

Ю.И. Курпан

Оставайся изящной

Москва
«Советский спорт»
1991

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Нормы красоты и гармонии женского тела	4
Сохраните нормальный вес тела	12
Хорошая осанка — основа красоты фигуры	17
Укрепите мышцы живота	22
Сделайте талию тоньше	26
Грудь можно увеличить	29
Красивые ноги	34
Не теряйте гибкость	39
Научитесь красиво сидеть, стоять и ходить	43
Как заниматься физкультурой самостоятельно	46
Танец — это жизнь!	57
Заключение	58
Приложение	59

Курпан Ю. И.

К40 Оставайся изящной! — М.: Советский спорт, 1991. — 64 с. — ил.

ISBN 5—85009—081—9

Какая женщина не хочет иметь красивую фигуру, хорошую осанку? Таких нет! А как сохранить фигуру или устранить имеющиеся в ней недостатки? На эти и многие другие подобные вопросы дается ответ в предлагаемой брошюре. С помощью специально подобранных физических упражнений, а также правильно питаясь, можно добиться многого. Даны рекомендации для желающих участвовать в конкурсах красоты. Для массового читателя.

К 420200000—1126 135—90
099(02)—91

ББК 75.41

© Курпан Ю. И., 1991
© Издательство «Советский спорт», 1991,
оформление, иллюстрации

ISBN 5—85009—081—9

Предисловие

Великий немецкий поэт Шиллер писал: «Искусство — извлекать из мрамора Венеру и Аполлона. Еще более высокое искусство — сделать человека таким, каким он должен быть». А каким должен быть человек? Ответ известен — здоровым, красивым, стройным.

К сожалению, к тридцати годам не так уж мало людей начинают полнеть, становятся малоподвижными. Многие, конечно, знают о благотворном воздействии физкультуры на организм человека, однако посещать занятия в группах «Здоровье» удается далеко не всем желающим. Тем же, кто хочет заниматься физкультурой самостоятельно в домашних условиях с целью поддержать здоровье, улучшить осанку, построить ее, поможет эта брошюра.

В ней рассказано также о том, как можно устранить недостатки фигуры с помощью специальных физических упражнений в течение 4—6 месяцев. Для тех девушек и женщин, которые имеют красивую фигуру и хотели бы принять участие в конкурсах красоты, проводится специальный комплекс упражнений.

Известно, как трудно избавиться от лишнего веса, поэтому данной проблеме уделяется особое внимание. В брошюре даны диеты, представлены таблицы калорийности продуктов питания и энергозатрат.

Приведенные рекомендации не являются результатом исключительно теоретических изысканий. Они проверены мною на практических занятиях с женскими группами «Здоровье», а также в школе «Изящество и грация», которой я руковожу.

Нормы красоты и гармонии женского тела

Старинная легенда гласит о том, как афинские власти призвали к суду гетеру* по имени Фрина «за ее грехи». Возбужденная толпа требовала сурового наказания. Судьи были готовы вынести приговор, но в последнюю минуту защитник Фрины, не найдя убедительных доказательств невиновности своей подзащитной, сдернул с ее плеч пурпурный хитон. Все присутствовавшие словно окаменели, очарованные красотой обнаженной женщины. И судьи решили, что человек, обладающий таким физическим совершенством, не может быть преступником, так как гармония форм, которая ассоциировалась у древних греков с духовной красотой, несовместима с понятием зла. Женщину оправдали, и возбужденная толпа понесла ее к храму богини Афродиты.

Отношение греков к человеческому телу как самому высокому символу красоты подтверждает пластическое искусство Древней Греции: Фидий, Пракситель, Скопас, Леохар, Лисипп и другие мастера изваяли великолепные образы женщин, придавая их фигурам идеализированное совершенство богов Олимпа. Это Афина, Артемида, Деметра и особенно Афродита. Прекрасная мраморная статуя богини любви и красоты, найденная в начале XIX века на острове Милос, известная как Венера Милосская (Венера — римский аналог Афродиты), олицетворяет эллинистические нормы совершенства женского тела. Афродита — это образ зрелой, пропорционально сложенной женщины. Древнегреческое искусство воспело и канонизировало ее красоту.

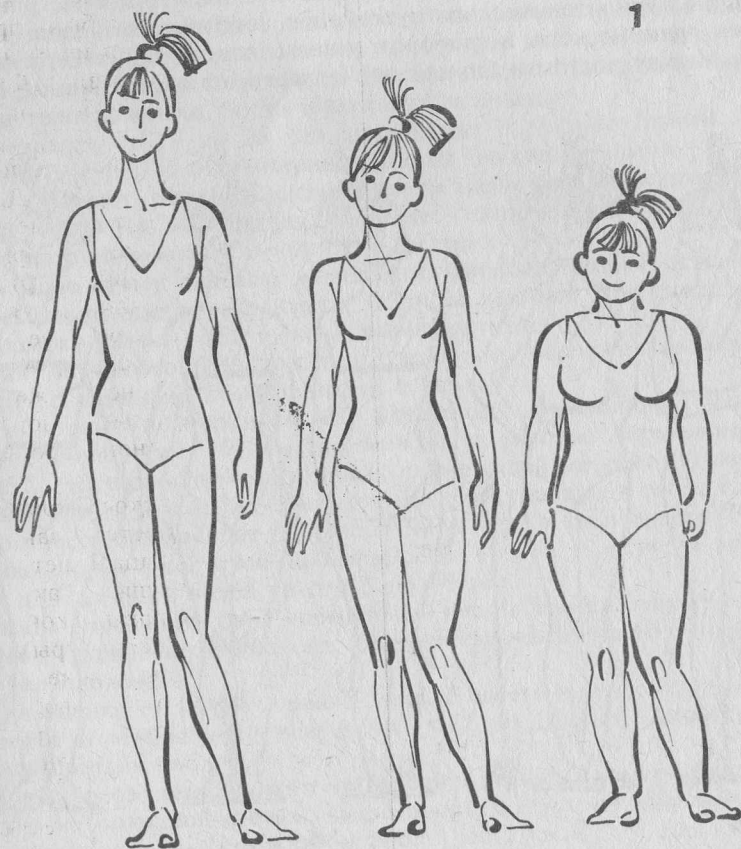
Представление о красоте вообще и красоте женского тела менялось на протяжении веков. Эстетические каноны претерпевают эволюцию и в наше время. Примерно в последние тридцать лет вошли в моду фигуры высоких, стройных, длинноногих девушек. Так, члены жюри уже неоднократно избирают на международных конкурсах красоты победительниц, имеющих следующие параметры тела: бюст — 90 см, талия — 60 см и бедра (таз) — 90 см. Такие данные бывают обычно у тонкокостных девушек. А можно ли говорить об эталонах красивых фигур женщин? Да! Они существовали раньше, имеются и сейчас. Проведенные антропометрические измерения (см.

* Гетера — в Древней Греции незамужняя образованная женщина, обычно с артистическими способностями, живущая самостоятельно и ведущая свободный образ жизни.

табл. 1, 2, 3, 4) позволяют назвать оптимальные показатели роста, массы и окружностей тела, длины ног молодых женщин, имеющих разные типы телосложения. Они обычно классифицируются по методике, предложенной профессором В. М. Черноруцким, который различал три основных типа: астенический, нормостенический и гиперстенический (рис. 1).

У женщин, имеющих астенический (тонкокостный) тип телосложения, продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные, тонкая кость, шея длинная, тонкая, мышцы развиты сравнительно слабо. Представительницы этого типа телосложения имеют обычно небольшой вес, они энергичны, и даже обильное питание не сразу приводит к увеличению массы тела, так как они тратят энергию быстрее, чем накапливают.

Телосложение нормостеников (нормокостный тип) отличается пропорциональностью основных размеров тела и правильным их соотношением. Женщины этого типа телосложения чаще других имеют красивую фигуру.



У представительниц гиперстенического (ширококостного) телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников и особенно астеников. Их кости толсты и тяжелы, плечи, грудная клетка и бедра широкие, а ноги короткие. Женщинам, имеющим данный тип телосложения, важно помнить, что они склонны к полноте.

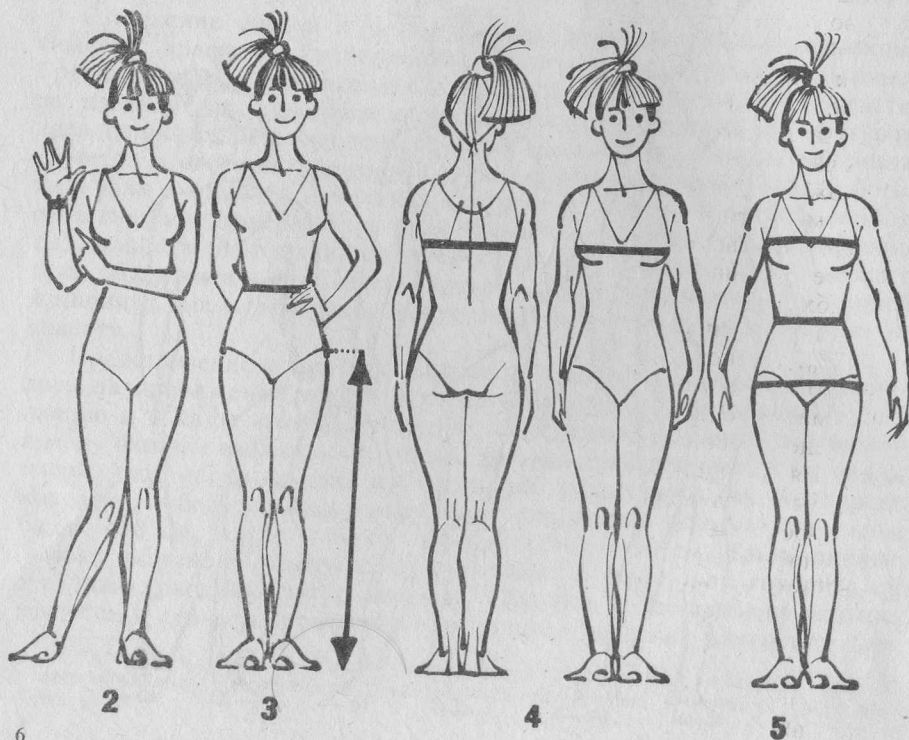
Наиболее просто и достаточно точно определить тип телосложения можно, измерив окружность запястья рабочей руки (рис. 2): у нормостеников она равна 16—18,5 см, у астеников — меньше 16 см, а у гиперстеников — больше 18,5 см.

Существуют следующие градации роста женщин: низкий — 150 см и ниже, ниже среднего — 151—156 см, средний — 157—167 см, высокий — 168—175 см, очень высокий — 176 см и выше.

Думается, эти градации нуждаются в изменении с учетом акселерации современной молодежи.

На мой взгляд, нормальным ростом можно считать: для нормо- и ширококостных — от 166 до 170 см, а для тонкокостных — от 168 до 172 см.

Рост во многом зависит от длины ног. Как правило, у высоких женщин нормостенического и особенно астенического типа телосложения длинные ноги, и наоборот, у невысоких — чаще всего короткие ноги. Между ростом и длиной ног существуют определенные пропор-



ции. В тех случаях, когда длина ног несколько меньше принятой «нормы», изменить это соотношение можно с помощью обуви на каблуках, которая нивелирует имеющуюся диспропорцию. Ноги можно считать короткими, если их длина меньше половины роста. Чаще всего это встречается у невысоких женщин гиперстенического типа телосложения. Можно считать красивой фигуру, если длина ног больше половины роста: у ширококостных — на 2—4 см и более, у нормокостных — на 4—6 см и у тонкокостных — на 6—9 см. Например, если у вас нормокостный тип телосложения и при росте 168 см длина ног равна 90 см, то это почти идеально ($90 - 168/2 = 6$).

Длину ног измеряйте от бугра бедренной кости (вертельная точка), находящегося напротив тазобедренного сустава, до пола (рис. 3).

Если ваш рост несколько ниже среднего, то старайтесь не сутулиться, держать спину прямо, а голову высоко. Не полнейте, так как люди с нормальным весом кажутся выше, чем полные такого же роста.

Соблюдайте пропорции между ростом и весом тела. Существует большое количество таблиц для определения нормального и идеального веса. Нет необходимости их приводить, так как в них часто даются разные и не всегда точные рекомендации. Масса тела зависит от типа телосложения, роста и возраста человека.

В возрасте от 17 до 25 лет происходят различные изменения в женской фигуре: в этот период многие выходят замуж, рожают детей и полнеют, поэтому трудно давать здесь точные рекомендации о массе тела. На мой взгляд, наиболее точно рассчитать свой вес можно, воспользовавшись индексом Кетле.

Согласно этому индексу, женщинам, имеющим тонкокостный тип телосложения, достаточно иметь 325 г на каждый сантиметр роста, для нормокостных — 350 и для ширококостных — 375 г.

Зная тип своего телосложения, умножьте индекс на свой рост и сравните с данными, приведенными в табл. 1.

Необходимо подчеркнуть, что идеальный вес женщин, особенно тех, чей рост ниже 160 см, должен быть меньше нормального на 10—15%. Низкорослым женщинам, по меньшей мере до 20 лет, желательнее иметь вес на 3—5 кг меньше, чем указано в табл. 1.

Но масса тела зависит в определенной мере и от возраста. В табл. 2 приведен весо-ростовой коэффициент (вес в г делится на рост в см) для женщин возраста от 15 до 40 лет.

Чтобы определить свой нормальный вес, надо умножить рост в см на весо-ростовой коэффициент, соответствующий вашему возрасту и типу телосложения.

Для оценки по пятибалльной системе своего весо-ростового коэффициента и массы тела девушкам с 17 до 22 лет рекомендуется воспользоваться табл. 3.

Норму веса тела можно определить также, измерив жировую складку на брюшной стенке, выше пупка, в 3 см от средней линии. Ее толщина в норме должна быть от 1 до 2 см.

Таблица 1

Масса тела женщин в возрасте 19—25 лет, рассчитанная по индексу Кетле, в зависимости от роста и типа телосложения

Рост стоя (см)	Тонкокостный (кг)	Нормокостный (кг)	Ширококостный (кг)
	325 г/см	350 г/см	375 г/см
155	50,3		
156	50,7	54,2	58,1
157	51,0	54,6	58,5
158	51,3	54,9	58,8
159	51,6	55,3	59,2
160	52,0	55,6	59,6
161	52,3	56,0	60,0
162	52,6	56,3	60,3
163	52,9	56,7	60,7
164	53,3	57,0	61,1
165	53,6	57,4	61,5
166	53,9	57,7	61,8
167	54,2	58,1	62,2
168	54,6	58,4	62,6
169	54,9	58,8	63,0
170	55,2	59,1	63,3
171	55,5	59,5	63,7
172	55,9	59,8	64,1
173	56,2	60,2	64,5
174	56,5	60,5	64,8
175	56,8	60,9	65,2
		61,2	65,6

Таблица 2

Рекомендуемый весо-ростовой коэффициент (г/см)

Возраст (лет)	Типы телосложения		
	Тонкокостный	Нормокостный	Ширококостный
15—18	315	325	355
19—25	325	345	370
26—39	335	360	380

Таблица 3

Тип телосложения	Оценки				
	5	4	3	2	1
тонкокостный	315—325	305; 330	295; 335	285; 340	275; 345
нормокостный	340—350	330; 360	320; 370	310; 380	300; 390
ширококостный	360—370	350; 380	340; 390	330; 400	320; 410

Знание окружностей тела («вайтлз») — груди, талии и бедер (таза) — также помогает определить правильность телосложения. Нормальными показателями вайтлза для молодых женщин нормостенического типа телосложения можно считать: окружность грудной клетки — половина роста плюс 2—5 см, бюста — окружность грудной клетки плюс 8—10 см, талии — рост стоя минус 105, бедер — больше окружности талии примерно на 30 см.

Для тонкокостных девушек можно считать нормой, если окружность их грудной клетки находится в пределах 84—86 см, а бюста — плюс 4—6 см к указанным цифрам. Талия обычно у них тонкая и находится в пределах 60—64 см, а окружность бедер больше примерно на 30 см. Но у тех, кто готовится к конкурсу красоты, эти показатели должны быть лучшими. Привожу в качестве примера антропометрические данные вице-мисс Московского конкурса «Мисс Очарование — 89» Ружи Голашевич (Польша): рост — 172 см, вес — 52 кг, весо-ростовой коэффициент 302 и вайтлз — 88—57—88 см.

У женщин, имеющих ширококостный тип телосложения, эти показатели значительно выше. Так, окружность их грудной клетки превышает половину роста на 8—10 см, груди — еще на 8—10 см. Окружность талии при росте 166—168 см находится в пределах 70—76 см, а бедер — больше на 25—28 см.

Средние показатели окружности тела всех участниц I Всесоюзного конкурса красоты были: груди — 89 см, талии — 60,4 см и бедер — 92,0 см. Большая часть из них имела тонкокостный тип или переходный — между тонко- и нормокостным типом телосложения. Лишь несколько девушек имело нормокостный тип телосложения.

Красивой можно считать фигуру, у обладательницы которой, помимо приведенных в табл. 4 антропометрических данных (или близких к ним), ровная и гордая осанка, слегка приподнята голова, неширокие покатые плечи, в меру развитая грудь, уплощенный живот и ровные ноги. Если девушка держится свободно и красиво дви-

Таблица 4

Антропометрические данные красивых фигур молодых женщин

Антропометрические показатели	Типы телосложения		
	тонкокостный	нормокостный	ширококостный
Рост (см)	168—172	166—170	166—168
Масса тела (кг)	54—56	57—59	62—63
Весо-ростовой коэфф. (г/см)	315—325	340—350	360—370
Длина ног (см)	92—94	88—92	86—88
Окружности (см):			
грудной клетки	84—86	85—90	88—94
груди	88—90	92—100	96—104
талии	60—62	65—68	70—76
бедер	90—92	93—98	96—100
запястья	15—15,8	16—18	более 18,5

Таблица 5

Занятое место	Фамилия, имя	Рост (см)	Вес (кг)	Весорост. коэфф. (г/см)	Окружность (см)		
					груди	тали	бедер
1989 г.							
1.	Суханова Юлия	172	55	320	91	59	90
2.	Галсанова Хана	173	55	318	89	60	90
3.	Мещерякова Екатерина	172	51	297	90	60	90
4.	Горбунова Анна	176	60	341	90	62	92
1990 г.							
1.	Кежа Мария	178	56	315	87	59	91
2.	Лемигова Юлия	179	58	324	91	59	93
3.	Василенко Ирина	169	48	284	88	55	88
4.	Замзаре Лаума	171	57	333	92	62	90

гается, то ее с полным правом можно назвать грациозной, так как основной грации считается способность владеть своим телом.

Приводим в качестве примера (табл. 5) красивых фигур антропометрические данные победительниц и призеров I и II Всесоюзных конкурсов красоты (1989 и 1990 гг.).

Для тех, кто готовится к участию в конкурсах красоты, хотелось бы дать и свое представление о «мисс конкурса»: тип телосложения — переходный между тонкокостным и нормокостным, рост — 170—175 см, вес 54—56 кг, длина ног — 92—94 см и вайтлз — 90—60—90 см. У претендентки на звание «мисс» или «миссис» должны быть правильные черты лица, красивые зубы и пленительная улыбка. Она должна быть образованной и культурной, музыкальной и спортивной.

Поддерживать красивую фигуру желательно в сочетании с достаточным физическим развитием и функциональным состоянием организма. В этом вам помогут некоторые брошюры издательства «Советский спорт». Вот некоторые из них: О. А. Иванова «Комнатная гимнастика», В. К. Петров «Грация и сила» (атлетическая гимнастика для женщин) и Ю. К. Сорокин «Сестры Афродиты». Вот желаемые показатели для молодых женщин:

Пульс	около 70 уд/мин (в покое)
Частота дыхания	12—14 раз (в покое)
Жизненная емкость легких	3200—3400 см ³
Экспирция грудной клетки	5—7 см
Задержка дыхания на вдохе	45—60 с
Кистевая динамометрия	28—30 кг
Отжимания в упоре лежа на скамейке	10—12 раз
12-минутный бег (тест Купера)	2400—2600 м

Чтобы проверить соответствие своих антропометрических данных показателям, приведенным в таблицах, правильно производите измерения. Приобретите напольные весы и сантиметровую ленту. Нанесите на стену или на дверь сантиметровые деления. Взвешиваться и измерять свой рост лучше утром, так как к вечеру рост человека несколько уменьшается из-за сплющивания межпозвоночных дисков. Взвешивайтесь натощак (без обуви). При определении роста встаньте вплотную к стене так, чтобы ее касались пятки, голени, ягодицы, лопатки и затылок.

