

Сидоров А.К.
Ивлева В.В.



ЦЕЛЛЮЛИТ ? Не проблема!



Новая косметика 

Новые методики 

Новые диеты 

**Валерия Владимировна Ивлева
Александр Константинович Сидоров
Целлюлит? Не проблема!**

Аннотация

Борьба с целлюлитом и избыточным весом не представляет особой сложности в наши дни. Но многие не получают желаемого и считают, что дело в их фигуре или неэффективности средств. Дело часто не в средствах и методах, а в отсутствии системы и понимания сути процесса, а также индивидуального подхода. Получить все это можно только под руководством специалиста. Правда, есть еще один выход – изучить профессиональную методику.

Она не сложна, однако требует осознанного отношения к процессу и индивидуального подхода. Если вам станет понятен смысл и тактика избавления от лишнего жира, вы не только сможете сделать это сами. Вам под силу будет организовать клуб или группу, где вы сможете убедиться на практике в эффективности нашей методики.

Узнайте, как это делают профессионалы!

А для тех, кто уже занимается этой проблемой, добавим, что наша программа приносит реальные результаты давно, а ее преимущество – в простоте и разнообразии методов. Она постоянно совершенствуется и обогащается новыми элементами и процедурами.

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	6
РЕЦЕНЗИЯ	7
ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОГРАММЫ	8
НЕМНОГО СКУЧНОЙ ТЕОРИИ	9
СУЩНОСТЬ СИНДРОМА ЦЕЛЛЮЛИТА	11
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЦЕЛЛЮЛИТА	14
Нарушение периферического кровообращения	14
Мышечная дистрофия	15
Неправильное питание	16
Состояние хронического стресса	17
Возраст	18
Нарушение обменных процессов	19
НЕКОТОРЫЕ СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ	20
Нарушения осанки	21
Нарушение двигательной активности и неправильные позы	22
Неудобные обувь и одежда	23
Наследственные и генетические факторы	24
Гормоны и целлюлит	25
Что мы можем изменить в повседневной жизни?	26
ПРОАНАЛИЗИРУЕМ СВОЕ ПИТАНИЕ	27
Ваш вес	27
Правила составления диеты	28
Полезные продукты	42
Кулинарная обработка продуктов	44
ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ХУДЕЕТ	45
Почему трудно соблюдать диету	47
Что нужно вашей коже	49
Средства для похудения	50
ЦЕЛЛЮЛИТ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА	56
Роль физических упражнений	56
Виды физических упражнений	59
Содержание методики	62
О музыкальном сопровождении занятий	65
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА	66
Дыхательная гимнастика	67
Комплекс дыхательных упражнений	69
Разминка	72
Комплекс упражнений на растягивание	74
Изометрическая гимнастика	80
Основной комплекс упражнений	86
Как правильно выполнять упражнения	88
Разнообразие упражнений и их усложнение	99
Немного об аэробике	101
ФИТНЕС ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА	106
Перед началом занятий	108
Как правильно питаться	109

Советы начинающим	110
Перечень и содержание упражнений	112
Как правильно выполнять упражнения	117
Немного о тренажерах	119
ВОДА – ЛЕКАРСТВО ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА	121
Методика занятий в бассейне	122
Составление комплексов упражнений	123
Аквааэробика против целлюлита	125
Правильная техника выполнения упражнений в воде	126
Начальный комплекс упражнений	127
Усложнение комплекса	128
Массаж падением о воду	130
ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА ВОДНЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ	132
Баня	132
Воздействие бани на кожу	137
Косметические процедуры и снижение веса в бане	138
Физические упражнения в бане	142
Веники – древнее антицеллюлитное средство	144
Ароматерапия в бане	148
Массаж и самомассаж в бане	151
Всем ли можно ходить в баню?	154
Как не навредить себе в бане	156
Инфракрасная сауна	158
Ванны	160
Души	163
Обливания	164
МАССАЖ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА	165
Совсем немного о том, что такое массаж	165
От чего может помочь массаж	167
Общие противопоказания к массажу	168
Приемы массажа	170
Массаж при целлюлите	172
РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И МЕТОДЫ АППАРАТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	175
Акупрессура	175
Механические и электрические массажеры	178
Механические массажеры	179
Приспособления для рефлекторного воздействия	180
Антицеллюлитные мази, крема, и одежда к ним	181
Вибрационные массажеры	182
Аппараты для пневмомассажа	183
Электромиостимуляторы	184
Приспособления для гидромассажа	185
СОЛЯРИЙ	186
Кому и как загорать	188
Какие бывают солярии	189
Как пользоваться солярием	190
Если вы не знаете, с чего начать	191
ТАЛАССОТЕРАПИЯ	192

Водоросли, которые используются для талассотерапии	193
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЛИЦЕ И ШЕЕ	194
Гимнастика для лица	195
Самомассаж лица	197
Косметические средства для лица, шеи и декольте	198
Как сохранить форму груди	202
Работа над ошибками	204
ДИЕТЫ. ПОМОГАЮЩИЕ В БОРЬБЕ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ	207
Антицеллюлитная диета	207
Фруктово-овощная диета	209
Белковая диета	211
Вегетарианская диета	212
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	214
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	215

Ивлева Валерия Владимировна, Сидоров Александр Константинович Целлюлит? Не проблема!

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Опыт подсказывает, что человек ищет совета у специалиста, когда самостоятельные попытки похудеть или избавиться от целлюлита заканчиваются неудачей. Мы говорим таким клиентам – дело не в том, что вам недоступно усовершенствовать свое тело, не в вашей лени и не в препаратах, а в отсутствии четкой комплексной программы и непонимании процессов, которые должны происходить.

Проблема целлюлита и избыточного веса – целый комплекс проблем, и решать их следует также методами, которые обеспечивают комплексное воздействие на организм. Прежде всего, нужно понять, что действовать придется по нескольким направлениям:

- ◆ коррекция питания (диета, режим питания, специальные средства);
- ◆ нормализация обменных процессов в тканях (воздействие на кожу и подкожную клетчатку, косметические процедуры, физиотерапия);
- ◆ укрепление мышечной системы и увеличение расхода энергии (физические упражнения);

Во всем разнообразии процедур и методов предпочтение следует отдавать тем, которые имеют комплексное воздействие. Например, массаж и баня – это универсальные процедуры, которые помогают расходовать энергию и способствуют улучшению состояния кожи и мышц. Они также прекрасно дополняют любые физические упражнения и усиливают результаты занятий. Такие средства, как гидромассаж, контрастные или ударные души, инфракрасная сауна, делают результат еще более заметным и быстродостижимым.

Различные системы физических упражнений – для разных возрастных групп и людей с различной степенью подготовленности – позволяют абсолютно каждому подобрать необходимый тип нагрузки.

Активные занятия в бассейне позволяют увеличить как расход калорий, так и дать надлежащую нагрузку абсолютно всем – ведь занятия в бассейне имеют меньше всего противопоказаний.

Тренажерный зал, аэробика в сочетании с силовыми нагрузками делают занятия интересными и эффективными.

Сочетание абсолютно всех методов, доступных для человека, значительно сокращает количество времени, нужное для достижения результата. Но и после того, как он будет получен, большинство из тех, кто испытал на себе результативность программы, продолжают заниматься – теперь уже для удовольствия или с целью дальнейшего совершенствования в группах фитнеса, шейпинга или аквааэробики.

Завязываются знакомства, присоединяются члены семьи – жизнь постепенно меняется в сторону улучшения качества, оздоровления, избавления от вредных привычек.

РЕЦЕНЗИЯ

Проявления целлюлита знакомы большинству женщин, и о том, что целлюлит – это не только косметический недостаток, а именно болезнь, с которой нужно бороться, сейчас знает буквально каждая женщина.

Несмотря на то, что целлюлит – явление не новое, всерьез им заинтересовались лишь во второй половине 20 века. И в настоящий момент очень мало научно-популярной литературы, в которой освещались бы вопросы правильного лечения этого состояния. Эта книга является своевременной и может быть полезной всем женщинам в их повседневной жизни.

Одновременно с этим книга может быть использована как практическое руководство для специалистов в области оздоровительной работы и спорта.

Книга содержит раздел, раскрывающий сущность целлюлита, а также практический материал, содержащий широкое разнообразие средств и методов, направленных на борьбу с целлюлитом. Сама оздоровительная программа, учитывая все факторы, состоит из следующих взаимосвязанных частей:

- ◆ составление диеты и рекомендаций по режиму питания и выбору продуктов;
- ◆ занятий и методов физиотерапии;
- ◆ использования специальных средств.

В работе широко представлен перечень физических упражнений практически для всех частей тела, раскрыто содержание упражнений и методика их выполнения, причем в самых различных условиях: в бане, в бассейне, в спортивном и тренажерном залах, с использованием аэробики и фитнеса.

Описано гигиеническое и лечебное действие массажа, как правильно пользоваться солярием и другими новинками, которые можно встретить в оздоровительных комплексах. В целом можно считать, что книга является самостоятельным, завершенным трудом, который будет иметь большую практическую значимость для женщин любого возраста, а также может служить практическим руководством для тренеров, инструкторов и методистов оздоровительных центров и клубов.

*Доцент кафедры теории и методики физической культуры
Гродненского государственного университета имени Янки Купалы
кандидат педагогических наук Ю. К. РАХМАТОВ.*

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

Наша программа учитывает все факторы и легко приспосабливается к каждому человеку.

Состоит она из совсем простых вещей: составления диеты и рекомендаций по режиму питания и выбору продуктов, занятий и методов физиотерапии, а также, при необходимости, использования специальных средств. Все части программы взаимосвязаны.

