

КАЛЛАНЕТИКА

10

минут

В ДЕНЬ

ФИТНЕС-ТРЕНЕР



ЛЮСИ БУРБО

**КАЛЛАНЕТИКА
ЗА 10 МИНУТ
В ДЕНЬ**

**ФЕНИКС
Ростов-на-Дону
2005**

ББК 36. 997(3)+ 51.230
УДК 841+613.2
Б 644

Серия «Фитнес-тренер»
основана в 2005 году

Художник-оформитель А. Семенова
Рисунки А. Киричѐк

Люси Бурбо

КАЛЛАНЕТИКА за 10 минут в день. — Ростов н/Д: «Феникс», 2005.—160 с.

Современная калланетика — это серия непродолжительных, спокойных, четких движений, которые при последовательном выполнении смогут быстро укрепить ваши бедра, ягодицы, живот, подтянуть грудь, укрепить руки и придать соответствующую форму всему вашему телу, при этом впечатляюще улучшив осанку. В книге даны четкие и ясные указания к выполнению каждого движения этих уникальных и высокоэффективных упражнений.

ББК 36. 997(3)+ 51.230
УДК 841+613.2

ISBN 5-222-05928-6

© Издательство «Феникс»,
оформление, 2005

ВВЕДЕНИЕ

Нет для человека большей ценности, чем здоровье. Но каждая женщина хочет быть не только здоровой, но и красивой, сохранять свою физическую привлекательность долгие годы. Самым надежным способом для этого является физическая тренировка, которая позволяет поддерживать функцию мышц и суставов в оптимальном состоянии, и что еще более важно, при помощи мышечной работы сохранять и умножать энергетические возможности организма, наполняя каждую клетку тела энергией, силой и физической красотой. Универсальная система физического тренинга, созданная с учетом всех особенностей именно женского организма, представлена в этой книге. Называется эта система — «Калланетика».

Несмотря на огромное количество разнообразных программ для оздоровления и улучшения фигуры, калланетика — одна из уникальных и популярных находок в оздоровительной индустрии — давно завоевала страны Европы, Азии и Америки.

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

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

Создательница этой системы упражнений — американский врач Каллан Пинкней. Система упражнений названа в ее честь. Еще в детстве у Каллан были проблемы с бёдрами, и чтобы избавиться от своих недостатков, она занималась танцами и прыжками в воду. Эти элементы Пинкней внесла в свою методику улучшения фигуры.

Каллан Пинкней уже за 60, но ее фигуре могут позавидовать шестнадцатилетние девчонки. Она уверяет, что разработанный ею комплекс упражнений действует омолаживающе на весь организм: после 10 занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе. Ведь один час калланетики равен 7 часам классической гимнастики или 24 часам аэробики.

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и, выжимаете из него сок. Так и мы в калланетике выжимаем из тела лишний жир и шлаки. При этом мы щадим и укрепляем суставы, не перегружаем сердце — калланетика не имеет противопоказаний.

В Европе и многих других странах ею увлекаются люди разных возрастов — от 16 до 60 лет. Причем, эта система упражнений популярна не только среди женщин, в оздоровительных клубах занимается также огромное количество мужчин.

Приведем лишь несколько восторженных откликов: «Я испытала мгновенные силовые улучшения, а затем лишние дюймы моего тела стали исчезать!» — Роз Мари 0, Мэлли, Сакраменто, Калифорния.

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

«Теперь я ношу свою одежду с гордостью и комфортом. Я стою прямо и совершенно уверена в себе... Впервые в жизни у меня сильные, красивые ноги, под-

тянутый плоский живот и прекрасные ягодицы, целлюлит и дряблость исчезли» — Лиза Коллинс, Чикаго.

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

В чем же секрет такого успеха?

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

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

Статические упражнения направлены на микросокращения мышц. В калланетике нет рывков и прыжков (вы можете не беспокоиться за свои колени и спину), нет разности напряжения соседних групп мышц. Задействуются все, в том числе мелкие мышцы. Основанные на стрейчинге (растягивании) и статике упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают худеть глубокие участки залежалой жировой ткани. Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), это гораздо эф-

фективнее, чем при циклической нагрузке, и что гораздо важнее — за счет этого сжигается большее количество калорий. Вы не наращиваете массу мышц, а приводите их из дряблого состояния в естественную эстетическую форму, соответствующую здоровому организму.

Калланетика, словно талантливый скульптор, может вам вылепить новую фигуру с безупречными формами: исправится осанка и исчезнет остеохондроз, поднимется грудь, станет подтянутым и плоским живот, улучшится форма ягодиц, вы сами удивитесь, как за короткий срок вы станете более гибкими, подтянутыми и, самое главное, — ваши движения обретут плавность и женственность. После занятий вы почувствуете удивительную легкость во всем теле, так как упражнения обладают оздоравливающим воздействием. Калланетика поможет вам достичь результатов, которые вы сможете «взвесить» и «измерить» уже после нескольких занятий. Американцы называют калланетику «гимнастикой неудобных поз», так как упражнения составлены таким образом, что одновременно работают все основные мышцы тела. Это огромный плюс и принципиальное отличие от других видов фитнеса, где при напряженной работе лишь отдельных мышечных групп остальные части тела остаются не задействованными.

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

1. Ваш вес превышает норму. Если вы завтра отправитесь заниматься в клуб фитнеса, не исключено, что не сможете выдержать больше 10 минут, тогда как занятие длится 50 минут. Одышка и боли в суставах вам гарантированы.
2. Вы не сторонник высокоинтенсивного тренинга. Бег, прыжки — не для вас. Высокий темп

для вас утомителен, и пропадает всякое желание заниматься.

3. Вам не интересны тренажеры, и кажется сложным поднимать гантели, штангу, активно работать на них, особенно если вы только начинаете свои занятия фитнесом.
4. Вам нравится спокойная атмосфера. Калланетика чем-то похожа на йогу, в ней присутствует полная сосредоточенность на каждом движении. Спокойная атмосфера вам конечно гарантирована, но не впадайте в иллюзию, что занятия очень просты. Чтобы одолеть все упражнения, выдержать статическое напряжение, придется приложить немало усилий.
5. Вы хотите попробовать что-то новое, так как не первый год занимаетесь фитнесом, может, стоит разнообразить свои тренировки именно калланетикой.
6. В фитнес-клубах можно потеряться среди многообразия программ — фитбол, хип-хоп, тайбо, кибо, а у вас хромает координация движений. Значит калланетика также для вас — простые, несложные в координационном плане упражнения дают приличную нагрузку.
7. В целом вы довольны своей фигурой, но хотите подкорректировать бедра или подчеркнуть талию. В этом вам поможет калланетика, так как вся система упражнений направлена на коррекцию проблемных зон.
8. Вы предпочитаете заниматься дома. У вас очень мало времени, чтобы регулярно посещать фитнес-клуб. Тогда эта книга тоже для вас. Ведь вам понадобится только стул, полотенце и зеркало.

Полезные эффекты от занятий КАЛЛАНЕТИКОЙ

Регулярные тренировки калланетикой дают все полезные эффекты, и даже более того. Чем дольше и настойчивей вы занимаетесь, тем больше пользы получите от этой простой, но в то же время весьма эффективной системы. Вот самые общие результаты, которые станут для вас ощутимы уже через несколько недель тренировок:

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

Правила тренировки при занятиях КАЛЛАНЕТИКОЙ

Для того, чтобы занятия калланетикой оказывали на вас только положительный эффект, сформулируем ряд методических требований.

Как мы уже писали, калланетика — это гимнастика статических поз. Особенностью этой системы является определенная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 25-100 счетов, в зависимости от на-

чального уровня вашей подготовки. Замечу, что тем, кто никогда не занимался фитнес-программами, не удастся удерживать позу более 10-15 счетов. Но не отчаивайтесь, со временем ваши мышцы привыкнут к нагрузке, и продолжительность статического напряжения можно будет увеличивать до верхнего предела. Для начала старайтесь удерживать позу 5-10 счетов, затем, передохнув, повторите упражнение снова. Если вы серьезно нацелены снизить вес и стремитесь достичь идеальной фигуры, мы рекомендуем заниматься на начальном уровне физической подготовленности 3 раза в неделю по 30 минут. Тем, кто хочет просто подкорректировать проблемные зоны, рекомендуем занятия по 1 часу 3 раза в неделю. Когда вы почувствуете отдачу от занятий, сократите их до 2 раз. Когда достигните стабильных успехов, можете заниматься всего 1 час в неделю, получая удовольствие вместе с отличным самочувствием и прекрасным настроением.

Но при систематических тренировках, особенно тем женщинам, кто только начинает заниматься фитнесом или кто долгое время в течение нескольких лет не занимался спортом, рекомендуем внимательно прочитать следующие правила.

Первое правило тренировки — постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности, на начальном этапе, необходимо очень дозированно подходить к нагрузкам. Добавление нагрузок должно составлять 3-5% на каждой неделе тренировок по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких результатов — меньше. Поскольку трудно определить функциональные возможности вашего организма, на начальном этапе не рекомендуем выполнять упражнения до максимума, так как перетренированность

надолго не позволит вам приступить к регулярным занятиям. Не следует сразу стремиться к достижению конечных результатов и по другой причине. Исследования показывают, что эффект от тренировки на первых этапах выше, чем на последующих, когда вы приближаетесь к пределу своих возможностей. Дело не только в опасности передозировки нагрузки, но и в том, что посильные, то есть значительные, но не предельные физические нагрузки, гораздо эффективнее улучшают состояние внутренних органов. Поэтому не спешите в кратчайший срок наверстать упущенное и срочно стать красивой. Такое нетерпение опасно. Постепенность, постепенность и постепенность — вот ваш девиз!

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

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

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

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

Подготовка к тренировке КАЛЛАНЕТИКИ

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

В дополнение к основному комплексу мы даем описание небольшого комплекса, состоящего всего из трех упражнений. Выполняя его, вы надолго избавитесь от болей в спине или сможете предотвратить их появление. Упражнения можно выполнять в любое время суток: как утром, чтобы придать тонус и заряд бодрости вашему телу на целый день, так и вечером, чтобы расслабить тело после трудового дня и снять напряжение с мышц спины. Эти упражнения могут служить разогре-

вающими перед выполнением основного комплекса, в общем, вы можете выполнять их в любое время суток и в любом месте, даже на работе.

Перед выполнением основного комплекса необходимо подготовить к работе мышцы и суставы. Для этого мы предлагаем разминку, состоящую из упражнений, которые обязательно должны выполняться перед выполнением комплекса упражнений. Выполнение разминки поможет разогреть и подготовить мышцы к работе, предохранит вас от травм. Каждое упражнение состоит из простых и легко выполнимых движений. Все они основаны на стретчинге. Растягивание мышц перед тренировкой делает их упругими, поможет привыкнуть к статическим нагрузкам, на которых основана калланетика. В детстве каждый обладает природной гибкостью, но с возрастом, без регулярных занятий, мы начинаем терять ее. А ведь хорошая гибкость мышц и суставов — это показатель молодости нашего организма. Кроме того, гибкие мышцы и суставы менее расположены к растяжениям и вывихам. Поэтому, прежде чем приступить к основным занятиям, обязательно выполните комплекс разминки. Старайтесь не задерживать дыхание во время выполнения упражнений, дышите спокойно и равномерно.

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

На начальном этапе будет достаточно и 10-20 счетов, на более подготовленном уровне доведите счет до 30. В дальнейшем вы можете увеличить счет до 60. Но никогда не растягивайте мышцы до болезненных ощущений.

Каждая женщина мечтает быть красивой, стройной и подтянутой. Но увлеченно занимаясь только физическими упражнениями, сложно добиться совершенства в формировании идеальной фигуры.

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

РАЗМИНКА

Цель разминки — подготовить наши мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма. Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки можно включить медленный бег, прыжки на скакалке, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное условие, чтобы эти упражнения не требовали чрезмерного напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке. Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам без повреждений перенести нагрузки.

Специальная часть разминки сокращает период врабатывания организма в рабочий режим. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и

сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

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

Упражнение 1

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

Исходное положение:

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

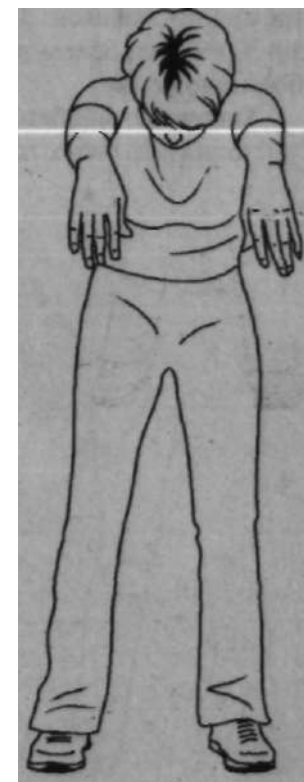
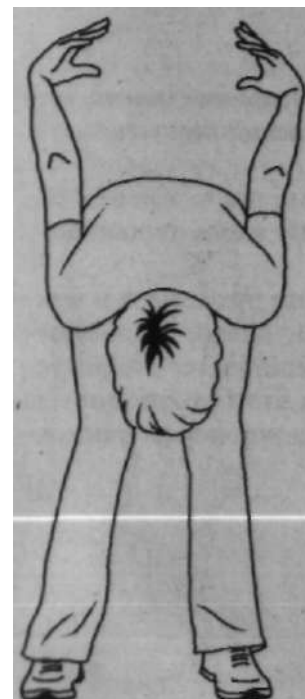
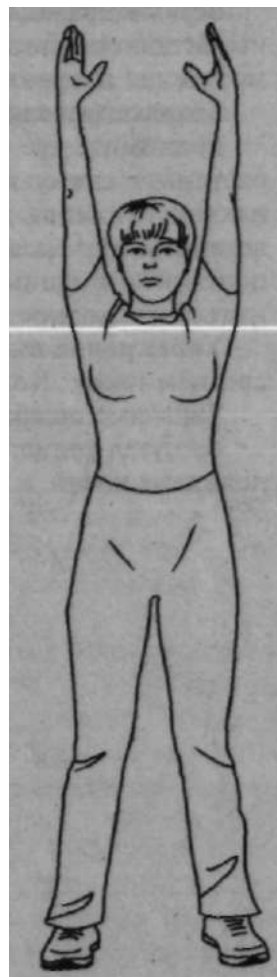
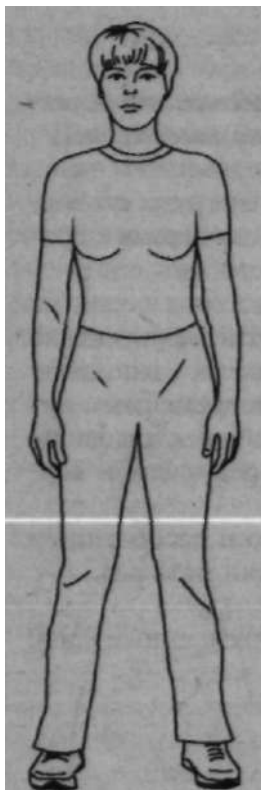
Техника выполнения:

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

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

Типичные ошибки:

согнутая спина; недостаточно выпрямленные ноги; поднятые плечи.



Упражнение 2

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

Исходное положение:

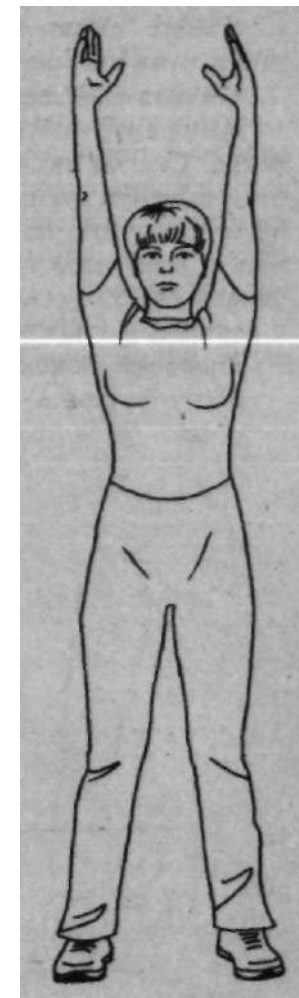
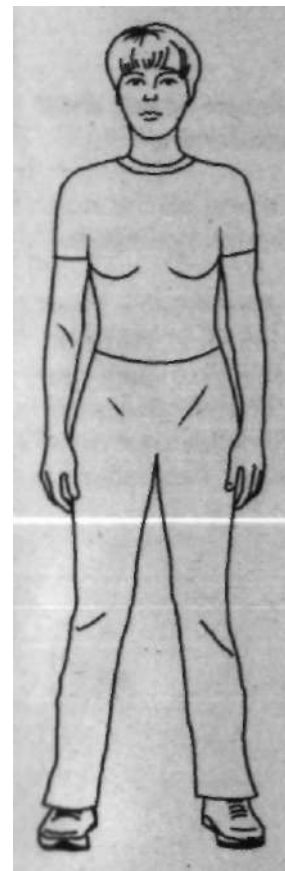
станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

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

Типичные ошибки:

поднятые вверх плечи.



Упражнение 3

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

Исходное положение:

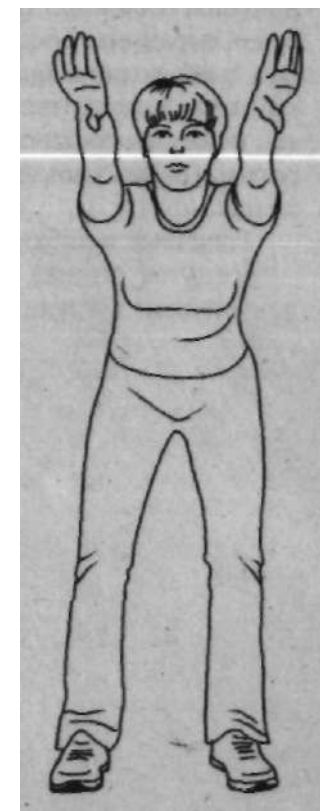
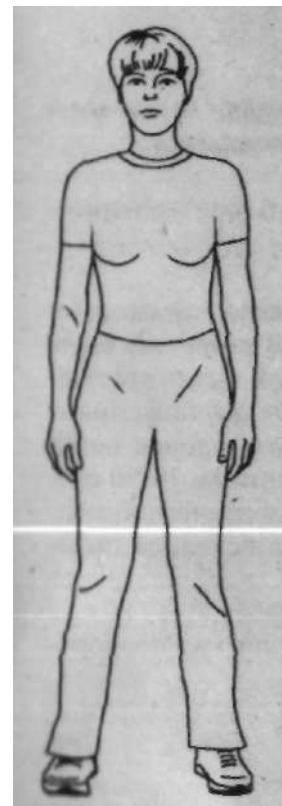
станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

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

Типичные ошибки:

согнутая спина, поднятые плечи.



