не только. Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и в добавок работали на рельеф сразу всего тела. Более того, эксперты фитнеса советуют качать пресс только на мяче. И все потому, что при этом будет работать не только сам пресс, но и мышцы-разгибатели спины. В жизни эти мышцы работают с прессом единым «фронтом», образуя мышечный корсет талии, а в тренажерном зале и то и другое приходится качать отдельно. По другому просто не получится, вернее раньше не получалось. Фитбол решает эту проблему на сто процентов. Упражнения на фитболе «убивают сразу двух зайцев»: позволяют обзавестись сильной и тонкой талией и иметь великолепную осанку, за счет сильных мышц спины. Так что, не ищите ничего другого – лучше мяча все равно не найдете!

Нам не устают повторять, что движение – это жизнь. Так вот этот «веселый» разноцветный надувной тренажер поможет вам вернуть утерянную подвижность, которой все мы обладали в детстве, оживит ваши мышцы и подарит полноценную жизнь.

Не секрет, что многие из нас вынуждены большую часть своего рабочего времени проводить в малоподвижном сидячем состоянии. А когда вы выполняете упражнение лежа на мяче, корпус в талии получает противоположный изгиб. Происходит живая компенсация того наклона вперед, в котором ваше тело одеревянело за много часов непрерывного сиде-

ния. Другими словами, мяч при малоподвижном образе жизни выгоднее уже хотя бы с точки зрения физиологии, не говоря про те воздействия на фигуру, которые вы получите.

Кто-то из женщин может спросить: «А как же скручивания? Они, что, менее эффективны?» Конечно, они эффективны. Но разве вы не «скручиваетесь» целый день за письменным столом. Ни один физиолог не посоветует вам и дальше добавлять такую же нагрузку. И еще один нюанс: без сильной поясницы невозможен сильный пресс. Идеальный мышечный корсет талии можно сравнить с весами, когда сила пресса соответствует силе мышц поясницы. В зале, мы, как правило, качаем эти части тела по отдельности, но угадать меру их сбалансированности просто невозможно. Тем более, что сидячая работа изо дня в день делает наш пресс чересчур расслабленным. В итоге мы зачастую мучаемся болями в спине. Тренинг же на мяче уникален тем, что он позволяет добиваться естественного взаимодействия мышц талии, заставляет «подстраиваться» друг под друга мышцы пресса и поясницы, уравнивая их взаимную силу. Если говорить о тренинге на фитболе, то речь идет не только о красивой и стройной талии и прекрасной осанке. Оздоровляющий эффект упражнений, выполняемых на фитболе, гораздо шире и многограннее:

- укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;
- улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- улучшает работу позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
- позволяет иметь великолепную фигуру и избавиться от болей в суставах, нормализуя их функционирование;
- растягивание на мяче способствует великолепному восстановлению организма, после физических нагрузок;
- переход от напряжения мышц к расслаблению при выполнении упражнений, лежа на мяче, способствует снятию психоэмоционального напряжения, что просто необходимо в наше стрессовое время.

Как видите плюсов от тренинга на фитболе огромное количество. Причем, положительное воздействие подтверждено многочисленными исследованиями, проведенными в США, Европе и России. Отрицание же пользы аэробных занятий на фитболе свидетельствуют лишь о недостаточной осведомленности в методике и технике выполнения упражнений.

Кроме всего вышперечисленного фитбол не имеет возрастных ограничений: полезен и детям и людям среднего и старшего возраста.

#### **Как подобрать и хранить фитбол**

Правильно подобрать фитбол очень важно, так как от этого зависит тот уровень нагрузки, который вы будете получать.

Мячи изготавливают из высокопрочного и эластичного материала – ледрапластика. Как правило, они продаются в сдутом виде, но накачать его в домашних условиях не проблема: можно велосипедным насосом, «ножным» насосом или с помощью электрического компрессора (давление воздуха в пределах 0,1–0,5 атмосферы). И не надо бояться, что он лопнет, когда вы на него сядете. Фитбол способен выдержать вес до 300 кг.

Выбор цвета мяча зависит от ваших личных предпочтений. Выбор самого мяча имеет один нюанс: бывают дешевые и подороже. Разница в том, что дешевые все-таки могут под вами взорваться, тогда как подороже, если вы их ненароком чем-то проколете, выпускают из себя воздух понемногу. При правильном хранении, риск проколоть мяч, в общем-то, невелик. Специалисты называют лучшими фитболы изготовленные в Германии и Италии, вот они-то как раз и стоят несколько дороже.

Теперь о размере фитбола. Размер подбирают в зависимости от роста, в зависимости от длины руки.

Опытным фитнесисткам подходит 55-сантиметровый мяч, новичкам – 65-сантиметровый: он больше и, следовательно, устойчивее. Если выбирать мяч в зависимости от роста, то после того, как вы на него сели (согнув колени и поставив ступни на пол), бедра должны быть параллельны полу или на 2–5 см ниже горизонтали, проведенной через самую высокую точку бедер.

Если мяч подобран правильно, вы сможете извлечь из тренировок максимальную пользу, в противном случае существует вероятность травм коленных суставов и перегрузки мышц бедер. Зависимость диаметра фитбола от длины вашей руки следующая:

длина руки – 46–55 см, диаметр фитбола – 45 см;

длина руки – 56–65 см, диаметр фитбола – 55 см;

длина руки – 66–80 см, диаметр фитбола – 65 см;

длина руки – 81–90 см, диаметр фитбола – 75 см.

Мяч достаточно большой по размеру, поэтому вы должны перед приобретением прикинуть, где удобнее всего его хранить.

А хранить его следует вдали от легковоспламеняющихся веществ и таких источников тепла, как батареи, тепловые обогреватели, электрические лампы. И, конечно, следует избегать соприкосновений с колющими, режущими предметами или острыми поверхностями. А вообще, специалисты советуют использовать фитбол не только для тренировок. Даже просто сидя на нем, вы заставляете мышцы спины, живота и бедер эффективно работать.

Фитбол можно просто использовать вместо стула или кресла, работать на нем за компьютером, смотреть, сидя на нем, телевизор или читать, и так далее.

## Глава 4

### Комплекс эффективных упражнений для стройной фигуры

Вы всерьез решили тренироваться с фитболом, и даже купили его. Но прежде, чем приступать к изучению упражнений, советую вначале освоить непосредственно сам мяч. Это особенно необходимо, если вы новичок в мире фитнеса и у вас нет никакого навыка координации. Для начала научитесь просто сидеть на мяче и удерживать равновесие. Затем переходите к изучению исходного положения на мяче сидя и лежа. Посвятите этому несколько дней, и когда поймете, что достаточно освоились и мяч не выскальзывает из-под вашего тела, смело приступайте к выполнению упражнений.



### Разминка

В качестве разминки можно использовать три варианта.

Первый вариант: для того, чтобы хорошо разогреть мышцы выполните бег на месте, прыжки на месте, маховые и круговые движения руками, наклоны, приседания; в конце разминки выполните прыжки на скакалке в умеренном темпе от 1 до 3 минут. Делайте разминку не менее 5 минут, пока не почувствуете, что хорошо разогрелись.

Второй вариант: в качестве разминки сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2–3 минуты, не забывая держать спину прямо. Затем, перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки. Начните с нескольких поворотов, постепенно доводя их количество до 8–10 раз.

Далее выполните 10 покачиваний вперед-назад, включая в работу в основном ягодицы и бедра. Завершите разминку медленными покачиваниями бедер (тоже 10 раз) из стороны в сторону, как-будто выполняете «танец живота» на фитболе.

Третий вариант: данный вариант можно использовать не только в качестве разминки, но и как кардиотренинг (с той лишь разницей, что данный кардиотренинг выполняется сидя на фитболе).

#### Вариант разминки

#### Упражнение 1

Исходное положение (аналогично для остальных 5-ти упражнений разминки): сядьте на край фитбола, поставьте ноги на ширину плеч, колени точно под лодыжками. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, плечи опущены, лопатки сведены вместе. Живот втянуть, грудную клетку расправить. На начальном этапе советую руками держаться за мяч, в дальнейшем их можно положить на колени.

Из исходного положения начните слегка подпрыгивать на мяче, высоко поднимая колени, как будто вы совершаете бег на месте или маршируете. В такт движению можно поднимать и опускать руки. Чтобы увеличить нагрузку на ноги, выполняйте бег без подпрыгиваний, руки при этом держите вдоль тела. Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

### **Упражнение 2**

Из исходного положения чуть подпрыгните на месте и опуститесь на широко расставленные ноги. Одновременно поднимите руки вверх, слегка разводя их в стороны. Выполните упражнение около десяти раз.

