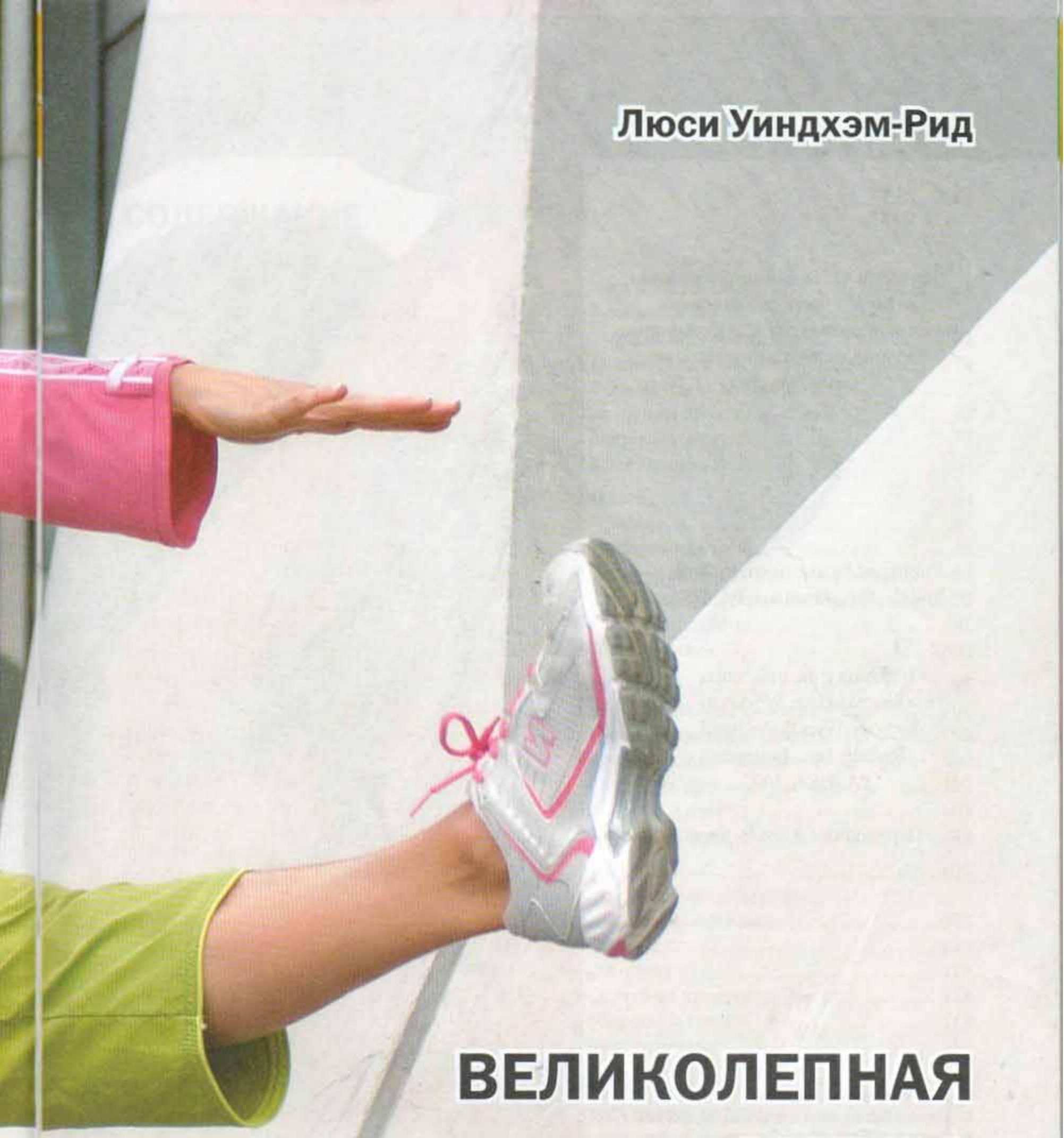
Люси Уиндхэм-Рид

Великолепная фигура за 30 минут в день

КНИЖНЫЙ КЛУБ

Люси Уиндхэм-Рид



ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ФИГУРА ЗА 30 МИНУТ В ДЕНЬ

КНИЖНЫЙ КЛУБ
СЕМЕЙНОГО ДОСУГА
Харьков
Белгород
2008

ББК 75.1
У37

Никакая часть данного издания
не может быть скопирована
или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения
издательства

Published by arrangement with
Rodale, Inc., Emmaus, PA, USA

Перевод с английского:
«The No-Gym Workout»
by Lucy Wyndham-Read,
Rodale, Inc., Emmaus,
PA, USA, 2007

Переводчик *Алла Чернец*

© Lucy Wyndham-Read, 2006.
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2008
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2008
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2008

ISBN 978-966-343-807-8 (Украина) (доп. тираж)
ISBN 978-5-9910-0245-5 (Россия)
ISBN 978-1-4050-9984-4 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 6
Ваши перспективы с комплексом «Тренировка в домашних условиях» 9

НАЧАЛО

Сжигаем лишнее 13
Как нормализовать обмен веществ 14
Обмен веществ и возраст 16
Под кожей 18
Правильное питание — путь к красивой фигуре 20
20 изумительных преимуществ ваших тренировок 24

Входим в режим 27
Как действует эта программа 28
Ваша «экипировка» 30
Зачем нужна разминка 32
Силовая ходьба 34
Добиваемся лучших результатов 36
Как подстроиться под свой месячный цикл 38
Рацион при тренировках 40
Меры предосторожности 42

ПРОГРАММА

Неделя 1 47
Отжимаемся легко и просто 48
Поднимание туловища из положения лежа 50
Выпад назад с махом ногой 52
Случай из практики • Элла 54
Вопросы и ответы 55
Ваше здоровье 56

Неделя 2 59
Укрепляем локтевые суставы и мышцы груди 60
Скручивания из положения стоя 62
Полуприседания 64
Случай из практики • Джесси 66
Вопросы и ответы 67
Ваше здоровье 68

Неделя 3 71
Руки над головой: укрепляем мышцы 72
Тянемся к кончикам пальцев ног 74
Формируем красивые ножки 76
Случай из практики • Эмма 78
Вопросы и ответы 79
Ваше здоровье 80

Неделя 4 83
«Гребля» 84
Скручивания из положения сидя 86
Полуприседания с махом ногой 88
Случай из практики • Карен 90
Вопросы и ответы 91
Ваше здоровье 92

Неделя 5 95
Перекрестные движения руками 96
Тянемся головой к коленям 98
Круговые движения ногой 100
Случай из практики • Джесс 102
Вопросы и ответы 103
Ваше здоровье 104

Неделя 6 107
Укрепляем мышцы рук: поднимание веса 108
«Планка» 110
«Мостик» 112
Случай из практики • Три 114
Вопросы и ответы 115
Ваше здоровье 116

ДВИГАЕМСЯ ВПЕРЕД

Продолжаем уверенно идти к здоровью и стройности 121
К какому типу принадлежит ваша фигура? 122
Тренировка после родов 126
Через полтора месяца 134
Наглядный указатель 137

Алфавитный указатель 141
Слова признательности 143

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пару лет назад я тренировалась в спортивном клубе недалеко от дома и однажды заметила, что, несмотря на «горячее» время (ранний вечер), в нем не было наплыва людей — лишь два или три человека занимались на тренажерах. Я крутила педали велотренажера, а затем остановилась и осмотрелась вокруг: в зале было примерно двадцать кардиотренажеров и десять силовых — для тренировки определенных групп мышц. Тогда я обратилась к менеджеру клуба:

— Сколько членов насчитывает ваш клуб?

— Тысячу восемьсот, — ответил он.

— Но ведь у вас всего десять силовых тренажеров и около двадцати — для кардионагрузки. А вдруг все члены клуба придут на тренировку в один день?

— Нет, — уверенно произнес он, — такого не случится.

Именно этот разговор и натолкнул меня на мысль о создании книги. Компании, которые организуют активный досуг, прекрасно понимают, что люди, став членами спортивного клуба, зачастую перестают туда ходить почти сразу после начала тренировок, потому что им становится скучно или потому что занятия отнимают слишком много времени. Многие оплачивают вступительный взнос, а затем и месячный абонемент лишь для того, чтобы потом пару раз явиться на занятия. Но ведь это не очень разумно, правда? Вы чувствуете вину из-за того, что не выполняете запланированного и впустую тратите деньги, хотя и понимаете, что плата за абонемент при нерегулярном посещении клуба слишком высока. Тем не менее вы не отказываетесь от членства, так как это создает вам имидж человека, который заботится о своем здоровье и ведет активный образ жизни. На самом деле если вы прекратите тратить деньги на ненужный абонемент в спортклубе, то поймете, что сделали первый шаг к обретению контроля над своей жизнью! А с помощью этой книги, следуя простым правилам, вы за короткий срок добьетесь отличной фигуры.

Люди могут игнорировать посещения спортклуба по многим причинам: из-за того, что у них маленькие дети, или много времени отнимает работа, или бóльшая часть жизни проходит в разъездах, или они не могут позволить себе оплачивать абонемент в клубе. Наконец, бывает, что человек просто не очень уютно себя чувствует в обстановке спортзала. Я написала свою книгу именно для всех этих людей, а еще для тех, кто оплачивает абонемент в клубе, но не посещает тренировок. Мне хочется доказать, что для обретения хорошей формы вам не обязательно прибегать к услугам персонального тренера или покупать специальное снаряжение. Для того чтобы привести себя в порядок с помощью моей программы, вам понадобится всего лишь пара кроссовок и коврик. Укрепляющие упражнения вы можете выполнять как дома, так и на работе; заниматься силовой ходьбой, по-моему, тоже не составит особого труда. При этом помните, что улучшить результат тренировок вам поможет здоровое питание. Через полтора месяца вы обязательно заметите позитивные перемены!

Как эта тренировка поможет сэкономить время?

Комплекс «Тренировка в домашних условиях» предполагает выполнение трех укрепляющих упражнений три раза в неделю плюс силовую ходьбу. Упражнения разработаны так, что на их выполнение вам понадобится гораздо меньше времени, чем если бы вы отправились в спортзал, при этом вы задействуете те же самые группы мышц.

Приведу такой пример. В местном спортклубе я наблюдала за новенькой, которая честно пыталась выполнить программу, расписанную на карточке. Она начала с тренажера для укрепления мышц груди, затем отправилась на тренажер для трицепсов, после чего взяла коврик и стала качать верхний пресс. Но она могла бы достичь то же результата, если бы просто выполнила упражнения из моего комплекса на укрепление верхней части тела. Отжимания, которые я предлагаю освоить в первую неделю (см. с. 48), предполагают, что вы нагружаетесь так же, как если бы занимались на двух тренажерах и выполняли отдельное упражнение для верхнего пресса, но мои отжимания занимают в три раза меньше времени. Именно поэтому я говорю, что в ходе предлагаемой тренировки вы получаете приличную физическую нагрузку и при этом экономите свое драгоценное время. Каждое движение потребует от вас интенсивной работы и поможет укрепить одну или сразу несколько групп мышц.

Вам также понравится то, что программа тренировки весьма гибкая: вы можете выполнять любое из предлагаемых трех упражнений в любое время дня. Возможно, оптимальной для вас будет тренировка верхней части тела после завтрака, тренировка пресса после работы, пока вы смотрите телевизор, а тренировкой нижней части тела (например, упражнением «Выпад назад с махом ногой») вы сможете заняться, пока закипает чайник. Это означает, что вы всегда сможете найти время для тренировки. В том, что моя уверенность небезосновательна, вы убедитесь, прочитав истории моих клиенток на с. 54, 66, 78, 90, 102 и 114.

Мотивация — это важно!

Я люблю достигать новых высот и именно поэтому, наверное, пять лет служила в вооруженных силах. Работая с людьми, я изучала механизмы мотивации и пыталась понять, что заставляет человека стремиться все выше и выше. Мне пришлось ползать по тоннелям, преодолевать многокилометровые дистанции в грозу — таким образом я хотела выяснить, где же предел моих возможностей. Теперь, благодаря этому нелегкому опыту, я точно знаю, какое замечательное чувство вас охватывает, когда вы достигаете вроде бы такой далекой цели, и я знаю, что такое ощущение неудачи, когда кажется, что все напрасно и надеяться на успех бессмысленно.

Мотивация — это неотъемлемая часть тренировочного процесса. Все мы знаем, что физические нагрузки и здоровое питание полезны для сохранения хорошей формы, но почему так трудно придерживаться этих простых принципов? Как не потерять стимул во вторую, третью, четвертую недели, когда ощущение новизны от новой диеты и нового спортивного режима уже проходит? В этой книге вы найдете разные способы сохранить мотивацию — от постановки реальных целей до умения вознаградить себя за успех.

Когда речь заходит о стимулировании, важно помнить, что это эмоциональная сфера. Ваш настрой может как увеличить, так и сократить шансы на успех. Помните, что ваша цель — стройное тело, красивая фигура и удовольствие от занятий! Я знаю из собственного опыта, что, если человеку в радость упражнения и силовая ходьба, он без особых усилий, не потея в спортзале, получает фигуру своей мечты.

«В ходе предлагаемой тренировки вы получаете приличную физическую нагрузку и при этом экономите свое драгоценное время».

Почему эта тренировка подойдет всем без исключения?

Представленный спортивный комплекс рассчитан на всех независимо от возраста и уровня физической подготовки. Каждое упражнение имеет дополнительный вариант — «Увеличиваем нагрузку», поэтому в ходе освоения полуторамесячной программы вы можете усложнять свои задачи. Также можно комбинировать упражнения, чтобы разработать собственный комплекс, который вы сможете выполнять по истечении шести недель основной программы (см. с. 134—135). В книгу включена тренировка для мам новорожденных малышей (см. с. 126—133) и советы, как организовать спортивные занятия в зависимости от типа вашей фигуры. Но кем бы вы ни были — «яблоком», «грушей» или «фасолью», — вы сможете легко приспособить данную программу к вашим индивидуальным особенностям и потребностям.

В этой книге вы...

- поймете, как получить стимул;
- найдете укрепляющие упражнения, которые помогут вам избавиться от лишнего веса и прекрасно выглядеть;
- найдете информацию о том, как правильно организовать тренировки в зависимости от типа вашей фигуры («яблоко», «груша», «фасоль»), а также восстановить форму после родов;
- увидите результаты, которых добились другие женщины;
- найдете ответы на вопросы, которые у вас могут возникнуть в ходе освоения программы (рубрика «Вопросы и ответы» на с. 55, 67, 79, 91, 103 и 115);
- поймете, как упражнения помогают нормализовать сон, состояние костей и кожи, работу сердца, дыхание, а также повышают стрессоустойчивость (см. с. 56, 68, 80, 92, 104, 116);
- поймете, насколько важен позитивный настрой;
- получите поддержку в реализации желания всегда быть здоровой и стройной.

«Я знаю из собственного опыта, что, если человеку в радость упражнения и силовая ходьба, он без особых усилий, не потея в спортзале, получает фигуру своей мечты».

Независимо от того, сколько вам лет, как вы относитесь к спорту, в какой вы форме и какой у вас вес, вы можете добиться поставленных целей, потому что нет большего удовольствия, чем обретение уверенности в себе, а это, в свою очередь, зависит от состояния вашего здоровья.

Люси Уиндхэм-Рид

ВАШИ ПЕРСПЕКТИВЫ С КОМПЛЕКСОМ «ТРЕНИРОВКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»

Вы **будете** с наслаждением ходить по магазинам в поисках новой одежды

Вы **будете** с удовольствием собираться перед выходом в свет

Вы **будете** полны энергии в течение всего дня

Вы **будете** принимать комплименты, от которых расцветете еще больше

Вы **будете** чувствовать себя просто фантастически

Вы **будете** ощущать себя более привлекательной

Вы **будете** и выглядеть, и ощущать себя моложе своих лет

Вы **будете** иметь красивую осанку

Вы **будете** более сильной и здоровой

У вас **не будет** лишних затрат на абонемент в спортклубе

У вас **не будет** проблем с лишним весом

У вас **не будет** одышки при преодолении нескольких лестничных пролетов

У вас **не будет** сожалений об одежде, которая вам уже не впору

У вас **не будет** сомнений: «Не выглядит ли моя попа в этом наряде слишком большой?»

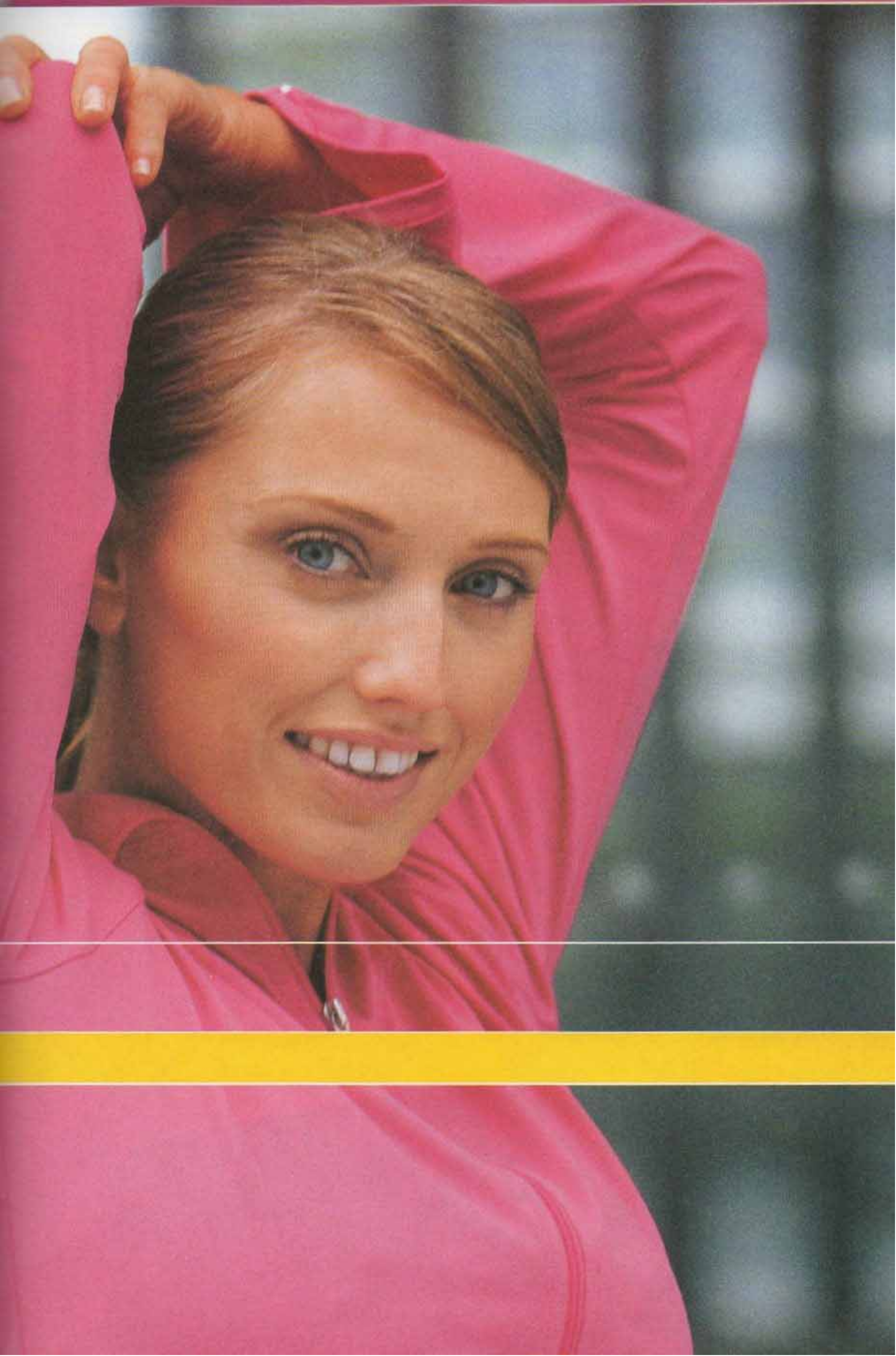
У вас **не будет** чувства вины, даже если вы побалуете себя десертом

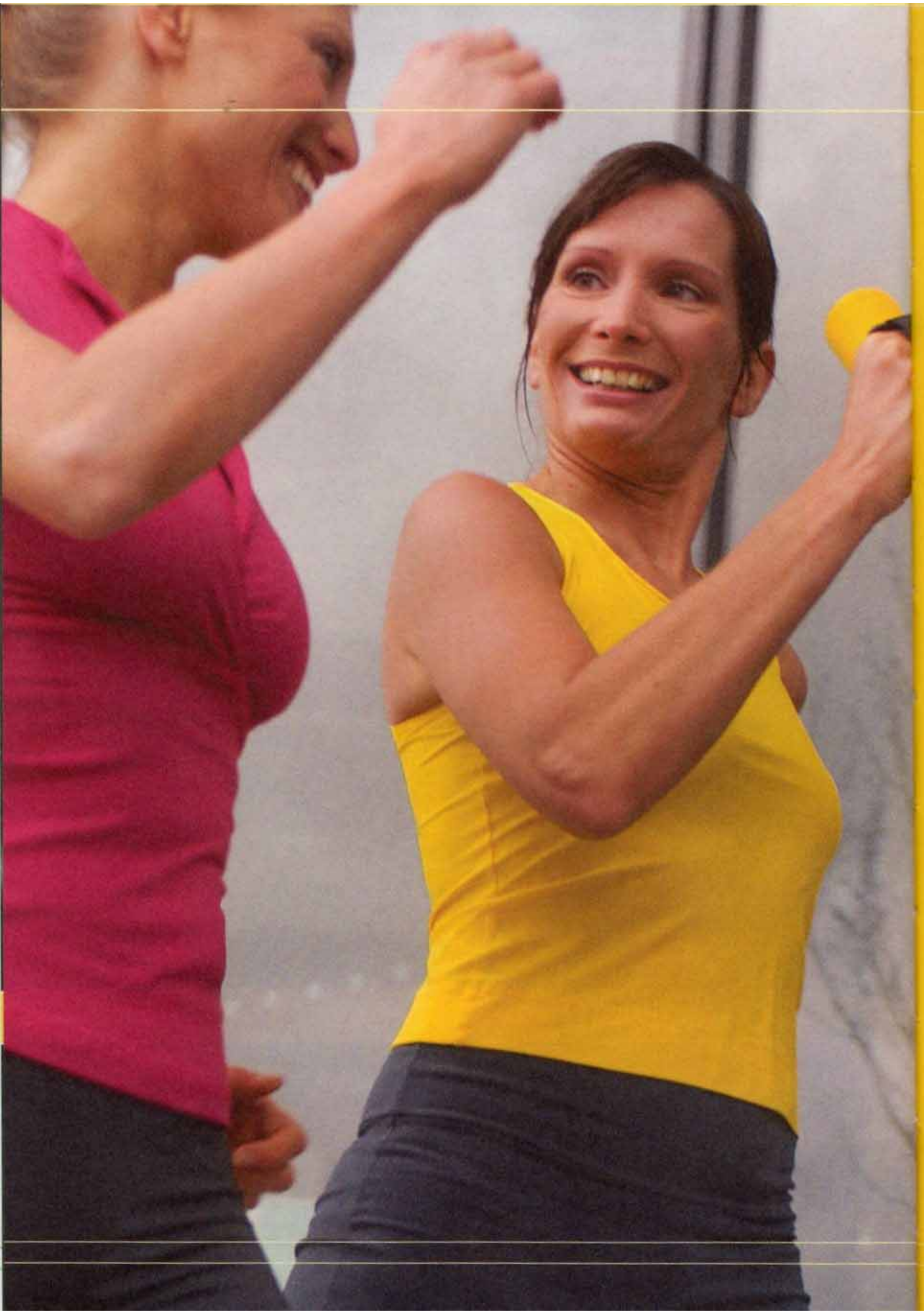
У вас **не будет** зависти при мысли, что «у этой знаменитости идеальная фигура», потому что вам будет нравиться ваша собственная

У вас **не будет** ощущения, что вы не в состоянии контролировать свой вес

У вас **не будет** предлога не тренироваться

НАЧАЛО





СЖИГАЕМ ЛИШНЕЕ

«МЕТАБОЛИЧЕСКОЕ ЧУДО» И НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСА

Чтобы произошло чудо, совсем не обязательно предпринимать что-то из ряда вон выходящее. Все, что вам нужно делать, — это один день выполнять упражнения, чтобы активизировать обмен веществ, а второй день заниматься силовой ходьбой, чтобы сжечь излишки жира. Ходьба — это самое простое упражнение, которое помогает укрепить все мышцы и способствует сжиганию большого количества калорий. Если вы будете следовать моим советам и выполнять упражнения специально разработанной программы, то ощутите, как меняется ваша фигура и самочувствие уже через несколько недель. А деньги, которые вы сэкономите, тренируясь таким образом, спустя полтора месяца сможете законно потратить — ведь вы заслужили того, чтобы побаловать себя.

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

Многие считают, что они не в состоянии сбросить вес из-за медленного обмена веществ (метаболического обмена). Но вы заблуждаетесь, если думаете, что скорость метаболического обмена — нечто заданное и неизменное. Зачастую причина медленного обмена веществ — плохое физическое состояние организма, особенно если вы ведете сидячий образ жизни. А это значит, что вы можете ускорить метаболический обмен и сжигать гораздо больше калорий, увеличив свои энергетические затраты. Я предлагаю вам освоить мою программу и нормализовать ваш обмен веществ.

Какова скорость вашего метаболического обмена?

Метаболизм (греч. «изменение, трансформация») — это процесс, в ходе которого с помощью работы мышц происходит превращение жиров и потребляемой пищи в энергию. Основной обмен определяется минимальным количеством калорий, которые потребляет ваш организм для функционирования в состоянии покоя. До 70 % калорий, потребляемых организмом в течение дня, расходуются в процессе основного обмена. Таким образом, активизировав метаболический обмен, вы можете увеличить скорость основного обмена, тем самым увеличив количество расходуемых калорий даже в состоянии покоя.

На скорость основного метаболического обмена влияют различные факторы. Так, с возрастом она снижается (см. с. 16—17). Погода также влияет на скорость обмена веществ, ведь организм сжигает больше калорий для сохранения тепла в холодную погоду и для охлаждения в жаркую погоду.

Как вычислить скорость метаболического обмена

Вы можете вычислить приблизительную скорость метаболического обмена с помощью следующей формулы:

скорость основного обмена = вес в фунтах x 10 ккал

Например: если ваш вес, который, скажем, составляет 150 фунтов (67,5 кг), умножить на 10 ккал, получится 1500. Это значит, что ваш организм в течение дня потребляет 1500 калорий, даже если вы не очень активны. Эта формула весьма обобщенная, поэтому нужно делать поправку, к примеру, на тех людей, которые обладают большой мышечной массой, или на людей с избыточным весом.

Зачем укреплять мышцы и ходить?

Мышечный тонус играет главную роль в определении скорости метаболического обмена и способности вашего организма сжигать калории. Мышцы — это наиболее активная система организма с точки зрения обмена веществ. Они потребляют в три раза больше калорий, чем любая другая ткань: каждые 450 г мышечной массы потребляют 70 калорий в день даже в состоянии покоя, в то время как 450 г жировой массы сжигают только 2 калории в день в том же состоянии.

Силовые упражнения помогают поддерживать мышцы в тонусе. Чем больше натренированы ваши мышцы, тем больше калорий сжигает организм. Таким образом, укрепляющие упражнения увеличивают скорость метаболического обмена и помогают организму сжигать больше калорий в течение дня.

В описание каждого упражнения укрепляющего комплекса (см. гл. 2) включено количество калорий, которые вы потратите, выполнив

основную часть. Если вы увеличите интенсивность нагрузки, то сожжете больше калорий. Эти данные были получены в результате эксперимента: я попросила шестерых участников делать каждое упражнение надев на руку специальный датчик, который показывал количество сжигаемых калорий. Потом из полученных результатов было выведено среднее арифметическое, которое и стало основным показателем. Эти числа приблизительны, так как в каждом конкретном случае количество сожженных калорий определяется мышечной массой и образом жизни, но они помогают вам сориентироваться.

В дополнение к укрепляющим упражнениям комплекс «Тренировка в домашних условиях» включает силовую ходьбу три-четыре раза в неделю (см. с. 34—35). Силовая ходьба также помогает поддерживать тонус, но самое главное то, что она способствует сжиганию жира. Итак, сочетание силовой ходьбы и укрепляющих упражнений помогает избавиться от жира, укрепляет мышцы и заметно улучшает физическую форму уже через полтора месяца.

Еда и питье

Ваше питание тоже влияет на метаболизм. Очевидно, вам стóит пересмотреть, что и когда вы едите, — это поможет вам сбросить вес (см. с. 20—23). Регулярное сбалансированное питание — залог того, что скорость вашего обмена веществ будет оптимальной, при этом вам не придется отказывать себе в углеводах. Здоровый, правильно разработанный рацион поддержит ваш организм во время выполнения комплекса «Тренировка в домашних условиях».

Следите, чтобы количество потребляемой жидкости составляло восемь стаканов воды в день (см. с. 23), это обеспечит нормальную работу мышц и хорошее самочувствие, а также защитит организм от обезвоживания. Когда бы вы ни тренировались, позаботьтесь о том, чтобы вода всегда была под рукой.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Укрепляющие упражнения не только дарят вам ощущение счастья, но и продлевают молодость. Каждые десять лет скорость метаболического обмена снижается на 2 %, но регулярные силовые нагрузки замедляют этот процесс и поддерживают обмен веществ на нормальном уровне (см. с. 16—17). Упражнения с гантелями помогают сохранить плотность костной ткани и предотвращают развитие остеопороза, вызванного гормональными изменениями во время наступления менопаузы.

Всегда разогревайте мышцы до того, как приступите к выполнению упражнений (фото вверху). **Пейте много воды** до, во время и после выполнения упражнений, чтобы защитить организм от обезвоживания (фото внизу).

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ВОЗРАСТ

ПОДБИРАЕМ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЮБОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

С возрастом вы можете заметить, что вам тяжелее регулировать свой вес. Это связано с изменением скорости обмена веществ: каждые десять лет она снижается на 2 %. Кроме того, каждые десять лет вы теряете 3,2 кг мышечной массы, которая замещается жировой тканью. Таким образом, по мере того как вы становитесь старше, следует пересматривать комплекс мероприятий для поддержания отличной формы и хорошего самочувствия. Чтобы повернуть стрелки часов назад, вам нужно больше времени уделять тренировкам и физическим упражнениям.

Вы, наверное, думаете, что уделяете достаточно внимания занятиям спортом, а ваш рацион (если не считать довольно редких «вылазок» в «сладкий мир») вполне сбалансирован. Но все же вы замечаете, что произошли какие-то перемены. Вы не можете избавиться от лишнего веса так же легко, как раньше, и даже такое невинное удовольствие, как десерт, сразу же «оседает» на ваших бедрах, которые, похоже, готовы «выйти из берегов» уже только в предвкушении маленькой булочки.

Конечно, можно скрывать чересчур аппетитные формы во время холодных зимних месяцев под слоями теплой одежды, но обязательно наступит день, когда и без того тесные джинсы не сойдутся на талии, а кофточки с нелепо короткими рукавами, обтягивающими полные руки, заставят серьезно задуматься. Когда против вас восстает собственный гардероб, важно вовремя выработать план действий, чтобы не потерять стимул и не занизить самооценку.

Каждое новое десятилетие жизни приносит вам и новые проблемы, и новые достижения. В двадцать вы чувствуете себя просто красавицей, но в то же время вам не хватает той уверенности в себе, которая приходит только после тридцати. В сорок вы наслаждаетесь состоянием душевной гармонии и принимаете себя такой, какая вы есть, тем не менее могут возникнуть проблемы со щитовидной железой или же появятся первые симптомы менопаузы. Постепенно обмен веществ замедляется, но, регулярно занимаясь спортом, вы можете включить компенсаторные механизмы. Ниже приводится краткий обзор изменений в обмене веществ в течение жизни.

Метаболизм по десятилетиям

20—30 лет. В 20 лет вы, естественно, обладаете гибкими мышцами. Вам не приходится бороться с избыточным весом, так как запасы жировой ткани невелики и, скорее всего, скорость обмена веществ довольно высока. К 25 годам, если вы не занимаетесь физическими нагрузками (силовая ходьба, велоспорт, аэробика не менее трех раз в неделю), мышечная масса уменьшается, скорость обмена веществ снижается и начинается процесс накопления излишков жира. Но оставаться в форме в 20—30 лет намного легче по сравнению со следующими возрастными периодами, ведь вы ведете более активный образ жизни и уделяете себе достаточно много времени.

30—40 лет. В 30 лет вы твердо стоите на ногах. Начинает формироваться четкая самоидентификация. Вас все больше занимают не только вопросы собственного «я», но и дети, дом, карьера. Вы постоянно заняты, и, похоже, это не самым лучшим образом сказывается на фигуре.

Как правило, лишние килограммы «оседают» на бедрах и ягодицах, и вы делаете все, чтобы решить именно эту проблему, то есть выполняете упражнения, которые нацелены на проработку данной зоны, в надежде, что локальные «удары» помогут исправить ситуацию. Однако на самом деле вам нужны укрепляющие упражнения: во-первых, они поддержат вас в хорошей форме, а во-вторых, предотвратят развитие остеопороза (см. с. 68—69). Если вы начнете (или продолжите) регулярные тренировки в это десятилетие, то

не только сохраните фигуру, но и войдете в следующий период в прекрасной физической форме.

40—50 лет. В это время скорость основного обмена веществ падает, пищеварительная система работает менее активно. В это десятилетие вы можете столкнуться с колебаниями гормонального фона, особенно после 45 лет, так как организм начинает готовиться к наступлению менопаузы. Помните, что с помощью укрепляющих упражнений вы можете предотвратить развитие остеопороза, поскольку регулярные занятия спортом благотворно влияют на плотность костной ткани.

В этой же декаде могут возникнуть проблемы со щитовидной железой. Ее функционирование определяет характер обмена веществ в организме. Если щитовидная железа начинает работать со сбоями, это отражается на весе, общем тонусе организма, состоянии мышц, кожи, волос, на менструальном цикле. Слишком большое количество тироксина (гормона, который вырабатывает щитовидная железа) приводит к тиреотоксикозу (базедовой болезни), вследствие чего скорость основного обмена веществ увеличивается в два раза. Слишком малое количество тироксина приводит к гипотиреозу, когда скорость обмена веществ на 30—40 % ниже нормы. Так как занятия спортом ускоряют обмен веществ, они особенно полезны людям, которые страдают от недостаточной активности щитовидной железы.

50—60 лет. Средний возраст наступления менопаузы — 51 год. В этот период организм вырабатывает меньше эстрогена, что может привести к резкому уменьшению плотности костной ткани. У некоторых женщин гормональные перемены сопровождаются увеличением веса. Учитывая, что скорость обмена веществ с возрастом снижается, в этот период особенно важно уделять внимание спорту, в противном случае от набранного с наступлением менопаузы веса будет очень трудно избавиться.

60 лет и больше. После наступления 60 лет вес, как правило, приходит в норму. В данный период очень важно следить за уровнем холестерина в крови, так как от этого зависит здоровье сердца. Существуют три типа холестерина, или жиров (см. с. 92): липопротеиды высокой плотности, липопротеиды низкой плотности и липопротеиды очень низкой плотности. Соотношение между ними говорит о том, имеются ли на стенках артерий излишки холестерина, ведь это приводит к увеличению риска заболеваний сердца и инфаркта. Аэробные упражнения помогают снизить уровень липопротеидов низкой плотности и повысить уровень липопротеидов высокой плотности, то есть могут решить проблему чрезмерного потребления насыщенных жиров (см. с. 21).

Регулярные физические упражнения на протяжении всей жизни помогают предупредить остеопороз (уменьшение плотности костной ткани), который часто развивается у женщин, достигших возраста менопаузы.

ПОД КОЖЕЙ

ВСЕ О РАБОТЕ МЫШЦ

Упражнения в этом комплексе разработаны таким образом, чтобы во время тренировки вы задействовали каждую из шести основных групп мышц: груди, спины, живота, бедер, ягодиц и рук. Многие из представленных упражнений позволяют во время одного движения задействовать несколько групп мышц и один или два сустава. Красивое тело — это прежде всего красивый мышечный рельеф, и упражнения сразу для нескольких групп мышц помогают вам обрести его.

Когда вы работаете с отягощениями, за счет силы сопротивления мышцы растягиваются. Если же вы повторяете одни и те же движения несколько раз, образуются небольшие разрывы мышечной ткани. После того как организм заканчивает «ремонтировать» повреждения, мышечная ткань уплотняется и вы становитесь сильнее. Но это вовсе не означает, что, выполнив упражнения данного комплекса, вы нарастите огромную мускулатуру — скорее, наоборот. Когда жир уступит место мышечной массе, у вас появятся красивые рельефы в зоне живота, плеч, даже внутренняя поверхность бедер изменит очертания. А внушительные мускулы можно нарастить, только поднимая очень тяжелые гантели.

Необходимость отдыха

Чтобы восстановиться после выполнения укрепляющих упражнений, мускулам нужен один день. Это очень важно, потому что без восстановления ваш организм не сможет сформировать мышечную массу. Если вы будете нагружать мышцы ежедневно, то ослабите их — это приведет к некачественному выполнению упражнений, а впоследствии и к травмам. В день отдыха вы можете заняться силовой ходьбой — так мышцы станут только крепче. И не думайте, что они атрофируются, если вы не будете выполнять укрепляющие упражнения; постепенно вы станете более здоровой и сильной. Кроме того, правильный режим предполагает полноценный сон, который позволяет организму восстановиться до конца (см. с. 56—57).

Как без воды?

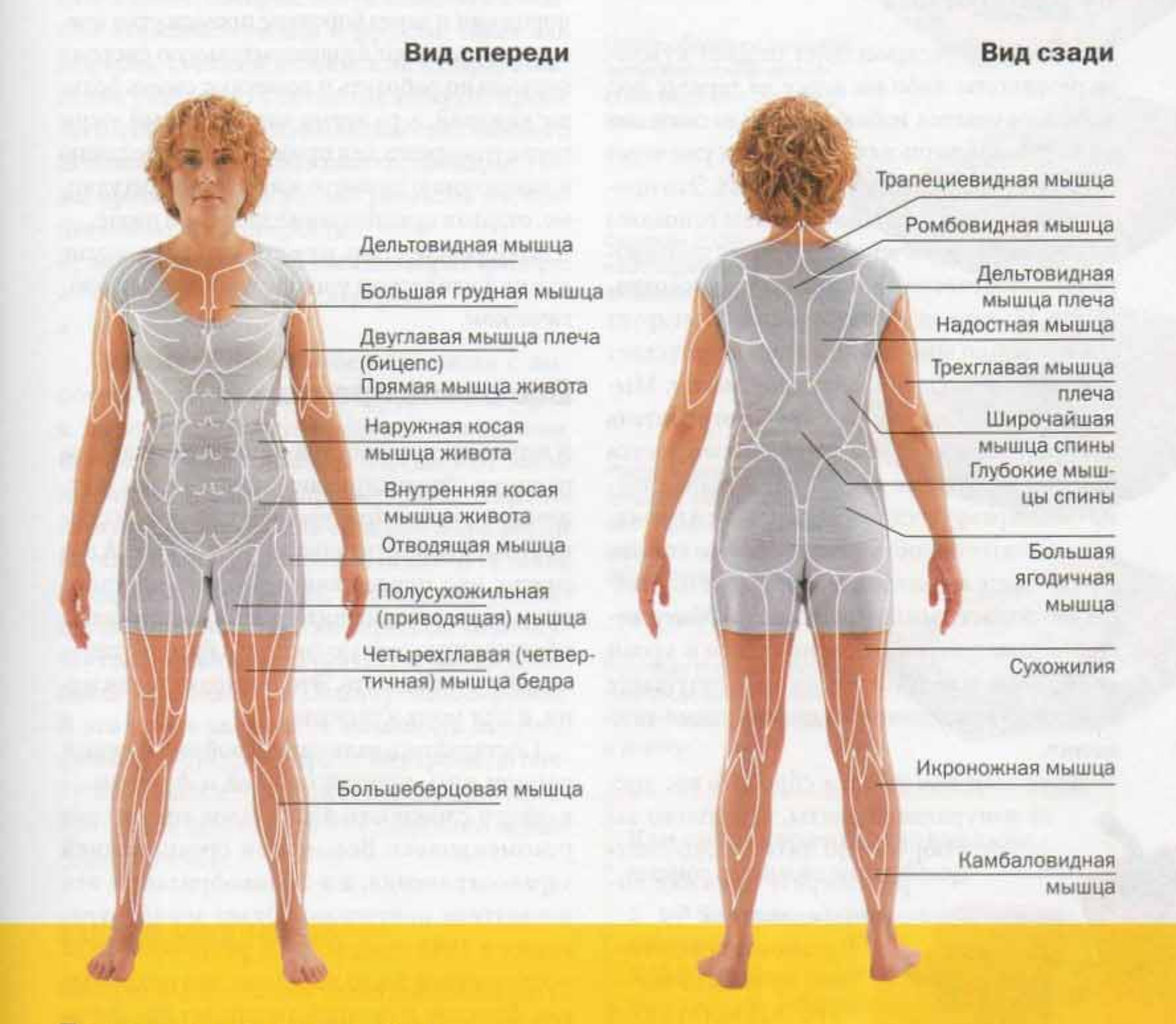
Вода, основа кровоснабжения, доставляет кислород (в красных кровяных клетках) и питательные вещества (в плазме) во все органы, поэтому поддерживать водный баланс очень важно. Мышцы могут полноценно работать только в том случае, если они получают достаточно «топлива» в виде жидкости. Вы должны пить много воды — восемь-девять стаканов в день, — чтобы возместить суточный расход жидкости. А если вы занимаетесь спортом, потребность в воде возрастает: добавьте к своей суточной норме еще один-два стакана на каждые полчаса занятий.

Никогда не ждите признаков появления жажды. Помните, что, если вы захотели пить, значит, организм уже подвергся обезвоживанию. Многие не понимают, как за день можно выпить такое количество воды, и за-

Когда вы выполняете упражнения (ходьба, велоспорт, бег, плавание), то используете мускулы для ускорения.

Когда вы выполняете укрепляющие упражнения, ваши мускулы работают, сопротивляясь отягощениям (гантелям) или весу вашего собственного тела.

частую не могут уследить за тем, сколько жидкости они потребляют. Я вам советую с утра наливать воду в двухлитровую бутыль и пить на протяжении всего дня. Если вы хотите избавиться от лишнего веса и выполняете укрепляющие упражнения, вам нужно увеличить потребление воды — тогда организм очистится от шлаков, улучшится цвет лица, а каждая клеточка вашего тела наполнится энергией.



Главные группы мышц

Наше тело состоит из сотен мышц. Здесь представлены основные группы мышц, которые считаются главными потребителями энергии, а значит, сжигают наибольшее количество калорий.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ПУТЬ К КРАСИВОЙ ФИГУРЕ

В ПОИСКАХ РАВНОВЕСИЯ

Ключ к красивой фигуре и здоровому организму — чувство меры. Возможно, это покажется вам банальным, но сбалансированное питание, которое включает в себя необходимое количество фруктов, овощей, углеводов и белков, — решающий фактор в вопросе регуляции веса.

Почему диеты зачастую не действуют?