Диета и режим питания зависят от возраста, исходного веса, состояния здоровья и физической нагрузки, которая вам доступна. Общий обзор диет, перечень продуктов и рекомендации по питанию – это чаще всего то, чего достаточно. Мы исходим из того, что все *научно обоснованные диеты*, в принципе, эффективны. Все дело в том, что они не соблюдаются. Думая о диете, нужно учесть многое – режим дня, доступность продуктов, возможность питаться согласно диете вне дома и, наконец, семейные традиции, которые очень часто являются причиной нарушения диет. Все эти факторы должны быть учтены для того, чтобы ваша диета стала реальной, выполнимой и не требовала бы от вас героизма. Наша жизнь – это и так подвиг, зачем ее усложнять искусственно? Мы не исключаем использования препаратов для похудения, но не настаиваем на этом. Более того, мы предупреждаем клиентов от того, чтобы связывать себя длительными курсами приема таких средств. Предпочтение отдавать следует тому, что можно применять иногда, в особых случаях (переели на торжестве, были заняты и пришлось обедать в закусочной, не могли отказаться от торта, который принесла свекровь, были приглашены на деловой ужин и т. д.).

Сами занятия состоят из занятий в бассейне и занятий в зале, которые чередуются. Если занятия в бассейне проводятся для всей группы, то в зале можно заниматься по-разному. Для менее подготовленных, для людей зрелого и старшего возраста с минимальной подготовкой рекомендуются занятия специальными упражнениями в сочетании с различными видами аэробики. Есть несколько разновидностей таких занятий. Главное отличие – в соотношении времени разминки, простых аэробных упражнений, которые сжигают калории и тренируют сердечно-сосудистую систему, и упражнений на формирование фигуры.

Для тех же, кто обладает достаточной подготовкой и не имеет медицинских противопоказаний, рекомендуется фитнес – базовая программа с отягощениями.

Система физических упражнений применяется в комплексе с баней или сауной (можно инфракрасной или обычной), массажем (ручным, аппаратным, или самомассажем, гидромассажем). В этом случае чередование очень полезно. В рамках воздействия на кожу параллельно с массажем и тепловыми процедурами применяются наружные антицеллюлитные средства (крема, гели), проводятся обзоры различных косметических линий, предлагаются различные подручные средства (шорты, брюки, пояса). Мы обучаем клиентов пользоваться всеми этими средствами, проводим консультации. Кроме этого, в группе, как правило, происходит обмен мнениями между занимающимися, и мы благодарны каждому за то мнение, которое человек составил себе о том или ином препарате или приспособлении.

Все сведения, которые вы найдете в этой книге, включают в себя мнения людей, которые пользовались препаратами, приспособлениями, диетами, комплексами упражнений и рекомендациями. Поэтому, прочитав книгу, вы обогатитесь опытом очень многих людей, абсолютное большинство которых улучшило свою фигуру.

НЕМНОГО СКУЧНОЙ ТЕОРИИ

На самом деле все не настолько сложно. Но и не так просто, чтобы проблему можно было решить парой таблеток или неделей занятий в спортзале. Если даже вы не собираетесь заниматься профессионально, а просто хотите сбросить вес и сделать свою кожу гладкой, сначала следует разобраться в том, что это за явление – целлюлит, откуда он у вас взялся, какие проблемы возникают у тех, кто столкнулся с этим явлением и не желает с ним мириться.

В настоящее время, кажется, уже все представляют, как выглядит целлюлит, и то, что практически каждая женщина имеет его, учитывая тот факт, что после 16 лет 90 % женщин в той или иной степени озабочены проблемами, связанными с ухудшением фигуры и вытекающими из этого последствиями для психики.

Целлюлит – это не только и не столько лишний вес, хотя чаще всего женщины борются с этими проблемами вместе. Эти неприглядные ямочки на коже, особенно в области, где находятся основные жировые отложения. Часто кожа в таких местах имеет вид апельсиновой корки, она сероватого цвета, непривлекательна. Но до этого может еще и не дойти. Возможно, процесс только начался, и кожа только стала чуть холоднее и потеряла эластичность. Тем не менее, это тоже начало целлюлита.

Во многих странах это явление носит разные названия – липодистрофия или гидролиподистрофия, «пассивный жир» или «трудноудаляемое жировое образование». Однако название «целлюлит» является наиболее употребляемым и применяется как специалистами, так и жертвами этого явления. Во всяком случае, все термины мы привели для того, чтобы читателю, который встретит их где-либо, было понятно – это все о нем, о целлюлите.

Обрадуем всех, кто сомневается – целлюлит можно победить в любом возрасте, с любым количеством жировых отложений и при любом состоянии здоровья. Понимая, с чем вы имеете дело, вы сможете контролировать свое состояние. Обнаружив первые признаки, гораздо легче справиться с проблемой, чем тогда, когда целлюлит испортит вашу кожу.

Первое и главное, что следует понять, – это то, что целлюлит – не отдельная болезнь, а синдром, то есть совокупность факторов и признаков. Поэтому и нельзя от него избавиться с помощью какого-то одного, даже очень эффективного, средства.

Причиной является общее состояние организма, а избыточный вес – только самый заметный «попутчик» целлюлита. Само по себе наличие жира не является причиной поражения жировой ткани. Жир, жировая ткань – это нужная прослойка, хотя чем она больше, тем вероятнее, что ее поразит целлюлит. Но иногда женщины, которые не страдают избыточным весом, обнаруживают целлюлит у себя, несмотря на то, что у них слой жировой ткани не больше, а зачастую и меньше, допустимых двух сантиметров. И в то же время есть милые толстушки, которые совершенно свободны от целлюлита.

Замечено, что женщины европейского типа более подвержены этому синдрому, чем женщины азиатского типа. Но поскольку в нашей стране после великих миграций и смешений генотипа того или другого вида в чистом виде практически нет, то можно сказать, что целлюлит объединил все народы и является интернациональным явлением.

Модные диеты не решают этой проблемы по многим причинам. Первая и основная состоит в том, что диета – это индивидуальное дело. Вторая – дело не в диете, если ее понимают как ограничение общего рациона, а в режиме питания и продуктах.

Поэтому снижение веса – лишь один элемент программы, причем не самый важный и легко учитываемый. Программа поможет и тем, кто худеет, и тем, кому это не нужно.

Важнее другое, то, что следует осознать каждому, кто хочет избавиться от целлюлита. Он появляется тогда, когда мы снижаем физическую активность. В последнюю очередь орга-

низм заботится о запасе, которым является жир. В результате подкожножировая клетчатка «не обслуживается», обмен веществ в ней замедляется, жировые клетки закупориваются. Чем больше жировых клеток поражено, тем более выражено поражение целлюлитом, тем непригляднее вид кожи.

Но это не единственный фактор, который способствует развитию целлюлита. Как правило, имеется целый комплекс причин и процессов, которые приводят к нему. Одни причины устранить легко, другие требуют продуманного подхода, лечения и усилий. Но борьба будет успешной только при условии действий во всех направлениях.

Целлюлит – это нарушение гармонии биохимических процессов в организме. Корни его возникновения – в нашем образе жизни, привычках, экологии и нашем отношении к себе как к живому целостному организму.

СУЩНОСТЬ СИНДРОМА ЦЕЛЛЮЛИТА

Человеку, особенно женщине, свойственно стремиться к совершенству. Несмотря на то, что человек в условиях цивилизации кое-что приобрел, ему уже этого мало. Наша жизнь стала удобнее и безопаснее. Но поскольку все же мы являемся частью живой природы, мы лишились некоторых условий, на которые «был рассчитан» наш организм. А рассчитан он был на тяжелые нагрузки, перепады температур и необработанную пищу. Отсутствие этих проблем привело к тому, что резервы, заложенные в нас, не используются. Мы становимся слабее физически, потому что у нас есть пища, одежда и бытовой комфорт. А также плохая экология, концентрированные продукты и хронический стресс. У нас появились время, лишний жир и целлюлит. Появился целлюлит давно, но только во второй половине XX века перестал нравиться женщинам. До этого их занимали другие проблемы. Эстетическое чувство не обмануло прекрасную половину. Целлюлит – это не только не совсем красиво, это патологическое состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки.

В этом процессе играют роль несколько факторов. И в первую очередь образ жизни. Представьте себе, какому жестокому обращению мы подвергаем свой организм в течение дня. Мы переедаем, перекусываем на бегу, не успевая пережевывать пищу, едим, что попало, если чувствуем голод, а иногда едим, когда и вовсе не голодны. Мы уступаем своим желаниям, когда знаем, что не должны этого делать. Мы употребляем алкоголь и курим – иногда за компанию, иногда по привычке, иногда для того, чтобы снять напряжение. Всегда ли наш образ жизни – это необходимость? Скорее, это просто пренебрежение к себе и непонимание вреда, который мы себе наносим. Но чаще всего – это обычные лень и инертность. И наступает день, когда нам неприятно смотреть на себя в зеркало.

Это не значит, что нужно впадать в депрессию или искать психотерапевта, который скажет вам, что вы и так хороши, что многие из ваших подруг выглядят еще хуже. Несмотря на то, что это чаще всего правда, не следует поддаваться – вы сможете не только вернуть, но даже значительно улучшить свою фигуру и самочувствие. У вас появится шанс повысить свою самооценку, да и окружающие посмотрят на вас с уважением – разве это не лучшее лекарство от стресса?

Чтобы не блуждать в темноте и добиться того, что вам нужно, следует взять себя в руки, набраться терпения изучить весь курс методов и средств лечения, которые основаны на знании физиологии человеческого организма. Только в этом случае вы будете уверены в том, что ваш выбор верен, а также в том, что другого пути не существует. Все остальное – самообман.

Мы знаем, что все процессы в организме начинаются на клеточном уровне. Как известно, кожа состоит из:

- 1) клеток, преимущественно жировых, в которых хранится энергия;
- 2) фибробластов – особых клеток, которые синтезируют коллаген;
- 3) волокон коллагеновых и эластиновых, представляющих собой сеть ячеистой структуры, которая обеспечивает прочность и эластичность кожного покрова;
- 4) основного вещества или межклеточного материала, имеющего вид геля и играющего роль своеобразного «клея», связывающего вместе все составные части кожного покрова.

Все эти компоненты пронизаны кровеносными и лимфатическими сосудами, а также окончаниями нервных волокон. Если кожа гладкая и упругая, это означает, что в кожном покрове присутствует гармоническое равновесие между всеми его составляющими. Но это равновесие может нарушаться, причем довольно легко.