### **Упражнение 3**

Из исходного положения подпрыгните и разверните корпус вправо под углом 45°. Одновременно приподнимите ноги и сведите их вместе, затем опустите и отведите влево. Руки перенесите вправо вниз. Снова подпрыгните и разверните корпус в другую сторону. Продолжайте чередовать повороты. Чтобы усложнить упражнение добавьте покачивания на мяче из стороны в сторону. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

### **Упражнение 4**

Из исходного положения поставьте ноги чуть шире плеч, а руками поддерживайте мяч. Подпрыгните и перенесите вес тела на правую ногу, согнув колено так, чтобы оно находилось прямо над лодыжкой. Левую выпрямите и отведите в сторону. У вас должен получиться выпад вправо. Правую руку обоприте о мяч, левую потяните вверх. Повторите с другой ноги, вернувшись обратно в исходное положение. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

### **Упражнение 5**

Из исходного положения согните руки и поднимите локти до уровня плеч, предплечья развернуты вертикально вверх, кисти сжаты в кулаки. Подпрыгните и сделайте шаг влево, одновременно подтянув правое колено к груди и коснувшись его левым локтем. Снова подпрыгните и опустите колено, быстро сделав шаг вправо и коснувшись левым коленом правого локтя. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

### **Кардио-сессия**

Если вы хотите использовать данный комплекс упражнений как кардио-сессию, то схема тренировки следующая:

- 1 упражнение – 3 минуты (выполнения);
  - 2 упражнение – 1 минута;
  - 1 упражнение – 2 минуты;
  - 3 упражнение – 1 минута;
  - 1 упражнение – 2 минуты;
  - 4 упражнение – 1 минута;
  - 1 упражнение – 2 минуты;
  - 5 упражнение – 1 минута;
  - 1 упражнение – 2 минуты.
- Повторите весь цикл один или два раза.

## Красивая грудь? – Не проблема Упражнения для грудных мышц

Эти эффективные упражнения не позволят вашей груди потерять тонус и форму. Причем, взяться за них никогда не поздно. В мире фитнеса существует два типа эффективных упражнений на мышцы груди: разведение рук с гантелями и жим гантелей или штанги (в домашних условиях можно вместо штанги использовать боди-бар).

В раздел жимов попадают и отжимания. Меняя угол наклона вы сможете направлять нагрузку в определенные участки грудной мышцы. Если выполнять упражнения в положении, когда голова находится выше корпуса, то работать будет верхняя часть мышц (под ключицей); если выполнять в горизонтальном положении, то укрепится центральная часть грудной мышцы; если же работать в наклоне, когда голова внизу, то под прицелом оказывается низ грудных мышц.

Все вышеописанные упражнения в зале выполняют на наклонной скамье, но более эффективно делать их на фитболе: это укрепит грудные мышцы и разовьет чувство равновесия.

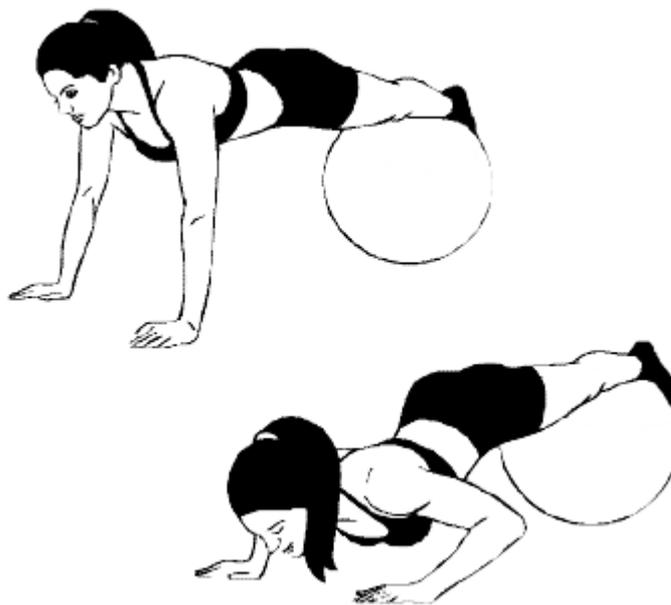
### Упражнение 1

#### Отжимание

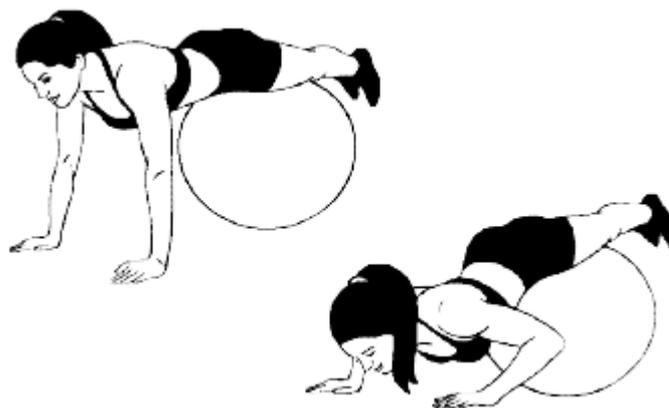
Исходное положение: примите положение упора на прямых руках, фитбол под голенями. Спина прямая и составляет с ногами одну прямую линию. Ладони поставьте немного шире плеч.

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 голенями, 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 выполнения для новичков**



## Упражнение 2

### Разведение рук в наклоне

Исходное положение: устройтесь на фитболе под углом в  $45^\circ$  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  $45^\circ$ , 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.

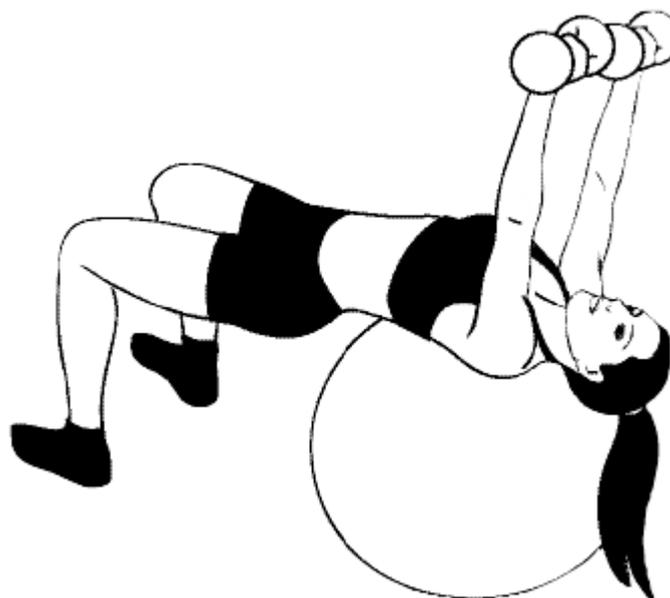


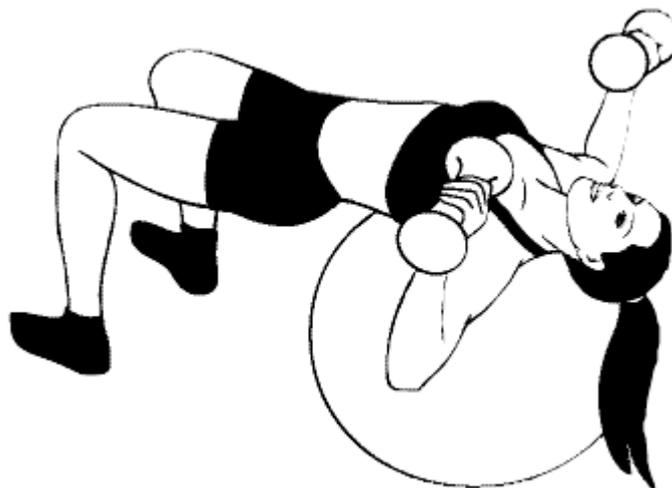


### **Упражнение 3** **Жим гантелей**

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.





Варианты выполнения:

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.

## **Стройные ножки идеальной формы Упражнения для ног и ягодиц**

Ну кто из женщин не мечтает о стройных ножках и сексуальной попке? И если ваши формы далеки от идеала, то это еще не повод прятать их под свободными брюками или длинной юбкой. В фитнесе возможно все, тем более что мышцы ног считаются самыми податливыми. На самом деле все очень просто: выполняйте упражнения, ухаживайте за ногами и вам гарантирован 100-процентный результат.

А что если ноги короткие и не «растут от ушей», если колени не идеальной формы? Все равно необходимо тренироваться. Конечно, фитнес не может сделать ваши ноги длиннее на несколько сантиметров, но красота – это баланс пропорций. И уж поверьте, неважно какой длины ваши ножки, если они имеют спортивную форму, крепкие икры, не имеют лишнего жира и складок. Такие ножки не могут быть некрасивыми. А если еще добавить аппетитную попку...

Обычно женщины недовольны видом своих ножек по двум причинам: они либо слишком толстые, либо слишком тонкие.