Упражнение 4

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

Исходное положение:

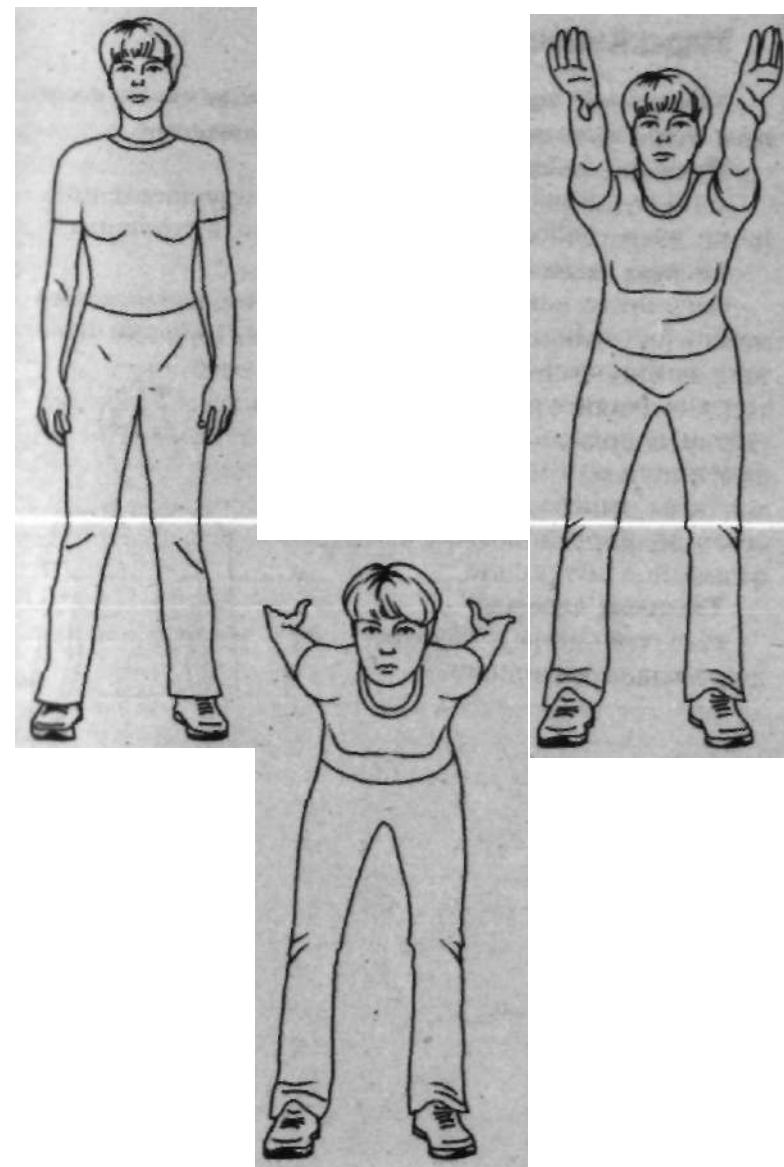
займите конечное положение предыдущего упражнения (3 упр.).

Техника выполнения:

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

Типичные ошибки:

согнутая спина, поднятые вверх плечи, подбородок опущен к груди.



Упражнение 5

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

Исходное положение:

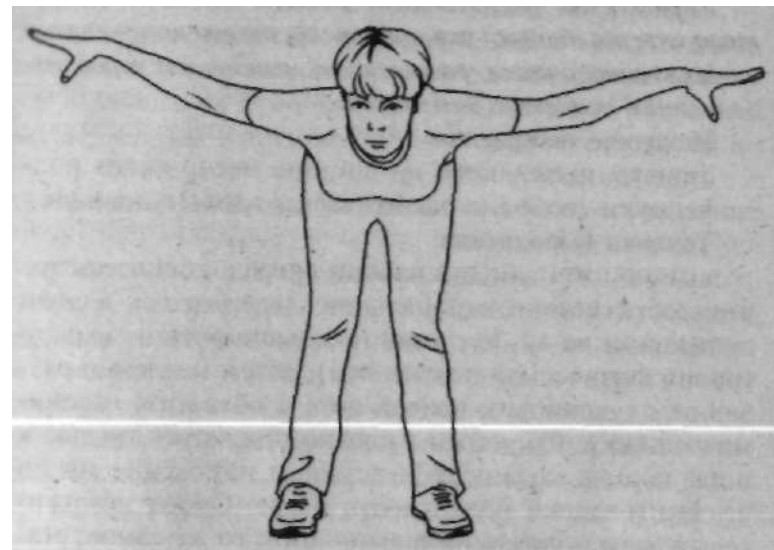
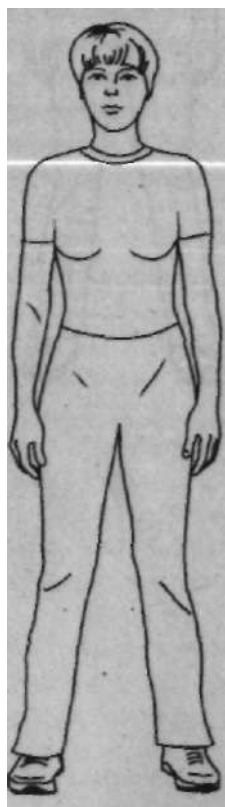
станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

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

Типичные ошибки:

согнутая спина и колени;
голова опущена вниз.



Упражнение 6

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

Исходное положение:

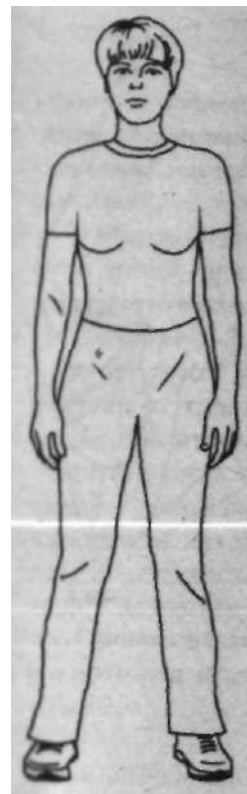
станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

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

Типичные ошибки:

резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина; ноги согнуты в коленях.





Упражнение 7

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

Исходное положение:

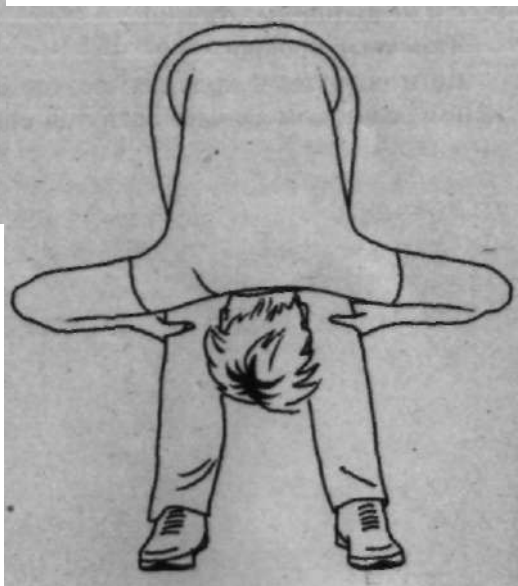
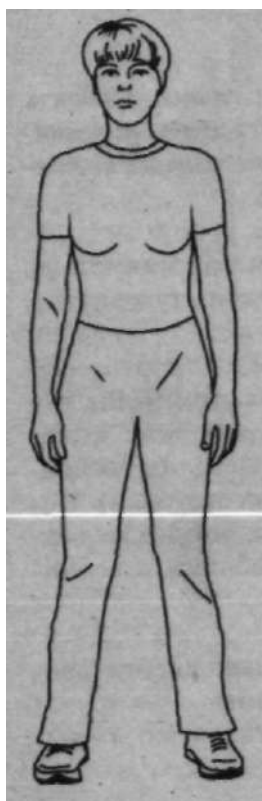
станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот поднят, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище между ног. Задержитесь в этом положении на 10-30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

ноги согнуты в коленях; резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина.



Упражнение 8

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

Исходное положение:

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

Техника выполнения:

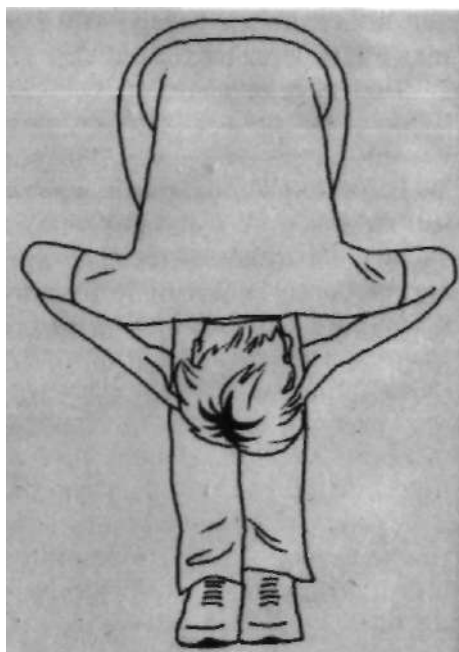
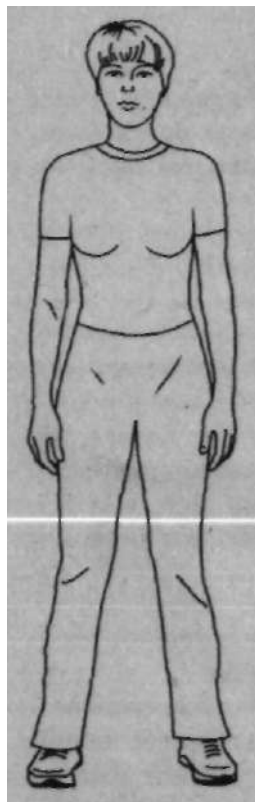
выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом, Задержитесь в этом положении на 10-30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки).

Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь к исходное положение.

Типичные ошибки:

ноги согнуты в коленях; резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина.

Если при выполнении некоторых упражнений разминки у вас не будут получаться наклоны туловища вперед, не отчаивайтесь, со временем ваши мышцы станут более гибкими и эластичными и вы сможете выполнять упражнения до максимума.



ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение 1

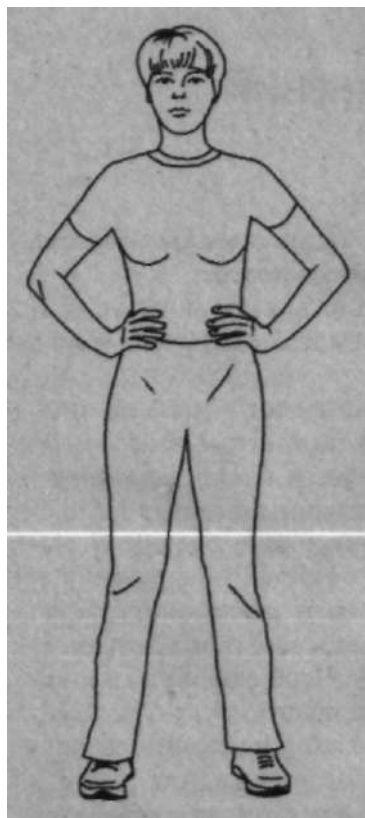
Упражнение растягивает косые мышцы живота, мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

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

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

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100 счетов в каждую сторону.

Типичные ошибки: подъем плеча во время вытягивания руки вверх; наклон туловища вперед, а не в сторону; согнутая спина; резкое выполнение движений.





Упражнение 2

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

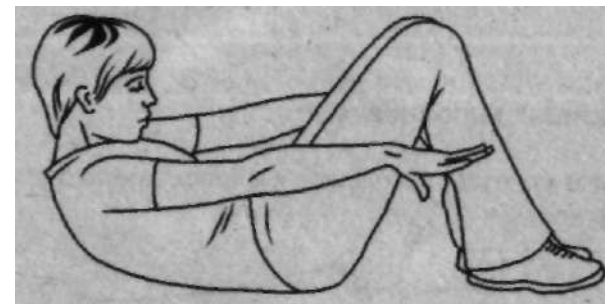
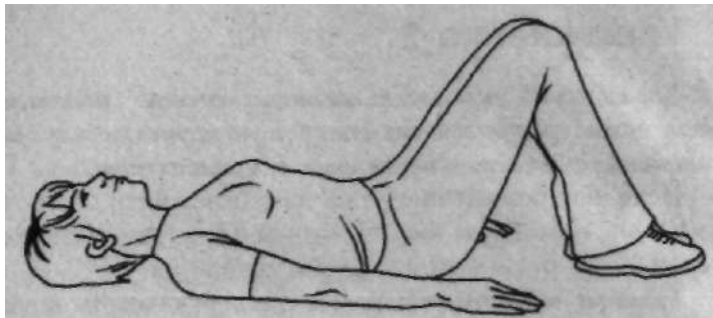
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и сведены вместе, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: возьмитесь руками за внутреннюю поверхность бедер и разведите локти в стороны вверх. Плавным движением поднимите голову над поверхностью, плечи автоматически последуют за головой. Округлите верхнюю часть туловища так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Когда почувствуете, что больше не можете округлить шею и плечи, вытяните руки вдоль туловища, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение руками вперед-назад. Во время выполнения расслабьте все тело, напрягаются только мышцы живота.

Медленным движением вернитесь в исходное положение.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 75 счетов.

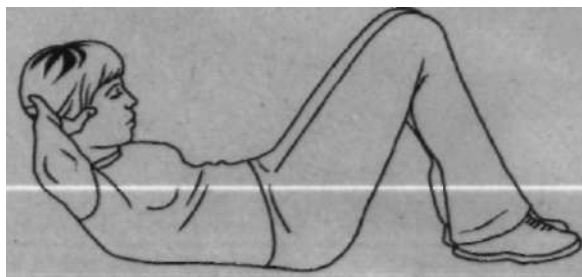
Типичные ошибки: во время выполнения двигаются не только руки, но и все ваше тело; упражнение выполняется за счет работы мышц спины, а не мышц живота; резкое выполнение движений.



Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его, несколько видоизменив положение тела.

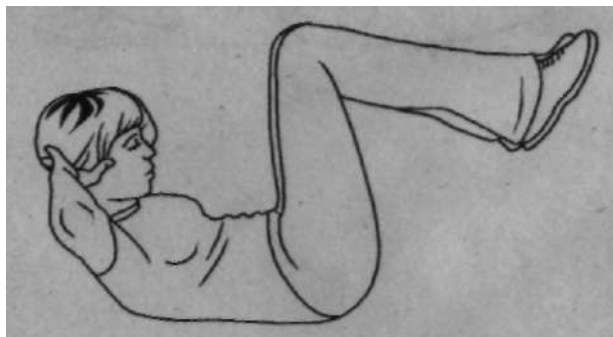
Вариант выполнения 1

Руки согнуты в локтях и располагаются на затылке.



Вариант выполнения 2

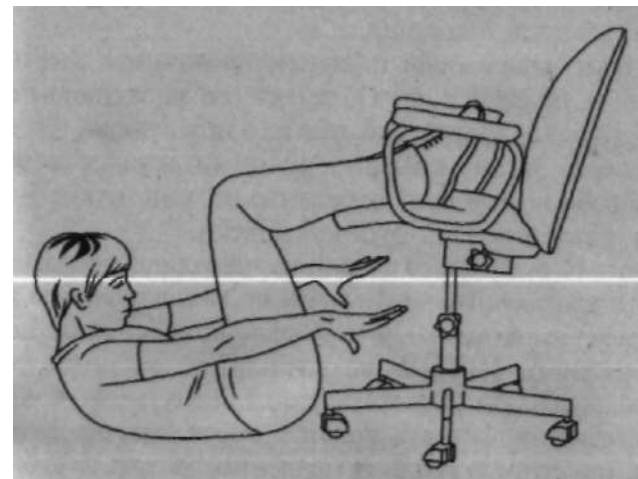
Ноги согнуты в коленях и слегка приподняты над поверхностью.



ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Вариант выполнения 3

Ноги согнуты в коленях и расположены на возвышенности.



Упражнение 3

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает мышцы спины и область между лопатками, ослабляет напряжение шейных мышц.

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

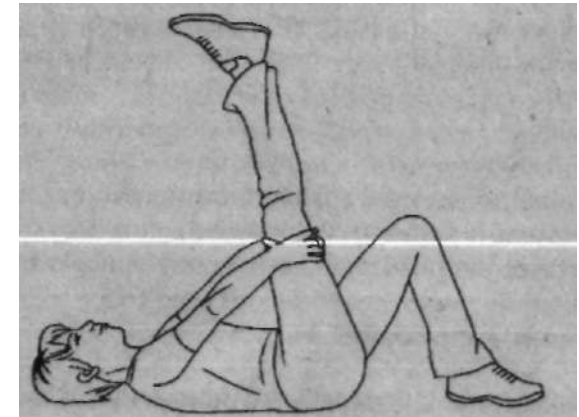
Техника выполнения: плавным движением поднимите вверх правую ногу. Обхватите ее за заднюю поверхность бедра, округлите локти, направляя их в стороны вверх. Затем медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округлите их так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки.

Опустите руки вдоль туловища, параллельно поверхности и выпрямите левую ногу, но так, чтобы она не соприкасалась с полом. Затем медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение руками вперед-назад. Для того, чтобы вернуться в исходное положение, сначала согните левое колено, затем правое, опустите к груди и медленно поставьте стопы на поверхность. Опустите на пол голову и плечи.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 75 счетов.

Выполнив упражнение на правую ногу, повторите его на левую.

Типичные ошибки: во время выполнения двигаются не только руки, но и все ваше тело; упражнение выполняется за счет работы мышц спины, а не за счет мышц живота; резкое выполнение движений.

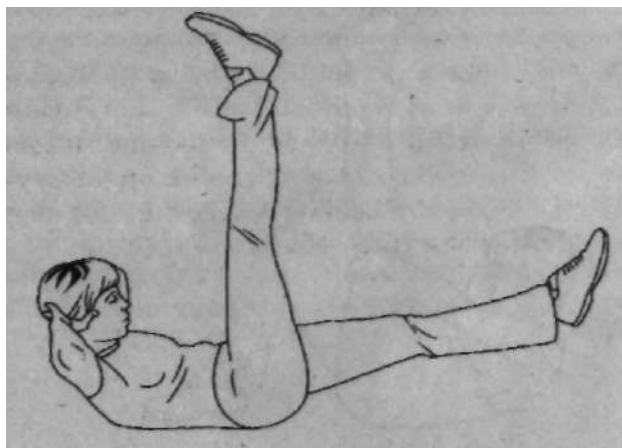




Если вы по каким-то причинам не можете выполнить основной вариант упражнения, вы можете выполнить его, видоизменив положение вашего тела.

Вариант выполнения 1

Руки согнуты в локтях и расположены на затылке.



Упражнение 4

Упражнение подтягивает все мышечные группы живота, ослабляет напряжение в задней части шеи и удлиняет ее, ослабляет напряжение в области лопаток.

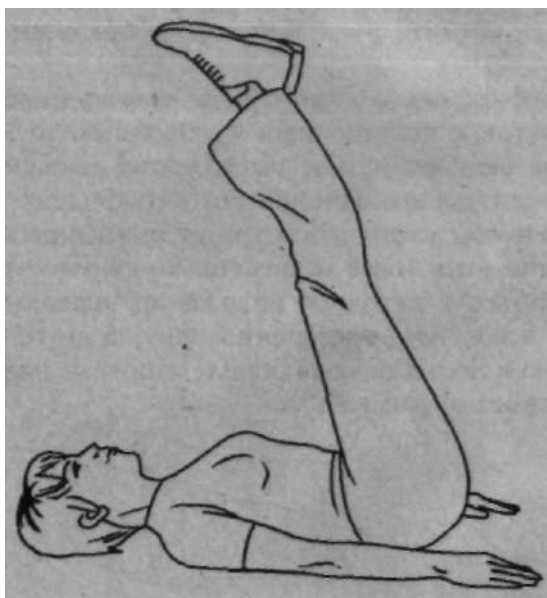
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: в этом положении плавным движением медленно поднимите к груди колени, одно за другим и выпрямите ноги вверх. Обхватите руками заднюю поверхность бедер и разведите локти в стороны. Медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округляя спину. Затем вытяните руки вперед, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Если вы почувствовали напряжение в области шеи, согните руки в локтях и положите на затылок.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до **100**.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; большая амплитуда выполнения; поднятые плечи.

Для того чтобы увеличить нагрузку на мышцы живота, опустите ноги ниже на несколько сантиметров. Чтобы вернуться в исходное положение, плавно согните ноги в коленях, постепенно одну за другой, и также плавно и постепенно поставьте стопы на поверхность. Полностью расслабьтесь.