Большинство экспресс-диет не дают нужного результата: либо вы вовсе не теряете вес, либо вам удается избавиться от нескольких килограммов лишь для того, чтобы уже через несколько недель вновь набрать их. Это происходит потому, что многие диеты основаны на жестких ограничениях, которые противоречат человеческим инстинктам самосохранения. На начало диеты организм реагирует как на начало враждебной атаки и запускает механизм накопления жировой массы. Мышечная ткань — это основной потребитель энергии, поэтому с ней организм расстается быстрее, в то время как жировая ткань словно «консервируется» — так организм проявляет свою готовность к наступлению голода. В результате вы накапливаете жир, а на «съедение» отдаете мышечную массу. Обмен веществ замедляется, уровень сахара в крови снижается, в результате чего вы ощущаете сонливость, ухудшается концентрация внимания.

Даже если вам удастся сбросить вес после изнуряющей диеты, как только вы начнете нормально питаться, то быстро наберете прежние килограммы.

На самом деле регулярные приемы пищи — это единственный способ избавиться от лишнего веса. Некоторые диетологи считают, что человеку нужно питаться через каждые три часа, так как это способствует ускорению обмена веществ. Приемы пищи маленькими порциями и через короткие промежутки времени заставляют пищеварительную систему нормально работать и помогают сжечь больше калорий, в то время как обильный ужин после голодного дня приводит к перееданию и накоплению лишнего жира. Ешьте регулярно, отдавая предпочтение здоровой пище, — и вы обретете столь нужное вам равновесие как на физическом уровне, так и на психологическом.

Все очень просто

Я верю в пользу простой пищи. Если в вашем рационе сбалансированы жиры, белки и углеводы, а также присутствуют фрукты и овощи, обмен веществ происходит быстрее. А это значит, что, придерживаясь такого простого принципа, вы избавитесь от лишнего веса, обретете прекрасную фигуру и будете отлично себя чувствовать. Это подходит и для меня, и для моих клиентов.

Постарайтесь включать в свой ежедневный рацион пять порций овощей и фруктов — в общей сложности 450 г. Такое количество рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения, а в Великобритании эти показатели подтвердил Отдел здравоохранения в 1998 году, когда в результате ряда исследований было доказано, что потребление фруктов и овощей защищает организм от рака, заболеваний сердечно-сосудистой системы и других хронических болезней, таких как диабет II степени. Включение в рацион овощей и фруктов уменьшает проявления симптомов астмы и диабета. Картофель и его виды (например, ямс) относятся к угле-

водной пище, поэтому ими не стоит злоупотреблять. Лучше отдать предпочтение свежим, замороженным или сушеным фруктам и овощам.

Чтобы получать необходимое количество витаминов и минералов, добавьте в свое меню овощные и фруктовые соки (одна порция в день), которые могут заменить слишком «тяжелые» овощи и фрукты, такие как морковь, свекла и яблоки, а на их приготовление у вас уйдут считанные минуты. Кроме того, готовить свежевыжатые соки намного дешевле, чем покупать пакетированные. Ниже приводится несколько рецептов настоящих эликсиров бодрости:

- морковь и немного свежего корня имбиря;
- яблоко и немного сельдерея;
- огурец и яблоко.

По возможности избегайте пищи с высоким содержанием насыщенных жиров и легко усвояемых углеводов. К сожалению, именно эти компоненты составляют наши любимые блюда, например сыры жирных сортов для тостов или сладкий морковный пирог. Не стóит полностью исключать такие продукты из рациона, достаточно уменьшить порции. Чтобы не переесть, «обманите» свой организм: начните со стакана воды, после чего сделайте 15-минутный перерыв. В это время вы можете позвонить подруге, вымыть посуду, проверить электронную почту. Если вы все еще хотите перекусить, побалуйте себя чем-нибудь из «Здорового меню» (см. с. 40—41).

Ешьте медленно

Воспринимайте прием пищи как некий ритуал, при проведении которого спешка просто неуместна. Наслаждайтесь каждым кусочком. Мозгу нужно время, чтобы ощутить насыщение, — примерно 20 минут. Постарайтесь, чтобы желудок «подстроился» под мозг, и вы обнаружите, что за ужином съедаете намного меньше.

Здоровая еда — полезная еда

Старайтесь, чтобы под рукой у вас всегда были полезные продукты, которыми можно перекусить.

Орехи обладают высокой энергетической ценностью, ведь они содержат масла.

Семечки содержат много необходимых организму витаминов и минералов.

Изюм — это идеальный продукт: несмотря на низкое содержание жиров, он имеет высокую энергетическую ценность.

Рисовые хлебцы почти не содержат жира; кроме того, их очень удобно брать в дорогу.

Как организовать ежедневное меню: правило пяти блюд

1 **1-й завтрак**: размороженные ягоды с йогуртом.
2 **2-й завтрак**: салат на выбор с листовым салатом и бобами.
3 **Обед**: морковь и кориандровый суп.
4—5 **Ужин**: свежая тушеная капуста с мороженым горошком и белковые продукты на ваш выбор.
В течение дня разрешается **перекусить**: бананы, яблоки, курага.

Завтракая, сжигаем калории

Надежный способ контролировать вес заключается в… завтраке. Если вы не насытите организм с утра, скорее всего, вам захочется залезть в холодильник поздно вечером, а в это время организм уже настроен на сон, поэтому сжигает меньше калорий. Даже легкий завтрак (например, банан или горсть семечек подсолнечника, размешанных в йогурте) повысит уровень сахара в крови и станет надежной защитой от переедания в течение дня.

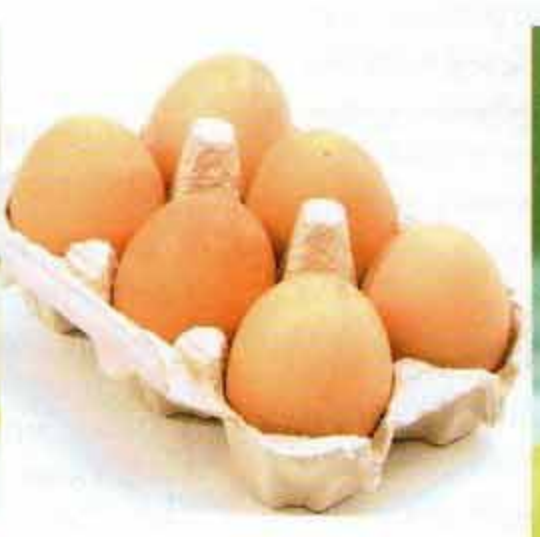
Исследования показывают, что люди, игнорирующие завтрак, потребляют больше калорий в течение дня, а пища, которой они отдают предпочтение, содержит лишь две трети необходимых питательных веществ. Очевидно, причина в том, что человек, который отказывается от завтрака, испытывает такой сильный голод, что в конце концов выбирает не самую полезную пищу, например сладкие кексы, круассаны, шоколадные батончики или бутерброды с беконом.

«Правильный» завтрак включает:

- яйца, сваренные «в мешочек», с тостом из цельнозернового хлеба или хлеба с семечками — это блюдо, богатое белками, поможет вам сохранять энергию все утро;
- фруктовые смеси: смешайте апельсины, бананы, ягоды с натуральным йогуртом; если вы вегетарианка, можете заменить йогурт на сыр тофу; он также является прекрасным источником белка и надолго избавит вас от чувства голода;
- овсянку: она богата клетчаткой, полезной для сердца; добавьте к ней десертную ложку тыквенных семечек и семечек подсолнечника, смешайте с водой или соевым молоком; можете добавить также горсть ягод (для удобства храните в морозильной камере чернику, малину, клубнику и клюкву); можно сначала смешать овсянку с водой или молоком, а потом добавить семечки и ягоды;
- органические мюсли (выбирайте мюсли с низким содержанием сахара и соли), которые вы можете сочетать со свежими фруктами.

Планируйте заранее

Чтобы не сбиться с намеченного курса, заранее продумывайте меню на день, иначе можете выбрать не очень полезные продукты. Например, если вы забыли взять перекусить что-нибудь полезное (банан, яблоко, орехи), а ваш рабочий день заканчивается в шесть вечера, то, скорее всего, к моменту возвращения домой вы проголодаетесь так, что мигом опустошите холодильник. Когда в ре-



Завтрак — это прием пищи, который нельзя пропускать, если вы хотите улучшить обмен веществ. Однако не берите продукты из холодильника наобум; гораздо лучше заранее спланировать меню, это поможет вам выбрать «правильную» еду и «грамотно» начать день.

зультате голода уровень сахара в крови резко падает, вы можете соблазниться даже фастфудом, который не отличается особой пользой. И все это может произойти только из-за того, что вы не продумали заранее свой рацион.

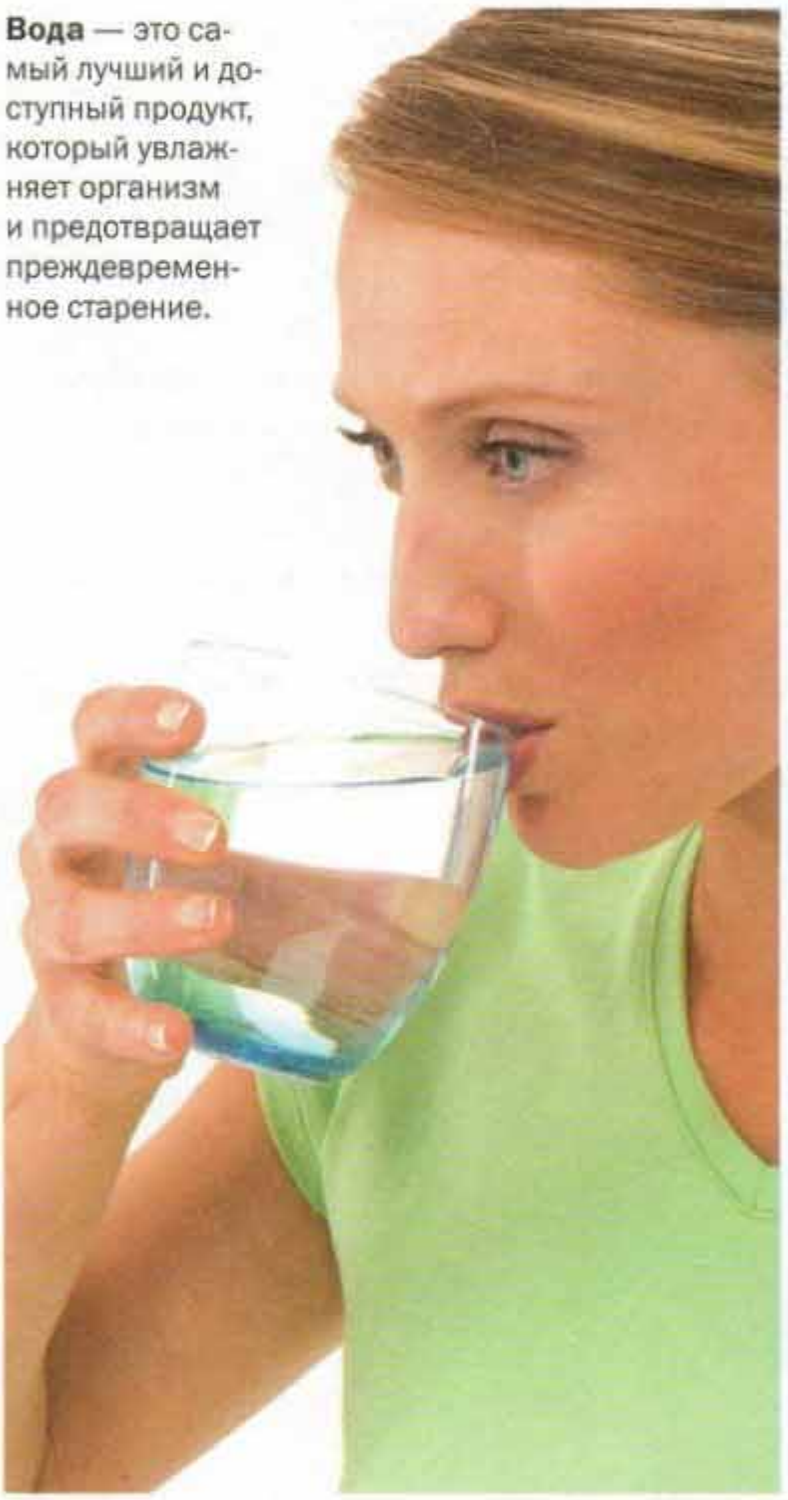
Балуйте себя здоровой пищей: пусть в вашей сумочке или в ящике рабочего стола всегда найдется место для свежих или сушеных фруктов, попкорна с низким содержанием жира, рисовых хлебцев, иначе выбор за вас сделает голод. Перечисленные выше продукты очень полезны и как «топливо» перед тренировкой (см. с. 41).

Что пить?

Отдавайте предпочтение воде. Восемь и более стаканов жидкости поддержат ваш организм в нормальном состоянии и защитят от обезвоживания. Признаками обезвоживания являются головная боль, усталость, раздражение. Если вы хотите пить, значит, ваш организм страдает от обезвоживания и, как и в случае с голодом, включает защитные механизмы. Если вы пьете достаточно жидкости, то получаете такие преимущества:

- организм избавляется от токсинов;
- регулируется температура тела;
- улучшается состояние кожи;
- у вас появляются дополнительные силы для тренировок.

Как насчет кофе? Исследования показали, что употребление кофеина перед началом тренировок может способствовать выносливости, так как кофеин оказывает стимулирующее действие на организм. Однако злоупотребление кофе приводит к головной боли, расстройству желудка и повышению тревожности. Он обладает мочегонным воздействием, поэтому может способствовать обезвоживанию. Я всегда советую моим клиентам пить много жидкости в течение дня, отдавая предпочтение свежевыжатым сокам и травяным чаям, а не кофе, коле и другим стимулирующим напиткам. Помните, что потребление слишком большого количества кофеина может также негативно влиять на сон (см. с. 56—57).



Вода — это самый лучший и доступный продукт, который увлажняет организм и предотвращает преждевременное старение.

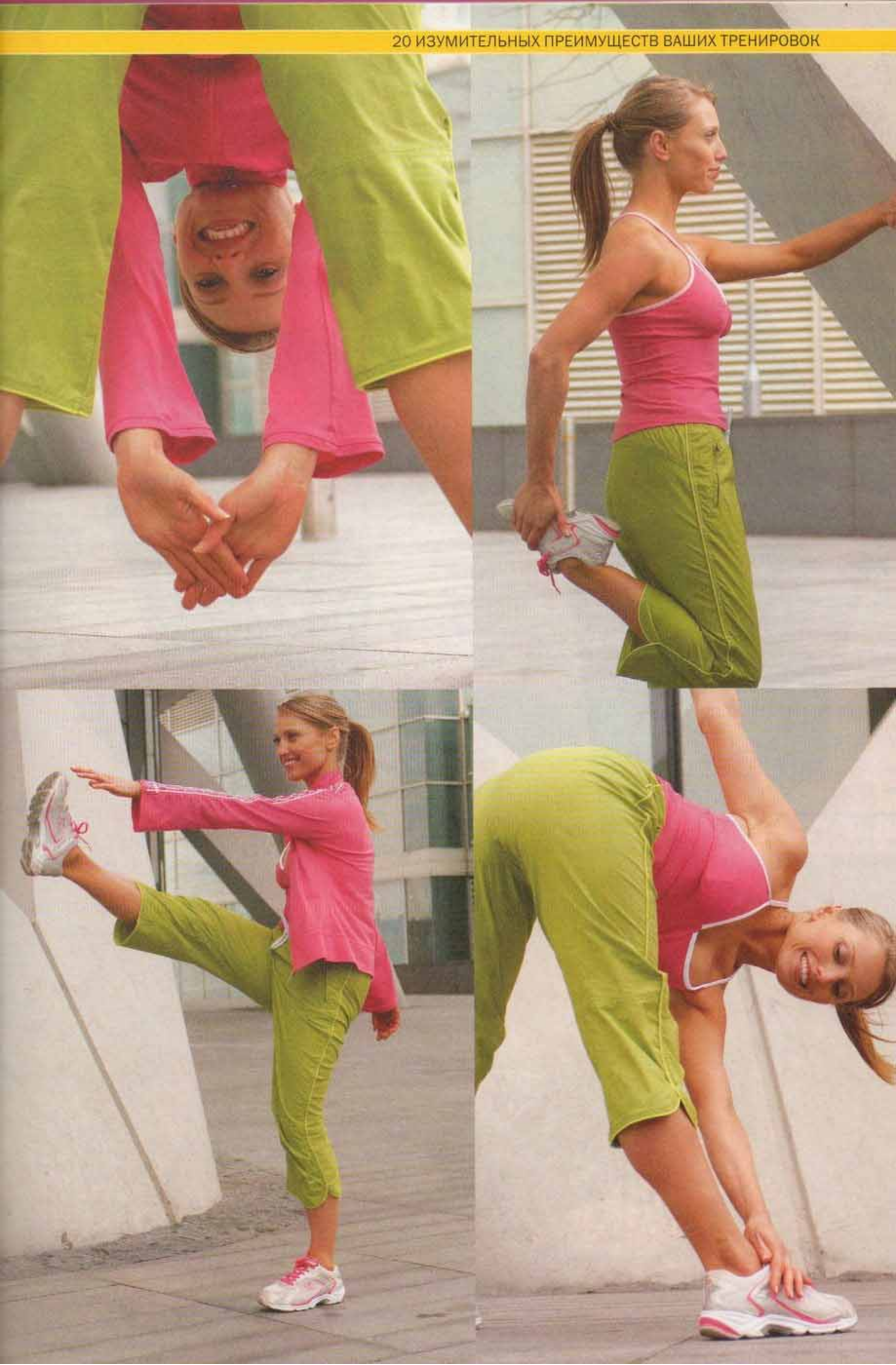
«Всегда завтракайте, чтобы с утра активизировать обмен веществ. Очищайте организм с помощью одного или двух стаканов прохладной воды; в холодный день, наоборот, согревайте себя, выпивая стакан теплой воды с лимоном».

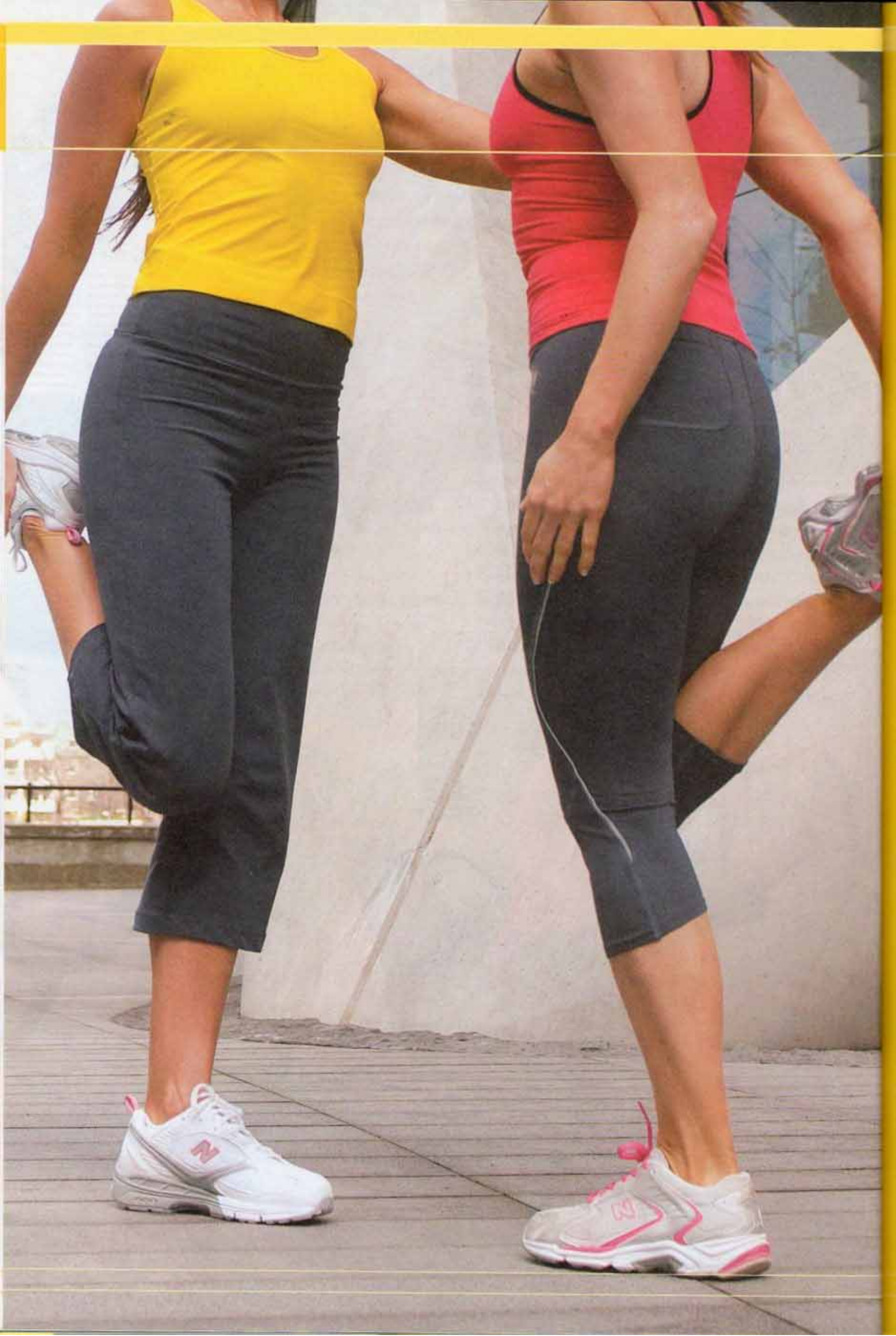
20 ИЗУМИТЕЛЬНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ ВАШИХ ТРЕНИРОВОК

Если вы не знаете, как заставить себя приступить к занятиям, просмотрите список, который должен дать вам стимул. Ваше тело с благодарностью откликнется на пробуждение от «летаргического сна» и вознаградит вас хорошим самочувствием и приливом энергии.

20 преимуществ

1. Вы сбросите лишний вес.
2. Улучшится координация движений.
3. Вы ощутите себя выше и стройнее.
4. Вы станете более гибкой.
5. Ваш сон станет спокойным и здоровым.
6. Улучшится обмен веществ, а значит, и общий тонус.
7. Улучшится работа легких.
8. Вы сможете поддерживать здоровье суставов, костей и мышц.
9. Заметно улучшится состояние кожи.
10. Вашим волосам и ногтям обеспечен здоровый блеск и отличное состояние.
11. Улучшится настроение.
12. Возрастет уверенность в себе.
13. Вы надолго сохраните молодость.
14. Вы сможете контролировать свой аппетит.
15. Вы почувствуете, что в состоянии контролировать многие жизненные ситуации.
16. Вы обретете хорошую спортивную форму.
17. Вы сможете снизить уровень стрессов.
18. Вы застрахуете себя от частых и продолжительных приливов.
19. Вы предотвратите остеопороз.
20. Ваше отношение к жизни станет гораздо позитивнее!





ВХОДИМ В РЕЖИМ

НАСТРАИВАЕМСЯ НА РАБОТУ

Если вы выбрали комплекс «Тренировка в домашних условиях», вам нужно получить определенные знания. Во-первых, для тренировок (независимо от того, тренируетесь ли вы дома, на улице или на работе) вам понадобится спортивное снаряжение. Безусловно, во время выполнения упражнений особенно важно соблюдать правила безопасности. Кроме того, вы должны определиться, когда вам удобнее выделить время в распорядке дня для тренировок (в качестве дополнительного бонуса вы получаете возможность эффективно использовать те часы, когда ваш организм обладает наибольшим энергетическим потенциалом). Наконец, вы должны освоить программу силовой ходьбы. Вот теперь самое время приступить к занятиям.

КАК ДЕЙСТВУЕТ ЭТА ПРОГРАММА

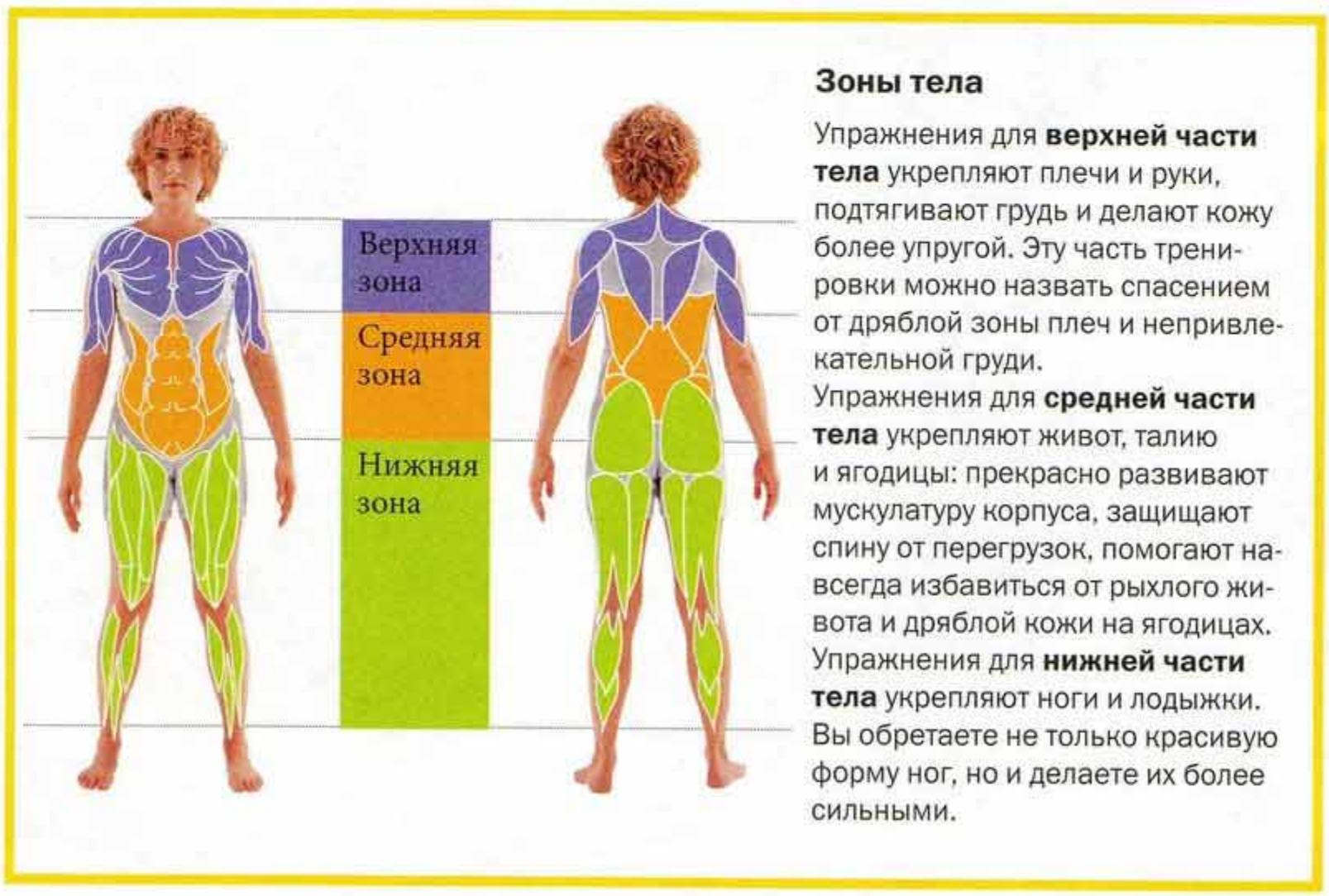
С ЧЕГО НАЧАТЬ

Для начала включите «Тренировку в домашних условиях» в свой ежедневный рабочий график. Затем вы узнаете, как быстрее всего достичь результата, как подготовиться к силовой ходьбе, какие меры предосторожности предпринять, как делать упражнения на растяжку и когда лучше всего тренироваться. Определитесь, какое снаряжение вам понадобится в домашнем спортзале: минимум, без которого вам не обойтись, — это пара кроссовок, но к ним можно добавить резиновые ленты, спортивную одежду и даже фитбол (см. с. 30).

Сила трех

«Тренировка без похода в спортзал» основана на выполнении трех разных упражнений, каждое из которых надо делать три раза в неделю, чередуя с силовой ходьбой через день. Упражнения очень просты, тем не менее вам придется четко следовать описанию техники выполнения. Они разработаны таким образом, чтобы задействовать основные группы мышц, и разбиты на три категории: упражнения для верхней, средней и нижней части тела. Вы делаете по одному упражнению из каждой категории в течение одной недели, а затем переходите к следующему мини-комплексу, разработанному для следующей недели, и так до шестой недели. К этому времени вы укрепите все основные группы мышц.

Измерения. Прежде чем приступить к упражнениям, произведите некоторые измерения. Не нужно взвешиваться, потому что измерения точнее отображают общую картину, тогда как взвешивание может исказить ваше представление о себе. Мышцы весят больше жира, поэтому, несмотря на явное улучшение пропорций, ваш вес увеличится. Самое



Зоны тела

Упражнения для **верхней части тела** укрепляют плечи и руки, подтягивают грудь и делают кожу более упругой. Эту часть тренировки можно назвать спасением от дряблой зоны плеч и непривлекательной груди.

Упражнения для **средней части тела** укрепляют живот, талию и ягодицы: прекрасно развивают мускулатуру корпуса, защищают спину от перегрузок, помогают навсегда избавиться от рыхлого живота и дряблой кожи на ягодицах.

Упражнения для **нижней части тела** укрепляют ноги и лодыжки. Вы обретаете не только красивую форму ног, но и делаете их более сильными.

главное для моих клиентов — отлично выглядеть в одежде, которая им по вкусу, идет ли речь о нарядах для особых случаев или о повседневных. Я советую выбрать одежду, которую вам непременно хочется примерить, скажем джинсы какой-нибудь популярной марки, и воспользоваться этим как стимулом.

- Измеряйте раз в неделю окружность груди, талии и бедер, а также надевайте выбранную вами одежду, чтобы определить, насколько вы приблизились к цели.
- Особое внимание уделите результатам после третьей недели занятий — вы заметите реальные перемены в своем облике.
- Не забывайте записывать ваши мерки в разделе «Отмечаем свои достижения» по завершении очередного недельного комплекса (см. с. 57, 69, 81, 93, 105, 117).

Планируйте неделю заранее. Люди часто бросают занятия спортом, потому что им скучно изо дня в день повторять один и тот же комплекс. Ниже приводится таблица, которая показывает, как вы можете разнообразить свой спортивный график. Я советую комбинировать упражнения для верхней, средней и нижней части тела, выбирая их из мини-комплексов для разных недель. По завершении полуторамесячного цикла обязательно продолжайте занятия, разработав собственную спортивную программу (см. с. 134—135).

Увеличивайте нагрузку. Как только вы увидите, что можете повторять упражнения по 20 раз, переходите на более сложный уровень, это позволит вам сжигать больше калорий. Описание каждого упражнения включает усложненный вариант. Количество сжигаемых калорий и еженедельный их расход приводится в расчете на основной вариант.

Пора пожинать плоды. То, что должно вас подбодрить в этом комплексе, — это простота выполнения упражнений, их эффективность, а также то, что для тренировок вам не понадобятся специальные тренажеры. Кроме того, для обретения хорошей формы вам не придется тренироваться часами, достаточно в течение полутора месяцев следовать моим инструкциям, точно соблюдая технику выполнения упражнений, а также не забывать о силовой ходьбе и о нормальном, сбалансированном питании. Тогда успех вам обеспечен!

День	Неделя 1	Неделя 2
Понедельник	*Укрепляющие упражнения*	*Ходьба*
Вторник	*Ходьба*	*Укрепляющие упражнения*
Среда	*Укрепляющие упражнения*	*Ходьба*
Четверг	*Ходьба*	*Укрепляющие упражнения*
Пятница	*Укрепляющие упражнения*	*Ходьба*
Суббота	*Ходьба*	*Укрепляющие упражнения*
Воскресенье	*Отдых*	*Отдых*

***Измеряйте** грудь, талию и бедра раз в неделю; записывайте полученные данные, чтобы оценить темпы ваших перемен.*

ВАША «ЭКИПИРОВКА»

ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ДОМАШНЕГО СПОРТЗАЛА

Для начала подготовьте спортивную одежду и снаряды, которые помогут вам успешно выполнять упражнения и хорошо выглядеть. Если вы позаботитесь об этом заранее, у вас появится стимул и возрастут шансы на успех не только в течение предстоящих полутора месяцев, но и после завершения курса. Все нижеприведенное снаряжение очень важно, так как оно пригодится вам в будущем, хотя начать тренировку можно, имея только кроссовки и коврик для упражнений.

То, что поможет вам эффективно тренироваться

Педометр. Это прибор, который высчитывает шаги и определяет пройденное расстояние (см. с. 34—37). Существуют модели, которые предназначены для расчета сжигаемых калорий, определения дистанции и частоты пульса, но для «Тренировки в домашних условиях» вам вполне достаточно самой простой модели.

Резиновая лента. Это один из наилучших снарядов для фитнеса. Физиотерапевты используют ее для предотвращения травм. Резиновые ленты стали неотъемлемым атрибутом пилатеса; они также необходимы людям, которые занимаются силовыми видами спорта. В этой книге я предлагаю использовать резиновые ленты при выполнении некоторых упражнений в целях увеличения нагрузки. Преимущество таких лент в том, что весят они совсем немного, но очень эффективны. Они заставляют работать мышцы в четыре раза интенсивнее за счет увеличения противодействия вашего тела натяжению ленты.

Резиновые ленты выпускаются в разных цветах, которые являются показателями силы сопротивления. Розовый цвет обычно соответствует наименьшему показателю, поэтому ленты розового цвета идеально подойдут женщинам. Маркировку цвета зачастую определяет производитель, но обычно сила сопротивления увеличивается от зеленого к желтому и лиловому; завершает цветовую шкалу черный, соответственно лента черного цвета подойдет только людям с хорошей физической подготовкой.

Гантели. Вы можете приобрести их для тренировок и занятий силовой ходьбой (см. с. 34—35). Если вы новичок, начните с отягощений небольшого веса, используя полулитровые бутылки с водой. Это лучше, чем покупать гантели весом 1 кг или 1,5 кг, которые вскоре станут для вас слишком легкими. Вы можете начать тренироваться с бутылками, наполненными водой лишь наполовину. Как только вы ощутите, что верхняя зона тела у вас уже в хорошей форме, купите гантели весом 2 кг. На этом можно остановиться, так как использование гантелей большего веса может привести к тому, что вы нарастите себе объемную мышечную массу.

Фитбол. Этот снаряд стал настолько популярен, что иногда воспринимается как часть интерьера; тем не менее лучше использовать его по назначению. Упражнения с фитболом укрепляют мышечный корпус, ведь, чтобы удержаться на нем, вам нужно напрячь мышцы живота. Когда вы смотрите телевизор, то можете использовать фитбол вместо любимого кресла — это равнозначно мини-тренировке.

Спортивное бюстье. Когда вы занимаетесь силовой ходьбой, обязательно надевайте спортивное бюстье. Интенсивность силовой ходьбы гораздо выше, чем обычной, а это означает, что нужно защитить грудь. Помните о том, что правильно подобранное по размеру бюстье поддержит грудь, в то время как бюстье неподходящего размера может деформировать ее.

Кроссовки. Кроссовки тоже нужно выбирать внимательно, чтобы подходили по размеру. Примеряйте их на спортивные носки. Обязательное условие — мягкая пятка, ведь во

Ваш домашний спортзал

время силовой ходьбы нагрузка на пятки усиливается. Кроссовки должны быть высокими, чтобы защищать лодыжку — довольно деликатную зону, наиболее подверженную травмам. Не гонитесь за громким именем фирмы — главное, чтобы обувь соответствовала вышеперечисленным требованиям.

Одежда. Если вы тренируетесь дома, то можете позволить себе непринужденную одежду, которая вряд ли уместна в спортзале. Главное требование, которое выдвигается к спортивной одежде, — она не должна сковывать движения. Когда вы обретете желанный силуэт, вам, возможно, захочется надеть открытый топ или леггинсы, чтобы полюбоваться своей фигурой. Для занятий силовой ходьбой вам понадобится хороший спортивный костюм, который позволит сохранять мышцы разогретыми, но при этом будет сшит из «дышащей» ткани. Если вы занимаетесь силовой ходьбой после наступления сумерек (см. с. 43), всегда надевайте светящийся жилет.

Зеркало. Зеркало помогает контролировать правильность выполнения упражнений: с его помощью вы можете следить, чтобы положение таза, плеч и спины соответствовало описанию. Еще лучше, если два зеркала будут расположены одно напротив другого. Или можно попросить подругу побыть вашим «зеркалом»: она не только укажет на ошибки в исходном положении, но и проконтролирует, чтобы вы соблюдали технику выполнения упражнения.

Коврик для занятий спортом (мат). Коврик разработан таким образом, чтобы защитить ваши суставы от перегрузки, особенно если вы занимаетесь на полу. Ребристое покрытие обеспечивает дополнительную безопасность: коврик не скользит. Если у вас нет коврика, положите на пол чистое полотенце. Размещение зеркала и коврика (полотенца) перед началом тренировки может стать своеобразным ритуалом, который поможет вам настроиться на занятия.

Музыка. Каждую неделю выбирайте музыкальные композиции, которые поднимают вам настроение и подходят по ритму для выполнения укрепляющих упражнений. Создайте подходящую вам атмосферу — включите запись, которая станет для вас источником вдохновения и энергии.

ЗАЧЕМ НУЖНА РАЗМИНКА

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ

Разминка до начала тренировки — это наилучший способ подготовить организм к интенсивной нагрузке и настроиться на максимально эффективную работу, а расслабление мышц по завершении занятий защитит вас от болевых ощущений на следующий день после тренировки. Но самое важное то, что упражнения на разминку и растяжку предотвращают травмы.

Когда вам холодно или когда мышцы находятся в состоянии покоя, они сокращаются. Цель разминки — с помощью движений небольшой амплитуды немного разогреть мышцы и подготовить их к более интенсивной нагрузке. Перед растяжкой обязательно разминайтесь, даже если это будет лишь двухминутная ходьба на месте. После того как вы завершите выполнять упражнения, расслабьтесь — так мышцы вернутся в состояние покоя.

Икроножные мышцы. Поставьте одну ногу впереди другой на расстояние 30 см, согнув ее в колене. Наклонитесь вперед от бедра, втяните живот. Пятки прижаты к полу, локти отведены назад; руки либо на бедрах, либо упираются в стену (дерево). Сосчитайте до пяти, после чего поменяйте ногу.

Сухожилия. Согните одну ногу в колене, другую выведите вперед. Носок вытянутой ноги «смотрит» вверх, пятка прижата к полу. Обеими руками обопритесь на согнутую ногу, слегка наклонитесь вперед. Руки не должны опираться на вытянутую ногу — таким образом вы сместите центр тяжести. Живот втяните, спину держите ровно, чтобы ощутить, как растягивается вытянутая нога в области сухожилий. Задержитесь в этом положении, сосчитав до пяти, затем поменяйте ноги.

Четырехглавая мышца. Поставьте ноги на ширину бедер. Втяните живот, чтобы удержать равновесие; перенесите вес тела на правую ногу, левую согните в колене назад как можно дальше, чтобы левой рукой можно было взяться за стопу. Вы ощутите, как растягивается мышца бедра. Задержитесь в этом положении на пять секунд и расслабьтесь, после чего поменяйте ногу.

Предплечья и плечи. Поставьте ноги на ширину бедер. Спина расслаблена, живот втянут, руки в замке перед собой. Поднимите руки до уровня груди и немного потянитесь вперед, чтобы ощутить, как напрягается верхняя часть спины, — так вы растягиваете трапециевидные мышцы. Колени расслаблены, а живот по-прежнему как будто «прилип» к спине.

Грудные мышцы. Поставьте ноги на ширину бедер. Спина и колени расслаблены, живот втянут, руки в замке за спиной. Поднимайте их, пока не ощутите напряжение в области груди и рук. Не прогибайте спину, держите осанку за счет втянутого живота. Смотрите прямо перед собой, плечи опустите. Задержитесь на пять секунд.

Трицепсы. Поставьте ноги на ширину бедер. Ноги слегка согнуты. Поднимите одну руку и согните ее в локте за головой; постарайтесь дотянуться до позвоночника как можно ниже. Чтобы увеличить эффективность растяжки, второй рукой подталкивайте локоть рабочей руки.

Преимущества растяжки

- Развивает гибкость.
- Предотвращает травмы — если вы ее игнорируете, риск травм резко возрастает.
- Готовит вас к тренировке психологически: с помощью растяжки вы можете отвлечься от домашних дел и сосредоточиться на упражнениях, которые вам предстоит выполнить.

Растяжка икроножной мышцы. Спину держите прямо, живот втяните.

Растяжка сухожилий. Обе руки опираются на ногу, согнутую в колене. Вы должны ощутить, как растягивается спина и другая нога.

Растяжка четырехглавой мышцы. Возьмите ногу за стопу и плавно потяните ее. Вы почувствуете, как растягивается мышца бедра.

Растяжка плеч и верхней части спины. Спина должна быть расслаблена. Руки вытяните перед собой и поднимите до уровня груди.

Растяжка мышц груди. Руки в замке за спиной; поднимайте их, пока не ощутите напряжение.

Растяжка трицепсов. Поднимите и согните в локте руку так, чтобы коснуться позвоночника; подталкивайте локоть другой рукой.

СИЛОВАЯ ХОДЬБА

ВЫПОЛНЯЕМ ПРОГРАММУ

Силовая ходьба помогает избавиться от излишков жира. Она способствует ускорению обмена веществ, тем самым заставляя организм расходовать больше калорий. Начните тренировку с 20-минутной ходьбы и ориентируйтесь на занятия три раза в неделю. Помните: чем больше вы ходите, тем больше энергии вырабатывает ваш организм. Перед тренировкой нужно обязательно распланировать свой маршрут. Поверьте, стоит вам начать — и вы почувствуете прилив сил и желание достигать новых результатов.

Что такое силовая ходьба

Когда вы занимаетесь силовой ходьбой, ваша скорость должна быть довольно высокой — так чтобы вы немного запыхались. По шкале Борга это соответствует уровню 5 нагрузки (см. с. 43), который не должен меняться на протяжении всей тренировки. Становитесь на стопу полностью, движение начинайте от пятки к носку, активно двигайте руками. Не берите с собой сумку; ключи, воду и мобильный телефон можете положить в кошелек на поясе (о мерах предосторожности читайте на с. 42—43). Руки должны быть свободны. Вы можете увеличить нагрузку, взяв с собой гантели небольшого веса.

- Все время держите мышцы живота в напряжении. Сначала полностью расслабьте их, а затем напрягайте в три этапа: слегка, чуть больше, максимально. Заниматься силовой ходьбой можно слегка втянув живот, чтобы сохранять нормальный ритм дыхания, — так вы сможете тренировать пресс.
- Не отводите плечи назад, не поднимайте и не напрягайте во время ходьбы. Так происходит, когда вы выполняете упражнения на пределе своих возможностей: кулаки невольно сжимаются, мышцы слишком напрягаются, особенно в области шеи и спины. Постарайтесь сосредоточиться на дыхании — это поможет вам преодолеть стресс (см. следующий раздел). Позаботьтесь о мерах предосторожности: если вы не чувствуете себя в безопасности, ваше настроение портится и вы не получаете удовольствия от силовой ходьбы.

Многим нравится силовая ходьба именно потому, что она прекрасно восстанавливает силы и снимает напряжение — как физическое, так и моральное.

Дыхание. Дышите глубоко — так вы получите больше пользы от силовой ходьбы (см. с. 104—105). Если вы слишком напрягли мышцы пресса, немного расслабьтесь и дышите только грудью. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот, чтобы ощутить, как воздух проникает глубоко в легкие. Это обогатит кровь кислородом, наполнит вас энергией и поможет расслабиться.