В обоих случаях фитнес поможет вам довести ваши ножки и ягодицы до совершенства. Если ваши ноги кажутся вам чересчур полными, ко всем предложенным упражнениям добавьте много аэробики – до четырех раз в неделю. В качестве аэробики советую взять на вооружение прыжки со скакалкой, которые, по мнению специалистов, позволят вам не только сжигать лишний жир, но и придадут вашим ногам идеальную форму. Программу кардио-сессий на скакалке вы найдете в следующей главе. А вот если ноги тонкие, то аэробики должны быть по минимуму – 1–2 раза в неделю.

И не надо верить мифу о том, что после силовых тренировок ваши ноги станут чересчур мускулистыми. Напротив, вы повысите мышечный тонус, избавитесь от целлюлита и станете выглядеть еще сексуальнее.

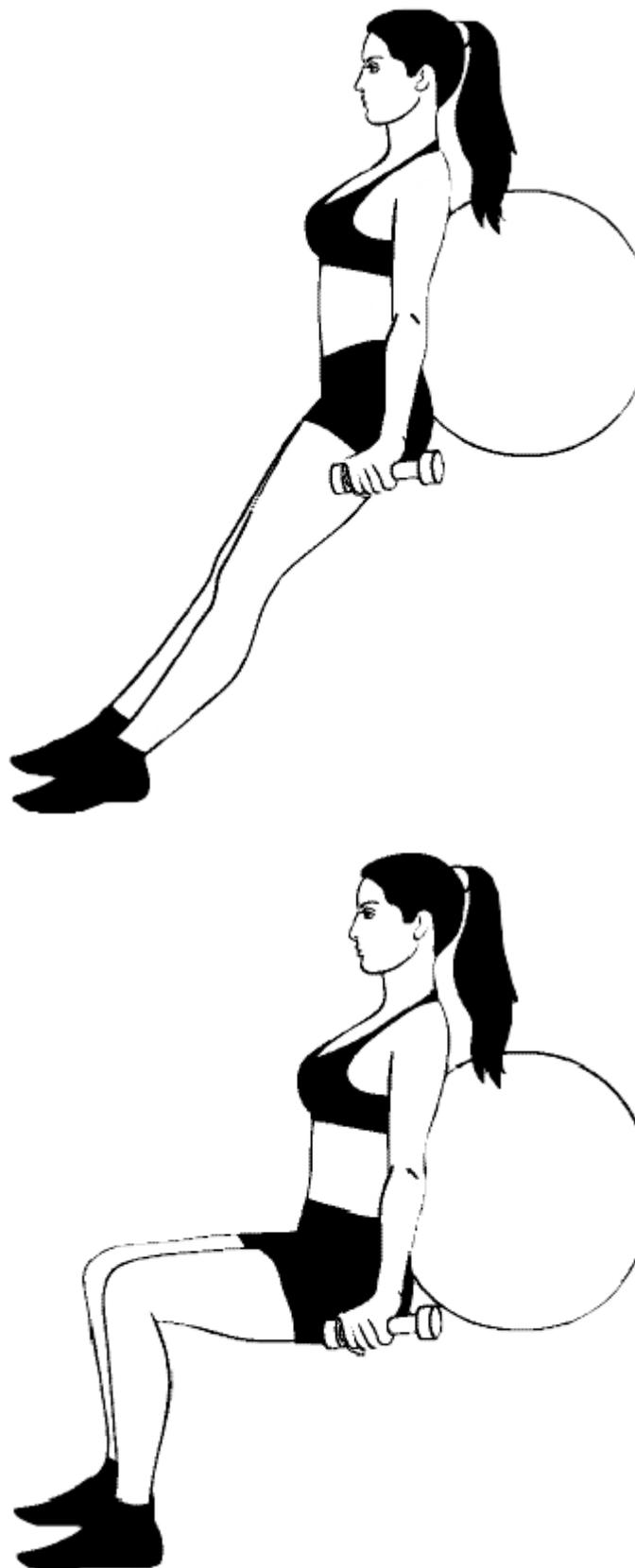
### **Упражнение 1**

Упражнение укрепляет квадрицепсы, мышцы ягодиц, икр и задней поверхности бедер.

Исходное положение: возьмите гантели (вес от 2 до 5 килограммов, в зависимости от вашего уровня подготовки), встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Прижмите фитбол спиной к стене и сделайте несколько шагов вперед.

Из этого положения выполните приседание до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Усилим ягодиц вернитесь в исходное положение.

Внимание: плотно прижимайте мяч спиной к стене, тогда у вас не возникнет ощущения, что вы можете упасть назад.



На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы добавьте 3 сет и увеличьте количество повторов до 15. Затем увеличьте вес гантелей до 7 килограммов. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

**Упражнение 2**

Упражнение эффективно воздействует на мышцы ног и ягодицы.

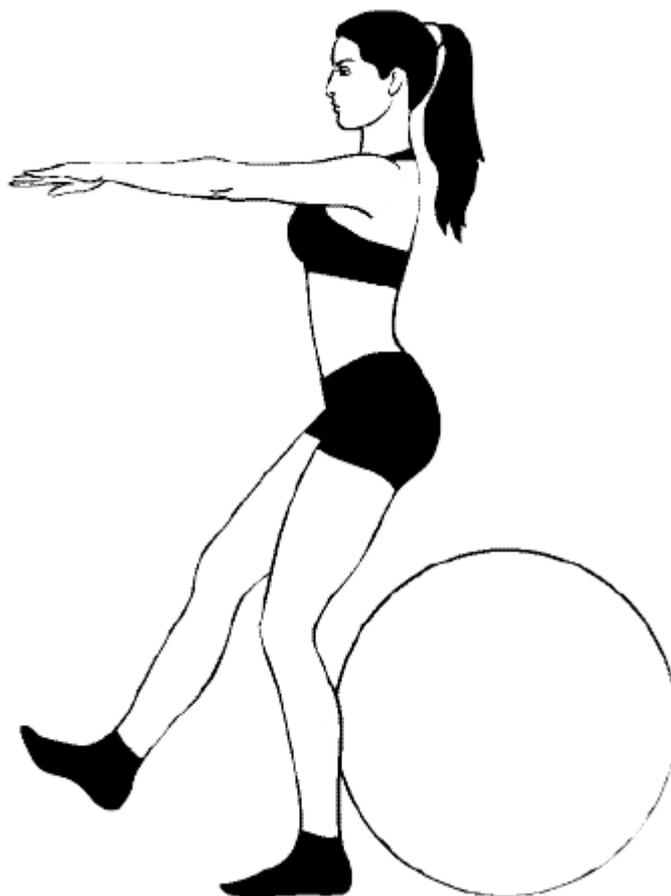
Исходное положение: встаньте спиной к фитболу, руки вытяните перед собой, стопу правой ноги приподнимите и держите над полом на высоте 20–30 см, не выше, иначе вам будет трудно удерживать равновесие.

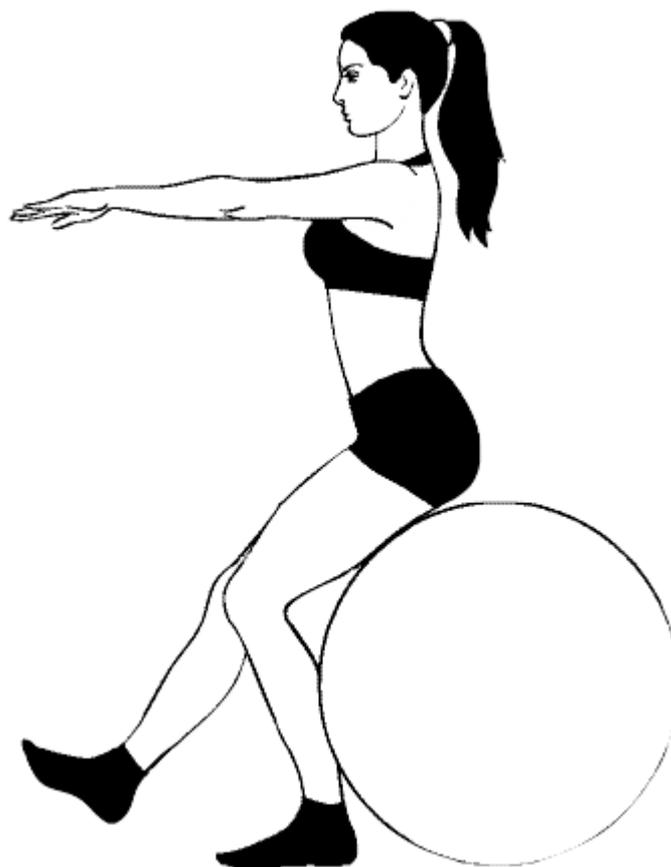
Из исходного положения, медленно сгибая колено левой ноги, выполните приседание до легкого касания ягодицами поверхности фитбола. Чтобы мяч не выскальзывал из-под вашего тела, прислоните его к опоре или поставьте в угол комнаты.