Наш организм защищен довольно серьезно всеми системами. Регенерация, очищение, обновление – постоянно происходящие процессы, на которые тратится энергия. Но только

тогда, когда это необходимо. Чем меньше задействован орган или система, тем меньше тратится на нее энергии и внимания. Так мудро устроен наш организм. Отсюда простой и понятный вывод, и даже не один.

То есть, чем меньше мы двигаемся, и чем меньшие колебания температур испытывает наша кожа, тем медленней обновляются наши ткани. Обновление осуществляют жидкости, которые циркулируют в организме. Это кровь и лимфа. Если вы малоподвижны, то кровообращение, особенно капиллярное, замедляется, и сеть капилляров не обновляется, не разрастается, а часто и частично отмирает. Обилие жировой клетчатки усугубляет процесс, потому что не только становятся хуже кровотоки и отток лимфы. Увеличивается объем тканей, который приходится обслуживать этим и так наполовину незадействованным системам. Таким образом, резко ухудшается обмен в тканях кожи и подкожно-жировой клетчатки. Застой в этих тканях и порождает целлюлит – обилие «дефектных» жировых клеток, которые не имеют связи с межтканевой жидкостью – они как бы «закупорены».

Основной целью в борьбе с целлюлитом является ликвидация застойных явлений, а также обеспечение необходимой циркуляции жидкости. Как это можно сделать? Здесь мы видим массу способов воздействия, которые действуют как «снаружи», так и изнутри организма. Попробуем их перечислить.

1. Изменение режима питания, чтобы не допускать формирования новых жировых отложений и расходования старых.

2. Физические упражнения, повышающие расход энергии, ускоряющие обменные процессы и стимулирующие развитие капиллярной сети.

3. Воздействие на кожу – стимуляция обмена веществ в ней и косметический уход.

4. Борьба со стрессами.

Как видим, возможности есть, и наше дело – использовать их оптимальную комбинацию. Результатом будет улучшение общего состояния здоровья и жизнеспособности организма вместе с устранением внешних проявлений целлюлита – неровностей кожи в определенных местах.

Прежде всего, вместо того, чтобы впасть в панику или депрессию, следует поставить четкую цель по устранению данной проблемы и осознать её необходимость, потому что без этого будет практически невозможно осуществлять контроль над собой. Затем необходимо определить пути достижения этой цели. Их много и вам нужно, как при решении любой задачи, изучить возможности и выбрать некоторые, самые подходящие. Предпочтение следует отдавать тем способам и средствам, механизм которых вы понимаете. Хотя некоторые предпочитают искать легкие пути – купить волшебные таблетки или чудо-аппарат, который легко вернет вашему телу то, что вы так старательно и долго уничтожали.

Многие становятся жертвами этих тщетных надежд. Но не проще ли довериться своему разуму, здравому смыслу и элементарным знаниям физиологии человека. Вы получите подтверждение тому, что в глубине души знаете сами – только работа над своим телом даст вам то, что вы утратили. Другое дело – методика, которая позволяет путем комбинации различных методов достичь нужного результата быстрее, чем бессистемное применение то одного, то другого, то третьего. Секрет успеха – именно в методике и системе, в ваших усилиях.

Люди, которые приходят с надеждой избавиться от целлюлита, чаще всего знают сущность проблемы, но не чувствуют полной уверенности в себе. Цель тренера или инструктора – дать людям понятие о том, что им нужно делать не только сегодня. Человек должен понять, что он сделал правильный шаг в направлении своей цели. Если человек понимает, что именно он делает и что при этом происходит с ним – как правило, это положительно сказывается как на результатах, так и на репутации инструктора как специалиста. Человек, который берет на себя ответственность за то, что является задачей курса, должен уметь отве-

тить на любые вопросы, которые могут возникнуть у человека в процессе тренировок. Он должен подходить к занятиям и пациентам дифференцированно, учитывать индивидуальные особенности каждого, не должен ограничиваться неопределенными указаниями, а подробно объяснить суть и механизм упражнения или воздействия.

В том случае, если рекомендации будут добросовестно выполнены, все будут довольны полученными результатами. Но все же цель программы несколько шире – она учит избавляться от привычек, которые приводят к возникновению и развитию целлюлита, и неразрывно связана с повышением качества жизни – повышением работоспособности, позитивным отношением к физическим упражнениям, продолжительностью активного периода жизни. Появляется навык следить за своим телом.

Если целлюлит – это не ваша проблема, не нужно думать, что он вам не грозит в принципе. Поскольку самые частые места локализации его – бедра и ягодицы, то следует внимательно относиться к колебаниям веса, поскольку именно в этих местах генетически запрограммировано отложение жировых «запасов» у женщин. И эти же места чаще всего поражает целлюлит. Так что предупредительные, или профилактические, меры не оставят шанса для возникновения этого неприятного дополнения к излишнему весу.

Бедра, ягодицы, живот, подколенные ямки и внутренняя поверхность плеч – это места, где чаще всего обнаруживается целлюлит. Жировые отложения в этих местах – это генетически запрограммированное явление. Возможно, они предназначены для защиты плода в неблагоприятных условиях. Условия такие уже не возникают, а жир продолжает откладываться. Задержка воды в тканях, пораженных целлюлитом, также относится к таким запрограммированным явлениям. Не следует думать, что можно избавиться от этого, ограничившись упражнениями или массажем указанных мест. Помним – у нас комплексное заболевание. Жир как отложился в этих местах, так и израсходуется, независимо от того, какими мышцами будет расходоваться энергия. Таким образом, глубоко ошибаются и те, кто массирует живот и ждет, что от этого он станет меньше, и те, которые опасаются, что когда станет стройнее талия, ноги превратятся в спички. Не станут, если на них будут мышцы.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЦЕЛЛЮЛИТА

Нарушение периферического кровообращения

Если капиллярная сеть недостаточно развита, это приводит к застойным явлениям в тканях. Жидкость не оттекает по лимфатической системе, а капилляры не обеспечивают нужный уровень обмена веществ. Для оптимального питания клеток и минимального накопления жидкости циркуляция лимфы в капиллярах, называемая микроциркуляцией, должна проходить на высоком уровне эффективности.

Лимфа – это жидкость, которая окружает и омывает все клетки тела. Основное и наиболее необходимое назначение циркуляции лимфы в организме – очистка ее от продуктов распада. Значение лимфатической системы для здоровья и физического состояния, уровня жизненной энергии и, наконец, красивой фигуры трудно переоценить. По лимфатической системе удаляются излишняя жидкость, продукты распада и другие вещества. Они оседают и частично «обезвреживаются» в лимфатических узлах. Затем лимфа впадает в кровеносное русло, и продукты распада выводятся через органы выделения. Если циркуляция лимфы нарушена, возникают отеки, происходит накопление продуктов распада в клетках и межклеточном пространстве, замедляется регенерация – а значит, ускоряется процесс старения. Снижается иммунитет, появляются предпосылки для различных недугов – усталости, раздражительности, утомляемости. А застойные явления – предшественники целлюлита.

Мышечная дистрофия

Вялые мышцы – это мышцы, которые не нагружены. Отсутствие постоянной двигательной активности ведет к тому, что организму незачем обеспечивать их питанием. Кровяное русло, особенно капиллярная сеть, не используется, и постепенно процесс заходит настолько далеко, что просвет их сужается. Чем дольше продолжается период неподвижности, тем сложнее вернуть мышцы в нормальное состояние. Недостаток тонуса мышц также является одним из главных факторов, вносящих свою лепту в образование целлюлита. Дряблые мышцы не требуют питания и не расходуют энергию. Развитие мышц значительно снижает риск заболевания целлюлитом и активно борется с ним. Упражнения, которые тренируют мышцы ягодиц, бедер, плеч, – это лучший способ борьбы с целлюлитом, поражающим именно эти участки тела. Как мощный потребитель энергии, здоровые мышцы «прокачивают» кровяное русло, улучшая кровообращение в тканях вокруг нее.

Неправильное питание

Качество пищи, ее состав прямо влияют на обменные процессы в организме. Чрезмерное количество солей, особенно хлорида натрия, способствует накоплению воды. Их отсутствие приводит к обезвоживанию и нарушению обмена веществ. Хуже усваивается пища, но значительно больше страдают другие, жизненно важные для здоровья биохимические процессы – ведь все вещества поступают в ткани в виде растворов. Таким образом, бессолевая диета – это вредно. Она дает мнимый эффект, и жидкость возвращается в ткани с первой щепоткой соли. Вес возвращается. Если такое воздействие происходит многократно, то кожа не выдерживает такой нагрузки – она растягивается и теряет эластичность. Что происходит с целлюлитом? Он становится более заметным. То же можно сказать о диетах, которые содержат минимальное количество белка. Мышцы диссимилируют, и очертания тела от этого выигрывают редко. Полный отказ от углеводов означает недостаток натуральных витаминов. Кроме того, мозг реагирует на недостаток углеводов депрессией, плохим настроением, ухудшением памяти. Вам мало?

Диета должна быть разумной и не вредить здоровью. Если вы хотите похудеть, состав продуктов должен соответствовать вашей умственной и физической нагрузке, а также возрасту.

Состояние хронического стресса

Как говорят медики, это состояние – спутник цивилизованного человека. Стресс – это «сбой» во всех системах. Хронический стресс – это их постоянный дисбаланс. Механизм стресса основан на том, что мозг подает неосознанные сигналы железам внутренней секреции, которые, в свою очередь, посылают противоречивые необоснованные команды органам и системам. В результате равновесие нарушается и даже может стать необратимым. В состоянии стресса каждый организм ведет себя определенным образом. Один требует пищи, другой теряет аппетит. Один становится вялым и апатичным, а другой страдает бессонницей и беспокойством. На самом деле стресс проходит, когда человек знает, что он поступает правильно. Вместе с сознанием этого приходят уверенность, методичность и спокойствие. Стрессы опасны еще и тем, что толкают человека на искусственный путь борьбы с ними, как-то: переедание, курение, прием алкоголя. На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что занятия спортом – здоровый, натуральный и наиболее эффективный способ борьбы со стрессом.