ПОДСКАЗКА

Что бы ни показывал ваш педометр (см. с. 36), старайтесь заставить себя пройти еще 100 шагов. Устройте дома соревнование: члены вашей семьи поддержат вас в стремлении добиться максимального эффекта. Свои достижения вы можете отмечать в специальной таблице (для удобства повесьте ее на дверь холодильника).

Каковы преимущества?

- Укрепляется тело.
- Сжигается жир.
- Развивается гибкость.
- Улучшается работа сердца и легких.
- Увеличивается энергетический потенциал.
- Улучшается кровообращение.
- Вы чувствуете себя хорошо!

С чего начать

- Запланируйте пройтись куда-нибудь пешком. Рассчитывайте, что это займет у вас не меньше 10 минут в одну сторону и 10 минут в другую.
- Двигайтесь энергично, чтобы у вас немного сбилось дыхание (уровень 5 по шкале Борга, которая позволяет оценить нагрузку, — см. с. 43). Ваше тело начинает сжигать жиры.
- Силовой ходьбой лучше всего заниматься через день, поэтому идеальный режим — чередование укрепляющих упражнений и ходьбы (см. с. 29); чтобы разнообразить тренировки, смотрите программу на с. 37.

ДОБИВАЕМСЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

МАКСИМАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Как всегда, главный залог успеха — это мотивация (стимул). Если вы занимаетесь силовой ходьбой с утра, то очень помогаете своему обмену веществ; кроме того, начав день со спорта, вы надолго обеспечите себе хорошее настроение. Постарайтесь заняться силовой ходьбой до обеда — так вы активизируете свой обмен веществ, а значит, получите больше пользы. Если вы можете заняться силовой ходьбой только после 17:00, обязательно перекусите перед тренировкой (см. с. 40—41).

Необходим стимул

Педометр — это мощный инструмент стимулирования и надежный способ проверить, сколько шагов вы делаете. В прибор встроен шарик, который колеблется по мере того, как вы идете, — так происходит отсчет шагов. Носи́те педометр целый день, поскольку в ваш ежедневный результат засчитывается общее количество шагов (то есть не только шаги во время силовой ходьбы, но даже дома).

Сколько шагов? Обычно взрослый человек совершает по 5 000—6 000 шагов в день. Чтобы избавиться от лишнего веса и улучшить самочувствие, необходимо увеличить норму до 10 000 шагов. Ваш еженедельный рекорд должен составлять около 80 000 шагов. 10 000 шагов равны примерно 8 км, то есть за неделю вы должны преодолеть 65 км. Постарайтесь отнестись к этому процессу творчески: половину пути до работы пройдите пешком; откажитесь от машины, отправляясь за покупками. Обязательно отображайте результаты ваших тренировок в еженедельных отчетах (см. с. 57, 69, 81, 93, 105, 117).

Увеличиваем нагрузку с помощью гантелей

Используйте гантели, чтобы расходовать на 40 % калорий больше. Когда вы совершаете силовую ходьбу с отягощениями, то усиливаете напряжение, чтобы продвигаться вперед, сохраняя высокую скорость. Кроме того, гантели помогут вам дополнительно укрепить верхнюю часть тела (трицепсы, грудные мышцы, плечевой пояс). Для силовой ходьбы используйте гантели небольшого веса независимо от уровня вашей физической подготовки. Помните, что здесь действует тот же принцип, что и при покупках: сумки, которые кажутся легкими в первые 10 минут, станут неподъемными уже через 20 минут. Гантели в этом случае могут спровоцировать растяжение мышц. Я считаю, что лучше всего начинать с полулитровых бутылок, наполненных водой: если даже вы ощутите, что переоценили силы, то сможете выпить немного воды и «сбросить» груз. Когда вы ощутите, что готовы к нагрузкам с двухкилограммовыми гантелями (см. с. 30), помните: больше нагружать мышцы не имеет смысла. Если вы будете использовать отягощения большего веса, то можете нарастить заметную мышечную массу, а это не входит в задачи моего комплекса.

Использовать отягощения нужно так: двигайтесь в обычном темпе, как при ходьбе; кисти поверните ладонями внутрь, гантели крепко зажмите, немного согните руки в локтях, но не поднимайте их выше уровня груди. Так мышцы верхней части рук будут полностью напрягаться, а значит, польза от тренировок будет максимальной.

Выбираем маршрут

Когда вы достигнете высокого уровня мастерства в искусстве силовой ходьбы, то сможете увеличивать нагрузку, отклоняясь от привычных маршрутов. Асфальтированные дорожки уже не для вас — попробуйте совершать силовые прогулки по тропинкам и склонам. Вы не только укрепите мышцы ягодиц и бедер, но и заметно улучшите осанку.

ПРОГРАММА СИЛОВОЙ ХОДЬБЫ

Для начала просто выйдите из дому, походите на свежем воздухе в течение 10 минут и вернитесь — вы получите 20-минутную нагрузку. Занимаясь такой ходьбой, вы сжигаете в среднем 124 калории каждую неделю. Следующий уровень силовой ходьбы — это ходьба с интервалами. Если вы будете тренироваться с гантелями и увеличите время ходьбы на 10 минут, количество сжигаемых калорий увеличится до 191.

Неделя 1: главное — начать
Настройтесь на то, что вы должны совершить три силовые прогулки по 20 минут. Двигайтесь на довольно высокой скорости (помните, что нагрузка должна соответствовать уровню 5 по шкале Борга — см. с. 43).

Неделя 2: набираем обороты
Запланируйте прогулку на дистанцию примерно 1,5 км. Запомните, сколько времени это у вас займет. Следующие две или три тренировки повторите маршрут, стараясь сократить время прогулки.

Неделя 3: ходьба с интервалами
Пройдите 3 минуты с нагрузкой уровня 5 (так, чтобы вы слегка запыхались), а затем одну минуту идите как можно быстрее, после чего возвращайтесь к прежнему темпу. Шагайте так еще три минуты. Чередуйте темп в течение 20 минут.

Неделя 4: новый рекорд — 30 минут
Вы уже преодолели половину программы и теперь ощущаете себя более спортивной и подтянутой, а это значит, что вам вполне по силам совершать 30-минутную силовую прогулку три раза в неделю, ориентируясь на нагрузку уровня 5.

Неделя 5: добавляем вес
Используя гантели (см. фото), вы расходуете на 40% калорий больше, поэтому можете сократить время силовой ходьбы с 30 минут до 25.

Неделя 6: новые высоты
На этой неделе вы тренируетесь три раза по 25 минут, используя гантели, но теперь поднимаетесь по склону холма. Учтите, что нагрузка должна быть ощутимой (уровень 5 по шкале Борга). Сравните результаты, записав, с какой скоростью вы двигаетесь и сколько шагов можете преодолеть.

Когда вы занимаетесь силовой ходьбой, руки должны быть согнуты в виде буквы L (фото вверху). **Когда вы используете гантели**, то сжигаете больше калорий и укрепляете мышцы предплечий (фото посередине). Обязательно фиксируйте свои результаты **с помощью педометра**. Ваша задача — проходить минимум 10 000 шагов в день (фото внизу).

КАК ПОДСТРОИТЬСЯ ПОД СВОЙ МЕСЯЧНЫЙ ЦИКЛ

ВХОДИМ В РИТМ

Месячный цикл составляет в среднем 28 дней. В это время происходят гормональные перемены, которые отражаются на энергетическом потенциале. Так или иначе вы реагируете на эти скрытые или явно выраженные изменения. Однако четкое представление о том, что происходит с организмом в течение данного периода, на мой взгляд, поможет понять природу таких перепадов настроения, и вы с удвоенной силой будете использовать время, когда вас переполняет энергия, и, напротив, щадить себя, когда организм работает «на малых оборотах».

Дни 1—5: менструация. Нужно ли тренироваться во время менструации? Если верить древним суевериям, то в это время даже голову нежелательно мыть. Что уж говорить о тренировках… Но я заметила, что многие мои клиентки получают определенную пользу, если не отказываются от физической нагрузки в эти дни: разнообразные упражнения, нацеленные на тренировку мышц живота, помогают многим женщинам избавиться от болевых ощущений в период менструации. Если вы чувствуете себя нормально, не отказывайте себе в силовой ходьбе: прогулка улучшит кровообращение, а значит, поднимет ваше настроение и тонус.

День 6—14: рост уровня эстрогена. Между 6-м и 13-м днем менструального цикла уровень эстрогена растет, достигая пика на 14-й день, когда созревшая яйцеклетка выходит из яичника. Эстроген также влияет на сексуальное влечение. В это время женщины ощущают себя более энергичными, их творческий потенциал и уверенность в себе растут. Но не стóит перегружать себя лишней работой — это время лучше посвятить тренировкам. Соберите волю в кулак, не отвле-

История гормонов

В ходе менструального цикла взаимодействуют четыре гормона: ФСГ, ЛГ, эстроген и прогестерон. После окончания менструации ФСГ способствует развитию яйцеклетки. В первой половине цикла, когда вызревает яйцеклетка, яичник вырабатывает эстроген, под влиянием которого внутренняя поверхность матки утолщается; уровень эстрогена достигает пика перед тем, как происходит скачок уровня ЛГ, который и является толчком для овуляции. Примерно на 14-й день цикла яйцеклетка высвобождается. Во второй половине цикла начинает активно вырабатываться прогестерон и стенки матки утолщаются еще больше, готовясь принять оплодотворенную яйцеклетку. Если оплодотворение не происходит, внутренний маточный слой разрушается и начинается кровотечение.

кайтесь на мелкие заботы и включите в свой график укрепляющие упражнения и силовую ходьбу.

Если вы взвешиваетесь, а не измеряете окружность груди, талии и бедер (см. с. 29, где объясняется, почему измерения более предпочтительны), середина цикла прекрасно подходит для того, чтобы проверить свой вес. У некоторых женщин перед началом менструации происходит задержка жидкости, поэтому взвешиваться накануне наступления месячных я бы не советовала.

Дни 15—26: расставаясь с килограммами, мечтаем о сладком. Многие клиентки говорят о том, что в эти дни упражнения даются им легче. Исследования показывают, что в этот период расходуется на 30 % больше жировых запасов. Но вам постоянно приходится бороться с желанием поесть чего-нибудь сладенького. Это происходит потому, что в этот период увеличивается уровень прогестерона, который кроме всего прочего влияет на аппетит и гастрономические предпочтения. Постарайтесь не переедать жирной и сладкой пищи, которая становится фаворитом предменструального периода. Вы можете хотеть сладкого из-за недостатка магния в организме, поэтому лучше поесть брокколи и орехи, богатые магнием.

Дни 27—28: избыток энергии. Парадоксально, но женщины испытывают мощный энергетический подъем за день или два до начала менструации. В это время они с особым рвением принимаются за уборку, что отражает их желание «очиститься». Я полагаю, что это время можно потратить с максимальной пользой: не стóит полностью выкладываться во время генеральной уборки — лучше потренируйтесь и займитесь силовой ходьбой. Упражнения принесут вам особое удовольствие, и это обязательно отложится в вашем подсознании. Когда вы почувствуете энергетический спад, воспоминание о том, как приятно ощущать отдачу от занятий спортом, станет для вас дополнительным стимулом.

Потребность в сладком не должна становиться навязчивой идеей, но, если вы не можете удержаться, съешьте кусочек торта.

Мудрость вашего цикла

Менструальный цикл часто связывают с лунным, продолжительность которого тоже 28 дней. Луна, как известно, влияет на приливы и отливы, а также на движение жидкости в организме. Некоторые исследования показывают, что женский организм часто работает синхронно с фазами лунного цикла: овуляция приходится на момент полнолуния, а менструация — на убывающую луну или на новолуние.

Эксперт по вопросам женского здоровья — доктор Кристина Нортап в своей книге «Женское тело, женская мудрость» объясняет, что растущая луна ассоциируется с творческим началом, физической энергией, кульминация этого роста приходится на момент овуляции. Убывающая луна — это время рефлексии, когда «женщины наделены особой интуицией и склонны анализировать причины своих неудач». В период убывающей луны женщины видят яркие сновидения.

РАЦИОН ПРИ ТРЕНИРОВКАХ

ЗДОРОВОЕ МЕНЮ

Чтобы в ходе тренировок добиться наилучших результатов, вы должны получать достаточное количество энергии, поэтому правильное питание особенно важно. Здоровое, сбалансированное питание (см. с. 20—23), полноценный сон (см. с. 56—57) и достаточное потребление жидкости — это неполный список того, что необходимо вам для отличной формы.

«Топливо» для тренировок

Перед началом упражнений или силовой ходьбы вашему организму нужны сложные углеводы, а после окончания тренировок — углеводы и белки. Дело в том, что организм превращает углеводы в глюкозу (сахар в крови) — основной источник «подзарядки» для мышц во время нагрузки. Однако это не означает, что перед тренировкой допустима тяжелая еда. Кроме того, помните о том, что между началом тренировки и основным приемом пищи должно пройти не менее двух часов. Именно такое количество времени нужно организму, чтобы запустить процесс пищеварения. За 30 минут или за час до начала тренировки вы можете перекусить чем-нибудь легким. Сложные углеводы входят в состав хлеба из муки грубого помола, овсяной каши, риса (особенно коричневого) и бобовых.

После тренировки лучше есть углеводно-белковую пищу. Белки способствуют наращиванию мышечной массы, помогают восстановить костную массу, кожу и другие ткани, а это особенно важно после того, как вы заставили мышцы изрядно потрудиться. К белковой пище мы относим мясо (выбирайте нежирные сорта), домашнюю птицу, яйца, рыбу, соевые продукты, такие как тофу, молочные продукты (например, молоко с низким содержанием жира, сыры и йогурты). Помните о том, что минимальное количество воды в день для вас — восемь стаканов (см. с. 23).

Здоровье из еды

Чтобы поддерживать уровень сахара в крови в норме, очень важно выбирать здоровую пищу, особенно если вы занимаетесь спортом. Когда уровень сахара в крови снижается, уменьшается ваш энергетический потенциал, а это негативно сказывается на качестве выполнения упражнений.

Как победить желание «заесть тоску». Перед тренировкой лучше выбирать полезную пищу. Конечно, гораздо легче перекусить чем-нибудь жирным и/или сладким. Вы думаете: «Я все равно отработаю это пирожное во время тренировки». Во время выполнения упражнений вы расходуете больше калорий, но при неправильном питании ваши усилия сводятся к нулю. Следите за своим рационом.

До того как скушать очередной десерт, задайте себе вопрос, насколько вы голодны. Пройдите тест, который позволит вам определить «уровень голода».

1. Не голодна.
2. Начинаю думать о еде, но могу терпеть.
3. Если бы мне предложили перекусить, я бы не отказалась.
4. Немного голодна — посмотрю, что у меня в холодильнике/буфете.
5. Мне нужно перекусить, потому что я не могу сосредоточиться.
6. Голодна.
7. Очень голодна.
8. Умираю от голода.

Вы можете чем-нибудь перекусить, если ваше состояние соответствует уровню 5. Если вы оцениваете свое чувство голода от 1-го до 4-го уровня, значит, вам просто скучно. В этом случае попробуйте сделать так: когда почувствуете голод, выпейте стакан воды, затем вернитесь к своим делам, а через 15 минут снова спросите себя, хотите ли вы есть. Скорее всего, вы с удивлением обнаружите, что вовсе не голодны.

Рецепты «суперзакусок»

Аппетитный и малокалорийный сэндвич

- 1/3 банки консервированной фасоли
- 1 ч. л. оливкового масла
- хлеб
- паста из семян сезама (по желанию)

Дайте фасоли стечь, после чего смешайте ее с оливковым маслом, добавив пасту из семян сезама (таким образом улучшается усвоение белков, поскольку смешиваются аминокислоты, которые содержатся в фасоли и семенах сезама). Посыпьте перцем и намазывайте на слегка поджаренный хлеб.

Эта закуска отличается сбалансированным составом углеводов и белков, а также низким содержанием жиров. Одним словом, идеальная «подзарядка» перед тренировкой.

Обезжиренное «банановое мороженое»

- банан средней мягкости

Очистите банан, растолките его, переложите в мороженицу и поставьте в морозильную камеру. Украсьте фруктами, например клубникой или малиной.

Я советую «банановое мороженое» своим клиентам, потому что это блюдо спасает от «пончиковых» фантазий по вечерам.

Попкорн

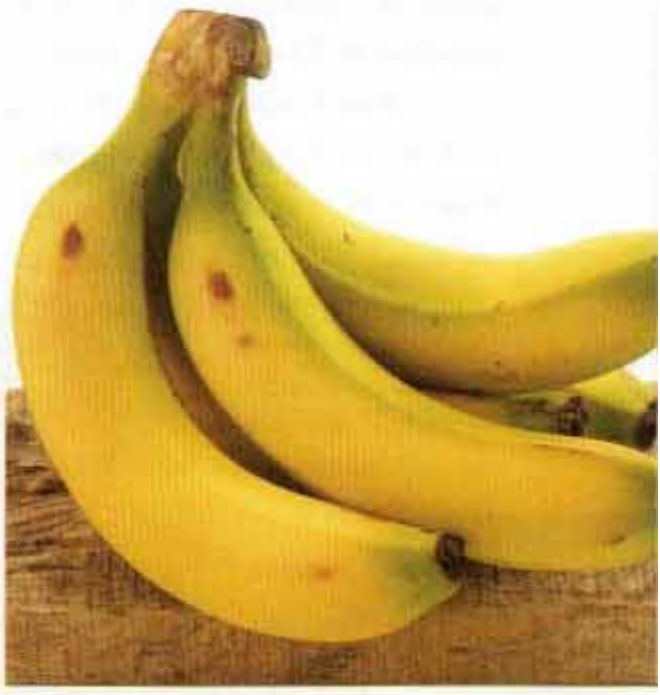
- 3 дес. л. кукурузы
- 1 дес. л. оливкового масла

На разогретую сковороду налейте масло, после чего высыпьте кукурузу и накройте крышкой. Оставьте на минуту, а затем встряхните сковороду, придерживая крышку. Дайте блюду остыть. Добавьте соль и/или сахар по вкусу. Если вы хотите придать попкорну ванильный аромат, добавьте в готовое блюдо немного ванилина.

Эта закуска отличается низким уровнем жиров.

Чем можно побаловать себя перед тренировкой

- Рисовыми пирожными
- Хлебцами с солодом, пшеничными или ячменными лепешками
- Овсяным печеньем
- Хлопьями с нежирным молоком
- Фруктовым йогуртом
- Тостом с арахисовым маслом
- Семенами подсолнечника
- Орехами, изюмом, абрикосами и финиками
- Стаканом обезжиренного молока или соевым/рисовым молоком
- Овощным супом домашнего приготовления
- Фруктовыми десертами с тофу или натуральным обезжиренным йогуртом (см. с. 22)



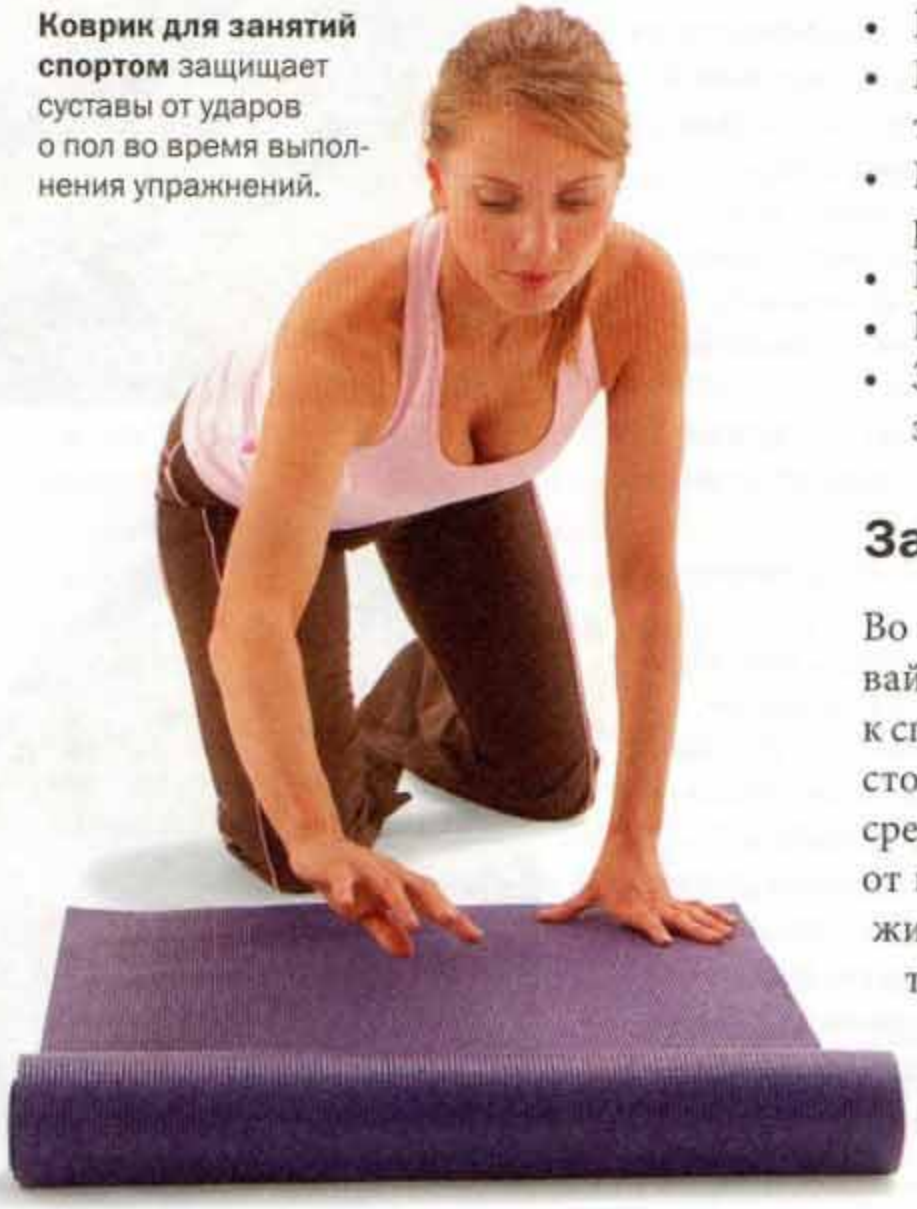
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ПОМНИТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

Безопасность должна стать вашим приоритетом во время тренировок. Когда вам комфортно, идет ли речь о тренировках дома или на улице, вы расслабляетесь и получаете удовольствие от занятий спортом. Если вы знаете наперед, как защититься от неприятностей и травм, то ощущаете внутреннюю гармонию, а значит, можете тренироваться с максимальной пользой и адекватно оценивать свои возможности.

Безопасное пространство

Чтобы свободно двигаться, вам необходимо пространство — тренируйтесь на большом расстоянии от мебели и других предметов, которые могут стать причиной травмы. Поскольку вы не совершаете пробежку вокруг дома, а занимаетесь в комнате, вам нужно минимум 30 см свободного места вокруг себя, чтобы беспрепятственно вытянуть руки или дотянуться до кончиков пальцев ног из положения лежа.



Коврик для занятий спортом защищает суставы от ударов о пол во время выполнения упражнений.

Чтобы защитить суставы от перегрузки, используйте специальный коврик (см. с. 31): он гораздо лучше обычного мягкого ковра. Без коврика вам не обойтись и в том случае, если у вас жесткий пол; кроме того, такой коврик имеет рельефную поверхность, которая не позволяет ему скользить.

Меры предосторожности при занятиях силовой ходьбой

- Не используйте плеер: вы должны сохранять связь с внешним миром.
- Берите с собой воду.
- Если вы тренируетесь в темное время суток, надевайте светящийся жилет.
- Не отклоняйтесь от главной дороги, не сворачивайте на глухие тропинки.
- Берите с собой мобильный телефон.
- Берите с собой свисток.
- Занимайтесь силовой ходьбой с другом — это безопаснее и веселее.

Защищайте спину

Во время выполнения упражнений втягивайте живот, представляя, что он «прилип» к спине. Если вы не будете забывать это простое правило, то укрепите пресс и мышцы средней части тела, а также защитите спину от вероятной травмы. Подтянутые мышцы живота улучшают осанку, отчего вы кажетесь выше и стройнее. Как видите, защитить спину и верхнюю часть тела не так уж сложно, для этого достаточно напрягать пресс во время тренировок.

Дышите легко

Конечно, это может показаться банальным, но правильное дыхание влияет на эффективность тренировки. Насыщая кислородом организм, вы даете дополнительное «топливо» мышцам. Помните, что, даже сосредоточившись на правильной осанке, вы не должны забывать о необходимости дышать ровно и глубоко, такое дыхание позволит вам увеличить энергетический потенциал и получить максимальный эффект от тренировок (см. с. 104—105).

В данном комплексе представлены упражнения, которые требуют интенсивных движений (например, круговые движения ногой — см. с. 100—101). Выполняя такие упражнения, особенно важно дышать ровно и глубоко. В комплексе представлены также упражнения, которые требуют вдоха на одной стадии их выполнения и выдоха на другой. Вы должны сосредоточиться на том, чтобы выдох приходился на момент усилия; вдох вы совершаете, когда возвращаетесь в исходное положение.

Определите свой уровень нагрузки: шкала Борга

Когда вы тренируетесь в спортзале, то определяете степень своей физической подготовки, установив на тренажере определенный уровень сложности. Выполняя упражнения дома, вы можете оценить свою подготовку по количеству повторов упражнения. Существует и другой, менее «техничный» способ: его преимущество в том, что, оценивая свое состояние, вы ориентируетесь исключительно на внутренние ощущения. Я говорю о шкале Борга, которая разработана для определения уровня прилагаемых усилий.

1. Совершенно не утомлена.
2. Требуется абсолютно незначительное усилие.
3. Требуется небольшое усилие.
4. Умеренно тяжело.
5. Ощутимо тяжело.
6. Тяжело.
7. Очень тяжело.
8. Чрезвычайно тяжело.
9. Близко к изможденню.
10. Совершенно изможденa.

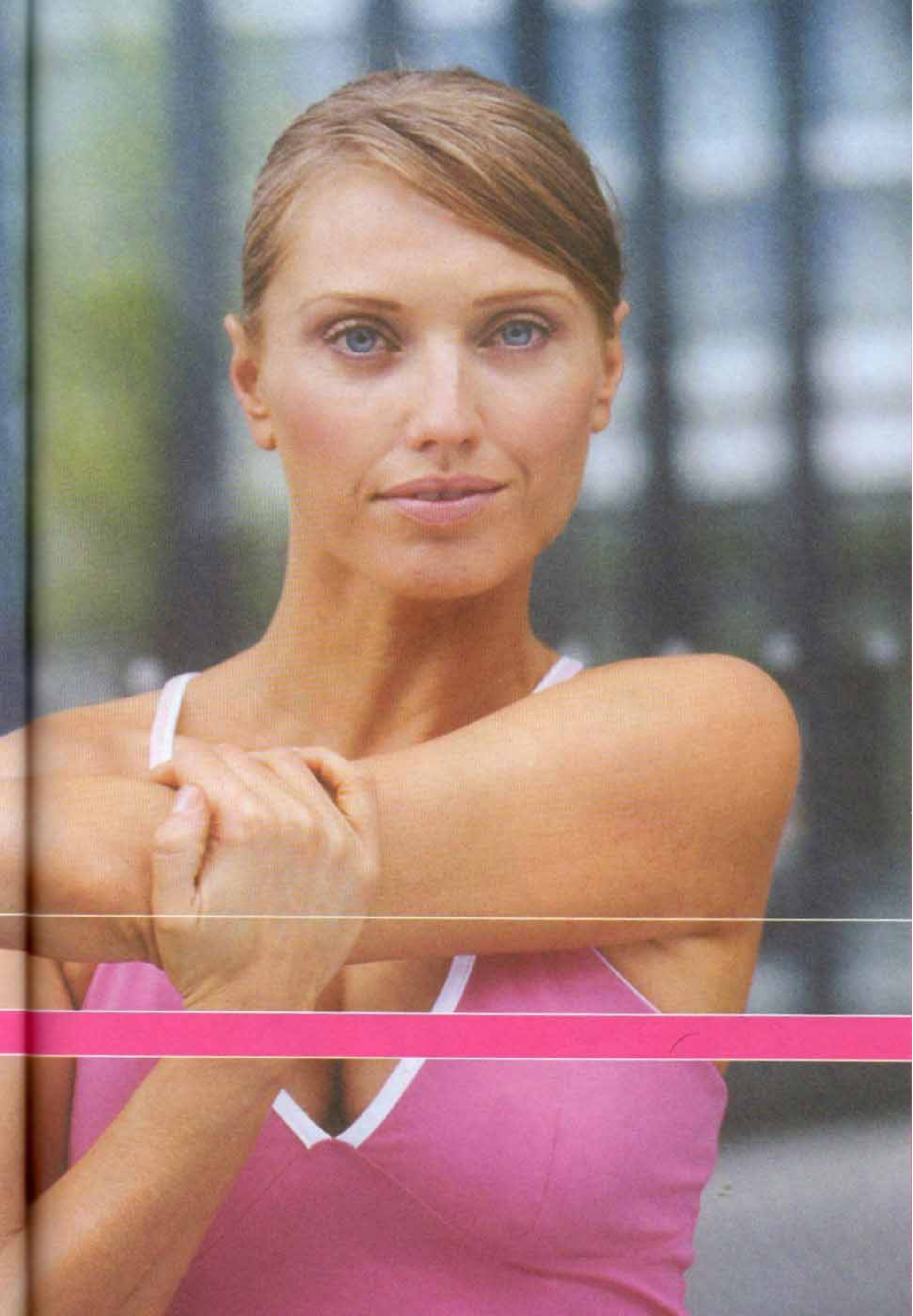
Уровень 5 — это показатель того, что вы получаете оптимальную нагрузку и избавляетесь от лишней жировой массы, поэтому ориентируйтесь именно на данный уровень напряжения, хотя, без сомнения, уровень 4 (умеренная нагрузка) также допустим. Выполняя упражнения, обращайте внимание, насколько тяжело вам это делать. Попытайтесь достичь уровня 5.

«Да» и «нет» ваших тренировок

- Всегда разогревайте мышцы и разминайтесь перед упражнениями.
- Перед занятиями выпивайте хотя бы один стакан воды.
- Используйте специальный коврик.
- Втягивайте живот, чтобы защитить спину от травм.
- Правильно дышите.
- Если тренируетесь в темное время суток, надевайте светящийся жилет.
- Не тренируйтесь на полный желудок.
- Не тренируйтесь, если вы перенесли травму или плохо себя чувствуете.
- Не тренируйтесь, если испытываете боль.

Вверху *Когда надеваете спортивные носки, следите, чтобы кроссовки подходили вам по размеру и были удобны.* ***Справа*** *Всегда разминайтесь перед началом упражнений.*

ПРОГРАММА



НЕДЕЛЯ 1

ОТЖИМАЕМСЯ ЛЕГКО И ПРОСТО

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

ВЫПАД НАЗАД С МАХОМ НОГОЙ

Вам предстоит сделать первые шаги на пути к красивой фигуре. Вы почувствуете себя подтянутой, стройной и энергичной. Укрепляющие упражнения первой недели «Тренировки в домашних условиях» — это начало увлекательного пути к здоровью и красоте. Не забывайте, что каждое упражнение вы должны выполнять три раза в течение недели.

ОТЖИМАЕМСЯ ЛЕГКО И ПРОСТО

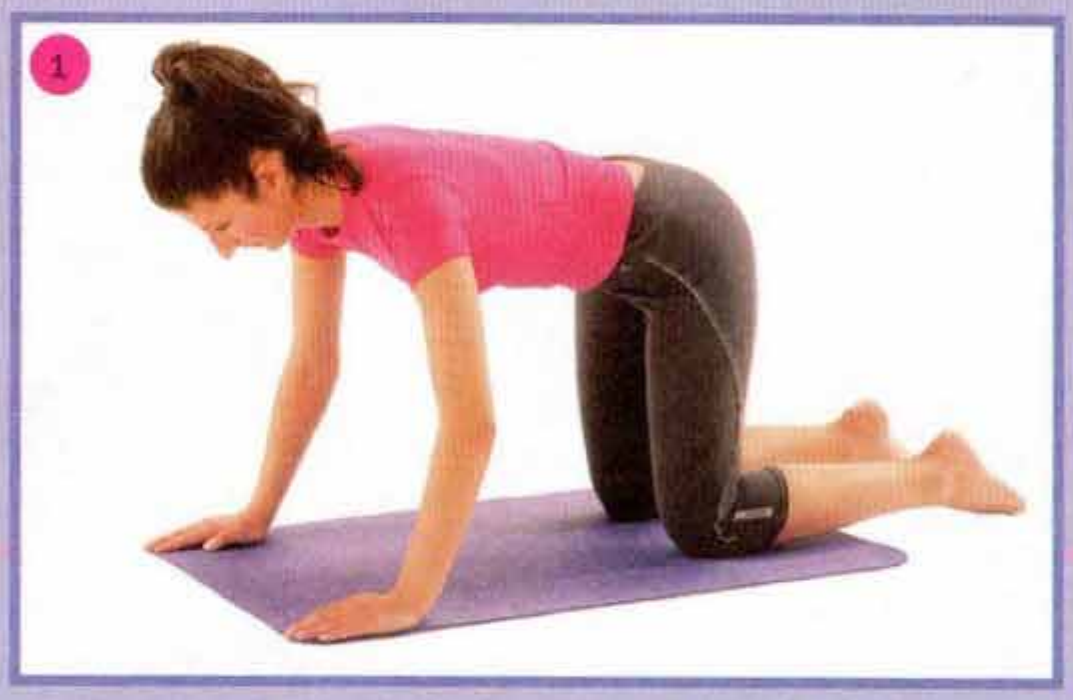
НЕДЕЛЯ 1 • ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

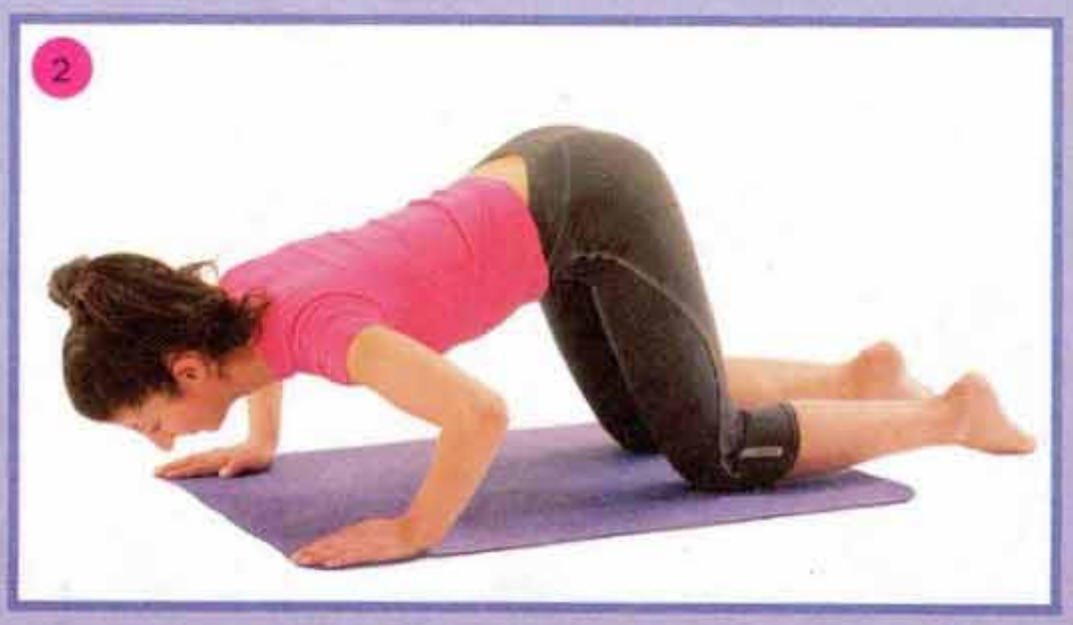
Этот облегченный вариант отжиманий — отличное упражнение для женщин: чтобы занять исходное положение, вам не нужно обладать стальными мышцами. Опуститесь на колени и упритесь в пол ладонями. Это положение обеспечит правильное выполнение упражнения: вы переместите центр тяжести на руки и плечевой пояс. Таким образом вы задействуете все группы мышц верхней части тела.

Что это дает?

Укрепляет мышцы грудной клетки, дельтовидные мышцы и трицепсы, а также мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	5
Еженедельный расход калорий	15





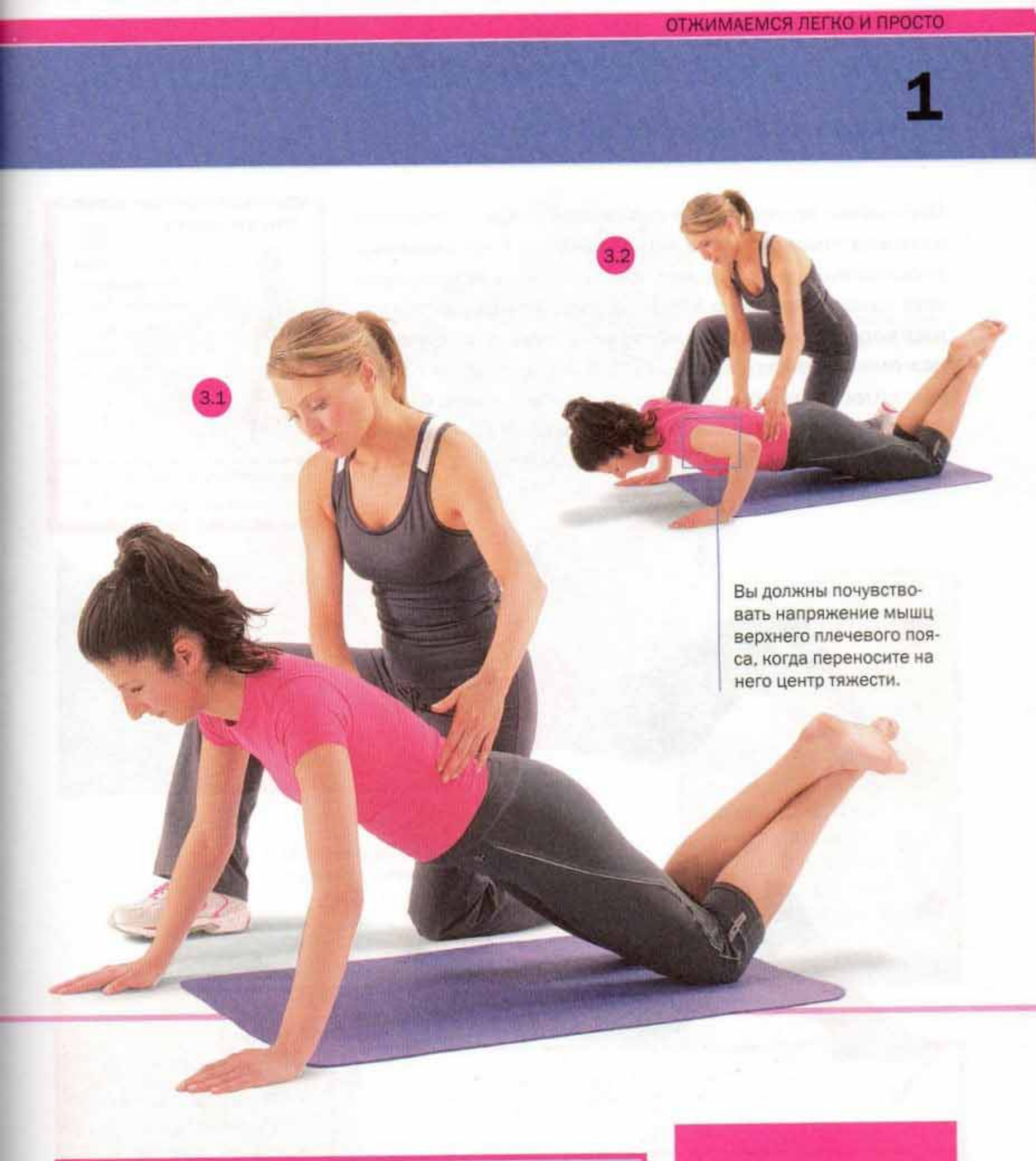
Техника выполнения

1 Опуститесь на колени. Спина параллельна полу, руки немного шире плеч, кончики пальцев «смотрят» вперед. Центр тяжести приходится на руки. Втяните живот, спину держите ровно. Проведите воображаемую линию вдоль ягодиц, спины и шеи. Вдохните.

2 На выдохе согните руки так, чтобы локти оказались под прямым углом. Возвращаясь в исходное положение, делайте вдох.

Повторите 12—20 раз

1



Увеличиваем нагрузку

3 Опуститесь на колени, тело выпрямите (спина и бедра образуют прямую линию), скрестите голени — вы займете положение «три четверти», чтобы перенести еще больший вес на руки и плечи и создать большее напряжение для мышц. Выполняйте упражнение с подругой, которая могла бы вас проконтролировать.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не выгибайте дугой спину, не расслабляйте мышцы живота, не опускайте живот. Чтобы сохранить равновесие и правильное положение, нужно максимально напрячь пресс.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

НЕДЕЛЯ 1 • СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Подимание туловища из положения лежа — это одно из самых простых и при этом наиболее эффективных упражнений, так как оно обеспечивает тренировку всех мышц живота и приближает вас к форме песочных часов: тонкая талия, упругий живот и укрепленная нижняя часть спины. Если у вас проблемы с шеей или позвоночником, можете выполнять упражнение скрестив руки за головой и поддерживая шею, как показано в разделе «Вариант выполнения».

Что это дает?

Укрепляет мышцы в области солнечного сплетения, мышцы спины, а также наружные косые мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	3
Еженедельный расход калорий	9

Вариант выполнения

Если у вас проблемы с шеей или позвоночником, советую скрестить руки за головой на верхнем шейном позвонке, чтобы предупредить травму.

Техника выполнения

1 Лягте на спину, немного согните ноги в коленях, разведите стопы в стороны. Локти «смотрят» наружу, кончики пальцев касаются ушей. Вдохните.
2 Напрягите мышцы живота, оторвите голову и плечи от пола и подтянитесь к коленям как можно ближе. При этом медленно выдыхайте.

Повторите 12—20 раз

1

3

Сфокусируйте внимание на линии коленей.

Представьте, что ваш живот «прилип» к спине.

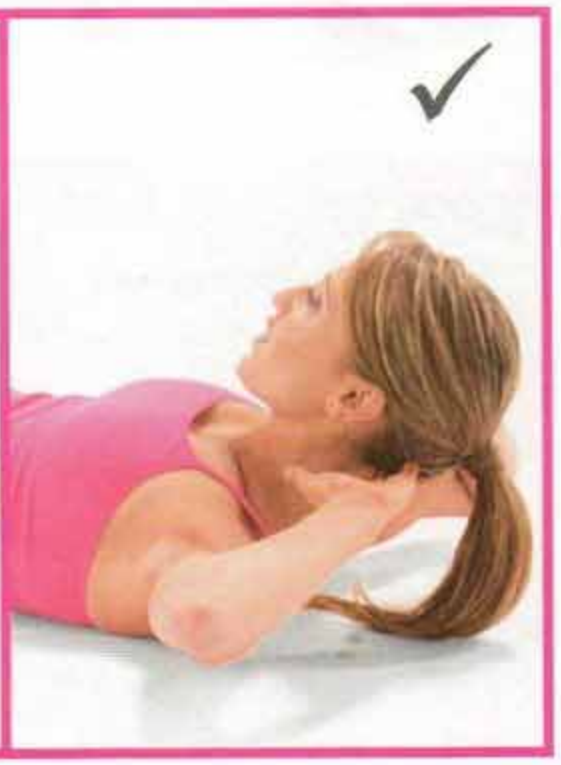
Увеличиваем нагрузку

3 В исходном положении туловище приподнято над полом на 2—3 см; поднимите его немного выше. Не увеличивайте темп: смысл упражнения в том, чтобы выполнять его медленно — так ваши мышцы получают оптимальную нагрузку.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Если вы будете подталкивать руками шею или голову, то можете спровоцировать травму. Кроме того, таким образом вы уменьшаете нагрузку на пресс. Если вы устали — остановитесь, сосчитайте до десяти, и снова приступите к выполнению упражнения, помня о важности правильного исходного положения!