Внимание: голову необходимо держать подчеркнуто прямо, для этого расположите на уровне глаз какой-нибудь яркий предмет и неотрывно смотрите на него.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10–15 повторов. Причем, выполняйте приседания сначала на одной ноге, затем – на другой. Это и будет считаться одним сетом. По мере развития мышечной силы поменяйте большой мяч на мяч меньшего размера и увеличьте количество сетов до 3–4, а количество повторов – до 15. Затем можно начать использовать гантели, начиная от 2 кг и постепенно увеличивая до 7 кг. Ваша конечная цель – выполнять глубокие приседания на одной ноге без фитбола и всякой опоры.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.





### **Упражнение 3**

Упражнение эффективно укрепляет мышцы внутренней поверхности бедер.

Исходное положение: сядьте на фитбол, колени согнуты под прямым углом, стопы ровно стоят на полу, спина прямая, пресс напряжен, грудная клетка расправлена.

Из этого положения зажмите между коленями маленький упругий мячик по типу теннисного. С усилием сдавите его и задержитесь в точке максимального напряжения на 5 секунд. Расслабьте зажим и снова повторите упражнение.

**Внимание:** чтобы упражнение давало мышцам эффективную нагрузку следите за тем, чтобы колени были точно над щиколотками и на одной линии с тазобедренными суставами.

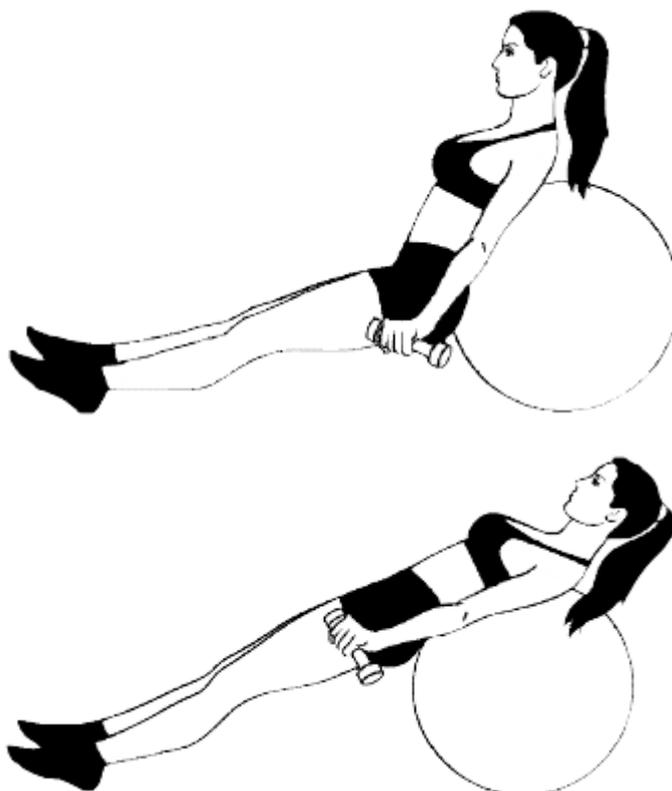
На начальном этапе начните с 2 сетов по 15–20 повторов. Для увеличения нагрузки в дальнейшем добавьте 3 сет и поставьте ноги на носки. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

### **Упражнение 4**

Упражнение задействует мышцы ягодиц, внутренней и внешней поверхности бедер, а также укрепляет мышцы пресса и нижнего и среднего отделов спины.

Исходное положение: поставьте фитбол вплотную к стене, сядьте на него и, переступая, опуститесь вниз, чтобы прямые ноги опирались на пятки, а спина и ягодицы на мяч. Из этого положения поднимите бедра, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до пяток, и напрягите пресс. Сведите и опустите лопатки. Задержитесь на 3 счета и медленно вернитесь в исходное положение. Снова задержитесь на 3 счета, затем повторите упражнение.

**Внимание:** ягодицы должны быть сжаты, мышцы пресса напряжены, грудная клетка расправлена, а ноги прямые; тело должно сгибаться только в тазобедренных суставах. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 15. Затем можно начать использовать гантели весом от 2 кг, постепенно увеличивая до 5 кг. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.



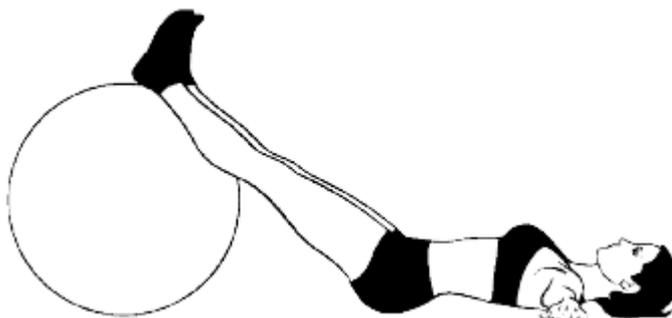
### Упражнение 5

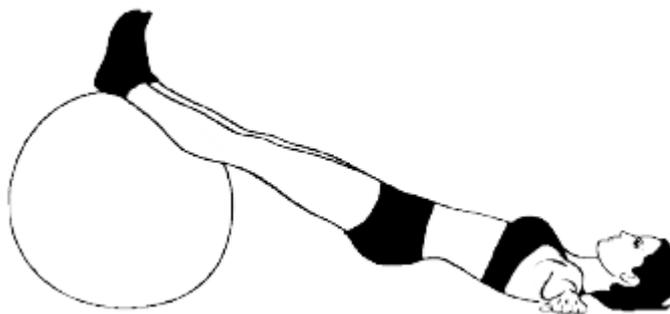
Упражнение задействует мышцы ног и ягодиц, а также укрепляет все мышцы пресса (без травматического воздействия на поясницу).

Исходное положение: лягте на пол, руки выпрямлены в стороны, ладони плотно прижаты к полу, ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны опираться на мяч пятками и икрами, как показано на рисунке).

Из этого положения напрягите пресс, сожмите ягодицы, затем выполните подъем ягодиц вверх. Задержитесь в конечной точке на 1–2 секунды и медленно вернитесь в исходное положение.

**Внимание:** при подъеме ягодиц вверх следите чтобы тело образовывало одну прямую линию от плеч до пяток.





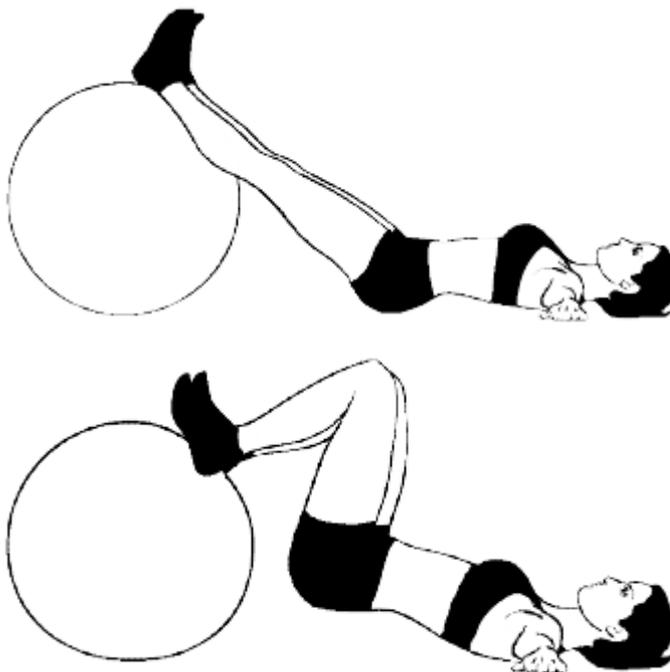
На начальном этапе начните с 2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 12–15. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту. Когда вы с легкостью будете выполнять данное упражнение, можно будет перейти на усложненный вариант, описанный в упражнении № 8.

### **Упражнение 6**

Упражнение эффективно задействует мышцы ног и ягодиц, укрепляет мышцы пресса. Исходное положение: аналогично исходному положению, описанному в упражнении 5.

Из исходного положения снова поднимите ягодицы вверх и, сгибая колени, подкатите к себе фитбол. Не опуская ягодиц, откатите обратно. Это и будет считаться одним повтором.