Возраст

Целлюлиту, как и любви, подвластны люди самого разного возраста. Если говорить о причинах возникновения целлюлита, для молодых чаще всего – это неправильное питание и дурные привычки, слепое следование моде в ущерб здоровью, бутерброды на ходу, «Макдональдс», привычка сидеть, поджав ноги, неправильная осанка и тесная одежда, которая мешает кровообращению.

Для женщин тридцати-сорока лет характерные причины целлюлита – увеличение веса после родов без возвращения к исходному, неподвижный образ жизни, многочисленные колебания веса в результате экспериментов с диетами и, как ни странно, результат хороших отношений в семье, когда женщина не думает о своей внешности, полагая, что ей это не нужно. Но рано или поздно, и чаще поздно, состояние кожи становится совершенно невозможно игнорировать.

Конечно, с возрастом каждое позитивное изменение требует больших усилий, но все же не является недостижимым.

Мужчины, конечно, намного реже посещают косметические салоны и тем более декларируют наличие у себя целлюлита, но это не значит, что он им не угрожает. Угрожает и поражает, правда, не так сильно, как женщин. Если брюки плохо держатся без подтяжек – как правило, на талии имеется целлюлит, поразивший этот «комочек нервов». На самом деле он крайне нервирует мужчин. Причины – те же, и стоит ли удивляться, что мужчины также подвержены этому явлению? Раз причины те же – малоподвижность, неправильное питание и стрессы, то и технология избавления от него та же. Но нужно добавить, что мужчине это сделать намного легче, и только мужской ленью и закомплексованностью можно объяснить, почему до сих пор все мужское население не свободно от него. Возможно, потому, что под более толстой кожей он не так заметен?

Нарушение обменных процессов

Нарушение микроциркуляции крови и лимфы приводит к явным признакам нарушения обмена веществ, а нарушение питания – к нарушению процесса пищеварения. Тесно взаимосвязанные процессы усиливают друг друга. Неправильное питание – нарушения пищеварения – запоры – скопление токсинов – поражение органов выделения – ухудшение тканевого обмена – утомляемость – гиподинамия – стресс ... Это порочный круг, в который человек вовлекает себя сам. Обычно вместе с целлюлитом у женщины имеется целый букет заболеваний и недугов. Вроде бы, они не связаны между собой, но постепенно один недуг порождает другой, оба приводят к третьему, и так далее. Замусоренность организма современного человека поражает воображение. Чего только мы ни едим, ни вдыхаем и с чем только ни соприкасаемся!

Органы выделения уже не в силах справиться со всем этим. Так что целлюлит и есть именно то, чем кажется – признаком того, что организм устал, засорен и готов сдаться – он устал бороться. Прибавьте экологию, лекарства, информационную бомбардировку нашего сознания! Удивительно, как мы вообще выдерживаем это все.

А теперь о том, как можно уменьшить воздействие всех этих вредных факторов, а также о том, что можно сделать для этого.

НЕКОТОРЫЕ СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ

В свою очередь, эти нарушения жизнедеятельности организма имеют первопричину, и она – в неправильном образе жизни. К нарушениям циркуляции крови прямое отношение имеют плохая осанка, гиподинамия, неправильная поза при сидении, то есть механические факторы, которые затрудняют движение крови и лимфы.

Нарушения осанки

Плохая осанка приводит к неправильному расположению органов, что значительно снижает эффективность их функционирования и приводит, в свою очередь, к дополнительной нагрузке на системы кровообращения, пищеварения и дыхания.

Вывод – исправляем осанку, следим за ней, выполняем упражнения, которые помогут ее исправить. В нашем комплексе такие упражнения есть.

Нарушение двигательной активности и неправильные позы

Кровообращение должно быть свободным, для того чтобы циркуляция жидкостей происходила нормально и эффективно. Иногда не только внутренние причины препятствуют нормальному кровообращению. Как мы стоим, как сидим, как спим? Это все может как улучшить, так и затруднить обмен жидкостей в тканях. Работа, которая связана с длительным нахождением в одной позе, значительно затрудняет этот процесс. Сидячая работа или работа, предполагающая, что человек долго стоит на одном месте – негативные факторы, особенно когда конечности скрещены. Сидеть, подвернув под себя ногу, – распространенная, но очень вредная для здоровья привычка. Чем это грозит? Отеками, варикозным расширением вен и прочими неприятностями. Сон на слишком мягком матрасе портит осанку и ухудшает кровоснабжение мышц, кожи и подкожно-жировой клетчатки.

Духота в помещении, табачный дым, большая скученность в помещении ухудшают газообмен и, понятно, являются неблагоприятными факторами.

Неудобные обувь и одежда

Обувь не по размеру, неудобная по высоте или форме супинатора влияет на осанку. Если такую обувь носить долго, это изменяет мышцы ног.

Все опоясывающие резинки, завязки, ремни, которые перетягивают тело или конечность, мешают кровообращению и являются причиной отеков, поражения вен, дистрофии мышц. Не носите гетры и носки с резинками, избегайте поясов и тугих ремней. Лосины и обтягивающие брюки также не являются полезными. Из уроков в школе по оказанию первой помощи известно, что жгут можно накладывать не более чем на два часа. И хотя вам, возможно, кажется, что резинка чулка отличается от жгута, то, поверьте, не очень сильно.

Наследственные и генетические факторы

Тип обмена веществ, конечно – фактор, который передается генетически. Это выражается в количественном и качественном составе ферментов пищеварительного тракта, составе крови, интенсивности желез внутренней секреции. Это все имеет место, так как у некоторых даже полисахариды разлагаются до глюкозы, а другие не успевают усвоить даже сахар. Но все же нельзя все списывать на предрасположенность. Мы получаем в наследство не только биохимические показатели, но и семейные традиции, привычки, усвоенные в детстве. Что удивительного в том, что две женщины – дочь и мать – имеют одинаковые проблемы с фигурой, если их обмен сходен, и они живут вместе, едят одинаковое количество одинаковой пищи. При этом они одинаково мало двигаются, и хобби у них сходные – они предпочитают чтение, вязание, телевизор. Что будет, если одна из них перестанет есть макароны и картошку и пойдет в спортзал?

Если вы видите, насколько быстро поправляется ваша мама, почему вы не сделаете вывод о том, что вам следует и есть меньше, и двигаться больше? Любой опыт полезен, и вы, по крайней мере, знаете, к чему может привести поедание булочек. Остальное – в ваших руках.

Гормоны и целлюлит

Женские половые гормоны – важный фактор, который определяет как локализацию жировых отложений, так и интенсивность их образования. Как мы уже говорили, отложение жира вокруг талии и на бедрах и целлюлитные образования в этих местах регулируются именно этими гормонами. Особенно интенсивно это происходит в период созревания, во время беременности, во время менопаузы. Этот механизм достался нам от древних времен, когда он был необходим для защиты репродуктивного здоровья и самого плода. С этим механизмом ничего нельзя поделать, но если у вас отсутствует лишний жир, то, что будет откладываться. Каким-то образом это зависит и от того, насколько задействованы мышцы живота у женщины. Видимо, организм рассматривает прекращение или ослабление нагрузки на них как сигнал к отложению жира. Таким образом, достаточно уделять достаточно времени физическим упражнениям в подростковом периоде, во время беременности и во время климакса, и вам будет легче с ними бороться.

На отложение жира и развитие целлюлита оказывают влияние и препараты, которые мы принимаем. Многие женщины принимают противозачаточные препараты на основе гормонов. Они удобны и безопасны, но тем, кто это делает, следует уделять более пристальное внимание «проблемным зонам».

Прием гормонов теми, кто страдает некоторыми заболеваниями, например, бронхиальной астмой, псориазом и некоторыми другими заболеваниями, продиктован необходимостью. Нельзя сказать, что эти люди обречены быть полными и они никогда не расстанутся с целлюлитом. Просто они должны понимать, что им потребуется больше внимания как к своему питанию, так и к физическим упражнениям. И всем людям, которые относятся к этой категории, гораздо проще не допускать ни образования лишних жировых отложений, ни развития целлюлита.

Что мы можем изменить в повседневной жизни?

Решив избавиться от целлюлита, вспомним, с чего он начался. Если в вашей семье есть дети и подростки, не дайте им повторить ваш путь. Как вы питались в их возрасте? Жевали на ходу бутерброды или садились со всей семьей за стол? Нет времени, и у каждого свой распорядок?

Помилуйте, но ведь есть микроволновка, в которой можно разогреть любое нормальное блюдо. Вам мама оставляла обед, а вы его все равно не ели? А почему? Это не менее важно, чем другие проблемы взаимопонимания. Но сегодня нет таких уж больших проблем в общественном питании, чтобы нельзя было объяснить, чем лучше йогурт с соком, чем гамбургер с кока-колой. Подростки часто едят «на ходу», особенно, если родители делают то же самое.

Привычки, позы, увлечения и приоритеты в жизни – это также то, что начинается с семьи. Смешно и бесполезно учить ребенка следить за осанкой, сидя, скрючившись в три погибели над столом или перед телевизором.

Не имеет смысла записывать ребенка в спортивную секцию, если вы сами не приемлете даже прогулок на свежем воздухе «просто так», для того, чтобы пройтись. Не покупайте ребенку тесную обувь или одежду и не укутывайте его в перину. Пресекайте на корню привычку засыпать на диване перед телевизором. Да, это трудновато, если мы сами это делаем.

Соберитесь семьей за город, возьмите детей на пикник, приготовьте вместе праздничный обед, обсудите с ними меню. И приходите вместе в бассейн или тренажерный зал. Не затягивайте с этим, поскольку после 10–12 лет вы уже не уговорите своего ребенка – он сам заполнит свой досуг, а вам останется только надеяться на то, что он услышит ваши нудные нравоучения и не перебьет вас репликой «А сами?».