ВЫПАД НАЗАД С МАХОМ НОГОЙ

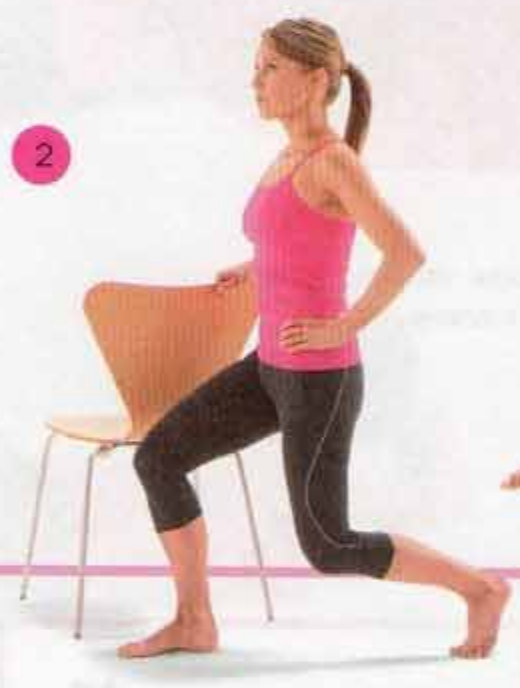
НЕДЕЛЯ 1 • НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

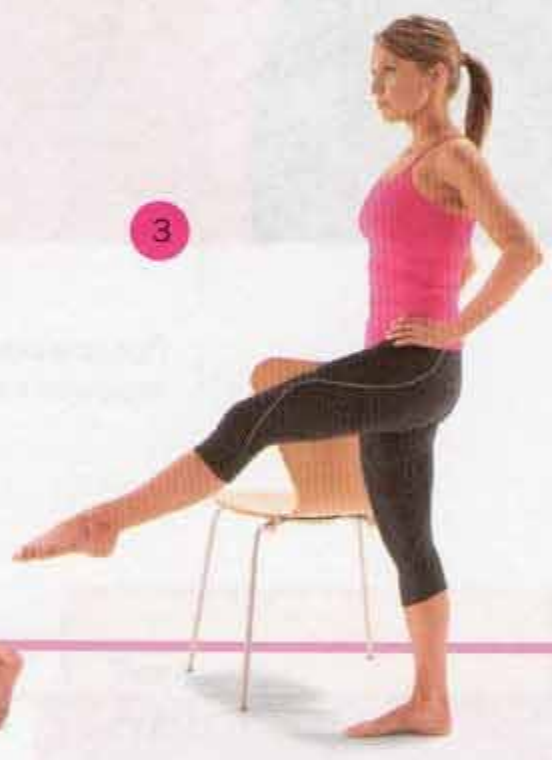
Это упражнение поможет вам уменьшить объем бедер, укрепить ягодичные мышцы, улучшить осанку и, кроме того, нормализовать обмен веществ: калории будут сгорать и во время нагрузки, и позже, когда вы будете отдыхать. А все потому, что вы задействуете две самые крупные мышцы: большую ягодичную и двуглавую мышцу бедра. Преимущество этого упражнения в том, что оно позволяет равномерно распределить нагрузку на ноги.

Что это дает?

Укрепляет двуглавую мышцу бедра и сухожилия, улучшает состояние ягодиц, икроножной мышцы и обеспечивает нагрузку на косые мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	14
Еженедельный расход калорий	42





Техника выполнения

1 Правую ногу выведите вперед, на 30 см от левой. Для равновесия обопритесь о спинку стула. Проверьте осанку: спина должна быть выпрямлена, плечи расправлены, живот втянут (представьте, что он «прилип» к спине).

2 Согните ноги в коленях, при этом правое бедро должно быть параллельно полу. Спинка стула по-прежнему служит вам для сохранения равновесия. Задержитесь в этом положении на две секунды.

3 Выпрямите колени и сделайте мах левой ногой, оттянув носок. Вы не должны отклоняться назад! Вернитесь в исходное положение. Во время выполнения упражнения дышите ровно.

Повторите 12—20 раз

1

4

Бедро и ягодицы образуют прямую линию.

5

Во время выполнения упражнения напрягайте мышцы живота.

Увеличиваем нагрузку

4 Начните с исходного положения, описанного в пункте 1, но на этот раз опуститесь ниже. Левое колено находится на расстоянии 5 см от пола.

5 Не поднимайте ногу выше линии бедра. Нагрузка увеличивается за счет более низкого выпада. Следите за осанкой, разверните плечи и напрягите ягодичные мышцы. Центр тяжести приходится на пятки.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Следите за тем, чтобы правое колено не выступало вперед, за линию пальцев ног, иначе вы сместите центр тяжести. Кроме того, убедитесь, что во время выполнения упражнения вы напрягаете мышцы живота — так вы обеспечите поддержку для спины.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ • ЭЛЛА

Имя: *Элла*
Возраст: *47*
Образ жизни: ***живет с мужем и двумя взрослыми детьми, работает администратором (полный рабочий день), поэтому бóльшую часть времени проводит за столом.***

«Несколько лет назад я весила 107 кг. У меня затекало все тело, я чувствовала постоянную усталость. К тому же у меня было высокое кровяное давление. Я носила одежду очень большого размера, и у меня не было ни малейшего желания выходить на люди», — начинает свой рассказ Элла. Она вступила в общество «Контроль над весом», и ее путь к красоте и здоровью начался с того, что она потеряла в общей сложности 31,5 кг, сменив 20—22-й размер одежды на 14-й; кроме того, давление Эллы нормализовалось.

Она решила заняться «Тренировкой в домашних условиях» после того, как похудела, чтобы укрепить мышцы и подтянуть кожу в зоне плеч и талии. Она начала вести дневник своего питания и тренировок, это помогло ей активно включиться в программу, и уже через полтора месяца Элла потеряла три килограмма, хотя и не ставила целью худеть еще больше.

«Я сумела включить тренировку в свой рабочий график, выделив час на силовую ходьбу и укрепляющие упражнения».

«Я сумела включить тренировку в свой рабочий график, выделив час на силовую ходьбу и укрепляющие упражнения». То, что комплекс позволяет разнообразить упражнения, дало большой стимул моей клиентке: «Каждую неделю упражнения меняются, поэтому скучать не приходится». С силовой ходьбой тоже проблем не возникло: «Я получаю огромное наслаждение от ходьбы — в это время я расслабляюсь. У меня на работе шесть начальников; кроме того, я не имею права выбиться из графика. Во время силовых прогулок я познакомилась с новыми людьми и увидела, что многие занимаются спортом и получают от этого удовольствие. Для меня это стало настоящим открытием».

Вскоре Элла начала замечать результаты: она избавилась от лишнего жира в зоне плеч, лица и бедер; мышцы в зоне плеч стали гораздо крепче. Во время силовой ходьбы Элла использует гантели, что позволяет ей расходовать больше калорий (см. с. 36) и повышает тонус. «Я стала стройнее и гораздо лучше себя чувствую. И конечно, у меня появилась уверенность в себе, — завершает она. — Сейчас я ношу джинсы 12-го размера. Но я сохранила свое огромное, бесформенное платье, чтобы напоминать себе о том, каких замечательных результатов мне удалось добиться!»

Результаты

Спустя шесть недель Элла избавилась от:

3,75 см в окружности груди
5 см в окружности талии
2,5 см в окружности верхней части бедер
5 см в окружности нижней части бедер
2,5 см в окружности коленей
3,75 см в окружности плеч

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Мне очень сложно найти время для тренировок. Как быть?

С этой проблемой сталкиваетесь не вы одна! Я для себя решила, что выделяю в своем графике время для себя точно так же, как выделяю время для семьи, для работы, для машины, для покупок, для просмотра телевизора. На укрепляющие упражнения вам понадобится только пять минут, а силовую ходьбу (всего-то 20 минут!) вы можете включить в свой обеденный перерыв. Поверьте, вы будете ощущать благотворное действие занятий в течение всего рабочего дня.

Как вы считаете, лучше использовать вес собственного тела при выполнении некоторых упражнений (например, качая пресс) или же заниматься на тренажерах в спортзале?

Конечно, гораздо лучше использовать вес собственного тела, потому что для сохранения равновесия вам придется задействовать многие группы мышц. Например, когда вы качаете пресс (см. с. 50—51), то с помощью веса собственного тела укрепляете сразу несколько групп мышц. На тренажерах вы в основном даете нагрузку только одной группе мышц — той, для которой и разработан данный тренажер, то есть тренажеры не позволяют задействовать несколько групп мышц одновременно. Ваше тело можно назвать мини-спортзалом, который всегда с вами.

Тренироваться лучше на голодный желудок?

Нет, потому что для выполнения упражнений вам нужно энергетическое «топливо» (см. с. 40—41). Если вы начинаете тренировку рано утром, съешьте банан и выпейте стакан молока — это зарядит ваш организм необходимой энергией. Если вы тренируетесь во второй половине дня, обязательно перекусите за полчаса до начала занятий.

Как добиться идеально плоского живота?

Вам помогут упражнения для пресса, а именно поднимание туловища из положения лежа и перекаты (см. с. 50—51, 98—99); только помните, что, когда вы тренируете мышцы живота, очень важно строго соблюдать технику выполнения упражнения. Работать должны самые глубокие мышцы живота — косые. Хотя терминология может показаться вам слишком сложной, тренировать эти мышцы довольно легко — достаточно втянуть живот так, будто он «прилип» к спине. Когда вы совершаете это простое движение, в работу включается сразу несколько групп мышц, что способствует максимальному эффекту.

Может, лучше выполнять укрепляющие упражнения в более быстром темпе, чтобы успеть сделать как можно больше повторов?

Когда вы выполняете упражнение медленно, то прилагаете больше усилий, а значит, получаете лучший результат. Кроме того, такой режим позволяет вам лучше контролировать собственное тело. Если вы делаете упражнения слишком быстро, то подвергаете себя травмам. Всегда тренируйтесь медленно и во время выполнения упражнения прислушивайтесь к своим ощущениям.

Я недавно начала тренироваться. Как избежать боли в мышцах на следующий день после тренировки?

Всегда начинайте тренировку с разогревающих упражнений, а затем переходите к ходьбе или укрепляющим упражнениям (см. с. 32—33). Выполняя упражнения на растяжку, задерживайтесь в фиксированном положении немного дольше, чем рекомендуется. Кроме того, не выполняйте укрепляющие упражнения два дня подряд, потому что так можно получить растяжение мышц. Для восстановления сил обязательно нужен день отдыха (см. с. 18), именно поэтому я советую чередовать силовую ходьбу и укрепляющие упражнения.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Включив в свой рабочий график на эту неделю занятия спортом, вы заметите, как улучшится ваш сон! В фазе «быстрого» сна организм восстанавливается и пополняется новой энергией: регенерируются мышцы, обновляются клетки, появляются силы для достижения новых спортивных высот. Поэтому здоровый сон позволит вам дольше оставаться молодой и привлекательной.

Проблемы со сном — достаточно распространенное явление. Занятия спортом могут значительно улучшить сон без дополнительных стимуляторов. Исследования показывают, что с помощью регулярных спортивных упражнений пинеальная железа в гипоталамусе вырабатывает гормон мелатонин. Этот гормон регулирует «внутренние часы» организма, или его биологический ритм, в результате чего с приближением ночи вы хотите спать, а когда наступает день, просыпаетесь. Чем больше мелатонина вырабатывает организм, тем легче вы засыпаете и просыпаетесь, поэтому с каждой последующей неделей занятий сон будет приходить к вам быстрее и проблема бессонницы постепенно исчезнет.

Упражнения не только нормализуют режим сна, но и повышают его качество, что позитивно сказывается на вашей работоспособности в течение дня. Когда вы энергичны и активны, фаза «быстрого» сна (противоположная фазе «глубокого» сна), в течение которой вы видите яркие сновидения, а ваше тело максимально расслаблено, увеличивается. Организм нуждается в обеих фазах сна, однако чем дольше фаза «быстрого» сна, тем активнее вырабатывается гормон роста, который способствует обновлению клеток и сохранению молодости и красоты.

Тем не менее, когда вы начнете тренироваться, вам не потребуется больше времени на сон — вы будете спать то же самое количество часов, но получите больше пользы: соотношение фаз «быстрого» и «глубокого» сна станет оптимальным, и это подтолкнет выработку гормона роста.

Спать, чтобы терять вес

Последние исследования показали, что если вы недосыпаете, то вам намного сложнее избавиться от лишнего веса. Дефицит сна влияет на выработку гормонов, которые контролируют аппетит, и вы ощущаете голод. Можно предположить, что люди с избыточным весом спят меньше нормы.

Сколько вам нужно для сна?

Потребность в количестве сна определяется индивидуальными особенностями организма, но специалисты рекомендуют спать не менее восьми часов.

Что делать, чтобы хорошо заснуть?

- Ешьте пищу, содержащую аминокислоту триптофан («стимулятор» сна). Это творог, бананы, индейка и даже капуста, в состав которой входят компоненты, обладающие седативным действием.
- Перед тем как лечь спать, позвольте себе немного углеводной пищи, например кусочек хлеба из цельного зерна.
- Следите за минеральным балансом. Для хорошего сна требуется достаточное количество кальция и магния, поэтому теплое молоко с медом — идеальный напиток на ночь. Молоко обеспечивает организм кальцием, а мед — хороший источник магния.
- Отправляйтесь спать пораньше, особенно если вы расстроены. Волнение, тревога, стресс заставляют надпочечники работать в усиленном режиме. Поэтому ложитесь спать задолго до полуночи — это позволит

вам восстановить надпочечники гораздо быстрее и эффективнее, чем поздний сон.

Чего следует избегать

- Кофеина во второй половине дня: замените привычный кофе с молоком после обеда на мятный или имбирный чай (он очень хорошо влияет на пищеварение) или на ромашковый чай (оказывает успокоительное действие).
- Мононатриевого глутамата (МНГ), который содержится во многих продуктах и некоторых блюдах восточной кухни: он также может вызвать нарушения сна.
- Острой и пряной пищи: она оказывает скорее стимулирующее, чем успокоительное действие на организм.
- Тяжелой еды, богатой белками и углеводами: чтобы переварить ее, организму нужно много сил, поэтому после такого ужина вы рискуете проворочаться без сна бо́льшую часть ночи.
- Слишком большого количества алкоголя — это приведет к обезвоживанию организма на следующее утро. Напротив, выпив чуть-чуть вина, вы почувствуете сонливость.
- Если вы решитесь на позднюю тренировку под гнетом чувства вины, опять-таки не сможете нормально заснуть. Например, днем вы съели слишком много вредных продуктов, а вечером решили «исправить» ситуацию и потренироваться, чтобы сбросить набранные килограммы. Помните, что вы должны закончить занятия за четыре часа до сна, иначе выброс адреналина после активной физической нагрузки заставит вас бодрствовать.

Еще несколько советов

- Если добавить 6 капель масла лаванды в теплую ванну, вам гарантирован здоровый сон.
- Валериана обладает успокоительным эффектом.
- Мелатонин очень эффективен для регуляции сна.

Отмечаем свои достижения

Заполните пробелы в нижеприведенной таблице.

Ваши мерки до начала недели 1	Ваши мерки по завершении недели 1
Окружность груди	Окружность груди
Окружность талии	Окружность талии
Окружность верхней части бедер	Окружность верхней части бедер
Окружность нижней части бедер	Окружность нижней части бедер
Окружность плеч	Окружность плеч

Сколько силовых прогулок я совершила?

1 2 3 4

Сколько шагов зафиксировал педометр? Сколько раз в неделю я выполняла укрепляющие упражнения?

1 2 3 4

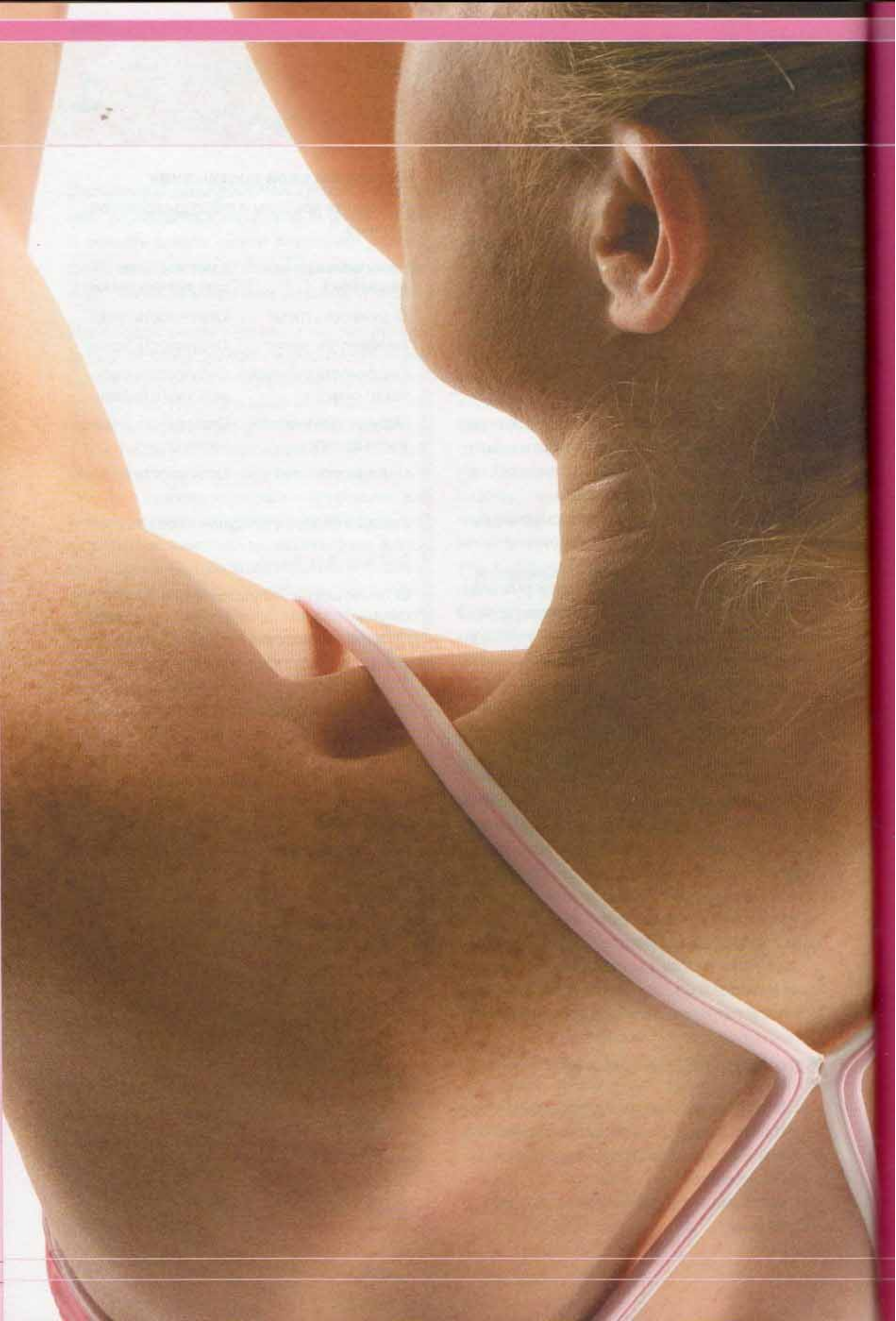
Оцените свой рацион на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — преобладание нездоровой пищи, 5 — только здоровая еда)

Оцените потребление воды на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — мало, 5 — достаточно много)

«Очень хорошо. Вы завершили первую неделю тренировок. Вы улучшили обмен веществ и начали повышать тонус мышц. Так держать!»



2

НЕДЕЛЯ 2

УКРЕПЛЯЕМ ЛОКТЕВЫЕ СУСТАВЫ И МЫШЦЫ ГРУДИ

СКРУЧИВАНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ СО СКРЕЩЕННЫМИ РУКАМИ

ПОЛУПРИСЕДАНИЯ

Вы завершили первую неделю тренировок. Состояние вашего здоровья уже гораздо лучше, уровень обмена веществ тоже нормализовался. Вы ощущаете прилив энергии. Я советую вам не бояться обычной измерительной ленты: можете гордиться переменами, которые с вами происходят, даже если они кажутся вам незначительными.

УКРЕПЛЯЕМ ЛОКТЕВЫЕ СУСТАВЫ И МЫШЦЫ ГРУДИ

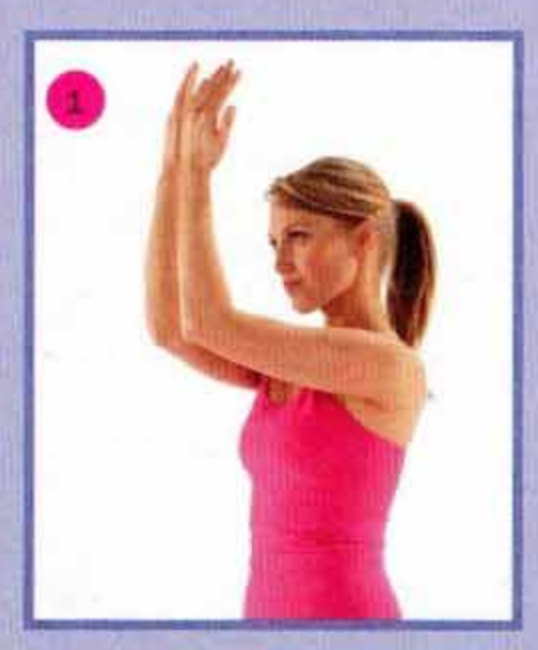
НЕДЕЛЯ 2 • ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

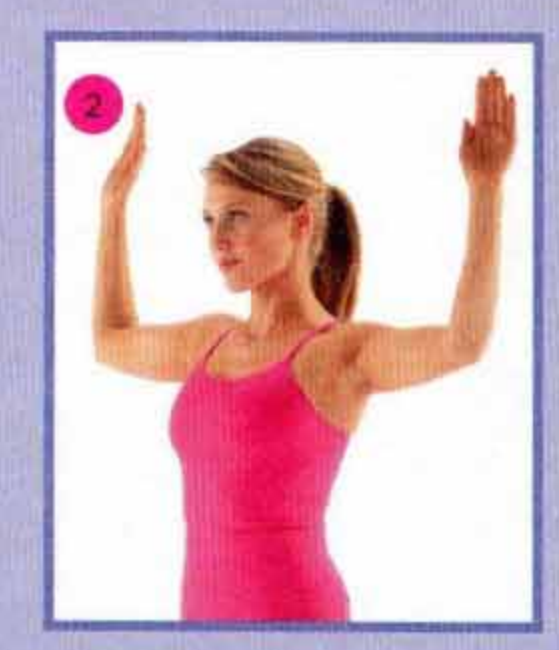
Это упражнение по праву можно назвать альтернативой пластической хирургии: оно помогает подтянуть мышцы и глубокую волокнистую ткань, поддерживающую грудные железы, а также укрепляет такую проблемную для многих зону, как внутренняя поверхность плеча. Таким образом, нижеприведенное упражнение — эффективный способ борьбы со старением.

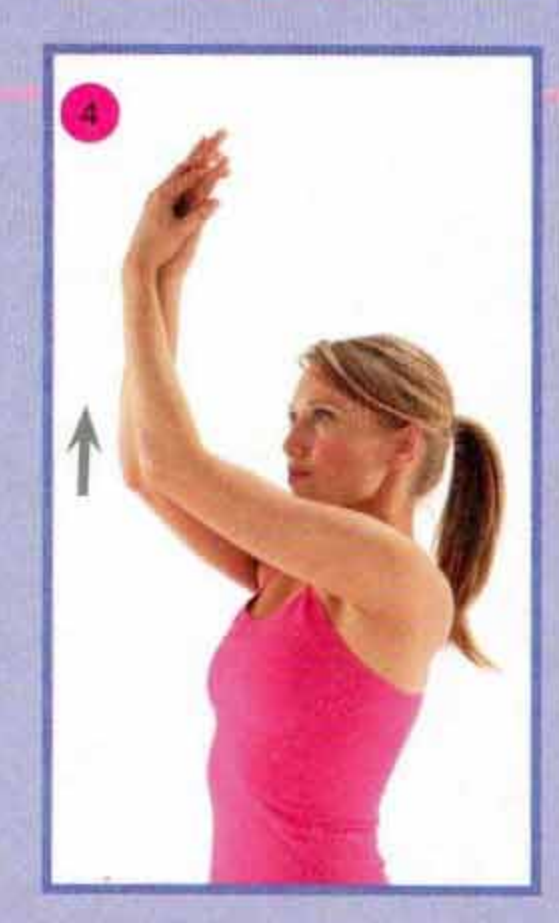
Что это дает?

При выполнении этого упражнения работают пять основных мышц, а также укрепляется большая грудная мышца, плечи, трицепсы, бицепсы и мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	4
Еженедельный расход калорий	12







Техника выполнения

Поставьте ноги на ширину плеч, колени расслабьте, живот втяните.

1 Поднимите локти на уровень груди так, чтобы запястья оказались на уровне макушки.

2 Разведите локти в стороны, затем вернитесь в исходное положение; повторите 8 раз.

3 Сожмите предплечья и сплетите пальцы рук.

4 Поднимите руки вверх, а затем снова опустите локти на уровень плеч, не разжимая предплечий.

Повторите 12—20 раз

2

Увеличиваем нагрузку

5 Выполните движение из пункта 1: разведите локти в стороны, удерживая в руках две небольшие бутылки с водой. Для начала наполните их на одну треть, но, когда мышцы привыкнут к нагрузке, можете полностью наполнить бутылки водой — так напряжение будет максимальным. Поднимая руки вверх, можно использовать одну или обе бутылки с водой.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Держите локти прижатыми друг к другу (в ходе выполнения упражнения вы можете не заметить, что развели их в стороны). Следите, чтобы вы не опускали руки слишком низко. Если вы заметили, что выполняете упражнение неправильно, втяните живот, чтобы исправить положение.

СКРУЧИВАНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

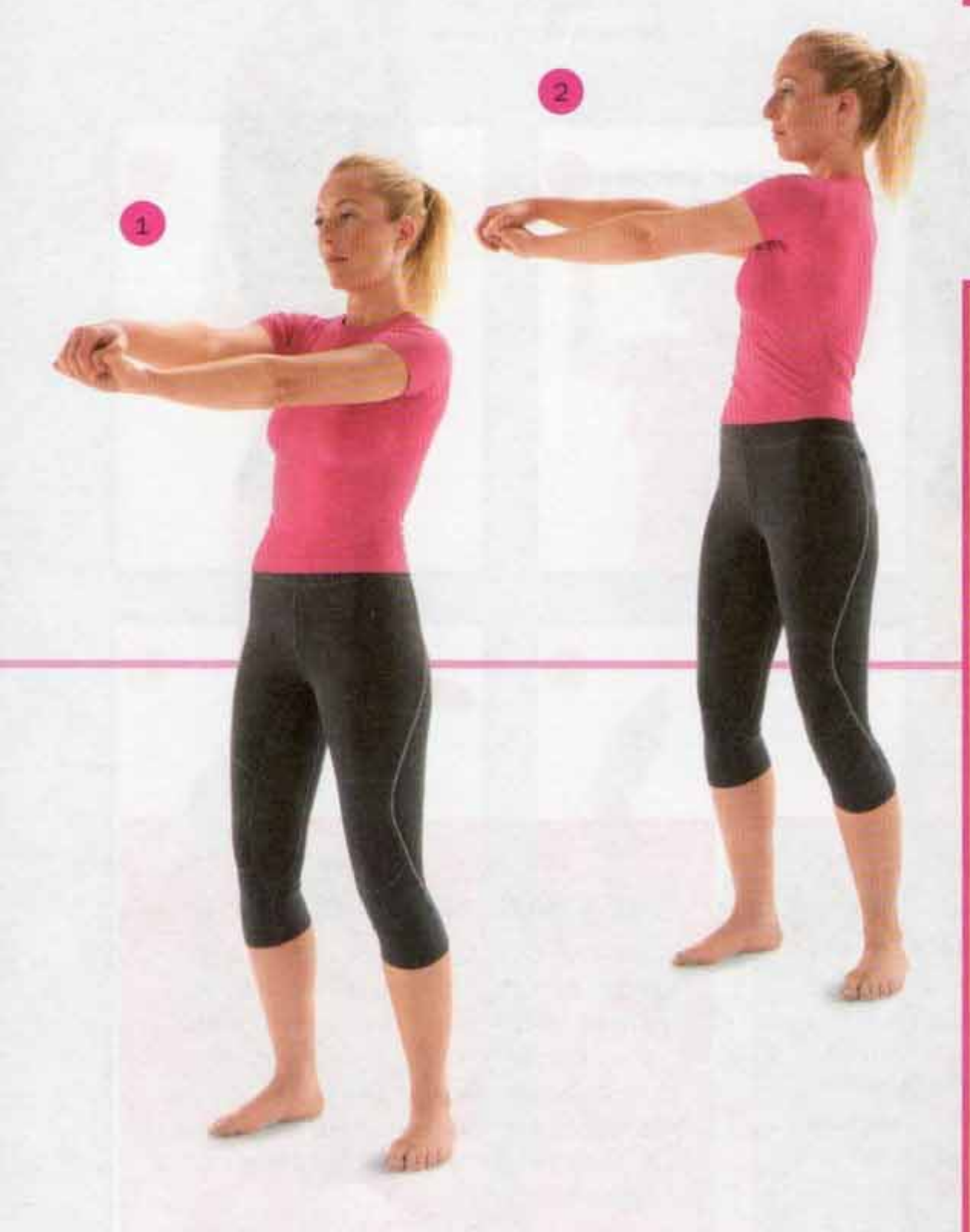
НЕДЕЛЯ 2 • СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Скручивания из положения стоя формируют тонкую талию и укрепляют косые мышцы живота — самые глубокие мышцы пресса. Теперь вам не нужно опускаться на пол, чтобы качать пресс: данное упражнение выполняется из положения стоя. К тому же скручивания незаменимы для формирования прекрасной осанки, поэтому я советую никогда не забывать о них, особенно если вы часто сутулитесь.

Что это дает?

Укрепляет наружные косые мышцы живота, от которых зависит размер вашей талии, а также внутренние косые мышцы.

Количество сжигаемых калорий	8
Еженедельный расход калорий	24



Техника выполнения

1 Поставьте ноги на ширину бедер; колени расслаблены, руки вытянуты перед собой, ладони в замке́ — одна поверх другой. Плечи, спина и шея расслаблены. Не разворачивая бедер, сделайте глубокий вдох.

2 На выдохе медленно поверните верхнюю часть тела в сторону. Втяните живот. Почувствуйте, что точкой опоры при выполнении этого элемента являются бедра. Вернитесь в исходное положение, затем повторите упражнение, разворачиваясь в другую сторону.

Повторите 12—20 раз

2

Мышцы живота должны быть максимально напряжены, чтобы сохранить равновесие и статичность бедер.

Не разворачивайте колени — слегка согните их и следите за тем, чтобы они «смотрели» вперед.

Увеличиваем нагрузку

3 Для дополнительной нагрузки на руки и косые мышцы живота возьмите бутылку с водой или небольшие гантели.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не напрягайте колени. Не поворачивайтесь в сторону всем корпусом: во время выполнения упражнения бедра остаются статичными.

ПОЛУПРИСЕДАНИЯ

НЕДЕЛЯ 2 • НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Это чудесное упражнение сразу же заставляет работать практически все мышцы нижней части тела. Балерины выполняют его, чтобы добиться идеальной осанки и укрепить мышцы ног. Также с его помощью можно растянуть мышцы ног, поэтому оно идеально подходит тем, кто хочет уменьшить окружность бедер. Кроме того, регулярное выполнение этого упражнения помогает подтянуть ягодичные мышцы — не удивляйтесь, если после нескольких недель тренировок вам скажут: «Со спины ты похожа на Дженнифер Лопес!»

Что это дает?

Полуприседания заставляют работать восемь основных групп мышц, укрепляя четырехглавую мышцу бедра, ягодичные мышцы, сухожилия, внутреннюю и внешнюю поверхность бедер, икроножные мышцы и мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	9
Еженедельный расход калорий	27

1

2

Укрепляет и подтягивает ягодицы.

Заставляет работать мышцы живота, укрепляя среднюю часть тела.

Укрепляет внешнюю и внутреннюю поверхность бедер.

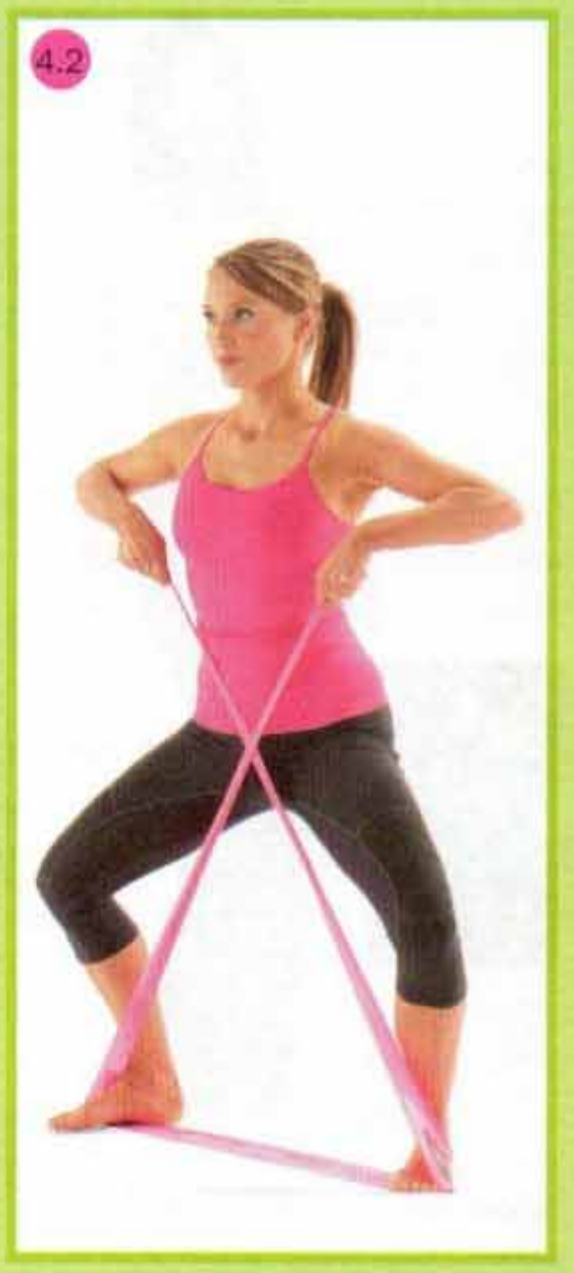
Техника выполнения

1 Поставьте ноги немного шире плеч, согните их в коленях; пальцы ног «смотрят» наружу. Спина идеально прямая, ладони на бедрах, живот втянут.

2 Медленно согните колени, так чтобы бедра были параллельны полу. Мышцы живота напряжены, спина по-прежнему прямая. Сосчитайте до пяти, после чего медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 12—20 раз

2



Увеличиваем нагрузку

3 Станьте в исходное положение (см. выше); руки на бедрах. Оторвите пятки от пола, а затем повторите действия, описанные в пунктах 1 и 2. Такое положение (на носках) прекрасно укрепляет внутреннюю поверхность бедер и икроножные мышцы.

4 Для дополнительной нагрузки на руки можно воспользоваться резиновой лентой. Зафиксируйте ее, как показано на соответствующих фотографиях. Пятки не отрывайте от пола и выполняйте упражнение, как описано выше, в пунктах 1 и 2, — вы ощутите, как напрягаются мышцы ягодиц и бедер.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

На наклоняйтесь вперед. При приседании не опускайтесь слишком низко: колени не должны выступать за воображаемую линию, проходящую через носки.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ • ДЖЕССИ

«Мне понравилось, что упражнения совсем не сложные и я могла выполнять их даже с детьми. Я занималась силовой ходьбой, когда гуляла с коляской».

Имя: ***Джесси***
Возраст: ***27***
Образ жизни: ***живет с мужем, работает офицером (полный рабочий день), в данный момент находится в отпуске по уходу за ребенком; мать новорожденного малыша и трехлетнего ребенка.***

«Всю жизнь я страдала от постоянных скачков веса: мой размер колебался от 12-го до 18-го, — объясняет Джесси. — Я вела сидячий образ жизни и спортом никогда не увлекалась, поэтому возвращение к прежним размерам одежды, 12—14, стало для меня настоящим подвигом». Джесси решила попробовать комплекс «Тренировка в домашних условиях», чтобы избавиться от лишнего веса и подкачать пресс после вторых родов. «Мне понравилось, что упражнения совсем не сложные и я могла выполнять их даже с детьми. Я занималась силовой ходьбой, когда гуляла с коляской, а дома тренировалась и присматривала за малышами одновременно. Спортклуб не дал бы мне и десятой доли тех возможностей, которые открылись с началом «Тренировки в домашних условиях»».

Как только Джесси начала регулярно тренироваться, то заметила, насколько изменилось ее настроение, и почувствовала, что снова полна энергии. «Кроме того, эти упражнения позволяют мне легко справляться со стрессом», — говорит Джесси. Она начала получать удовольствие от занятий — это стало для нее приятной неожиданностью и дополнительным стимулом для дальнейших тренировок: «Какое наслаждение ощущать, что вернулись силы, а мышцы снова в тонусе! Я чувствую себя намного лучше, чем до начала тренировок».

Джесси говорит, что основа ее рациона — умеренность. Она разработала собственный план здорового питания, и главный его пункт — сокращение жиров и сахара. «Следите за размером порций. Главное — прислушиваться к потребностям собственного организма и не пропустить момент, когда нужно сказать себе «стоп». Достаточно сделать перерыв 5 минут между блюдами — такой нехитрый прием помогает мне не переедать».

Еще одним важным пунктом Джесси называет изменение отношения к собственному режиму питания. Она не употребляет слова «диета». А упражнения, которые она выполняет, стали привычной частью ее рабочего дня. «Через шесть недель я снова вернулась к размерам 12—14, — радостно говорит Джесси. — Я не намерена останавливаться и буду продолжать выполнять укрепляющие упражнения, чтобы еще немного похудеть перед возвращением на работу».

Результаты

Измерения не проводились, так как Джесси предпочла весы.

Начальный вес: **83 кг**
Спустя полтора месяца: **73 кг**
Потеря веса: **10 кг**
Первоначальный размер одежды: **16—18**
Спустя полтора месяца: **14—16**

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Я боюсь накачать внушительные мускулы, выполняя укрепляющие упражнения. Что делать, чтобы этого не случилось?

Чтобы развить заметную мускулатуру, нужно работать с большим весом. Кроме того, уровень тестостерона должен быть таким же, как у мужчины, что, естественно, невозможно. Если вы выбрали этот комплекс упражнений, будьте уверены, что вам не грозит силуэт тяжелоатлета.

Как наиболее эффективно избавиться от жира на талии и бедрах?

Жировые отложения в этих зонах действительно можно назвать «неподдающимися», однако решить проблему можно, если сочетать укрепляющие упражнения, силовую ходьбу и здоровое питание. Уже через три недели вы заметите, что ваш силуэт изменился, а внешний вид и самочувствие значительно улучшились.

Можно ли выполнять укрепляющие упражнения ежедневно?

Нет. Вместо скорейшего достижения результата вы можете получить травму. После нагрузки мышцам необходим отдых — 24 часа на восстановление, — только тогда они станут сильнее.

Смогу ли я избавиться от целлюлита, если буду выполнять этот комплекс?

Целлюлит — жировые отложения в области ягодиц и бедер — бич не только женщин с избыточным весом, но и достаточно стройных дам. Воздействие спортивных занятий в этом случае определяется индивидуальными особенностями организма. Я советую моим клиентам выполнять упражнения, пить больше воды и меньше кофе, дважды в неделю во время приема душа растирать тело. Используйте специальную щетку и растирайте тело по направлению к сердцу — это улучшит циркуляцию крови и позволит избавиться от жировых отложений.

Что бы вы посоветовали тем, кто боится остановиться на полпути?

Как только вы приступите к занятиям, ваше самочувствие сразу улучшится. С помощью упражнений вырабатываются эндорфины — гормоны счастья. Если же вы правильно составите свой рацион, то почувствуете себя лучше и физически, и психологически. Вы поймете, что в состоянии контролировать свое тело, и станете более уверенной в собственных силах. Как только вы начнете заниматься собой, вам уже не захочется останавливаться.

Я хочу избавиться от лишнего веса. Может быть, в этом случае эффективнее бег, а не силовая ходьба?

В ходе моих многолетних наблюдений за клиентами, которые избавились от лишнего веса и поддерживали отличную форму, больше было тех, кто занимался силовой ходьбой, а не бегом. Силовая ходьба — это лучшее средство для укрепления ягодичных мышц, живота, бедер, плеч. Кроме того, силовая ходьба помогает навсегда распрощаться с лишним весом. Тело человека по природе своей приспособлено для ходьбы: если бы вы были созданы для бега, у вас по-другому были бы устроены стопы. Во время бега можно повредить суставы, именно поэтому я считаю, что силовая ходьба более безопасна для укрепления здоровья и поддержания отличной формы.

Как тренировка четырехглавой мышцы, мышц ягодиц, спины и груди может помочь мне избавиться от лишнего веса?

Четырехглавая мышца, мышцы груди, спины и ягодиц — это самые большие мышцы, поэтому они расходуют наибольшее количество калорий по сравнению с другими, менее крупными мышцами. Если вы хотите избавиться от лишнего веса, вам нужно тренировать именно эти мышцы, чтобы они сжигали больше калорий.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА

Упражнения, которые вы выполняли на этой неделе, не только оказывают общеукрепляющее воздействие, но еще и помогают предотвратить остеопороз — болезнь, связанную с истончением костей, которой особенно подвержены женщины после наступления менопаузы. Это серьезное заболевание, опасное своими последствиями, но вы можете принять меры, которые позволят избежать его развития. Для этого нужно после наступления 30 лет регулярно выполнять упражнения комплекса «Тренировка в домашних условиях» или другие укрепляющие упражнения, которые помогут вам нарастить костную массу и увеличить плотность костной ткани. Только такие меры позволят вам оставаться здоровой.

В большей степени это заболевание поражает женщин, чем мужчин, так как из-за низкого уровня гормона эстрогена уменьшается костная масса и плотность костной ткани, что резко повышает риск переломов. Таким образом, в группе риска оказываются женщины после наступления менопаузы, потому что в этот период эстроген вырабатывается менее активно.

Остеопороз обычно лечится заместительной гормонотерапией. Предупредить это заболевание можно, принимая витамин D и кальций (витамин D способствует усвоению кальция). Достаточно побыть на солнце 10—15 минут, чтобы организм начал вырабатывать витамин D. Конечно, профилактика болезни — самый надежный способ защититься от нее, поэтому очень важно включать в свой ежедневный рабочий график занятия спортом.

Входите ли вы в группу риска?