Упражнение 5

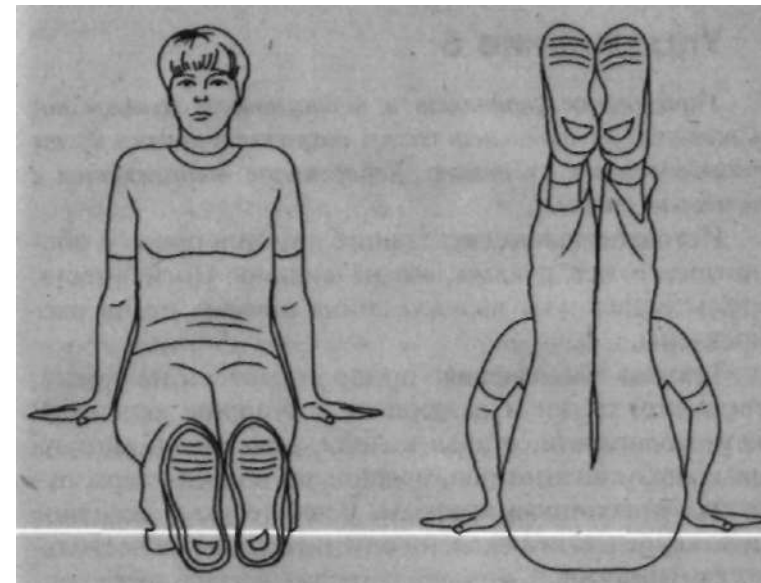
Упражнение подтягивает и укрепляет мышцы живота.

Исходное положение: сидя спиной к опоре, руки вверх и держатся за нее (если нет возможности держаться за опору вверх, выполните упор руками сзади), тело расслаблено, ноги соединены и вытянуты перед собой.

Техника выполнения: в этом положении согните ноги в коленях, подтяните к груди как можно выше. Поднимите вверх прямые ноги и медленно выполните разведение и сведение ног. Вернитесь в исходное положение и снова повторите упражнение.

Темп выполнения средний. Количество повторений — два раза по пять счетов каждый.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; поднятые плечи; согнутая спина; согнутые в коленях ноги.



Упражнение 6

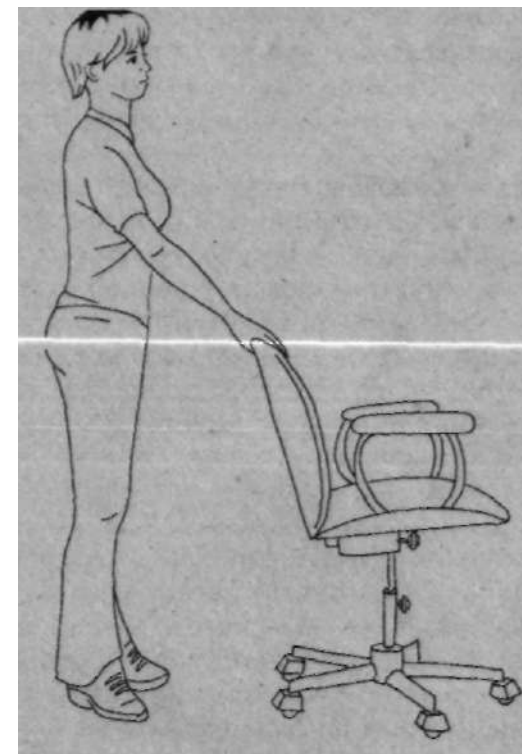
Упражнение укрепляет и подтягивает мышцы ног и живота, растягивает спину, сохраняет подвижность тазобедренных суставов. Упражнение выполняется с помощью опоры.

Исходное положение: станьте лицом к опоре и обопритесь о нее руками, но не сильно. Ноги вместе, стопы развернуты наружу, спина прямая, плечи расправлены.

Техника выполнения: приподнимитесь на носки, соедините пятки и разверните в стороны колени. В этом положении, сгибая колени, опуститесь вниз на несколько сантиметров, подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и сгибая колени опуститесь еще на несколько сантиметров. Снова подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и, выпрямляя колени, вернитесь на начальный уровень. Затем снова подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение. Таким образом вы должны выполнить упражнение на двух уровнях: начальном и среднем, каждый раз подавая таз вперед-вверх и возвращая его на место. Темп выполнения медленный. Количество повторений два сета (1 сет — 2 движения вверх, 1 движение на среднем уровне) с постепенным увеличением до пяти сетов.

Типичные ошибки:

поднятые плечи; резкое выполнение движений; колени направлены вперед, а не в стороны; после подачи таза вперед, во время возврата его в исходное положение, сильное прогибание в пояснице.







Упражнение 7

Упражнение растягивает мышцы шеи, спины, область между лопатками, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры. Упражнение выполняется при помощи опоры.

Исходное положение: станьте лицом к опоре и положите на нее прямую правую ногу (примерно на уровне пояса), опорная нога также прямая, стопа слегка развернута наружу.

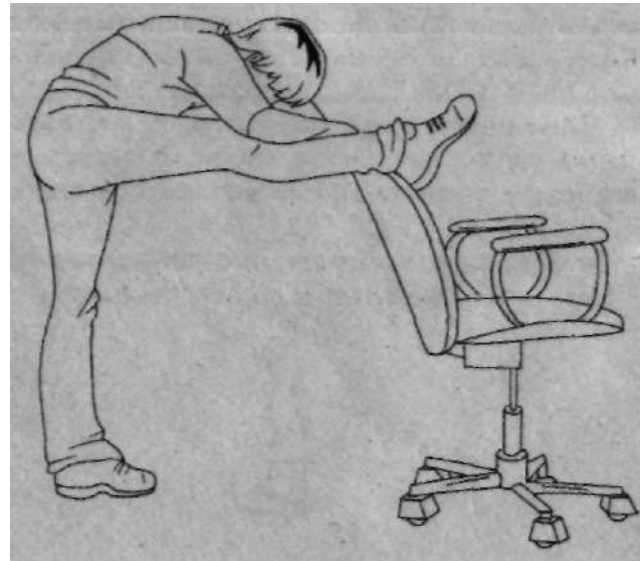
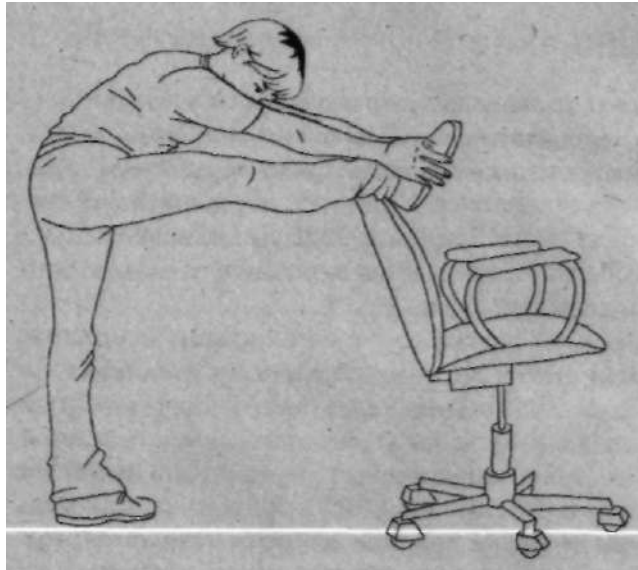
Техника выполнения: плавным движением поднимите обе руки вверх и потянитесь как можно выше. Почувствуйте растяжение в области спины и живота. Из этого положения, вытягиваясь вверх, выполните медленный наклон туловища вперед к ноге. Когда почувствуете, что больше не можете вытягиваться, согните руки в локтях и расположите скрестно на голени, локти должны быть разведены в стороны. Медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните плавные наклоны к ноге.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 10 счетов с постепенным увеличением до 50 счетов на каждую ногу.

Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую.

Типичные ошибки: согнутая опорная нога; слишком согнутая спина; резкое выполнение движений.





Упражнение 8

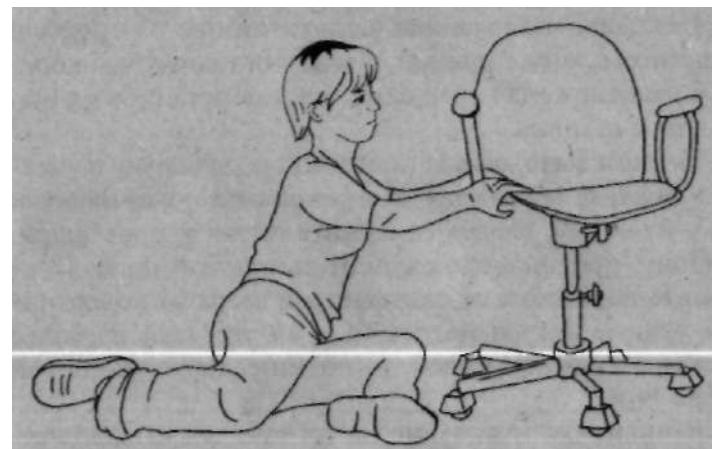
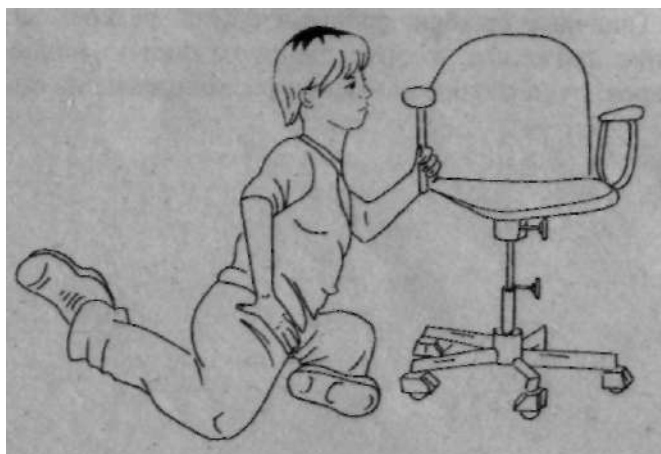
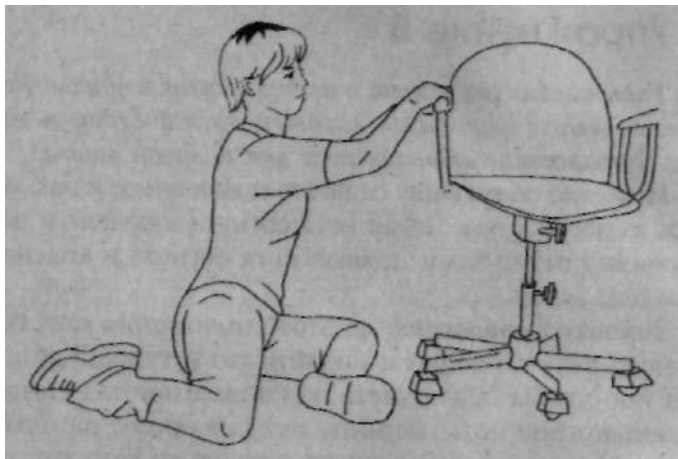
Упражнение округляет и подтягивает ягодицы. Восстанавливает упругость внешней части бедра и ягодиц. Упражнение выполняется при помощи опоры.

Исходное положение: сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога согнута в колене и отведена назад.

Техника выполнения: из этого положения опустите правую руку на бедро и подайте таз и туловище вперед так, чтобы приподнять над поверхностью стопы и голень правой ноги. Верните руку на опору, расслабьте плечи и приподнимите на несколько сантиметров вверх колено правой ноги. В этом положении медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните плавные движения ногой вперед-назад.

Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую ногу. Темп выполнения медленный. Количество повторений 25 счетов с постепенным увеличением до 100 счетов на каждую ногу.

Типичные ошибки: согнутая спина; резкое выполнение движений; корпус слишком сильно наклонен вперед; руки слишком высоко расположены на опоре.



Упражнение 9

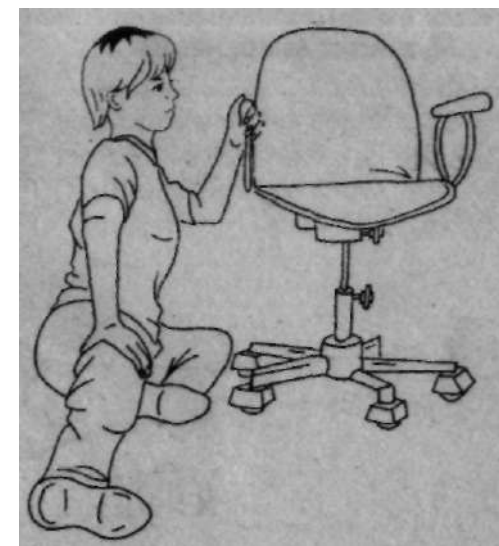
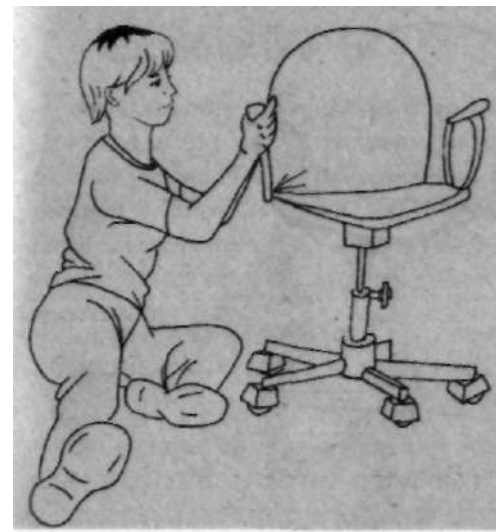
Упражнение округляет, подтягивает и восстанавливает упругость внешней части бедра и ягодиц. Упражнение выполняется при помощи опоры.

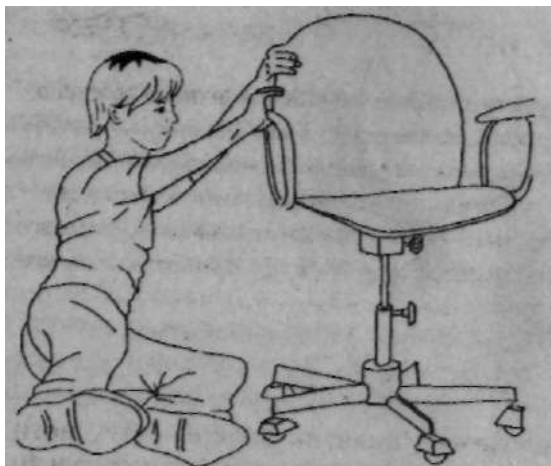
Исходное положение: сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога прямая вытянута в сторону.

Техника выполнения: положите правую руку на бедро и подайте вперед таз и бедро правой ноги. Верните руку на опору, слегка отклоните плечи и туловище в сторону, противоположную от вытянутой ноги. Поднимите на несколько сантиметров вверх от поверхности правую ногу и медленно, с амплитудой не более нескольких сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз.

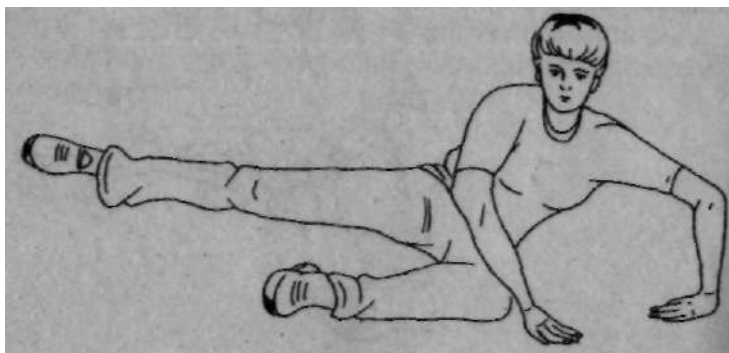
Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую ногу. Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений 25 счетов с постепенным увеличением до 100 счетов на каждую ногу.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; вытянутая нога согнута в колене; слишком большая амплитуда выполнения; руки слишком высоко расположены на опоре (расположите их примерно чуть выше уровня плеч); слишком сильное отклонение корпуса в сторону.





Вариант выполнения



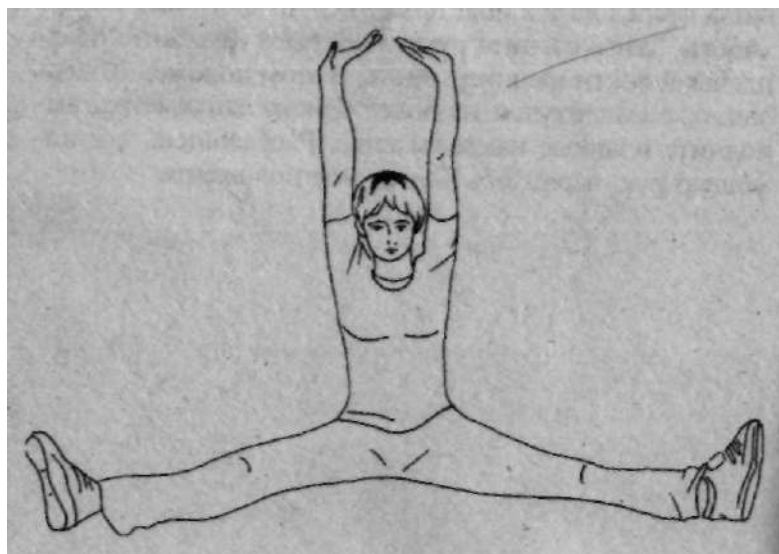
Упражнение 10

Упражнение растягивает мышцы верхнего плечевого пояса и рук, грудные мышцы, мышцы спины, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры. Удлиняет мышцы, сохраняя гибкость и эластичность, предотвращает травмы. Серия движений данного упражнения позволяет сохранить в тонусе практически все ваше тело.

А)

Исходное положение: сидя на поверхности, ноги раздвинуты в стороны настолько широко, насколько позволяет ваша растяжка (но старайтесь избегать болевых ощущений), упор руками сзади.

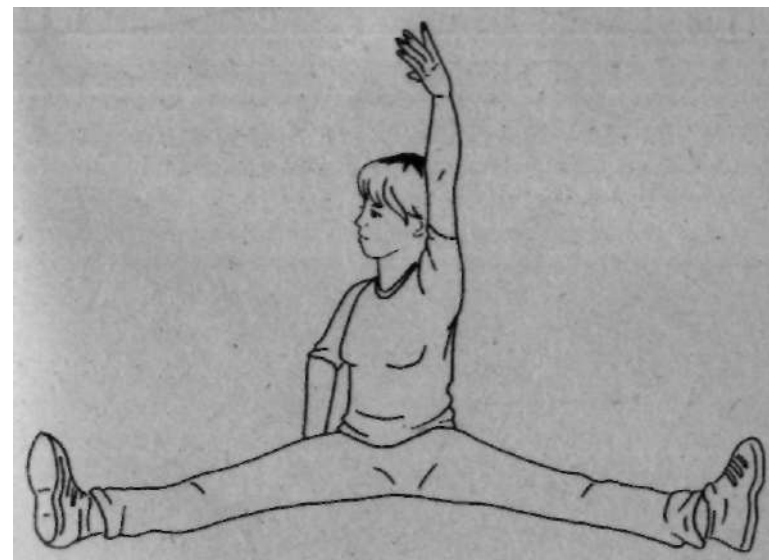
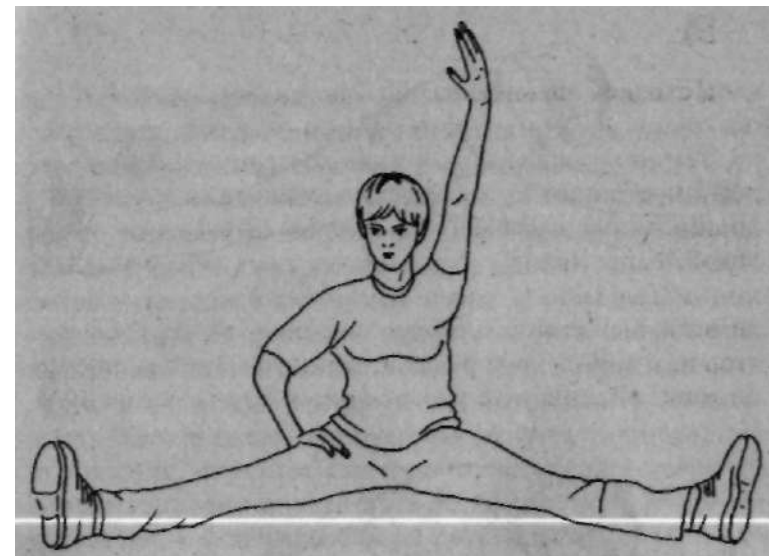
Техника выполнения: плавным движением поднимите обе руки вверх и выполните медленный наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся поверхности. Затем согните руки в локтях и положите предплечья и локти на поверхность. В этом положении медленно, с амплитудой не более одного сантиметра, выполняйте плавные наклоны вниз. Расслабьтесь и с помощью рук, вернитесь в исходное положение.