Создайте позитивную, активную и здоровую атмосферу в семье. Не секрет, что общая цель, которой в данном случае является здоровье и ваше и, что еще важнее, ваших детей, сплотила не одну семью.

Вам может показаться, что мы ушли от темы, но это не так. Многие из благих намерений по изменению образа жизни в сторону более здорового разбились о семейные традиции. У вас есть прекрасный шанс создать новые. К этому можно добавить, что во всем мире спортивные и оздоровительные клубы становятся все более популярным видом семейного отдыха.

ПРОАНАЛИЗИРУЕМ СВОЕ ПИТАНИЕ

Ваш вес

Если у вас целлюлит – не сомневайтесь в том, что ваше питание нуждается в коррекции. И дело не только и не столько в том, чтобы похудеть. Можно не только похудеть, но исхудать, а целлюлит останется при вас.

При выборе диеты главный критерий – диета не должна причинять вред.

Нет ничего вреднее перепадов веса – как для здоровья, так и в смысле риска возникновения и развития целлюлита. Это болезнь обмена веществ – помните?

И потом – что такое, собственно, стройная фигура? Даже если вы изнурите себя строгими диетами и потеряете лишние килограммы, еще не факт, что вы станете хорошо выглядеть. Дистрофичные немощные жертвы похудения не вызывают никаких чувств, кроме жалости. Фигура должна выглядеть естественной, то есть с упругой мускулатурой и хорошей, гладкой кожей. А что такое лишний вес? Если это выразить в цифрах, то можно говорить только о среднем, поскольку вы можете быть обладательницей изящного скелета, слабо развитых мышц и небольшого бюста. Тогда, если при росте 162 см вы весите 58 килограммов, то это – верхняя граница нормы. Но если у вас роскошный бюст, и вы занимаетесь фитнесом, то это, скорее, мало, чем много. Знаменитые 90-60-90 – это впечатляет, но при каком росте? При 180 или 155 – вопрос.

Принятая сегодня норма – это рост в сантиметрах минус сто минус три-пять килограммов. Точнее может сказать специалист, но, в общем, и так все достаточно понятно, особенно вам самой. Наша культура отчаянно сопротивляется навязыванию стереотипного понятия стройной фигуры, заимствованную с конкурсов красоты. И правильно. Главное – иметь здоровое, не истощенное, а ухоженное и гибкое тело, но многим, кто решил избавиться от целлюлита, похудеть не мешало бы.

Правила составления диеты

В основе любой диеты лежат две вещи – калорийность и соотношение белков, жиров и углеводов.

Если вам нужно похудеть, энергетическая ценность рациона должна быть ниже, чем количество энергии, которое вы расходуете. Сколько же вы расходуете, можно определить только с помощью специалиста. Но амплитуда этих показателей не очень велика. У молодых людей и детей энергообмен, как правило, больше, у людей пожилых – меньше. Количество энергии расходуется «по двум статьям». Большая часть ее тратится на такие процессы, как дыхание, кровообращение, пищеварение, теплообмен, обновление клеток, и используется для процессов жизнедеятельности организма. Эта величина, по последним данным, колеблется от 1 300 до 1 800 калорий в день.

Вторая часть энергии расходуется при физических нагрузках. Для того чтобы вы поняли, сколько энергии вы примерно тратите, изучите следующую таблицу. К примеру, за час занятий, которые перечислены ниже, вы потратите следующее количество энергии:

Аэробика	420 к
Баскетбол	333 к
Бег	500–580 к
Спортивная ходьба	480 к
Боулинг	250 к
Велоспорт	250–450 к
Верховая езда	200 к
Плавание	250–400 к
Коньки	200 к
Подъем вверх по лестнице	700 к
Прыжки со скакалкой	420 к
Работа в саду	120 к
Кухонные хлопоты	85 к
Танцы	120–250 к
Теннис	400 к
Ходьба на лыжах	500 к

Женщина тратит от 2 200 до 2 800 калорий в день. Правда, есть еще один путь расходования энергии – заболеть или получить отравление. Некоторые системы похудения основаны на этом опасном способе. К ним относятся многие «чудодейственные» средства, вроде морозника, тайских таблеток и прочих «волшебных снадобий». Но мы не будем принимать их в расчет, так как человек, купивший эту книгу, скорее всего, достаточно разумен.

Теперь у нас есть данные, на основе которых мы можем подумать, как решить проблему – потреблять энергии меньше, а отдавать больше. Это можно сделать двумя способами.

- ◆ Увеличить расход энергии.
- ◆ Уменьшить ее потребление с пищей.

Точно так же совершенно ясно, что уменьшать калорийность пищи можно только до предела основного обмена. Но иногда калорийность снижают и больше, на короткое время, чтобы включить в организме механизм стресса – в этом случае организм ищет, где ему эту энергию брать, и обычно находит ее в остатках непереваренной пищи, усиленно расходует жир, затем в ход идут «некачественные», с точки зрения организма, клетки и ткани. В этом – суть лечебного голодания. Но допускать, чтобы организм «пускал в расход» нужные белки и ткани, не следует. Это нанесет вам непоправимый вред.

Увеличение физической нагрузки – второй способ, который всегда применяется при разумном подходе к проблеме снижения веса, особенно, если он осложнен целлюлитом. Но и увеличение физической нагрузки – не бесконечно, оно ограничено вашими мышцами и тренированностью, выносливостью и работоспособностью. К тому же энергоёмкость основного обмена также повышается при физических нагрузках, так как все процессы в этом случае становятся интенсивнее. Увеличение расходов на теплообмен – это также весомый резерв.

Мы не говорили о конкретных диетах. Дело в том, что диета – это не просто то, что вы прочитали в каком-то журнале, это система. Наилучшим образом ее может разработать специалист. Вы узнаете, какие продукты полезны, а каких следует избегать. Мы хотим повторить, что диета зависит не только от особенностей вашего организма – здоровья, возраста, веса и желаемого эффекта похудения, она зависит от того, насколько велика ваша физическая активность.

Конечно, абсолютная истина заключена в мысли, что похудеть удастся тем, кто стал меньше есть. Но любая диета должна быть сбалансирована и не должна приносить вреда. Голодание без врачебного контроля более трех дней не рекомендуется. В то же время специалисты утверждают, что нет ничего вреднее, чем быстрое изменение веса, хоть и методики стремительного снижения массы тела пользуются максимальным успехом и спросом. Мы не советовали бы чрезмерно увлекаться такими диетами и программами, поскольку, во-первых, сброшенный без труда вес так же быстро восстанавливается.

Диеты бывают разные, но в каждой должны присутствовать белки. Норма – 60–70 г растительного или животного белка в день для тех, кто не имеет значительной физической активности. Но для тех, кто занимается с целью привести в порядок свои мышцы, а также для молодых людей норма белков несколько больше – до 120 г в день. Например, 150 г вареного мяса, или 1 яйцо и кусочек рыбы, или 200 г творога и 1 яйцо. Без нужного количества белков у вас не получится результативных занятий физкультурой, поскольку белок – это строительный материал, который нужен для активной работы и восстановления мышечной ткани, а также для поддержания эластичности тканей. Животный белок – это биостимулятор, как считают некоторые ученые, и нужен для обеспечения рабочего состояния иммунной системы. При этом 2/3 белков должно быть животного, а 1/3 – растительного происхождения. Жир следует ограничить, особенно животный (сливочное масло, копчености, колбасы, сметана). Растительный жир, напротив, полезен, он хороший антиоксидант, к тому же легко перерабатывается, поскольку содержит витамин Е.

Для адаптации белков, то есть для их перестройки в белки наших тканей, нужна энергия, которую организм добывает, уменьшая запасы жира. Наиболее разумные действенные диеты – белково-растительные. То есть мясо и салат, яйца, творог, сыр и йогурт. Что касается углеводов, то это вопрос особый. Количество углеводов, а также их качество зависят от возраста, физической активности и особенностей организма.

Простые рафинированные углеводы, или сахар, можно исключить вообще. Вы ничего не потеряете, если замените сахар медом и сладкими фруктами. Финики, изюм, курага – это те углеводы, которые заменят сахар. Без них нельзя, потому что они необходимы мозгу для активной работы, без них не обойтись, если вы занимаетесь в зале, потому что энергия может высвободиться быстро только из глюкозы, а жир сжигается медленнее. Так что при отказе от углеводов продуктивные занятия немыслимы.

В отношении того, сколько именно их нужно. Их количество находится в прямой зависимости от того, насколько интенсивны ваши тренировки. Чем больше нагрузки, тем больше углеводов. Но поскольку у некоторых понятие «больше сладостей» может вызвать мысли о бочке меда, оговоримся, что «больше» – это примерно пять-шесть ложек меда или триста граммов фиников в день.

Что касается кондитерских изделий с кремом, то придется о них забыть, и надолго. Калорийность кусочка торта равна двум комплексным обедам! Причем крем – это сплошной жир с сахаром.

Однако есть углеводы, которые имеют совершенно другой КПД, как энергоносители. Это растительная клетчатка. Она мало усваивается, зато в ней масса растительных белков (особенно в злаковых культурах), натуральных витаминов и микроэлементов, она является необходимой для нормального функционирования кишечника. Овощи должны составлять большую по объему часть рациона. Исключение – высококрахмалосодержащие культуры – картофель, кукуруза, бобовые. Их не должно быть много.

Макаронны – в ограниченных количествах, и только высшего сорта.

Мука и крахмал – в ограниченных количествах.

Сдоба – без нее можно обойтись, так же, как и без манной крупы.

Хлеб и крупы – грубого помола.

Зато кисломолочные продукты полезны во всех отношениях, единственно, о чем следует задуматься – о содержании в них жира. Если же они обезжиренные, то йогурт, кефир, творог и ряженка очень полезны и для фигуры, и для здоровья. Кроме того, что они богаты белком и молочным сахаром, который не откладывается в виде жира, кисломолочные продукты выводят из организма шлаки и стабилизируют работу желудка и кишечника.