**Внимание:** мяч подкатывайте опираясь только на пятки.



На начальном этапе начните с 2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 12–15. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

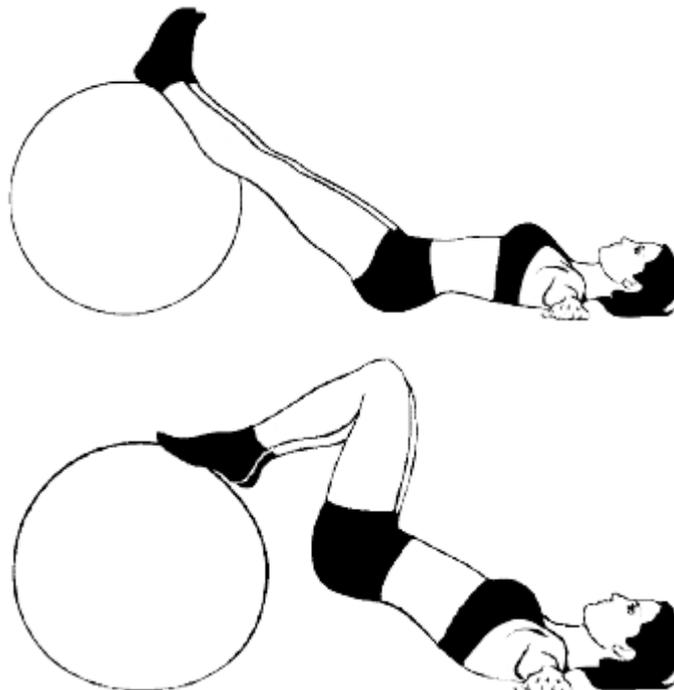
### **Упражнение 7**

Упражнение эффективно задействует мышцы ног и ягодиц, а также укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: аналогично исходному положению, описанному в упражнении 5.

Из исходного положения поднимите ягодицы вверх и подкатите фитбол к себе. Только на этот раз опирайтесь о мяч носками стоп, как показано на рисунке. Поднимите ягодицы как можно выше и опустите, удерживая на весу и не допуская касания пола. Сделайте необходимое количество повторов.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 12–15. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.



### Упражнение 8

Упражнение эффективно воздействует на мышцы ягодиц, а также мышцы пресса.

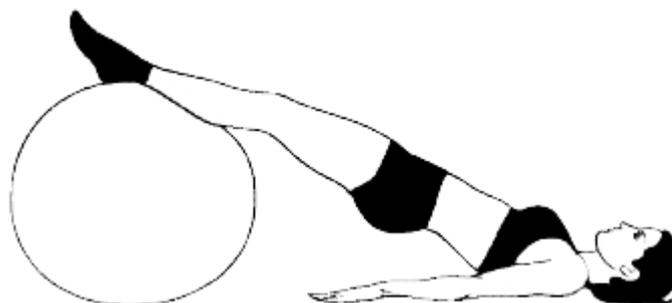
Исходное положение: лягте на пол, выпрямите ноги и положите икры на фитбол, напрягите пресс и поднимите вверх ягодицы так, чтобы тело от пяток до лопаток составляло одну прямую линию.

Из этого положения медленно поднимите правую ногу вверх, затем опустите. То же самое проделайте с левой ногой – это и будет один повтор. Выполните упражнение заданное количество раз.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 12–15.

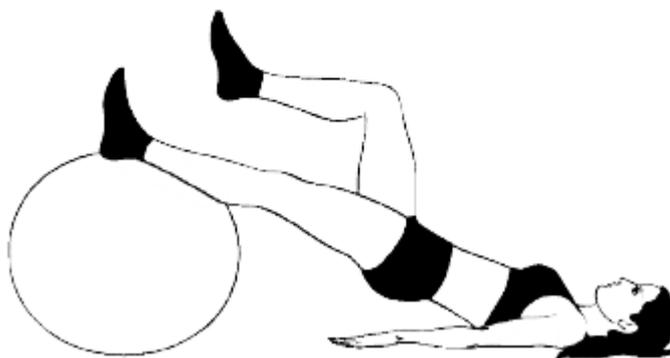
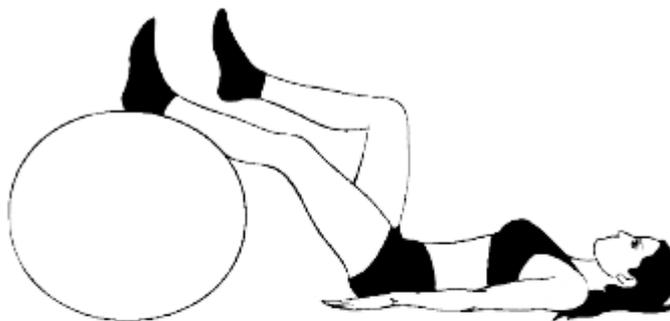
Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Вариант выполнения:





Исходное положение как показано на рисунке: нога согнута в колене под углом  $90^\circ$ , голень параллельна полу, колено сленка подтянуто к груди. Выполните подъем ягодиц вверх сначала с согнутой правой ногой, левая прямая. Затем поменяв положение ног, снова выполните упражнение. Вы можете варьировать упражнение и вариант его выполнения на разных тренировках либо выполнять и то и другое упражнение на одном занятии.



### Упражнение 9

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ягодиц и подколенные сухожилия.

Исходное положение: лягте на пол, прямые руки вытянуты вдоль корпуса. Согните левую ногу под прямым углом и поставьте стопу на фитбол так, чтобы голень была параллельна полу. Согните правую ногу, отведя колено вправо, положите щиколотку на левое бедро, правая голень должна быть параллельна полу (как показано на рисунке). Теперь ваша правая нога находится перед левой.

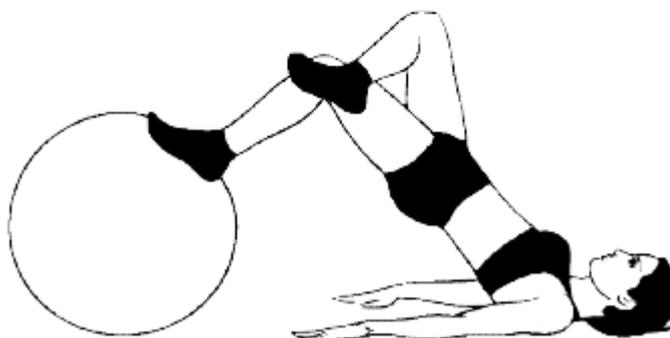
Из этого положения напрягите пресс, но расслабьте спину и плечи. Упираясь ногой в фитбол и удерживая равновесие руками, выполните подъем таза и средней части спины вверх на  $45^\circ$  от пола, лопатки должны быть прижаты к поверхности. Старайтесь не проги-

баться в пояснице, а сохранять корпус в максимально прямом положении. Задержитесь в верхней точке на 1–2 секунды, затем медленно опуститесь в исходное положение.

Выполните заданное количество повторов, затем поменяйте ноги и повторите упражнение.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10–12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 15–20. Затем можно будет использовать утяжелитель на ногу.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.



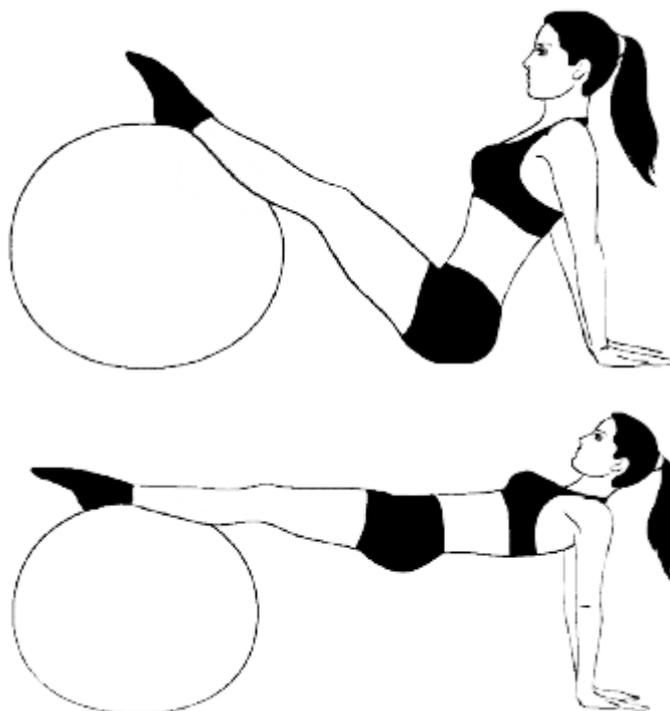
### Упражнение 10

Упражнение эффективно воздействует на мышцы ягодиц.

Исходное положение: сядьте на пол, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Из этого положения усилием ягодичных мышц приподнимите таз, выпрямляя при этом туловище. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.

**Внимание:** не запрокидывайте голову назад; не старайтесь поднять ягодицы как можно выше вверх – ваше тело должно составлять одну прямую линию от плеч до кончиков пальцев.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 12–15.



Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

## **Красивые руки и соблазнительная линия плеч Упражнения для мышц рук**

### **Упражнение 1**

Упражнение эффективно укрепляет бицепсы рук (работают плечевая и двуглавая мышцы).