Б)

Исходное положение: сядьте прямо, правую руку положите на бедро, левую вытяните вверх.

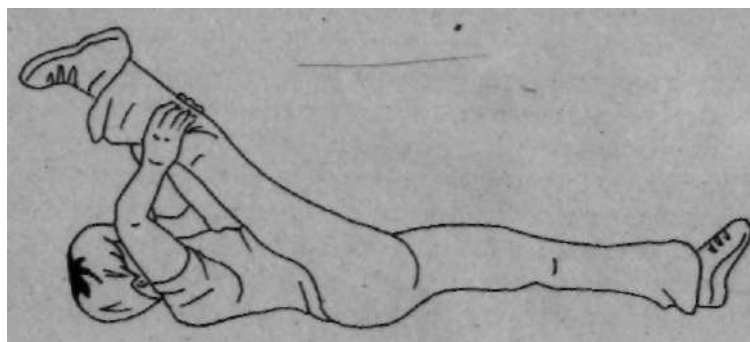
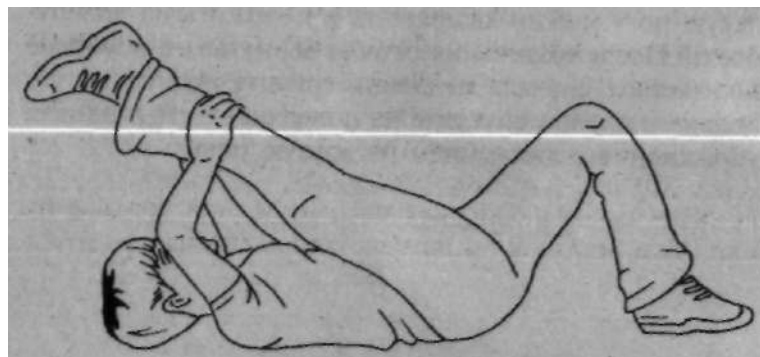
Техника выполнения: слегка развернув плечи в сторону правой ноги, выполните медленный наклон туловища вправо к ноге. Затем переведите правую руку к левой, скрестите руки на голени, разведите в стороны локти и медленно, с амплитудой не более одного сантиметра выполните плавные наклоны к ноге. Расслабьтесь и, помогая себе руками, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



**В)**

Исходное положение: лежа на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверх над головой.

Техника выполнения: плавным движением поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее в колене. Затем обхватите руками ногу за заднюю поверхность бедра и разведите в стороны локти. В этом положении медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на поверхность. После окончания, чтобы вернуться в исходное положение, сначала медленно согните правую ногу в колене и плавно опустите на поверхность. Выполните упражнение с движением на другую ногу.



Г)

Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях и расположены над головой на одном уровне с плечами, ладони направлены вверх.

Техника выполнения: в этом положении плавным движением поднимите вверх правую ногу, согните ее в колене и прижмите к груди. Затем отведите ногу влево как можно дальше, при этом плечи и верхняя часть спины не должны отрываться от поверхности. Коснитесь коленом правой ноги пола и медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение ногой вверх-вниз. Чтобы вернуться в исходное положение, снова переведите согнутую в колене правую ногу к груди и опустите ее, выпрямляя, на поверхность. Повторите упражнение на другую ногу.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; слишком большая амплитуда выполнения.

Упражнение 11

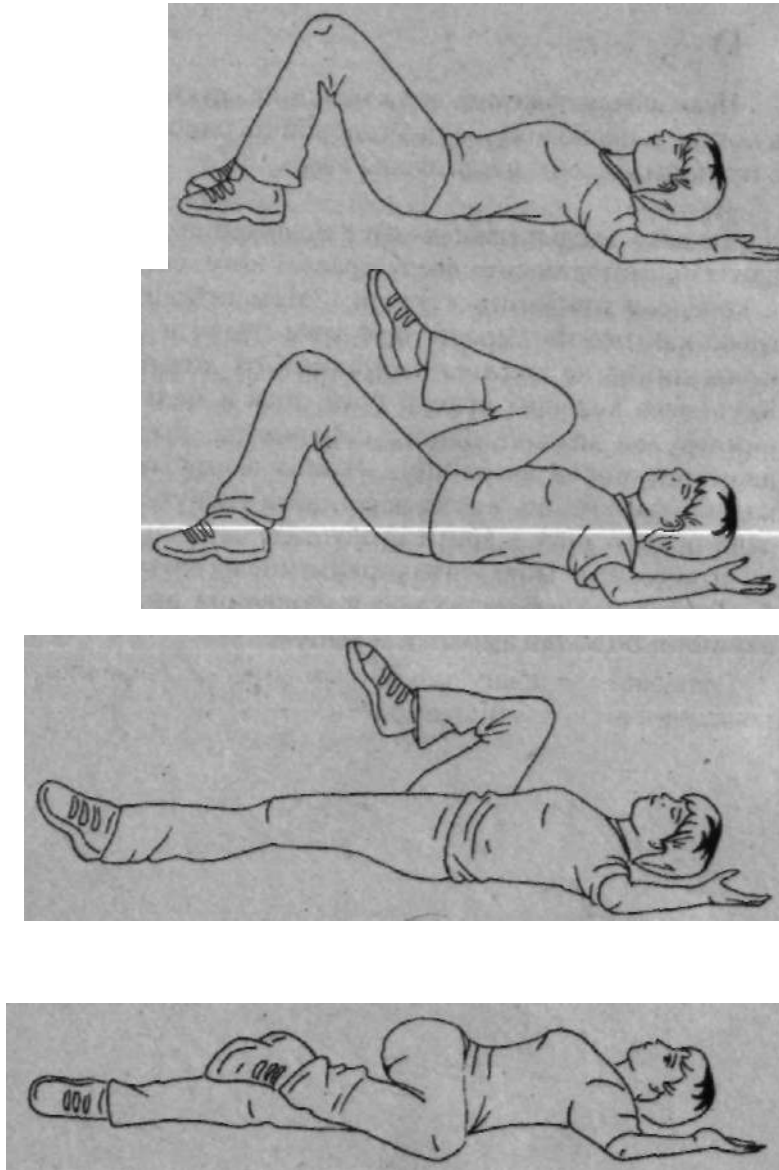
Упражнение снимает напряжение в области тазобедренного отдела, укрепляет мышцы живота, ягодиц, ног. Растягивает мышцы рук и спины.

Исходное положение: стоя на коленях, подогнув ноги под себя, опустите ягодицы на пятки. Спина прямая. Руки расположены на поясе.

Техника выполнения: плавным движением поднимите прямые руки вверх, соедините кисти в замок и потяните корпус на 4—5 сантиметров вверх. Затем приподнимите таз над пятками, слегка разведите бедра и подайте таз вперед-вверх, как можно выше. В этом положении выполните медленные круговые вращения бедрами вправо и влево. Вращения старайтесь выполнять с маленькой амплитудой.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений два раза в каждую сторону с постепенным увеличением до пяти раз.

Типичные ошибки: резкое выполнение движения; согнутая спина; поднятые плечи.







Упражнение 12

Упражнение растягивает мышцы бедер, грудные мышцы, а также мышцы спины.

Исходное положение: сидя на коленях, подогнув ноги под себя, ягодицы на пятках, упор руками сзади.

Техника выполнения: в этом положении подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Поднимите туловище и таз вверх и выгните как можно выше, но не причиняя боль спине. Медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение тазом вверх-вниз. После выполнения плавно и аккуратно вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений десять счетов, с постепенным увеличением до 40 счетов.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; запрокидывание головы назад; слишком далеко расположены руки при упоре сзади.



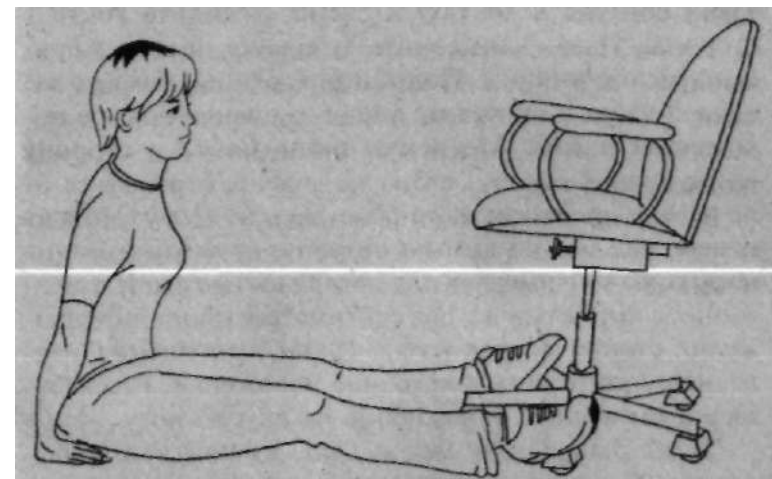
Упражнение 13

Упражнение подтягивает мышцы бедер, укрепляет икры и стопы.

Исходное положение: сидя напротив стула или стола, прижмите стопы вытянутых ног к ножкам опоры, выпрямите спину, округлите плечи, чтобы снять напряжение с мышц спины.

Техника выполнения: в этом положении, напрягая мышцы бедер, попытайтесь сжать ножки опоры стопами. Расслабьтесь и снова повторите сжатие. Снова расслабьтесь и напрягите мышцы бедер настолько, насколько сможете.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100 счетов.



Упражнение 14

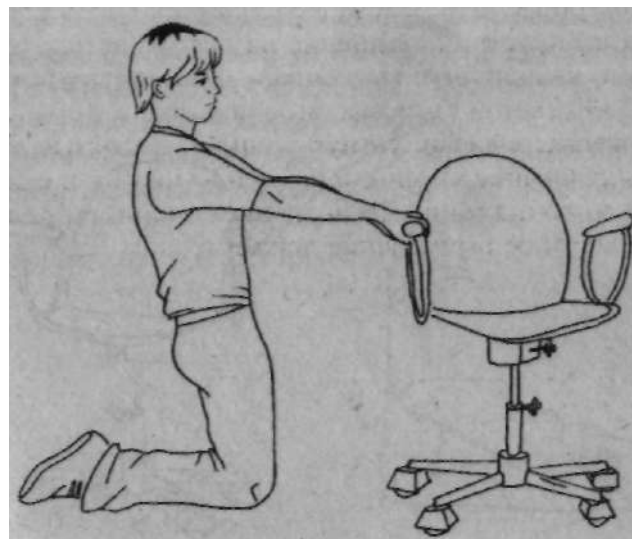
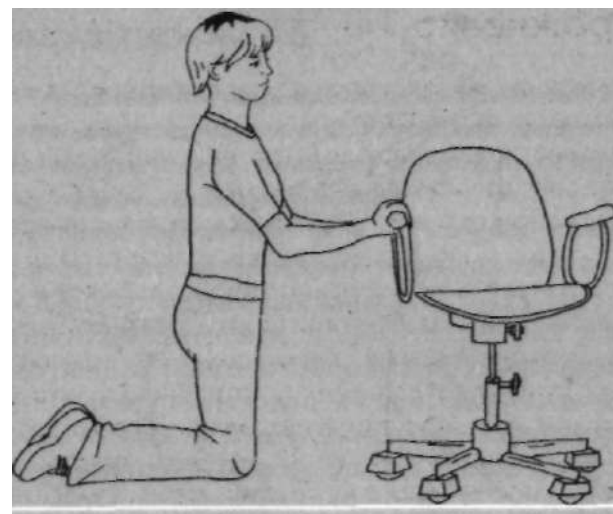
Упражнение подтягивает и округляет ягодицы, восстанавливает их упругость.

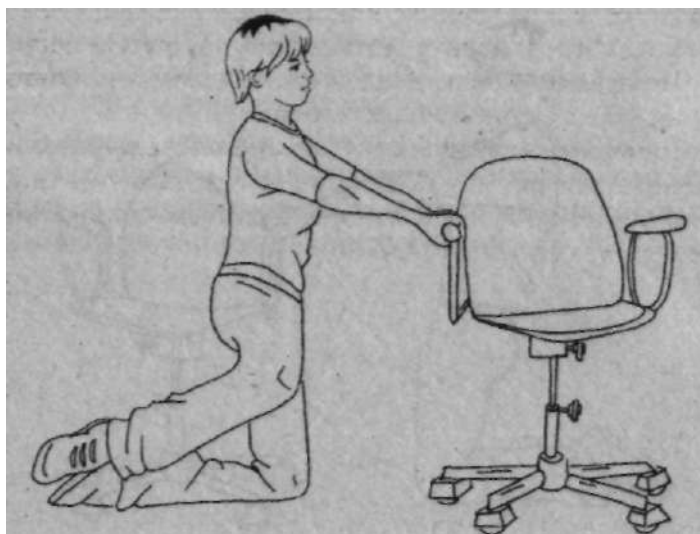
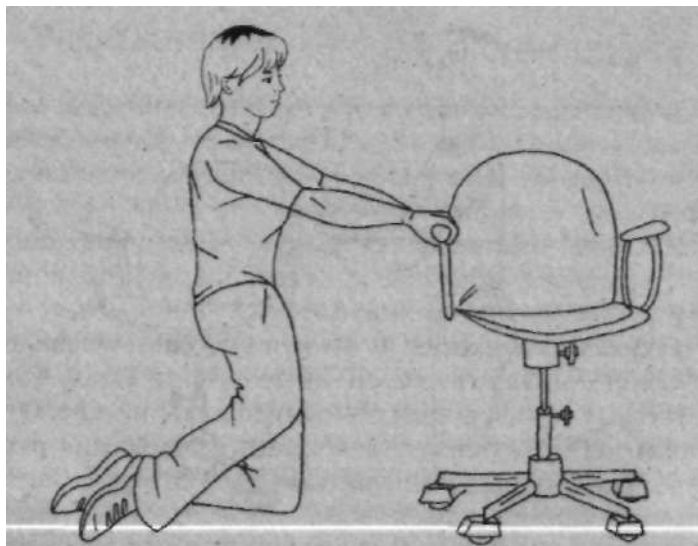
Исходное положение: стоя на коленях перед опорой, ноги вместе, стопы соединены.

Техника выполнения: возьмитесь руками за опору (руки согнуты в локтях) и слегка разведите локти в стороны. Плавнo отклоните туловище назад до прямого положения рук. Подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и округлите плечи, сохраняя прямое положение спины. Медленно поднимайте в сторону вверх правое колено, стопа не должна отрываться от пола, она должна плавно скользить по нему. Подняв колено как можно выше в сторону, приподнимите на несколько сантиметров над поверхностью стопу и медленно, с амплитудой в два сантиметра, выполните движения стопой вперед-назад. После выполнения медленно верните ногу в исходное положение. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 100 счетов в каждую сторону.

Типичные ошибки: согнутая спина; поднятые плечи; выпячивание ягодиц назад, с прогибом в пояснице; не до конца выпрямленные руки; слишком резкое и амплитудное выполнение движений.





Упражнение 15

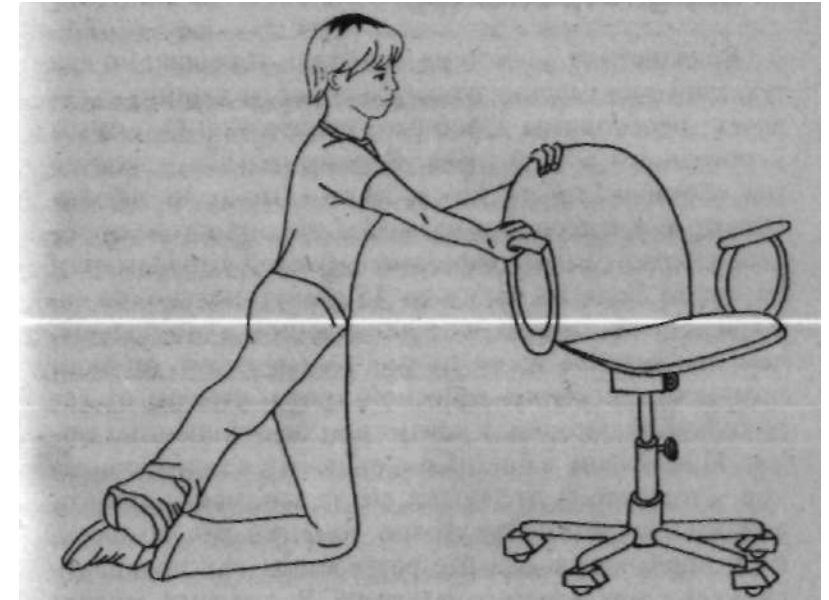
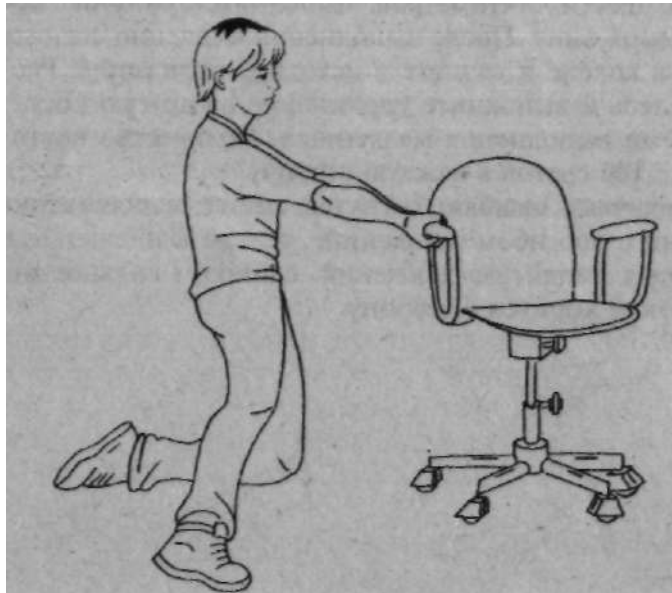
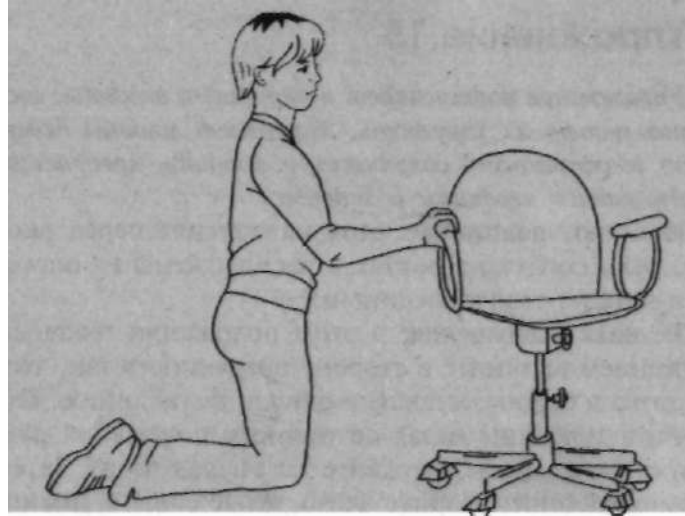
Упражнение подтягивает и округляет ягодицы, восстанавливает их упругость. Укрепляет мышцы бедер. Дает возможность сохранить и придать прекрасную форму вашим ягодицам и бедрам.