Если вы согласны хотя бы с одним из нижеприведенных утверждений относительно вашего состояния/образа жизни в прошлом или в настоящее время, вы входите в группу риска.

- Если у вас слишком худощавое телосложение, вы больше предрасположены к потере костной массы, чем люди с нормальным весом.
- Если вы страдаете от психических расстройств, связанных с питанием (например, от анорексии), значит, тоже попадаете в группу риска, так как эти заболевания могут нарушать менструальный цикл и негативно влиять на выработку эстрогена.
- Если вы слишком интенсивно занимаетесь спортом, это также может привести к уменьшению уровня эстрогена.
- Если вы ведете пассивный образ жизни.
- Если вы курите: исследования, результаты которых были опубликованы в «Журнале американской Академии хирургов-ортопедов» (2001), показывают, что курение негативно влияет на состояние мышечной массы, костей и суставов. Никотин снижает выработку эстрогена в женском организме.
- Если вы не получаете достаточно кальция (обратите внимание на «Подсказки диетологов» относительно количества кальция в вашем рационе).
- Если вы переживаете постоянный стресс: в результате стресса в организме вырабатывается кортизон, который разрушает костную ткань.
- Если вы страдаете расстройствами пищеварения (колиты, гастриты и другие заболевания пищеварительного тракта), ваш организм не может нормально усваивать пищу, а значит, недополучает минералы и витамины.
- Если вам не хватает витамина D.
- Если в вашей семье уже были случаи заболевания остеопорозом.

Вы можете предупредить остеопороз, если начнете регулярно тренироваться и правиль-

2

Подсказки диетологов

Старайтесь избегать пищи и напитков, содержащих слишком много кислоты. Чтобы компенсировать большое количество кислоты, организм забирает кальций из костей, восстанавливая таким образом кислотно-щелочной баланс. Особенно вредны чаи (кроме травяных), кофе и напитки с высоким содержанием углеводов, а также мясо, сахар и «легкие» углеводы.
Поддерживайте уровень кальция в организме: оптимальным считается потребление 800 мг кальция в день. Он содержится в консервированной рыбе, например в сардинах, в зеленых овощах, семенах сезама, орехах, молоке и сыре (выбирайте нежирные продукты).

но питаться. Не имеет никакого значения, тренировались вы до этого или нет: главное — начать регулярно заниматься спортом. Помните, что вы можете улучшить свое физическое состояние в любом возрасте.

Чем полезны тренировки?

Выполняя упражнения с отягощениями, вы способствуете наращиванию костной массы и увеличению плотности костной ткани, а выполняя упражнения с помощью собственного веса (например, отжимания), вы заставляете мышцы активно взаимодействовать с костной массой. Это стимулирует выработку вещества матрикс, которое поддерживает костную массу в норме. Чем активнее вы тренируетесь, тем больше пользы это приносит.

Тренировки также формируют хорошую осанку, улучшают координацию движений, развивают чувство равновесия, а это, в свою очередь, защищает пожилых людей, у которых кости с возрастом становятся более хрупкими и ломкими, от травм при падениях.

Отмечаем свои достижения

Заполните пробелы в нижеприведенной таблице.

Ваши мерки до начала недели 2	Ваши мерки по завершении недели 2
Окружность груди	Окружность груди
Окружность талии	Окружность талии
Окружность верхней части бедер	Окружность верхней части бедер
Окружность нижней части бедер	Окружность нижней части бедер
Окружность плеч	Окружность плеч

Сколько силовых прогулок я совершила?

1 2 3 4

Сколько шагов зафиксировал педометр? Сколько раз в неделю я выполняла укрепляющие упражнения?

1 2 3 4

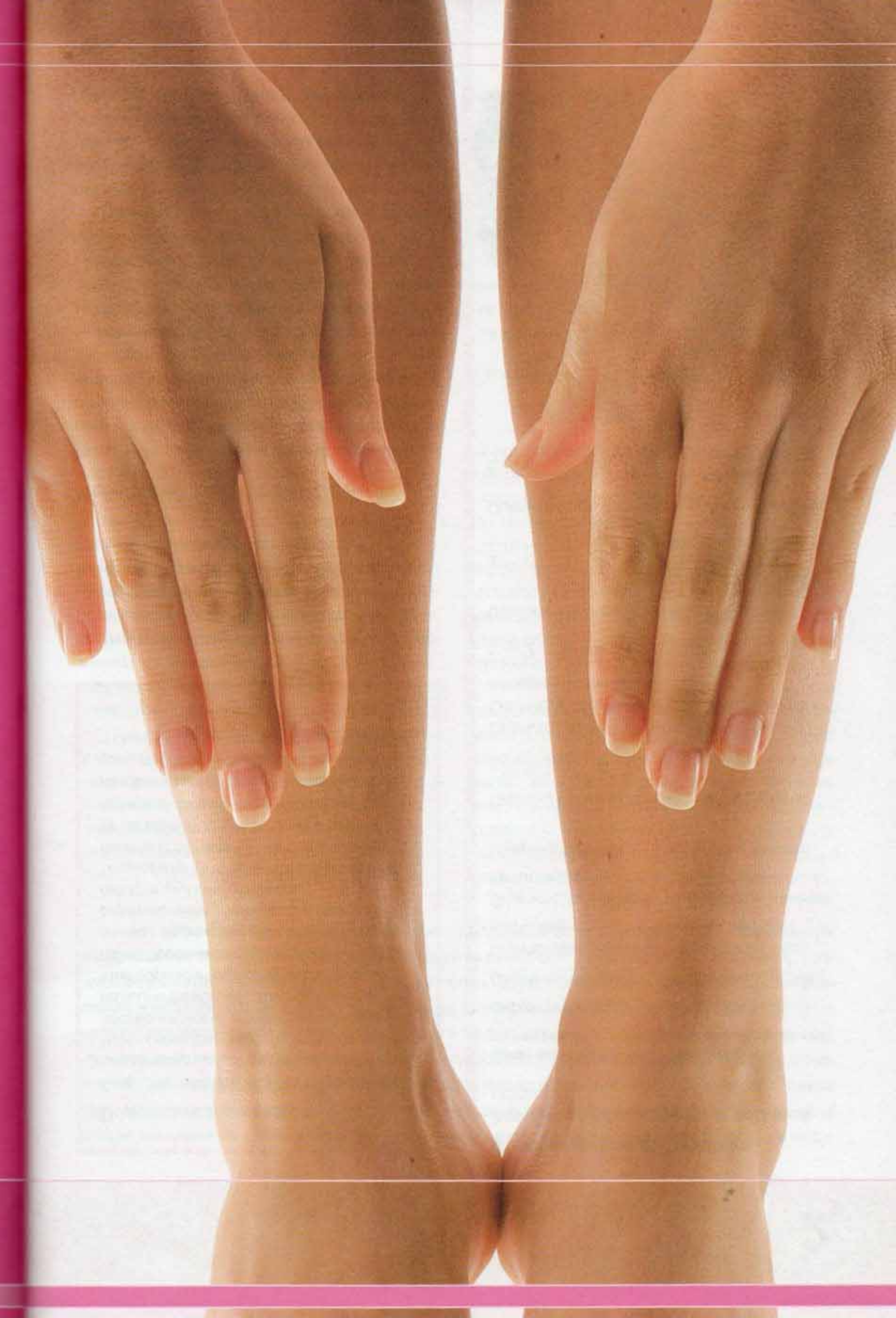
Оцените свой рацион на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — преобладание нездоровой пищи, 5 — только здоровая еда)

Оцените потребление воды на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — мало, 5 — достаточно много)

«Ваше тело быстро привыкает к спортивному режиму и здоровому образу жизни. Вы чувствуете себя намного лучше, а ваша фигура начинает меняться».



НЕДЕЛЯ 3

РУКИ НАД ГОЛОВОЙ: УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ
ТЯНЕМСЯ К КОНЧИКАМ ПАЛЬЦЕВ НА НОГАХ
ФОРМИРУЕМ КРАСИВЫЕ НОЖКИ

К концу этой недели вы освоите спортивную программу наполовину и сможете оценить результаты. Состояние ваших мышц заметно улучшится. Вы поймете, что обрели долгожданную стройность, по тому, какой свободной станет ваша одежда. Неплохо, правда? Представьте, как вы будете чувствовать себя по истечении шести недель!

РУКИ НАД ГОЛОВОЙ: УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ

НЕДЕЛЯ 3 • ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Проработка плечевого пояса позволяет задействовать основные группы мышц верхней части тела. Нижеприведенное упражнение поможет укрепить мышцы спины, плеч и рук, а также улучшит координацию. Для эффективного его выполнения мышцы живота должны быть постоянно в напряжении. Кроме того, данное упражнение позволит вам добиться безупречной осанки: когда вы поднимаете руки над головой, работают как мышцы спины, так и мышцы груди.

Что это дает?

Укрепляет мышцы спины, а также плеч, рук и живота.

Количество сжигаемых калорий	5
Еженедельный расход калорий	15

Техника выполнения

1 Станьте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Согните руки и поднимите локти до уровня плеч. Сделайте вдох.

2 На выдохе медленно поднимите руки над головой; выпрямите их, но не до конца. Мышцы живота напряжены. Вы должны ощутить работу мышц рук, грудной клетки и спины. Медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 12—20 раз

3

3

Вы должны ощутить напряжение в области плеч.

Не забывайте втягивать живот, чтобы создать опору для верхней части тела.

Не отрывайте пятки от пола: центр тяжести должен приходиться на ноги и стопы.

Увеличиваем нагрузку

3 Повторите упражнение, удерживая в руках бутылки, наполненные водой. Так вы не только увеличите нагрузку, но и проработаете самые глубокие мышцы.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не прижимайте локти к бокам, иначе вы не добьетесь нужного эффекта. Не выпрямляйте колени и придерживайтесь одного темпа.

ТЯНЕМСЯ К КОНЧИКАМ ПАЛЬЦЕВ НОГ

НЕДЕЛЯ 3 • СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

С помощью этого упражнения вы обретете красивые ноги и подтянутый живот. Помните, что состояние мышц ног и пресса в конечном итоге и определяет то, какие наряды вы можете себе позволить. Это упражнение покажется вам обманчиво легким, тем не менее оно развивает гибкость сухожилий и одновременно дает нагрузку на икроножные мышцы, мышцы живота и бедер. Если вы не остановитесь на полпути, наградой вам станет красивый живот, стройные ноги и упругая, подтянутая кожа.

Что это дает?

Укрепляет основные группы мышц пресса: прямую мышцу живота и косые мышцы.

Количество сжигаемых калорий	3
Еженедельный расход калорий	9

1

Крепко прижимайте бедра друг к другу, чтобы мышцы голени работали в полную силу.

Не подталкивайте голову руками: пальцы должны легко касаться верхней части шеи.

2

Техника выполнения

1 Лягте на спину и поднимите ноги под прямым углом. Спокойно вдохните и выдохните, ощущая, как живот «прилипает» к спине. Медленно потянитесь руками к кончикам пальцев ног. Оторвите голову и плечи от пола.

2 Потянитесь вверх, стараясь коснуться кончиков пальцев ног. Руки держите прямо. Расслабьтесь.

Повторите 12—20 раз

3

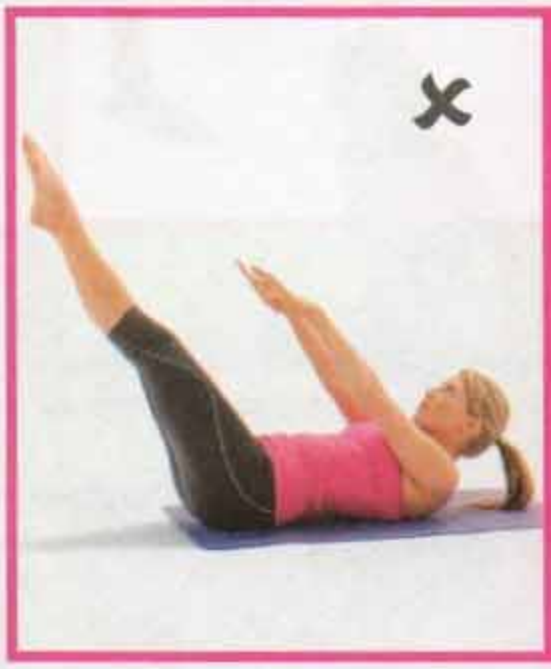
3

Когда вы используете гантели или другие отягощения, держите их прямо. Руки вытяните вперед, но не напрягайте их слишком сильно.

Увеличиваем нагрузку

3 Выполните упражнение, как описано выше, но воспользуйтесь бутылкой с водой в качестве отягощения. Дотягиваясь до кончиков пальцев, держите бутылку прямо.

Повторите 12—20 раз



Чего следует избегать

Следите, чтобы исходное положение было правильным: ноги должны быть подняты под прямым углом, иначе можно получить растяжение мышц спины. Во время выполнения упражнения не прогибайте спину.

ФОРМИРУЕМ КРАСИВЫЕ НОЖКИ

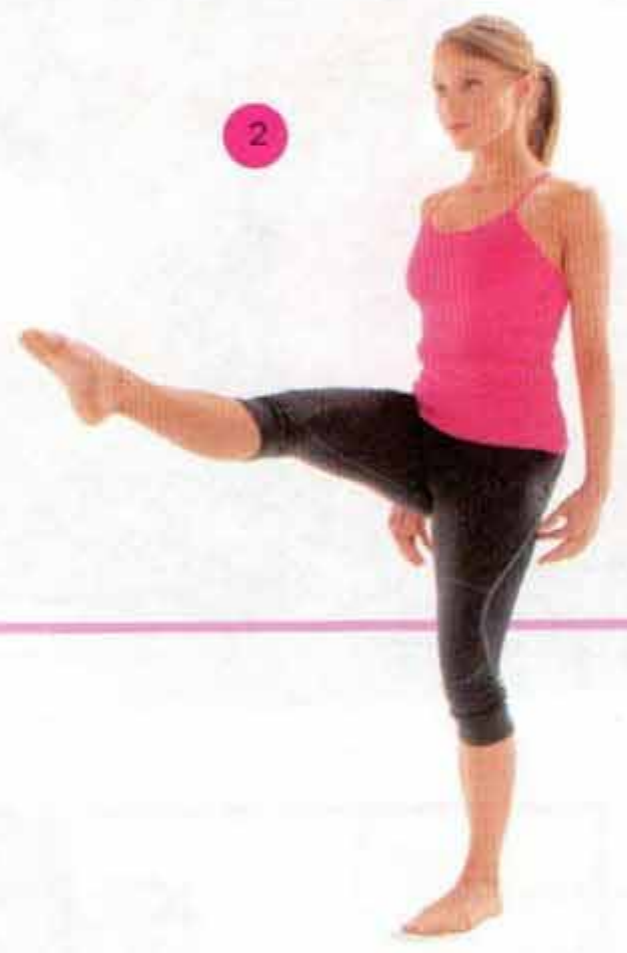
НЕДЕЛЯ 3 • НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

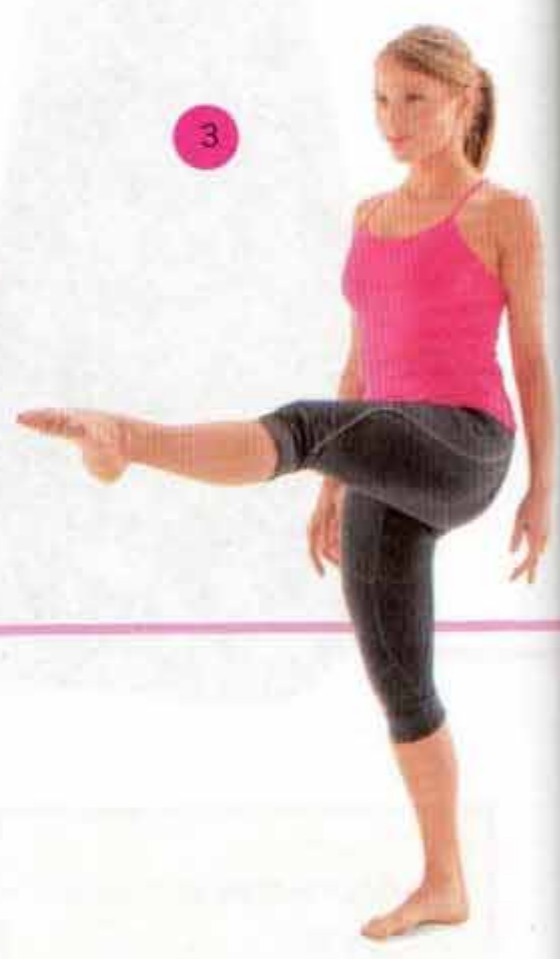
Мах ногой — это самое эффективное упражнение для укрепления ног и бедер: оно помогает развить гибкость сухожилий, укрепляет мышцы бедер и ягодиц. Чтобы выполнить упражнение, вам нужно сделать «мягкий» мах и поменять ноги — при этом задействуются также мышцы живота. В результате вы получите дополнительный «приз» — безупречную осанку и укрепленную верхнюю часть тела.

Что это дает?

Во время тренировки разрабатываются сухожилия и ягодичные мышцы, а также мышцы бедер, живота и той ноги, которая остается в покое.

Количество сжигаемых калорий	9
Еженедельный расход калорий	27





Техника выполнения

1 Станьте прямо, руки свободно опустите вдоль туловища. Поставьте ноги врозь, расправьте плечи, колени не напрягайте. Представьте, что живот «прилип» к спине. Дышите ровно.

2 Сделайте мах правой ногой вперед и вернитесь в исходное положение. Не наклоняйтесь. Поддерживайте нижнюю часть спины, постоянно сохраняя напряжение мышц живота.

3 Повторите с левой ноги.

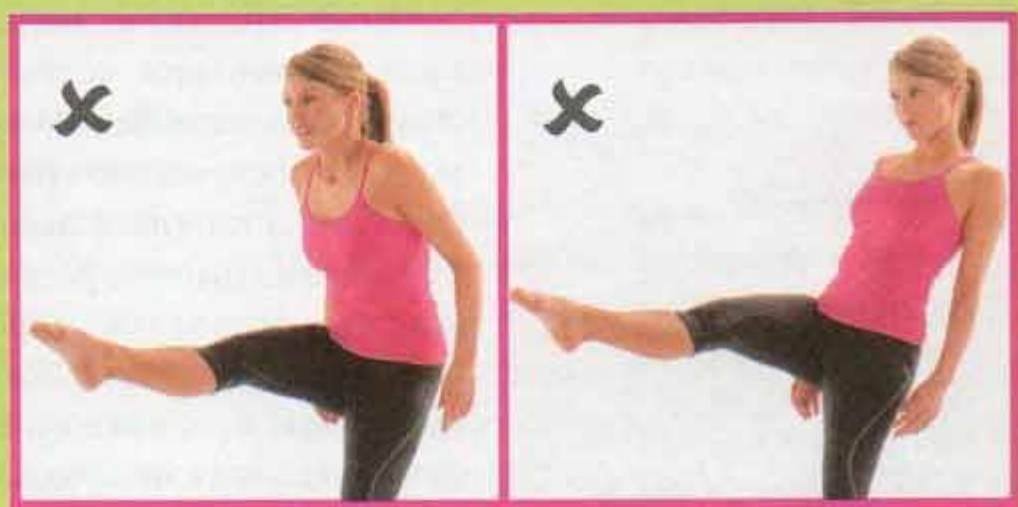
Повторите 12—20 раз

3

Увеличиваем нагрузку

4 Для дополнительной нагрузки используйте резиновую ленту. Завяжите ее вокруг рабочей ноги, станьте на другой конец ленты и выполняйте упражнение, как описано выше. Лента дает нагрузку на мышцы бедер и ног.
5 Когда вы делаете мах ногой вперед, постоянно держите живот втянутым.

Повторите 12—20 раз



Чего следует избегать

Не наклоняйтесь вперед. Не отклоняйте корпус назад.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ • ЭММА

До

После

Имя: *Эмма*
Возраст: *37*
Образ жизни: ***замужем, мать троих малышей (5 лет, 3 года, 1 год).***

Раньше Эмма могла не задумываться о том, сколько она ест, ведь на ее фигуре это никак не сказывалось; но после рождения детей она начала набирать вес. «Я стала «заедать» стресс, уплетая печенье, которое покупала для детей. И хотя во время кормления грудью я теряла вес, позже снова набирала его. Но больше всего меня беспокоило состояние кожи и слабые мышцы: я даже не могла втянуть живот».

Чтобы победить пристрастие к сладкому, Эмма решила питаться продуктами с небольшим гликемическим индексом — такими как хлеб из муки грубого помола, рис, фрукты, овощи, — а чтобы укрепить мышцы, она начала осваивать комплекс «Тренировка в домашних условиях».

«Я не могла позволить себе посещать спортклуб, а в программе, которую предложила Люси, мне понравилась простота техники выполнения упражнений. Кроме того, я сразу же ощутила эффект от занятий». Эмма добилась упругого живота и ягодиц («Впервые с тех пор, как у меня родились дети, я спокойно смотрела на свое отражение в зеркале», — говорит она.) Силовая ходьба стала замечательным дополнением к спортивным занятиям: «Эта часть программы просто великолепна», — говорит Эмма, которая, как и другие мои клиентки, решила включить занятия по системе «Тренировка в домашних условиях» (в том числе силовую ходьбу) в свой ежедневный график.

Эмма страдает от поликистоза яичников — гормонального заболевания, которое характеризуется целым рядом симптомов, включая набор веса и репродуктивные проблемы. В этом случае занятия спортом рекомендуются как профилактика лишнего веса. Хотя Эмма отнюдь не полная, укрепление мышц и развитие выносливости станут для нее залогом сохранения здоровья в будущем.

Что поддерживало Эмму и служило для нее стимулом? «Я поняла, что, даже если вы долго не занимались собой, начать никогда не поздно. Не нужно стремиться к совершенству, потому что строго придерживаться плана просто невозможно. Я счастлива, что нашла комплекс упражнений, который мне по силам и, более того, доставляет настоящее удовольствие».

«В программе, которую предложила Люси, мне понравилась простота техники выполнения упражнений. Кроме того, я сразу же ощутила эффект от занятий».

Результаты

Никаких измерений не производилось. Однако Эмма сменила 12-й размер на 10-й. Ее прежняя одежда стала свободной, и она заметила, что избавилась от лишнего веса в области талии и бедер.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Когда лучше всего тренироваться?

Наилучшим считается время, когда ваш организм достаточно разогрет. Это означает, что мышцы эластичны и готовы принять нагрузку, — так вы значительно уменьшаете риск травм (см. с. 32—33). Поэтому перед началом силовой ходьбы или укрепляющей нагрузки всегда разогревайте мышцы несколькими упражнениями на растяжку. Если говорить о времени, то оно не имеет принципиального значения, вы можете начать тренироваться, когда вам удобно. Именно в этом огромное преимущество «Тренировки в домашних условиях». Но помните, что в вашем «списке неотложных дел» непременно должна быть силовая ходьба и укрепляющие упражнения.

Как избавиться от лишнего жира на животе?

Невозможно избавиться от жира в определенной области. Если вас больше всего заботит жир на животе, вам необходимо попробовать сочетание силовой ходьбы, укрепляющих упражнений и правильного питания. Упражнения для средней части тела, включенные в программу, помогут вам укрепить мышцы талии и живота, а также значительно ускорят обмен веществ, так что ваш организм начнет тратить больше калорий и сжигать жировую массу.

Какие упражнения помогают избавиться от «галифе»?

«Галифе» — это жир, который скапливается в области внешней поверхности бедер. От него довольно сложно избавиться, особенно если ваша фигура принадлежит к типу «груша» (см. с. 122—125). Если вы избавитесь от излишков жира на всем теле, то и «галифе» исчезнет. Вы можете добиться этого с помощью силовой ходьбы и укрепляющих упражнений, однако не рассчитывайте на то, что жир «уйдет» только с бедер. Лучший вариант для вас — делать упражнения для фигуры формы «груша» (см. с. 124), которые разработаны в рамках данной спортивной программы для укрепления мышц бедер.

Сколько килограммов я могу сбросить в ходе тренировки?

Важно помнить, что эта тренировка рассчитана на уменьшение объема и на то, что в результате у вас будет прекрасная фигура и отличное самочувствие. А уже «побочным эффектом» будет такая потеря веса, которую можно считать оптимальной и не вредящей общему самочувствию, то есть 450—900 г в неделю. Потеря сверх указанной нормы имеет негативные последствия, поскольку нарушается обмен веществ. Именно желание сбросить вес приводит к тому, что люди, которые постоянно сидят на жестких диетах, сталкиваются с проблемой больших колебаний веса.

Мне 57. Еще не поздно начать тренироваться?

Одна из моих клиенток, которая выглядит потрясающе молодой и здоровой, давно отметила свое шестидесятилетие. Она перенесла инсульт, и левая часть ее тела была парализована, но благодаря упражнениям она добилась фантастических результатов и почти полностью восстановила работу руки и ноги. Она бегает и качает пресс. И не может быть никаких оправданий для того, чтобы не поддерживать форму, но стóит проконсультироваться с врачом относительно начала тренировок.

Можно ли изредка позволить себе десерт или шоколадку?

Да, вы можете изредка себя побаловать, и не нужно слишком жестко себя ограничивать. Лучше всего поставить себе цель «быть в рамках» примерно на 80 %. Если вы не можете устоять перед искушением съесть сладкое, не отказывайте себе в этом удовольствии. Просто не забудьте на следующий день немного продлить тренировку.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

НАСТРОЙ — ЭТО ВАЖНО!

В обществе, где культивируется фитнес, спорт и воля к победе, значение эмоций может недооцениваться. Зачастую вы игнорируете собственные усилия — ведь гораздо проще поставить на первое место интересы других людей, к тому же иногда вам не хватает уверенности в себе. Мне кажется, что эмоциональное состояние так же важно, как и физическое. Ставьте перед собой цели, отмечайте свои достижения, работайте со своим психологическим «я» — и результаты не заставят себя долго ждать.

Ниже приводятся 10 простых и действенных способов настроиться на позитивную волну. Когда вам будет нужна «подзарядка», попробуйте воспользоваться одним из них. Недостаток стимула, а не способностей, как правило, и является основной причиной неудач, которые становятся преградой на пути к достижению той или иной цели. Позитивный настрой важен не только для вас — он принесет пользу и окружающим людям, поэтому я советую поделиться нижеприведенными рецептами со своими близкими.

1. Балуйте себя. Пообещайте себе вознаграждение в конце каждой недели, если вы успешно выполните три укрепляющие тренировки и три сессии силовой ходьбы (не забывайте записывать свои результаты в конце каждой недели в разделе «Отмечаем свои достижения»). На сэкономленные в течение недели деньги сделайте себе, например, маникюр. Вы можете пойти другим путем: настройтесь на то, что вы вознаградите себя по завершении полуторамесячной программы новым нарядом — меньшего размера.

2. Ставьте перед собой реальные цели. Не загоняйте себя в жесткие рамки. Одной цели на один предстоящий день вполне достаточно: силовая ходьба/укрепляющие упражнения, пять порций фруктов и овощей в рационе (см. с. 20—21). Достигнув поставленной цели, продолжайте работать над собой. Если вам не удалось выполнить намеченный план, не корите себя: следующий день будет более продуктивным.

3. Старайтесь ясно представить, как вы хотите выглядеть. Представляйте себя стройной и здоровой. Делайте это каждый день, используя любую свободную минутку: перед тем как проверить электронную почту, во время стирки, перед сном. «Кормите» себя позитивными образами, и вы обязательно заметите, что ваше отношение к себе улучшается.

4. Представляйте картинку освобождения от... вины, обиды, страха или гнева. Представьте, что вы укладываете этот груз в мешок с крыльями и отпускаете в далекий полет. Другой эффективный способ визуализации — представить, что вы вдыхаете свет, а выдыхаете темноту; как варианты — вы вдыхаете белый свет, а выдыхаете черный, или же на вдохе вы получаете заряд доброты и красоты, а на выдохе освобождаетесь от негативных эмоций.

5. Поддерживайте веру в себя. Не концентрируйтесь на своих неудачах. Если вы переели или пропустили тренировку, не нужно постоянно напоминать себе об этом. Возьмите блокнот и составьте список из пяти своих достижений за последний год. Вы увидите, что многое успели. Это повысит вашу самооценку, наполнит вас гордостью и счастьем. Перечитывайте этот список, чтобы напоминать себе о своих успехах и возможностях.

6. Изменяйте свое поведение, если вы склонны «заедать» проблемы. Представьте, будто между вашим ртом и рукой вырос барьер или вы повесили на холодильник замок, тогда вы поймете, что зачастую едите от скуки.

7. Не принимайте все близко к сердцу. Побалуйте себя массажем со скрабом (см. рецепт в рамке); после этого примите горячую ванну: зажгите несколько свечей и погрузитесь в воду.

3

8. Помните, что маленькая нагрузка лучше, чем совсем никакой. Если вы не можете сделать все три укрепляющих упражнения, сделайте одно. Поздравьте себя, что вы не провели неделю впустую. Одна из моих клиенток, Три, предложила делать упражнения, когда появляется свободная минутка (например, пока закипает чайник). Попробуйте — это действенный способ.

9. Планируйте свое время. Недавно один очень занятой и очень успешный человек дал мне поистине бесценный совет: утром нужно заставить себя сделать какое-то одно дело, которое вам совершенно не хочется делать. Выделите для этого время после завтрака или сразу после прихода на работу. В результате вы добавите себе очков, а значит, позже с легким сердцем будете заниматься тем, что приносит вам настоящее удовольствие, в том числе и тренировками.

10. Примите участие в марафоне с благотворительной целью. Советую вам привлечь к этому мероприятию свою подругу или коллегу. Вы сделаете благородное дело и, кроме того, ощутите собственную успешность. Помните, что если вы участвуете в марафоне впервые, то для подготовки вам необходимо заняться силовой ходьбой.

Скраб для тела

Балуйте себя такой процедурой раз в неделю. Вы можете использовать этот скраб перед нанесением автозагара.

- ½ чашки коричневого сахара
- Сок ½ апельсина
- 1 ст. л. масляного раствора витамина Е

Смешайте все компоненты в глубокой посуде, а затем массажными движениями вотрите в кожу по направлению снизу вверх. Смойте и нанесите увлажняющий крем.

Отмечаем свои достижения

Заполните пробелы в нижеприведенной таблице.

Ваши мерки до начала недели 3	Ваши мерки по завершении недели 3
Окружность груди	Окружность груди
Окружность талии	Окружность талии
Окружность верхней части бедер	Окружность верхней части бедер
Окружность нижней части бедер	Окружность нижней части бедер
Окружность плеч	Окружность плеч

Сколько силовых прогулок я совершила?

1 2 3 4

Сколько шагов зафиксировал педометр?
Сколько раз в неделю я выполняла укрепляющие упражнения?

1 2 3 4

Оцените свой рацион на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — преобладание нездоровой пищи, 5 — только здоровая еда)

Оцените потребление воды на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — мало, 5 — достаточно много)

«Ваше тело постепенно приходит в тонус — это результат регулярного выполнения укрепляющих упражнений».

НЕДЕЛЯ 4

«ГРЕБЛЯ»

СКРУЧИВАНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

ПОЛУПРИСЕДАНИЯ С МАХОМ НОГОЙ

Сейчас вы просто в отличной форме, и ваше самочувствие великолепно. К тому же вы заметно повысили уровень своей физической подготовки: совершая силовые прогулки, вы уже двигаетесь гораздо быстрее. Сравните, сколько времени вам требовалось, чтобы преодолеть определенную дистанцию в первую неделю занятий, и сколько требуется сейчас, и вы поймете, что вам есть чем гордиться. Вы можете оценить свои успехи и с помощью педометра, сравнив настоящий результат с результатом в самом начале тренировки.

«ГРЕБЛЯ»

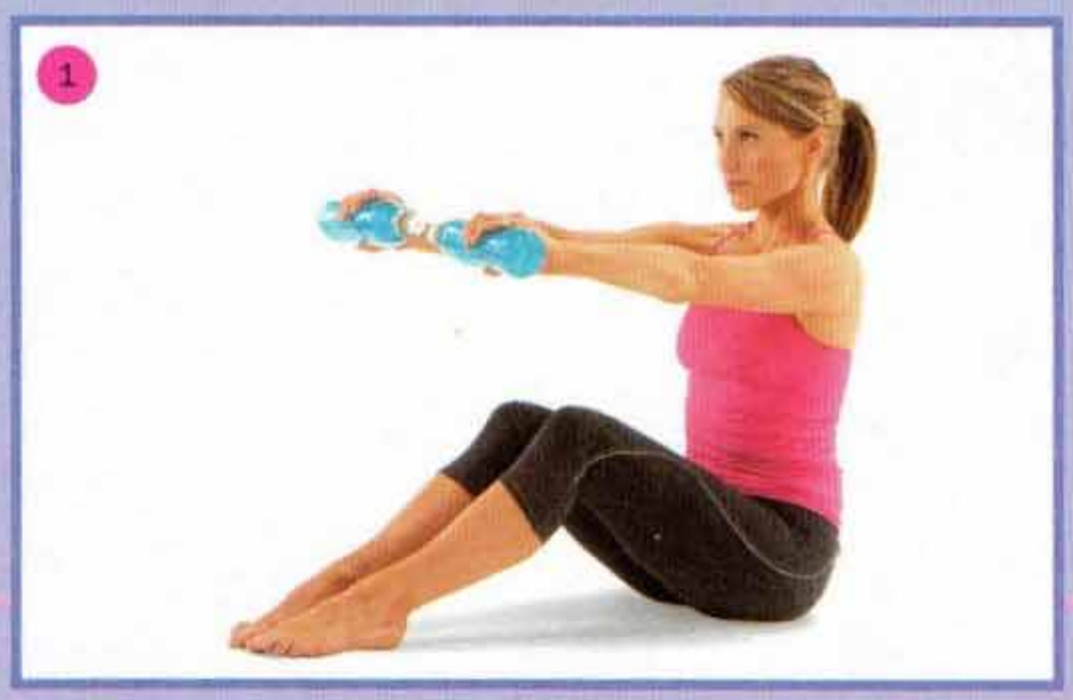
НЕДЕЛЯ 4 • ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Это упражнение можно назвать альтернативой занятиям на тренажере. Для создания «эффекта весел» вам достаточно взять две бутылки с водой или другие отягощения. Выполняя это упражнение, вы качаете мышцы живота и плеч, так что бицепсы, трицепсы и дельтовидные мышцы будут просто в идеальном состоянии, к тому же укрепятся мышцы спины.

Что это дает?

Это упражнение прекрасно укрепляет главные мышцы рук: дельтовидные, бицепсы и трицепсы, а также ромбовидную и дорсальную мышцу спины, то есть верхний, средний и нижний отделы соответственно.

Количество сжигаемых калорий	3
Еженедельный расход калорий	9



Техника выполнения

1 Возьмите в руки по бутылке с водой. Сядьте, немного согните ноги в коленях и вытяните руки вперед. Расправьте плечи, смотрите прямо перед собой. Вдохните.
2 На выдохе согните руки в локтях; на вдохе снова вытяните их вперед, как будто гребете на веслах. Выполняя упражнение, держите живот втянутым, чтобы сохранить ровную осанку и защитить спину от перегрузки.

Повторите 12—20 раз

4

Обратите внимание на то, что во время выполнения основного движения мышцы спины, бедер и рук должны быть напряжены.

Сведите лопатки.

3.1

3.2

Увеличиваем нагрузку

3 Чтобы усилить эффект от выполнения упражнения и увеличить нагрузку, воспользуйтесь резиновой лентой.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не расслабляйтесь и не отклоняйтесь назад — так вы не сможете правильно распределить нагрузку и задействовать мышцы живота.

СКРУЧИВАНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

НЕДЕЛЯ 4 • СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Скручивания из положения сидя помогают выработать безупречную осанку, сформировать тонкую талию и укрепить самые глубокие мышцы живота. Если вы мечтаете о фигуре, похожей на песочные часики, тогда это упражнение для вас. Кроме того, данный вид нагрузки очень полезен для нижней части спины — это особенно важно для тех, кто много времени проводит за рабочим столом.

Что это дает?

Укрепляет три основные группы мышц, повышает тонус косых мышц пресса, от которых зависит внешний вид живота и талии, а также развивает гибкость сухожилий.

Количество сжигаемых калорий	4
Еженедельный расход калорий	12

1

Держите спину прямо.

2

Пальцы ног «смотрят» вверх — так вы развиваете гибкость нижней части ног.

Живот втянут.

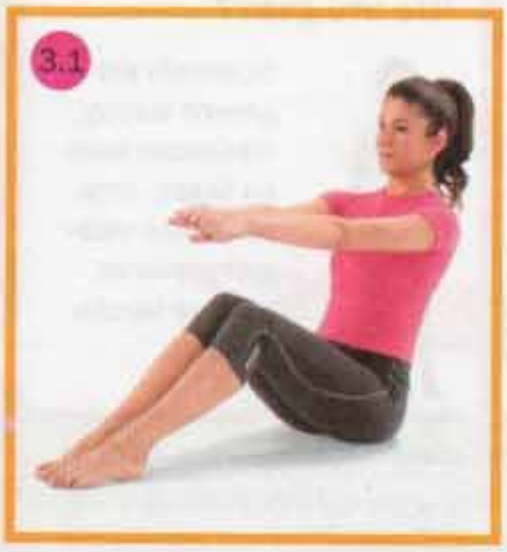
Техника выполнения

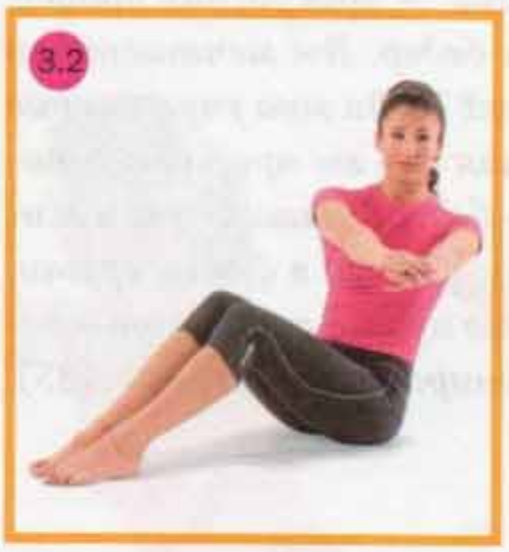
1 Сядьте на пол, вытянув перед собой руки и ноги. Одна рука удерживает кисть другой руки. Спину держите прямо, но не напрягайте. Втяните живот и посмотрите на кончики пальцев рук.

2 Медленно повернитесь в сторону, сосчитайте до пяти, а затем вернитесь в исходное положение; теперь повернитесь в другую сторону. Повторите повороты поочередно 20 раз — по 10 раз в каждую сторону. Все движения выполняются медленно и с одинаковой амплитудой.

Повторите 12—20 раз

4





Увеличиваем нагрузку

3 Немного согните ноги в коленях и отклонитесь назад — так вы увеличите нагрузку на прямые и косые мышцы живота.

Повторите 12—20 раз

Максимально втяните живот, чтобы защитить нижнюю часть спины от перегрузки.

Чего следует избегать

Не прогибайте спину и не приподнимайте бедро на повороте в сторону. Если вы устали, сделайте перерыв или сократите нагрузку, выполнив 10 поворотов вместо 20. Лучше пожертвовать количеством, чем правильной техникой выполнения упражнения. Чтобы достичь нужного результата, выполняйте повороты от талии и держите спину прямо; задействуйте мышцы живота.

ПОЛУПРИСЕДАНИЯ С МАХОМ НОГОЙ

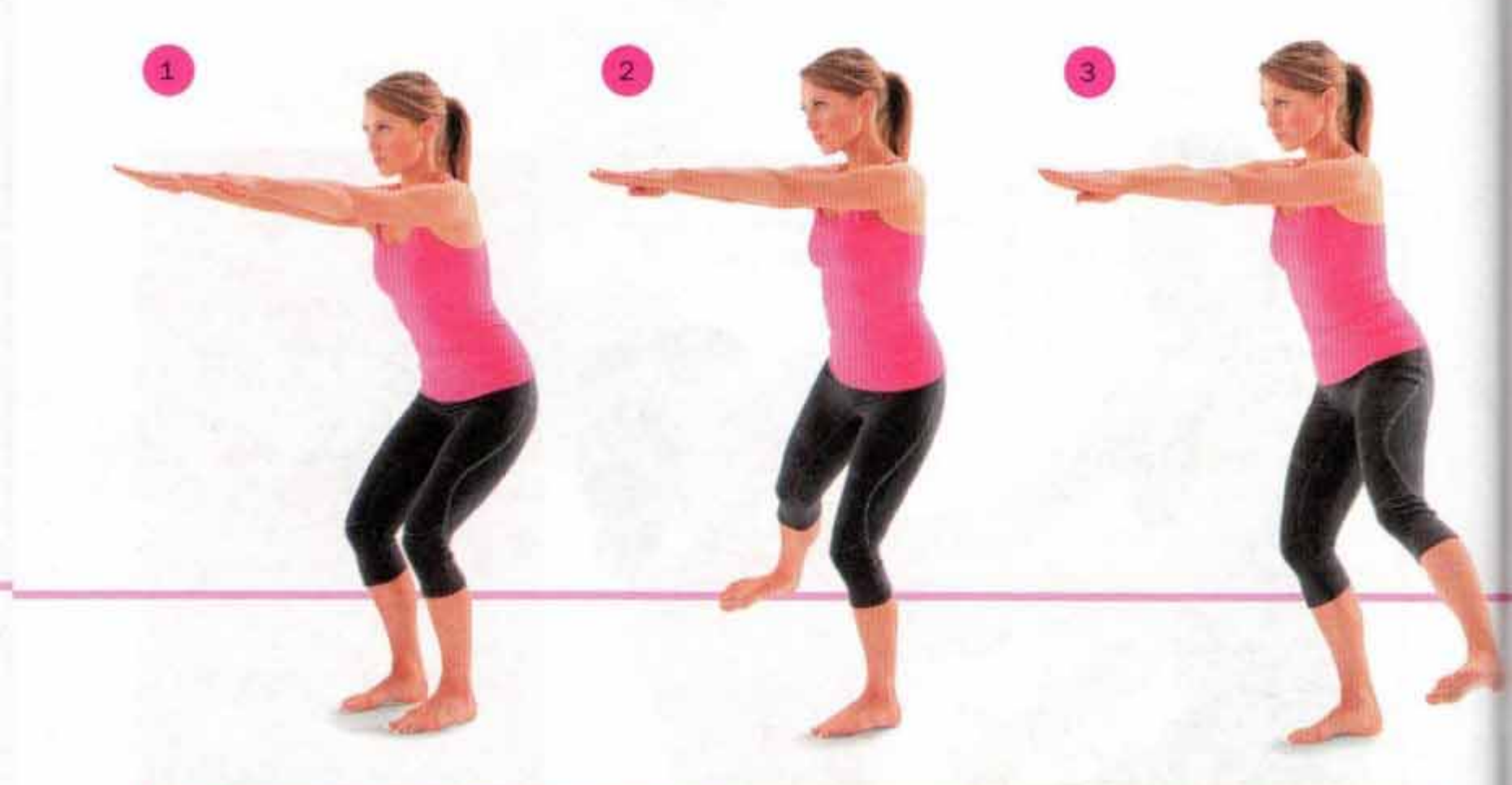
НЕДЕЛЯ 4 • НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Полуприседания с махом ногой — прекрасная профилактика излишне пышных бедер. Вы мечтаете об идеальных бедрах и ягодицах? Тогда это упражнение для вас незаменимо: выполняя его, вы прорабатываете внешнюю поверхность бедер, мышцы ног и живота. Если от природы у вас фигура в форме груши, это упражнение обязательно нужно включить в вашу основную программу тренировок (см. с. 134—135).