Исходное положение: возьмите гантель в правую руку нижним хватом, встаньте коленями на пол за фитболом, прижавшись к нему бедрами и животом, плечи на весу, голову не опускать. Тылную часть предплечий и локти удобно расположите на противоположной стороне фитбола, руки почти прямые. Чтобы облегчить подъем гантели, обхватите левой рукой правое запястье.

Из этого положения напрягите пресс и, сгибая правую руку в локте, поднимите гантель к плечу. Медленно выпрямите руку и опустите гантель вниз. Выполнив заданное количество повторов, поменяйте руки.

Внимание: чтобы во время выполнения упражнения ваш фитбол не раскачивался, плотно прижимайте к нему верхнюю часть бедер и корпус; следите за тем, чтобы шея не вытягивалась вперед.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 15.

Вес гантели на начальном этапе – 2–4 кг, на более продвинутом —5–6 кг. Затем, чтобы увеличить нагрузку, выполняйте медленное разгибание руки с большим весом за 8–10 секунд.



Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

### **Упражнение 2**

Упражнение задействует мышцы рук и укрепляет мышцы спины.

Исходное положение: возьмите в руки гантели, станьте на колени и обопритесь на фитбол бедрами, животом и грудью. Шея и голова должны быть приподняты и находиться на одной линии с позвоночником. Из этого положения выпрямите руки, опустите их на пол, разводя чуть шире плеч, а кисти с гантелями поверните внутрь. Напрягите пресс и подберите копчик, таким образом вы добьетесь нейтрального положения позвоночника. Отведите назад и опустите лопатки. Сохраняя корпус в неподвижном положении, согните локти и отведите их как можно дальше назад. Расслабьте руки и вернитесь в исходное положение.

Внимание: прежде чем выполнить упражнение с гантелями, научитесь правильно выполнять движения руками без отягощений; ваш корпус должен находиться только с одной стороны фитбола – не перекачивайтесь через мяч. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10–12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 15. Вес гантелей должен составлять 4–5 килограммов, на более продвинутом уровне увеличьте вес отягощений до 6–8 килограммов, но при этом количество

повторов не должно превышать 8–12 раз. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.



### **Упражнение 3**

Одно из лучших упражнений для дельтовидных мышц. Включает в работу трицепсы и мышцы спины, которые вместе с дельтовидными мышцами формируют красивую линию рук.

Исходное положение: возьмите в руки гантели и сядьте на фитбол, спина прямая, стопы плотно прижаты к полу. Из этого положения согните локти под прямым углом и разведите в стороны так, чтобы гантели оказались на уровне висков. Плечи и предплечья находятся в одной плоскости с кистями. Медленно выжмите гантели вверх и слегка сведите их в верхней точке амплитуды движения. При этом руки до конца не выпрямлять. Вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12–15 повторов в каждом. Вес гантелей должен составлять 4–5 килограммов. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 20. На более продвинутом уровне увеличивайте вес гантелей до 6–8 килограммов. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

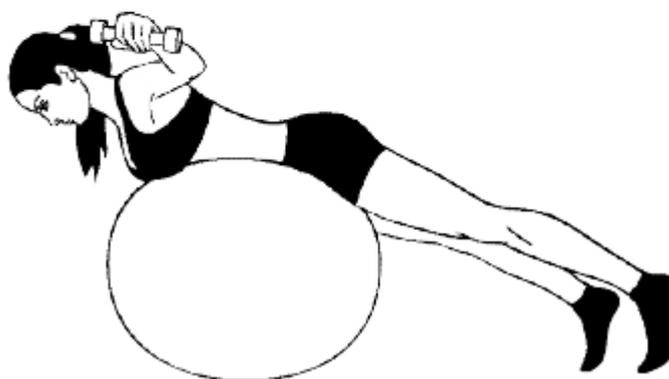
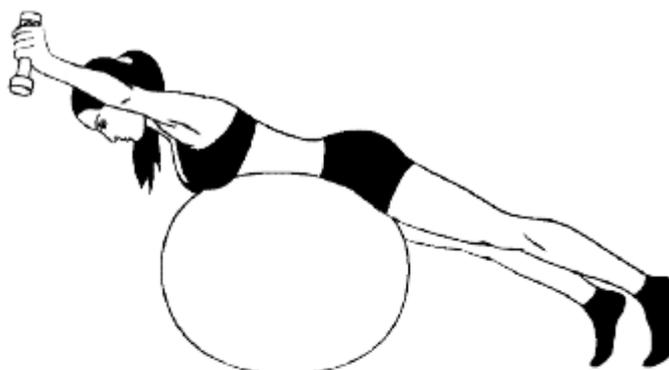
### **Упражнение 4**

Упражнение укрепляет бицепсы и мышцы передней и средней части плеч, а также задействует верхний и средний отделы спины.

Исходное положение: возьмите в руки гантели и лягте животом на фитбол, выпрямив ноги и упираясь носками в пол, стопы – чуть шире плеч.

Из этого положения напрягите пресс и подтяните копчик вперед, таким образом вы добьетесь нейтрального положения позвоночника. Согните руки, подтянув локти к корпусу, ладони направлены внутрь.

Сведите лопатки и выпрямите руки вверх и в стороны на уровне ушей; ваше тело должно быть похоже на букву «У». Вернитесь в исходное положение. Выполните 1 сет из 12 повторов. Затем из того же исходного положение разведите руки в стороны на уровне плеч: ваше тело должно быть похоже на букву «Т». При этом локти до конца не выпрямлять. Вернитесь в исходное положение и повторите 12 раз. По мере развития мышечной силы увеличивайте количество повторов до 15. Затем постепенно добавьте еще по одному сету на каждое движение. Вес гантелей должен составлять: на начальном уровне 1–2 килограмма, на более продвинутом – 3–5 килограммов с постепенным увеличением до 6–8 кг. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.



### **Упражнение 5**

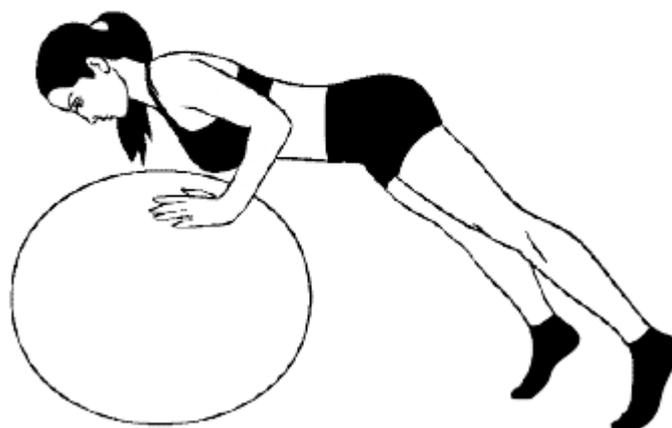
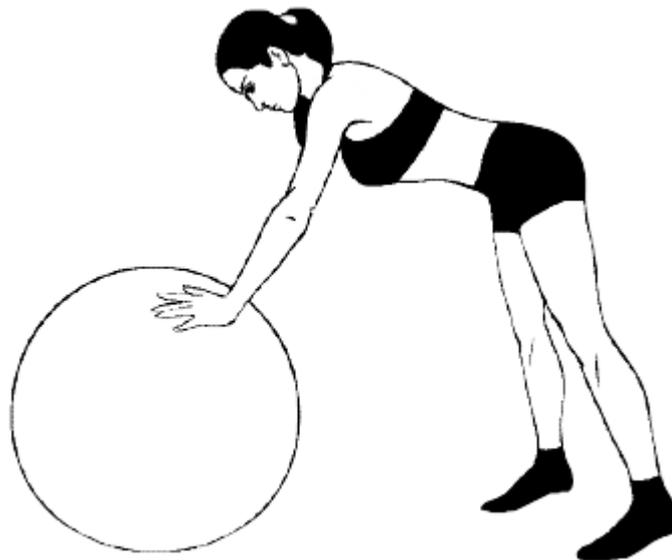
Упражнение эффективно укрепляет трицепсы, задействует мышцы верхнего отдела спины, передней части плеч и живота.

Исходное положение: обопритесь прямыми руками о фитбол, руки на ширине плеч. Затем отойдите немного назад, широко расставив ноги.

Из этого положения напрягите пресс и, сгибая руки, опуститесь вниз. При этом локти старайтесь держать как можно ближе к корпусу. Вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10 повторов. По мере развития мышечной массы увеличьте количество сетов до 3–4, а количество повторов до 12–15, затем до 20. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Внимание: сохраняйте прямое положение спины; для увеличения нагрузки можно отжиматься, опираясь на кончики пальцев ног; локти в стороны не разводить.



### **Упражнение 6**

Упражнение эффективно воздействует на мышцы спины, трицепсы и дельтовидные мышцы рук.