Исходное положение: стоя на коленях перед опорой, руки согнуты в локтях и расположены на опоре, ноги вместе, стопы соединены.

Техника выполнения: в этом положении плавным движением вытяните в сторону правую ногу так, чтобы стопа и бедро составляли одну прямую линию. Отклоните туловище назад до прямого положения рук, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх. Затем плавно отклоните корпус влево, но не сильно, поднимите правую ногу вверх и медленно, с амплитудой около шести сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз. После выполнения медленно согните ногу в колене и верните в исходное положение. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 100 счетов в каждую сторону.

Типичные ошибки: согнутая спина; выпячивание ягодиц с прогибом в пояснице; резкое выполнение и большая амплитуда движений; слишком сильное отклонение корпуса в сторону.



КАРДИОУПРАЖНЕНИЯ

Скакалочка-выручалочка, как самый эффективный кардиотренажер

Калланетика — система, конечно, хорошая, но для тех, кто хочет кардинально избавиться от лишних складочек, необходимы аэробные упражнения. О них мы и поговорим в этой главе. Вспомните, как в детстве мы обожали «прыгалки» и делали это ради забавы. Опытные фитнесистки называют этот простой аэробный снаряд самым эффективным кардиотренажером на свете. Ведь за каких-то 15 минут подскоков он позволяет сжигать до 200—300 калорий, а это больше, чем при беге. Но и это не все. Оказывается, прыжки помогают движению венозной крови, страхуя от варикозной закупорки, а значит вам не страшен целлюлит. И вдобавок, в организме становится меньше шлаков. Стоит это чудо дешево, места занимает немного, а заниматься можно где угодно: дома, в парке, во дворе, на улице. Сначала давайте разберемся, как подобрать скакалку правильного размера. В продаже можно встретить самые разные скакалочки: из синтетики, кожи, хлопка и т. д. Для ваших тренировок подойдет самая простая скакалка с пластмассовыми ручками. Вам нужно только подобрать ее по росту или укоротить готовую, завязав узлы у ручек.

<i>Рост</i>	<i>Длина скакалки</i>
152-167 см	210 см
167-183 см	280 см
Более 183 см	310 см

После того, как вы выберете подходящую скакалку, обратите внимание на некоторые другие мелочи.

1. Удобная обувь. Лучше всего кроссовки. И обязательно — спортивный топик, поддерживающий грудь.

2. Не советую прыгать на каменном или цементном полу во избежание травм голеностопных суставов и коленей.

3. Прыжки не должны быть высокими. Вращайте скакалку поворотом запястий, ограничивая подвижность предплечий.

4. Никогда не начинайте прыжки без легкой разминки (5-10 минут). Чтобы не подвергать свои суставы и мышцы излишней нагрузке, обязательно по-растягивайтесь, попрыгайте на месте без скакалки.

Теперь о том, как правильно прыгать. Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены. Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. На одно вращение скакалки выполняйте один прыжок, какие-либо излишества (например, на один прыжок двойное вращение скакалки) здесь не уместны. Теперь о самом главном — об уровне нагрузки. Наверняка многие видели, как тренируются боксеры. Вспомним хотя бы фильм «Рокки», в котором С. Сталлоне прыгал на скакалке в сумасшедшем по скорости режиме. Вам это не грозит. Он развивал выносливость, а ваша цель — сжигание жира. Мера нагрузки здесь совершенно иная и должна вычисляться по пульсу. В мире фитнеса интенсивность принято измерять 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 результат формулы ближе к реальности.

Для начала вам следует определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Сделать это лучше всего утром после пробуждения: вы должны проснуться самостоятельно, без звонка будильника; не вставая с кровати, сосчитать число ударов пульса за 30 секунд. За минуту не совсем удобно, так как можно сбиться со счета. Умножив полученную величину на 2, вы получите искомую ЧСС в покое. Дальнейший расчет производится по формуле:

ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС — ЧСС в покое) × интенсивность (в %) + ЧСС в покое.

Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься. Следует учитывать уровень подготовки: для начинающих интенсивность в процентах равна 60—70, для женщин с промежуточным уровнем физподготовки — 70—80. Проведем расчет для женщины 35 лет, имеющей начальный уровень подготовки, ЧСС в покое равна 60.

Вычисляем:

$$220 - 35 = 185 \text{ (т.е. } 220 - \text{ возраст)}$$

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

$$125 \times 70\% = 87,5$$

$$87,5 + 60 = 147,5.$$

Таким образом, ее ЧСС во время тренировки с интенсивностью в 70% от максимальной составит 148 ударов в минуту. Может так получиться, что во время прыжков в обычном темпе ваш сердечный ритм превысит вычисленный показатель. Так бывает, когда сердце растренировано. В этом нет ничего страшного. Попробуйте в таком ритме, затем отложите скакалку и просто попрыгайте, пока пульс не понизится. Затем

снова возьмитесь за скакалку. После регулярных тренировок ваше сердце станет настоящим спортсменом и будет работать как «пламенный мотор». К тому же вы перестанете задыхаться, поднимаясь по лестнице.

По мере адаптации к процентному показателю нагрузки повышайте ее интенсивность, но делайте это постепенно.

Кардиосессия со скакалкой

Начальный уровень

Сначала обучите себя подпрыгивать на месте без скакалки, чтобы определить экономичную высоту подскоков. Секрет долгих прыжков заключается во вращении скакалки только одними кистями. Вы должны помнить об этом. В противном случае, если вы подключите в работу руки и плечи, возникнет дополнительный инерционный момент. А он, в свою очередь, нарушит вертикальное равновесие тела в прыжке.

Для начала научитесь прыгать 30 секунд без остановки. Затем переходите к циклу: 30 секунд прыжков, 30 секунд отдых. Под отдыхом ни в коем случае не подразумевается сидеть или лежать, или стоять. Выполняйте спокойные приставные шаги из стороны в сторону, одновременно нормализуя дыхание. Продолжительность сессии 10-15 минут. Когда уверенно овладеете этим ритмом, переходите к новому: 1 минута прыжков плюс отдых 20 секунд; продолжительность — 15 минут. Как только освоитесь с этим уровнем, переходите на следующий.

Количество тренировок в неделю — 3 по 10—15 минут, пульс 60-70% от максимального сердечного ритма.,

Средний уровень

На этом уровне попробуйте растянуть начальный режим (1 минута прыжков, полминуты отдых) на 20 минут. Когда овладеете новым интервалом, начинайте повышать время непрерывных прыжков до 4–5 минут, отдых 30–60 секунд. Продолжительность сессии остается той же — 20 минут. Когда одолеете и эту вершину, переходите на новый уровень — продвинутый.

Количество тренировок в неделю — 4 по 20 минут, при уровне интенсивности 70–80% от максимального пульса.

Продвинутый уровень

Практикуйте режим «4–5 минут прыжков, 30–60 секунд отдыха» в течение 20–30 минут. Начинайте сокращать интервалы отдыха, увеличивая прыжковый интервал.

В дальнейшем можно либо увеличивать время аэробной сессии до 45 минут, либо, сократив до минимума или вообще исключив отдых, растянуть прыжковый интервал до 30 минут.

Количество тренировок в неделю — 5 по 30 минут, пульс 75–80% от максимального пульса.

Как избавиться от рутины и застоя в тренировках

Все мы знаем, что в любой тренировке самое главное — это разнообразие. Тот же принцип действует и в отношении кардиотренинга.

Многие женщины, буквально выжимая футболки от пота, часто жалуются, что этот титанический труд не дает результата. Лишние складочки как были, так и остаются на теле. Почему это происходит? Наше тело очень быстро привыкает к нагрузке и перестает на нее реагировать. И речь идет не о длительности или интенсивности занятий, речь идет о самом характере тренировок. Аэробный тренинг бывает разный. Для того, чтобы успешно бороться с лишним весом и не давать организму шансов на привыкание к нагрузкам, необходима интервальная тренировка. Именно она настраивает наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, действует и после окончания тренировки, эффективно сжигает лишние жиры и великолепно преобразует фигуру. Само понятие «интервальная тренировка» означает чередование циклов интенсивной кардиоработы и так называемого интенсивного восстановления, когда вы снижаете обороты нагрузки. Например, сначала вы прыгаете или бежите очень быстро, затем медленно — восстанавливая силы, потом опять быстро, и так далее.

Многие женщины часто совершают одну ошибку: бездумно тренируются в ускоренном темпе, в нашем случае — прыгают на скакалке в быстром темпе без отдыха. Такая тренировка, особенно после 30 лет, скорее приведет к инфаркту, чем к красивой фигуре.

Кардиологи советуют при таких интервальных нагрузках практиковать кардио не чаще двух раз в неде-

лю. Поэтому, когда вы почувствуете, что от кардиотренировок нет былой отдачи, советую проводить тренировки по следующей схеме: 2 интервальные, 1 в обычном, умеренном режиме; либо если вам за 30 лет — 1 интервальную, 2 умеренные тренировки. Умеренный кардио в равном темпе — лучшее лекарство от усталости или подавленности. Такой вид аэробики сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносливость и способствует оздоровлению организма в целом.

Раньше специалисты считали, что полчаса кардиотренинга достаточно для жиросжигания. Но последние исследования показали, что данный эффект наступает только через 45 минут аэробной нагрузки. Вот почему очень важно тренироваться больше чем полчаса, чтобы организм пробыл хотя бы 15 минут в режиме жиросжигания. Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такое кардио от 3 до 5 раз в неделю.

Предлагаю примерный план тренировок на неделю, который повышает тонус организма.

1-й день: умеренный кардио 35–60 минут, нагрузка 50–70% от МП (максимальный пульс).

2-й день: умеренный кардио 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 кардио 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 кардиоупражнений, то есть прыжков на скакалке, и тренинга различных групп мышц. Сначала увеличивает-

ся частота пульса с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на различные группы мышц.

Ниже я предлагаю вам примерный план на неделю, который способствует эффективному сжиганию жира:

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:

умеренная кардиотренировка

в течение 30–60 минут,

нагрузка 60–70% от МП.

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

7-й день: отдых.

Но еще раз повторяю, все вышеизложенные советы можно применять только тогда, когда вы чувствуете, что тренировки стали рутиной и нет былой отдачи.

Интервальный кардиотренинг — самая эффективная и быстрая борьба с жиром, но не чаще 1–2 раз в неделю с обязательным отдыхом между тренировками для восстановления сил.

Новичкам советую придерживаться интервалов по 10–15 секунд (ускоренный темп), а продвинутым — по 45–60 секунд. Например, 30 секунд — интенсивного тренинга, 90 секунд — фаза восстановления; для продвинутых — 45 секунд интенсивного тренинга, 90 секунд — фаза восстановления, то есть работа в умеренном режиме.

Правило тренинга следующее: фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный тренинг, для продвинутых — в два раза.

Пример интервальной тренировки:

Время	Нагрузка по 10-балльной шкале	% от МП (максимального пульса)
-------	-------------------------------	--------------------------------

5 минут разминки	3	—
---------------------	---	---

30 сек.	5–6	60
90 сек.	4–5	50
30 сек.	6–7	70
90 сек.	5–6	60
30 сек.	7–8	80
90 сек.	5–6	60
30 сек.	8–9	85
90 сек.	5–6	60
30 сек.	8–9	85
90 сек.	5–6	60
30 сек.	9	90
90 сек.	5–6	60
60 сек.	4–5	50

5 мин. восстанов.	2	
----------------------	---	--

Для лучшего контроля частоты пульса, в том случае, если вы серьезно настроены заниматься кардиотренингом, советую приобрести пульсомер.

Также все вышеперечисленные советы можно использовать при работе на кардиотренажерах, например, если у вас дома есть в наличии велотренажер, степпер и т. д.

КАРДИОУПРАЖНЕНИЯ

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 рез-

кому 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.

Комбинация бега и ходьбы

Очень многие женщины занимаются кто ходьбой, кто бегом. Однако наиболее эффективной считается тренировка, сочетающая и то, и другое. Таким образом, меняя интенсивность аэробных нагрузок, мы сжигаем большее количество калорий.

При ходьбе со скоростью 5,5 км/час в течение 30 минут женщина сжигает около 140 ккал. При беге за такое же время расходует 237 ккал. Однако от бега мы быстрее утомляемся, на суставы оказывается большая нагрузка. Заменяя бег ходьбой и наоборот, мы эконо-

мим силы и время, к тому же сжигаем много калорий. Вот почему я предлагаем вам именно эту программу — она сочетает и ходьбу, и бег.

Программа рассчитана на 4 недели. Необходимо помнить, что во время тренировки нельзя переходить с медленного шага на бег в спринтерском темпе. Бежать нужно только немного быстрее, чем идти.

Интенсивность ваших тренировок можно оценить по 10-балльной шкале, приняв единицу за состояние покоя, а десять — за движение с максимальной скоростью. Тогда при ходьбе интенсивность должна составлять 4–6 баллов, при беге — 5–7 баллов.

Если, выполняя комплекс, вы не чувствуете дискомфорта или вам явно не хватает нагрузки, переходите к тренировкам, предусмотренным для следующей недели. В противном случае повторяйте комплекс до тех пор, пока не будете выполнять его уверенно и без напряжения. Общее время, указанное в каждом комплексе, включает в себя время на разминку, указанное число интервалов и заминку. Если тренировка кажется вам слишком длинной или короткой, просто увеличьте или сократите количество интервалов с чередованием бега и ходьбы. В данной программе время для ходьбы постепенно уменьшается, а бега — увеличивается. Но если вам больше по душе ходьба, используйте только те комплексы, которые вам больше всего подходят.

На начальном этапе, или, если вы давно не занимались спортом, прежде чем приступить к программе, в течение 6–8 недель укрепляйте мышцы и развивайте выносливость. Для этого два раза в неделю ходите по 20 минут. Каждую неделю увеличивайте продолжительность на 1–3 минуты. Когда она составит 25 минут, добавьте третье занятие ходьбой. Продолжайте добавлять по 1–2 минуты в неделю.

Когда вы свободно будете заниматься ходьбой по 30 минут 3 раза в неделю, начинайте тренировки по программе.

Если вы хотите только бегать, тогда увеличивайте скорость беговых интервалов или, наоборот, переходите на бег трусцой во время интервалов ходьбы. Бег по пересеченной местности также заметно увеличивает интенсивность тренировки, независимо от скорости.

Если же вам нравится только ходьба, то для того, чтобы занятия были не менее интенсивными, чем с беговыми интервалами, обратите внимание на технику ходьбы. Это позволит увеличить скорость. Быстро переставляйте ноги и в такт ходьбы энергично работайте руками, можно также тренироваться, выполняя ходьбу в гору.

Прежде, чем приступить к конкретной тренировке, обязательно выполните разминку — 5 минут медленная ходьба, 2 минуты растягивание основных групп мышц.

После каждой тренировки обязательно проводите заминку: постепенно замедляйте темп в течение трех минут, затем растяните основные группы мышц в течение 5 минут.

Первая неделя

Первое занятие: 31 минута.

Ходьба — 8 минут.

Затем два интервала ходьбы с переменной скоростью: быстрая ходьба — 1 минута, ходьба в умеренном темпе — 3 минуты.

Второе занятие: 45 минут.

Ходьба в умеренном темпе — 15 минут.

Затем три интервала: бег — 1 минута, ходьба — 4 минуты.

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе — 12 минут.

Затем три интервала: бег — 1 минута, ходьба — 3 минуты.

Вторая неделя

Первое занятие: от 35 до 41 минуты.

Быстрая ходьба — 8—10 минут.

Затем три-четыре интервала: быстрая ходьба — 1 минута, ходьба в умеренном темпе — 3 минуты.

Второе занятие: 50 минут.

Ходьба в умеренном темпе — 12 минут.

Затем три интервала: бег — 2 минуты, ходьба — 2 минуты. В конце: бег — 2 минуты, ходьба — 6 минут.

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе — 8 минут.

Затем пять интервалов: быстрая ходьба — 1 минута, ходьба в умеренном темпе — 3 минуты.

Четвертое занятие: 45 минут.

Ходьба — 10 минут.

Затем пять интервалов: бег — 2 минуты, ходьба — 2 минуты.

Третья неделя

Первое занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе — 8 минут.

Затем пять интервалов: бег — 2 минуты, ходьба — 2 минуты.

Второе занятие: 48 минут.

Ходьба — 6 минут.

Затем четыре интервала: бег — 3 минуты, ходьба — 3 минуты.

В конце бег — 3 минуты, ходьба — 4 минуты.

Третье занятие: 55 минут.

Ходьба — 10 минут.

Затем шесть интервалов: бег — 2 минуты, ходьба — 2 минуты.

В конце бег — 2 минуты, ходьба — 4 минуты.

Четвертое занятие:

55 минут.

Ходьба — 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег — 4 минуты, ходьба — 2 минуты.

В конце бег — 2 минуты, ходьба — 4 минуты.

Четвертая неделя

Первое занятие: 49 минут.

Ходьба — 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег — 4 минуты, ходьба — 1 минута.

В конце бег — 1 минута, ходьба — 4 минуты.

Второе занятие: 47 минут.

Ходьба — 2 минуты.

Затем четыре интервала: бег — 5 минут, ходьба — 1 минута.

В конце бег — 2 минуты, ходьба — 4 минуты.

Третье занятие: 51 минута.

Ходьба — 8 минут.

Затем семь интервалов: бег — 2 минуты, ходьба — 2 минуты.

Четвертое занятие: 50 минут.

Ходьба — 1 минута.

Затем три интервала: бег — 8 минут, ходьба — 1 минута.

В конце ходьба — 6 минут, бег — 1 минута.

Бегом от инфаркта и целлюлита — к самой красивой фигуре

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, — сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, а в нашем случае, это подтянутая фигурка, 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 бегунии-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 Жира», 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 пульсометр.

Частота занятий — 3 раза в неделю, кроме этого, рекомендуем три раза в неделю выполнять комплекс калланетики. 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).

Важные советы:

- многие женщины, занимающиеся бегом, недооценивают потерю влаги; за 1 час или 2 часа до тренировки выпейте 2 стакана воды, за 15—30 минут — еще полстакана; возможно, что в течение самой тренировки вам понадобится делать по 4—6 глотков каждые 15 минут (придется приобрести специальную емкость для жидкости — она прекрасно крепится на поясе);
- во время бега или ходьбы сохраняйте нейтральное положение позвоночника;
- не напрягайте руки и совершайте ими движения вперед-назад;
- при беге ваши стопы должны перекашиваться (мягко) с пятки на носок; чтобы не перегружать суставы, никогда не ставьте всю стопу целиком на землю.

Расписание занятий**НЕДЕЛЯ 1**

1-й день: 10 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 12 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 2

1-й день: 12 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов.

Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 15 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 3

1-й день: 15 мин. бега трусцой.

2-й день: 15 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 17 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 4

1-й день: 15 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе вверх и 1 мин. бега трусцой вниз.

2-й день: 17 мин. бега трусцой.

3-й день: 20 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 5

1-й день: 17 мин. интервалов на лестнице — 1 мин. бега в умеренном темпе вверх, 1 мин. — трусцой вниз.

2-й день: 20 мин. бега трусцой.

3-й день: 25 мин. интервалов: 5 мин. бега трусцой, 5 мин. — в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 6

1-й день: 25 мин. бега трусцой.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд бега в умеренном темпе.

3-й день: забег на 5 км.