Что это дает?

Укрепляет ягодичную мышцу, отводящие мышцы бедра, четырехглавую мышцу, сухожилия и косые мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	11
Еженедельный расход калорий	33



Техника выполнения

1 Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки вытянуты вперед. Центр тяжести приходится на пятки. Вдохните, выдохните, немного согните ноги в коленях и наклонитесь вперед, как будто хотите присесть на стул; затем выпрямитесь.

2 Медленно поднимите правую ногу в сторону — контролируйте амплитуду каждого движения, следите за тем, чтобы нога не поднималась слишком высоко.

3 Опустите ногу и повторите полуприседание с махом левой ногой. Добейтесь плавного перехода: присядьте, выпрямитесь, поднимите ногу.

Повторите 12—20 раз

4

4.1

4.2

Не выгибайте спину дугой: голова и ягодицы должны образовывать прямую линию.

Увеличиваем нагрузку

4 Используйте резиновую ленту, как показано на фотографиях, — так вы лучше укрепите ягодичные мышцы.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не выпрямляйте колени и следите за тем, чтобы они не выходили за линию пальцев ног. Не поднимайте ногу выше уровня талии.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ • КАРЕН

Имя: ***Карен***
Возраст: ***49***
Образ жизни: ***живет с мужем, работает дантистом (полный рабочий день), мать троих детей (14, 19, 27 лет).***

«Силовая ходьба стала для меня настоящей находкой. Я не собираюсь прекращать занятия даже после того, как вес придет в норму».

«Два года назад моя дочь выходила замуж, и ради такого торжественного события я избавилась от лишнего веса, — рассказывает Карен. — Но с тех пор я снова поправилась». Она решила попробовать полуторамесячную программу, потому что, как и все женщины, почувствовала — пора заняться своей фигурой (особенно ее расстраивали плечи и талия). Но Карен не думала, что занятия доставят ей такое удовольствие. «Сначала, — признается она, — я просто решила, что должна собрать волю в кулак и пройти через это испытание, но спустя пару недель поняла, что занятия стали частью моего ежедневного распорядка. Мне было совершенно несложно выделить для них время».

Самой большой неожиданностью для Карен оказалась силовая ходьба: «Я никогда не была фанатом спорта. Силовая ходьба стала для меня настоящей находкой. Я не собираюсь прекращать занятия даже после того, как вес придет в норму». Карен успевает заниматься силовой ходьбой во время обеденного перерыва, а из-за того, что время ограничено, идти нужно быстро — это только улучшает результат занятий.

Карен намерена продолжать тренировки и следить за питанием (сократить потребление углеводов и жиров). «Я стараюсь включать в рацион фрукты вместо пудинга, а по вечерам не ем сладкого, и это действительно очень эффективно», — говорит она.

С того момента как Карен начала выполнять мою программу, она не только потеряла вес, но и стала стройнее (хотя решила не записывать свои мерки). Кроме того, по утрам она чувствует себя гораздо бодрее. «Программа Люси очень помогла мне во время наступления приливов. По мере того как я становлюсь выносливее и здоровее, я не так болезненно их переношу».

Карен утверждает, что с помощью моих убеждений она прошла эту программу до конца и не сдалась. «Где-то на третьей неделе я на несколько дней выпала из графика из-за болезни. Люси посоветовала прекратить тренировки до полного выздоровления. Я потеряла лишний вес. Самое любопытное, что мне не хватало силовой ходьбы и очень хотелось поскорее снова оказаться "в строю"».

Результаты

Никаких измерений не производилось: Карен предпочла весы.

Первоначальный вес: **75,5 кг**
Спустя полтора месяца: **71,5 кг**
Потеря веса: **4,1 кг**

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Как избавиться от «крылышек» под руками?

«Крылышки» под руками появляются в том случае, если кожа в районе плеч теряет упругость и обвисает. Эта проблема встречается довольно часто, но ее не так сложно решить, как может показаться на первый взгляд. Главное — правильно разработать программу действий. Во-первых, во время силовой ходьбы используйте гантели. Во-вторых, включите в комплекс упражнений отжимания (см. с. 48) и тренировку рук из положения над головой (см. с. 71) — эти упражнения прекрасно укрепляют внутреннюю поверхность плеч. В-третьих, вы можете попробовать выполнять по два упражнения в неделю для верхней части тела вместо одного.

Не проснется ли после тренировки волчий аппетит?

Это заблуждение характерно для многих женщин. На самом деле тренировки не влияют на аппетит. Скорее всего, у вас возрастет потребность в жидкости (и это очень хорошо, потому что вода выводит из организма токсины и улучшает состояние кожи — см. с. 23). Регулярные занятия помогут вам контролировать аппетит, потому что чем лучше вы себя чувствуете, тем внимательнее следите за своим рационом.

Я хочу добиться хорошей формы внутренней поверхности бедер. Нужно ли производить измерения каждую неделю?

«Тренировка в домашних условиях» поможет вам сформировать внутреннюю поверхность бедер. Для простоты я рекомендую измерять верхнюю, среднюю и нижнюю часть тела (эти же категории используются и для описания упражнений в данном комплексе). Однако измерение окружности верхней части каждой ноги станет для вас хорошим стимулом. Измеряйте самую широкую часть ноги (в качестве метки можно использовать родинку или веснушку).

Если я сажусь на диету, у меня происходят резкие скачки веса. Чем отличается ваша программа?

Я вас обрадую: эта программа — не диета, но она подойдет вам, если ваша цель — сбросить вес. В данном комплексе оговариваются реальные задачи. Ваш вес приходит в норму с помощью правильного рациона и улучшения обмена веществ. Эксперсс-диеты в основном предполагают потерю мышечной массы, а не жировой, что приводит к замедлению обмена веществ, а это является причиной дальнейших колебаний веса.

На каком этапе тренировок я могу перейти к разделу «Увеличиваем нагрузку»?

Если вы с легкостью повторяете предлагаемые упражнения по 20 раз, значит, вы готовы перейти на следующий уровень. Чтобы тренироваться с большей отдачей, можете обратиться к шкале Борга и определить, сколько сил у вас уходит на тренировку: если уровень ваших энергозатрат — 4, пришло время увеличивать нагрузку (см. с. 43). Ваш идеальный уровень — 5 или 6; при таком уровне нагрузки вы находитесь в оптимальном режиме работы.

Если вы хотите добиться лучших результатов, можете воспользоваться еще одним способом: выполняйте все упражнения медленно, сосредоточиваясь на мышцах живота. Так вы одновременно тренируете сразу несколько групп мышц, что позволяет вам экономить время.

Мне очень трудно сохранять стимул: после работы у меня нет сил на тренировку. Что делать?

Если вы устали, вам особенно полезно потренироваться, так как любые физические упражнения — это лучший способ избавиться от стресса. Я гарантирую, что после тренировки вы ощутите прилив сил. Спорт помогает получить новый заряд энергии.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

Сердце и его здоровье — это основа нормальной работы человеческого организма. Если вы начнете регулярно заниматься спортом и измените свой рацион в пользу здорового питания, у вас будет меньше проблем с сердцем.

Физические тренировки и сбалансированное питание помогут вам уменьшить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы до минимума. Если вы предрасположены к таким заболеваниям, вам в первую очередь необходимо начать заниматься спортом. Однако, если у вас уже были серьезные проблемы с сердцем, прежде чем приступать к тренировкам, нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Почему 20-минутная силовая ходьба положительно влияет на работу сердца

Все новые и новые исследования убедительно доказывают, что регулярные занятия спортом снижают риск развития сердечных заболеваний в среднем на 30—50 %. В медицинском журнале «New England Journal of Medicine» были опубликованы результаты исследования, в котором принимали участие 70 000 женщин: они занимались ходьбой около двух с половиной часов в неделю (в среднем по 20 минут в день). Вероятность развития заболеваний сердца у них снизилась на 30 %. Если же они выделяли на ходьбу больше времени, то соответственно риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы уменьшался еще больше. Однако главный вывод остается неизменным: достаточно 20 минут ходьбы в день, чтобы почувствовать изменения.

Уровень холестерина

Существует три типа холестерина, или жиров, в крови: липопротеиды низкой плотности, липопротеиды высокой плотности и липопротеиды очень низкой плотности (или триглицериды). Липопротеиды низкой и очень низкой плотности считаются «плохими» липидами, так как накапливаются на стенках сосудов. Липопротеиды высокой плотности — это «хорошие» липиды, так как с их помощью жиры «транспортируются» кровью и питают печень. Обычно липопротеиды низкой и очень низкой плотности преобладают над липопротеидами высокой плотности, но главным показателем является отношение общего уровня холестерина к уровню липопротеидов высокой плотности. Нормальное соотношение должно составлять 3:1; соотношение 5:1 и выше означает, что излишки липопротеидов низкой плотности накапливаются на стенках сосудов. Это приводит к сужению сосудов и увеличивает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и инфаркта. Аэробные упражнения снижают уровень липопротеидов низкой и очень низкой плотности и повышают уровень липопротеидов высокой плотности.

Преимущества занятий спортом для сердца

- Помогают снизить уровень «вредного» холестерина.
- Улучшают кровообращение.
- Снижают кровяное давление.
- Защищают от болезней сердца и от таких серьезных заболеваний, как рак груди.
- Увеличивают продолжительность жизни в среднем на семь лет.

4

Поддерживайте свое сердце

Чтобы поддержать сердце здоровым, не нужно проводить много времени в спортклубе. Достаточно пересмотреть свой ежедневный график и включить в него пункт «Забота о сердце». Если у вас уже были проблемы с сердцем, перед тем как приступить к занятиям спортом, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

- Силовая ходьба три раза в неделю поможет вам поддерживать отличную форму. Половину пути на работу вы можете идти, а половину — ехать.
- Если вы работаете в офисе, поднимайтесь по лестнице. Подсчитывайте количество ступенек, которые вы преодолеваете, отказавшись от лифта, и не забывайте записывать это в еженедельном отчете в разделе «Сколько шагов зафиксировал педометр?».
- Ходите быстро. Проверяйте уровень приложенных усилий (см. с. 43 — «Шкала Борга»)

Улучшаем кровообращение

Физические упражнения увеличивают частоту пульса, а значит, сердце прокачивает больше крови. Это предотвращает образование тромбов и накопление жира, который провоцирует закупорку сосудов (толчком может послужить даже ангина).

Снижаем уровень кровяного давления

Высокое кровяное давление, или гипертония, может привести к заболеваниям сердца и инфаркту. Регулярные упражнения и правильное питание (главные требования — потреблять меньше насыщенных жиров и отказаться от кофеина) помогают улучшить самочувствие при гипертонии.

Отмечаем свои достижения

Заполните пробелы в нижеприведенной таблице.

Ваши мерки до начала недели 4	Ваши мерки по завершении недели 4
Окружность груди	Окружность груди
Окружность талии	Окружность талии
Окружность верхней части бедер	Окружность верхней части бедер
Окружность нижней части бедер	Окружность нижней части бедер
Окружность плеч	Окружность плеч

Сколько силовых прогулок я совершила?

1 2 3 4

Сколько шагов зафиксировал педометр? Сколько раз в неделю я выполняла укрепляющие упражнения?

1 2 3 4

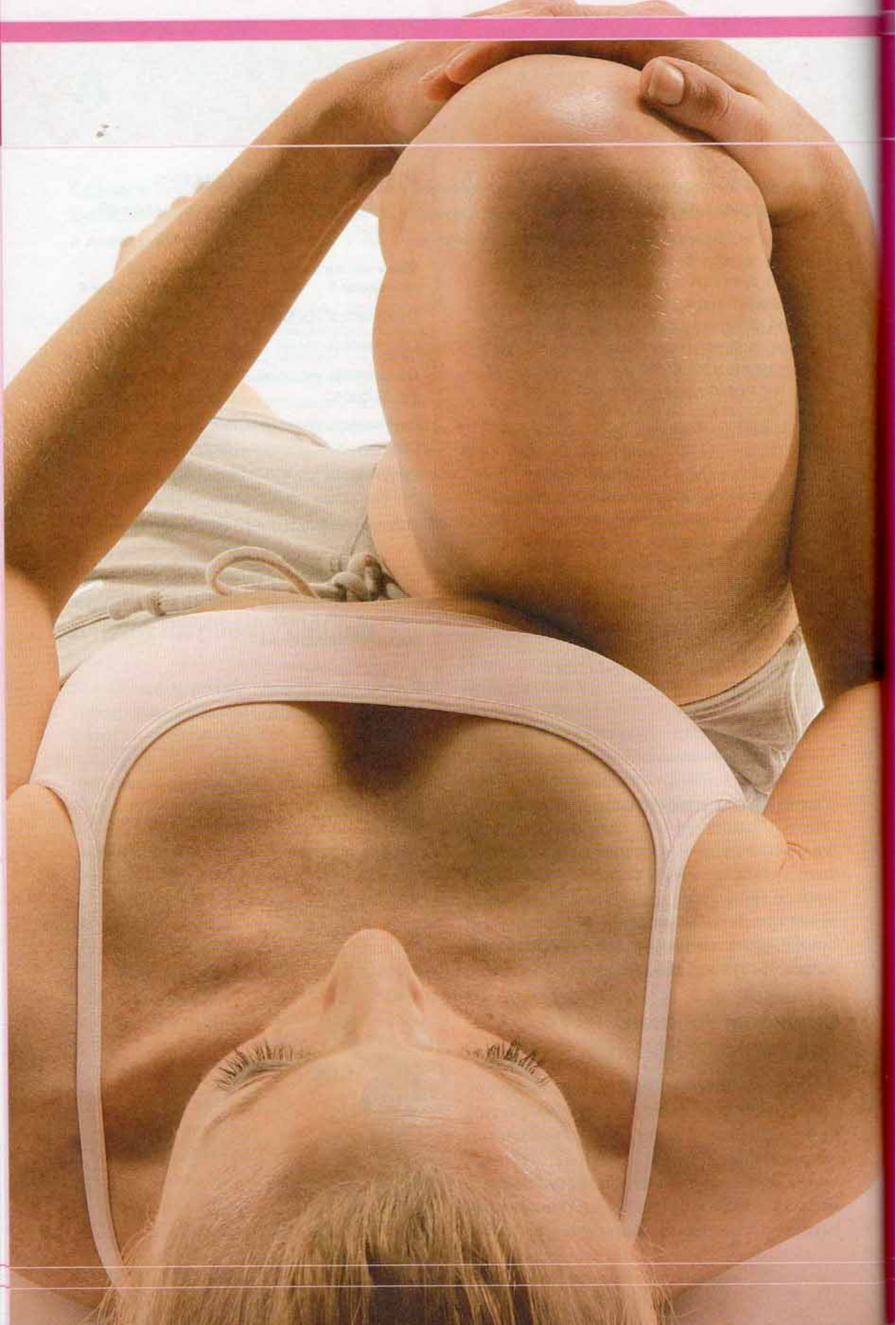
Оцените свой рацион на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — преобладание нездоровой пищи, 5 — только здоровая еда)

Оцените потребление воды на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — мало, 5 — достаточно много)

«Вы сделали спортивные занятия частью своей жизни. Какие у вас ощущения? Разве не прекрасно чувствовать себя энергичной и стройной?»



5

НЕДЕЛЯ 5

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ
ТЯНЕМСЯ ГОЛОВОЙ К КОЛЕНЯМ
КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГОЙ

Сейчас вы уже по праву считаетесь человеком, который регулярно занимается спортом. Каждый раз, приступая к занятиям, вы осознаете, что это залог отличного самочувствия как сейчас, так и в будущем. Гордитесь собой и своими достижениями. Помните, что последние две недели тренировки требуют от вас повышенного внимания.

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ

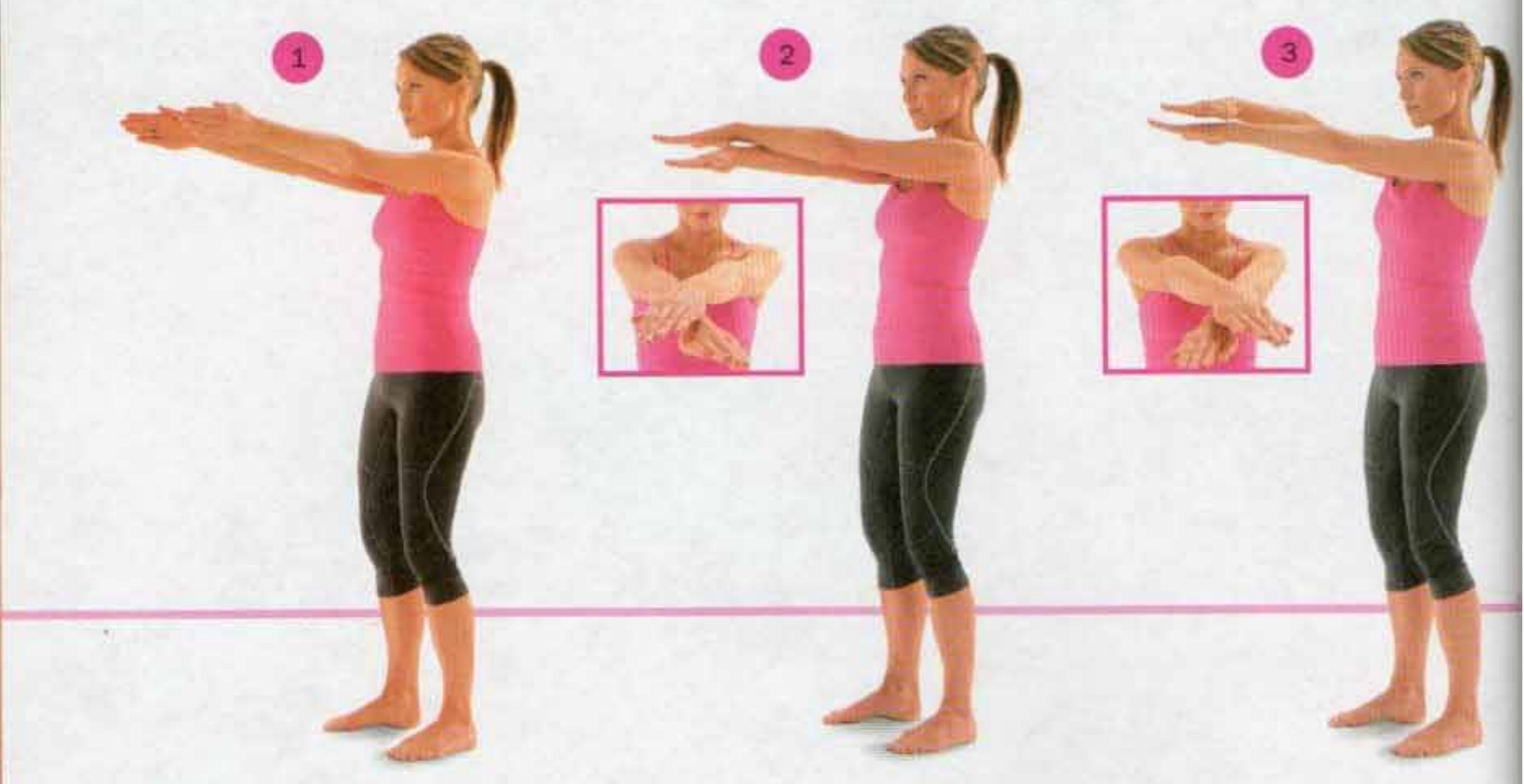
НЕДЕЛЯ 5 • ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Это упражнение укрепляет мышцы груди, которые поддерживают молочные железы, и повышает тонус такой проблемной зоны, как плечи. Когда вы «разбудите» мышцы, то ощутите нагрузку на руки от плеч до кончиков пальцев. Следите за тем, чтобы мышцы живота постоянно были напряжены — так вы не только укрепите их, но и добьетесь безупречной осанки.

Что это дает?

Укрепляет бицепсы и трицепсы, большую грудную мышцу и косые мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	5
Еженедельный расход калорий	15



Техника выполнения

1 Станьте прямо, вытянув перед собой руки; ладони «смотрят» одна на другую. Вдохните.
2 На выдохе перекрестите руки так, чтобы левая оказалась поверх правой; ладони «смотрят» вниз. Задержитесь в этом положении на мгновение, после чего вернитесь в исходное положение и повторите упражнение сначала.
3 Повторите упражнение: правая рука идет поверх левой.

Повторите 12—20 раз

5

4.1

Руки должны быть на высоте плеч.

Не выпрямляйте колени.

4.2

Перекрещивайте руки с максимальной амплитудой.

Увеличиваем нагрузку

4 Выполните упражнение, как описано выше, но в руках держите бутылки с водой, чтобы увеличить нагрузку на плечи.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не выворачивайте ладони, держите их горизонтально полу. Руки должны быть выпрямлены. Не забывайте о прямой спине — это развивает хорошую осанку. Живот должен быть втянут.

ТЯНЕМСЯ ГОЛОВОЙ К КОЛЕНЯМ

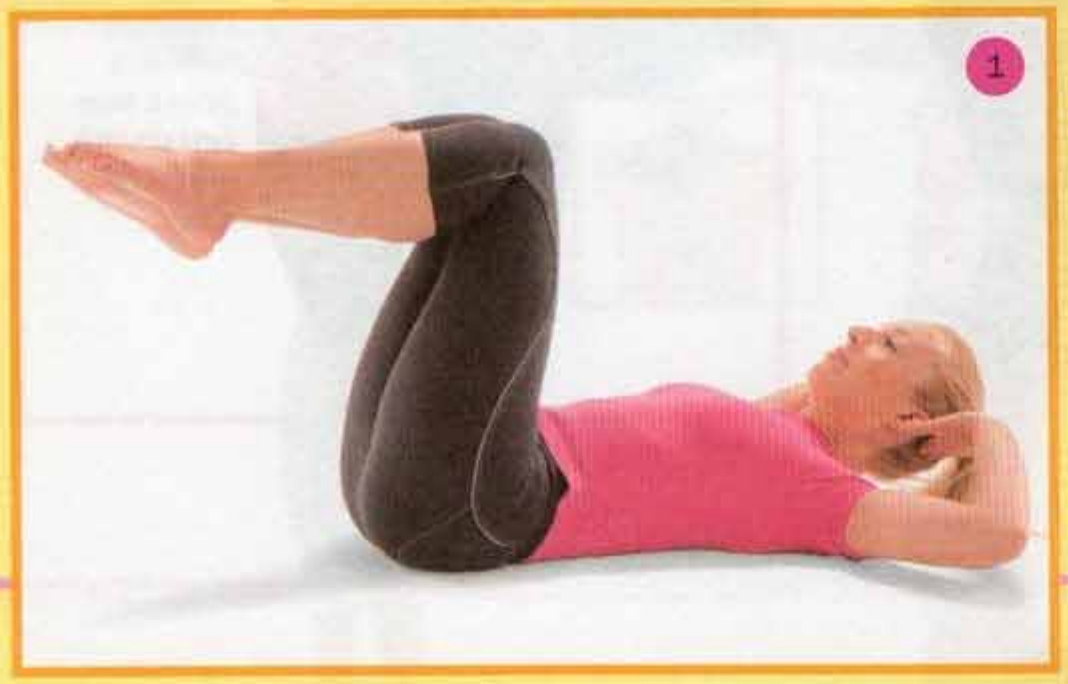
НЕДЕЛЯ 5 • СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

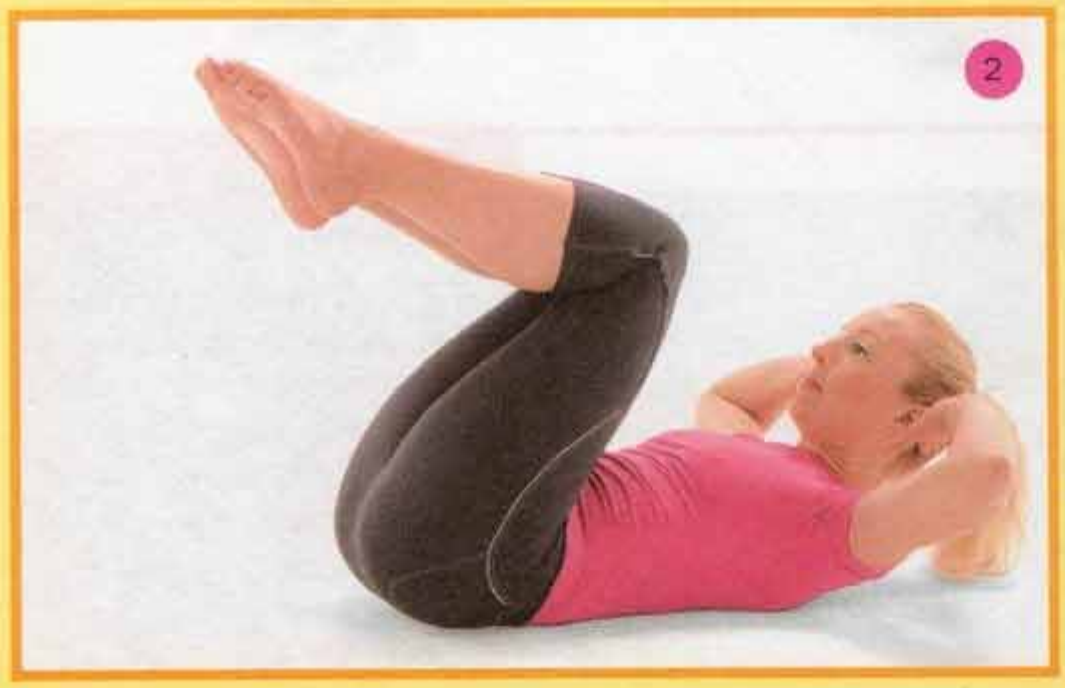
Перекаты позволяют проработать каждую мышцу пресса, но только в том случае, если вы правильного выполняете это упражнение. Ключ к эффективной нагрузке — правильное дыхание: выдох должен приходиться на момент усилия, когда вы тянетесь верхней частью тела к коленям, а вдох — на момент расслабления.

Что это дает?

Укрепляет прямую и косые мышцы живота, а также мышцы, которые формируют тонкую талию.

Количество сжигаемых калорий	2
Еженедельный расход калорий	6





Техника выполнения

1 Лягте на пол, поднимите ноги и согните под прямым углом, соединив стопы. Кончики пальцев рук касаются ушей, локти «смотрят» наружу. Вдохните.
2 На выдохе поднимите голову и потянитесь к коленям. Втяните живот, представляя, что он «прилип» к спине.

Вариант выполнения

Если у вас проблемы со спиной или шеей, скрестите руки за головой — так вы создадите дополнительную поддержку (см. с. 50).

Повторите 12—20 раз

5

Ноги должны быть согнуты в коленях под прямым углом.

4

3

Втяните живот, перед тем как начать основную часть упражнения.

Чего следует избегать

Нижняя часть спины обязательно должна касаться пола. Попросите подругу проверить, может ли она положить руку под вашу спину. Если вы увидели, что заняли неправильное положение, начните выполнять упражнение сначала и следите за тем, чтобы спина была прижата к полу.

Увеличиваем нагрузку

3 В качестве отягощения используйте бутылку с водой, зажав ее между колен. Поднимите голову, потянитесь туловищем к коленям. Выполняйте упражнение очень медленно — опускайтесь на четыре счета.

4 Для большей нагрузки потянитесь к коленям из исходного положения, когда голова немного приподнята над полом.

Повторите 12—20 раз

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГОЙ

НЕДЕЛЯ 5 • НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Круговые движения ногой — упражнение, которое часто выполняют танцоры. Такие движения формируют красивую осанку, позволяют хорошо укрепить мышцы бедер, ягодиц и живота, а также улучшают координацию и подвижность бедренных суставов. Теперь вам не придется прятать тело под тесными джинсами, так как это упражнение поможет избавиться от целлюлита. Кроме того, выполняя круговые движения, вы можете укрепить пресс, если будете держать живот втянутым во время отведения ноги в сторону, назад и вперед.

Что это дает?

Укрепляет мышцы ягодиц, приводящие мышцы рабочей ноги, мышцы пресса, а также опорной ноги

Количество сжигаемых калорий	12
Еженедельный расход калорий	36

1

2

3

Техника выполнения

1 Станьте на правую ногу, вытяните левую ногу перед собой. Опирайтесь на стул для сохранения равновесия. Дышите ровно.

2 Напрягите левую ягодицу и медленно отведите левую ногу в сторону, удерживая живот втянутым.

3 Не расслабляя мышц ягодиц и бедер, отведите ногу назад.

Повторите 12—20 раз

5

4.1

4.2

4.3

Втяните живот.

Слегка напрягите мышцы ягодиц.

Увеличиваем нагрузку

4 Попробуйте выполнить это упражнение без стула — так мышцы ног, бедер и живота будут работать в два раза интенсивнее. Кроме того, вы можете увеличить амплитуду движений. Положите бутылки с водой для обозначения «границы» ваших движений.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не выпрямляйте колено опорной ноги.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ • ДЖЕСС

Имя: ***Джесс***
Возраст: ***33***
Образ жизни: ***живет с мужем, мать троих детей (6,5 лет, 5 лет и 11 месяцев), недавно основала свой бизнес.***

«Упражнения на кассетах или на DVD не дают никакого эффекта, — начинает свой рассказ Джесс, — но когда я попробовала «Тренировку в домашних условиях», то поняла, что этот комплекс легко освоить, занятия не требуют много времени, а результат не заставляет долго ждать».

У Джесс появился лишний вес после рождения детей, ей захотелось подкачать живот, и наблюдающий ее врач посоветовал пойти в спортклуб. «Посещения спортзала стали для меня настоящим мучением, — признается Джесс. — Все только и делали, что любовались собой в зеркала. Я не выдержала и перестала туда ходить».

Джесс приступила к «Тренировке в домашних условиях» и вскоре поняла, что можно заниматься даже с детьми. «Мне удобнее было качать пресс на кровати (так меньше травмируются суставы). Зато я ощущала нагрузку на мышцы живота и видела реальные результаты».

«Мне удобнее было качать пресс на кровати (так меньше травмируются суставы). Зато я ощущала нагрузку на мышцы живота и видела реальные результаты».

С силовой ходьбой возникли проблемы, так как найти время для этой части комплекса оказалось довольно сложно, но Джесс сумела найти выход: она занималась на специальном тренажере, пока ее семья смотрела любимую телепередачу.

Кроме того, Джесс было сложно организовать правильный рацион: у ее детей пищевая аллергия, поэтому в ее меню нет орехов, молока, пшеницы и муки грубого помола. «Довольно трудно, имея столько ограничений, найти время для себя и своего меню, но я решила, что буду следить за питанием, и это помогло мне. К тому же у меня проблемы со щитовидной железой, а здоровый рацион плюс «Тренировка в домашних условиях» нормализуют обмен веществ». Даже принимая тироксин, Джесс заметила, что скорость обмена веществ может понизиться на 40 % по сравнению с нормой.

Добиться идеальных параметров не входило в планы Джесс. «У меня какая-то маниакальная страсть к весам, — признается она. — Мой муж даже хотел их выбросить, потому что я все время взвешивалась». Джесс заставила себя в течение моей полуторамесячной программы становиться на весы раз в неделю, но решила, что не будет измерять объемы.

«Я очень довольна результатом, — улыбается Джесс, — и чувствую себя намного лучше; к тому же я вернулась к весу, который у меня был до рождения дочурки Амелии».

Результаты

Никаких измерений не производилось: Джесс предпочла весы.

Первоначальный вес: **83 кг**
Спустя полтора месяца: **75,5 кг**
Потеря веса: **7,5 кг**

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Я хочу укрепить мышцы ног. Как добиться быстрого результата с помощью силовой ходьбы?

Силовая ходьба — это великолепный способ укрепить мышцы ног, но я настоятельно советую не использовать отягощения для щиколоток, потому что они могут спровоцировать травму. Чтобы увеличить нагрузку во время силовой ходьбы, можно использовать гантели (см. с. 30, 36). Если вы выполняете укрепляющие упражнения три раза в неделю и совершаете три силовые прогулки, то, поверьте, результат не заставит долго ждать. Кроме того, вы можете добавить к основной тренировке еще одно упражнение для нижней части тела.

Могут ли тренировки помочь мне избавиться от стресса?

Конечно. Один из плюсов регулярных занятий спортом — повышение стрессоустойчивости. Вы заметите, что у вас прекратятся резкие перепады настроения. Упражнения не только позволят вам хорошо выглядеть, но и значительно улучшат психическое самочувствие.

Правда ли, что мышцы весят больше, чем жировая ткань?

Это правда. Мышцы имеют бóльшую плотность по сравнению с жировой тканью, поэтому мышечная ткань весит больше. Два человека могут иметь одинаковый рост и некоторые физические показатели, но человек с бóльшим количеством жировой ткани будет весить меньше. Именно поэтому я советую не только взвешиваться, но и измерять окружность груди, талии и т. д.

Что такое корпусные мышцы?

Корпусные мышцы предполагают хорошее состояние вашего торса и включают прямые и косые мышцы живота и мышцы нижней части спины. Сила торса очень важна для общего физического состояния человека: если ваши мышцы в тонусе, вы меньше подвержены травмам. Именно поэтому я постоянно напоминаю, что во время выполнения упражнений очень важно задействовать мышцы пресса (представляя, что живот «прилип» к спине). Если ваш корпус недостаточно укреплен, это негативно сказывается и на физических возможностях, и на общем самочувствии.

У меня трехмесячный ребенок. Можно ли переходить от «Тренировки после родов» к основной программе?

Я бы посоветовала сначала обратиться к вашему врачу. Если вы получите добро, начните выполнять упражнения в их облегченной версии. Не забывайте, что самым важным для вас должно стать укрепление пресса, поэтому делайте все упражнения втягивая живот.

Можно ли купить резиновую ленту для занятий спортом в магазине?

Большинство магазинов спорттоваров предоставляют широкий выбор резиновых лент. Ленты различаются по степени нагрузки. Вы найдете ленты для новичков и для опытных спортсменов. Я советую вам выбрать ленту для начинающих или же для освоивших первый уровень занятий.

Мне довольно сложно найти время для силовой ходьбы, так как не с кем оставить детей. Можно ли брать их с собой?

Безусловно. Во время силовой ходьбы вы можете играть с детьми: например, можно ограничить дистанцию и устроить соревнования на скорость. Немного воображения — и вы превратите силовую ходьбу из простого спортивного упражнения в увлекательное занятие.

Помогут ли эти упражнения улучшить осанку?

Укрепляющие упражнения весьма положительно влияют на осанку: они тренируют основные группы мышц, укрепляют кости и в результате помогают вам обрести прекрасную форму, а значит, и прекрасную осанку.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

В среднем мы совершаем более 350 миллионов вдохов-выдохов за всю жизнь, насыщая организм кислородом и выделяя углекислый газ, но при этом не обращаем внимания на то, как мы дышим. На санскрите — древнем языке, на котором написаны сутры йогов, — дыхание (или «прана») означает «пот», а также «жизнь», «энергия», «сила». Оказывается, дыхательные упражнения влияют на то, насколько энергичными, сосредоточенными или расслабленными мы себя чувствуем.

Дыхание во время тренировок

Когда вы выполняете упражнения, то должны дышать глубже и чаще, чем обычно, чтобы насытить легкие кислородом, иначе вам не хватит сил и энергии выдержать повышенную физическую нагрузку. Во время выполнения упражнений необходимо делать выдох на усилии, то есть в тот момент, когда вы напрягаете мышцы. Следите за тем, чтобы дыхание во время тренировок было правильным: делайте вдох через нос, а выдох через рот. Контроль дыхания помогает контролировать все тело. В наше время популярной стала тенденция задерживать дыхание во время выполнения упражнения, но в этом случае человек вряд ли получит удовольствие от занятий. Я советую своим клиентам освоить технику «осознанного» дыхания, чтобы в полной мере контролировать свое тело. Прислушиваясь к тому, как реагирует ваш организм на выполнение того или иного упражнения, контролируя дыхательный ритм, вы можете выбрать оптимальное для себя количество повторов того или иного упражнения и вовремя остановиться.

Ходьба и дыхание

От кондиционированного офисного воздуха можно впасть в летаргический сон, а ходьба на свежем воздухе дает вам колоссальный заряд энергии, улучшает кровообращение, наполняет легкие кислородом. Когда вы прогуливаетесь, делайте глубокие вдохи. Если вы

«Энергетические» дыхательные упражнения

Глубокое дыхание и расслабляет, и наполняет вас энергией. Если вы устали во время тренировок, остановитесь, сделайте глоток воды и выполните упражнение для дыхания. Оно занимает не больше минуты, но очень эффективно, если у вас упадок сил. Помните, что вы можете выполнять его в любое время: когда сидите на работе, стоите в очереди или когда вам просто нужно отвлечься от миллиона дел и позаниматься спортом.

1. Лягте на спину, закройте глаза. Руки вытянуты вдоль тела, ладони «смотрят» в пол; спина прижата к полу.
2. Расслабьте мышцы лица и челюсти.
3. Сделайте глубокий, долгий вдох, медленно пропуская воздух через нос и наполняя им легкие. Забудьте о поверхностном дыхании. Ощутите, как ваши легкие увеличиваются в объеме. Медленно выдохните через рот, представляя, как столб воздуха поднимается прямо над вами.
4. Повторите 4 раза, чтобы в итоге у вас получилось 5 глубоких вдохов.
5. Откройте глаза. Медленно встаньте. Встряхните руки и ноги, чтобы «разбудить» тело. Вы готовы к новым свершениям. Продолжайте тренировку или прерванный рабочий день.

утомлены, попытайтесь отсчитывать свой дыхательный ритм: например, на вдохе вы можете сосчитать до трех, а затем на три счета выдохнуть. Теперь повторите и посмотрите, можете ли вы вдохнуть и сосчитать до четырех; на этот раз вы делаете более глубокий вдох и очень медленный выдох. Таким способом можно научиться глубоко дышать и одновременно концентрироваться и расслабляться во время ходьбы.

Дыхание как средство от острой боли в боку. Причина этой боли до сих пор неизвестна. Возможно, во время активного движения внутренние органы давят на диафрагму. Постепенно увеличивайте скорость ходьбы, а если у вас закололо в боку, остановитесь, наклонитесь вперед и сделайте глубокий вдох. Отдохните, а затем снова возобновите ходьбу, пока боль не исчезнет.

Дыхание как средство борьбы с тревогой

Ниже представлена дыхательная техника, которая входит в комплекс упражнений йоги и медитации и направлена на преодоление стресса. С ее помощью вы переключаете свое внимание с тревоги на дыхание, которое передает ваши мысли от мозга всему организму. Хотя на практике эта техника не очень легкая, наградой вам будет хорошее самочувствие.

1. Следуйте пунктам 1 и 2 в разделе «Энергетические дыхательные упражнения». Делайте долгий, глубокий вдох через нос, а выдох через рот. Всякий раз, когда вас охватывает тревога или волнение, сосредоточивайтесь только на своем дыхании.
2. Продолжайте выполнять это упражнение столько, сколько посчитаете нужным.

Отмечаем свои достижения

Заполните пробелы в нижеприведенной таблице.

Ваши мерки до начала недели 5	Ваши мерки по завершении недели 5
Окружность груди	Окружность груди
Окружность талии	Окружность талии
Окружность верхней части бедер	Окружность верхней части бедер
Окружность нижней части бедер	Окружность нижней части бедер
Окружность плеч	Окружность плеч

Сколько силовых прогулок я совершила?

1 2 3 4

Сколько шагов зафиксировал педометр? Сколько раз в неделю я выполняла укрепляющие упражнения?

1 2 3 4

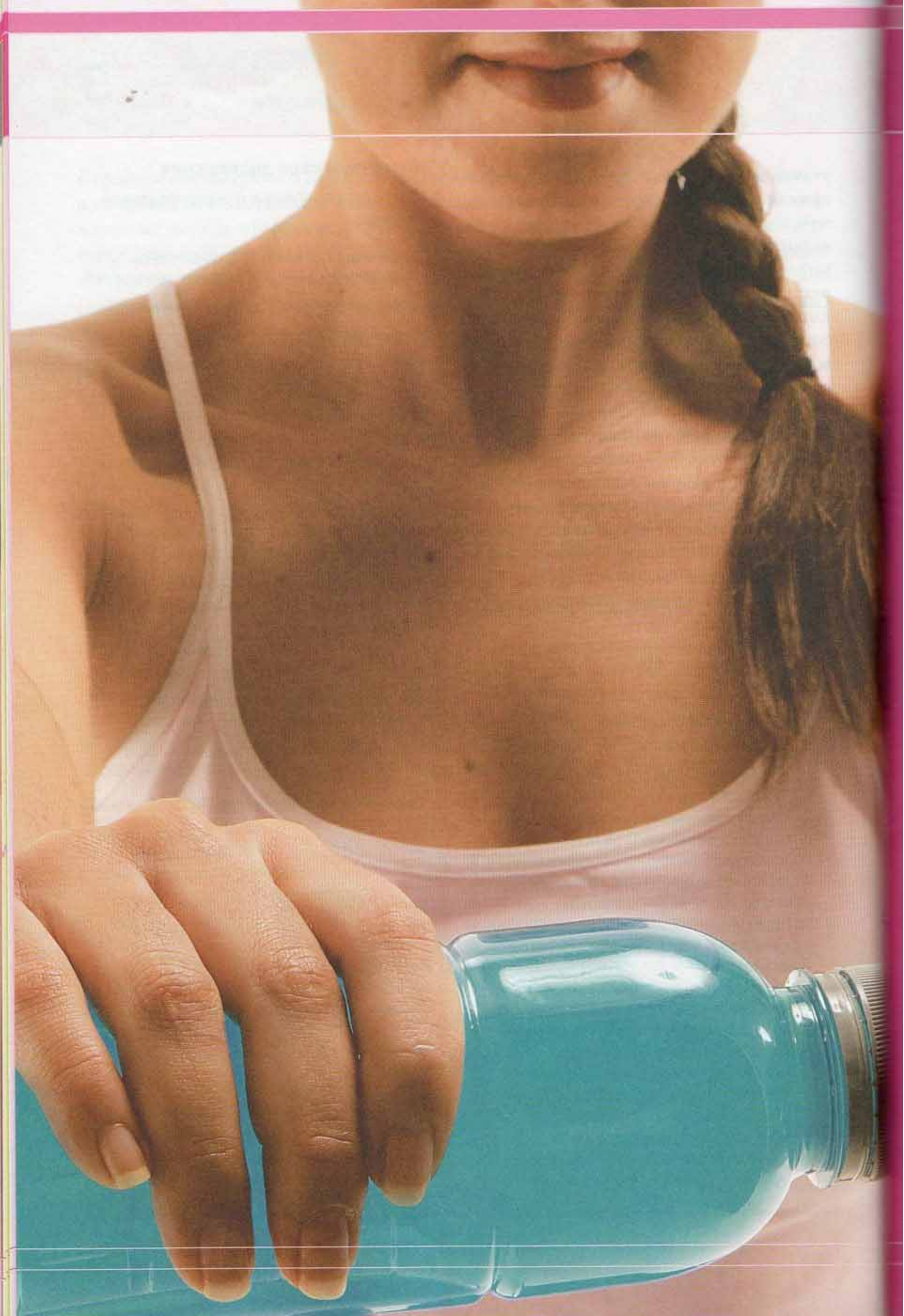
Оцените свой рацион на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — преобладание нездоровой пищи, 5 — только здоровая еда)

Оцените потребление воды на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — мало, 5 — достаточно много)

«Теперь вы не только потрясающе выглядите — улучшилась работа сердца, легких, общее состояние здоровья, поэтому продолжайте занятия!»