Измеряя окружность грудной клетки, возьмите в правую руку конец ленты с нулевым делением, а в левую — свободный конец и занесите ее назад на уровень пояса. Затем, отводя локти в стороны, поднимите ленту до уровня нижних углов лопаток. Замер окружности грудной клетки (рис. 4) производите над молочной железой, на уровне 4-го ребра, учитывая, что ключица расположена над вторым. Измерения проводим в трех положениях: при глубоком вдохе (при измерении не дышать), затем после полного выдоха и в состоянии паузы, когда грудная клетка находится в среднем положении. Разность показателей при вдохе и выдохе составляет экскурсию грудной клетки. Окружность груди измеряйте в бюстгалтере, ленту опустите до уровня сосков, грудная клетка должна быть в состоянии паузы.

При измерении окружности талии ленту накладывайте на самое узкое место (живот не втягивать!) и на самое широкое — при определении окружности бедер (рис. 5). Не реже одного раза в месяц делайте эти замеры.

Определяйте объемы ног в положении ноги врозь, мышцы не напрягайте. Бедро и голень измеряйте в самом широком месте. Полученные антропометрические данные записывайте в дневник самоконтроля.

РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

Согласно формуле «квадрата древних», рост человека равен ширине расставленных в стороны рук и четырехкратной длине бедра. Тело человека с поднятыми вверх — в стороны руками и расставленными ногами вписывается в круг, центром которого является пупок.

Согласно канонам Поликлета, высота головы должна укладываться в длину тела 8 раз, высота лица — 10 раз, высота шеи, как и длина стопы, — 6 раз. Окружность шеи в 2 раза больше окружности запястья, окружность талии в 2 раза больше окружности шеи. Окружность голени примерно равна окружности шеи, а окружность бедра в 1,5 раза больше окружности голени.

Согласно золотому правилу Пифагора, идеальными пропорциями считаются такие, когда расстояние от темени до пояса относится к длине тела как 1:3.

Самые изящные женщины живут в Стране восходящего солнца, утверждает кувейтское информационное агентство Куна. 90% японок весят от 38 до 45 кг. Столь впечатляющие показатели достигаются, во-первых, в результате строжайшей диеты, которая предусматривает двухразовое питание в день и полностью исключает сладости. Кроме того, японки активно занимаются спортом, посещая не менее 3 раз в неделю спортивные клубы.

Сохраните нормальный Вес тела

Число полных людей растет с каждым годом. Так, в восточноевропейских странах от 10 до 20% школьников имеют лишний вес. По свидетельству экспертов Всемирной организации здравоохранения, ожирением страдает 1/5 часть населения земного шара.

Ожирение возникает по разным причинам, но важнейшими являются две — избыточное питание и недостаточная двигательная активность. Полные люди, как правило, любят вкусно и обильно поесть. На первых этапах эта привычка не причиняет им особых неприятностей, но со временем она приводит к нарушению обмена веществ, а также заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

«Подсчитано, — пишет в своей книге «Большие биологические часы» профессор Дильман В. М., — что накопление в организме 4—5 кг лишнего жира создает тот опасный сдвиг в обмене веществ, которого уже достаточно для развития атеросклероза. Косвенные расчеты показывают, что такая внешне незначительная прибавка в весе, если за начало отсчета принять 20 лет, уже, как правило, происходит к 30 годам». Поэтому очень важно, чтобы вес тела человека оставался на протяжении всей жизни таким, каким он установился в 20—25 лет. Как, например, у нашей известной балерины Галины Сергеевны Улановой. Когда ее как-то спросили: «Каков ваш вес?» — она ответила: «49 килограммов. — А раньше, когда Вы танцевали? — Тоже 49 килограммов».

А каковы основные причины появления полноты у молодых женщин? Это чаще всего переедание и малоподвижный образ жизни. Организм для осуществления своих жизненных функций (движение, теплообразование, обновление тканей) нуждается в определенном количестве энергии. Эту энергию он получает с пищей. Если энергии поступает больше, чем требуется, равновесие в организме нарушается, и человек полнеет. Чтобы поддерживать свой вес на должном уровне (в соответствии с приведенной ранее табл. 1), необходимо строго учитывать потребление калорий и их расход (см. Приложение). Если организм получает калорий больше, чем расходует, хотя бы на 1%, то человек начинает набирать вес. А часто ли вы думаете об этом, съедая очередную пачку мороженого, пирожное или конфету, — очевидно, нет, а жаль. Ведь полнота начинается с бесконтрольного приема самой разнообразной пищи.

Если вы поправились, то избавляться от лишнего веса нужно следующим образом:

1. Уменьшить калорийность пищи с таким расчетом, чтобы расход энергии превышал ее приход. Качественно изменить состав пищи: нужно меньше есть углеводов (сладостей), жиров, меньше упо-

треблять жидкостей, больше — овощей, фруктов и продуктов, богатых витаминами.

2. Следить за деятельностью кишечника.

3. Увеличить энергозатраты.

Энергозатраты в зависимости от характера работы разные. Для людей умственного труда характерна работа в положении сидя с небольшим физическим напряжением и расходом энергии около 600—700 ккал в сутки (не считая расхода энергии на основной обмен, т. е. на функционирование организма даже в покое). А для нормального функционирования организма, как отмечают физиологи, человеку требуется расходовать в сутки около 1000 ккал. У всех людей, занятых преимущественно умственным (а не физическим) трудом, образуется ежедневный дефицит энергозатрат. Увеличить расход энергии можно с помощью физкультуры, танцев, массажа.

Чтобы согнать лишний вес, в арсенал своих спортивных занятий необходимо ввести разные виды физической активности: ходьбу, бег, катание на лыжах и велосипеде, спортивные игры, плавание, гимнастику. Однако в применении этих средств нужна система.

Иногда женщины сетуют на то, что занимаются физкультурой, а не худеют. Если проанализировать, сколько времени они занимаются, то становится ясно, что похудеть они и не могут, так как их нерегулярные и неинтенсивные занятия способствуют только повышению аппетита. Занятия нужно проводить не реже 3—4 раз в неделю и в достаточном объеме, с оптимальной нагрузкой.

Хорошим средством похудения является ходьба: ходить нужно быстро, не менее 100 шагов в минуту. Ежедневная норма ходьбы для полных женщин — не меньше 6—8 км.

Более эффективной по расходу энергии является ходьба по лестнице. Почти каждая горожанка имеет возможность несколько раз в день этим заняться, а не пользоваться лифтом. Однако, как показали исследования, ощутимая сгонка веса происходит лишь во время ходьбы по лестнице в течение 25—30 и более минут. Был проведен эксперимент, в котором участвовали 10 студентов, имеющих излишний вес. Они поднимались по лестнице на 5-ый этаж в среднем темпе в течение 30 минут. Число подъемов и спусков составило 16—18. Их пульс был в пределах 140—150 ударов в минуту. Каждая из них уменьшила свой вес на 500—700 г за одну эту тренировку.

Приблизительный расход энергии при подъеме с частотой 60—70 ступенек в минуту составляет 0,14 ккал на 1 кг веса. Таким образом, женщина с массой тела 70 кг тратит при подъеме по лестнице около 10 ккал в минуту. Энергозатраты при спуске по лестнице несколько ниже. Начинать тренировки целесообразно с 10—15 минут и доводить до 30—40 минут.

О благотворном действии на организм медленного бега уже много написано. Важно помнить, что начинать занятия бегом лучше после консультации с врачом или педагогом-специалистом. Расход энергии при беге со скоростью 10 км/ч увеличивается по сравнению с состоянием покоя в 62 раза. Чтобы избавиться от лишнего веса, лучше использовать медленный и продолжительный бег трусцой. На-

чинать тренировки нужно с дистанции 500—600 м (частота 120—130 шагов в минуту), увеличивая дистанцию на 100—200 м каждую неделю. Оптимальная длина дистанции для женщин — 2—3 км. Тренировки проводите 3—4 раза в неделю. В зимнее время вместо бега лучше ходить на лыжах. Это интереснее и эмоциональнее. Дистанцию постепенно можно увеличить до 10—12 км и более.

Полным женщинам необходимо ежедневно проводить занятия физкультурой продолжительностью не менее 45—60 минут. Занимайтесь гимнастикой с гантелями, мячом и эспандером, а в утренние часы бегайте трусцой.

Далее приводятся комплексы упражнений, которые помогут вам избавиться от лишнего веса.

Комплекс утренней гимнастики для полных женщин

1. Ходьба и медленный бег на месте в течение 40—45 с.
2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). Присядьте, положите кисти на пол. Встаньте, правую ногу поставьте за левую, руки отведите в стороны, прогнитесь, затем вернитесь в и. п. Повторить каждой ногой 10—12 раз.
3. И. п. — о. с. Слегка наклонитесь вперед. Выполняйте круговые движения туловищем: наклоняясь вперед, в стороны и назад. 6—8 раз в каждую сторону.
4. И. п. — о. с. Отставьте левую ногу в сторону и поставьте на носок, поднимите руки вверх, затем трижды пружинисто наклонитесь влево и вернитесь в и. п. 8—10 раз в каждую сторону.
5. И. п. — то же. Присядьте, кисти положите на пол, правую ногу выпрямите назад и поставьте на носок. Меняйте положение ног одновременно. 12—16 раз.
6. И. п. — сидя, опереться руками о пол сзади, затем лечь на спину. Поднимайте ноги, старайтесь носками коснуться пола за головой. Опуская ноги, сядьте и наклонитесь вперед, стараясь лбом коснуться ног. 12—16 раз.
7. И. п. — лежа на спине, руки — вдоль туловища. Согните ноги, стопы поставьте на пол, поднимите таз и выполняйте им круговые движения в одном и другом направлении 6—8 раз подряд по 3 серии.
8. И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подскоки на двух и на одной ноге в течение 30 с.
9. Ходьба на месте, расслабление мышц ног.
10. И. п. — стоя, руки вдоль туловища. Слегка выпячивая и сильно втягивая живот, выполните брюшное дыхание в течение 15—20 с.

Если есть время, после выполнения комплекса упражнений хорошо бы пробежать 1—1,5 км. Перед зарядкой и после бега взвесьтесь. Не огорчайтесь, если разница в весе небольшая. Эффект от занятий может наступить позже. Примите душ и скромно позавтракайте.

Комплекс оздоровительной гимнастики с гантелями весом 1—3 кг

Этот комплекс выполняйте в любое время суток, но не сразу после приема пищи и не перед самым сном. Если у вас пока нет гантелей, возьмите в руки камни, гири или другие предметы.

1. И. п. — о. с. Поднимите левую руку через сторону вверх, затем также поднимите и правую руку, сделайте глубокий вдох. Опускайте руки также по очереди, делая выдох. Вернитесь в и. п. 2—3 раза.

2. И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Выполняйте круговые движения руками по 8—12 раз в каждом направлении.

3. И. п. — стоя, ноги шире плеч. Наклонитесь вперед и правой рукой потянитесь к левой стопе, левую руку отведите назад, вернитесь в и. п. 6—8 раз каждой рукой.

4. И. п. — стоя, ноги вместе. Отставляя ногу в сторону, присядьте, руки вперед, а вставая — приставьте ногу, руки опустите. 16—20 раз каждой ногой.

5. И. п. — стоя, ноги врозь. Выполняйте медленно круговые движения головой в одном и другом направлении в течение 15—20 с.

6. И. п. — то же. Круговые движения туловищем (тазом) по 8—12 раз в каждую сторону.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями у плеч. Согните ногу, высоко поднимите колено, а руки отведите в стороны. Опустите ногу, руки верните к плечам. 10—12 раз каждой ногой.

8. И. п. — стоя, руки в стороны. Сделайте мах ногой вперед — вверх, руки вытяните вперед, вернитесь в и. п. Каждой ногой 8—12 раз.

9. И. п. — стоя, руки с гантелями опущены. Сделайте неглубокий вдох и, не выдыхая, выпячивайте и втягивайте живот в течение 10—15 с.

Упражнения с 10 по 22 выполняются без гантелей.

10. И. п. — о. с. Присядьте, затем одновременно толчком двух ног выпрямите ноги, примите положение упор лежа на прямых руках, затем вернитесь в и. п. 12—16 раз.

11. И. п. — сидя, опереться руками о пол сзади. Стибайте и разгибайте ноги в голеностопных суставах, затем выполняйте круговые движения стопами в течение 30—40 с.

12. И. п. — сидя на полу. Поднимите ноги, руки отведите в стороны. Поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленных и тазобедренных суставах («велосипед») в течение 25—30 с.

13. И. п. — лежа на спине, кисти положите на затылок. Сядьте и наклонитесь вперед, руками потянитесь к стопам. 20—24 раза.

14. И. п. — сидя на полу, руками опереться о пол сзади. Опираясь на одну ногу и обе руки, поднимите туловище (таз), голову отведите назад. 12—16 раз, опираясь то на одну, то на другую ногу.

15. И. п. — то же. Разведите ноги. Подняв и развернув налево туловище (таз), перейдите в упор на левую руку, правую поднимите вверх, прогнитесь на счет 1—2, на 3—4 — вернитесь в и. п. 8—10 раз в каждую сторону.

16. И. п. — лежа на правом боку, ноги вместе. Отведите левую ногу в сторону и выполните ею круговые движения в одном и другом направлении. То же, лежа на другом боку. 8—10 раз поочередно каждой ногой в разном направлении.

17. И. п. — лежа на животе, руки — в стороны. Поднимите вверх

голове, плечи, прямые руки и ноги, продержитесь 3—5 с в этом положении. 6—8 раз.

18. И. п.— лежа на животе. Руками возьмитесь за голеностопные суставы. Поднимая голову, плечи и разгибая ноги, прогнитесь. 8—10 раз.

19. И. п.— встать на колени, руки — вверх. Садитесь на пятки, туловище наклоняйте вперед, голову опустите, руки отведите назад, затем вернитесь в и. п. 16—20 раз.

20. И. п.— стоя на четвереньках. Отведите прямую ногу и голову назад, прогнитесь, затем опустите ногу и колено подтяните к животу, голову опустите, вновь отведите ногу и голову назад, а затем вернитесь в и. п. 8—12 раз каждой ногой.

21. И. п.— о. с. Бег на месте с высоким подниманием коленей. 30—40 с.

22. И. п.— о. с. Руки к плечам. Ходьба на месте. Руками, согнутыми в локтях, выполняйте круговые движения назад, затем вперед. 12—16 раз в каждом направлении.

23. И. п.— стоя, руки с гантелями вытянуты вперед. Разводите их в стороны и вновь соединяйте. 12—16 раз.

24. И. п.— о. с. Гантели на полу. Расслабьте мышцы рук и ног в течение 15—20 с.

25. И. п.— о. с. Поднимите руки вверх — глубокий вдох, наклонитесь вперед, бросьте руки — выдох. 2—3 раза.

Данный комплекс рассчитан на тренированных женщин. Выполняйте его в среднем темпе. Если для кого-то эта нагрузка велика, уменьшите ее, не выполняя трудные для вас упражнения, или сократите число их повторений. Тем, кто не устал, проделав этот комплекс, советую еще поиграть в бадминтон или волейбол в течение 20—30 мин.

Худеть лучше всего летом, особенно во время отпуска, когда без ущерба можно уменьшить объем и калорийность питания, отказаться от каш и макарон, а заменить их овощами и фруктами. Если вы отдыхаете в пансионате, не съедайте полностью порцию. Помните — вам нужно худеть.

Во время отпуска установите четкую систему самостоятельных занятий, включите в них бег, ходьбу, общеразвивающие упражнения, спортивные игры и, конечно, плавание. Часть упражнений, делайте в воде, это тоже эффективно. Чаше взвешивайтесь. Вы увидите, что ваш вес должен уменьшиться.

Помните, что умеренность в питании — залог здоровья и красоты.

У некоторых женщин сложилось мнение, что бороться с полнотой можно с помощью курения. Но, как показывают исследования ученых, курение — неэффективное средство. Мало того, пристрастившись к нему, вы начнете страдать еще и другими болезнями. Так что не курите. Будьте стойкими к этому уже не модному и чрезвычайно вредному увлечению.

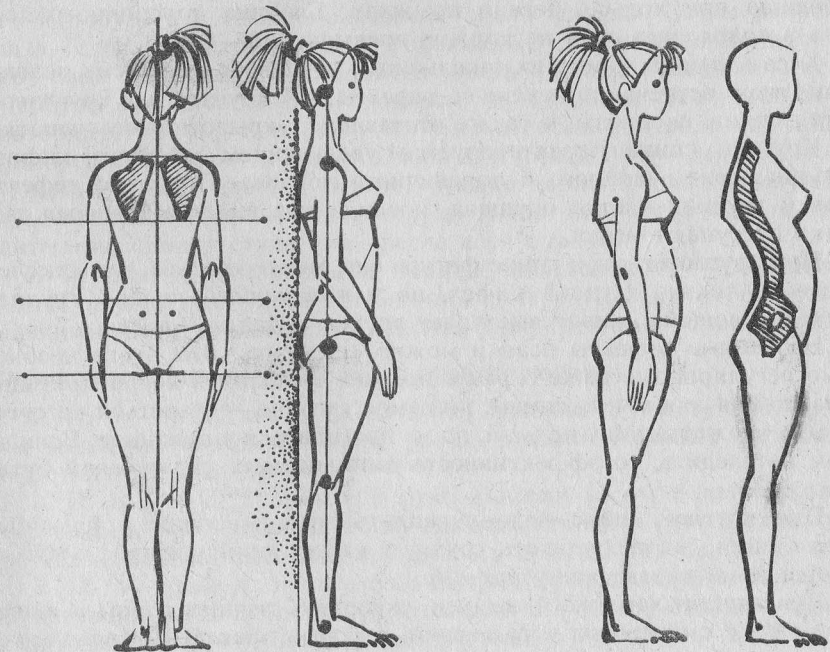
РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

Еще древнегреческий врач писал: «Человек ест слишком много. Он живет только на четвертую часть того, что потребляет».

Хорошая осанка — основа красоты фигуры

Посмотрите, как красиво стоят и ходят манекенщицы, гимнастки, балерины, то есть все, кто знает, в чем красота женской фигуры. А она прежде всего в правильной осанке, при которой у женщин спина ровная, грудная клетка и голова приподняты и плечи расправлены. Хорошая осанка — это не только красота, но и здоровье. Ведь если спина сутулая, а грудная клетка сдавлена, то происходит нарушение функции дыхания, что может привести к различным заболеваниям.

Так что такое правильная осанка? Почему придается ей большое значение? Осанка — это привычная поза, манера держаться в положении стоя и сидя. Оценивается она обычно в положении стоя. При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикальной линии, если смотреть сзади, плечи опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудная клетка приподнята и живот



6

7

не выпячивается. Встаньте боком перед большим зеркалом в привычном положении. Попросите кого-нибудь поставить мелом точки на зеркале там, где в отражении находится отверстие — вход в среднее ухо, а также точки середины плечевого, тазобедренного, коленного суставов и лодыжки. Соедините эти точки. Если получится прямая линия, то у вас хорошая осанка (рис. 6), если ломаная, то осанка неправильная.

Осанка во многом зависит от состояния мышц-разгибателей туловища (спины). Чтобы удерживать туловище в вертикальном положении, им приходится оказывать противодействие не только силе мышц-сгибателей (живота и грудных), стремящихся его согнуть, но и тяжести грудной клетки, которая также тянет вперед. Поэтому тренировке и укреплению мышц спины необходимо уделять постоянное внимание, так как чем больше они бездействуют, тем быстрее теряют способность быть в длительном напряжении при держании осанки. Грудная клетка при этом постепенно опускается, а спина выгибается. К сожалению, многие девушки стоят и ходят с опущенной грудной клеткой, при этом таз подан вперед и живот выпячен. А это, конечно, некрасиво. Такая фигура вряд ли может кому-нибудь понравиться. Думается, что женщины часто этого не замечают. Иначе они следили бы за своей осанкой.