НЕДЕЛЯ 7

1-й день: 24 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой, 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. быстрого бега.

3-й день: 35 мин. интервалов — 5 мин. бега трусцой, 5 мин. — в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 8

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. бега трусцой.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе вверх и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 40 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от столба до столба и быстрый бег на расстояние между тремя столбами.

НЕДЕЛЯ 9

1-й день: 45 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 45 мин. интервалов; 10 мин. бега в умеренном темпе, 10 мин. — трусцой.

НЕДЕЛЯ 10

1-й день: 50 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от одного столба до другого и быстрый бег на расстояние между четырьмя столбами.

2-й день: 45 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. бега в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 11

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега трусцой, 20 мин. бега в умеренном темпе, 5 мин. бега трусцой, 10 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 50 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. коротких интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд быстрого бега.

НЕДЕЛЯ 12

1-й день: 55 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. коротких интервалов — 30 секунд бега трусцой и 30 секунд — в умеренном темпе.

3-й день: забег на 10 км.

Бег на лестнице можно эффективно заменить бегом в гору или по пересеченной местности.

**Стройные ножки,
подтянутые ягодицы**

Данная программа помогает не только смоделировать идеальные ножки и ягодицы, но еще и эффективно сжигает лишние жиры. Она настолько эффективна, что позволяет оценить первый результат уже после нескольких недель регулярных тренировок. По данной программе можно заниматься на степпере, беговой дорожке и эллиптическом тренажере. Благодаря этим тренировкам, ягодицы не только станут меньше в объеме, но и более упругими и округлыми. Главные условия — отягощение, сильное воздействие и движение в гору. Степпер обеспечивает нужное сопротивление и движение в гору, беговая дорожка — движение в гору и скоростные интервалы, эллиптический тренажер позволяет сжигать много калорий и создает сопротивление при движении назад. Вы можете выполнять комплексы поочередно на всех трех тренажерах

три раза в неделю, а можете столько же раз в неделю работать на одном, но любимом вами. И не забудьте про бутылку с водой и полотенце.

Программа тренировки на степпере

Сет — один сет состоит из 8 шагов, 4 сета по 8 — это 32 шага подряд.

Ходьба — обычные шаги, удобный для вас ритм, средний диапазон движения ступеней.

Энергичные шаги — глубокие шаги, глубокий диапазон движения ступени так, будто вы поднимаетесь в гору.

Бег трусцой — шаги в быстром темпе, поднимая колени.

Стомп — держась за поручни, сделайте приседание, будто садитесь на стул. Быстро выпрямитесь, чтобы педали не опустились до самого низа.

Разминка

Продолжительность — 5 мин.

Уровень — 2—3.

Высота ступеней: от средней до высокой.

Сначала выполните ходьбу в течение 3 Минут. Затем измените уровень на одну—две единицы и займитесь энергичной ходьбой.

Внимание! Вес тела должен равномерно распределяться на обе ступени, а пятки — слегка выступать за край педалей.

Равномерная нагрузка

Продолжительность — 10 мин.

Уровень — 3—5.

Высота ступеней: полный диапазон.

Ходьба на 8 счетов, затем бег трусцой на 8 счетов. Продолжайте чередовать эти элементы в течение 10 минут. При желании можете увеличить интервалы. От тренировки к тренировке так же увеличивайте продолжительность интервала бега трусцой, оставляя неизменным интервал ходьбы. В конце концов вы будете только бегать трусцой в течение всех 10 минут.

Укрепление ягодиц

Продолжительность — 10 мин.

Уровень — 5 и выше.

Высота ступени: полный диапазон.

Выполните 4 стомпа, затем 1 сет энергичной ходьбы. Все остальное время занимайтесь энергичной ходьбой, выполняя 1—2 стомпа через каждую минуту. Если вы устали, ходите или бегайте трусцой, чтобы восстановить силы.

Внимание! Выполняйте шаги не держась за поручни; руки должны двигаться свободно, как при ходьбе.

Темп

Продолжительность — 5 мин.

Уровень — 6 и выше.

Высота ступеней: от средней до высокой.

На этом этапе чередуйте интервалы: ходьба — 20 сек., бег трусцой — 20 сек. Выполняйте в течение трех минут. На четвертой минуте выполните 2 сета ходьбы и 2 сета энергичной ходьбы. На последней минуте займитесь ходьбой, снижая уровень на 2—3 единицы.

После тренировки обязательно потяните мышцы ног.

Программа тренировки на беговой дорожке

Разминка

Продолжительность — 5 мин.

Скорость — 5—6,5 км/ч.

Уклон — 0%.

Начните тренировку на минимальной скорости. Через две минуты увеличивайте скорость на 0,3 км через каждые 30 секунд и доведите ее до 5,5 км/ч. Периодически можно подниматься на носки, держась за поручни, затем несколько секунд идти на пятках. Это необходимо для подготовки голени к ходьбе в гору. Постарайтесь также слегка потянуть руки и верхнюю часть туловища.

Равномерная нагрузка

Продолжительность — 5 мин.

Скорость — 6,5 км/ч.

Уклон — 1%.

Постепенно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч, пока не перейдете на бег. В этот момент те, кто предпочитают ходьбу, должны снизить скорость на 1 км/ч, а те, кто любит бег, — увеличить на 1 км/ч. Двигайтесь с этой рабочей скоростью в течение пяти минут с уклоном 1%. Затем увеличьте уклон до 3% и в течение 5 минут каждую минуту наращивайте уклон на 1% — всего до 8%.

Укрепляем ягодицы

Продолжительность — 10 мин.

Скорость — рабочая.

Уклон — варьируется.

Уменьшите уклон до 2%. Ходите или бегите с рабочей скоростью 1—2 минуты. После этого ходите или бегите 1 минуту с максимальной скоростью, а затем на 1 минуту уменьшите скорость на 1—2 км/ч. Повторите интервалы 2 раза. Увеличьте наклон до 12% и займитесь энергичной ходьбой с постоянной скоростью в течение 3—4 минут. Повторите интервалы и движение в гору.

Темп

Продолжительность — 5 мин.

Скорость — рабочая.

Уклон — 2%.

Уменьшите уклон до 2% и бегите или ходите с рабочей скоростью в четыре минуты. Затем уменьшите уклон до 0% и постепенно замедлите темп, чтобы уменьшить частоту пульса.

Программа тренировки на эллиптическом тренажере

Учитывайте:

- при движении назад нажимайте на педаль пяткой, затем слегка приподнимайте ее;
- обязательно держитесь за поручни, когда крутите педали назад;
- чтобы не травмировать колени, при смене направления вращения педалей полностью останавливайтесь.

Разминка

Продолжительность — 5 мин.

Уровень — 1—3.

Наклон — 5—6.

Начните вращать педали вперед, держась за поручни для равновесия. Если можете, выполните вращение плечами, подъемы рук над головой и энергичные движения руками, как при маршировке.

Равномерная нагрузка

Продолжительность — 10 мин.

Уровень — 5–6.

Наклон — 8–10.

Вращайте педали вперед с максимальной скоростью. Одновременно энергично двигайте руками, согнутыми в локтях под углом 90°. Когда сможете спокойно работать в таком темпе в течение пяти минут, увеличьте наклон до 10–14 и займитесь бегом трусцой с постоянной скоростью.

Укрепляем ягодичы

Продолжительность - 10 мин.

Уровень - 6- 10.

Наклон - 10-15.

В течение одной минуты продолжайте двигаться как в конце предыдущего этана. Затем на 30 секунд максимально увеличьте скорость, затем в течение 30 секунд работайте в прежнем темпе.

Повторите эти интервалы. Уменьшите наклон до 6 и вращайте педали назад с максимальной скоростью 1 минуту. Увеличьте наклон и повторите комбинацию интервалов.

Темп

Продолжительность — 5 мин.

Уровень — 6–8.

Наклон — 10.

Двигайтесь чуть быстрее, чем при беге трусцой, в течение четырех минут. Уменьшите наклон до 0 и уровень до 3 на последней минуте, а также скорость движения. Обязательно растяните мышцы после тренировки, удерживая каждую растяжку до 30 секунд.

Три спецпрограммы для максимального сжигания калорий, уменьшения объема ягодиц и повышения энергетического потенциала

Каждая из трех программ выполняется раз в неделю, всего получится три тренировки в неделю. Заниматься рекомендуем через день или два. В перерывах между кардио выполняйте комплекс упражнений на все группы мышц вашего тела.

В эти три программы уже включены разминка и заминка, но для большего эффекта рекомендуем выполнять упражнения на растягивание мышц, до и после тренинга.

Отдавайте предпочтение беговой дорожке, степперу или эллиптическому тренажеру, так как именно они более всего способствуют коррекции ног и ягодич. К тому же они позволяют регулировать угол наклона и сопротивление, что еще лучше способствует сбросу лишнего веса и избавлению от лишних складочек.

Если вы не планируете тратить свое время на тренажерах — не беда, вы можете с успехом использовать программы на улице. Когда мы указываем в программе увеличить наклон или сопротивление, это означает бег или ходьбу в гору или по пересеченной местности.

Вам остается только обозначить маршрут ваших тренировок в условиях своего города. Если вы хотите ускорить результаты, то добавьте четвертую кардиотренировку: начните с разминки, затем в течение 45 минут занимайтесь с интенсивностью ИОН 5—6, в конце выполните заминку и упражнение на растягивание. ИОН — это индивидуальная оценка нагрузки для определения интенсивности тренировки. Используйте следующие данные.

При ИОН — 1—2 — нагрузка очень легкая, вы без проблем поддерживаете разговор.

При ИОН — 3 — нагрузка легкая, разговор с минимальным усилием.

ИОН 4 — умеренно-легкая, вы можете вести беседу с небольшим напряжением.

ИОН 5 — умеренная, говорить труднее.

ИОН 6 — умеренно-высокая, разговор требует значительных усилий.

ИОН 7 — высокая, сложно произносить слова.

ИОН 8 — очень высокая, разговор дается с максимальным трудом.

ИОН 9—10.— пик, вы вообще не можете произнести ни слова.

Для более полного определения используйте датчики тренажеров, которые показывают частоту вашего пульса.

Первая программа позволит вам постепенно зарядить тело энергией, изгоняя из него вялость и развивая выносливость.

Во время кардиоупражнений обязательно дополнительно напрягайте ягодичы, что увеличит результат тренировок.

За 30 минут в среднем вы будете терять около 300 ккал.

После разминки 4 минуты работайте с ИОН 7, затем 2 минуты с ИОН 4. Повторите данный цикл три раза. Если вы выбираете беговую дорожку, то угол наклона — 2%, на других тренажерах работайте с сопротивлением 6—8.

Если хотите дополнительно воздействовать на ягодичы, то до заминки работайте чуть более интенсивнее (увеличьте сопротивление или угол наклона).

Заряжаем батарейки

Разминка

3 минуты, ИОН 3,
наклон 0% или сопротивление 1—5.

Основной цикл

4 минуты ИОН 7,
наклон 2%, сопротивление 6—8
2 минуты ИОН 2
интенсивность регулируется
за счет скорости:
в 4-минутном интервале — выше;
в 2-минутном — ниже.
4 минуты ИОН 7
2 минуты ИОН 2
4 минуты ИОН 7
2 минуты ИОН 2

Укрепляем ягодичы

2 минуты ИОН 8
увеличиваем наклон/сопротивление
1 минута ИОН 6
уменьшаем наклон/сопротивление
2 минуты ИОН 8

Заминка

4 минуты ИОН 3
наклон 0%, сопротивление 1—5

Сжигаем калории

После разминки в этапе «Подготовка» наращивайте темп, стабилизировав пульс.

На основном этапе чередуйте 2-минутные высокоинтенсивные интервалы с ИОН 8 с умеренными с ИОН 5. Повторите 4 раза. На беговой дорожке установите угол наклона 2%, на других тренажерах уровень сопротивления — 6—8. На этапе укрепления ягодич каждую минуту увеличивайте наклон или сопротивление, параллельно снижая скорость движения так, чтобы показатель ИОН был стабильным.

За 30 минут в среднем вы будете сжигать чуть больше 300 ккал.

Разминка

3 минуты ИОН 3
наклон 0%, сопротивление — 1—5.

Подготовка

3 минуты ИОН 6
наклон 2%, сопротивление — 6—8,
увеличивайте скорость.

Основной этап

2 минуты ИОН 8
не меняя наклона/сопротивления,
2 минуты работайте в ускоренном,
2 минуты — в замедленном темпе.
2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8
2 минуты ИОН 5
2 минуты ИОН 8
2 минуты ИОН 5
2 минуты ИОН 8
2 минуты ИОН 5

Укрепляем ягодичы

1 минута ИОН 7-8
каждую минуту слегка увеличивайте наклон/сопротивление, замедляя темп.
1 минута ИОН 7-8
1 минута ИОН 7—8
1 минута ИОН 7-8
1 минута ИОН 7-8

Заминка

3 минут ИОН 3
наклон 0%, сопротивление 1—5.

Уменьшаем объем ягодич

После разминки, постепенно снижайте интенсивность, одновременно увеличивая наклон или сопротивление. Завершите основной этап 30-секундным ускорением, повышающим тонус мышц и устойчивость сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Повторите все сначала. Если вы выбрали беговую дорожку, начните с наклона 2%, на других тренажерах уровень "сопротивления — 6—8. По мере увеличения наклона или сопротивления снижайте темп.

На этапе укрепления ягодич занимайтесь с максимально возможным для вас наклоном или сопротивлением. Чередуйте умеренную нагрузку при ИОН 4 с

более высокой при **ИОН 6**. Следует поддерживать равномерную скорость, так как данный этап не предполагает расслаблений и отдыха.

За 30 минут тренировки в среднем вы будете тратить до 300 калорий.

Разминка

3 минуты **ИОН 3**
наклон 0%, сопротивление —1—5.

Основной этап

4 минуты **ИОН 7**
установите наклон 2%, сопротивление 5—6.
Постепенно увеличивайте его.
Перед интервалом в 30 сек.
снизьте наклон до 0%, сопротивление до 1—5.
3 минуты **ИОН 6**
2 минуты **ИОН 5**
30 секунд **ИОН 8—9**.

Укрепляем ягодичы

2 минуты **ИОН 4**
максимально возможный наклон
или сопротивление
30 секунд **ИОН 6-7**
2 минуты **ИОН 4**
30 секунд **ИОН 6-7**

Заминка

3 минуты **ИОН 3**
наклон 0%, сопротивление —1—5.

Данную программу можно еще более усилить, если добавить комплекс упражнений для ног и ягодич.

Мы также предлагаем вам совет одной из лучших профессиональных фитнесисток мира. Совет касается тех, кто уже имеет некоторый уровень физподготовки.

Чтобы сделать свои ноги стройными и побыстрее, примените следующую тренировочную программу. Давайте своим ногам мощную силовую нагрузку один раз в неделю. Тренируйтесь, как говорят, до упаду, до самой сильной усталости. Но только один раз в неделю.

Через день займитесь спринтерским бегом (лучше это делать на стадионе). Не менее 6—10 раз преодолейте дистанцию в 100 метров с самой высокой скоростью, на какую вы только способны. Через два дня займитесь прыжковой нагрузкой на ноги, примерно в течение часа. При таких тренировках уже через 3—6 недель ваши ноги станут неузнаваемо прекрасными.

Плавание

Плавание — один из лучших способов аэробного тренинга. Оно входит в пятерку самых эффективных видов аэробики, направленных на снижение веса или сжигания большого количества калорий. Добавьте плавание к силовому тренингу и вы будете удивлены не только своим отражением в зеркале, но и улучшением вашего общего состояния.

На первой же аэробной сессии в бассейне вы сделаете приятное открытие: плавание — самая настоящая работа как по показателям силы, так и по показателям выносливости. Это происходит потому, что вода в 700 раз плотнее воздуха, и преодоление дистанций покажется вам борьбой с этой упрямой стихией.

Плавание хорошо еще и тем, что задействует при работе всю вашу мускулатуру. Так что это прекрас-

ный способ не только подкачать пресс и сделать талию стройной, но и придать вашим ягодицам и бедрам изящную форму.

Самое главное в плавании — это умение правильно дышать. Вода диктует нам свои правила дыхания. Другими словами, ваши вдохи и выдохи подчинены ритму ваших движений, а потому дыхание поневоле становится ритмичным. Любой врач вам подтвердит, что именно глубокое, ритмичное дыхание — мощный фактор тренировки сердечно-сосудистой системы.

Профессионалы говорят, что особенно полезны те стили плавания, в которых пловец погружен в воду и для вдоха совершает вращательное движение корпусом. При этом лицо его оказывается на поверхности воды (брасс, кроль).

Именно вращательное движение раскрывает грудную клетку, обеспечивая особенно большую глубину вдоха. В итоге наши легкие получают непривычно сильную вентиляцию. Наверное, не многие знают, что при обычном дыхании в верхушках легких воздух застаивается, причем не на часы, а на недели. У тех же, кто много плавает, подобный застой воздуха напрочь исключен.

Очень важно решить, как, точнее, «с какой руки», вы будете дышать. Мало кто из любителей умеет дышать «с двух рук». Большинство предпочитают какую-то одну руку, правую или левую, кому как удобнее. Обычно мы дышим на каждый второй гребок одной и той же рукой. Лучше вдыхать на каждый третий гребок. При этом вам поневоле придется вдыхать то под правую, то под левую руку. Если такая техника для вас сложна, попробуйте один отрезок дистанции проплыть, вдыхая под левую руку, а следующий — под правую руку.

Наравне с дыханием очень важна правильная техника плавания. Чем сильнее вы «напираете» на воду,

тем больше энергии расходуете, но не прибавляете в скорости.

Для этого вам помогут три основных правила: во-первых, вы должны сознательным усилием вытягиваться во весь рост, то есть руки и ноги должны служить как бы продолжением идеально прямой линии вашего тела. Ваше тело напоминает прямую струну. Во-вторых, ваше лицо должно быть обращено вниз, ко дну бассейна, голова полностью погружаться в воду, то есть не менять положение головы относительно корпуса, только за счет вращения туловища поворачивать лицо вверх для вдоха; в-третьих, плыть необходимо всем телом, как рыба, новички часто совершают ошибки, выполняя работу только руками и совершенно не работая ногами — ноги должны двигаться так же активно, как и руки.

Еще одной ошибкой является пассивный корпус. Пловец выбрасывает вперед руки, оставляя корпус неподвижным. Между тем, ваше плечо должно устремляться вслед за вашей рукой, при этом туловище будет совершать колебательные движения, такие же, как делают в воде рыбы или земноводные. И совсем не обязательно плавать от стенки к стенке бассейна, можно записаться в группу аквааэробики, можно выполнять различные движения в воде или использовать специальные приспособления на ступни и кисти для увеличения сопротивления воды.

Если вы только начали плавать, следуйте советам профессионалов:

- с первого же занятия обзаведитесь шапочкой, очками, гелем для душа и лосьоном для тела (это связано с тем, что обеззараживающие компоненты в воде могут нанести вред вашей коже и волосам);

обязательно делайте разминку перед тренировкой и заминку после нее;
 только постепенно увеличивайте число отрезков, преодолеваемых без остановок;
 лучше всего, если вы возьмете несколько уроков правильной техники у платного инструктора;
 не доводите свой организм до изнуряющей усталости;
 если ваша тренировка длится более получаса, сделайте небольшой перерыв, чтобы попить.

Учимся дышать

Иногда возникает ситуация, когда мы занимаемся аэробикой и упорно занимаемся, а все равно не худеем.

Одна из причин этого явления — «неправильное дыхание». Поверхностное и частое. А дышать, на самом деле, необходимо так, как дышат профессиональные бегуны — редко и глубоко. Режим частых поверхностных вдохов блокирует сжигание жира и вдобавок — изнашивает сердце.