Чем больше вы хотите похудеть, тем меньшее количество пищи вам следует употреблять – это очевидно. Обычно уменьшение жиров до 25 граммов в день, а углеводов – до 200 граммов каши (или мюсли, если кто-то не любит каши), и 200 граммов овощей для салата (помним о том, что нам нужно еще ложек пять меда или немного сладких сухофруктов), и 120 граммов белка в виде сыров, мяса, творога – это достаточно жесткое ограничение, которое приводит к быстрой потере веса и не приносит вреда.

В предлагаемой таблице указаны сведения о продуктах, их калорийности и химическом составе. Это поможет вам избежать ошибок при составлении диеты.

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5
ОВОЩИ И БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ				
Арбуз	0,7	–	9,2	38
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеленый	5,0	0,2	13,3	72
Грибы	1,7–3,0	–	2,0–3,5	25–31
Дыня	0,6	–	9,6	39
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	–	5,4	28
Капуста краснокочанная	1,8	–	6,1	31
Зеленый лук	1,3	–	4,3	22
Лук репчатый	1,7	–	9,5	43
Морковь	1,3	0,1	7,0	33
Огурцы грунтовые	0,8	–	3,0	15
Огурцы парниковые	0,7	–	1,8	10
Перец сладкий зеленый	1,3	–	4,7	23
Перец сладкий красный	1,3	–	5,7	27
Петрушка корень	1,5	–	2,9	16
Редис	1,2	–	4,1	20
Редька	1,9	–	7,0	34
Репка	1,5	–	5,9	28

Салат	1,5	–	2,2	14
Свекла	1,7	–	10,8	48
Томаты	0,6	–	2,9	14
Зеленая фасоль	4,0	–	4,3	32
Хрен	2,5	–	16,3	71
Чеснок	6,5	–	21,2	106
Шпинат	2,9	–	2,3	21
Щавель	1,5	–	5,3	28
ФРУКТЫ				
Абрикос	0,9	–	10,5	46
Алыча	0,2	–	7,4	34
Ананас	0,4	–	11,8	48
Апельсин	0,9	–	8,4	40
Банан	1,5	–	22,4	91
Вишня	0,8	–	11,3	49
Гранат	0,9	–	11,8	52
Груша	0,4	–	10,7	42
Инжир	0,7	–	13,9	56
Кизил	1,0	–	9,7	45
Персик	0,9	–	10,4	44
Слива	0,8	–	9,9	43
Финики	2,5	–	72,1	281
Хурма	0,5	–	15,9	62
Черешня	1,1	–	12,3	52
Яблоки	0,4	–	11,4	46
Сухофрукты	4,0	–	70,0	270

КРУПЫ И ЗЕРНОВЫЕ				
Гречневая	12,3	2,6	68,0	329
Манная	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	9,3	1,1	73,7	324
Пшеничная	12,0	2,9	69,3	334
Рисовая	7,0	0,6	73,7	323
Геркулес	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная	8,3	1,2	75,0	325
БОБОВЫЕ				
Бобы	6,0	0,1	8,3	58
Горох	23,0	1,5	57,7	320
Соя	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	22,3	1,7	54,5	309
ХЛЕБ И МУКА				
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный	7,7	2,4	53,4	254
Сдоба	7,6	4,5	60,0	297
Сухари пшеничные	11,2	1,4	72,4	331
Мука пшеничная	10,5	1,0	73,5	327
Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	326
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА				
Брынза	17,9	20,1	–	260
Йогурт	5,0	1,5	3,5	51

Кефир не-жирный	3,0	0,1	3,8	30
Молоко	2,8	3,2	4,1	59
Молоко сухое	25,6	25,0	39,4	475
Молоко сгу-щенное	7,0	7,9	9,5	135
Молоко сгу-щенное с са-харом	7,2	8,5	56,0	315
Простокваша	2,8	20,0	3,6	205
Ряженка	3,0	6,0	4,1	85
Сливки 20 %	2,8	20,0	4,0	205
Сметана 20 %	2,8	20,0	3,1	206
Сырки слад-кие	7,1	23,0	27,5	340
Сыр «Россий-ский»	23,4	30,0	–	371
Сыр «Поше-хонский»	26,0	26,5	–	334
Сыр «Гол-ландский»	26,8	27,3	–	361
Сыр плавле-ный	24,0	13,5	–	226
Творог жир-ный	14,0	18,0	1,3	156
Творог не-жирный	18,0	0,6	1,5	86
Яйцо куриное без скорлупы	12,7	11,5	0,7	157
Яйцо перепе-линое	11,9	13,1	0,6	168

Яичный порошок	45	37,3	7,1	542
МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ				
Баранина	16,3	15,3	–	203
Баранье сердце	13,5	2,5	–	82
Бараньи почки	13,6	2,5	–	77
Баранья печень	18,7	2,9	–	101
Говядина	18,9	12,4	–	187
Говяжье вымя	12,3	13,7	–	173
Говяжьи мозги	9,5	9,5	–	124
Говяжья печень	17,4	3,1	–	124
Говяжьи почки	12,5	1,8	–	66
Говяжий язык	13,6	12,1	–	163
Кролик	20,7	12,9	–	199
Свинина нежирная	16,4	27,8	–	316
Свинина жирная	11,4	49,3	–	489
Свиная печень	18,8	3,6	–	108
Свиные почки	13,0	3,1	–	80
Свиное сердце	15,1	3,2	–	89
Свиной язык	14,2	16,8	–	208

Телятина	19,7	1,2	–	90
Цыплята	18,7	7,8	0,4	156
Гуси	16,1	33,3	–	364
Индейка	21,6	12,0	0,8	197
Куры	20,8	8,8	0,6	165
Утки	16,5	61,2	–	346
ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ				
Вареная колбаса диетическая	12,1	13,5	–	170
Вареная колбаса	12,5	22,0–28,0	–	250–280
Сосиски вареные	10,1–12,5	20,0–31,5	0–1,9	220–350
Варено-копченая колбаса	17–19	40–45	–	420–460
Сервелат	28	27	–	360
Полукопченая «Краковская»	16,2	44,6	–	466
Полукопченая «Полтавская»	16,4	39,0	–	417
Сырокопченая	20–22	50–52	–	500–550
Грудинка	7,6	66,8	–	632
Корейка сырокопченая	10,5	47,2	–	467
Ветчина	22,6	20,9	–	279

Консервы из говядины тушеной	16,8	18,3	—	232
Консервы из свинины тушеной	14,9	32,2	—	349
Колбасный фарш	15,2	15,7	2,8	213
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ				
Горбуша, кета, минога, сайра, семга, нототения, палтус, сом, ставрида	14,5–18,4	6–10	—	120–160
Камбала, карась, карп, корюшка, минтай, налим, навага, окунь, путасу, судак, треска	17–21	0,3–3	—	70–90
Сайра, сельдь, семга	17–21	18–22	—	220–260
Стерлядь, угорь	15–17	16–30	—	320–340
Кальмар	18	0,3	—	75
Крабы	16	0,5	—	69
Креветки	18	0,8	—	83
Морская капуста	0,9	0,2	3,0	5

КОПЧЕНАЯ РЫБА, ИКРА И КОНСЕРВЫ				
Копченый лещ	32,8	4,5	–	172
Копченая салака	25,4	5,6	–	152
Копченая треска	26	1,2	–	115
Копченый угорь	16	35,5	–	386
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ				
Сардины в масле	17,9	19,7	–	249
Скумбрия в масле	19,5	15,8	–	220
Сайра в масле	18,3	23,3	–	283
Шпроты	17,4	32,4	0,4	364
Бычки в томате	12,8	8,1	5,2	145
Камбала в томате	13,7	6,3	4,8	132
Кета в томате	19,7	8,2	4,1	168
Ставрида в томате	14,8	8,3	7,3	161
Судак в томате	14	5,3	3,7	119
Щука в томате	14,2	4	3,6	108
Горбуша натуральная	20,9	5,8	–	138
Кета натуральная	21,5	4,8	–	131

Печень трески	4,2	65,7	–	613
Тунец	22,7	0,7	–	96
Икра кетовая	31,6	13,8	–	251
Икра осетровая зернистая	28,9	9,7	–	203
Икра осетровая пробойная	36	10,2	–	123
ЖИРЫ И МАСЛА				
Говяжий и бараний жир	–	99,7	–	897
Шпик	1,4	92,8	–	816
Мargarин для бутербродов	0,5	82	1,2	744
Майонез	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	–	99,9	–	899
Масло сливочное	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	0,3	98	0,6	887
СЛАДОСТИ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ				
Мед	0,8	–	80,3	308
Зефир	0,8	10,2	78,3	384
Ирис	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад	–	0,1	77,7	296
Карамель	–	0,1	77,7	296
Конфеты в шоколаде	2,9	10,7	76,6	396

Пастила	0,5	–	80,4	305
Сахар	0,3	–	99,5	374
Халва	12,3	29,9	53	513
Шоколад	6	35,5	52,5	543
Вафли с фруктовой начинкой	3,2	2,8	80,1	342
Вафли с кремовой начинкой	3,4	30,2	64,7	530
Слойка с кремом	5,7	25,6	52,7	454
Пирожное бисквитное	4,7	9,3	84,4	344
Пряники	4,8	2,8	77,7	336
Торт бисквитно-кремовый	4,7	20	49,8	386
Торт миндальный	6,6	35,8	46,8	524
ОРЕХИ И СЕМЕНА				
Арахис	26,3	45,2	9,7	548
Грецкие орехи	13,8	61,3	10,2	648
Миндаль	18,6	57,7	13,6	645
Семечки подсолнечника	20,7	52,9	5	578
Фундук	16,1	66,9	9,9	704
НАПИТКИ				
Абрикосовый сок	0,5	–	14	56

Апельсиновый сок	0,7	–	13,3	55
Виноградный сок	0,5	–	12,6	52
Вишневый сок	0,7	–	12,2	53
Мандариновый сок	0,8	–	9,6	41
Свекольный сок	1	–	14,6	59
Томатный сок	1	–	3,3	18
Яблочный сок	0,5	–	11,7	47
Лимонад и другие газированные напитки	–	–	7,5	31
Квас	0,2	–	5	25
Пиво	0,6	–	4,8	37
Вино столовое	0,2	–	0,2	70

Полезные продукты

Несмотря на обилие полуфабрикатов на прилавках магазинов, не забывайте о том, что свежие продукты полезнее. Покупайте свежие овощи и фрукты. Хранить их можно в обработанном виде, так, чтобы приготовить салат за несколько минут. Овощи, особенно сырые, – должны стать главной частью вашего меню. Не забывайте и о зелени – петрушке, укропе, базилике.