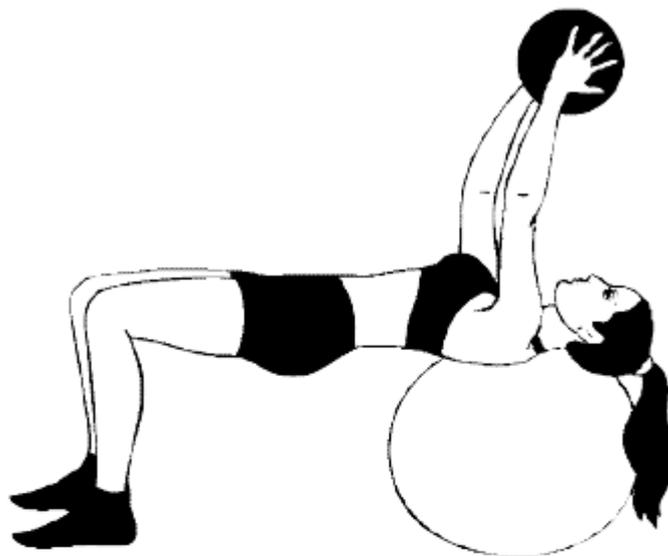
Исходное положение: сядьте на фитбол и возьмите в руки медицинский мяч (вместо мяча можно использовать гантели). Переступайте ногами вперед до тех пор, пока на фитболе не окажутся голова, шея и верхняя часть спины. При этом колени должны быть согнуты и находиться точно под лодыжками.

Из этого положения напрягите пресс, так вам будет легче удерживать равновесие. Затем отведите мяч за голову, удерживая его на одной линии с корпусом, локти до конца не выпрямлять. Опуская лопатки, медленно поднимите мяч над грудью. Повторите движение.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10–15 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12–15. Вес мяча

или гантелей должен составлять 2–4 килограмма. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Внимание: если вам тяжело сохранять равновесие, для большей устойчивости обопритесь носками ног в плинтус пола.



### Упражнение 7

Упражнение эффективно укрепляет широчайшие мышцы спины и задействует мышцы задней части плеч.

Исходное положение: возьмите в руки гантель, станьте позади фитбола и обопритесь на него второй рукой.

При этом одна нога должна находиться впереди, вторая чуть сзади.

Из этого положения наклоните корпус вперед, спина прямая. Рука с отягощением выпрямлена вниз.

Напрягите пресс и медленно, сгибая локоть, подтяните гантель вверх. Во время выполнения старайтесь, чтобы рука была прижат к корпусу. Вернитесь в исходное положение. Выполните заданное количество повторов и поменяйте положение рук.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12–15. Вес ганте-

лей должен составлять: на начальном уровне 2–4 килограмма, на более продвинутом уровне – 4–6 килограммов. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.



## **Балетная осанка, здоровый позвоночник Упражнения для мышц спины**

Наверняка, многие из вас заметили, что упражнения на совершенно различные группы мышц имеют многофункциональное воздействие. Например, прорабатывая руки, вы с успехом подкачаете мышцы спины. Поэтому в этом разделе я не даю много упражнений на эту прекрасную часть нашего тела. Но те упражнения, которые входят в эту главу помогут вам укрепить позвоночник, поясницу, иметь крепкие мышцы спины и забыть о боли в этих частях тела, которые особенно устают при малоподвижном, сидячем образе жизни.

### **Упражнение 1**

Упражнение эффективно укрепляет мышцы-разгибатели позвоночника, благодаря чему снизится риск травмирования спины при наклонах или поворотах корпуса.

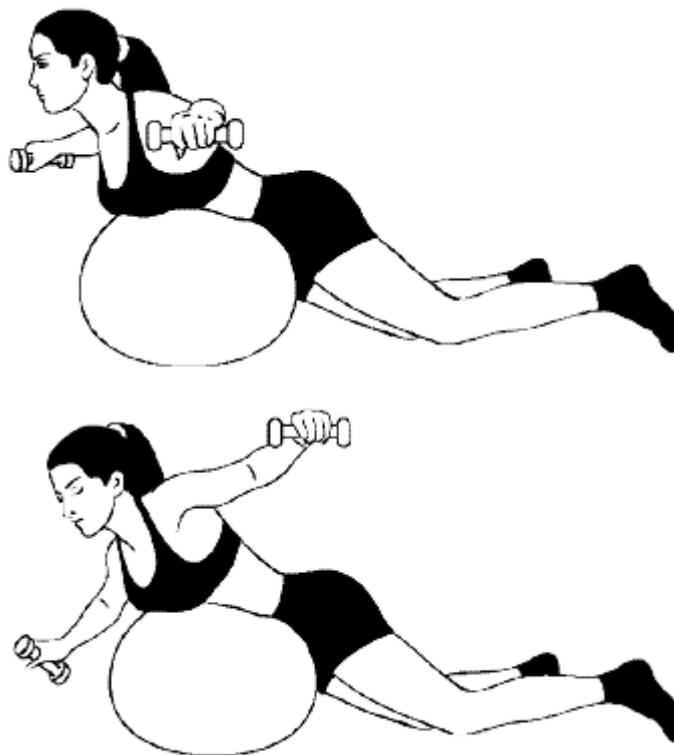
Исходное положение: возьмите гантели и лягте животом на фитбол, опираясь на согнутые колени. Руки свободно опущены вниз, локти полусогнуты, ладони направлены внутрь. Скрутите копчик вперед, чтобы низ живота был прижат к фитболу. Голову не опускайте, смотрите в пол.

Из этого положения поднимите голову и плечи. Медленно разведите руки в стороны на уровне плеч. При этом не допускайте прогиба в пояснице.

Затем поднимите левую руку и левое плечо еще выше, скрутив позвоночник вправо. Правая рука неподвижна.

Задержитесь в этом положении на пять счетов и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните четыре повтора в одну сторону. Затем отдых в течение одной минуты. Снова выполните упражнение, но уже в другую сторону.

Постепенно увеличьте количество разворотов до 8–10. По мере развития мышечной силы возьмите гантели более тяжелые по весу, но количество повторов при этом не должно превышать четыре раза. На начальном этапе вес гантелей должен быть равен 1,5–2 килограммам.



### **Упражнение 2**

Упражнение укрепляет мышцы пресса, задействует мышцы ягодиц, ног, плеч, верхнего отдела спины. Разгибатели спины работают как стабилизаторы.

Исходное положение: сядьте на фитбол, затем переставляйте ноги вперед до тех пор, пока ваша голова, плечи и верхняя часть спины не окажутся на фитболе, колени согнуты и находятся точно над лодыжками.

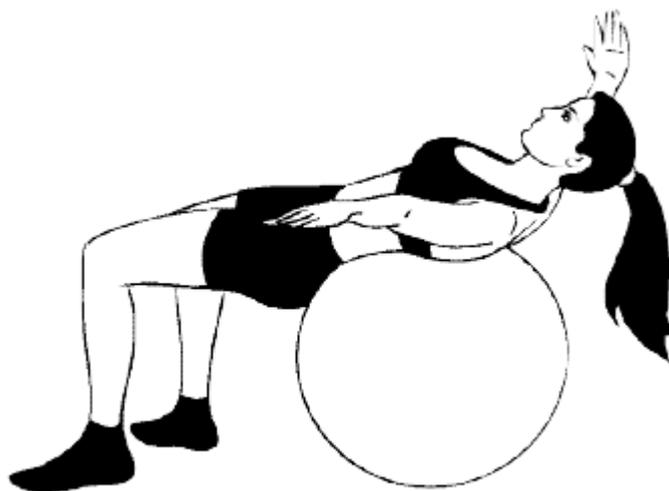
Из этого положения напрягите пресс, так вы добьетесь нейтрального положения позвоночника. Корпус должен быть параллелен полу. Затем вытяните руки в стороны ладонями вниз.

Внимание: руки должны быть прямыми на протяжении всего выполнения упражнения.

Разверните корпус влево, одновременно выпрямляя ноги и касаясь пола пальцами левой руки для устойчивости. Вернитесь в исходное положение, повторите упражнение, разворачивая корпус вправо. Это и будет один повтор.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12–16 повторов в каждом (чередую стороны). По мере развития мышечной силы доведите количество сетов до 3, а количество повторов оставьте неизменным – 16 раз.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.



### **Упражнение 3**

Упражнение эффективно укрепляет разгибатели позвоночника и мышцы пресса.