Механизм сжигания жира при правильном дыхании достаточно прост. Наши жировые отложения представляют собой энергию в пассивном виде. Чтобы начался процесс пережигания жира, его необходимо активизировать. Другими словами, обеспечить приток кислорода. Как раз по этой причине при беге мы начинаем чаще дышать. Чем чаще дыхание, тем больше в крови кислорода, а значит больше попадет в скопления жира. Дальше все просто — мы пережигаем жир, и работающие мышцы получают энергию.

Отсюда несколько важных правил:

- правило первое — лучше всего заниматься аэробными упражнениями на свежем воздухе;

- правило второе — интенсивность тренинга должна быть высокой — чем больше энергии понадобится вашим мышцам, тем больше жира придется сжечь;
- третье правило — дышать во время аэробных нагрузок нужно правильно, а не как придется.

Многим новичкам кажется, что их прерывистое, сбившееся дыхание — прекрасный показатель высокоинтенсивной нагрузки, мол, и жира соответственно сгорит больше. Но все совсем не так. Когда вы задыхаетесь, это означает, что вашему организму катастрофически не хватает кислорода. К потере лишних килограммов это не имеет отношения, поскольку дефицит воздуха замедляет «сжигание» жира. Поэтому, чем труднее вам дышится, тем меньше у вас надежд на похудение.

Что же означает — правильно дышать. Наше дыхание скорее процесс бессознательный. Про дыхание мы вспоминаем только, когда начинаем задыхаться. Получается, что на аэробику мы переносим, впрочем произвольно, тот способ дыхания, который обычно практикуем в состоянии полного физического покоя. Понаблюдайте за собой, и вы поймете, что в повседневной жизни мы практикуем грудное дыхание, при котором организм расходует минимум своих сил. Когда мы дышим грудью, вдох получается неглубоким, поскольку воздух циркулирует только в верхней части легких.

На аэробике мы продолжаем дышать так же, как в обычных домашних условиях. В итоге, легкие работают только на треть своего объема. Понятно, что такое дыхание создаст дефицит энергии, поскольку организму отчаянно не хватает кислорода. Вот и получается, что в ответ наш организм пытается сделать дыхание

более частым, ускоряя сердечный ритм. Пульс учащается, и организм получает немалый стресс. Вот почему так часто после аэробного тренинга мы испытываем вместо приятной усталости полную разбитость.

Зная о том, что именно в нижней части легких происходит наиболее эффективный кислородный обмен, мы должны дышать глубоко — диафрагменным или брюшным дыханием. Что означает дышать животом: вдох — живот надувается, выдох — живот втягивается, выжимая остатки переработанного воздуха. Если у вас не получается, значит какое-то время придется поработать над своей осанкой. Именно из-за плохой осанки дышать животом очень трудно. Для эффективного сжигания жира во время аэробных нагрузок умение дышать животом придется довести до автоматизма. Попробуйте для начала потренироваться в течение недели: расслабили пресс — вдохнули, мощно напрягли — выдохнули. Это первый шаг к успеху. В дальнейшем придется соизмерять дыхание с движением. Приучите себя дышать строго ритмично. Теперь разберемся, чем дышать: ртом или носом. Конечно носом. Носовое дыхание максимально активизирует диафрагму. Вдобавок, дыхание носом успокаивает биоритмы мозга сродни медитации. Как итог, усталость наступает гораздо позднее. То есть, будете дышать носом, будете дольше заниматься аэробикой. Чтобы обучить себя строгому ритму дыхания, считайте шаги или вращения педалей, если занимаетесь на тренажерах, неважно что, только подстраивайте под них вдохи и выдохи. Пока будете осваивать технику дыхания, придется слегка сократить интенсивность тренинга. Постепенно увеличивайте интервалы дыхания. Например, вдох не на каждый второй шаг, а на четвертый. Пробуйте дышать по-новому не только во время тренировок, но и дома, в обычной жизни.

ПИТАНИЕ И КАЛЛАНЕТИКА

Уверена, что вопрос «Как похудеть» многие женщины задавали себе не один, не два, и даже не пять раз. Он волнует многих и звучит не менее трагически, чем вопрос Гамлета «Быть или не быть». Слухи о чудодейственных препаратах, способах или средствах для похудения так и множатся среди женского населения планеты. Некоторые откровенно вредны, некоторые действительно дают эффект, но, к сожалению, факт остается фактом: хочешь похудеть — контролируй свое питание. Короче говоря, необходимы диета и дальнейшее сбалансированное питание.

Многие женщины наверняка возразят: «Да сидели мы на этих диетах, толку никакого». Но ведь и диеты бывают вредными и полезными. Что касается вредности, то многие диеты специалисты и медики так и называют: «Прямоиком к инфаркту», настолько они ограничены в тех питательных веществах, которые нам просто жизненно необходимы.

Возьмем, к примеру, так широко рекламируемую на Западе диету доктора Аткинса. Согласно ее рекомендациям, вы можете употреблять жиров столько, сколько захотите, но при этом следует полностью ограничить потребление сахара, причем в любом виде: в скрытом (фрукты, овощи, десерты и т. д.) и явном.

Согласно теории Аткинса, именно сахар позволяет жирам накапливаться в нашем теле. Но скажите, а как же избыток холестерина, который мы получим? А как же витамины и минеральные вещества, которыми так богаты фрукты и овощи, и которые участвуют во всех процессах жизнедеятельности? И, к сожалению, по мнению многих диетологов, аптечные витамины не могут заменить своих «живых собратьев».

Идем дальше. Многие периодические издания предлагают нам перейти на низкокалорийные белковые коктейли. Но диетологи давно сошлись во мнениях, что такие коктейли, во-первых, являясь жидкостью, долго не задерживаются в организме, и, значит, через несколько часов вас все равно будет мучить голод; во-вторых, чаще рекомендуются тогда, когда у вас не хватает времени на полноценный обед, причем не чаще двух раз в неделю, — если необходимо слегка подкорректировать фигурку перед пляжным сезоном (или тем, кто профессионально занимается фитнесом, непосредственно перед соревнованиями).

Другой пример — однообразные диеты, когда нам предлагают целый день сидеть на яблоках, потом на кефире, потом еще, Бог знает, на чем. Ничего, кроме стресса и раздражения, упадка сил и злости на весь мир, такие диеты не приносят. А все потому, что нехватка углеводов и витаминов, которыми обделен такой рацион, приводит к малому выработыванию в мозгу эндорфинов — гормонов «счастья и хорошего настроения». Так что диета диете рознь. И все бы ничего, но, к сожалению, многие диеты не включают в себя фактора, направленного на поддержание достигнутого результата. Диетологи утверждают, что сбросить вес несложно, если есть желание и сила воли, гораздо сложнее не набрать его вновь. И если вы вернетесь к прежнему рациону, вероятность того, что вы восстановите прежний вес, будет равна почти ста процентам. Из всего вышеизложенного так и напрашивается вывод: на начальном этапе диеты являются прекрасным средством избавиться от лишних килограммов, но, чтобы сохранить достигнутое, необходимо тщательно пересмотреть дальнейший рацион питания.

Не секрет, что соблюдение диеты требует колоссальных усилий и силы воли, ведь диету часто сравнивают со стрессом. Да и прилавки магазинов манят нас своими лакомствами и излишествами. В данной главе я хочу предложить вам советы, которые помогут не свернуть на полпути с этого «марафона красоты и грации».

Статистика пытается убедить нас, что большинство людей, похудев, снова набирают килограммы. Но опросы специалистов показывают, что очень многим женщинам удалось сохранить полученные результаты. И, как выяснилось, все они искренне верили в конечный успех и, что не менее важно, видели в еде друга, а не врага.

Тех, кто желает похудеть с помощью диеты, подстерегают многие подводные камни и рифы, как корабль, продвигающийся по новому морскому пути. Но чтобы не сесть на мель и достигнуть конечной остановки, попробуйте начать этот нелегкий путь с настройки своей головы на положительный лад. То есть очень важно уже вначале визуально представить себя похудевшей и стройной, верить, что цель действительно достижима и реальна для вас.

Первым делом поверьте в то, что это возможно, а затем во всех, даже самых маленьких нюансах представьте себе свой новый облик: где, как и насколько должны уменьшиться ваши формы. Закрепите этот облик как самую яркую картинку, добейтесь того, чтобы она всегда стояла у вас перед глазами, причем как уже давно свершившийся факт. Перефразировав известную поговорку, сделайте своим девизом выражение: «Упорство города берет», другими словами — верьте в себя.

Очень часто издания о диетах в виде мотивации предлагают думать о красивой коже, об очищении сво-

его организма, о том, что не придется изо дня в день таскать на себе груз лишних килограммов. Это правильно, я с этим не спорю. Но, согласитесь, несколько абстрактно. А не лучше ли стремиться к чему-то более реальному? Например, стильное новое платье на пару размеров меньше, узкие модные брючки или джинсы, суперсексуальное бикини к новому пляжному сезону... Причем предлагаю сделать эту покупку сразу, чтобы, во-первых, отрезать пути к отступлению; во-вторых, реально видеть, к чему стремиться. Уверена, у каждой из нас есть нечто заветное, что хотелось бы приобрести, но всегда сдерживала мысль о том, как это будет смотреться на пышных формах.

И не забудьте в конце пути наградить себя за мужество и стойкость, чтобы организм не воспринимал диету как некий обман. В качестве награждения можно побаловать себя любимым блюдом, а то и, надев новое платье, отпраздновать победу в кафе или ресторанчике, где подают изумительные десерты. Но только не увлекаться!

Обязательно в качестве сопутствующих атрибутов к диете запланируйте походы в баню, массаж, ванны с морской солью (прекрасное средство для борьбы с лишними килограммами) или другие косметические процедуры. Возьмите на вооружение поддерживающие гомеопатические препараты, биодобавки, витамины и минеральные вещества, особенно те, в состав которых входят морские водоросли или вытяжки из морских обитателей.

Во время соблюдения диеты очень важно ставить перед собой реальные цели, поэтому будьте реалисткой. Многие женщины прекращали соблюдение диеты, ставя перед собой совершенно невыполнимые задачи. Что это значит? Планируйте сбросить разумное

количество лишнего веса за длительный срок: не более 1-1,5 кг за неделю. Потерю именно такого количества килограммов медики считают самой безопасной для нашего организма. К тому же и кожа не пострадает.

Чтобы всегда быть стройной, недостаточно провести на диете 5-10 дней: кратковременная диета дает такой же кратковременный результат. Поэтому после диеты придется перейти на сбалансированное питание и придерживаться нового режима и рациона.

Вместо компании обжор и пессимистов старайтесь чаще бывать среди единомышленников или тех, кто действительно добился результатов. Запишитесь в фитнес-клуб, где вам помогут сбросить еще больше лишних килограммов, и где вы встретите таких же женщин, как и вы, то есть стремящихся к красивой фигуре.

Во время соблюдения диеты старайтесь выбирать те продукты, которые доставят вам удовольствие. Жесткое ограничение — первый шаг к прекращению диеты. Поэтому время от времени позволяйте себе маленькие слабости, не отчаивайтесь и не упрекайте себя, если вдруг захотелось незапланированных калорий. От них можно легко избавиться, если устроить дополнительную тренировку, выйти на вечернюю прогулку (не менее 30 минут) или уменьшить количество съеденного за ужином. Еще одной ошибкой является резкое ограничение в употреблении тех продуктов, которые раньше ваш организм получал регулярно. Особенно это касается углеводов в виде сладкого, например, шоколада. Снижайте количество постепенно, но регулярно, затем и вовсе откажитесь от ежедневного потребления десертов.

Часто женщины прекращают соблюдение диеты из-за стресса. Многие специалисты считают эту «болезнь XXI века» врагом номер один для красивой фигуры.

Снять, напряжение в момент стресса помогают ароматерапия (расслабляющие ванны с эфирными маслами розмарина, лаванды, вербены, можжевельника, нероли или майорана: просто добавьте 10 капель любого предложенного эфирного масла в ванну, наполненную теплой водой), медитация или дыхательная гимнастика. В трудную минуту, вместо соблазнов холодильника, лучше отправиться на прогулку или позвонить друзьям и подружкам. Преодолевайте соблазны и стрессы при помощи увлекательного занятия или хобби. То время, которое вы раньше использовали на приготовление и поглощение пищи, можно с успехом потратить на свою красоту, записавшись к косметологу или парикмахеру; можно записаться в бассейн; сходить с друзьями в театр; отправиться в солярий или разобрать те завалы ненужных или невыполненных дел, до которых раньше не доходили руки. Вы будете сами удивлены тем, сколько свободного времени у вас появится. И лучше, конечно, если времяпровождение будет активным, что еще больше будет способствовать сжиганию лишних калорий. Так что вместо унылого пребывания в четырех стенах отправляйтесь на прогулку в хорошем и быстром темпе.

Ни в коем случае не морите себя голодом: в ответ на это наш «хитрый» организм замедляет обмен веществ, и вы начинаете расходовать меньше калорий. Это часто возникает, когда количество съеденных калорий ниже того количества энергии, которое наш организм тратит на поддержание своей жизнедеятельности. Как правило, этот показатель находится в пределах от 1200 до 1400 ккал.

Что происходит? Например, вы сидите на очень низкокалорийной диете — 500—700 ккал. Чтобы выжить и не дать вам погибнуть от истощения, орга-

низм тут же перестраивает процесс обмена веществ таким образом, чтобы поддерживать ваш вес при более низком количестве калорий. Вот и получается, что вы вроде и сидите на диете, но совершенно не худеете. А многие женщины после частого применения ограничительных диет еще и жалуются, что прибавляют в весе даже больше чем раньше.

Психология — уникальная наука. Недаром на Западе именно психологи активно работают с группами тучных людей. Взяв на вооружение этот пример, сами для себя станьте психологом. Наверняка, многим из женщин, пытающихся активно бороться с лишним весом, не давал покоя внутренний мерзкий голосок: «Ты и так красивая», «Пусть все восхищаются твоим умом», «Пусть воспринимают тебя такой, какая ты есть» или «Любимый мужчина и так никуда не денется». Знакомо, не правда ли? Не давайте вашему второму «Я» взять верх. Боритесь с ним. Представьте его в виде толстого глупого обжоры и вытесните напрочь из своего подсознания. В ответ на все заискивающие высказывания говорите себе, что сами способны управлять желаниями и мыслями, что вы самостоятельная, сильная и волевая личность, что легко справитесь с трудностями без чьих-то нашептываний и указаний.

Чтобы с успехом избавляться от лишнего веса, необходимо знать, что вызывает повышенный аппетит и как этому можно противостоять. Чувство голода или аппетит обеспечивают выживание человека. Управляет ими гипоталамус. Именно этот отдел нашего мозга следит за тем, чтобы мы принимали достаточно пищи и, естественно, оставались в живых. Этому свойству мы обязаны нашим очень далеким предкам, когда пища не продавалась с прилавков, а вольготно бегала по лесам, полям и прериям. В случае

хорошей охоты предки съедали очень много пищи, как можно больше, — чтобы уберечь себя от голодной смерти. Излишки откладывались в виде жира, который организм и использовал до наступления следующей трапезы. Разумеется, сегодняшние люди едят столько, что не успевают израсходовать отложенный жир. Но механизм аппетита еще не приспособился к этой перемене. Имеют значение также и другие факторы — например, чем больше разнообразие в продуктах, тем больше мы употребляем, нежели, когда наш рацион ограничен. Еще пример. Вспомните, что при виде десерта, даже после сытного обеда, возникает чувство внезапного голода. А новые блюда или продукты? То же самое свойство, кстати, хорошо используют производители продуктов. У женщин естественное повышение аппетита также бывает связано с гормональными изменениями в поздние месяцы беременности и в предменструальный период.

При смене сезонов нередко повышается потребность в углеводах, которые способствуют выделению серотонина, или, как его еще называют, «нейротрансмиттера счастья». Можно ли побороть аппетит, из-за которого мы так часто переедаем? Конечно. Исследования доказали, что медленное поглощение пищи способствует снижению аппетита. Вот почему диетологи советуют есть «со вкусом», медленно наслаждаясь пищей, а не совмещая еду с просмотром телевизора или чтением книги.

Как оказалось, тучные люди с избытком веса едят быстрее всех, причем жирная и сладкая пища съедается быстрее, а значит, вдвойне вредна для нашей фигуры. Получается, что, когда мы в этой спешке поглощаем сладкое и жирное, наш мозг даже не успевает получить сигнал о насыщении, а мы уже поглотили гораздо больше калорий, чем нам необходимо.

Еще один способ притупить аппетит — есть чаще, 5–6 раз в день, чтобы не повышался уровень сахара в крови. Поэтому ешьте часто и малыми порциями, причем порция не должна превышать размер вашей ладони. И старайтесь отдавать предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом. Он означает скорость, с которой углеводистая пища всасывается в кровь. Гликемический индекс важен для тех, кто поддерживает вес или следует диете. Все дело в том, что употребление продуктов с низким или средним гликемическим индексом отдалает чувство голода, а уровень сахара в крови остается стабильным. Индекс меняется в пределах от 1 до 100. Гликемический индекс, равный 100, например, имеет глюкоза — она всасывается быстрее всего.

Отдавайте предпочтение продуктам, чей гликемический индекс варьируется от 1 до 40: все бобовые (соя, фасоль, чечевица, турецкий горох); цельная рожь, ячмень (перловка), макароны из цельной пшеницы; груши, персики, вишня, яблоки, апельсины, сливы, курага, грейпфруты; шпинат, авокадо, перец, лук, грибы, кабачки, брокколи, брюссельская и цветная капуста, помидоры, стручковая фасоль, листовая зелень, лук порей; йогурт, молоко и орехи.

Вы также можете употреблять продукты, имеющие средний гликемический индекс (значение варьируется от 41 до 60): вареный картофель (тогда как пюре и печеный картофель имеют высокий гликемический индекс, ближе к 100), батат, ямс, сырая морковь, горошек, кукуруза; овес и овсяная каша, овсяное печенье, лапша, попкорн и макароны из белой муки; белый и коричневый рис (басмати), гречка, зерновой ржаной хлеб, пита; свекла, виноград, киви, манго, финики (свежие), инжир и не совсем зрелые бананы.

Следующая группа продуктов имеет гликемический индекс выше 60: сахар, глюкоза, изюм, мед, ананасы, арбузы и зрелые бананы; пюре и печеный картофель, вареная морковь, тыква, репа, пастернак; коричневый и белый рис (остальные сорта, кроме басмати), зерновой хлеб, ржаные хлебцы и белый хлеб, хлебные палочки, кус-кус; кукурузные хлопья и овсянка моментального приготовления, крекеры (пшеничные), оладьи и сдобные лепешки, кукурузные палочки; дыни, вяленые финики. Если вы хотите похудеть, то сочетайте эти продукты с белками, продуктами с низким ГИ. Добавление в продукты с высоким ГИ продуктов с низким позволит замедлить скорость всасывания употребляемой пищи в кровь, и, значит, вы дольше будете ощущать себя сытыми. То же самое касается белков и жиров, хотя при похудении ими лучше не увлекаться. Для белковых и жирных продуктов индекс не указывают, но и те и другие медленно всасываются в кровь.

В общем, вывод такой: для поддержания сахара в крови и профилактики переедания ешьте часто и понемногу. Статистика показывает, что у женщин, которые питаются 5-6 раз в день, гораздо меньше содержание жировых отложений на животе, бедрах и ягодицах, чем у тех, кто питается всего 2 раза в день.

Бесспорно, худеть очень модно — даже те женщины, у которых, казалось бы, все в порядке, периодически любят посидеть на модных диетах. А их, как вы видите, в последнее время появилось очень много: голливудская, бразильская, китайская, японская, диета манекенщиц, диеты по группе крови и т. д.