Что касается фруктов, то без них ваша жизнь на диете будет скучной и лишенной десертов. Чем больше будет их список, тем лучше.

Из мяса выбирайте говядину, телятину, курицу.

Рыба полезна любая, даже жирная.

Но есть продукты, которые особенно полезны как для вашей фигуры, так и для кожи.

Это лимоны, которые богаты витамином С и пригодны для всего – и как заправка к салатам, и как ароматизатор напитков, и как косметическое средство.

Черника, которая способствует восстановлению коллагеновых волокон.

Ананасы – они содержат бромелайн, который расщепляет жир и входит в состав многих средств для похудения.

Хурма – очень богата минеральными солями и витаминами. Кстати, маска из хурмы – прекрасное омолаживающее средство.

Сухофрукты – изюм, абрикосы, инжир.

Орехи и семечки – но ими не следует злоупотреблять по причине большого количества жиров. Но эти жиры растительные, и они намного полезнее, чем растительное масло.

Морковь – содержит большое количество бета-каротина, защищающего кожу от воздействия солнечных лучей.

Крупы грубого помола – овес, просо, ячмень, отруби, геркулес. Они содержат большое количество клетчатки и растительного белка. Грибы – богаты селеном, антиоксидантом, уменьшающим воздействие свободных радикалов на организм.

Лосось и другая красная рыба – богаты основными жирными кислотами и сохраняют влагу в коже.

Яйца – содержат большое количество цистеина. Эта аминокислота необходима для роста и укрепления тканей организма.

Кисломолочные обезжиренные продукты – обезжиренный йогурт без вкусовых добавок, можно со свежими фруктами, пресованный творог (с пониженным содержанием жира и без добавок соли), обезжиренное молоко, кефир, ацидофилин и ряженка.

На основе этих рекомендаций вы сможете сами составить меню, ориентируясь на свой распорядок дня, время проведения занятий, кулинарные пристрастия. Но об этом следует поговорить отдельно.

Диета – это еще и определенный режим питания. Частое, дробное «подпитывание» небольшими порциями снижает чувство голода. Так говорят. И кто это пробовал – у многих получалось? Обычно эти «дразнилки» никто долго не выдерживает. Хотя теоретически это, действительно, возможно. Диета должна быть реальной, только тогда она поможет.

Диета – только тогда диета, когда вы знаете, что будете есть. Но часто мы об этом не имеем понятия и едим что попало. Фаст-фуд – это то, на что списывают много грехов. Но ассортимент в современных бистро и кафе позволяет выбрать из меню то, что не принесет вреда. Пирожное замените бананом, бутерброд – отбивной с салатом из овощей. И по цене это будет не дороже. Список блюд в ресторане, которые вам подойдут, – также не проблема. Это рыба, отварное или заливное мясо.

Неправильный подбор продуктов не только помогает приобрести болезни пищеварительного тракта – он порождает бессистемное, безответственное отношение к пище. Проблема не в той или иной диете, а в полном отсутствии какой-то системы в питании. Мы не питаемся, а просто поглощаем пищу. Диетологи и гастроэнтерологи считают, что наличие любой, даже не во всем правильной системы питания, с определенными пристрастиями и традициями, лучше полного ее отсутствия. Ваш желудок не приспособлен для того, чтобы в него бросали все подряд. Если мы знаем, что будем есть на завтрак, обед или ужин, мы готовы. Если же мы бежим в ближайшее кафе или просто открываем холодильник, хватаем «что-нибудь» – наш пищеварительный тракт получает шок. Если говорить о детях, то они часто понятия не имеют, что им «дадут», и это плохо. В культурной семье меню обсуждается заранее. Это замечание заслуживает вашего внимания, поверьте. Доказательством этому может служить следующее. Все мы знаем, как готовят пищу в больницах и пионерских лагерях. Она не лучшего качества, не из лучших продуктов и иногда ее готовят не совсем добросовестные люди. Но все же люди гораздо реже страдают от расстройств пищеварения, чем тогда, когда они дома едят «хорошую» домашнюю пищу из свежайших продуктов, приготовленную по бабушкиным, безусловно, хорошим рецептам, но бессистемно, по принципу случайных комбинаций. Все дело в том, что есть такое понятие, как меню и режим приема пищи. Все его знают, и даже помимо нашего сознания наш желудок «знает», что мы будем есть, сколько и когда. Вот и весь секрет.

Кулинарная обработка продуктов

От нее зависит, насколько усваиваемой будет пища, сколько полезных веществ сохранится в ней. Конечно, тушение и варка на пару лучше, но не все любят такую пищу. Скоро-варка и толстостенные кастрюли – это хорошие помощники хозяйки. Если вам не хватает остроты, прибавьте к этому острые салаты. В процессе кулинарной обработки, чем меньше воды, тем лучше. Жарить, особенно во фритюре, не рекомендуется.

В процессе жарки продукты насыщаются нежелательными жирами и превращаются в пищу с громадным числом калорий. А витамины разрушаются при температуре кипящего жира почти полностью. И еще одно важное правило (или совет). Значительное количество витамина С разрушается от соприкосновения с железом. Когда вы готовите салат или готовите сок – трите овощи на пластиковой терке, а железную отложите.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ХУДЕЕТ

Каждый, кто соблюдает диету, желает, чтобы она была легкой, безвредной и эффективной. Можно найти массу советов, и не все они однозначны и полезны. Многие из них не приносят ничего, кроме вреда. Мы решили привести и те, и другие.

◆ Одни советуют пить жидкости во время диеты, другие рекомендуют этого не делать. Пить много можно и нужно, но при этом лучше пить минеральную воду, а не дистиллированную, не пить газированных напитков, особенно сладких. Минеральная вода со льдом – идеальное питье, поскольку на согревание также тратятся калории. Можно добавить в воду лимон.

◆ Ограничивать ли потребление соли? Это зависит от того, сколько вы ее потребляете обычно, есть ли у вас заболевания почек и отеки. Если отеков нет, то уменьшение количества соли приведет к тому, на что рассчитаны многие шарлатанские диеты – на быстрый визуальный, но, к сожалению, мнимый эффект потери веса. На самом деле обезвоживание состарит вашу кожу, сделает целлюлит более заметным, а после того, как вы вернетесь к нормальному потреблению соли, вода вернется в ткани и похудение закончится.

◆ Ограничить ли острые блюда и отказаться ли от приправ? С одной стороны, острые блюда возбуждают аппетит, а с другой стороны – ускоряют обмен веществ. Одно уравновешивает другое. Так что имеет значение, разгорается ли ваш аппетит от пряностей или нет. Если нет, то пряности полезны. Употребляйте в пищу вещества, которые содержат много клетчатки и ускоряют обмен веществ. Очень много таких веществ содержится в семенах. Впрочем, вытяжки из таких растений, как фенхель, кардамон, водоросли, репей, корица и льняное семя содержатся во многих «чудодейственных сборах». На самом деле мы вполне самостоятельно можем включить эти вещества в свой рацион.

◆ Следовать ли совету есть небольшими порциями? Это не имеет смысла, когда вы не видите, во что перерастают эти «перекусы». Хотя, если вы отдельно приготовите свою дневную порцию, и будете ее есть понемногу – то, возможно, это вам поможет. Но я не знаю ни одного человека, занятого на работе, который так бы делал. Это крайне неудобно, да и смешно. И главное, непонятно – как это все разогревать, или вся еда – это тарелка холодной каши или один бутерброд. Идея неплохая, но малореальная.

◆ Советуют долго и тщательно сервировать стол. Это неплохо, если вы не пробуете пищу в это время. Если для вас это трудно, не соблазняйте себя! Или накрывайте быстро, или попросите это сделать за вас. А вот маленькие тарелки, разложенная красиво еда, полная сервировка и отсутствие музыки и телевизора – это хорошо. Тщательно и долго пережевывайте пищу – и чувство насыщения придет от меньшего количества еды.

◆ Всячески оттягивайте прием пищи – примите ванну, отдохните, позвоните подруге. И никогда не ешьте стоя!

◆ Алкоголь возбуждает аппетит, и очень калориен, так что бокал вина – это серьезное нарушение диеты. Но рюмка коньяка – еще хуже. А те диеты, которые предписывают не есть и пить вино, могут привести к алкоголизму. Могут и не привести, но это – русская рулетка. Отложите возлияния до того момента, когда будете праздновать вашу новую фигуру.

◆ Запахи, или ароматерапия, могут существенно облегчить похудение. Запах духов, если он не фруктовый, снижает аппетит. Но и запахи пряностей отвлекают от навязчивых мыслей о еде. Если вы знаете, что какой-то аромат понижает ваш аппетит, сделайте следующее. Возьмите небольшую коробочку, флакон – это могут быть небольшой футлярчик от лекарств, старая пудреница или маленькая бутылочка. Поместите туда душистую травку

или накапайте на ватку ароматическую эссенцию. Хорошо, если она будет натуральной. Поставьте ее рядом с собой и когда захочется что-то съесть, понюхайте. Предупреждение, без которого нельзя обойтись – если вы аллергик, или у вас есть заболевания вроде бронхиальной астмы, тогда этот метод вам не подходит, к сожалению. И еще – запахи следует время от времени менять – обоняние адаптируется к запахам.