Позвоночник имеет четыре естественных изгиба: шейный и поясничный лордозы (выгиб вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выгиб назад), которые обеспечивают рессорную функцию туловища при ходьбе, беге и прыжках. Глубина поясничного лордоза в положении стоя не должна превышать 3—4 см.

К сожалению, у многих школьниц и студенток нарушена осанка. Чаще всего встречаются такие ее дефекты, как круглая или кругловогнутая спина, сколиозы, а также отстающие, «крыловидные» лопатки.

Круглая спина характеризуется увеличением грудного кифоза и уменьшением шейного и поясничного лордоза. При этом дефекте осанки грудная клетка опущена, плечи и таз выдаются вперед, лопатки отступают назад.

При кругловогнутой спине фигура еще менее красива, так как увеличен не только грудной кифоз, но и поясничный лордоз, грудная клетка уплощена, живот выступает вперед, а таз назад (рис. 7.)

Названные дефекты осанки можно устранить. Для этого необходимо регулярно, не реже 3 раз в неделю, выполнять корректирующие упражнения для мышц спины, но самое главное — стараться не сутулиться, держать спину прямой, но не прогибаться в пояснице. Если за этим не следить, то эффективность выполняемых упражнений будет невысокой.

При круглой спине надо укреплять мышцы спины с помощью упражнений, всегда держать грудную клетку приподнятой, плечи — отведенными назад, спину прямой.

При кругловогнутой спине надо укреплять мышцы спины и живота, а также с помощью упражнений, которые приведены дальше, несколько растянуть мышцы поясничного отдела позвоночника, чтобы уменьшить поясничный лордоз для изменения угла наклона таза.

В отличие от естественных часто встречаются боковые искривления позвоночника — сколиозы. Различают сколиозы простые, когда имеется одна дуга искривления, и сложные. К последним относятся S-образные и тройные сколиозы, имеющие три дуги искривления. Сколиозы не только ухудшают осанку, но и отрицательно влияют на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия лечебной физкультурой оказывают общеукрепляющее воздействие на весь организм, улучшают физическое развитие и осанку. При сколиозе I степени можно полностью устранить искривление позвоночника, а при сколиозе II степени — остановить прогрессирование патологического процесса и уменьшить искривление позвоночника.

Девушкам, имеющим сколиоз I—II степени, необходимо прежде всего устранить причины, вызвавшие боковые искривления позвоночника. Часто это привычные позы во время сидения, стояния, сна на одном боку на растянутых пружинах кровати и высокой подушке, а также постоянное ношение тяжелых сумок в одной руке или на плече. Во всех указанных случаях необходимо, конечно, проконсультироваться со специалистом по лечебной физкультуре.

Научитесь чувствовать положение головы, плеч и лопаток, усилив воли поддерживайте правильную осанку. Регулярно выполняйте специальные упражнения для мышц спины и передней брюшной стенки. Корректируйте позвоночник с помощью висов и специальных поз.

Чтобы научиться чувствовать положение головы и плеч, встаньте перед большим зеркалом, поставьте голову прямо, выровняйте линию плеч и побудьте в таком положении около минуты. Затем закройте глаза, сделайте отвлекающее упражнение для плечевых суставов (круговые движения), постарайтесь вновь принять правильную осанку, потом откройте глаза и проверьте ее в зеркале. Это упражнение повторяйте до тех пор, пока не сможете без контроля правильно устанавливать голову и плечи. Очень важно постоянно держать осанку, когда стоите, идете и сидите. Однако держать долго спину прямой, а мышцы напряженными трудно. Поэтому, когда сидите, опирайтесь на спинку стула или кресла всей спиной.

В каждое самостоятельное занятие включайте 3—4 корректирующих упражнения, приведенных ниже, чередуйте их с общеразвивающими. По мере овладения легкими упражнениями усложняйте их.

Упражнения для мышц спины (корректирующие).

1. И. п. — стоя, кисти на затылке. Наклоните голову вперед, затем медленно отведите голову назад, руками оказывая небольшое сопротивление. 12—16 раз.

2. И. п. — о. с. Возьмите в руки гантели весом 3 кг. Наклонитесь вперед, прогнувшись, спина прямая, отводите руки назад, прогнитесь, соедините лопатки, вернитесь в и. п. 10—12 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, согните ноги, стопы поставьте на пол. Опираясь затылком, локтями и стопами, поднимите туловище (таз), задержитесь в этом положении на 3—5 с, вернитесь в и. п. 12—16 раз.

4. И. п. — то же. Выпрямите ноги. Опираясь локтями, прогнитесь

в грудном отделе позвоночника, таз не поднимайте, держитесь в этом положении 3—5 с. 12—16 раз.

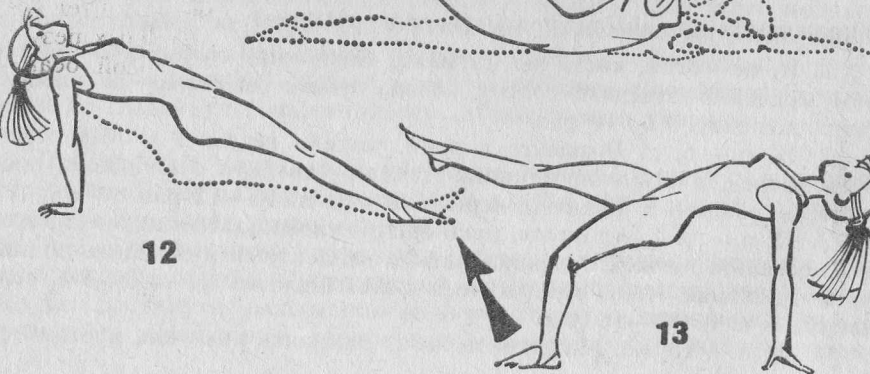
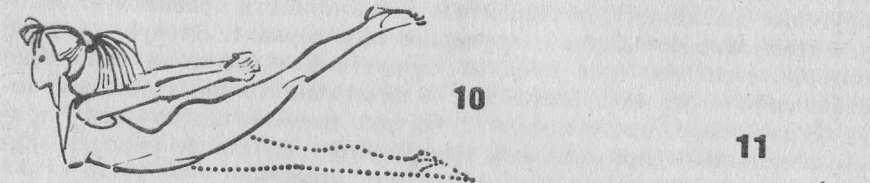
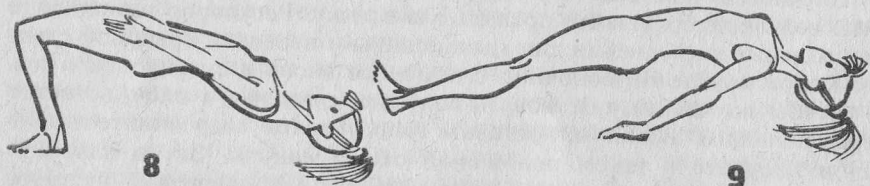
5. И. п.— лежа, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Опираясь затылком и стопами, поднимите таз, слегка прогнитесь, продержитесь в этом положении 3—5 с. 4—6 раз (рис. 8). Упражнение можно усложнить, если опираться на одну ногу, а вторую поднимать.

6. И. п.— лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Опираясь головой, руками и пятками, поднимите туловище, слегка прогнитесь в этом положении на несколько секунд. 5—6 раз. (рис. 9).

7. И. п.— лежа на животе, руки вдоль туловища. Руки за спиной возьмите в замок. Поднимите голову, плечи, прямые руки и одну ногу, прогнитесь, продержитесь в этом положении 3—5 с. 8—12 раз (рис. 10).

8. И. п.— то же. Положите кисти на затылок. Поднимите голову, плечи и согнутые ноги, головой потянитесь к стопам. 8—10 раз.

9. И. п.— то же. Руки выпрямите вверх. Поднимите голову, плечи, прямые руки и ноги, прогнитесь и держитесь в этом положении 3—5 с. 6—8 раз (рис. 11).



10. И. п.— сидя на полу, руками опереться о пол сзади. Поднимите туловище (таз), голову отведите назад, прогнитесь, продержитесь в этом положении 3—5 с. 8—12 раз (рис. 12).

11. И. п.— то же. Поднимите туловище, голову отведите назад. Опирайтесь на одну ногу, другую поднимите вверх. 10—12 раз, опираясь то на одну, то на другую ногу (рис. 13).

12. И. п.— сидя спиной к стулу. Голову положите на сиденье. Надавливая головой на сиденье, поднимите туловище, продержитесь в этом положении 3—5 с. 8—10 раз.

У многих девушек из-за слабости мышц спины лопатки отступают, как крылья. Согласитесь, что это некрасиво. Чтобы «прижать» лопатки к позвоночнику, укрепляйте мышцы спины с помощью упражнений, приведенных далее. Большую часть упражнений выполняйте в статическом положении с большим напряжением мышц в течение 5—7 с. Упражнения выполняйте 6—8 раз. Между упражнениями и их повторением делайте интервал для отдыха 10—15 с.

1. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Сильно прижимайте лопатки к полу в течение 5—7 с.

2. И. п.— то же. Руки разведите в стороны и сильно давите ими на пол в течение 5—7 с.

3. И. п.— то же. Локти поставьте на пол. Опираясь ими, слегка прогнитесь и держите до 7 с.

4. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Подложите кисти под голову. Надавливайте головой на кисти в течение 5—7 с.

5. И. п.— лежа на животе, кисти на затылке, локти в стороны. Слегка приподнимите голову, локти отведите назад, лопатки соедините. Держите 5—7 с.

6. И. п.— тоже. Руки с гантелями отведите в стороны. Голову и плечи слегка приподнимите, руки отведите назад, лопатки соедините, держите 3—5 с.

7. И. п.— стоя, лицом к двери. Проденьте толстый резиновый жгут через дверную ручку (скобу), держите концы жгута. Медленно разведите руки в стороны, растягивая резину в течение 5—7 с.

Коррекция позвоночника и выработка правильной осанки — дело нелегкое. Для этого требуются порой месяцы. Поэтому наберитесь терпения и усердно тренируйтесь, воспитывая силовую выносливость мышц спины. Через 2—3 месяца, если у вас не было значительных деформаций позвоночника, вы сможете достигнуть желаемых результатов. Привыкайте к своей новой, правильной и красивой осанке.

Укрепите мышцы живота

«Ох уж этот выпяченный живот! Он портит всю фигуру. Его даже не скроешь с помощью эластичного белья. Что же делать? Ведь хочется быть красивой!» Об этом думают многие женщины, а иногда делятся советами — правильными и неправильными.

Порой у многих молодых женщин, не имеющих больших запасов жира, и даже у тонкокостных, живот торчит. Значит, дело не только в лишнем весе. А в чем же? Форма живота зависит от толщины жирового слоя и состояния мышц брюшной стенки. Жир откладывается как на мышцах живота, так и в брюшной полости. Нормой можно считать такое ее состояние, при котором брюшная стенка выпячивается незначительно и живот плоский. Слабость этой группы мышц приводит к образованию выпяченного или отвислого живота. Мышцы брюшной стенки и тазового дна играют важную роль в нормальном расположении органов брюшной полости. Их развитие и положение влияют на протекание беременности и особенно родов. Слабость мышц брюшного пресса может привести к опущению внутренних органов, а также к нарушению моторной функции желудка и кишечника. Какие же причины способствуют ослаблению этих мышц? Прежде всего, мышцы ослабевают, если их не тренировать. У школьников и студенток, которые много часов ежедневно сидят сутулившись, ослабевает прямая мышца живота. То же самое происходит, когда вы стоите и ходите с неправильной осанкой (опущенной грудной клеткой). Чтобы мышца не провисала, когда стоите, приподнимите грудную клетку, натяните брюшную стенку, и живот уплощается. Мышцы брюшного пресса сильно растягиваются также во время беременности. Постоянно укрепляйте мышцы живота с помощью упражнений, а также поддерживайте живот широким поясом.

Только выполнение этих условий даст положительный эффект.

Брюшная стенка состоит из ряда мышц — прямой, поперечной и косых. Прямая мышца живота — одна из наиболее сильных мышц брюшного пресса, мощный сгибатель позвоночника.

Укрепить эту мышцу можно двумя основными типами упражнений: а) поднимая ноги и таз при фиксированной грудной клетке в положении сидя и лежа на спине; б) поднимая туловище при неподвижном тазе в положении лежа на спине. Оба эти способа имеют свою специфику.

При первом способе мышца работает преимущественно в изо-

метрическом режиме*. В этом случае наибольшее напряжение наблюдается в нижней части прямой мышцы живота, где обычно живот выпячивается, поэтому необходимо это упражнение выполнять каждой женщине.

При втором способе мышца живота работает более динамично, и наибольшая нагрузка падает на ее верхнюю часть.

Существует и третий, смешанный, тип укрепления мышцы, при котором она работает и в изометрическом и динамическом режимах. Например, такое упражнение: из положения лежа на спине сесть и одновременно поднять прямые ноги, а затем вновь лечь.

Чтобы укрепить мышцы живота, важно выполнять упражнения и первого, и второго, и смешанного типа.

Важную задачу выполняет поперечная мышца живота. Она опоясывает брюшную полость, располагаясь перпендикулярно прямой мышце. Ее функция состоит в сближении нижних ребер, что способствует выдоху. Таким образом, мышца укрепляется при втягивании брюшной стенки.

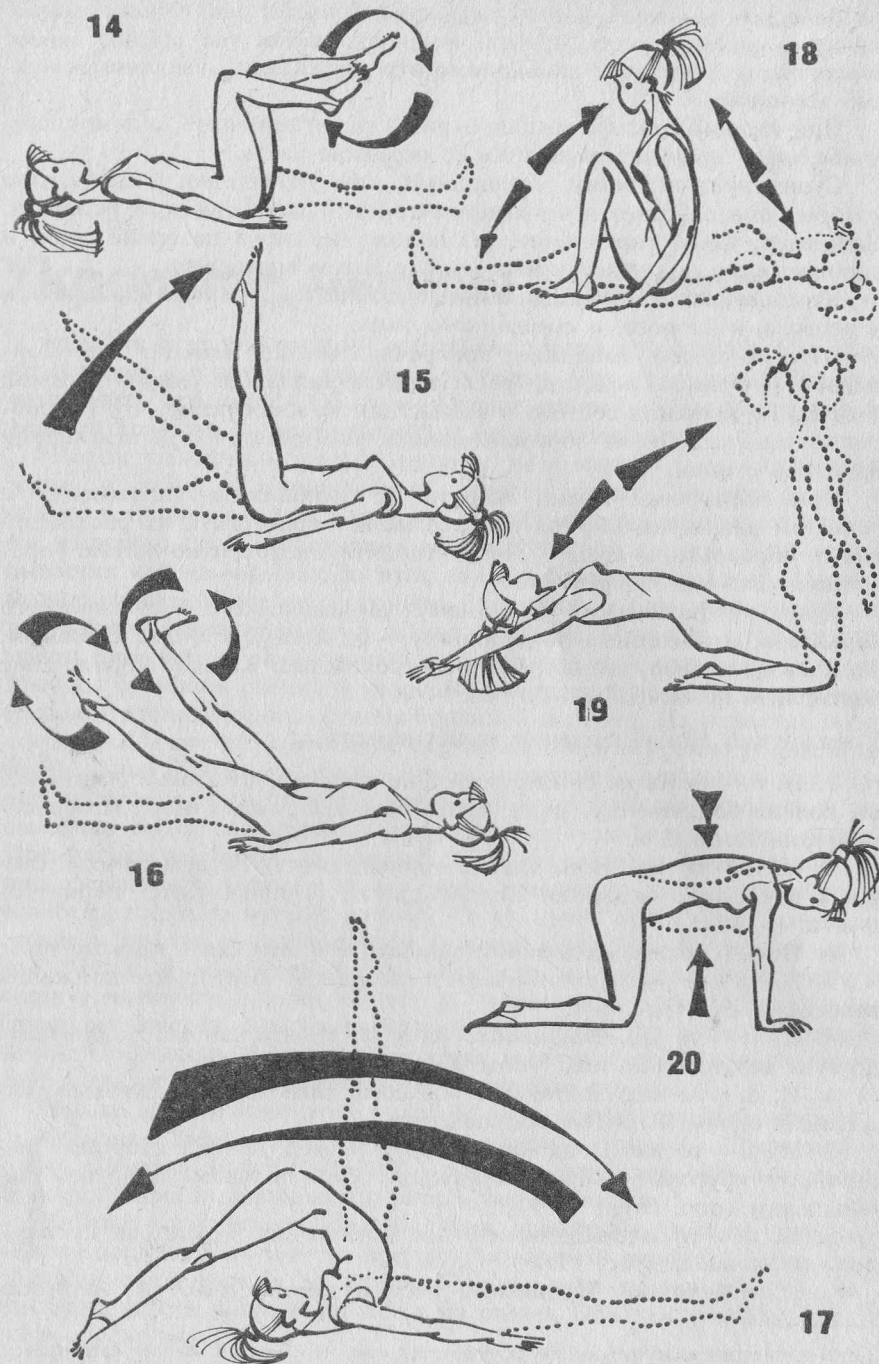
При тренировке мышц живота не выполняйте упражнений с большим напряжением, так как это может привести к их расхождению и образованию грыжи. Не повторяйте многократно легкие упражнения. Это малоэффективно.

Привожу физические упражнения динамического и статического характера, изложенные по принципу — от легких к более сложным. Овладев простыми, выполняйте более сложные. Каждое упражнение повторяйте не менее 16—20 раз.

Упражнения для укрепления мышц живота

1. И. п. — лежа на спине, руки положите на затылок. Согните ноги, колени подтяните к груди, затем ноги выпрямите вверх и медленно вернитесь в и. п.
2. И. п. — то же. Ноги слегка приподнимите. Разведите их в стороны и сведите скрестно. Голову слегка приподнимите. Вернитесь в и. п.
3. И. п. — то же. Медленно поднимайте и опускайте прямые ноги.
4. И. п. — то же. Согните ноги в коленях и имитируйте движения велосипедиста (рис. 14).
5. И. п. — то же. Поднимите одну ногу; опуская ее, поднимайте другую, вертикально под углом 90° (рис. 15).
6. И. п. — то же. Поднимите обе ноги. Выполняйте круговые движения в одном и другом направлении.
7. И. п. — то же. Поднимите ноги и разведите их в стороны. Выполняйте круговые движения каждой ногой в одном и другом направлении (рис. 16).
8. И. п. — то же. Поднимите обе ноги и таз, коснитесь носками пола за головой (рис. 17).
9. И. п. — то же. Поднимите ноги и таз в стойку на лопатках

* Изометрический режим характеризуется тем, что прямая мышца напрягается, но почти не укорачивается, так как места ее прикрепления не сближаются.



(«березка»), затем, не опуская таз, коснитесь носками пола за головой, вновь выпрямитесь и медленно опустите туловище (рис. 17).

10. И. п.— то же. Закрепите стопы, положите кисти на затылок. Сядьте, затем медленно ложитесь. Чтобы усложнить упражнение, руки поднять вверх.

11. И. п.— то же. Сгибая ноги, сядьте, затем медленно вернитесь в и. п. (рис. 18).

12. И. п.— то же. Поднимая прямые ноги, сядьте, медленно опуская их, вернитесь в и. п.

Упражнения будут еще эффективнее, если делать их с предметами (надувным или набивным мячом, гантелями), которые удерживаются ногами при их подъеме или руками при поднимании туловища.

13. И. п.— сидя на стуле, в руках мяч. Ноги закрепите, руки поднимите. Наклонитесь назад, коснитесь мячом пола и вновь сядьте.

14. И. п.— стоя на коленях, руки опущены. Медленно наклоняйтесь назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах, и вернитесь в и. п. (рис. 19).

15. И. п.— лежа на скамейке, поставленной наклонно, головой вверх, руками держитесь за нее сверху. Поднимайте как можно выше прямые ноги.