В общем, диет действительно очень много, но все ли они подходят — вот в чем вопрос. И всегда ли при-

чина лишнего веса только в еде? На многие вопросы довольно сложно найти ответы. Периодические издания печатают в основном сами диеты, не освещая многих нюансов, касающихся тех женщин, кому вовсе не обязательно сидеть на диетах. Следующая информация не предназначена тем, у кого действительно проблемы с лишним весом. Она, скорее, направлена на ту категорию женщин, которые видят в диетах дань моде, и на девушек, мечтающих стать моделями.

Чтобы разобраться, так ли уж необходимо худеть именно вам, попробуйте дать оценку собственному весу. Для этого проще всего воспользоваться некоторыми формулами. Они определяют ваш должный вес.

Должный вес (кг) = $50 + (\text{рост (см)} - 150) \cdot 0,32 + (\text{возраст (лет)} - 21) : 5$.

Отклонения вашей реальной массы тела от полученного результата должны варьироваться в пределах +10% — это считается нормой, так как может отражать ваш тип телосложения.

Если ваш вес меньше должного веса более чем на 10%, то это объясняется недостатком питания, если реальный вес превышает величину должного более чем на 10%, — это уже ожирение.

Еще одна формула рекомендована экспертами Всемирной организации здравоохранения — так называемый индекс Кетле, или индекс массы тела:

ИМТ = масса тела (кг) : рост (м)².

Индекс Кетле расшифровывается следующим образом:

для астеников:

недостаток питания — меньше 18,5,
норма — от 18,5 до 23,0,
больше 23,0 — ожирение;

для нормостеников:

недостаток питания — меньше 19,0,

норма — от 19,0 до 24,0,

больше 24,0 — ожирение;

для гиперстеников:

недостаток питания — меньше 19,5,

норма — от 19,5 до 25,0,

больше 25,0 — ожирение.

Следует добавить, что идеальный вес женщин, особенно тех, чей рост ниже 160 см, должен быть меньше индекса массы тела на 10—15%. Низкорослым девушкам до 20 лет желательно иметь вес на 3—5 кг меньше индекса массы тела.

Если вы все еще не знаете, к какому типу телосложения отнести свою фигуру, то следующие описания помогут вам в этом. У женщин, имеющих астенический, или тонкокостный тип телосложения, продольные размеры преобладают над поперечными, конечности — длинные, кости тонкие, длинная и тонкая шея, мышцы развиты слабо.

Нормостеники, или нормокостный тип, отличаются пропорциональностью основных размеров тела и правильным их соотношением. У представительниц гиперстеников, или ширококостного телосложения, поперечные размеры тела значительно больше, чем у астеников и нормостеников. Их кости толстые и тяжелые; плечи, грудная клетка и бедра — широкие, ноги — короткие. Женщинам данного типа следует помнить, что они склонны к полноте, в отличие от остальных типов.

Более полно определить правильность телосложения можно, зная окружность груди, талии и бедер (окружность таза).

Для женщин нормостенического телосложения нормальными считаются следующие показатели: ок-

ружность грудной клетки — половина роста плюс 2—5 см; бюста — окружность грудной клетки плюс 8—10 см; талия — рост минус 105 см; окружность бедер больше окружности талии примерно на 30 см.

Для астенического телосложения нормой считается: окружность грудной клетки в пределах 84—86 см; бюст — окружность грудной клетки плюс 4—6 см; талия — 60—64 см; окружность бедер больше окружности талии на 25—30 см.

У женщин, имеющих ширококостное, или гиперстеническое, телосложение, эти показатели выше: окружность грудной клетки превышает половину роста на 8—10 см; окружность груди — еще на 8—10 см; окружность талии при росте 166—168 см находится в пределах 70—76 см, а бедер — на 25—28 см больше.

Не секрет, что худощавость диктуется современной модой. Но слепая погоня за ней может серьезно навредить не только здоровью, но и красоте. Молодые девушки часто фанатично следуют диетам, чтобы только соответствовать придуманным стандартам. Но при таком подходе существует огромный риск нарушить отлаженную работу гормональной системы, а это уже не шутки. Мало того, что могут возникнуть проблемы с сексом, так это еще чревато бесплодием или угрозой в будущем иметь не совсем здоровых детей. Я никого не хочу пугать. Кстати, в последнее время в модельном бизнесе наметились совершенно другие тенденции. Вместо фигуры, похожей на палку с ручками и ножками, все больше и больше ценится спортивная подтянутая фигура с хорошим мышечным тонусом. Так что, если есть желание стать профессиональной моделью, советую записаться на фитнес, а не голодать. К тому же, голодные диеты негативно сказываются на состоянии кожи, волос и ногтей. А эти

факторы также играют огромную роль при отборе будущих моделей.

Здоровая кожа, блестящие волосы и ногти могут быть только у тех, чей рацион сбалансирован и разнообразен, потому что только питание обеспечивает наш организм всеми веществами, необходимыми для красоты. Если кто думает, что шампуни и дорогостоящие кремы предотвратят появление ранних морщин или избавят от перхоти, то сильно ошибается. Если вы неправильно питаетесь, то никакие косметические средства, даже самые продвинутые, не избавят от проблем. Я считаю, что молоденьким девушкам, даже имеющим избыточный вес, гораздо полезнее заняться спортом и подкорректировать питание, чем увлекаться модными диетами. То же самое касается многих женщин, которых природа наградила широкой костью и крепкими мышцами.

Милые дамы, из вас все равно не получится тоненькая изящная тростинка, ведь кости же не худеют. Обладательницы широких бедер или округлых форм в принципе не могут рассчитывать на плоскую фигуру, которой отличаются астеники с тонкой костью. Даже если вы сгоните все жиры, кости никуда не денутся. Кроме того, обтянутые только кожей, тазовые кости выглядят просто некрасиво. Наоборот, советую потренировать свое тело. Избавившись от излишков жира на бедрах и животе, добавив мышечную массу и тонус, ваша фигура будет выглядеть прекрасно, привлекая мужчин сексуальными пышными формами.

Худеть следует тогда, когда лишние жировые отложения портят весь ваш гармоничный внешний вид, когда выпирает животик или появляются «галифе» на бедрах.

И еще один аргумент. Мужчины никогда не считали и не считают широкие бедра, кругленькую попку

и пышный бюст женскими недостатками. Напротив, все эти округлости и пышности мужчины воспринимают только со знаком плюс. Есть даже одно классное выражение: «Мужчины не собаки — на кости не бросаются». Так что, если вы, глядя на себя в зеркало, видите красивое округлое тело без лишних складочек и выступов, то у вас все в полном порядке, и худеть не обязательно.

Многим женщинам, имеющим постоянную прибавку в весе, советую пройти обследование у врачей, так как лишний вес зачастую является лишь следствием некоторых заболеваний. И, прежде чем начать худеть, стоит выяснить, не откликнутся ли ваши диеты ухудшением здоровья.

Часто избыточный вес свидетельствует о нарушениях в эндокринной системе, поэтому советую проконсультироваться с эндокринологом по поводу питания и лечения.

Еще одна категория женщин, которым худеть никак нельзя, — кормящие мамы. В период кормления грудью нельзя ни голодать, ни сидеть на низкокалорийных диетах. Вы можете навредить не только себе, но и своему ребенку. Вернуть былую фигуру можно с помощью упражнений, прогулок и гуляний с малышом. После того как вы закончите кормить грудью ребенка, можете спокойно заняться своим питанием, сочетая его с занятиями спортом. Нельзя забывать еще один аспект. Многие женщины, пытающиеся похудеть только за счет диеты, рискуют потерять не только мышцы (так как сброс веса без спортивной тренировки идет только за счет мышц), но и упругость и эластичность кожи. А ведь кожа, как и кости, не способна худеть. Постепенное снижение веса до 1 кг в неделю не опасно. Но при быстром похудении кожа не успевает вос-

становливать упругость и попросту обвисает. К тому же женщины с небольшим избытком веса выглядят более молоджавыми, на их лице практически не заметны морщины. А так как в первую очередь худеет лицо, то и морщины становятся более заметными. Почему люди поправляются? Да потому, что потребляют калорий больше, чем сжигают. Чтобы похудеть, необходимо придерживаться энергетического баланса — калорий потребляемых и калорий сжигаемых. Только сочетание правильного питания и занятий физическими упражнениями позволит вам избавиться от лишних килограммов. Одно без другого не даст должного эффекта. Конечно, решать должны вы сами — худеть вам или нет. Однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Но если уж вы решили сидеть на диете, то выбирайте такие, которые не нанесут вреда вашему организму.

Полезная диета

Данная диета хороша тем, что очень грамотно сбалансирована по составу. Ваш организм получит все необходимые пищевые компоненты: 20% белков, 55% углеводов и 25% жиров (из них 5% — насыщенные), а также 18% клетчатки.

Полезная диета помогает не только снижать вес, но и поддерживать его на том уровне, который вам необходим. План составлен как пример диеты для похудения. Используя таблицы пищевой ценности продуктов, вы сможете сами составить себе меню на следующие недели.

Калорийность продуктов составляет 1500 ккал в сутки, что приравнивается к средней величине обмена веществ в организме и у многих вызывает снижение веса. К тому же это вкусно и полезно. Придерживаясь ди-

ты, ежедневно выпивайте до двух литров жидкости. Воду, различные сорта чая (зеленый или черный), травяные чаи можно пить неограниченно, кофе — 3–4 чашки в день, не включая его в объем выпитой жидкости. Количество обезжиренного молока должно составить 300 мл в день, но не больше. Вы можете употреблять в неограниченном количестве листовые овощи, свежую зелень, лимонный сок и бальзамический уксус. Хорошим подспорьем для вас будут большие порции овощей. Если для некоторых из вас 1500 ккал окажутся слишком большим количеством калорий для снижения веса, просто уменьшите порции. И, наоборот, если для поддержания стабильного веса вам окажется мало такого количества калорий, увеличьте порции на 15%. Сделайте то же самое, если вы худеете при рационе в 1700 ккал, а не в 1500. В качестве альтернативы можно добавить любой продукт калорийностью 200 ккал. Например, запеченный картофель: 225 г - 190 ккал.

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

125 г натурального нежирного био йогурта с разделенным на дольки мандарином;
1 столовая ложка (без верха) тыквенных семечек;
15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

Перекус: 1 небольшой банан.

Обед:

1 зерновая пита; 100 г свежего тунца гриль;
1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла; яблоко.

Перекус 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

60 г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана;
1 бокал сухого вина или фруктового сока;
100 г мягкого мороженого.

День 2-й**Завтрак:**

50 г мюсли с 1 киви, с 1 столовой ложкой льняного семени и 3 столовыми ложками обезжиренного молока.

Перекус:

1 яблоко.

Обед:

550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба;

1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

Перекус:

1 столовая ложка тыквенных семечек.

Ужин:

100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.);

на гарнир — 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели;

25 г темного горького шоколада.

День 3-й**Завтрак:**

1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде по-ровну с обезжиренным молоком), политой неболь-

шим количеством молока с добавлением 1 столовой ложки жидкого меда и 1 столовой ложки льняного семени.

Перекус: 1 апельсин, 20 г кураги.

Обед:

45 г (сухой вес) фигурной лапши, сваренной и перемешанной с 50 г покрошенной феты, нарезанным огурцом, зеленым луком, 1 столовой ложкой соуса песто и листьями базилика.

Перекус: 1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

200 г филе трески, приготовленной без жира (запечь или отварить);

соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, с добавлением каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический);

на гарнир — брокколи и 200 г молодого картофеля;

1 бокал сухого вина или сок;

1 небольшой банан.

День 4-й**Завтрак:**

ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара;

1 стаканчик (125 г) нежирного биоогурта, с 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 десертной ложкой семян подсолнечника.

Перекус: 1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед:

575 мл овощного супа;

1 ржаной хлебец; 25 г сыра бри; 1 банан.

Перекус: 1 груша.

Ужин:

\ куриная 'грудка (без кожи), обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности; на гарнир — 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей; салат из нарезанного огурца и био йогурта; 1 бокал вина или фруктовый сок.

День 5-й

Завтрак:

50 г мюсли с добавкой нарезанной кураги (20 г), 1 столовая ложка льняного семени и 1 апельсин (поделить на дольки) плюс 3 столовые ложки обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед:

1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами; салат из помидоров, огурцов, лука и зелени; 1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус: 1 средний банан.

Ужин:

1 крупная картофелина (250 г), запеченная и политая 100 г готового соуса, сверху посыпанная 1 столовой ложкой тертого пармезана; 150 г простокваши с 1 столовой ложкой меда.

День 6-й

Завтрак:

80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) подавать со 100 г нежирного био йогурта, посыпанного 1 столовой ложкой мюсли.

Перекус: 1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

Обед:

85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза;

большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла;

1 зерновая булочка;

1 мандарин или нектарин.

Перекус:

1 небольшой банан.

Ужин:

100 г говяжьего филе, нарезанного полосками по 50 г, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на 1 неполной столовой ложке оливкового масла; перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши; 1 бокал вина (сухого белого или красного) или фруктовый сок.

День 7-й

Завтрак:

половина грейпфрута (розового); 1 средняя тарелка овсянки, сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком, сверху полить 1 столовой ложкой жидкого меда, обезжиренным молоком и посыпать 1 чайной ложкой льняного семени.

Перекус: 1 киви.

Обед:

40 г (сухой вес) вареного риса басмати, поданного холодным к 100 г вареного куриного филе;

1 небольшой апельсин дольками соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых

орехов, заправить обезжиренной французской заправкой.

Перекус: 2 ржанных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин:

100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1,5 чайной ложки оливкового масла, 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы и щепотки морской соли;

на гарнир — 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината;

1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

Вегетарианская диета

Если есть желание попробовать вегетарианский метод похудения, предлагаю вам данную диету. Она несколько более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов. Поэтому с вегетарианским планом похудения вам придется быть более внимательной, так как организму может не хватать некоторых питательных веществ.

Если вы хотите соблюдать диету без мяса, рыбы или птицы, то вашему организму будет не хватать витаминов группы В, железа, селена и цинка, которые входят в состав перечисленных продуктов. Если вы совсем откажетесь от молочных продуктов (сыра, яиц), то это может привести к нехватке кальция и белка. Чтобы заменить питательные вещества из мяса, рыбы, птицы, советую употреблять побольше темно-зеленых листовых салатов и овощей, бобовые, орехи и семена, неочищенное зерно, сушеные персики и курагу. Все перечисленные продукты имеют в своем составе же-

лезо, селен и витамины группы В. Источником кальция и белка являются следующие продукты: семена мака, кунжут, тофу, витаминизированное соевое молоко, миндаль, соевые бобы, инжир, фасоль, шпинат, бразильский орех, турецкий горох-нут, брокколи, зелень, белокачанная капуста и белый хлеб, бобовые, макароны и неочищенное зерно. Если вы не хотите быть такой уж строгой вегетарианкой, то вместо мяса советую употреблять рыбу, иначе можно лишиться себя очень важных и незаменимых жирных кислот Омега-3. Вместо рыбы, при желании, используйте в диете льняное семя, грецкие орехи, арахисовое или рапсовое масла. Данная диета рассчитана на 1500 ккал в день и удовлетворяет требованиям по содержанию жиров для такой диеты. Обязательно употребляйте каждый день стакан соевого или коровьего обезжиренного молока. Съедайте два раза в день по пригоршне очищенных тыквенных семечек, кунжута, семян подсолнечника или грецких орехов, кешью и миндаля (только без соли), сушеные персики и курагу. В вашем рационе должно присутствовать достаточное количество разнообразных фруктов и без ограничения — листовая зелень, зеленые салаты, помидоры, лук, специи, свежие и сушеные травы. В качестве заправки используйте лимонный сок, уксусы и соусы без масла (низкокалорийные).

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

150 мл нежирного био йогурта с маленьким бананом, апельсином,

1 чайной ложкой жидкого меда и 1 столовой ложкой льняного семени.

Обед:

400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу — варить на слабом огне, можно измельчить в блендере; 50 г зернового хлеба.

Ужин:

печеные баклажаны (2 порции): нарежьте 1 большой баклажан, смажьте ломтики 1/2 столовой ложки оливкового масла, приправьте по вкусу и запекайте в духовке (190°C) на сковороде, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок, примерно 20 минут. Переложите баклажаны в форму, посыпьте 75 г моцареллы или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут и подавайте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

День 2-й**Завтрак:**

1/2 грейпфрута; ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом; либо вместо яйца — биойогурт (150 мл).

Обед:

печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запеките 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами. Подавайте с ростками пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

Ужин:

бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки ку-

курузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковицу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой паприки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили.

Обжарьте. Затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу. Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль. Подавайте на большом листе зеленого салата.

День 3-й

порция мюсли с обезжиренным молоком;

порция нарезанных фруктов или ягод;

1 ложка льняного семени.

Обед:

овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200°C в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Ужин:

овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки — порежьте. Овощи должны быть мягкими. Дайте стечь воде и уложите в форму. Сва-

рите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте 1 чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус загустеет. Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета. Подавайте с большой порцией зеленого салата. Если вы истинная вегетарианка, то вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

День 4-й

Завтрак:

аналогичен завтраку первого дня.

Обед:

сэндвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри. Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом масле с приправой; свежий фрукт.

Ужин:

чечевица со специями (2 порции): на сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и обжарьте 400 г сладкого картофеля (можно заменить любыми корнеплодами, например, топинамбуром), нарезанного кубиками. Добавьте нарезанную луковицу и обжаривайте еще несколько минут.

Затем добавьте измельченный зубчик чеснока, свежий перец чили, очищенный от кожицы и семян, по 1 чайной ложке тмина и свежего имбиря, 1 чайную ложку семян кориандра. Помешивайте 1-2 минуты, затем добавьте сваренную или консервированную чечевицу (коричневую или зеленую) и 150 мл овощного бульона, доведите до кипения и варите на медленном огне без крышки 30 минут. Если смесь будет очень сухой, добавьте еще бульона. Приправьте по вкусу и добавьте 2 столовые ложки натурального йогурта (перед подачей). Подавайте с капустой.

День 5-й

Завтрак:

1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином, сверху положить 150 г печеной фасоли в томатном соусе; 1/2 грейпфрута.

Обед:

рис с фруктами и орехами (2 порции): сварить 100 г коричневого риса, остудить. Затем смешать рис с 50 г свежей стручковой фасоли, с 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), с 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправить смесью из 2 столовых ложек биойогурта, лимонного сока, приправой по вкусу и 1 столовой ложкой хуммуса (пюре из турецкого гороха нута); на десерт — порция любых фруктов.

Ужин:

тушеные овощи с грибами (2 порции): разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте тонко на-

резанный лук до золотистого цвета. За это время нарежьте 200 г молодого картофеля (кубиками). Добавьте в кастрюлю 1 зубчик чеснока и по 1 чайной ложке тмина, паприки и кориандра, а также щепотку шафрана. Положите в кастрюлю картофель и грибы (175 г), 75 г весенней зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправу по вкусу.

Еще раз перемешайте и готовьте либо в духовке (180°C), либо на плите, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с хрустящими хлебцами (25 г).

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
РАЗМИНКА.....	15
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.....	35
КАРДИОУПРАЖНЕНИЯ.....	92
Скакалочка-выручалочка, как самый эффективный кардиотренажер.....	92
Как избавиться от рутины и застоя в тренировках.....	97
Бег.....	101
Ходьба.....	102
Комбинация бега и ходьбы.....	102
Бегом от инфаркта и целлюлита — к самой красивой фигуре.....	107
Стройные ножки, подтянутые ягодицы.....	113
Три спецпрограммы для максимального сжигания калорий, уменьшения объема ягодиц и повышения энергетического потенциала.....	119
Плавание.....	125
Учимся дышать.....	128
ПИТАНИЕ И КАЛЛАНЕТИКА.....	131