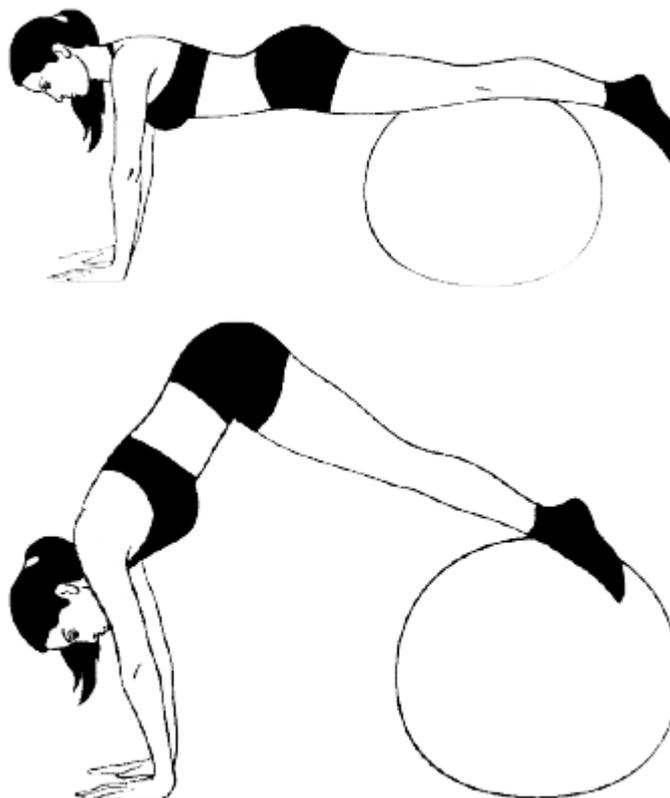
Исходное положение: лягте животом на фитбол, поставив ладони на пол на ширине плеч. Переступая руками, перенесите корпус немного вперед так, чтобы фитбол оказался под коленями, а тело образовало прямую линию. Ноги прямые, стопы вместе, кисти точно под плечевыми суставами. Чтобы сохранить равновесие, напрягите мышцы корпуса, но голова и шея должны быть расслаблены.

Из этого положения напрягите пресс и, не сгибая ног, приподнимите бедра вверх так, чтобы опереться в фитбол подъемом стоп. Медленно вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. Затем при желании можно будет увеличить количество повторов до 12 раз, а количество сетов – до 3.

Внимание: перекачивая мяч ногами, подтягивайте бедра поближе к груди и не переносите вес на руки.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.



#### **Упражнение 4**

Упражнение эффективно укрепляет разгибатели позвоночника, мышцы верхнего отдела спины, задние пучки дельтовидных мышц, а также мышцы пресса и ягодиц.

Исходное положение: лягте на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти.

Из этого положения напрягите пресс и подтяните копчик вперед, чтобы зафиксировать положение корпуса. Затем выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. Разведите руки в стороны и опустите лопатки. Ладони разверните вперед, большие пальцы рук направлены вверх. Медленным движением разверните кисти большими пальцами вниз, опустите корпус на фитбол и сложите руки перед грудью, ноги не сгибайте. На начальном этапе начните с 1 сета из 10 повторов. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 2–3, а количество повторов – до 12–15.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.



### **Упражнение 5**

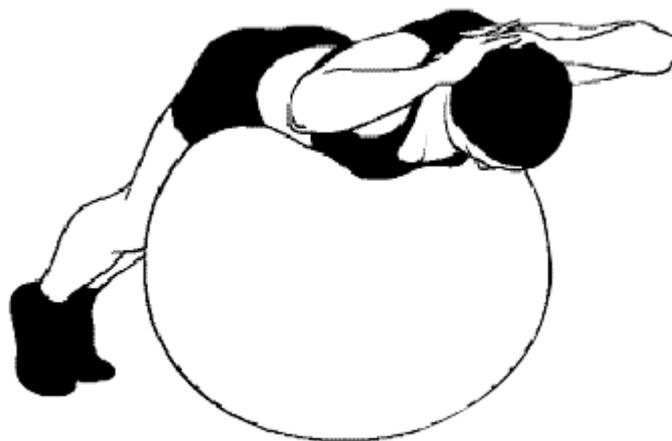
Упражнение эффективно укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Исходное положение: лягте на фитбол животом, ноги выпрямлены, упор носками в пол, руки скрещены на затылке, корпус опущен вниз. Из этого положения медленно поднимите корпус в линию с прямыми ногами. Затем также медленно вернитесь в исходное положение.

Если вы новичок, ограничивайте амплитуду движения до одной линии с ногами. Затем можно будет поднимать корпус с полной амплитудой, но не выше линии ног. Когда почувствуете, что упражнение дается слишком легко, возьмите в руки отягощение.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 8 повторов в каждом. По мере укрепления поясницы доведите число сетов до 3, а количество повторов – до 12. Затем увеличивайте число повторов до 15, до 20.

Обязательно отдыхайте между подходами 30 секунд – 1 минуту.



### **Упражнение 6**

Упражнение эффективно укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Исходное положение: лягте на фитбол животом, ноги прямые, стопы соединены вместе и свободно опущены вниз, руки на расстоянии чуть шире плеч, упор руками в пол перед собой, кисти расположены строго под плечевыми суставами, голову назад не запрокидывать, смотреть в пол.

Из этого положения одновременно медленно поднимите вверх правую ногу и левую руку. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение другой рукой и ногой.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов.

Когда освоите данное движение, переходите к более сложному варианту, или возьмите в руки гантель (2–3 кг).

Вариант выполнения для продвинутых:

Лежа на фитболе одновременно поднимите обе ноги вверх. Вернитесь в исходное положение.

На продвинутом уровне выполняйте упражнение 3–4 сетами по 12–15 повторов в каждом.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Советую 5 и 6 упражнения на поясницу выполнять одновременно с упражнениями на пресс (скручивание на фитболе – упражнение 1).

Вариант выполнения для новичков



Вариант выполнения для продвинутых



## Стройный силуэт Упражнения для идеального пресса

Почему все профессионалы фитнеса в один голос призывают нас выполнять упражнения для пресса именно на фитболе? Потому что последние исследования доказали – движения с мячом на порядок результативнее привычных упражнений. Во-первых, фитбол не дает отвлечься, иначе можно потерять равновесие и упасть на пол. Во-вторых, неустойчивость мяча включает в работу десятки дополнительных мышц-стабилизаторов, которые при выполнении скручиваний на полу не затрагиваются. К тому же скручивания на фитболе менее травматичны для поясницы и позвоночника. В общем, плюсов очень много, и если есть желание иметь тонкую талию и плоский живот, советую отказаться от устаревших методик и перейти на очень результативное выполнение упражнений на этом чудо-тренажере.

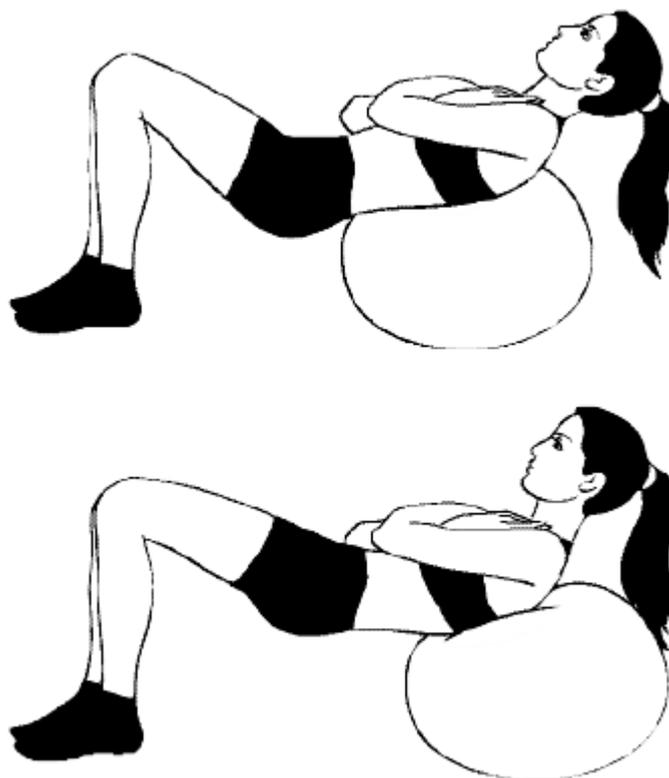
### Упражнение 1

Упражнение эффективно прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: сядьте на фитбол, стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад. Из этого положения изолированным усилием мышц пресса начните медленное скручивание: сначала голова, потом плечи, затем середина спины. До ощущения полного сокращения брюшных мышц. Подчеркнуто медленно вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. Отдых между сетами 45 секунд.

Вариант выполнения для новичков



Когда с легкостью освоите это упражнение переходите на более продвинутый вариант.

Исходное положение то же, с с одним лишь исключением – руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы не скрещивать. Выполнение упражнения аналогично вышеописанному варианту. На этом этапе выполняйте упражнение в 3 сетах по 12 повторов в каждом. Сократите отдых между сетами до 30 секунд.

## **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.