16. И. п.— лежа на спине, невысоко поднимите обе ноги. Партнер толкает их вниз, а вы старайтесь удержать их поднятыми.

17. Вис на гимнастической стенке или перекладине. Медленно сгибайте ноги, колени подтяните к груди, вернитесь в и. п.

18. В висе медленно поднимайте и опускайте прямые ноги.

19. В висе ноги подняты. Выполняйте ими круговые движения. Последние 3 упражнения легче выполнять в быстром темпе и со слегка согнутыми ногами.

Тренировать поперечную мышцу живота лучше, выполняя упражнения в положении лежа на животе или стоя на четвереньках (рис. 20). На счет 1 — втяните живот, на 2—7 — держите, на 8 — расслабьте. Повторяйте это упражнение как можно чаще.

В двух последних разделах приведены эффективные упражнения для мышц спины и живота. Выполняйте их чередуя, иначе укрепление только одной группы мышц может вызвать нарушение осанки. Тренировать эти группы мышц желательно ежедневно, включая упражнения в утреннюю и оздоровительную гимнастику. Утром выполняйте по 2—3 упражнения для укрепления этих групп мышц, а в дневном занятии — 3—4.

Упражнения интересно делать под музыку с частотой 80—100 тактов в минуту. Движения ногами и туловищем при сгибании и разгибании можно выполнять на каждый такт, на 2-й и 3-й такты — удерживать туловище в этом положении и на 4-й — вернуться в и. п. Не следует резко разгибать туловище, чтобы не травмировать позвоночник.

При соблюдении названных рекомендаций через 1,5—2 месяца мышцы живота окрепнут и будут надежно держать брюшную стенку. А пока — поднимите грудную клетку, подтяните живот, и ваша фигура уже от этого станет красивее.

Сделайте талию тоньше

Тонкий и гибкий стан женщин воспет поэтами. Художники посвятили женщинам с тонкой талией свои лучшие полотна, а скульпторы изваяли шедевры пластического искусства, сделав тонкую талию примером для подражания.

Окружность талии участниц I Всесоюзного конкурса красоты была в пределах от 56 до 65 см. У первой «мисс СССР» Юлии Сухановой она равна 59 см при росте 172 см. А какой должна быть талия у молодых женщин? Это зависит от типа их телосложения и роста.

Многие хотят иметь нормальную талию, ведь это красиво, но не все знают, как этого достичь. Чтобы талия стала тоньше, хотя бы на несколько сантиметров, прежде всего избавьтесь от лишнего жира, который откладывается в большей мере на брюшной стенке живота. Укрепите все мышцы живота: прямую, поперечную и косые, а также мышцы спины. И, как я уже писал, поддерживайте талию не только мышцами, но и с помощью пояса.

В своих занятиях используйте предлагаемые упражнения для укрепления косых мышц живота, что сделает вашу талию тоньше. Повторяйте каждое из них 12—16 раз.

1. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Согните ноги, стопы поставьте на пол. Наклоните согнутые ноги в левую сторону до касания ими пола, затем — в правую (рис. 21). Усложнить упражнение можно, если движениям ног оказывать сопротивление своими руками или воспользоваться помощью партнера.

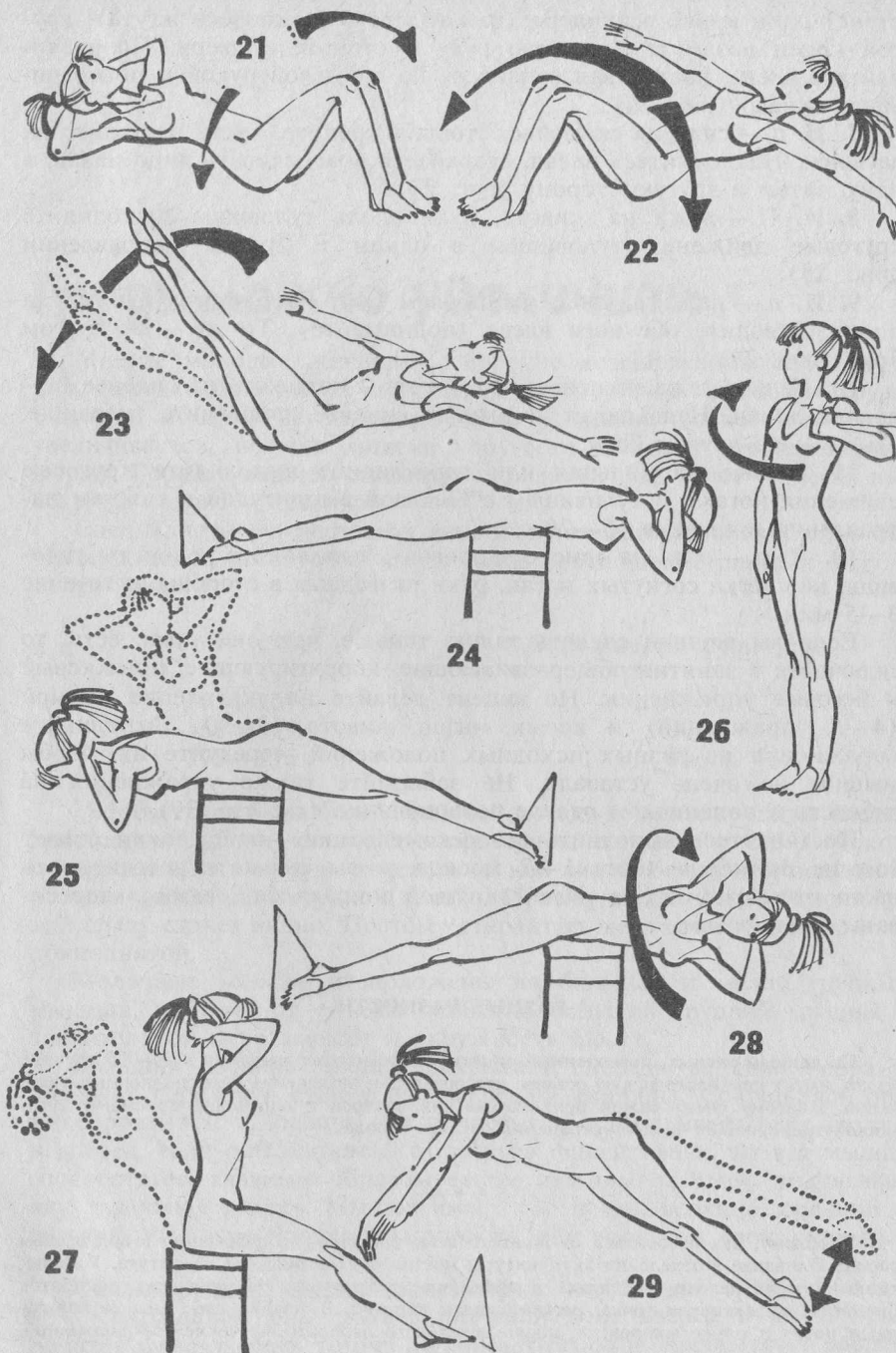
2. И. п.— то же. Руки разведите в стороны, а согнутые ноги слегка приподнимите. Поворачивайте ноги до касания коленями пола сначала в одну, затем — в другую сторону (рис. 22).

3. И.п.— то же. Поднимите прямые ноги под углом 90° . Наклоните ноги в одну, затем — в другую сторону, постепенно увеличивайте амплитуду движения (рис. 23).

4. И. п.— лежа на животе на скамейке лицом вниз, кисти положите на затылок, стопы зафиксируйте. Разгибаясь, поверните туловище в одну, затем в другую сторону, при этом локти старайтесь отводить как можно больше в сторону (рис. 24).

5. И. п.— то же. Опустите голову и плечи, кисти на затылке. Разогнитесь, повернитесь влево, посмотрите на потолок, наклонитесь вниз и вновь разогнитесь, повернувшись вправо (рис. 25).

6. И. п.— стоя. На уровне плеча закрепите на двери (или на



стене) один конец эспандера (или толстого резинового жгута), другой конец возьмите в правую руку и станьте к двери. Поворачивайтесь влево, растягивая эспандер. То же левой рукой и поворачиваясь вправо (рис. 26).

7. И. п. — сидя на скамейке, стопы закрепите, кисти положите на затылок. Наклоняйтесь назад, старайтесь поворачивать лицо назад, в одну, затем в другую сторону (рис. 27).

8. И. П. — лежа на животе, руки вдоль туловища. Выполняйте круговые движения туловищем в одном и другом направлении (рис. 28).

9. И. п. — лежа на полу на правом боку. Держитесь руками за опору. Отводите обе ноги влево (поднимайте). То же — на другом боку (рис. 29).

10. И. п. — лежа на правом боку, стопы положите на сиденье стула или диван. Надавливая ногами на сиденье, поднимите туловище. То же — на другом боку.

11. В висе на кольцах или перекладине выполняйте круговые движения ногами и туловищем с большой амплитудой в каждом направлении в течение 15—20 с.

12. И. п. — стоя на «диске здоровья», выполняйте повороты туловища на слегка согнутых ногах, руки разведены в стороны, в течение 3—5 мин.

Если вы решили сделать талию тоньше, чем она у вас есть, то включайте в занятия общеразвивающие, корригирующие, прыжковые и беговые упражнения. Но акцент делайте на укрепление прямой (4—5 упражнений) и косых мышц живота (3—4). Выполняйте упражнения из разных исходных положений, чередуйте их, чтобы мышцы не очень уставали. Не забывайте также упражнения на гибкость в поясничном отделе позвоночника (см. стр. 39).

Постарайтесь выполнить все рекомендации — ваша талия станет тоньше примерно через 1—2 месяца, и вы сможете рассчитывать на то, что строки поэта «Мне стан твой понравился тонкий...» адресованы именно вам.

РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

По данным ученых, повышенный аппетит современного человека в 90—95 случаях из ста имеет психологическую основу, как эрзац для замещения невосполненных увлечений. Поэтому очень важен психологический настрой и овладение приемами аутогенной тренировки с целью устранения чувства голода.

* * *

Проблему, как избавиться от лишнего веса, оригинально разрешили в болгарском городе Пловдиве в отделении акупунктуры местного медицинского института. Уже несколько тысяч человек убедились в эффективности метода. На мочке уха находится биологически активная точка, регулирующая аппетит. В течение двух недель полные люди носят в мочке микроиглу, после недельного перерыва «лечение» продолжается.

Грудь можно увеличить

Многие молодые женщины, особенно астенического телосложения, нередко болезненно переживают, что у них маленькая грудь. Но ведь объем — не главное. Когда женщина полнеет, ее грудь увеличивается, но она лишена упругости и имеет несовершенную форму. Гораздо важнее стремиться сделать грудь более упругой, высокой, а значит — красивой.

Специалисты считают, что женщине, имеющей тонкокостный тип телосложения, достаточно иметь такое соотношение роста и окружности груди:

Рост (см)	Окружность груди (см)
165—167	88
168—169	89
170—175	90

Чтобы грудь была более красивой, всегда держите грудную клетку приподнятой. Если хотите это проверить, встаньте у стены боком и попросите кого-нибудь отметить на ней линию бюста при поднятой, а затем опущенной грудной клетке. Преимущества первого положения сразу станут видны. Поэтому старайтесь держать грудную клетку приподнятой.

Молочные железы расположены на большой и малой грудных мышцах, поэтому от объема особенно большой грудной мышцы в значительной мере зависит и окружность бюста.

Большая грудная мышца покрывает спереди верхние ребра и образует переднюю стенку подмышечной впадины. Сокращаясь при фиксированном туловище, она приводит и поворачивает руку внутрь и вперед, если они подняты. Если рука фиксирована, то эта мышца способствует, главным образом своим нижним отделом, подтягиванию туловища кверху. Мышца имеет три пучка: верхний, средний и нижний. Для тренировки каждого из них имеются свои упражнения.

Малая грудная мышца расположена за большой грудной мышцей. Сокращаясь, она двигает плечевой пояс вперед и вниз. Если лопатка фиксирована, то она поднимает ребра и способствует расширению грудной клетки.

Существует, как мы уже говорили, два главных способа укрепления мышц — изотонический, при котором выполняются динамические упражнения, и изометрический, включающий изометрические упражнения.

Укрепляя грудные мышцы, выберите такое усилие при выполнении упражнений, чтобы их можно было повторить не более 10—12 раз, но выполнить до предела своих сил. Упражнения, которые выполняются более 10—12 раз, недостаточно эффективны, так как они способствуют главным образом развитию силовой выносливости. Проводите занятия 3—4 раза в неделю. Упражнения выполняйте сериями в медленном и среднем темпе. После трехкратного повторения каждой серии выполняйте другое упражнение, для тренировки других пучков грудных мышц, или сделайте упражнение на их растягивание (рывковые движения руками назад). На одном занятии не рекомендуется чередовать упражнения для различных мышц. Перерывы между сериями делайте небольшими (не более 1 мин), чтобы работоспособность не успевала восстанавливаться. Продолжительность занятий увеличивайте постепенно: начинайте с 10—15 и доводите до 30—45 мин. Помимо динамических используйте изометрические упражнения с максимальным напряжением мышц в течение 7 с. Динамические упражнения чередуйте с изометрическими.

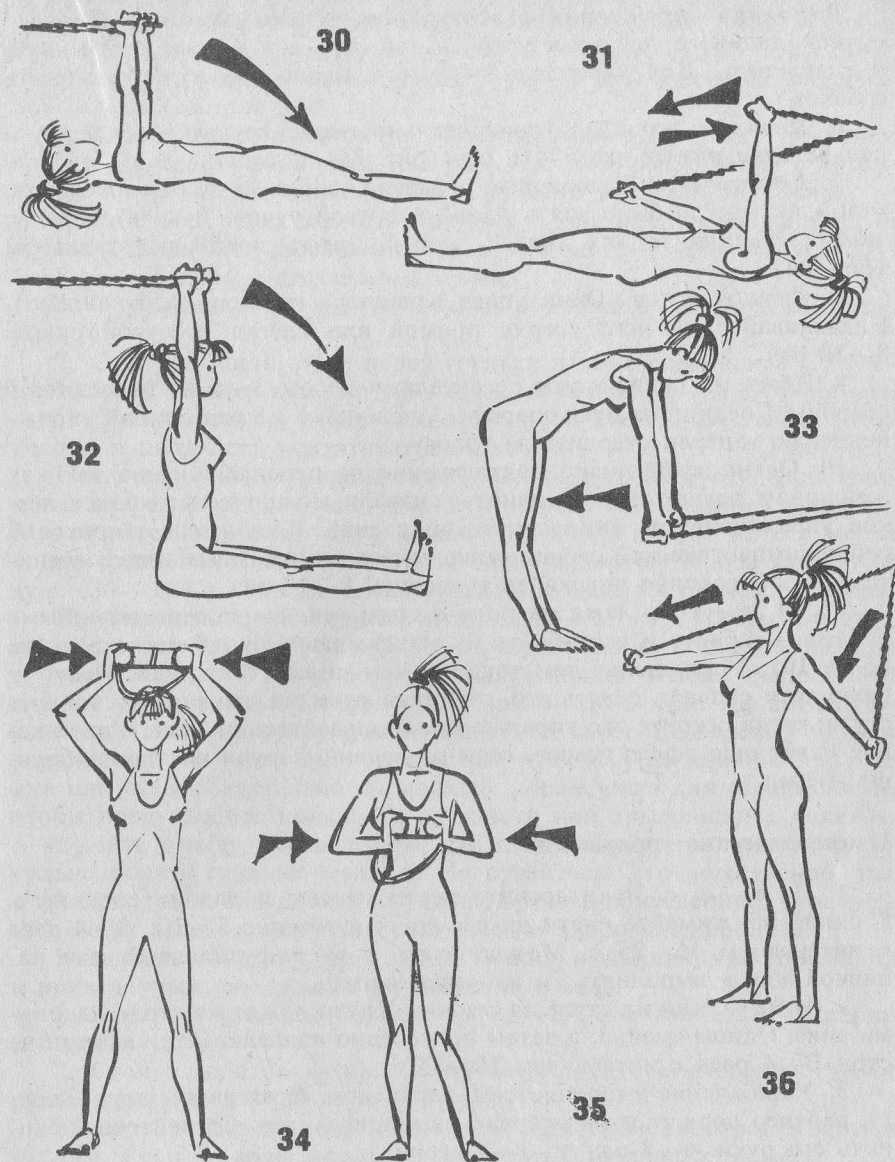
Занятия, направленные на увеличение массы грудных мышц, продолжайте 8—16 и более недель. За это время окружность бюста может увеличиться на 6—8 см. Наиболее быстрый рост объема мышц происходит обычно в первый месяц тренировок. Он зависит от типа телосложения, веса женщины, количества гормонов, поступающих в кровь, и системы тренировки. Легче увеличить объем грудных мышц женщинам, имеющим нормо- и, особенно, ширококостный тип телосложения. Выполняя упражнения, сосредоточьте внимание на тренируемых мышцах. Помните, что уже увеличенный объем мышц необходимо поддерживать с помощью этих же упражнений, но выполнять их можно реже и с меньшей нагрузкой. В период тренировок, направленных на увеличение грудных мышц, ешьте больше молочных продуктов, мяса, рыбы, то есть продукты, содержащие белок животного происхождения.

Для тренировки грудных мышц в большей мере подходит устройство «Грация», эспандер для лыжников и особенно ручной двойного действия. Лучше иметь эспандер для двух рук.

Упражнения динамического характера с амортизаторами и эспандерами

1. Лежа на спине головой к стене, руки с амортизатором сверху. Опускайте руки вниз, вдоль туловища, растягивая амортизатор, и вновь поднимайте (рис. 30). 8—10 раз.

2. То же упражнение, но выполняйте его поочередно то одной, то другой рукой (рис. 31). 8—10 раз каждой рукой.



3. Сидя спиной к стене, руки с амортизатором над головой. Опускайте руки вперед — вниз и вновь поднимайте (рис. 32).

4. Стоя лицом к стене, слегка наклонитесь вперед. Натянутый амортизатор в вытянутых вперед руках. Одновременно, а затем поочередно опускайте прямые руки вниз (рис. 33).

5. Держите эспандер над головой, медленно его сдавливайте с боков (рис. 34).

Выполняя упражнения с эспандером, нужно помнить: эспандер ручной двойного действия устроен так, что его можно растягивать и сдавливать. Для укрепления грудных мышц его нужно сжимать с боков.

6. Держите эспандер горизонтально перед грудью. Медленно и сильно сдавливайте его 8—10 раз (рис. 35). 3 серии.

7. Амортизаторы закрепите с двух концов с таким расчетом, чтобы их можно было взять одной и другой рукой. Руки в стороны, затем соединяйте их перед собой, растягивая амортизаторы (рис. 36).

8. Сидя на стуле. Один конец эспандера на полу (вертикально). Надавливайте на него сверху прямой или слегка согнутой рукой. 8—10 раз.

9. Лежа на спине, руки с гантелями весом 3—5 кг разведите в стороны. Соединяйте руки впереди. 3 серии по 6—8 раз. Это же упражнение, но гантели отводите за голову.

10. Очень эффективно подтягивание на перекладине, но так как женщинам трудно его выполнить, сначала можно делать более легкое упражнение на гимнастической стенке. Возьмитесь широко за рейку гимнастической стенки выше головы, выпрыгните вверх, согните руки и медленно опускайте туловище. 8—10 раз.

11. И. п.—упор лежа на полу с прямыми, широко разведенными руками. Сгибайте и разгибайте их максимальное количество раз (не более 10). Упражнение тем труднее, чем ниже стоят руки. Поэтому начинайте сначала делать его, поставив руки на два ряда стоящих стула; когда освоите это упражнение, отжимайтесь от пола. Упражнение будет еще эффективнее, если разведенные руки поставить больше вперед.

Изометрические упражнения

1. И. п.—о. с. Руки согните перед грудью и ладони соедините. С силой прижимайте кисти друг к другу в течение 5—7 с. 3—4 раза с интервалом 15—25 с. Можно взять в руки футбольный или набивной мяч и выполнять то же упражнение.

2. И. п.—сидя на стуле за столом. Кисти лежат на столе ладонями вниз. Одновременно, а затем поочередно надавливайте кистями на стол. 3—4 раза с интервалом 10—15 с.