6

НЕДЕЛЯ 6

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ РУК: ПОДНИМАНИЕ ВЕСА

«ПЛАНКА»

«МОСТИК»

И вот она, шестая неделя занятий. Вы не только ощущаете, но и видите результаты своей упорной работы. Вы полны энергии и освоили много упражнений, а это значит, что многие из них вам уже довольно легко выполнять, поэтому не забывайте о том, что я предлагаю и усложненные варианты в разделах «Техника выполнения» и «Увеличиваем нагрузку».

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ РУК: ПОДНИМАНИЕ ВЕСА

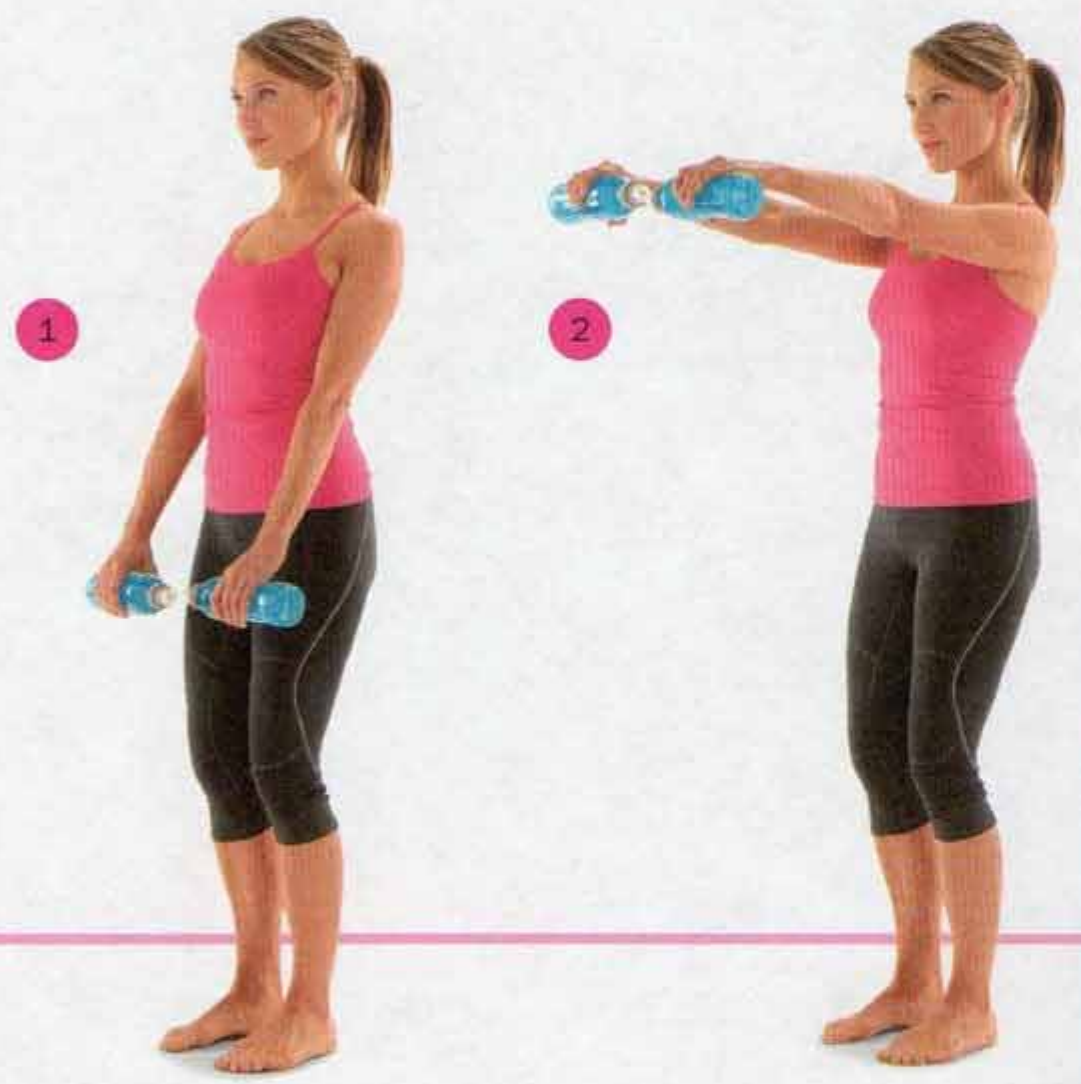
НЕДЕЛЯ 6 • ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Это одно из самых эффективных упражнений для плечевого пояса, так как оно позволяет укрепить трицепсы. Вам предстоит освоить движения маленькой амплитуды, но это потребует от вас определенных усилий. Начните выполнять упражнение с бутылками, наполненными на одну треть. Как только вы сможете повторить упражнение 20 раз, наполняйте бутылки наполовину и более. Нижняя часть тела должна быть расслабленной.

Что это дает?

Укрепляет дельтовидные мышцы, трицепсы, широчайшие мышцы спины и мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	5
Еженедельный расход калорий	15



Бутылки с водой держите на ширине плеч.

Техника выполнения

1 Возьмите в каждую руку по бутылке, колени расслабьте, руки свободно опустите вдоль тела и разверните так, чтобы ладони «смотрели» на бедра. Втяните живот. Вдохните.

2 На выдохе медленно поднимите руки на уровень плеч. Задержитесь в этом положении на пару секунд, а затем медленно опустите руки в исходное положение. При поднимании рук задействуйте пресс, чтобы защитить спину от перегрузки.

Повторите 12—20 раз

6

3.1

3.2

Когда вы потянете ленту вверх, то должны ощутить напряжение трицепсов и плечевого пояса.

Расслабьте колени, займите удобное исходное положение, чтобы ощутить напряжение, когда вы потянете ленту вверх.

Увеличиваем нагрузку

3 Используйте резиновую ленту, чтобы усилить эффект от выполнения упражнения. Станьте на ленту, возьмитесь за концы и потяните ее вверх. Все время сохраняйте напряжение в области пресса.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не поднимайте руки слишком высоко, не прогибайте спину. Живот должен быть втянут. Не перекрещивайте руки и не разворачивайте их внутрь.

«ПЛАНКА»

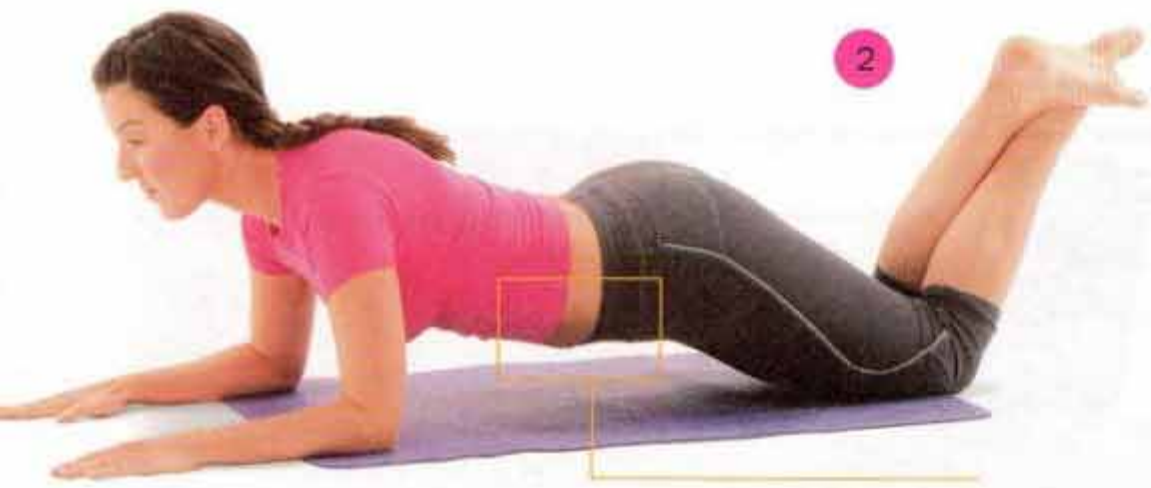
НЕДЕЛЯ 6 • СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Это упражнение довольно сложное, потому что оно — предпоследнее в рамках «Тренировки в домашних условиях». С его помощью вы укрепите нижнюю часть спины и мышцы торса. Однако, чтобы выполнить это упражнение и занять правильное исходное положение, мышцы живота должны быть в отличной форме. «Планка» развивает выносливость и улучшает осанку.

Что это дает?

Укрепляет мышцы плечевого пояса, рук и глубокие мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	2
Еженедельный расход калорий	6



Мышцы живота должны быть напряжены.

Техника выполнения

1 Станьте на колени, локтями и ладонями упритесь в пол, скрестите стопы. Смотрите вперед и немного вниз, чтобы не растянуть мышцы шеи.

2 Втяните живот. Сконцентрируйтесь на том, чтобы от шеи до колен тело образовывало прямую линию. Мышцы живота должны быть напряжены. Задержитесь в этом положении на 5—10 секунд.

Повторите 12—20 раз

6

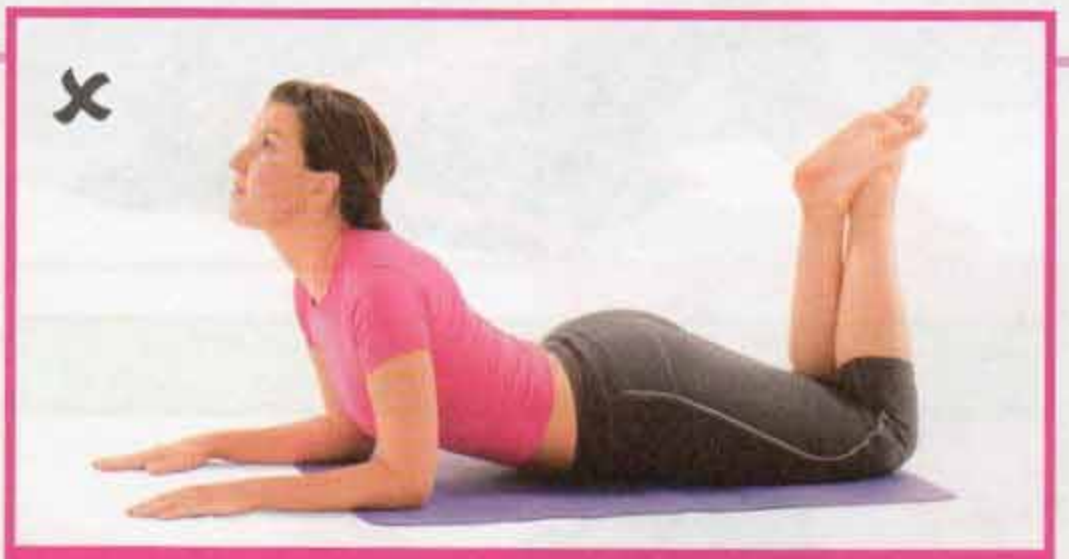
3

Считая до пяти, на каждый счет все больше втягивайте живот.

Увеличиваем нагрузку

3 Станьте на колени, упритесь в пол локтями и ладонями. Перенесите центр тяжести на пальцы ног; мышцы живота находятся в напряжении, чтобы защитить спину от перегрузки. Задержитесь в этом положении на 5—10 секунд. Данное упражнение требует хорошей физической подготовки. Если вы ощутите малейший дискомфорт, немедленно прекратите выполнять упражнение и отдохните. Больше не возвращайтесь к нему.

Повторите 12—20 раз



Чего следует избегать

Не прогибайте спину. Не поднимайте голову — это создает дополнительную нагрузку на спину. Чтобы защитить спину, мышцы живота должны быть напряжены.

«МОСТИК»

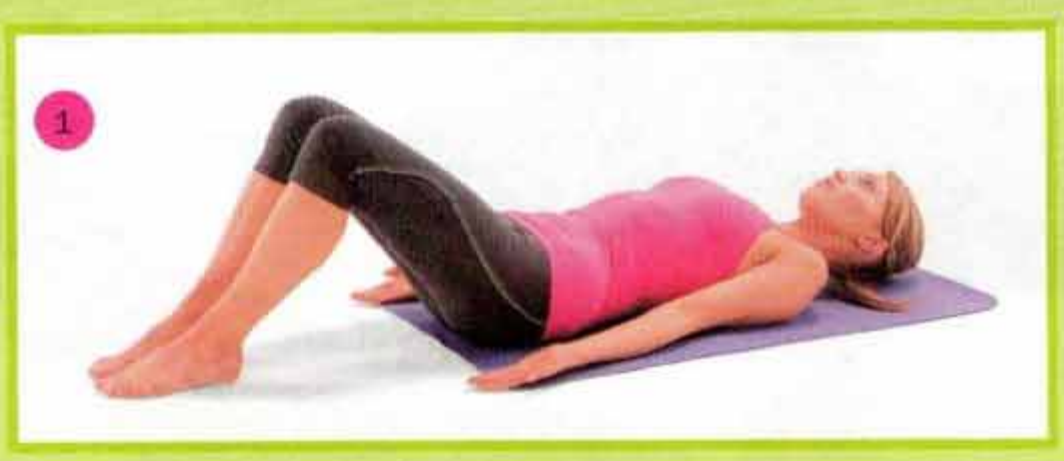
НЕДЕЛЯ 6 • НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

У каждой третьей женщины слабые мышцы малого таза. «Мостик» помогает укрепить эту группу мышц, а также пресс, ведь для того, чтобы удерживать исходное положение, вам придется задействовать как мышцы таза, так и мышцы живота. Данное упражнение также снимает напряжение в нижней части спины и укрепляет ягодицы.

Что это дает?

Укрепляет ягодичные мышцы, сухожилия, а также косые мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	4
Еженедельный расход калорий	12



Техника выполнения

1 Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы прижмите к полу; руки свободно лежат вдоль туловища. Вдохните.
2 На выдохе напрягите мышцы ягодиц и переместите центр тяжести на стопы. Медленно поднимите бедра.
Не забывайте, что живот должен быть втянут — так вы сумеете удержать спину в правильном положении.
3 Отрывайте ягодицы от пола, пока бедра не образуют с ними одну линию. Втяните живот, напрягите мышцы ягодиц и сожмите ноги; задержитесь в таком положении на 2—3 секунды, после чего расслабьтесь.

Повторите 12—20 раз

6

4

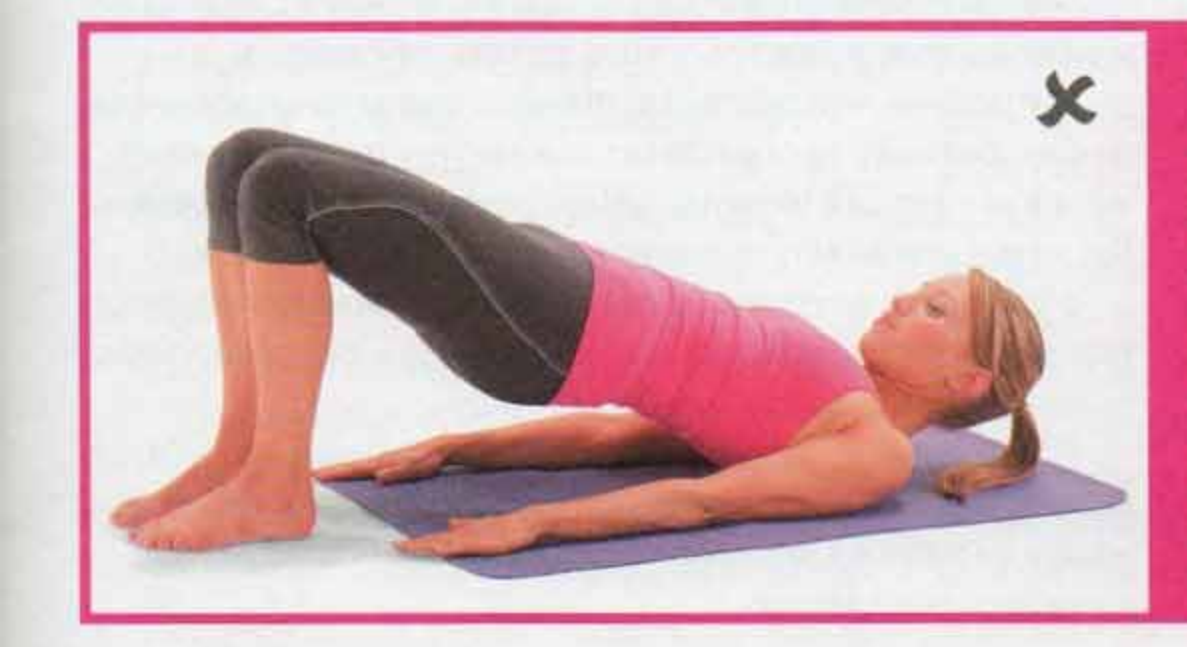
Ягодицы напряжены и отрываются от пола.

Голова и плечи остаются на полу.

Увеличиваем нагрузку

4 Поднимите правую ногу, оттяните носок. Втяните живот. Если этот вариант упражнения слишком сложен для вас, можете заменить его подниманием таза вверх-вниз из положения, когда ягодицы полностью оторваны от пола.

Повторите 12—20 раз



Чего следует избегать

Не отрывайте голову от пола. Не прогибайте спину. Колени не должны выступать за линию пальцев ног. Не разворачивайте носки внутрь. Прижимайте кисти к полу внешней стороной и следите за положением стоп.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ • ТРИ

До

После

Имя: ***Три***
Возраст: ***39***
Образ жизни: ***живет с мужем, работает учителем-консультантом (полный рабочий день), мать двоих взрослых детей.***

«Я носила 10-й размер, но за последние три года дошла до 14-го, — начинает свой рассказ Три. — Я работаю в школе и думаю, что мою фигуру испортили школьные обеды».

Три работает учителем-консультантом, поэтому очень активна в классе, но на работу она добирается на машине и за пределами школы не утруждает себя дополнительной физической нагрузкой. «Я просто разленилась; наверное, потому, что в юности весила очень мало, хотя и не отказывала себе в еде. Однако, когда мне исполнилось 32, ситуация изменилась: мне стало гораздо сложнее контролировать вес. В следующем году мне исполнится 40, — продолжает Три. — Я решила, что это может быть поводом взять себя в руки». Была и еще одна, не менее важная причина сбросить лишний вес: у матери Три диабет, да и другие члены ее семьи страдают от этой болезни.

«Включить упражнения в свой рабочий график оказалось не так уж и сложно, — объясняет Три. — Махи ногой я могу выполнять в кухне, ожидая, когда закипит чайник. Даже если предстоит очень напряженный день, можно выкроить час, чтобы позаниматься. Вечером, перед телевизором, тоже можно сделать несколько упражнений. Главное — не искать пути для отступления».

«Включить упражнения в свой рабочий график оказалось не так уж и сложно. Махи ногой я могу выполнять в кухне, ожидая, когда закипит чайник».

Еще один фирменный секрет Три — разбивать тренировку на несколько блоков. Например, она предпочитает выполнять упражнения для верхней части тела утром, для средней — в обеденный перерыв, а для нижней — вечером. Это самый оптимальный выход для тех, кто не может найти время для спорта, и для тех, у кого не хватает стимула.

Три решила, что силовой ходьбой лучше заниматься в компании, поэтому организовала целую группу; они тренируются в обеденный перерыв. «Нас собирается человек девять. Вы не представляете, как нам весело», — говорит Три.

В талии она потеряла 20 см и сейчас снова носит 10-й размер. Она почти не поменяла свои привычки в еде, лишь уменьшила порции и стала пить больше воды.

Три находит источник энергии для продолжения занятий в своих успехах. «В самом начале я делала четыре отжимания, но спустя полтора месяца уже смогла выполнять их 21 раз», — с улыбкой говорит она.

Результаты

Потерянные сантиметры:

Грудь: **5 см**
Талия: **20 см**
Верхняя часть бедер: **5 см**
нижняя часть бедер: **2,5 см**
Руки: **без изменений**

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Я регулярно тренируюсь, но между тренировками у меня просыпается огромный аппетит. Что делать?

Во-первых, во время тренировок очень важно пить много воды, так как обезвоживание можно спутать с голодом. Чем больше калорий вы сжигаете, тем больше «топлива» требуется вашему организму на восстановление. Поэтому очень важно питаться здоровой едой: у вас всегда под рукой должны быть, например, орехи или бананы, так как они прекрасно утоляют голод без вреда для фигуры. Держите их в ящике рабочего стола и в своей сумочке, тогда у вас не будет соблазна наброситься на вредные для здоровья и для вашей талии «углеводные бомбы» в виде пирожных и т. д. (за советами по поводу составления меню обратитесь к с. 40—41).

Как использовать фитбол для достижения лучшего результата?

Фитбол называют также швейцарским мячом, он очень хорош для тренировки пресса даже в то время, когда вы укрепляете верхнюю часть тела. Вам достаточно сесть на мяч и попытаться держать спину прямо во время выполнения упражнений для рук. Чтобы сохранить равновесие, вам придется задействовать мышцы живота, поэтому вы тренируете одновременно и мышцы верхней части тела, и пресс. Кроме того, это упражнение вырабатывает у вас отличную осанку. Некоторые мои клиенты смотрят любимые программы, сидя на фитболе. Занятия с фитболом — это эффективное средство от обвисшего живота.

Могу ли я продолжать выполнять комплекс «Тренировка в домашних условиях» в отпуске?

Безусловно. Вы можете выполнять упражнения утром в номере отеля, на вилле или в квартире. Чтобы правильно построить свою отпускную программу, скопируйте наглядный указатель со с. 136—139, он поможет вам сориентироваться в том, какие упражнения нужно выполнять именно в эту неделю. Если вы отдыхаете неподалеку от пляжа, совершайте силовые прогулки по песку, это обеспечит дополнительную нагрузку для мышц ног. Вместо силовой ходьбы можно попробовать 20-минутный заплыв.

Могу ли я пригласить своего мужа присоединиться ко мне во время занятий?

Я знаю, что тренироваться с кем-то в компании намного увлекательнее, поэтому говорю решительное «да»! Когда вы занимаетесь силовой ходьбой, можете предложить своему мужу гантели, это станет дополнительной нагрузкой на мышцы рук, и он будет вознагражден рельефной мускулатурой. Совместная силовая ходьба — прекрасный стимул продолжить занятия. Кроме того, заниматься спортом вне дома гораздо безопаснее в компании.

Есть ли упражнения, которые помогли бы мне подтянуть грудь?

Да. Хотя эти упражнения не изменят размер груди, они укрепят мышцы, которые поддерживают молочные железы. Попробуйте упражнение «Укрепляем локтевые суставы и мышцы груди» (см. с. 60), направленное на тренировку мышц груди. Все упражнения для верхней части тела, представленные в этой книге, имеют антивозрастной эффект.

Насколько важно соблюдать принцип трех тренировок в неделю?

Одна из моих клиенток, Три, живет в пяти минутах от меня. Я вижу, как она занимается силовой ходьбой, которая стала частью ее жизни, ведь Три ощутила преимущества этих занятий. Она говорит, что не хочет возвращаться к лени и пассивному образу жизни. Я советую совершать силовые прогулки три раза в неделю, но, если вы пропустите одну тренировку, это не трагедия. Вы можете заменить прогулку другой аэробной нагрузкой, например плаванием или велосипедной прогулкой.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА

Занятия спортом — эффективное средство сохранить великолепную кожу. Если вы будете регулярно тренироваться, улучшится циркуляция крови — это позволит вашему организму быстрее избавляться от продуктов распада. Наградой за труд станет сияющая кожа и здоровый цвет лица.

Кожа — это барьер, который защищает вас от воздействия агрессивных УФ-лучей, бактерий и компонентов, загрязняющих окружающую среду. Кожа участвует в терморегуляции организма и является индикатором самочувствия. Чтобы сохранить здоровье кожи, достаточно помнить о том, что ее необходимо защищать от солнца, «кормить» полезными продуктами, ни в коем случае не мучить жаждой и сигаретным дымом.

Заботьтесь о коже каждый день

Сейчас многие дерматологи сходятся во мнении, что в преждевременном старении кожи на 80 % виновато разрушительное воздействие солнца. УФ-лучи могут привести к нарушению структуры кожи и ее клеток — в результате высвобождаются свободные радикалы, которые уничтожают соединительную ткань, поэтому кожа теряет упругость. Другие факторы, которые обусловливают деформацию структуры кожи, — это неправильное питание, бедное витаминами и минералами, обезвоживание, курение, стрессы и алкоголь.

Преимущества, которые вы получаете, ухаживая за кожей

- Уменьшается риск развития рака кожи.
- На 80 % снижается темп старения кожи.
- Сохраняется тонус кожи.
- На коже появляется меньше высыпаний, она выглядит сияющей.

Солнцезащитные фильтры и здоровье кожи

Считается, что помимо ускорения процесса старения солнце разрушает ДНК и приводит к раку кожи. Даже в условиях влажного и мягкого климата солнечные лучи ультрафиолетового спектра губительно действуют на кожу в дневное время. Чтобы снизить риск заболевания, я советую наносить на лицо солнцезащитный крем со степенью защиты 15 — не забывайте об этом даже зимой. Сейчас многие увлажняющие дневные кремы имеют защиту от солнца. Летом, когда вы тренируетесь на свежем воздухе, помните о необходимости защищать не только кожу лица, но и тела. В самое жаркое время дня, с 10:00 до 15:00, обязательно надевайте головной убор, а тело прикрывайте длинными брюками и блузками с длинным рукавом.

Еда, полезная для вашей кожи

Самым важным источником питания для кожи, без сомнения, можно назвать витамин С. Дерма (средний, «губчатый» слой кожи) нуждается в витамине С, чтобы вырабатывать коллаген, который обеспечивает гладкость кожного покрова и отсутствие морщин. Считается, что даже небольшой дефицит витамина С может снизить выработку коллагена, поэтому в вашем рационе обязательно должно быть пять порций овощей и фруктов ежедневно (см. с. 20—21). Другой важный витамин для кожи — витамин Е, который тесно связан с витамином С и содержится в овсянке и орехах. Витамины группы В можно найти в дрожжах. Кальций придает коже матовость, им богаты кисломолочные продукты и не-

жирное молоко. Мультивитаминные комплексы содержат цинк и селен, которые также важны для обновления клеток и защиты кожи от агрессивного воздействия окружающей среды.

Кожа и увлажнение

Даже если у вас от природы жирная кожа, под воздействием центрального отопления и кондиционеров, а также из-за загрязненного воздуха она пересыхает. Если вы употребляете алкоголь, кожа обезвоживается еще больше. Пересыхание кожи проявляется в покраснении, сером оттенке, огрубении, морщинах. Если даже вы не используете увлажняющие дневные средства, не забывайте выпивать не менее восьми стаканов воды в день. Это поможет вашей коже удерживать влагу, а значит, сохранить упругость, эластичность и сияние.

Ароматические увлажнители

После тренировки можете воспользоваться успокаивающим бальзамом либо маслом или же возьмите себе за правило раз в неделю баловать кожу ароматным «лакомством». Чтобы максимально удержать влагу, наносите крем после принятия душа или ванны, когда кожа еще влажная.

1. Смешайте в блюдце 3 дес. л. сладкого миндального масла с 2 каплями лавандового масла и каплей масла цветов апельсина.
2. Вотрите масло массажными движениями в кожу кистей рук.
3. Нанесите масло на руки и ноги в направлении снизу вверх.
4. Дополнительно нанесите смесь на локти и щиколотки, которые особенно подвержены пересыханию. Эта процедура не только благотворно влияет на кожу, но и оказывает успокоительный эффект на занемевшие мышцы.

Отмечаем свои достижения

Заполните пробелы в нижеприведенной таблице.

Ваши мерки до начала недели 6	Ваши мерки по завершении недели 6
Окружность груди	Окружность груди
Окружность талии	Окружность талии
Окружность верхней части бедер	Окружность верхней части бедер
Окружность нижней части бедер	Окружность нижней части бедер
Окружность плеч	Окружность плеч

Сколько силовых прогулок я совершила?

1 2 3 4

Сколько шагов зафиксировал педометр? Сколько раз в неделю я выполняла укрепляющие упражнения?

1 2 3 4

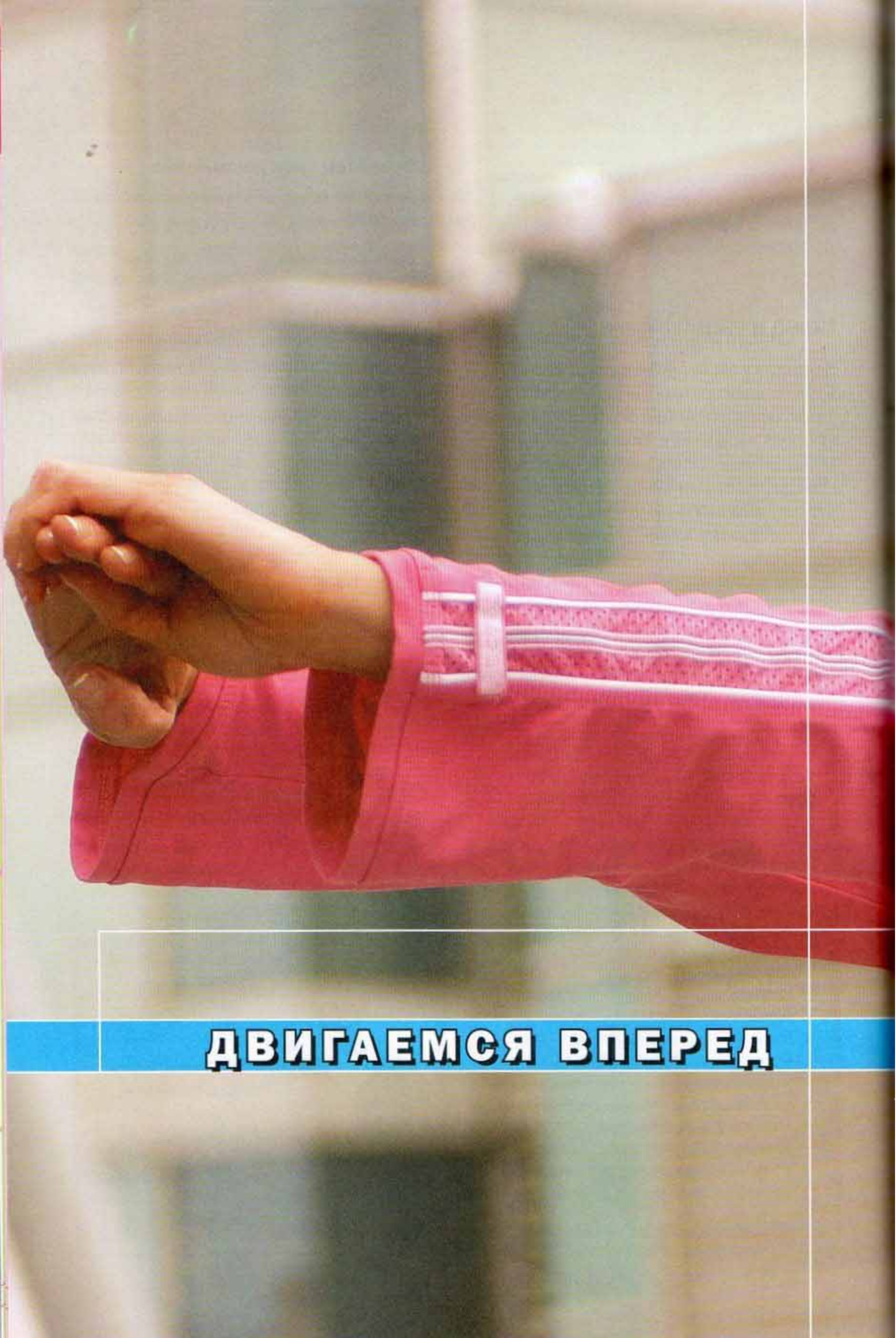
Оцените свой рацион на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — преобладание нездоровой пищи, 5 — только здоровая еда)

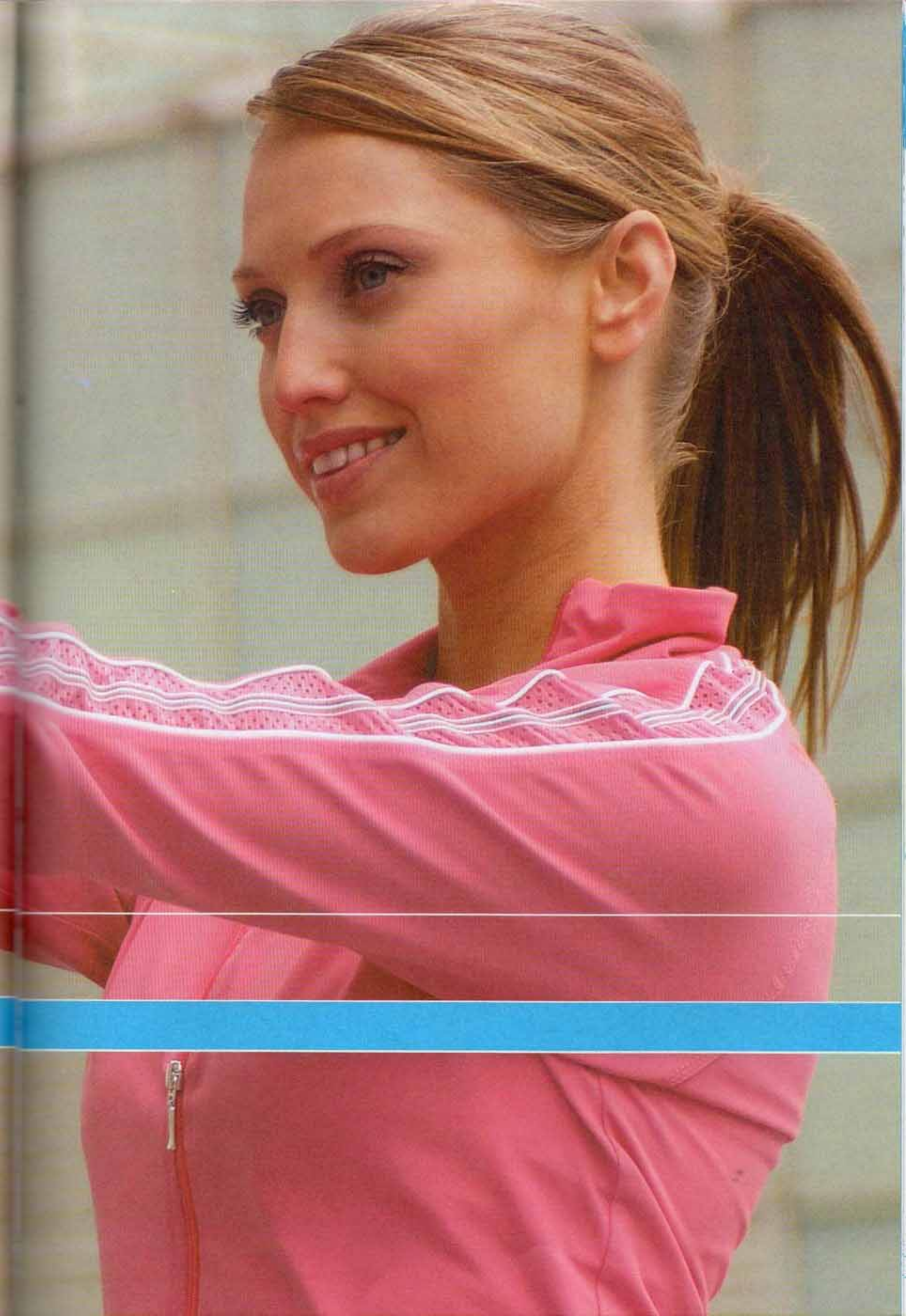
Оцените потребление воды на этой неделе

1 2 3 4 5 (1 — мало, 5 — достаточно много)

«Мои поздравления! Вы выполнили программу! Теперь вы полноправный член лучшего из клубов, который пропагандирует "Тренировку в домашних условиях"!»



ДВИГАЕМСЯ ВПЕРЕД



ФОРМИРУЕМ ФИГУРУ

ПРОДОЛЖАЕМ УВЕРЕННО ИДТИ К ЗДОРОВЬЮ И СТРОЙНОСТИ

«Яблоко», «груша» или «фасоль»? Научитесь любить свою фигуру, к какому бы типу она ни принадлежала, и тогда по завершении полуторамесячной программы вы сможете поддерживать идеальную форму с помощью комплекса, разработанного именно для вас. Если вы недавно стали мамой, попробуйте освоить тренировку для мам новорожденных малышей: она поможет вам войти в спортивный режим и станет первым шагом к дальнейшему освоению «Тренировки в домашних условиях».

К КАКОМУ ТИПУ ПРИНАДЛЕЖИТ ВАША ФИГУРА?

«ЯБЛОКО», «ГРУША» ИЛИ «ФАСОЛЬ»?

Типы женских фигур очень разнообразны по очертаниям, размерам и пропорциям. Размер, форма и самооценка, казалось бы, идут рука об руку. Вы невольно обращаете внимание на женщин в электричке, на работе, в очереди и сравниваете их с собой. Но самое важное — суметь принять себя, свой природный тип и научиться работать над собственными проблемными зонами.

Вы не можете кардинально изменить то, что дано природой, но вам вполне по силам подправить свои недостатки. Например, Три, одна из моих клиенток (см. с. 114), принадлежит к типу «яблоко», поэтому склонна к полноте в области талии и живота. Тем не менее через полтора месяца после начала выполнения упражнений ей удалось потерять 20 см в талии, а это наглядное доказательство того, что вы можете значительно улучшить свой природный силуэт. Какое бы тело вам ни дала природа, с помощью тренировок вы можете на любом жизненном этапе обрести идеальную форму.

Каждый тип имеет свои преимущества

Моя подруга, фигура которой относится к типу «груша», постоянно спрашивает: «У меня очень большая попа?», забывая, что у нее отличный пресс и осиная талия. Три (фото слева), у которой фигура относится к типу «яблоко», обладает стройными бедрами, ногами и маленькой попой. У «фасоли», как правило, небольшая грудь; она хорошо выглядит в любой одежде, в то время как «груша» должна избегать обтягивающих юбок и джинсов, а «яблоку» лучше носить блузки летящего силуэта и брюки по фигуре, которые подчеркнут стройные ноги и скроют проблемную область талии.

«Яблоко», «груша», «фасоль» — три типа фигуры

Существуют три основных типа фигуры: «яблоко», «груша» и «фасоль». Если вам трудно определить свой тип, подумайте, какие зоны вашего тела труднее всего поддаются коррекции. Если вы уверенно называете внутреннюю поверхность рук, бедра и ягодицы, то относитесь к типу «груша»; если вам сложно поддерживать в форме пресс и талию — вы «яблоко», а для «фасоли» характерной проблемой является угловатость. Теория разделения женских фигур на три типа принадлежит американскому психологу У. Шелдону (1898—1977).

Мезоморфный тип, или «яблоко»: лишний жир сосредоточивается в средней зоне — на талии и животе; грудь среднего или большого размера; скорость обмена веществ средняя.

Эндоморфный тип, или «груша»: для женщин с этим типом фигуры характерна тонкая талия, иногда плоский живот, объемные бедра и ягодицы; бедра обычно больше, чем грудь; скорость обмена веществ средняя.

Эктоморфный тип, или «фасоль»: пропорциональная фигура, маленькая грудь, длинные руки и ноги; скорость обмена веществ высокая.

Программа «яблоко»

Приведенные ниже пять упражнений из моего комплекса идеально подходят для женщин «яблочного» типа, так как помогают сконцентрироваться на мышцах живота. Поскольку женщина-«яблоко» склонна к полноте в области талии, я отобрала упражнения, которые позволяют укрепить все группы мышц живота и добиться осиной талии. Вы можете также дать дополнительную нагрузку на мышцы пресса, выполняя упражнения для верхней и нижней части тела, усложненные версии упражнений, круговые движения ногой или качая руки, — для этого вам нужно постоянно втягивать живот.

Я советую женщине-«яблоку» попробовать следующее: затяните на талии ремень или пояс. Теперь, даже занимаясь ежедневными делами, вы не забудете о том, что мышцы живота должны быть подтянуты и напряжены. И если вы по привычке расслабитесь, ремень или пояс напомнит вам о том, что необходимо держать себя в руках. Это упражнение укрепляет позвоночник, нижнюю часть спины, а также тренирует косые мышцы живота.

Силовая ходьба для «яблока». Я рекомендую использовать гантели (см. с. 36) и двигаться достаточно быстро — так вы укрепите косые мышцы, а значит, уменьшится окружность талии. Помните: куда бы вы ни направлялись, держите живот втянутым. Преодолев половину намеченного пути, отложите гантели и выполните скручивания (с. 62—63) — так вы добьетесь оптимального сочетания тонизирующей и силовой нагрузки.

ПОДСКАЗКА, КАК ОБРЕСТИ ИДЕАЛЬНО ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

Купите клейкую бумагу, чтобы развесить везде напоминания примерно с таким текстом: «Втяни живот и сосчитай до 10». Не забудьте приклеить эти напоминания на рабочем столе в офисе и дома, возле чайника в кухне и на зеркале в ванной. Каждый раз, когда вы заметите надписи, втягивайте живот. Так вы натренируете пресс и приучите организм к подобной нагрузке.

Упражнения для «яблока»

Поднимание туловища из положения лежа (неделя 1, с. 50—51)

Скручивания из положения сидя (неделя 4, с. 86—87)

Отжимания (неделя 1, с. 48—49)

Тянемся к коленям из положения лежа (неделя 5, с. 98—99)

Круговые движения ногой для тренировки ягодичных мышц (неделя 5, с. 100—101)

Программа «груша»

«Груша» склонна накапливать лишний вес на бедрах, ягодицах и на внутренней поверхности плеч, но при этом у нее тонкая талия и подтянутый живот. Упражнения, которые приводятся ниже, позволяют проработать зоны бедер, ягодиц и ног, так как в ходе их выполнения задействуются основные группы мышц. Упражнения для укрепления пресса помогут сохранить идеальную форму талии, а отжимания станут оптимальной нагрузкой для верхней части тела; кроме того, нормализуется обмен веществ. Результат выполнения трех упражнений для нижней части тела эквивалентен нехирургической подтяжке ягодиц.

Силовая ходьба для «груши». Силовая ходьба по холмистой местности идеально подойдет женщинам-«грушам», так как она позволяет укрепить ноги и ягодицы лучше, чем тренировки на ровной поверхности. Если найти холмистую местность сложно, советую вам действовать по следующему плану.

1. Начните силовую ходьбу на высокой скорости.
2. Увеличьте скорость движения и напрягите ягодицы; удерживайте их в таком состоянии 10 секунд, после чего расслабьтесь и вернитесь к первоначальной скорости. Не забывайте втягивать живот, чтобы работал пресс.
3. Повторяйте через равные интервалы времени в течение всей прогулки.

Одним из вариантов силовой ходьбы можно считать следующий: сохраняя высокую скорость, сделайте шаг шире в 10 раз, как будто хотите прыгнуть через лужу. Это многократно усиливает нагрузку на ягодичные мышцы.

ПОДСКАЗКА, КАК ОБРЕСТИ ПОДТЯНУТЫЕ ЯГОДИЦЫ

Каждый раз, когда вы поднимаетесь по лестнице, перешагивайте через ступеньку. Не опирайтесь на перила — так вы создадите дополнительную нагрузку на ягодичные мышцы. Более глубокие движения с большей амплитудой позволят вам добиться нужного результата. В торговых центрах и на работе не пользуйтесь эскалаторами и лифтами. Если у вас дома есть несколько свободных минут (например, пока закипает чайник), вы можете еще раз пробежаться по лестнице.