3. Упражнение выполняется с партнером. Стоя лицом друг к другу, партнер держит руки впереди на ширине плеч. Старайтесь соединить его руки. 6—8 раз по 3—4 серии.

Привожу ориентировочный план одного занятия.

1. Ходьба на месте с одновременными круговыми движениями в плечевых суставах — вперед и назад по 8—12 раз в каждом направлении.

2. И. п.—о. с. Одну руку поднять вверх. Делайте рывковые движения руками назад, меняйте положение рук на каждый 3-й и 1-й счет. 12—16 раз.

3. И. п.—лежа на спине головой к закрепленному амортизатору. Ручки его (или упругую толстую резину) держите вверх. Опускайте прямые руки, растягивая амортизатор. 6—8 раз. 3 серии с интервалом 1 мин (см. рис. 30).

4. Сядьте на пол спиной к амортизатору. Держите его ручки вверх. Опускайте руки вниз (см. рис. 32). 6—8 раз. 3 серии с интервалом 1 мин. Между упражнениями делайте интервал до 2 мин.

5. Сидя или стоя, держите эспандер с боков горизонтально перед грудью. Медленно сдавливайте его в течение 5—7 с (см. рис. 35). 6—8 раз. 3 серии с интервалом 1 мин.

6. Упражнение то же, но эспандер держите над головой (см. рис. 36).

7. Стоя или сидя, руки перед грудью, ладони соединены. С большой силой давите ладонью на ладонь в течение 5—7 с. 4—6 раз.

8. Возьмитесь за рейку гимнастической стенки несколько выше головы и попытайтесь подтягиваться в течение 3—5 с. 3—5 раз.

После выполнения упражнений расслабьте мышцы рук, наклонившись вперед и раскачивая руки в стороны, затем вперед и назад. Массируйте каждую грудную мышцу примерно по 30—45 с у места ее прикрепления к плечевой кости. Затем примите теплую ванну или душ (30—36°C). В воде вновь расслабьте мышцы плечевого пояса.

Приведенный комплекс рассчитан на 20—25 мин. На первых двух занятиях выполняйте только 3—4 упражнения, повторив каждое из них не более 8 раз с большим напряжением мышц. Выполняйте каждое упражнение по 3 серии с интервалом до 2 мин. На последующих занятиях нагрузку увеличивайте за счет добавления новых упражнений или увеличения числа серий этих же упражнений. В другие дни или часы обязательно выполняйте упражнения для мышц спины, чтобы предупредить появление сутулости или крыловидных лопаток.

Имейте в виду, что в первые дни после начала тренировок будут сильно болеть грудные мышцы. Не пугайтесь. Это естественно, так и должно быть. Помните, что большую часть приведенных упражнений могут выполнять только практически здоровые женщины.

Увеличить объем грудных мышц можно, выполняя, дополнительно к приведенным, следующие упражнения в воде:

1. Быстрое плавание кролем по 15—30 с и более. 3—5 серий и более.

2. Стоя в воде по грудь, быстро выполняйте поочередно гребки руками вниз по 25—30 с. 4—6 серий.

3. Упражнение то же, но делайте одновременно гребки двумя руками. Руки из воды можно не выносить. Дозировка та же.

4. Стоя в воде до уровня плеч, руки впереди, ладони внутрь, пальцы соединены. Делайте быстрые движения руками внутрь-скрестно (как бы обнимая себя) в течение 15—20 с. 3—4 раза.

Все упражнения в воде выполняйте быстро, чтобы создать большое напряжение мышц. Повторяйте каждое из них примерно 10—12 раз, по 3 серии с интервалом между сериями до 1 мин. Все приведенные упражнения можно включить в одно занятие. Если же вам это трудно, выполняйте сначала только часть из них.

Красивые ноги

«У меня некрасивые ноги,— писала мне одна читательница,— я вынуждена постоянно ходить в брюках. На пляжах я не появляюсь, стесняюсь». Далее следовало описание дефекта ног. Подобных писем много. Одни девушки хотят сделать с помощью физкультуры свои ноги полнее, а другие, наоборот, тоньше.

Красивые ноги женщин вызывают постоянное внимание у представителей противоположного пола. Чаще всего, если ноги красивые и длинные, то фигура отличается изяществом. К сожалению, увеличить длину ног с помощью физкультуры нельзя. Вот мой вам совет: если у вас короткие ноги, носите длинные, узкие брюки с высоким поясом, а обувь на среднем или высоком каблуке, чтобы улучшить пропорции тела. Пиджаки и куртки должны быть короткими. Такая одежда будет скрадывать этот недостаток фигуры.

С помощью упражнений можно улучшить форму ног. Форма и объем ног зависят от толщины костей бедра и голени, а также от развития основных мышечных групп. Окружность бедра определяет прежде всего четырехглавая мышца бедра (спереди), а голени — трехглавая (сзади). Эти мышцы могут быть тонкими и слабыми или массивными и тоже слабыми. Все зависит от их тренированности.

Различают следующие формы ног: нормальную (стройные ноги), Х-образную и О-образную (рис. 37). Ноги считаются прямыми, стройными, если во время стойки «смирно» бедра, голени и пятки соединены. Небольшой просвет должен быть выше и ниже коленей и чуть выше голеностопных суставов.

Если при соединенных коленях пятки не смыкаются, то это Х-образные ноги. Если при сомкнутых пятках не соединяются колени, то это О-образные ноги. Эти дефекты можно скрыть с помощью одежды и подобранной походки.

Очевидно, вам интересно знать антропометрические данные ног. Приводим их как ориентир для девушек, имеющих нормокостный тип телосложения (табл. 6).

Окружности ног у тонкокостных девушек могут быть на 3—4 см меньше, а у ширококостных — на 4—5 см больше.

Некоторые девушки, особенно астенического телосложения, хотят увеличить объем мышц ног. Посмотрите на мощные мышцы прыгунов, фигуристов, велосипедистов и конькобежцев — и вы убедитесь в том, что объем мышц ваших ног тоже можно увеличить. Нужны тренировки. Включайте в каждое занятие 3—4 приведенных упражнения с числом повторений около 10. Но не напрягайте мышцы до предела, это может вызвать травмы сосудов.

Рост (см)	Вес (кг)	Весо-ростовой коэффициент (г/см)	Длина ног (см)	Окружности (см)	
				бедра	голени
161—165	54—55	332—335	84—86	56—57	34—35
166—170	55—56	332—335	90—92	57—58	35—36
171—175	60—61	350—355	91—94	58—59	37—38

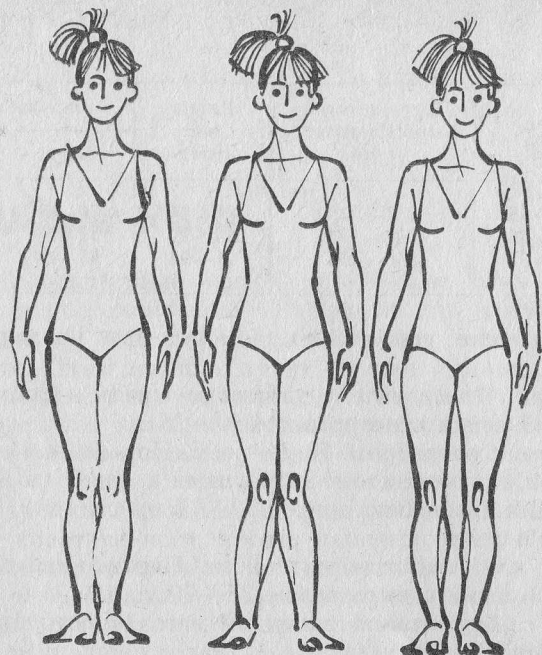
Приведенные ниже упражнения помогут вам увеличить объем мышц бедра.

1. И. п.—стоя. Приседайте с набивным мячом (весом 3—5 кг) в руках. 10 раз. 3 серии с интервалом 20—25 с.
2. Упражнение с партнером. И. п.—о. с. Приседания с сопротивлением партнера, который стоит перед вами и давит на ваши плечи во время вставания (разгибания ног). 10—12 приседаний. 2—3 серии с интервалом до 1 мин.
3. И. п.—то же. Слегка согните ноги. Партнер давит на плечи в течение 10 с. 3 серии с интервалом 25—30 с.
4. И. п.—о. с. Приседания на одной ноге («пистолет»). 10—12 раз на каждой ноге.
5. И. п.—о. с. Присесть, прыжки вверх из положения приседа (ноги согнуты). 2—3 серии по 5—6 раз с интервалом 30—45 с.
6. И. п.—то же. Многократно (5—6 прыжков) выпрыгивайте высоко вверх. 3—4 серии с интервалом до 1 мин.
7. И. п.—лежа на спине, ногами упирайтесь в стену, держитесь руками за опору. Попытаться выпрямить ноги в течение 4—5 с. 6—8 раз с интервалом 15—20 с.
8. И. п.—то же. Упираясь в стену, попытайтесь разогнуть поочередно каждую ногу. Каждой ногой 8—10 раз с интервалом для отдыха около 10 с.

Для увеличения объема мышц бедра рекомендую езду на велосипеде (тренажере). Особенно эффективен подъем в гору в течение 45—60 с. Спускаясь вниз, отдыхайте. 5—6 раз.

Иногда у девушек астенического телосложения в положении стоя с соединенными коленями между бедрами имеется большой просвет. Его можно уменьшить или устранить, выполняя следующие упражнения для укрепления приводящих мышц бедра:

1. И. п.—лежа на спине. Ноги согните в коленях и разведите в стороны, поставьте стопы на пол, положите руки на бедра изнутри. Соединяйте колени, руками оказывая значительное сопротивление. 2—3 серии по 6—8 раз.
2. И. п.—лежа на спине. Сдавливайте коленями мяч в течение 5—7 с. 4—5 серий.
3. И. п.—то же. Выпрямите ноги и сдавливайте мяч стопами в течение 3—5 с. 3—5 серий.
4. Встаньте на скользкий паркет или линолеум в войлочных та-



37



38

почках. Разведите ноги, а теперь попытайтесь соединить их, не отрывая стоп от пола. Сначала выполняйте упражнение с опорой о спинку стула. 8—10 раз.

Выполняйте эти упражнения через день по 10—15 мин. Определенный эффект можно ожидать через 2—3 месяца.

Если у вас тонкие голени и вы хотите увеличить объем их мышц, то выполняйте следующие упражнения:

1. В положении стоя держитесь за спинку стула. Поднимайтесь на носки. 3—5 серий по 10—12 раз.

2. Упражнение то же, но выполняйте его стоя на одной ноге.

3. Встаньте на рейку гимнастической стенки (на брусок или толстую книгу), чтобы пятки могли свешиваться. Поднимайтесь высоко на носки, а затем касайтесь пола пятками в течение 25—30 с. 3 серии.

4. Выполняйте высокие подскоки на обеих ногах, почти не сгибая колен. 3 серии по 5—6 прыжков.

5. Выполните то же упражнение, но на одной ноге.

6. Сидя на диване, ноги выпрямлены. На подошвенные стороны стоп (или одной стопы) накиньте ремень, концы ремня держите в руках. Сгибайте стопы, оттягивайте носки, давите на ремень. Сначала двумя, а затем каждой стопой 8—10 раз (рис. 38).

7. Сидя на полу, ноги прямые, упирайтесь стопами в стену в течение 4—6 с. 3—4 серии с интервалом 10—15 с.

В одно занятие включайте не более 4—5 упражнений для мышц голени. Чередуйте их с упражнениями для мышц туловища и рук.

В письме одной балерины говорилось о том, что ей ежедневно приходится по многу часов ходить на пуантах, поэтому произошло утолщение икроножной мышцы в верхней части голени, а нижняя осталась тонкой. Действительно, у женщин, которые постоянно носят обувь на высоком каблуке, у балерин часто происходит утолщение икроножной мышцы, при этом ее нижняя часть, переходящая в ахиллово сухожилие, остается тонкой. Эту диспропорцию можно устранить, выполняя упражнения на растяжение и расслабление икроножной мышцы. Для этого ежедневно ходите на менее часа без каблуков (босиком, на низком каблуке). Очень эффективны пружинистые приседания, не отрывая пяток от пола и касаясь ягодицами голени (рис. 39). Их нужно повторять 12—16 раз по 3 серии. Выполняйте это же упражнение, но поставьте носки на брусок или подставку высотой 5—7 см, держитесь при этом за опору (спинку стула). Делайте упражнения ежедневно 1—2 раза по 3—5 мин с небольшими паузами для отдыха.

У некоторых женщин ноги полные, и они хотят сделать их тоньше. Можно ли уменьшить объем ног? Да, хотя это порой нелегко. Прежде всего нужно избавиться от лишнего жира, который покрывает мышцы ног. Лучшим средством для этого является медленный бег трусцой, а также упражнения на растягивание мышц. Продолжительность их выполнения 15 и более минут. Приводим некоторые из них.

Упражнения выполняются в положении сидя, руками опереться о пол сзади.

1. Поочередно сгибайте ноги, не отрывая пяток от пола, старайтесь пятками касаться ягодиц. То же упражнение, но сгибайте обе ноги.

2. Прямые ноги слегка разведите в стороны и поворачивайте их наружу и внутрь.

3. Ноги, согнутые в коленях, поставьте врозь. Разводите до предела колени наружу и соединяйте их.

4. Вытягивайте прямую ногу вперед, а другую подтягивайте, не сгибая, до такого положения, когда одна нога как бы становится

короче другой. Упражнение можно выполнять с продвижением по полу вперед и назад (ходьба сидя).

5. Согните ноги и, потряхивая, расслабьте.

Приведенные упражнения выполнять по 3—5 серий, продолжительностью по 25—30 с с перерывом для отдыха 10—15 с. Выполняйте их с полной амплитудой, растягивая мышцы. Упражнения чередуйте с расслаблением мышц (потряхивание), а также элементами самомассажа. Перед занятием наденьте на ноги теплые, а на них и перкалевые (непродуваемые) брюки, чтобы вызвать обильное потоотделение из ног. И еще один совет. Если вы хотите уменьшить мышечную массу, меньше потребляйте белки животного происхождения, особенно после тренировок.

Дефект, который можно заметить даже у многих молодых женщин, имеющих лишний вес, состоит в утолщении верхней части бедра сбоку, так называемые «галифе». Это некрасиво, но исправимо. Для этого в первую очередь нужно освободиться от лишнего жира, который откладывается на наружной широкой мышце бедра. Его можно убрать с помощью упражнений, описанных выше. Предлагаю еще два дополнительных:

1. В положении стоя делайте махи ногой в сторону и внутрь. 30—40 раз каждой ногой.

2. И. п. — то же. Круговые движения ногой в одном и другом направлении.

Чередуйте эти упражнения с бегом, прыжками, а также с самомассажем боковой поверхности бедер.

Нередко у женщин бывает слабо развита внутренняя головка трехглавой мышцы голени, она нерельефна, поэтому голень изнутри плоская. Это некрасиво. Данный недостаток можно устранить. Для этого сгибайте большой и другие пальцы ноги, приводите стопу внутрь. Сопротивление этому движению оказывайте рукой или стопой другой ноги. 8—10 раз по 4—6 серий.

РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

Чтобы предотвратить деформацию пальцев ног при ношении узкой обуви, ежедневно (сидя у телевизора) многократно сгибайте и разгибайте пальцы, затем шире разводите их в стороны. После упражнений между большим и вторым пальцами вставьте прокладку (большой ластик) шириной 1—1,5 см на 30—45 мин.

* * *

Если на ногах растут волосы, раз в неделю протирайте их кисточкой, смоченной в 3-процентной перекиси водорода, и волосы посветлеют и не будут заметны. Ваши ноги были мягкими, ежедневно трите пятки пемзой и смазывайте кремом.

Не теряйте гибкость

Что позволяет человеку выполнять плавные, мягкие и красивые движения? Это хорошее состояние суставов, подвижность в них и гибкость позвоночника. Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой, размахом. Она быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом при отсутствии специальной тренировки. Именно поэтому некоторые ученые считают уровень гибкости мерилom возраста человека.

Гибкость суставов, позвоночника можно сохранить в хорошем состоянии до старости. Это доказывают артисты балета и спортсмены, продолжающие регулярные тренировки.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, на нее не влияют особенности телосложения. В утренние часы она несколько снижена по сравнению с другим временем суток, при низкой температуре уменьшается, при высокой — увеличивается. Упражнения силового характера отрицательно влияют на гибкость, поэтому очень важно правильно сочетать упражнения для развития силы и гибкости.

Упражнения для поддержания гибкости включайте в каждое занятие. Значительно улучшить амплитуду движений можно лишь в том случае, если выполнять упражнения не менее 2 раз в день. Делайте упражнения в теплом помещении и тренировочном костюме после общеразвивающих и беговых упражнений, когда организм согрется. Подвижность в суставах и гибкость увеличиваются быстрее, если упражнения выполнять пружинисто по 7—8 раз подряд с небольшой амплитудой. Такие серии нужно повторять по 4—6 раз. Многократно делайте маховые движения конечностями, постепенно увеличивая их амплитуду.

Подвижность в суставах и гибкость можно считать хорошей, если после небольшой разминки вы сможете сделать следующие упражнения:

- а) в положении стоя, наклонившись вниз, не сгибая ног, ладонями касаетесь пола;
- б) в положении сидя на полу, наклонившись вперед, касаетесь лбом коленей;
- в) стоя спиной к стенке на расстоянии 25—30 см, подняв руки вверх, касаетесь кистями стены, не прогибаясь в пояснице;
- г) в положении стоя делаете мах ногой вперед — вверх до уровня головы, а в сторону — выше уровня пояса;
- д) делаете «мостик» с прямыми руками и ногами.

Упражнения для поддержания подвижности в суставах и развития гибкости

А. Для плечевых суставов

Упражнения выполняются в положении стоя.

1. Руки вверх. Ритмично отводите руки назад 8 раз, затем расслабьте мышцы рук в течение 15—20 с. 4—6 серий.

2. Руки в стороны. Выполняйте большие круговые вращения руками вперед и назад. 10—12 раз.

3. Руки вверх. Выполняйте круговые движения, как при плавании кролем и на спине. 10—12 раз в каждом направлении.

4. В опущенных руках сложенная вдвое скакалка или гимнастическая палка, расстояние между кистями 70—80 см. Поднимите руки вверх и пронесите назад, слегка растягивая скакалку (сделать выкрут), затем верните руки в и. п. Старайтесь руки не сгибать и держать как можно уже. 10—12 раз.

5. Положите прямые руки на спинку стула. Наклоняйтесь вперед, прогнувшись, с прямой спиной, как можно ниже. 8 раз по 4—6 серий (рис. 40).

6. Отведите руки назад — одну над плечом, другую — за спиной, зацепитесь пальцами, потяните руки, затем смените положение рук (рис. 41).

Б. Для тазобедренных суставов.

1. И. п. — стоя. Выпад вперед, при котором правая согнутая нога впереди, а прямая левая — сзади. Выполняйте пружинистые приседания, не сгибая ногу сзади. На каждый 8-й счет делайте поворот кругом и продолжайте упражнение. 32—40 раз. Эффект будет большим, если впереди стоящую ногу поставить на стул.

2. И. п. — то же. Согните ногу и трижды подтяните колено руками к груди. Каждой ногой 8—10 раз.

3. И. п. — то же. Махи ногой: вперед и назад, в стороны. 8—12 раз в каждом направлении.

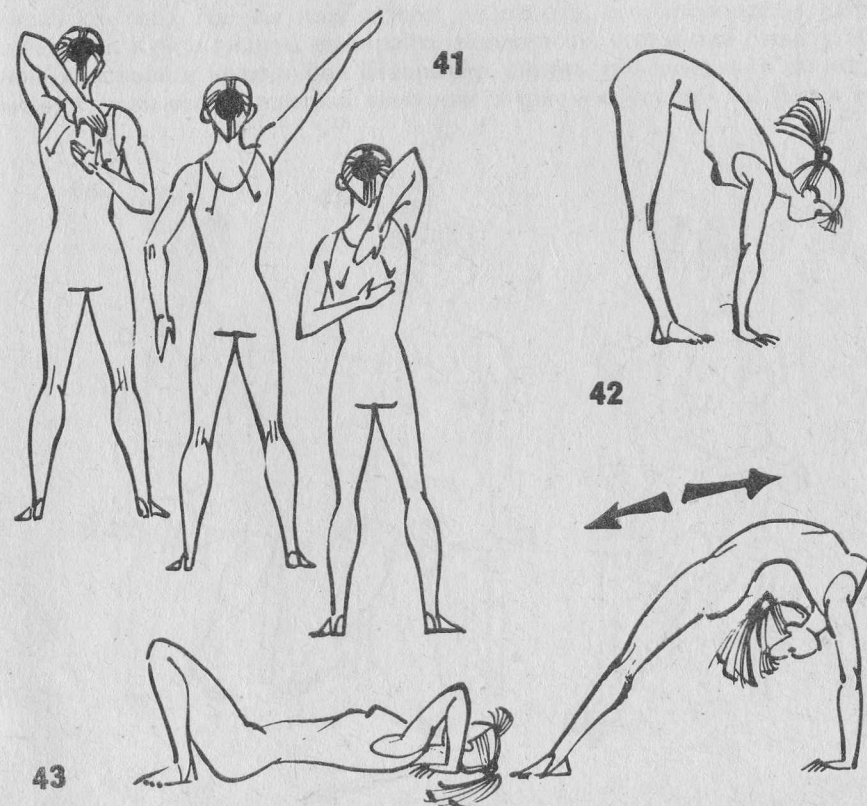
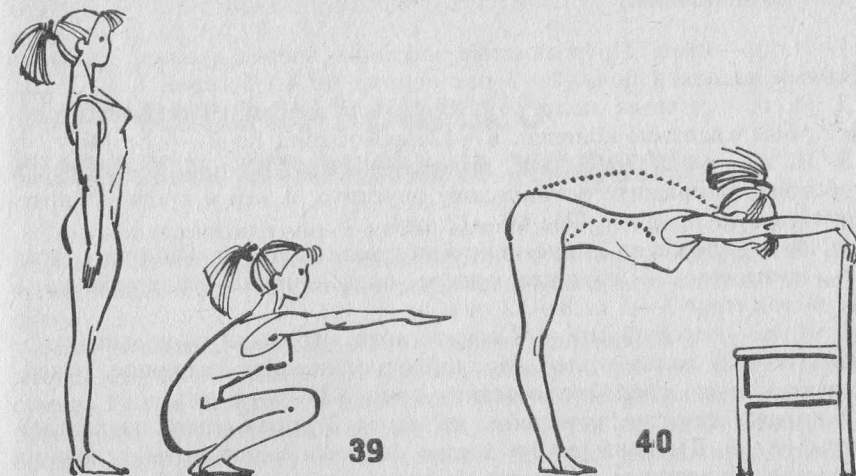
4. И. п. — Лежа на спине или сидя. Маховые движения ногой вперед — вверх, к голове. Каждой ногой 8—10 раз.

5. И. п. — стоя, ногу положите на спинку стула. Наклоняйтесь пружинисто к поднятой ноге, а затем — к опорной. Каждой ногой 4 и более раз.

6. И. п. — стоя, нога отведена в сторону. Круговые движения ногой с большой амплитудой в одном и другом направлении. Каждой ногой 12—16 раз.

7. И. п. — лежа на животе. Согните ноги, возьмитесь руками за голеностопные суставы и старайтесь отвести прямые ноги назад (выпрямить ноги). Выполняйте пружинисто 6—8 раз подряд, по 3—4 серии.

8. И. п. — стоя, в опущенных руках скакалка или гимнастическая палка. Согните ногу и пронесите ее вперед, выше скакалки, а затем назад. Каждой ногой 8—10 раз.



В. Для позвоночника

1. И. п.—стоя. Пружинистые наклоны вперед—вниз, стараясь ладонями касаться пола. 7—8 раз подряд по 4—5 серий.

2. И. п.—стоя на полу. Наклоняйтесь вперед пружинисто, стараясь лбом касаться коленей. 8—12 раз подряд по 3—4 серии.

3. И. п.—о. с. Присядьте, положите кисти на пол. Не отрывая их от пола, выпрямите ноги, голову опустите, а затем вновь согните, вернитесь в и. п. (рис. 42). 10—12 раз.

4. И. п.—лежа на спине, локти поставьте на пол. Опираясь локтями, прогнитесь в грудном отделе позвоночника, задержитесь в этом положении 3—5 с. 8—12 раз.

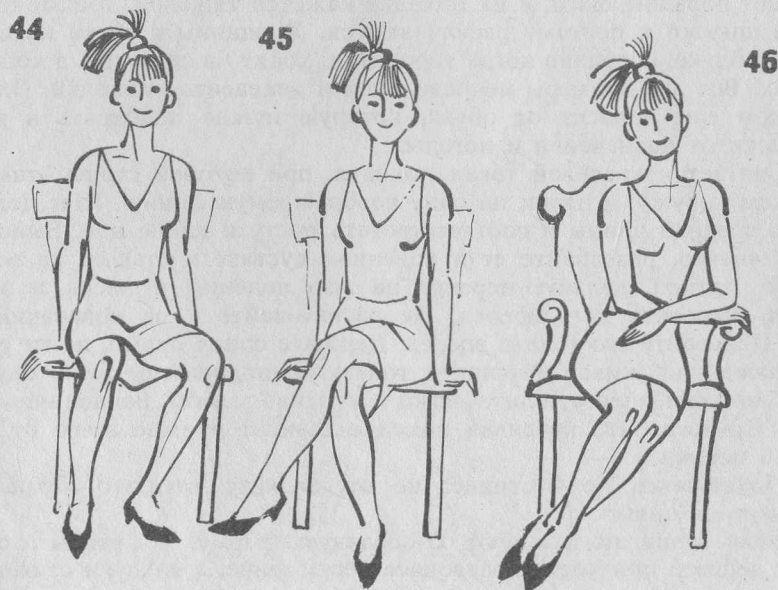
5. И. п.—лежа на спине. Согните ноги, стопы на полу, кисти поставьте на пол дальше плеч. Медленно поднимайте туловище, разгибая руки и ноги, сделайте «мостик» (рис. 43). 6—8 раз.

В каждое занятие включайте не менее 2 упражнений из каждой группы (А, Б, В). Выполняйте также наклоны и повороты туловища в стороны. Названные упражнения чередуйте с общеразвивающими, беговыми и прыжковыми. Расслабляйте и массируйте особенно те мышцы, которые нужно растянуть. Подвижность в суставах и гибкость можно значительно улучшить, выполняя приведенные упражнения ежедневно (через 1,5—2 месяца).

Научитесь красиво сидеть, стоять и ходить

Вы обращали внимание на то, как сидите, стоите и ходите? Нет? А жаль! Понаблюдайте в транспорте, особенно в метро, как сидят женщины. Сидят они по-разному, чаще всего неправильно и некрасиво.

Вот женщина откинулась на спинку сиденья, вся осела от усталости, ее ноги сильно разведены, между ними на полу большая сумка. Рядом девушка в короткой юбке тоже некрасиво расставила ноги (рис. 44). Недалеко от нее модно одетая молодая женщина небрежно положила ногу на ногу, мешая проходу пассажиров (рис. 45). Вам нравятся позы сидящих? Думается, что нет. Ну, а сидит ли в этом вагоне кто-нибудь правильно? Да. Вот молодая женщина—она глубоко сидит, слегка опираясь о спинку, одна нога заложена за другую. Ее голова приподнята, непринужденная поза. Она сидит правильно и красиво (рис. 46). А всегда ли так нужно сидеть? Все зависит от того, где вы находитесь: на работе, в транспорте, в кафе или дома. Когда сидите, выбирайте такую позу, чтобы она была удобной, красивой и правильной. Например, сидеть, положив ногу на ногу, можно, если вы находитесь дома или в узком кругу друзей. Если вы



работаете в основном сидя, то вам нужно обязательно принимать такое положение, при котором бы остеохондроз позвоночника не дал о себе знать. Посудите сами, если в положении лежа на спине внутридискное давление в поясничном отделе позвоночника составляет 50 кг, то в положении стоя оно возрастает до 100, а при сидении без опоры спиной — до 140 кг. При таком большом и постоянном давлении травмируются межпозвонковые диски, что приводит к остеохондрозу позвоночника. В подобном же, сдавленном, состоянии находятся диски и шейного отдела, когда голова опущена. Вот почему так важно соблюдать правильную позу при сидении.

В положении сидя вы можете уменьшить напряжение мышц спины, облокотившись на спинку стула. Старайтесь сидеть ровно, не наклоняясь в стороны. Стул или кресло не должны быть слишком мягкими. Если ноги не достают до пола (это бывает у машинисток, если они сидят на высоком стуле), то подставьте под стопы опору. Глубина сиденья не должна быть более $\frac{2}{3}$ длины бедра, садитесь глубоко, чтобы почти вся спина касалась опоры. Спинку стула подберите такую, чтобы она наклонялась назад на 3—5°, а ее верх располагался бы над лопатками.

Многие девушки не следят за своей осанкой, когда стоят. Присмотритесь, например, к этой паре. Они беседуют уже минут 15. И у той и у другой сгорбленные, перекошенные фигуры, так как на плече каждая держит модную, но тяжелую сумку. Так и хочется сказать им, чтобы они не носили сумку на одном плече, так как это приводит к искривлению позвоночника.

Женщины, девушки, к сожалению, не всегда обращают внимание на свою походку. Одни идут мелкими шагами и суетливо, другие делают большие шаги, и их походка кажется тяжелой, третьи ставят ноги широко и поэтому раскачиваются. Женщины в обуви на высоком каблуке, особенно когда торопятся, ходят на согнутых в коленях ногах. Все это примеры неправильной и некрасивой походки. Она во многом еще зависит от обуви, которую нужно подбирать в зависимости от назначения и погоды.

Считается красивой такая походка, при которой стопы ставятся носком наружу, а пятки на одну воображаемую линию. Шаг должен быть средней длины и соответствовать росту и длине ног. Выносите ногу вперед, разгибайте ее в коленном суставе и ставьте на землю (пол) пяткой, делайте перекал на всю подошву и носок и затем вновь выносите ногу вперед. Не раскачивайте и не поворачивайте таз. Подавайте его только вперед. Держите спину прямо, но не очень напряженной, живот подтяните, голову приподнимите, плечи опустите. Смотрите вперед, идите легко и красиво, слегка наклоняясь вперед. Помните, что красивая походка зависит прежде всего от красивой осанки.

Поднимаясь по лестнице, не отставляйте таз, это некрасиво. Держитесь прямо.

Если ваши ноги имеют О-образную форму, то, чтобы скрыть этот дефект, при ходьбе разводите носки шире, а каблуки ставьте на одну воображаемую линию.

РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

Если ваши каблуки больше трех сантиметров, то вы устаете быстрее, чем в обуви на более низком каблуке. Если вы ходите на каблуках семь сантиметров, вам грозят серьезные изменения осанки. В этом случае верхняя часть туловища наклоняется вперед, в пояснице происходит перерастяжение, что часто приводит к поясничным болям.

* * *

Французский врач Котри советует спортсменам почаще снимать кроссовки. По его мнению, эта обувь бывает вредна для ног, так как стопы теряют свою гибкость, становятся чувствительными к изменениям температуры. Врач советует всем, кто дорожит здоровьем, дома и на лоне природы ходить только босиком.

* * *

Если ноги устали, опустите их в тазик с теплой водой, в которую добавьте 2 столовые ложки поваренной соли. Через 10 мин ополосните ноги в меру прохладной водой, ложитесь на спину, поднимите слегка согнутые ноги и, потряхивая ими в течение 25—30 с, расслабьте.

* * *

При натертой, воспаленной коже ног используйте прохладные ванночки с отваром ромашки или сосновых иголок.

Как заниматься физкультурой самостоятельно

Вспоминается случай, как одна женщина, давно бросившая спортивные тренировки, увлеклась модной аэробикой и стала выполнять комплексы упражнений, которые передавали по телевидению. Эти упражнения были для нее сложными, темп высоким, но коль решила заниматься, то продолжала выполнять упражнения, следуя за ведущей, несмотря на обильный пот, учащенное сердцебиение, одышку. Вскоре появились неприятные ощущения в области сердца. Она обратилась к врачу, и тот запретил ей выполнять данный комплекс упражнений, посоветовал заменить его более легким, снизить темп упражнений и общую нагрузку. Поэтому каждой женщине, которая хочет иметь красивую фигуру и быть здоровой, нужно знать, как правильно организовать занятия физкультурой самостоятельно. Они должны быть направлены на оздоровление организма, укрепление мышц, устранение дефектов в фигуре, а также помочь вам избавиться от лишнего веса.

Занятия физкультурой полезно сочетать с закаливанием организма. Для этого желательнее проводить их на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении, а завершать бодрящим душем или обливанием водой. Одежда должна соответствовать погоде, чтобы не перегреться и не охладиться.

Успех занятий во многом зависит от сознательного и активного к ним отношения, а активность, в свою очередь, зависит от интереса к занятиям, часто определяющегося условиями, в которых они проводятся. Ведь выполнять упражнения в маленькой и сильно заставленной мебелью комнате трудно и неинтересно. Поэтому, если в квартире места недостаточно, лучше выйти в коридор или на свежий воздух. Естественно, для занятий нужно иметь тренировочный костюм и кроссовки, а также скакалку, волейбольный и теннисный мячи, ракетки для бадминтона, лыжи, амортизатор или эспандер. Занятия становятся особенно интересными, если видны их результаты. К сожалению, это не всегда бывает так. Нужно время, чтобы тренировки дали оздоровительный эффект или явно устранили дефекты фигуры.

Занятия физкультурой должны быть регулярными, так как «след» предыдущего занятия способствует более успешному овладению техникой физических упражнений, развитию физических качеств и повышению функциональных возможностей организма. Наиболее рациональным считается проведение 3—4 занятий в неделю, не считая ежедневной утренней гимнастики.

Очень важно строго соблюдать принцип доступности и индивидуализации физической нагрузки, то есть учитывать свои возможности. При их определении нужно руководствоваться своими субъективными ощущениями: появление усталости, покраснение или бледность лица, дрожание рук и др. Важно также контролировать реакцию сердечно-сосудистой системы по пульсу: его максимальная частота в середине занятия должна быть около 150—160 уд/мин.

Важно научиться определять для себя оптимальную физическую нагрузку — только тогда она даст положительный эффект. Нагрузка бывает малой — пульс 100—120 уд/мин, средний — до 140 и большой — чаще 140. Она зависит от многих составляющих, главные из которых — объем физических упражнений (их количество и число повторений) и интенсивность их выполнения.

Темп и ритм выполнения упражнений существенно влияют на характер нагрузки. Организм быстрее утомляется при непривычном темпе, так как быстрый темп, естественно, требует большего, а медленный — более продолжительного мышечного напряжения. Заметим, что некоторые упражнения легче выполнять быстро, используя инерцию, например поднимание ног.

Упражнения, развивающие мелкие мышечные группы, требуют небольшого напряжения и энергозатрат. Поэтому нагрузку можно значительно снизить, используя разнообразные движения пальцами, кистями и стопами, или же повысить, вовлекая в движения мышцы туловища.

Нервно-мышечное напряжение и общее утомление зависят также и от того, в каком режиме сокращаются мышцы: изотоническом (с изменением длины мышц) или изометрическом (без изменения длины мышц). Изометрические (или статические) упражнения вызывают большое утомление, поэтому продолжительность их выполнения должна быть не более 7 с.

В помещении и на открытом воздухе одни и те же физические упражнения оказывают различное воздействие на организм. В первом случае усталость наступает довольно быстро, а во втором — вы долго себя чувствуете хорошо.

Большое значение имеет эмоциональный фактор. Если вы тренируетесь, к примеру, с друзьями на берегу водоема под приятную ритмичную музыку, то настроение у всех прекрасное и усталости почти не ощущается. Поэтому регулируйте физическую нагрузку, учитывая все факторы, которые я указал. Помните, что каждое занятие физкультурой должно вызывать хотя бы небольшое утомление, чтобы повышать уровень тренированности организма.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика или зарядка оказывает оздоровительное воздействие на организм. В комплекс надо включать сначала простые упражнения и усложнять их примерно через 7—10 дней. Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от поставленных задач и наличия времени может быть в пределах от 5 до 15 и более

минут. Она не должна вызывать значительного утомления, т. е. пульс занимающегося — не выше 140—150 ударов в минуту.

Рекомендуется проводить утреннюю гимнастику по следующей схеме:

1. Ходьба (на месте), потягивание и углубленное дыхание.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц туловища:
 - а) передней брюшной стенки;
 - б) для косых мышц живота;
 - в) мышц спины.
4. Упражнения для мышц ног:
 - а) на увеличение подвижности в суставах;
 - б) приседания.
5. Упражнения на повышение гибкости позвоночника.
6. Упражнения силового характера.
7. Бег и прыжки на месте.
8. Расслабление мышц и углубленное дыхание.

Совсем не обязательно, чтобы в ваш комплекс ежедневно входили все виды перечисленных упражнений. Решите сами, какие упражнения для вас нужнее. Но обязательно выполняйте ежедневно упражнения для поддержания гибкости и подвижности в плечевых и тазобедренных суставах.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Одной из форм самостоятельных занятий физкультурой является оздоровительная гимнастика. Продолжительность занятий может быть от 30 до 45 минут и более. Тренируйтесь 3—4 раза в неделю. Выполняйте упражнения без предметов и с предметами (мячом, скакалкой, гантелями и эспандером). Нагрузку повышайте постепенно, пульсовая кривая может иметь несколько подъемов и спусков.

Примерный комплекс оздоровительной гимнастики

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колена, затем руками подтягивайте согнутую ногу к груди в течение 40—45 с.
2. И. п.—стоя, ноги врозь. Трижды пружинисто наклонитесь вперед прогнувшись (спина прямая), руки поднимите вверх, смотрите вперед. 10—12 раз.
3. И. п.—стоя, ноги широко расставлены в стороны, руки вверх. Наклоняясь влево, согните правую ногу, не отрывайте ее от пола. 10—12 наклонов в каждую сторону.
4. И. п.—о. с. Приседания, руки через стороны поднимайте вверх. 16—20 раз.
5. И. п.—стоя, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем (тазом). 8—10 раз в каждом направлении.
6. И. п.—стоя, руки поднимите вперед и несколько в стороны. Махи ногой вперед и внутрь, левой ногой коснитесь правой кисти. То же сделайте и другой ногой. 6—8 раз.

7. И. п.—стоя, ноги широко расставлены в стороны, руки на поясе. Повернитесь влево и сильно согните левую ногу (выпад вперед), наклонитесь вперед, руками притяните туловище к бедру, затем вернитесь в и. п. В каждую сторону по 8—12 раз.

8. И. п.—сидя на полу. Согните ноги, подтяните их руками к груди, голову наклоните к коленям, спину выгните. Сделайте перекат назад, коснитесь затылком пола и, слегка разгибая ноги, вернитесь в и. п. 12—16 раз.

9. И. п.—то же. Отведите как можно дальше левую ногу в сторону и трижды наклонитесь к ней, стараясь лбом касаться колена, затем вернитесь в и. п. Наклоны к каждой ноге 6—8 раз.

10. И. п.—лежа на спине. Поднимите невысоко прямые ноги, разведите их в стороны и выполняйте каждой ногой круговые движения. 8—12 раз в каждом направлении.

11. И. п.—то же. Сделайте стойку на лопатках («березку»), поддержитесь в этом положении 5—7 с, затем согните туловище и носками коснитесь пола за головой. Вновь сделайте «березку» и медленно опустите ноги. 12—16 раз.

12. И. п.—лежа на спине, руки в стороны. Поднимите прямые ноги вверх под углом 90°. Наклоните ноги влево, затем вправо. 8—10 раз в каждую сторону, постепенно увеличивая амплитуду движения.

13. И. п.—сидя, опереться руками о пол сзади. Делайте мах прямой ногой вверх, к голове, слегка приподнимая таз. Каждой ногой 10—12 раз.