Упражнения для «груши»

Отжимания (неделя 1, с. 48—49)

Перекаты (неделя 5, с. 98—99)

Полуприседания (неделя 4, с. 88—89)

Круговые движения ногой для тренировки ягодичных мышц (неделя 5, с. 100—101)

Выпад с махом ногой (неделя 1, с. 52—53)

Программа «фасоль»

Женщины, чьи фигуры относятся к этому типу, выглядят подтянутыми: они высокие, у них длинные руки и ноги; но внешность бывает обманчива. Моя высокая, стройная подружка-«фасоль» потрясающе выглядит в обтягивающих джинсах и черной водолазке, но, когда прошлым летом на пляже она сняла шорты и топ, я была удивлена, насколько дряблое у нее тело. Конечно, ее небольшой размер подразумевает, что у нее нет проблем с лишним весом, но она не может похвастаться и упругой, подтянутой кожей, а все потому, что у нее явный дефицит мышечной массы. Конечно, далеко не все обладательницы длинных ног и стройного тела имеют такие проблемы, но можно абсолютно точно сказать, что, если человек не тренируется регулярно, рано или поздно его кожа потеряет упругость, а тело — форму.

Ниже я предлагаю упражнения, которые направлены на развитие силы и гибкости. Приседания улучшают растяжку, упражнения для верхней части тела — координацию, а поднимание ног помогает сформировать хорошую осанку. В комплекс для пресса включены упражнения для прямых мышц живота (с. 50—51), а если вы будете выполнять их на фитболе, то сможете развить чувство равновесия. Когда вы освоите технику тренировок на фитболе, попробуйте такое очень эффективное упражнение: сядьте на мяч, втяните живот, а затем оторвите одну ногу от пола на два-три сантиметра и задержитесь в таком положении.

Силовая ходьба для «фасоли». Регулярно совершайте силовые прогулки, но не забывайте и о гантелях, которые помогут вам стать более выносливой. Ходьба также очень полезна для осанки. Попробуйте заняться тренировкой с интервалами, во время которых расправляйте плечи, задерживаясь в таком положении на несколько минут; потом расслабьтесь и возобновите ходьбу.

ПОДСКАЗКА, КАК ОБРЕСТИ АРИСТОКРАТИЧЕСКУЮ ОСАНКУ

На листе бумаге напишите два слова: «кубик льда». Развесьте листочки там, где будете обращать на них внимание чаще всего. И каждый раз, когда увидите надпись, представляйте, что ощущаете прикосновение кубика льда к спине. Как только вы сумеете визуализировать картинку, ваша осанка улучшится.

Упражнения для «фасоли»

«Гребля» (неделя 4, с. 84—85)

Полуприседания (неделя 2, с. 64—65)

Мах ногой вперед (неделя 3, с. 76—77)

Укрепляем мышцы рук: поднимание веса (неделя 6, с. 108—109)

Поднимание туловища из положения лежа (неделя 1, с. 50—51) на фитболе; если у вас нет мяча, выполняйте «Планку» (неделя 6, с. 110—111)

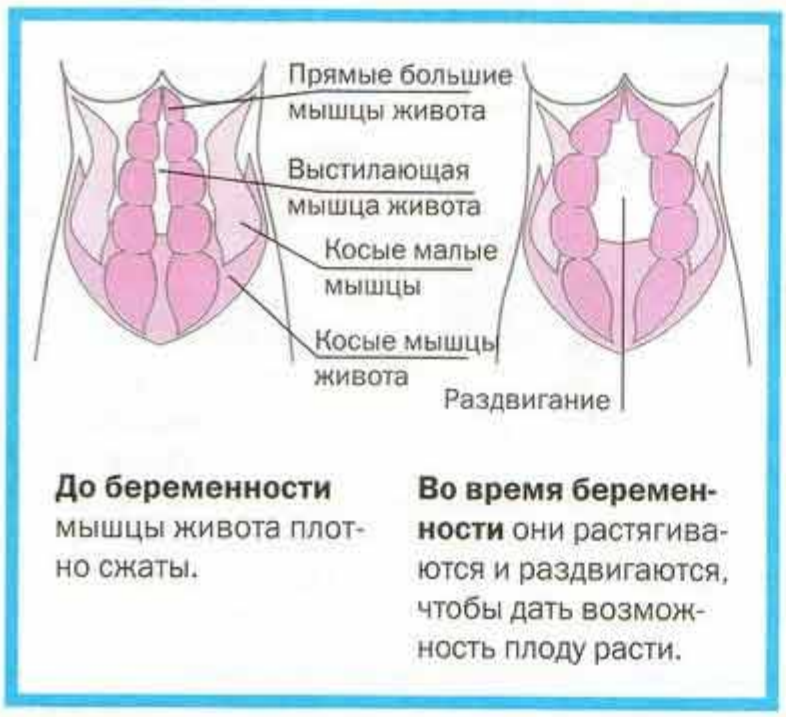
ТРЕНИРОВКА ПОСЛЕ РОДОВ

НОВАЯ ФОРМА

Восстановить форму после родов можно без титанических усилий, даже с учетом того, что все это время вы отдаете ребенку, а ваш сон очень ограничен. Выполняйте эти упражнения три раза в неделю (вам нужно освоить всего шесть движений), и вскоре вы заметите результат — станете стройнее и здоровее. Два упражнения из предложенных ниже вы можете выполнять со своим сокровищем (см. с. 129—130) — так вы сохраните зрительный контакт с малышом.

Комплекс «Тренировка после родов» включает упражнения для укрепления и тела и духа. В результате у вас будет хорошая осанка, уменьшится мышечное напряжение, вы научитесь расслабляться и, самое главное, укрепите мышцы живота. Выполняя упражнения на растяжку, сжимание бедер и подъем таза (см. с. 128, 131, 133), вы укрепите две прямые мышцы живота. Во время беременности эти мышцы раздвигаются, чтобы дать возможность плоду расти, а выстилающая брюшную полость мышца растягивается (см. рис. ниже). С помощью этих упражнений вы укрепите прямые мышцы и вернете их в исходное положение.

Не менее важно тренировать мышцы малого таза, которые поддерживают уретру, влагалище, кишечник. Именно вышеперечисленные мышцы наиболее подвержены потере тонуса во время беременности; сжимание бедер поможет вам восстановить их.



До беременности мышцы живота плотно сжаты.

Во время беременности они растягиваются и раздвигаются, чтобы дать возможность плоду расти.

Меры предосторожности

Помните: начинать тренировку можно только через полтора месяца после родов и только тогда, когда врач скажет, что состояние вашего здоровья вполне нормальное.

Все предложенные упражнения выполняйте медленно. Сконцентрируйтесь на мышцах живота. Главное — не перегрузить их и не получить растяжение. В течение беременности в организме выделяется гормон релаксин, который придает тазовым костям особую подвижность. Релаксин вырабатывается и в течение пяти-шести месяцев после рождения ребенка, так что в результате перегрузки вы можете получить травму или растяжение мышц. Именно поэтому упражнения в данном разделе представлены ограниченным количеством движений и не включают махов ногой и выпадов.

Кроме того, не стóит тратить на тренировку больше времени, чем указано. Десятиминутная тренировка ежедневно будет более результативной, чем часовая нагрузка, при которой вы рискуете получить растяжение и переутомиться.

Двигаемся к полуторамесячной программе

Прежде всего обязательно проконсультируйтесь с врачом. Покажите ему упражнения из этой книги, и он решит, какие из них оптимально вам подойдут.

Улучшаем осанку

Нагрузка на позвоночник во время беременности может негативно повлиять на вашу осанку и привести к мышечному перенапряжению, но данный комплекс вернет вам хорошую форму. Когда вы везете коляску с малышом и наклоняетесь вперед, обязательно втягивайте живот.

ТРЕНИРОВКА ПОСЛЕ РОДОВ

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ ДЛЯ НОГ

При выполнении упражнения на растяжку для ног ваш пресс испытывает интенсивную нагрузку. Когда вы вытягиваете ногу и пытаетесь удержать равновесие, активно работают косые мышцы живота. Это главное движение, которое вам нужно освоить, чтобы улучшить координацию.

Что это дает?

Подтягивает и укрепляет косые мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	2
Еженедельный расход калорий	6

1

Внешняя сторона кистей рук касается пола: вы не должны переносить центр тяжести на руки.

2

Во время движения ногой напрягайте мышцы живота, чтобы зафиксировать бедро.

Техника выполнения

1 Лягте на спину, согните ноги в коленях; руки положите вдоль туловища, кисти разверните внешней стороной к полу. Вдохните.

2 На выдохе втяните живот так, чтобы он «прилип» к спине, и выпрямите левую ногу. Вдохните.

3 Выдохните и вернитесь в исходное положение.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не прогибайте спину. Не забывайте как можно сильнее втягивать живот.

«ПОЦЕЛУЙ»

Это упражнение помогает укрепить мышцы живота и верхней части тела. Вы можете выполнять его вместе с вашим малышом, целуя его каждый раз, когда отжимаетесь.

Что это дает?

Укрепляет мышцы груди, дельтовидные мышцы и трицепсы, а также мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	3
Еженедельный расход калорий	9

1

Во время наклона к ребенку старайтесь как можно сильнее напрягать мышцы живота.

2

Техника выполнения

1 Опуститесь на колени (ноги должны быть согнуты под прямым углом). Поставьте руки чуть шире плеч; пальцы «смотрят» вперед. Перенесите вес тела на руки; втяните живот, спину держите прямо. Представьте, что ягодицы, спина и голова образуют прямую линию.

2 На выдохе выполните отжимание. Согните руки так, чтобы локти образовывали прямой угол. На вдохе вернитесь в исходное положение. Живот по-прежнему втянут.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не прогибайте спину и не расслабляйте мышцы живота. Старайтесь, чтобы пресс был в тонусе, тогда вы удержите равновесие во время отжимания.

ПОДНИМАЕМ МАЛЫША

Подъем на носки укрепляет икроножные мышцы и улучшает осанку. Если вы будете держать ребенка, то укрепите и мышцы рук. Не забывайте о сохранении зрительного контакта с малышом во время выполнения упражнения.

Что это дает?

Укрепляет все мышцы живота, а также бицепсы, трицепсы и икроножные мышцы; улучшает осанку.

Количество сжигаемых калорий	4
Еженедельный расход калорий	12

Техника выполнения

1 Поставьте ноги на ширину плеч. Обратите особое внимание на осанку.

2 Станьте на носки и втяните живот. Задержитесь в этом положении на две секунды, а затем опуститесь на пятки и вернитесь в исходное положение.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не расслабляйте колени. Не прогибайте спину и не поднимайте плечи.

СЖИМАЕМ БЕДРА

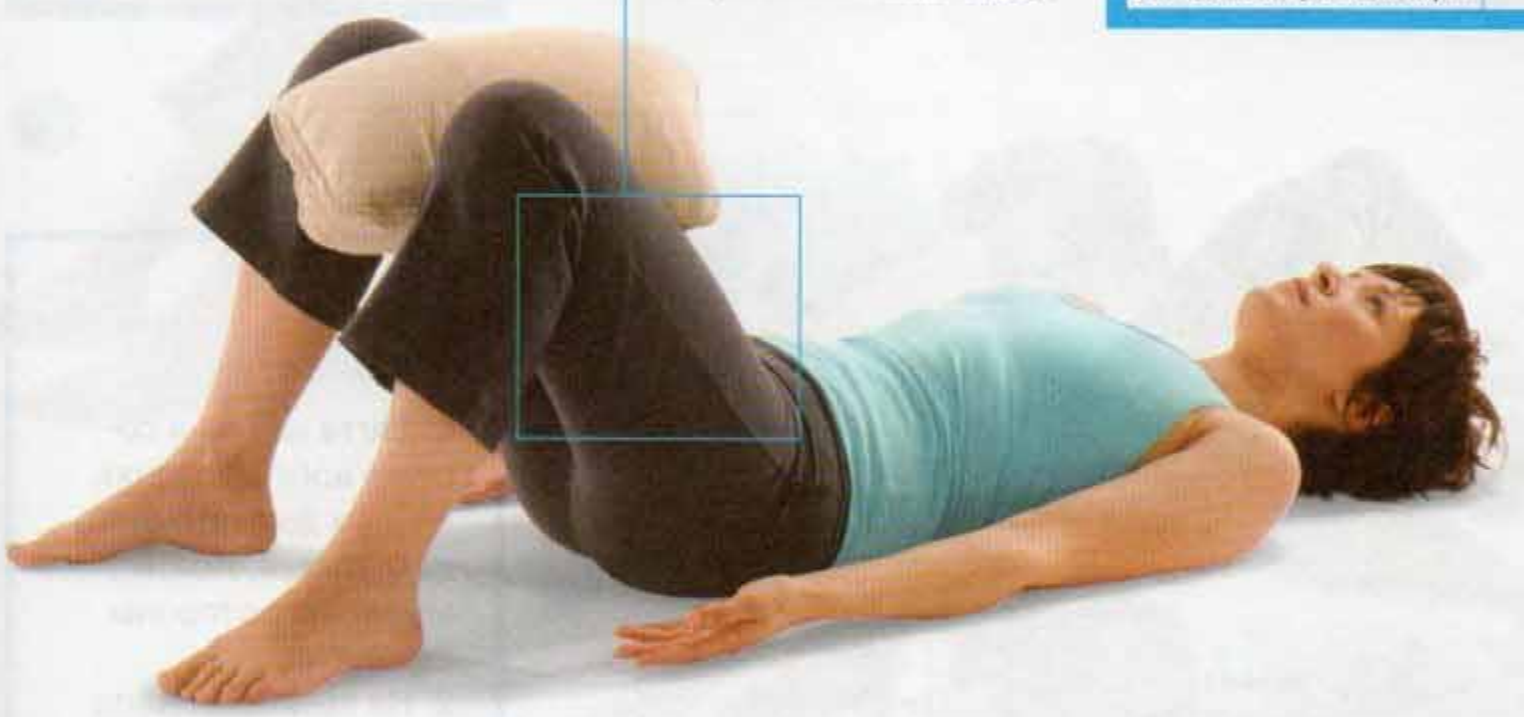
Это упражнение укрепляет мышцы малого таза и прекрасно подходит для тренировки такой проблемной зоны, как внутренняя поверхность бедер, при этом выполнять его вовсе не сложно.

Что это дает?

Укрепляет приводящие мышцы внутренней поверхности бедер и мышцы малого таза.

Количество сжигаемых калорий	2
Еженедельный расход калорий	6

Во время выполнения упражнения максимально напрягайте мышцы бедер.



Техника выполнения

1 Лягте на пол и согните ноги в коленях. Между колен зажмите подушку. Руки лежат вдоль туловища, ладони «смотрят» вверх. Вдохните.

2 На выдохе сожмите бедра. Задержитесь в этом положении на две секунды, а затем расслабьтесь. Постарайтесь, чтобы верхняя часть тела не была напряжена, а нижняя получала максимальную нагрузку.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не отрывайте спину от пола и не «помогайте» себе выполнять упражнение, опираясь на руки, иначе вы рискуете растянуть спину или снизить эффективность упражнения.

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ ГРУДИ

Это великолепное упражнение для укрепления мышц груди и рук. В качестве «бонуса» вы получаете еще и дополнительную нагрузку на мышцы живота. Выполняйте упражнения лежа, а не стоя, — это убережет вас от перенапряжения. Вам понадобятся небольшие гантели или бутылки с водой.

Что это дает?

Укрепляет большие грудные мышцы (что также существенно улучшает осанку), руки и косые мышцы живота.

Количество сжигаемых калорий	2
Еженедельный расход калорий	6

1

Спина должна быть прижата к полу.

2

Отягощения держите параллельно полу.

Техника выполнения

1 Лягте на пол и согните ноги в коленях. В руках держите гантели/бутылки. Локти «смотрят» в стороны. Вдохните.

2 На выдохе втяните живот и выпрямите руки вверх. Задержитесь в этом положении на две секунды, вдохните и снова втяните живот на выдохе. Опустите руки в исходное положение.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не соединяйте руки над головой — держите их на ширине плеч.

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ ТАЗА

Это упражнение имеет одно неоспоримое достоинство: оно позволяет поддерживать в тонусе пресс, укрепляет нижнюю часть спины и помогает вернуть отличную осанку после беременности.

Что это дает?

Сокращает прямую мышцу живота, которая деформируется во время беременности, и укрепляет косые мышцы.

Количество сжигаемых калорий	2
Еженедельный расход калорий	6

Поднимайте таз очень медленно.

1

Следите за тем, чтобы во время подъема таза мышцы сокращались.

2

Техника выполнения

1 Лягте на пол, согните ноги в коленях. Руки лежат вдоль туловища, спина прижата к полу и образует прямую линию с ягодицами и плечами. Вдохните.

2 Медленно выдохните, втянув живот. Приподнимите таз так, чтобы нижняя часть спины была плотно прижата к полу и поднималась только лобковая кость. Задержитесь на две секунды, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Повторите 12—20 раз

Чего следует избегать

Не прогибайте спину: во время выполнения упражнения она крепко прижата к полу.

ЧЕРЕЗ ПОЛТОРА МЕСЯЦА

ПРОДОЛЖАЕМ ТРЕНИРОВКИ

Когда вы освоите «Тренировку в домашних условиях», не останавливайтесь и в зависимости от своих потребностей измените упражнения. Независимо от того, готовитесь ли вы к долгожданному отпуску или хотите потрясающе выглядеть на каком-то торжестве, вы наверняка добьетесь максимального результата, если будете знать, что выполняете нужные вам в данном случае упражнения. И от вас не потребуется каких-либо особых усилий, ведь вам не нужно выкраивать в своем плотном графике время на спортзал.

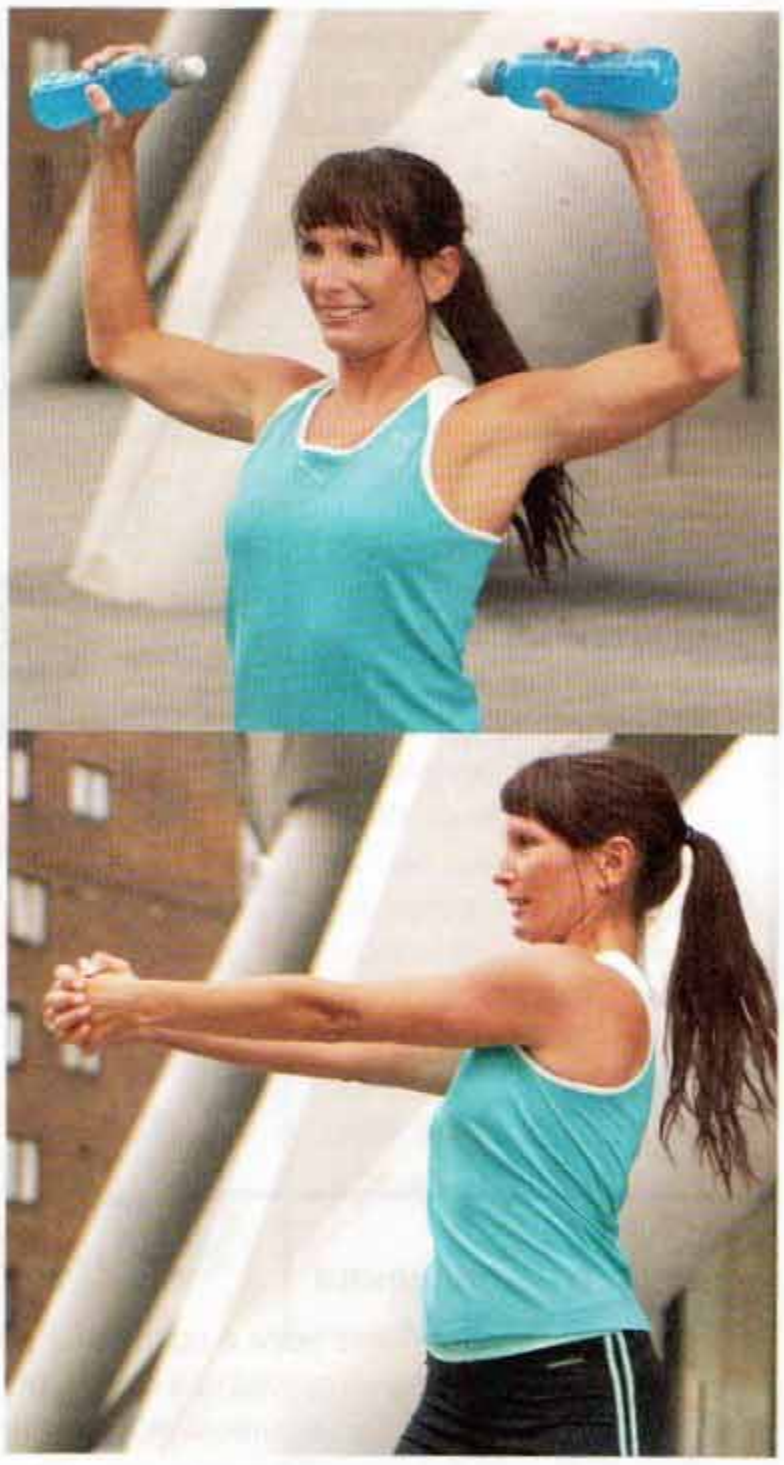
Будьте активны — это ваш первый шаг к поддержанию формы и потере лишнего веса. Попробуйте включать в свою ежедневную программу как можно больше упражнений. Походы за покупками могут стать хорошим дополнением к силовым прогулкам, поэтому не корите себя, если вам не удается ежедневно делать 20—30-минутную гимнастику. Куда бы вы ни отправлялись, откажитесь от машины в пользу ходьбы. Старайтесь заниматься спортом с утра — так вы улучшите обмен веществ и израсходуете больше калорий перед обедом.

Расширяем программу

Если вам предстоит особое событие, вы можете расширить программу, включив в нее по два упражнения для верхней, средней и нижней части тела. Просмотрите описа-

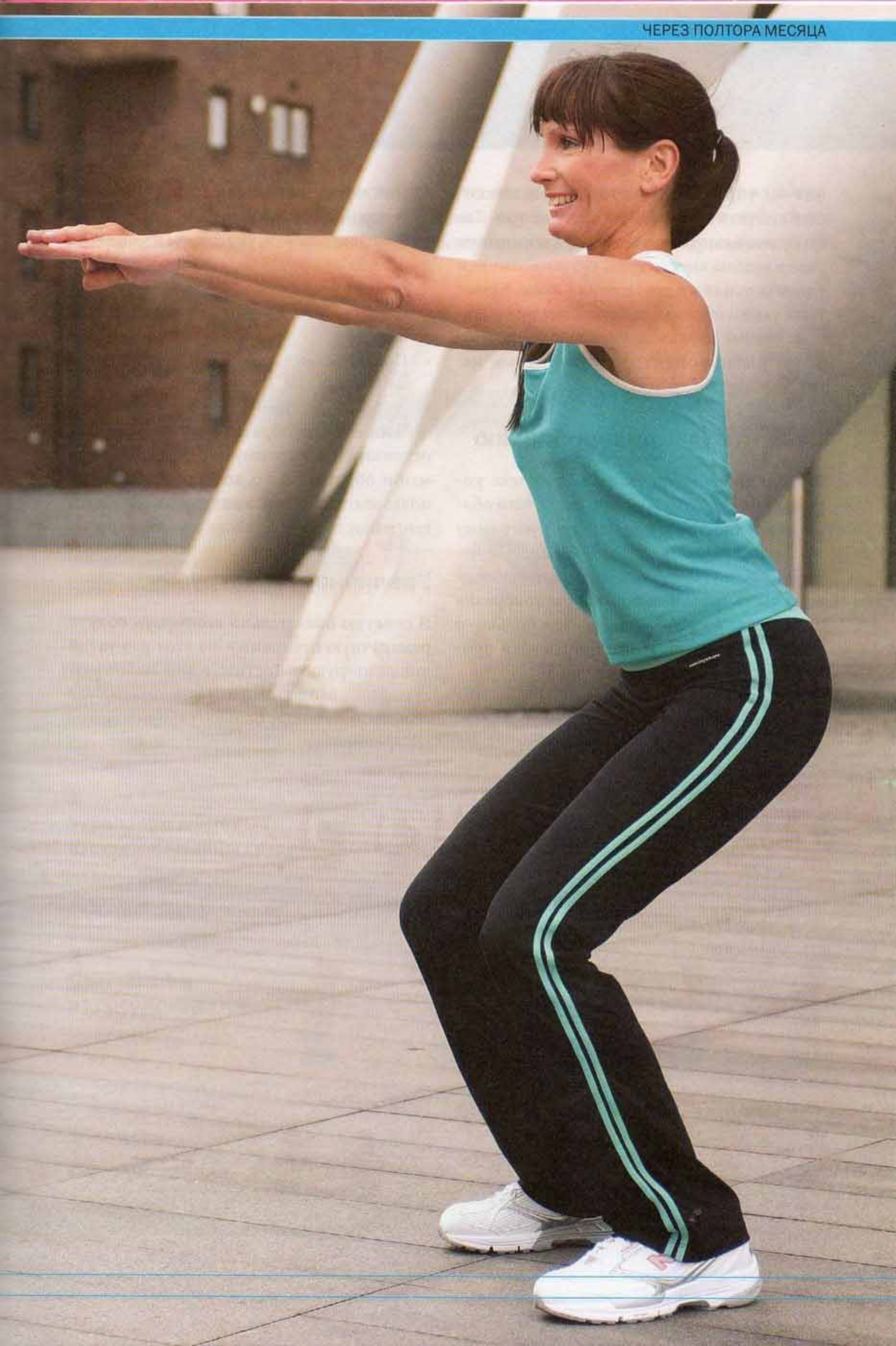
Свадьба не за горами

Если вы приступили к занятиям в преддверии свадьбы, советую вам сконцентрироваться на упражнениях для туловища — это позволит вам уверенно себя чувствовать в нежном свадебном наряде. Если вы хотите выбрать платье с открытым лифом, обратите особое внимание на верхнюю часть тела. Кроме того, упомянутые упражнения позволят вам улучшить осанку и поразить гостей легкой походкой.



Не только дома

Чтобы разнообразить тренировку и обрести отличную форму, вы можете попробовать выполнять укрепляющие упражнения на улице. Свежий воздух наполнит вас энергией и улучшит настроение. Когда тренируетесь на улице, не забывайте о солнцезащитном креме.



ния тех упражнений, которые предлагаются в книге, и выберите из них еще три. Так вы будете выполнять шесть упражнений три раза в неделю вместо трех, что позволит вам удвоить усилия в достижении цели. Кроме того, таким образом вы избежите привыкания: разные варианты упражнений не позволят мышцам быстро привыкнуть к нагрузке.

Скажите «да» разнообразию

Выполняйте определенный комплекс упражнений максимум месяц, после чего обязательно вносите в привычную программу изменения: комбинируйте упражнения, чередуйте нагрузку на верхнюю/среднюю/нижнюю часть тела. Чем больше разнообразия вы вносите в свой комплекс, тем большего успеха достигнете. Ниже приводится пример подобной комбинации.

Недели 1—3

- Подъем туловища из положения лежа (неделя 1)
- Полуприседания для укрепления мышц бедер (неделя 2)
- Руки над головой: укрепляем мышцы (неделя 3)

Недели 4—6

- Скручивания из положения сидя (неделя 4)
- Перекрестные движения руками (неделя 5)
- «Мостик» (неделя 6)

Чтобы разнообразить силовую ходьбу, используйте программу на с. 37. Особое внимание обратите на то, когда необходимо использовать гантели, а также повышать интенсивность ходьбы.

Увеличиваем нагрузку

Я советую обязательно повторить полуторамесячную программу, на этот раз увеличивая нагрузку. Достижение новых высот станет для вас хорошим стимулом: вы будете расходовать еще больше калорий во время тренировки.

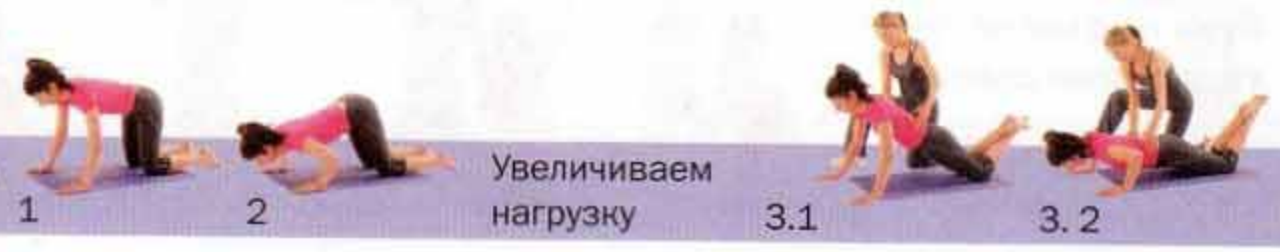
НАГЛЯДНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

НЕДЕЛИ 1 И 2

Ниже я предлагаю вам вспомнить все, чему вы научились за эти шесть недель. Возможно, вы захотите скопировать эти страницы, чтобы они всегда были под рукой, когда вы в очередной раз приступите к выполнению упражнений.

1
Отжимаемся легко и просто

Верхняя часть тела, с. 48—49



1
Поднимание туловища из положения лежа

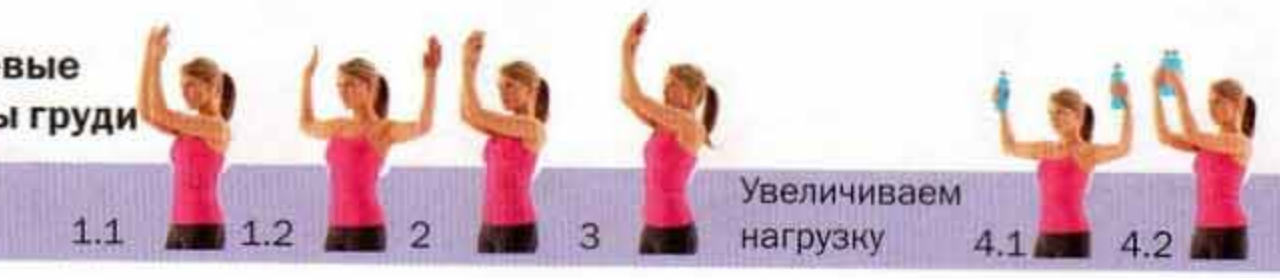
Средняя часть тела, с. 50—51

1
Выпад назад с махом ногой

Нижняя часть тела, с. 52—53

2
Укрепляем локтевые суставы и мышцы груди

Верхняя часть тела, с. 60—61



2
Скручивания из положения стоя

Средняя часть тела, с. 62—63

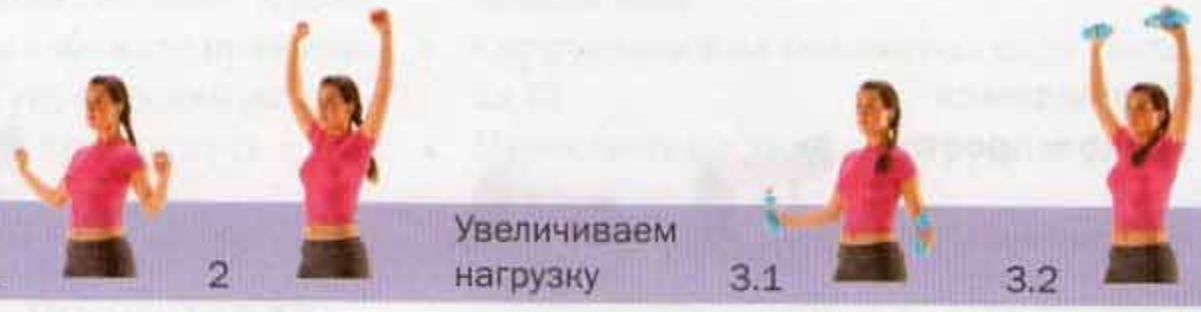
2
Полуприседания

Нижняя часть тела, с. 64—65

НЕДЕЛИ 3 И 4

3
Руки над головой: укрепляем мышцы

Верхняя часть тела, с. 72—73

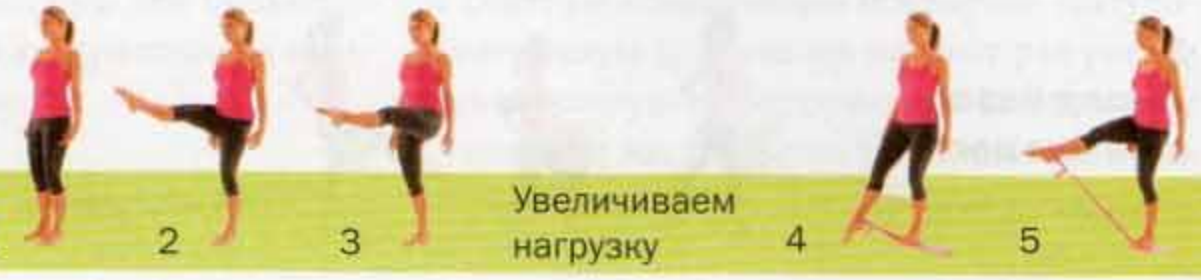


3
Тянемся к кончикам пальцев ног

Средняя часть тела, с. 74—75

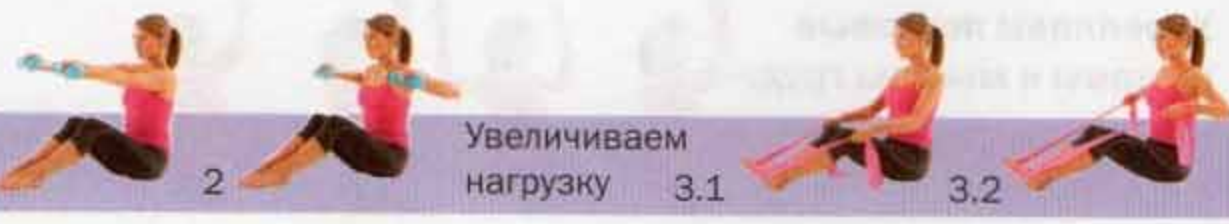
3
Формируем красивые ножки

Нижняя часть тела, с. 76—77



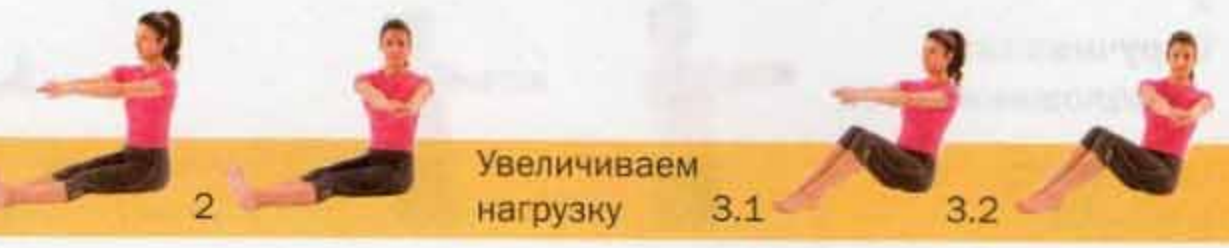
4
«Гребля»

Верхняя часть тела, с. 84—85



4
Скручивания из положения сидя

Средняя часть тела, с. 86—87



4
Полуприседания с махом ногой

Нижняя часть тела, с. 88—89

НЕДЕЛИ 5 И 6

5
Перекрестные движения руками

Верхняя часть тела, с. 96—97

1 2 3 Увеличиваем нагрузку 4

5
Тянемся головой к коленям

Средняя часть тела, с. 98—99

1 2 Увеличиваем нагрузку 3 4

5
Круговые движения ногой

Нижняя часть тела, с. 100—101

1 2 3 Увеличиваем нагрузку 4.1 4.2 4.3

6
Укрепляем мышцы рук: поднимание веса

Верхняя часть тела, с. 108—109

1 2 Увеличиваем нагрузку 3.1 3.2

6
«Планка»

Средняя часть тела, с. 110—111

1 2 Увеличиваем нагрузку 3

6
«Мостик»

Нижняя часть тела, с. 112—113

1 2 3 Увеличиваем нагрузку 4

ТРЕНИРОВКА ПОСЛЕ РОДОВ

Спустя полтора месяца после родов можно приступить к тренировке, разработанной специально для мам новорожденных малышей. Удивительно, но факт: шесть нижеприведенных упражнений помогут вам восстановить отличную форму после рождения ребенка.

Упражнения на растяжку для ног

С. 128

1

2

«Поцелуй»

С. 129

1

2

Поднимаем малыша

С. 130

1

2

Сжимаем бедра

С. 131

1

2

Укрепляем мышцы груди

С. 132

1

2

Укрепляем мышцы таза

С. 133

1

2

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Алкоголь 57, 116
Аэробная нагрузка 115
Аэробные упражнения 17, 92, 115

Банановое мороженое 41
Бег 67
Бедра 67
Белки 20, 40
Белковая пища 40
Беременность 126
Бутылки с водой 30, 31, 34, 36

Верхняя часть спины 31
Верхняя часть тела 28, 29
Вес мышц 103
Взвешивание 28
Витамин D 68
Возраст 16
Выпад назад с махом ногой 52, 101, 124

«Галифе» 79
Гантели 30
Голод 115
Гормоны 38, 56
«Гребля» 82, 84, 125
«Груша» 122, 124

Десерт 21
Диеты 20
Достаточное потребление жидкости 40
Дыхание 42
Дыхание как средство борьбы с тревогой 105

Заболевания сердечно-сосудистой системы 92
Завтрак 22
Задержка жидкости 38
Заметная мускулатура 67
Защищайте спину 42
Зеркало 31

Избавление от стресса 103
Измерения 29
Икроножные мышцы 31

Калории 14, 115
Кальций 68, 69, 117
Коврик для занятий спортом (мат) 31, 42
Корпусные мышцы 103
Кофе 23, 57
Кофеин 23, 57
Кроссовки 30
Круговые движения ногой 123, 124
«Крылышки» 91

Лишний вес 20, 67
Локтевые суставы 59, 60

Малый таз 126
Мах ногой вперед 125
Мелатонин 56, 57
Менопауза 14, 92
Менструация 37
Месячный цикл 38
Метаболический обмен 14
«Мостик» 112
Мотивация 6, 36
Музыка 31
Мышцы груди 59, 60
Мышцы малого таза 112, 126

Наглядный указатель 136
Нагрузка 28
Насыщенные жиры 17, 21
Нижняя часть тела 28, 29

Обезвоживание 23
Обмен веществ 13, 16
Овощи 20
Одежда 31
Основной обмен веществ 14
Остеопороз 16
Отдых 18
Отжимания 123, 124
Отпуск 115
Отягощения для щиколоток 103

Педометр 30, 34, 36, 37
Перекаты 124
Перекусить 21, 22, 36

Пить много воды 18, 115
Пища 21
«Планка» 110, 125
Плечи 31
Повторять упражнения 42, 55
Повышение стрессоустойчивости 103
Подтянуть грудь 115
Поднимание туловища из положения лежа 123, 125
Полуприседания 59, 64, 65, 104, 124, 125
Попкорн 41
Потеря веса 79
Потребляемая жидкость 14
Пресс 55
Принцип трех тренировок в неделю 115

Разогрев мышц 79
Растирание тела 67
Растяжение мышц 55
Растяжка 32, 33
Резиновая лента 30, 103
Ресторан 21

Сбалансированное питание 40
Сжимаем бедра 131
Силовая ходьба 37
Скраб для тела 81
Скручивания из положения сидя 123
Скручивания из положения стоя 59
Соки 20
Солнцезащитные фильтры 56, 116
Сон 56, 116
Спортивное бюстье 30
Средняя часть тела 28, 29
Стимул 6, 30, 31, 36, 38
Сухожилия 31
Сэндвич 41

Талия 61
Терять вес 20, 56
Тренажеры 55
Тренировка после родов 126
Трицепсы 32
Тянемся к коленям из положения лежа 123

Увеличиваем нагрузку 112
Уверенность в себе 80
Увлажнители 117
Увлажняющие дневные кремы 116, 117
Углеводы 20, 40
Укрепляем мышцы рук: поднимание веса 125
Упражнения на растяжку для ног 128
Уровень сахара в крови 20, 22, 40
Уровень кровяного давления 93

«Фасоль» 122, 125
Фитбол 30, 115, 125
Фрукты 20

Холестерин 92

Целлюлит 67

Четырехглавая мышца 31

Шкала Борга 34, 37, 42, 91

Экипировка 30
Эмоции 80
Эндорфины 67
Эстроген 38, 68

«Яблоко» 122, 123

СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Модели: Амайя Алварес, Рэйчел Блэк, Коринн и Алекс Робертс, Келли Сулеман, Доминик Свинтон-Бланд, Трейси Янг, Натали Гартшор, Три Стейси, Эмма Джонсон, Элла Аптон, Джессика Комбс, Джесс Спраул, Карен Филлипсон

Слова признательности за фото: с. 22 — Марен Карузо, Джим Франко; с. 39 — Берит Майрикрок /Диджитал Вижн/Джетти

Врач-консультант: доктор Том Смит

Диетолог: Сью Бэйк

Ассистенты фотографа: Сара Бейли, Ангус Нотовер, Шарлотта Браун

Стилисты: Маза Вайт (стилист по прическам и макияжу), Джеки Диксон из ШонХанна (мастер причесок героинь)

Одежда моделей: Sweaty Betty, She-Active, Linda Clarke

Слова признательности издательству Rodale

Особая благодарность Майку Прайору за великолепные фотографии, всем героиням книги — за участие в проекте и оптимизм, торговым маркам Sweaty Betty, She-Active, Linda Clarke — за одежду и обувь; сайту www. heartatemonitor. co. uk — за оборудование для подсчета калорий, сайту www. simplysports. com — за спортивное оборудование; доктору Тому Смиту и диетологу Сью Бэйк — за помощь и советы; я благодарю Анну Ньюман за редактуру, а Хилари Берд — за составление указателя.

От автора

Особая благодарность Лиз Когхилл и Анне Лоренс (Rodale) за осуществление этого чудесного проекта. Я также благодарю моего агента Борру Гарсон и всех из Deborah McKenna Ltd за помощь; великолепного стилиста Мазу Вайт — за высокий профессионализм и умение рассмешить; Майка Прайора, чьи фотографии и чувство юмора вызывают восхищение, и его чудесных ассистентов. Особая благодарность Лиз Дин и Анжеле Байнхам за их удивительные филологические способности.

Я не могу не вспомнить моих прекрасных учеников, которые оказывали мне моральную поддержку: Эллу, Карен, Три, Джесс, Эмму — и красавицу сестру Джессику за потраченное ими личное время и за энтузиазм; Саймона — за то, что сумел вселить в меня уверенность и надежду; Домми и Трейси — за то, что были моделями и выглядели просто замечательно!

Огромная любовь и благодарность — всем друзьям и семье, особенно моим чудесным маме и папе, которые были для меня источником вдохновения, а также Джесс, Джонни, Гарриет, Тому, Амелии и Кейт за поддержку.

Хотите стать стройнее, укрепить здоровье и надолго сохранить отличную форму? Тренировка в домашних условиях — это то, что вам нужно, чтобы обрести великолепную фигуру!

Уникальный комплекс, разработанный профессиональным тренером Люси Уиндхэм-Рид, поможет:

- ☑ нормализовать обмен веществ — организм будет сжигать больше калорий, даже когда вы отдыхаете;
- ☑ избавиться от лишних сантиметров в проблемных зонах (ноги, ягодицы, плечи, живот и внутренняя поверхность бедер);
- ☑ укрепить мышцы живота;
- ☑ во много раз увеличить энергетический потенциал

С минимальными затратами вы достигнете максимального результата!

www.ksdbook.ru
ISBN 978-5-9910-0245-5
9 785991 002455

www.bookclub.ua
ISBN 978-966-343-807-8
9 789663 438078