14. И. п.—лежа на спине, локти на полу. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника (таз не поднимайте), продержитесь в этом положении 3—5 с. 10—12 раз.

15. И. п.—лежа на спине, ноги согните и стопы поставьте на пол. Опираясь затылком и стопами, поднимите таз, держите его 3—5 с. 12—16 раз.

16. И. п.—то же, ноги разведите, кисти положите на внутреннюю сторону бедер. Соединяйте колени, кистями оказывайте сопротивление. 12—16 раз.

17. И. п.—лежа на животе, руки за спиной возьмите в замок. Поднимите голову и плечи, руки отведите назад, прогнитесь, держите это положение 3—5 с. 8—12 раз.

18. Упражнение то же, но отводите назад также и прямые ноги, держите это положение 3—4 с. 8—12 раз.

19. И. п.—лежа на животе. Согните ноги, возьмитесь руками за голеностопные суставы. Поднимайте голову и плечи, стараясь выпрямить ноги, разогнитесь. Продержаться в этом положении 3—5 с, вернуться в и. п. 8—10 раз.

20. И. п.—на четвереньках. Опуская голову, подтяните живот, выгните спину, затем поднимите голову, прогнитесь в грудном и поясничном отделах позвоночника. 12—16 раз.

21. И. п.—то же. Сделайте мах ногой назад, поднимите голову, затем опустите согнутую ногу, сядьте на пятки, опустите голову. Каждой ногой 8—10 раз.

22. И. п.—стоя. Выполняйте прыжки на месте, чередуя их с опо-

рой на две и на одну ногу. Свободную ногу бросайте вперед или в сторону. 3 серии по 20—30 с.

23. Ходьба на месте, углубленное дыхание в течение 15—20 с.

24. И. п.— стоя на левой ноге, расслабьте мышцы правой, слегка сгибая и разгибая ее, раскачивайте как маятник. То же левой ногой в течение 10—15 с.

25. И. п.— стоя, руки вдоль туловища. Сделайте неглубокий вдох и, не выдыхая, слегка выпятите брюшную стенку, а затем как можно сильнее втяните ее. 4—6 раз по 4—5 серий.

26. И. п.— о. с. Отведите руки в стороны и назад, прогнитесь, сделайте глубокий вдох, затем, выдыхая, обхватите себя руками спереди, слегка наклонитесь вперед. 3—4 раза.

Приведенный комплекс рассчитан на тренированных женщин. Его можно сделать более легким или более сложным. Для этого уменьшите или увеличьте количество упражнений или число их повторений, а чтобы их разнообразить, используйте гимнастические предметы. Во время отдыха между отдельными упражнениями проводите самомассаж. Выполняйте упражнения в среднем темпе, не задерживайте дыхание.

Этот комплекс можно делать и под музыку, только выполнение упражнений нужно будет подчинить ритму и темпу музыки, повторяя каждое упражнение 8 или 16 раз.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Занятия ритмической гимнастикой* улучшают настроение, а высокий темп упражнений дает большой тренирующий эффект. Если комплекс выполняется под музыку, то это и есть ритмическая гимнастика. В отличие от оздоровительной гимнастики ритмическая характерна тем, что общеразвивающие упражнения не только чередуются с элементами танцев, но многие из них выполняются в манере танца с хлопками в ладоши, с притоптыванием, прыжками и т. д.

Для правильного выполнения упражнений занимающиеся должны четко следовать ритму музыки, начинать упражнение с первого, ударного такта, а завершать его с окончанием музыкальной фразы. Очередное упражнение или вариант выполняемого вновь начинается с первого такта. Таким образом, многие упражнения выполняются без пауз. Музыка должна соответствовать характеру упражнений, и наоборот, упражнения — ритму музыки. Если ее темп очень высок (120 и выше тактов в минуту), а упражнение трудное, то его можно выполнять не на каждый такт, а на два и более тактов. Например, на два такта присесть и на два выпрямить ноги, встать.

Комплекс ритмической гимнастики состоит обычно из 3 частей — подготовительной, основной и заключительной. Если он длится 45

* Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. «Ритмическая гимнастика на ТВ». — М.: «Советский спорт», 1989.

мин, то продолжительность частей следующая: 8—10; 28—30; 5—6 мин. При составлении комплекса желательно руководствоваться следующей ориентировочной схемой:

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, выполняемые на месте или во время ходьбы.
2. Бег, прыжки и многоскоки.
3. Упражнения для мышц туловища:
 - а) наклоны и повороты в и. п. стоя;
 - б) упражнения для передней брюшной стенки в и. п. сидя и лежа на спине;
 - в) упражнения для мышц спины в и. п. лежа на спине и на животе;
 - г) упражнения для косых мышц живота в и. п. лежа на животе и стоя на коленях.
4. Упражнения для поддержания гибкости и подвижности в суставах.
5. Бег и прыжки на месте.
6. Упражнения на координацию (для мышц рук, ног и туловища).
7. Расслабление мышц, элементы самомассажа и дыхательные упражнения.

Занятия ритмической гимнастикой проводятся обычно в помещении. Что для этого нужно? Просторная комната, ритмичная музыка, спортивный инвентарь и одежда (купальник, чешки, гетры и налобная повязка). Положите на пол коврик, приготовьте музыку. Заранее ознакомьтесь с предлагаемым комплексом упражнений и положите его перед собой, чтобы можно было в него подсматривать.

Делайте упражнения легко, красиво, импровизируйте. Не забудьте о самоконтроле. Считайте пульс до занятия, после выполнения самых трудных упражнений, сразу после окончания занятия и спустя 5 мин.

Приводим комплекс простых упражнений ритмической гимнастики, который можно выполнять в зале или свободной комнате. Если в квартире мало свободного места, то ходьбу, бег и прыжки выполняйте на месте.

1. И. п.— стоя, кисти на затылке, лопатки соединены. Ходьба на носках. Руки разгибайте и сгибайте на каждый шаг — в стороны и вверх одновременно, а также поочередно: правая рука разгибается под левую ногу, а левая — под правую. 30—40 с. Темп музыки — 80—100 ударов (тактов) в минуту.

2. Многоскоки — 40—50 с. Темп 100—120.

3. Медленный бег. На счет 1 — несколько наклоняйтесь вперед, ударяйте в ладоши, на 2—4 — медленно разгибайтесь. На счет 5—8 — выбрасывайте прямые ноги вперед, руками выполняйте свободные движения. Бег примерно 1 мин. Темп 120—130.

4. Подскоки с продвижением вперед и назад. Руками, согнутыми в локтях, выполняйте разнообразные движения. 50—60 с. Темп 100—120.

5. И. п.— стоя, ноги врозь, руки вверх. На каждый такт отводите прямые руки назад (пружинисто), ногами выполняйте переступания в стороны, как в танце. Темп 100—110. Повторить 32 раза.

6. И. п.— о. с. Наклоны туловища в стороны. На счет 1— отведите левую ногу в сторону и встаньте на нее, наклонитесь влево, правую руку поднимите вверх, а локоть левой руки — вправо, внутрь, на 2 — наклоняясь влево, коснитесь правым коленом локтя левой руки. На счет 3—4 выполните то же в другую сторону. Темп 80—100. 16 раз.

7. И. п.— стоя, ноги врозь, руки, согнутые в локтях, опущены. Повороты туловища в стороны. Делайте пружинисто два поворота влево. В то же время выполняйте сгибание и разгибание ног в коленных суставах: при повороте влево сгибайте левую, колено подавайте вперед, а правую — разгибайте. На следующие два такта поворачивайтесь в другую сторону. Стопы от пола не отрывайте. Темп 80—100. 16 раз.

8. И. п.— стоя. Приседания. На счет 1—2— присядьте, на 3—4— встаньте. Это движение сочетайте с поворотом туловища (таза), как будто вы танцуете шейк. Слегка согнутыми руками выполняйте движения вперед и назад. Темп 80—100. 16 раз.

9. И. п.— стоя. Поднимайте и опускайте плечи, одновременно или попеременно (одно плечо поднимается, другое — опускается). Затем выполните движения плечами назад и вперед. Ногами переступайте в такт музыки. Темп 100—120. 16 раз.

10. И. п.— стоя. Махи ногой вперед — вверх с хлопками под ногой. Это упражнение можно усложнить, выполняя его в сочетании с подскоками на одной ноге. Темп 100—110, 16 раз.

Теперь можно сделать паузу для отдыха на 1—2 мин. После этого постелите коврик, будем выполнять упражнения на полу.

11. И. п.— сидя, упор руками сзади. Поднимайте и опускайте прямые ноги — одновременно, а также поочередно — одна поднимается, а другая опускается. 64 такта. Затем разводите пошире ноги и руки и соединяйте их на каждый такт. Темп — 80—100. 16 раз.

12. И. п.— сидя, ноги врозь. На счет 1—2—3— выполняйте 3 пружинистых наклона вперед — вниз, руками тянитесь к стопам, на 4 — вернитесь в и. п. Темп около 100. 16 раз.

13. И. п.— сидя, упор руками сзади. На счет 1 — поднимите туловище (таз), опираясь на руки и стопы, голову отведите назад, на 2—3— держите, на 4— опустите. Темп около 100 ударов. 16 раз. Это упражнение можно усложнить, опираясь на одну ногу, а другую — свободную — поднимать.

14. И. п.— лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, таз поднят. На счет 1— сделайте шаг согнутой левой ногой влево, на 2— приставьте к ней правую, на 3— сделайте еще один шаг левой, а на 4 — правую разогните вверх. На следующие 4 такта сделайте то же в другую сторону. Темп около 100. 24 раза.

15. И. п.— сидя на полу. На счет 1—2— сгибая ноги, сделайте перекаат назад в стойку на лопатках («березка»), на 3—4— вернитесь в и. п. Темп около 100. 16 раз.

16. И. п.— стойка на лопатках, руки на полу. На счет 1—2— согните ноги и коленями коснитесь головы, на 3—4— выпрямите ноги. Темп 80—100. 16 раз.

17. И. п.— лежа на животе, кисти на затылке. На счет 1— поднимите голову и плечи, на 2—3— держите, на 4— вернитесь в и. п. Темп около 100. 16 раз.

18. И. п.— лежа на животе, положите кисти на пол перед лицом. поочередно отводите назад прямую ногу. Это упражнение можно усложнить, если выпрямлять руки и поднимать туловище (отжиматься в упор лежа). Темп около 100. 16 раз.

19. И. п.— лежа на животе, руки вверх. На счет 1— поднимите голову, плечи и прямые ноги, прогнитесь, на 2—3— держитесь в этом положении и выполните три хлопка в ладоши, на 4— вернитесь в и. п. Темп около 100. 16 раз.

20. И. п.— лежа на животе, кисти на полу перед лицом. На счет 1—2— разгибайте руки, таз от пола не отрывайте, сгибайте одновременно ноги в коленных суставах, головой старайтесь коснуться стоп, на 3—4— вернитесь в и. п. Темп 80—100. 16 раз.

21. И. п.— стоя. Чередуйте подскоки на двух и на одной ноге. Свободную ногу поднимайте вперед, в сторону или назад. Слегка согнутыми руками выполняйте свободные движения. При выполнении этого упражнения-танца можно поворачиваться в сторону, кругом, продвигаться вперед и назад. Тем — 120—140. 24—32 раза.

22. И. п.— стоя, кисти у плеч. Ходьба. Делая шаг левой, правую руку выпрямите вверх, голову наклоните влево. Делая шаг правой, левую руку выпрямите вверх, голову наклоните вправо, правую руку согните. Темп около 100. 32 раза.

23. И. п.— стоя. Сделайте шаг левой ногой вперед и внутрь (скрестно), туловище слегка поверните влево, правую ногу оторвите от пола, тут же наступите на нее, а затем на левую. Упражнение выполняется на одном месте. Сделайте шаг правой ногой скрестно, туловище и руки поверните вправо, притопните левой ногой и встаньте на правую. Это движение лучше выполнять под румбу или самбу. Темп около 100. 32 раза.

24. Стоя на одной ноге, потрясите и расслабьте мышцы другой. 15—20 с каждой ногой.

25. И. п.— стоя. На счет 1—2— отведите руки в стороны и назад, прогнитесь, сделайте глубокий вдох, затем наклонитесь вперед, бросьте руки, сделайте выдох. 3—4 раза.

Приведенный комплекс довольно прост по выполнению. Его можно значительно усложнить за счет включения дополнительных движений руками, ногами и туловищем почти в каждое упражнение. Продолжительность выполнения комплекса около 30 мин. Этого вполне достаточно, чтобы провести тренировку. Затем нужно замерить пульс, принять душ — и так все занятие займет 40—45 мин.

Если у вас есть партнер, то выполняйте отдельные упражнения, прежде всего прыжковые, соревнуясь с ним в легкости и красоте их выполнения. Постоянно усложняйте упражнения, сами придумывайте новые, творите!

В последнее время читатели все чаще встречаются в прессе с новым словом «шейпинг». Что это такое? Английское слово «шейп» означает «форма», а система занятий под таким названием — это прежде всего упражнения, направленные на коррекцию и поддержание красивой фигуры. Система в основном состоит из физических упражнений силового характера, выполняемых на тренажерах, массажа или самомассажа, а также упражнений, помогающих избавиться от лишнего веса. В систему входит рацион правильного питания с применением диет, так как одни занятия физкультурой еще не могут решить поставленной задачи — обрести красивую фигуру.

Автор одной из систем шейпинга — ленинградский ученый Олег Химич. Он проводит занятия в своем центре — Ассоциации шейпинга — 3 раза в неделю продолжительностью 55 мин каждое в эстетично оформленном зале с мягким покрытием, светомузыкой, зеркалами. С помощью компьютеров там же проводится индивидуальное тестирование девушек, позволяющее выяснить не только недостатки фигуры, но и тип нервной деятельности, физическое развитие, уровень функциональных возможностей организма и другие параметры. Организаторы шейпинга предлагают девушкам модели различных фигур, которые они в принципе могут «иметь». А затем ответ дает компьютер: чтобы «иметь» такую-то фигуру, необходимо... Далее идет перечисление того, что нужно сделать данной девушке.

Очень хорошо, что есть такая система. Она может быть использована для подготовки звезд кино и эстрады, участниц конкурсов красоты, где красивая фигура играет большую роль. В школе «Изящество и грация», которой я руковожу, занимается немало девушек и молодых женщин, которые хотят иметь красивые формы тела и научиться грациозно двигаться. У нас создана своя система физических упражнений, которая большей частью описана в данной брошюре.

Но давайте спустимся на землю. Заниматься шейпингом могут сейчас пока только единицы, так как подобные центры имеются лишь в нескольких городах нашей страны. А иметь красивую фигуру хотят многие девушки.

В этом разделе приводится комплекс упражнений, который рекомендуется выполнять на последнем этапе подготовки к конкурсу красоты, т. е. за 3—4 недели до начала отборочного тура. Выполняйте его трижды в неделю по 40—45 мин. Рекомендую приобрести эспандер двойного действия, тренировки с которым очень эффективны, а также гантели весом 3 кг. Упражнения можно делать под музыку и без нее.

1. И. п. — сидя, руками опереться о пол сзади. На счет 1—2—3 поднимайте ноги вверх, к голове, не наклоняйтесь назад, на 4—вернитесь в и. п. 4 раза.

2. Упражнение то же, но без опоры руками сзади. Держите руки вытянутыми вперед, 4 раза.

3. И. п. — лежа на спине. На счет 1—2—сядьте и одновременно

поднимайте прямые ноги, кистями тянитесь к стопам, на 3—4—вернитесь в и. п. 8 раз.

4. И. п. — то же. На счет 1—2—поднимите прямые ноги и носками коснитесь пола за головой, на 3—4—вернитесь в и. п. 8 раз.

5. И. п. — то же, но касайтесь носками пола не за головой, а левее или правее ее. 8 раз.

6. И. п. — сидя, руки поставьте сзади на пол, ноги согните и стопы приподнимите. На счет 1—2—наклоните ноги вправо, коснитесь коленями пола, на 3—4—то же в другую сторону. 8 раз.

7. И. п. — то же, прямые ноги подняты. Круговые вращения ногами в одном и другом направлении. 8 раз.

8. И. п. — сидя, стопы зафиксированы (их можно подложить под диван), кисти — на затылке. Выполняйте круговые движения туловищем, постепенно увеличивая амплитуду. 8 раз в каждом направлении.

9. И. п. — лежа на спине, руки — в стороны, прямые ноги подняты вверх. На счет 1—2—наклоните их в одну, на 3—4—в другую сторону. Амплитуду увеличивайте постепенно, старайтесь носками коснуться пола. 16 раз.

10. И. п. — стоя на коленях. На счет 1—2—наклонитесь назад, на 3—4—вернитесь в и. п. Старайтесь наклониться как можно больше, но для страховки держите руки сзади перед полом. 16 раз.

11. И. п. — стоя, в руках эспандер двойного действия горизонтально перед грудью. На счет 1—7—изо всей силы сдавливайте его с боков. 8 раз. Паузы для отдыха 5—7 с.

12. Упражнение то же, но держите эспандер на уровне головы, а затем — пояса. 8 раз.

13. И. п. — то же, эспандер на уровне головы. На счет 1—3—сдавливайте его, на 4—отпустите до уровня груди, не расслабляя мышцы, на 5—7—продолжайте сдавливать, на 8—опустите до пояса и на 9—12 продолжайте сжимать, на 13—16—отдыхайте. 4—8 раз. Это упражнение можно начинать, держа эспандер в руках внизу, в последнем случае его постепенно поднимают.

14. И. п. — стоя, эспандер горизонтально за головой. На счет 1—7—сдавливайте его, напрягайте мышцы спины и соединяйте лопатки, на 8—отдыхайте. 8 раз.

15. И. п. — лежа на правом боку, стопы зафиксированы. Левую руку держите вдоль туловища, а правую положите на живот. На счет 1—поднимите туловище (наклон влево), на 2—6—держитесь в этом положении, на 7—8—вернитесь в и. п. 8 раз, лежа на каждом боку. Это упражнение можно усложнить, если положить кисти на затылок или поднять руки вверх за голову.

16. И. п. — лежа на животе, руки вверх. На счет 1—поднимите прямые руки и ноги, голову и плечи, прогнитесь, на 2—6—держитесь в этом положении, на 7—8—вернитесь в и. п. 8 раз.

17. И. п. — лежа на животе, руки с гантелями в стороны. Приподнимите голову и прямые руки, держите 5—7 с. 8 раз. Паузы для отдыха — 3—5 с.

18. И. п. — лежа на спине, ноги подняты, стопы лежат на сиденье стула или дивана. На счет 1—2—надавливая стопами на диван, под-

нимите туловище (таз), на 3—6— держитесь в этом положении, на счет 7—8— вернитесь в и. п. 6—8 раз.

19. И. п.— лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счет 1—2— опираясь затылком, приподнимите слегка туловище (таз), держитесь в этом положении 3—5 с. 4—6 раз. Паузы для отдыха — 3—5 с. Сначала можно слегка помогать руками.

20. И. п.— сидя, ноги врозь. На счет 1—4— наклоняйтесь к правой ноге, на 5—8— к другой, затем на 9—16— наклоняйтесь вперед, стараясь грудью коснуться пола. 6—8 раз.

После выполнения упражнений подсчитайте пульс, выполните упражнения на дыхание, расслабьте мышцы рук и ног, помассируйте тщательно поясницу. Примите теплый душ или еще лучше — ванну.

Этот комплекс рекомендуется не для коррекции, а для поддержания фигуры в форме, когда ее коррекция уже завершена. Данный комплекс не относится к шейпингу, но, на мой взгляд, в значительной степени может успешно его заменить.

Танец — это жизнь!

История танцев — это история человечества: танцевали всегда и везде. Люди танцуют, чтобы получать радость и удовольствие от общения друг с другом, от возможности самовыражения и наслаждения от движений под приятную музыку.

Известная американская танцовщица Айседора Дункан создала в начале нашего столетия свой стиль, который оказал глубокое влияние на последующее развитие танца. Поклонница искусства Древней Греции, она верила в красоту человеческого тела и добивалась этого с помощью танца. Самым заветным ее желанием было создание школ для детей, где танец стал бы средством формирования «нового Мужчины и новой Женщины для Нового Мира». И такие школы были созданы ею в некоторых странах Европы, а затем в Москве, после ее приезда в Советскую Россию в 1921 г.

Сегодня можно утверждать, что танцы — великолепное средство борьбы с гиподинамией и достижения хорошего физического состояния человека. Они, с их разнообразными движениями, дают возможность вовлечь в работу многие мышечные группы и суставы, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную и другие системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, хорошую подвижность в суставах и выносливость человека. Танцы помогают людям хорошо владеть своим телом — двигаться свободно и красиво.

Танцы доступны всем: молодым и пожилым, здоровым и больным. Элементы танцев широко используются и в лечебной физкультуре. Они — эффективное средство тренировки организма. Поэтому спортсмены часто используют танцы как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения.

В последние годы в ряде стран Запада стали очень популярны так называемые аэробные танцы (по Куперу), которые включают прыжки, темповые повороты, пробежки и элементы акробатики. В 1956 г. в Англии была создана «Британская ассоциация здоровья и стройности». За последние несколько лет ее популярность очень возросла. Опрос англичан, проведенный одной из газет, показал, что более половины опрошенных в возрасте до 35 лет регулярно занимаются физкультурой в клубах здоровья, аэробики, дискоробики и других.

Секции, где на занятиях гимнастические упражнения чередуются с танцами, где танцы выполняются с большой скоростью под музыку,

появились и во многих городах нашей страны. Они получили название групп ритмической гимнастики.

Естественно, возникает вопрос, могут ли танцы заменить физкультуру. Нет, в полной мере не могут, если ими не заниматься профессионально. Танцы — лишь замечательное добавление к физкультуре.

А как часто нужно танцевать, чтобы они дали оздоровительный эффект и были надежным средством тренировки организма? На этот вопрос трудно дать однозначный ответ. Танцевать желательно ежедневно, еще лучше — через день, хотя бы по 20—30 мин. Сейчас практически в каждой семье имеется магнитофон или проигрыватель. Делайте утреннюю гимнастику под музыку, включайте в нее элементы танца, сочетайте танцевальные движения с общеразвивающими, выполняйте ногами танцевальные па, а руками и туловищем в это же время — необходимые вам физические упражнения, это интересно и дает прекрасный эффект.

«Танец, — говорила Айседора Дункан, — это жизнь. Мне не понятен мир, который не танцует». А японцы утверждают, что девушка, которая не любит танцевать и плавать, не годится и для любви.

Заключение

Дорогие представительницы прекрасного пола! Каждая из вас хочет быть стройной, изящной и грациозной. Вы можете добиться этого, если будете следовать приведенным в брошюре рекомендациям. Не полнейте. Ведь избавиться от лишнего веса труднее, чем придерживаться правил питания. Чаще взвешивайтесь и измеряйте талию. Сделайте физкультуру вашим постоянным спутником — на всю жизнь. Не раздумывайте, нужно ли ей заниматься. Нужно! Самым трудным бывает первый шаг. Преодолейте свое нежелание делать упражнения, лень, а порой и стеснительность. Пусть красивая и зажигательная музыка, а также интересные партнеры будут вашими надежными помощниками.

Ведь сделать свою фигуру прекрасной, а движения красивыми можно только при регулярных занятиях физкультурой и танцами. Отдавайте им не менее 4—6 часов в неделю: по 10—15 мин ежедневно утром и 3—4 раза в неделю по 45 мин после учебы или работы. Свободного времени у каждой из вас очень мало, поэтому тренируйтесь столько, сколько позволяет время. Можно выполнять упражнения не 30—45 мин подряд, а два раза по 15—20 мин. Используйте и те минуты, когда вы смотрите телевизор, стоите на кухне в ожидании, когда закипит вода в чайнике. Правда, эффективность небольших тренировок меньше, чем часового занятия, так как в меньшей степени расходуется энергия и повышается уровень выносливости. При

нехватке времени увеличивайте интенсивность упражнений: бегайте быстрее, напрягайте мышцы сильнее, делайте маховые движения с большей амплитудой.

А можно не заниматься физкультурой вообще? Ведь живут некоторые люди без нее? Это возможно, но какое-то непродолжительное время. Если человек не занимается физкультурой, то у него со временем мышцы ослабевают, подвижность в суставах и гибкость резко ухудшаются, фигура деформируется, появляется постоянное чувство усталости. Малоподвижный образ жизни, который ведет большинство из нас, приводит к ряду заболеваний, в результате чего нарушается обмен веществ, ослабевают функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Гиподинамия — одна из причин инфаркта миокарда, который бывает и у молодых.

Как жаль, что о своем здоровье многие женщины начинают думать только после 40 лет, когда фигура уже достаточно изменилась и появился целый букет различных заболеваний. А ведь этого могло не случиться.

Однажды народная артистка СССР Евдокия Дмитриевна Турчинова, обращаясь с напутственным словом к молодежи, сказала: «Потрудитесь быть здоровыми!» Это мудрые слова. Чтобы быть здоровым, нужно постоянно трудиться. Старайтесь этот труд сделать увлекательным и любимым. Тогда он станет привычным.

Выполнять изложенные в книге рекомендации нелегко, так как для этого необходимо иметь не только свободное время, но и целеустремленность, терпение, силу воли. Но тех, кто будет настойчиво следовать этим советам, ждет награда — грация, красота и здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 7

Калорийность продуктов питания (рассчитана на 100 г продуктов, в ккал)

Обратите особое внимание на высокую калорийность масла, жира, сыров, кондитерских изделий, компотов, сиропов и орехов. А овощи, зелень и некоторые фрукты имеют низкую калорийность. Приготавливая пищу или знакомясь с меню в столовой, учитывайте калории, содержащиеся в продуктах.

Помните, что такие продукты, как майонез, горчица и особенно алкогольные напитки, не только имеют высокую калорийность, но и значительно повышают аппетит.

Жиры, масло:		овсяные хлопья «геркулес»	— 389
масло сливочное	— 732	рис	— 354
масло топленое	— 876	хлеб ржаной	— 204
масло растительное	— 869	хлеб пшеничный	— 270
маргарин (в среднем)	— 696	макароны, лапша	— 366
сало	— 895	Кондитерские изделия:	
Орехи:		торт шоколадный (50 г)	— 204
арахис жареный	— 551	пирожное бисквитное	— 335
миндаль	— 591	пирожное песочное	— 420
грецкие	— 812	пирожное слоеное с кремом	— 538
Мука, крупы:		печенье песочное (130 г)	— 490
манная	— 352	булочка ванильная	— 347

ватрушка с творогом	— 491	(0,5 говядины + 0,5 свинины)	— 292
шоколад горький	— 531	Мясные продукты:	
шоколад с орехами	— 539	сардельки	— 182
шоколад молочный	— 534	сосиски	— 205
шоколадная конфета (в среднем)	— 55	колбаса вареная	— 290
какао (порошок без сахара)	— 430	колбаса полукопченая	— 370
карамель	— 419	колбаса салями	— 520
рахат-лукум	— 356	окорок копченый	— 365
жевательная резинка фруктовая	— 350	паштет	— 353
джемы (в среднем)	— 250	студень свиной	— 193
сиропы фруктовые (в среднем)	— 255	ветчина средн. жирн.	— 247
1 чайная ложка сиропа	— 11	Домашняя птица:	
компоты (в среднем)	— 85	гусь средн. жирн.	— 365
Сахар:		утка	— 282
1 кусочек (5 г)	— 19	индейка	— 177
1 чайная ложка песка	— 23	курица	— 302
виноградный сахар	— 390	цыпленок	— 124
пчелиный мед	— 301	Дичь:	
Алкогольные и безалкогольные напитки (0,2 л):		оленина	— 113
водка, коньяк, виски	— 60	кролик	— 161
вино (100 г):		Рыба:	
десертное	— 135	судак	— 81
белое сухое	— 54	каarp	— 106
красное сухое	— 67	скумбрия	— 120
шампанское	— 80	окунь	— 88
ликер	— 140	камбала (филе)	— 83
пиво (0,5 л)	— 165	щука	— 76
морс яблочный	— 90	треска (филе)	— 74
сок апельсиновый	— 98	Рыбные продукты:	
лимонад (в среднем)	— 52	икра зернистая	— 281
кока-кола	— 90	лосось в масле	— 289
Молоко, молочные продукты:		сардины в масле	— 335
молоко 2% жирности	— 48	шпроты в масле	— 336
молоко 3,5% жирности	— 66	Закуски, приправы:	
сливки 6% жирности	— 85	майонез	— 750
сливки 12% жирности	— 135	горчица	— 117
кефир (0,25 л)	— 130	картофельный салат с майонезом	— 211
Мороженое (30 г):		яйцо с икрой	— 160
эскимо (1 порция)	— 83	заливное	— 33
молочное	— 40	Овощи и зелень:	
сливочное	— 68	лук	— 42
Сыры:		чеснок	— 118
чеддер	— 399	фасоль стручковая	— 39
голландский (30%)	— 249	горошек зеленый	— 91
голландский (50%)	— 306	капуста белокочанная	— 24
плавленый сыр	— 170	укроп	— 66
Творожные продукты:		хрен	— 86
творог обезжиренный	— 104	морковь	— 41
творог жирный (12%)	— 175	огурцы	— 15
Яйца:		зеленый лук	— 68
яйцо высшей категории (1 шт.)	— 86	перец зеленый	— 26
яйцо (1 шт.)	— 63	корень петрушки	— 86
Мясо:		зелень петрушки	— 55
антрекот говяжий	— 182	помидоры	— 25
вырезка	— 139	редис	— 21
телятина	— 150	свекла столовая	— 30
свинина жирная	— 179	Картофель:	
окорок	— 152	картофель старый	— 110
баранина жирная	— 427	картофель молодой	— 88
фарш смешанный		картофельная мука	— 325
		картофельные оладьи	— 662

Грибы:		картофельный	— 192
свежие (в среднем)	— 26	гороховый	— 245
сушеные	— 295	фасолевый	— 241
Фрукты свежие:		рыбный	— 222
бананы	— 88	молочный с лапшой	— 255
персики	— 47	борщ из свежей капусты	— 110
лимоны, грейпфруты	— 39	бульон с яйцом	— 120
груши	— 61	лапша куриная	— 161
яблоки	— 57	Жаркое из мяса, рыбы и домашней птицы:	
клубника	— 37	телятина жареная	— 169
малина	— 66	свинина жареная	— 391
мандарины	— 46	гусь или утка тушеные	— 348
абрикосы	— 51	курица жареная	— 124
апельсины	— 45	индейка жареная	— 295
смородина красная	— 57	шницель из телятины	— 365
смородина черная	— 75	шницель из свинины	— 461
сливы	— 63	рыба жареная (филе)	— 316
черешня, вишня	— 59	котлета рубленая	— 420
виноград	— 66	Бутерброды:	
Фрукты сушеные:		с ветчиной (71 г)	— 182
яблоки	— 272	с паштетом (57 г)	— 193
чернослив	— 271	с сыром (53 г)	— 186
изюм	— 289	с плавленым сыром	
финики, инжир	— 274	и маслом (66 г)	— 192
Готовые блюда:			
Супы (1 порция — 300 г):			

Таблица 8

Расход энергии при двигательной деятельности (женщины)

<i>Домашняя работа</i>		
Приготовление пищи		Ккал/ч
Работа в саду		80
Работа в положении сидя		135
Мытье полов		75
		130
<i>Физические упражнения</i>		
Аэробные танцы (низкой интенсивности)		215
Аэробные танцы (высокой интенсивности)		485
Бадминтон (в умеренном темпе)		255
Бадминтон (в высоком темпе)		485
Баскетбол		380
Езда на велосипеде со скоростью 8,8 км/ч		185
Езда на велосипеде со скоростью 14,5 км/ч		320
Езда на велосипеде со скоростью 20 км/час		540
Упражнения оздоровительной гимнастики		150
Танцы в ритме диско		400
Современные танцы		240
Занятия гимнастикой (энергичные)		455
Туризм пеший (рюкзак весом 9 кг, скорость 3,2 км/ч)		150
Туризм пеший (скорость 6,4 км/ч)		235
Прыжки через скакалку		540
Бег (11,2 км/ч)		485
Бег (16 км/ч)		750
Бег по пересеченной местности		600
Бег вверх по ступенькам		900

Бег вверх и вниз по ступенькам	540
Ходьба на лыжах по пересеченной местности (16 км/ч)	485
Ходьба (4 км/ч)	130
Ходьба (6 км/ч)	215
Упражнения силового характера на тренажерах	520

ДИЕТЫ

Каждой женщине важно знать энерготраты, которые расходуются в организме на так называемый основной обмен. Они равны идеальному весу (в кг), умноженному на 1 ккал/ч и умноженному на 24 часа. Например, для женщины, имеющей нормостенический тип телосложения и рост 165 см, идеальным весом является 53—54 кг, а энерготраты ее равны: $54 \times 1 \text{ ккал/ч} \times 24 \text{ часа} = 1296 \text{ ккал}$.

Суммарный расход энергии человека в сутки равен расходу энергии на основной обмен плюс энергия, истраченная в течение дня во время работы, занятий физкультурой и отдыха.

Если сократить калорийность вашего питания только на 200 ккал в день, то вам удастся похудеть на 500 г за 17,5 дней. Если заниматься дополнительно по полчаса прыжками через скакалку, то можно похудеть на 500 г после каждого занятия.

Если вы хотите создать дефицит энергии в 500 ккал в день, то целесообразно хотя бы 300 израсходовать, выполняя физические упражнения, и 200 — за счет ограничения в питании.

Калорийность пищи не должна быть ниже 1000 ккал в сутки.

Чтобы похудеть на полкилограмма в неделю, необходимо ежедневно создать дефицит в 500 ккал.

Диета для быстрого снижения массы тела

Из меню исключается сахар, жиры и мучные продукты. Соления ограничиваются. Пища состоит в основном из мяса, яиц, овощей и фруктов.

Проводите семидневные диетические циклы и повторяйте их 2—3 раза.

Перед началом диеты желательно посоветоваться с врачом.

1-й день

Завтрак: 1/2 грейпфрута, стакан чаю*.

Обед: 1 яйцо, 1 помидор, черный кофе.

Ужин: 1 яйцо, капустный салат, 1 грейпфрут.

2-й день

Обед: 1 яйцо, 1 помидор, черный кофе.

Ужин: говядина, жаренная без масла, капустный салат, чай с сахарином.

3-й день

Обед: 1 яйцо, 1 помидор, тушеный шпинат.

Ужин: телячья котлета, жаренная без масла, огурец, черный кофе.

4-й день

Обед: капустный салат, черный кофе, 1 грейпфрут.

Ужин: 1 яйцо, творог, тушеный шпинат, стакан чаю.

5-й день

Обед: 1 яйцо, тушеный шпинат, черный кофе.

Ужин: постная рыба, жаренная без масла, капустный салат, черный кофе.

* Завтрак в течение всей недели одинаков.

6-й день

Обед: салат из яблок, апельсинов и грейпфрута.

Ужин: говядина, жаренная без масла, огурец, стакан чаю.

7-й день

Обед: овощной суп, курица, жаренная без масла, апельсины, стакан чаю.

Ужин: салат из яблок, апельсинов и грейпфрута.

Приведенную выше диету можно применять только во время летнего отпуска. При отсутствии грейпфрута и шпината замените их продуктами, близкими по калорийности.

«Восточная» диета

Меню на 1 день

1-й завтрак: чашка чаю или кофе с одним куском сахара.

2-й завтрак: яйцо вкрутую, 8 ягод чернослива.

Обед: 200 г отварного постного мяса (можно сарделек), 10 г гарнира (капуста, морковь), 1 апельсин или яблоко.

Полдник: 30 г сыра, 1 апельсин или яблоко.

Ужин: стакан кефира или простокваши.

При данной диете питье не ограничено. Диета рассчитана на 10 дней. За это время вы можете потерять до 4 кг веса. Диету можно повторить через 3—4 месяца.

Недельная диета

Меню на 1 день

1-й завтрак: стакан чаю без сахара или черный кофе.

2-й завтрак: 40 г сыра или 100 г творога.

Обед: яйцо вкрутую, 120 г мяса вареного или поджаренного без жира.

Полдник: стакан чаю или кофе без сахара.

Ужин: (не позднее 19 часов) — 120 г отварного мяса, овощной салат на растительном масле.

Перед сном: отвар мяты.

При соблюдении этой диеты за 7 дней вес снижается на 3—4 кг. Диету можно повторить через две недели.

Диета натуропатов (по Г. Шелтону)

1-й завтрак:

3 апельсина, или неподсахаренный грейпфрут, или 200 г винограда, или горсть фиников и 2 груши.

2-й завтрак (полдень):

овощной салат (морковь, свекла или другие овощи), чашка сухих злаков (проросшая пшеница, рожь и др.), репа или салат из фруктов, 100 г орехов.

Обед (вечером):

овощной салат, шпинат, орехи или салат из сырых фруктов, яблоки, орехи или салат из фруктов, 100 г деревенского сыра.

Эту диету можно использовать в течение 4—7 дней.

* * *

Женщинам необходимо помнить, что для поддержания нормальной жизнедеятельности в организм должны ежедневно поступать: вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные и балластные вещества. Важно, чтобы они попадали в организм

в определенных, научно обоснованных пропорциях. Такое питание называется сбалансированным. Нужно стараться, чтобы между энергетическими веществами — белками, жирами и углеводами — было такое соотношение: 14%:30%:56%. Зная калорийность своего дневного рациона, можно рассчитать и количество этих веществ в граммах, учитывая, что при сгорании 1 г белка организм получает 4,1 ккал, 1 г углеводов — тоже 4,1 ккал и 1 г жира — 9,3 ккал.

Женщинам, склонным к полноте, целесообразно питаться 4—5 раз в день небольшими порциями. Жевать нужно долго, превращая пищу в жидкую кашу.

Большое значение в обеспечении нормальной функции организма имеют витамины. На первом месте стоит витамин С (аскорбиновая кислота), так как в отличие от других витаминов он не синтезируется в нашем организме. Поэтому его запасы необходимо пополнять ежедневно.

Витамин С участвует в обменных, синтетических и других процессах, оказывает существенное влияние на сопротивляемость организма к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды. Недостаток этого витамина в организме приводит к снижению работоспособности, быстрой утомляемости, снижению устойчивости организма к холоду, подверженности простудным заболеваниям. Его дневная норма 50—70 мг.

Больше всего витамина С находится в следующих овощах, зелени и фруктах: перце зеленом (сладком), зелени петрушки, укропе и хрене, плодах шиповника, черной смородине, лимоне, облепихе.

Суточная потребность организма в витамине С может быть удовлетворена одним из продуктов: 200—500 г яблок; 300—500 г вишни или черноплодной рябины; 20—50 г черной смородины; 30—50 г сухих плодов шиповника; 30—50 г облепихи.

Наряду с потреблением зелени, овощей и фруктов зимой и особенно весной необходимо принимать витамин С в драже (порошках).

Воздействие аскорбиновой кислоты на организм можно усилить, особенно во время гриппа и простудных заболеваний, если употреблять продукты, содержащие медь: фасоль, бобы, свеклу, курагу, сушеные грибы и др.

КУРПАН Юрий Иванович ОСТАВАЙСЯ ИЗЯЩНОЙ!

Зав. редакцией *А. А. Красновский*
Редактор *Ю. И. Уварова*
Художники *Б. Н. Редюшкин, О. А. Новоселова*
Художественный редактор *Ю. А. Еремин*
Технический редактор *Л. С. Колесова*
Корректор *Е. Л. Оленина*

Сдано в набор 2.08.90. Подписано к печати 21.02.91. Формат 60×90/16. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Таймс». Печать офсет. Усл. печ. л. 4,00. Усл. кр.-отт. 4,75. Уч.-изд. л. 4,31. Тираж 400 000 экз. Изд. № 1126. Заказ № 398. Цена 2 р. 50 к.

Издательство «Советский спорт» Госспорта СССР. 103064, Москва, ул. Казакова, 18.

Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР Министерства печати и массовой информации РСФСР. 170040, Тверь, проспект 50-летия Октября, 46.