Почему трудно соблюдать диету

Вокруг масса соблазнов и ситуаций, которые мешают придерживаться диеты. Как питаться, к примеру, на работе? Конечно, лучше всего взять обед с собой. Но не всегда на работе есть условия для того, чтобы поесть. Огромное количество людей обедает в кафе, бистро или не обедает совсем. Не обедать вредно. Если вы не можете взять на работу приготовленный дома салат с кусочком мяса или курицы, возьмите хотя бы фрукты. Можно взять свежевыжатый сок. Тот сок, который можно заказать в любом кафе, скорее всего, содержит сахар и консерванты. Можно купить йогурт. Некоторые заказывают бульон. Поинтересуйтесь, натуральный ли он или из концентрата. Бульонный кубик вам не нужен. Вообще нужно постараться найти такой вариант, при котором соблюдение диеты не становилось бы проблемой. Все-таки большинство людей могут взять на работу ланч или обед из дома.

Хотя возможны ситуации, когда невозможно отказаться от обеда или ужина в ресторане или кафе. Это может быть связано с бизнесом или семейными традициями. Главное – вам грозит нарушение диеты, и этого трудно будет избежать.

Что делать?

Прежде всего изучить меню. Выбрать блюда, которые вам подходят, особенно это касается десерта. Но если нарушение диеты неизбежно, то придется на следующий день устроить разгрузку – с кефиром или без него. Можно воспользоваться сжигателем жиров типа Хитозана или подобным препаратом ферментного действия, который не нужно применять длительными курсами. И, разумеется, увеличить физическую нагрузку.

Однако этим проблемы не исчерпываются. К сожалению, не всегда можно рассчитывать на понимание домашних. То есть, в общем, все «за», но никто не готов вместо вас готовить обед, чтобы вам было легче контролировать свой аппетит. И совсем редко домашние соглашаются сидеть на диете вместе с вами. Они, впрочем, и не должны это делать. Тем более что у большинства женщин – дети, у многих – пожилые родители и муж, который, может, и сел бы на диету, если бы речь шла о вашей жизни, но просто ради того, что вам хочется похудеть – таких мужей единицы. А еще чаще – все едят в разное время – дети, муж, родители. Не стоит делать из этого трагедию. Просто немного перестройте свою кухонную деятельность.

Во-первых – готовьте сразу на весь день. Прекрасно, если есть микроволновая печь или пароварка. Эти приборы позволяют разогревать любые горячие блюда, приготовленные заранее.

Во-вторых – научитесь готовить, не пробуя. Многие из нас так «напробываются» на кухне, что не поможет никакая диета. Причем наш мозг не считает это едой, и чувство голода не притупляется от таких дегустаций. Проанализируйте рецептуру – многие не пробуют еду, когда готовят, и это не отражается на качестве пищи. Правда, пока вы этому не научитесь, вам придется просить попробовать кого-то из домашних. И это даже хорошо, потому что это реальный способ привлечь членов семьи к домашним делам, научить детей и мужа готовить. Все общие дела, как известно, объединяют, так что вместо того, чтобы начинать военные действия за свою свободу от кухни, просите домочадцев о такой помощи, которую они готовы вам предоставить. Кроме того, что это полезный обмен опытом, объединяющее семью мероприятие, такие просьбы воспринимаются как уважительное отношение к вкусам всех членов семьи. Понимайте их – и они тоже научатся вас понимать. Возможно, именно так вам удастся добиться того, что кто-то сам предложит помощь или заменит вас на кухне на время вашей программы похудения.

Вообще, домашнее меню – это камень преткновения для многих. Семейные традиции, которые приходят от родителей, дополняются новыми, которые возникают по мере появле-

ния новых продуктов и полуфабрикатов, новой бытовой техники. Иногда то, что хорошо и полезно, никак не приживается. Менять домашние традиции трудно, и сделать это за один день не удастся. Придется постепенно приучать домочадцев к более здоровой пище. А до того, как это получится, придется иногда употреблять сжигатели жиров, если случайно вам не удастся уклониться от маминых пельменей или куска торта, который коварная свекровь испечет вам назло.

Что нужно вашей коже

Коллагеновые волокна – это то, что обеспечивает эластичность, упругость и форму вашей коже. Коллаген входит в состав белков и синтезируется в организме. Причем достаточно медленно. Это материал, который весьма не стоек к воздействиям внешней среды. Разрушается он быстро, а восстанавливается крайне медленно. Утрачивание кожей коллагеновых волокон – большая видимая часть процесса старения. Считается, что это старение начинается сразу же после достижения половой зрелости. Это, правда, лишь отчасти, то есть, да, конечно, как только организм перестает расти, начинается медленное обратное развитие. Но быстрая потеря коллагена кожей – не фатальное явление. Что нужно делать, чтобы это происходило как можно медленнее?

Во-первых, нужно уменьшить или совсем исключить все вредные влияния на кожу.

Во-вторых, нужно обеспечить поступление в организм веществ, из которых коллаген синтезируется.

Разумный подход не только замедлит старение, но может исправить те явления, которые еще не приняли необратимый характер.

Вещества, разрушающие кожу, – химически активные вещества, причем они химически взаимодействуют с кожей как снаружи, так и изнутри. Их называют свободными радикалами, но химический состав их весьма разнообразен. Это название дано таким «вредным» соединениям в силу того, что они заставляют белки вступать в реакцию и разрушаться. А их перечень очень велик – это табачный дым, всевозможные выхлопы, перенасыщенные жирные кислоты, шлаки, которые не выводятся из организма из-за запоров.

Как им противостоять? Конечно же, с помощью веществ, которые активно взаимодействовали бы с этими вредными примесями и делали бы их неактивными. Такие вещества также весьма разнообразны по химическому составу, но из-за этого своего качества – связывать вредные свободные радикалы и делать их неопасными – они называются антиоксидантами, так как препятствуют процессу окисления тканей и белков этими самыми свободными радикалами. Организм и сам способен производить собственные антиоксиданты в виде ферментов.

Это витамин С, провитамин А, или бета-каротин, и минерал селен. Для синтеза ферментов, препятствующих старению, нужны цинк, марганец и медь.

Не зря мы писали об ананасах, папайе и киви – они содержат вещества, которые нужны для восстановления собственного коллагена кожи.

Точно так же, как и для подкожно-жировой клетчатки, для состояния самой кожи важны капилляры. Незрелая капиллярная сеть или большая прослойка жира затрудняют и замедляют обменные процессы в коже. И, напротив, развитая и здоровая капиллярная сеть с эластичными стенками тоже нуждается в коллагене, витамине С и калии, которые обеспечивают процесс обмена между клеткой и капиллярной сетью. Мы видим, что вещества и продукты, полезные для кожи, одновременно полезны и для обмена веществ, и для фигуры.

Хотя этот раздел – о питании, и наружные средства для борьбы с целлюлитом, а также средства для ухода за кожей во время похудения и во время занятий – тема отдельной главы, но не вспомнить об этом нельзя.

Для ухода за кожей следует применять средства, которые содержат те же вещества, которые рекомендованы для приема внутрь – биофлавоноиды и антиоксиданты, витамины С, В, Е и А, коллаген, увлажняющие компоненты и питательные вещества. В периоды соблюдения диеты нужно особенно тщательно следить за кожей. Вполне уместно применение линии «экстренная помощь» любой хорошей фирмы в виде короткого курса.

Средства для похудения

Самое время написать о средствах для похудения, для того чтобы вы поняли, насколько неразумно рассчитывать на то, что какое-то средство полностью может заменить вам уход за собой и гарантирует избавление от избыточного веса и целлюлита.

Те, кто желает сбросить лишний вес и избавиться от целлюлита, часто интересуются средствами, которые предлагаются для решения этой проблемы, а также питанием, диетами и режимом питания во время занятий.

Чаще всего женщинам хочется усилить эффект диеты, их очень интересует, какие средства можно использовать для этого. Понятно, что в случае, если женщина уже пришла в зал, она не страдает той проблемой, которой озабочена Инна из знаменитой рекламы. Ей не надо «как-то прощсе». Чаще всего речь идет о средствах, которые могут помочь решить некоторые конкретные проблемы, и об ускорении процесса похудения, усиления противоцеллюлитного эффекта.

То, что эликсира, который волшебным образом возвратит вам без всяких усилий и фигуру, и красоту, не существует, понимают не все. Поэтому хотелось бы рассмотреть те особо опасные средства, которые пользуются, к сожалению, наибольшим спросом именно из-за того, что с их помощью действительно можно похудеть. Мы так привыкли к тому, что все хорошее продают из-под прилавка, что многих не смущает то, что большинство из этих средств не рекомендовано, запрещено или предполагает специальные рецепты, что не говорит об их безопасности.

Так чего же можно ожидать от средств для похудения, и какие проблемы можно решить с их помощью?

В хорошем клубе всегда можно найти информацию как о косметических средствах, которые помогут вам в решении ваших проблем – современных линиях средств от целлюлита и для ухода за кожей, различных сопутствующих аксессуарах и аппаратах-помощниках – массажерах, тренажерах, миостимуляторах и еще многих вещах, которые могут вызвать интерес у клиентов. Средства для похудения и борьбы с целлюлитом заслуживают подробного освещения. Совершенно необходимо, чтобы людям, которые решают эту проблему, можно было получить правдивую и исчерпывающую информацию о том, что же может помочь в действительности.

Чем больше клуб дорожит своей репутацией, тем правдивее информация, которой он делится со своими клиентами. Многие клиенты следуют советам и приобретают препараты, которые рекомендуют консультанты и диетологи. В том случае, когда средство, рекомендованное тренером, диетологом или консультантом, вызывает нежелательные последствия или не оправдывает надежд клиента, репутация заведения резко падает. Поэтому все, что рекомендуется на занятиях, должно быть именно тем, что нужно клиенту. Некоторые зарабатывают не совсем добросовестным, и даже больше – преступным путем, продавая и предлагая препараты, которые не приносят пользы, или приносят вред, или их действие не соответствует рекламе. Владельцам и работникам клубов этого делать не следует – наоборот, они должны всячески предупреждать клиентов о негативных последствиях того или иного средства, исходя из двух побуждений – для того чтобы не быть обвиненными в бесполезности методики и для того чтобы не причинить вред человеку, который доверился вам.

Тем же, кто занимается улучшением своей фигуры самостоятельно, будет полезно знать, чего можно ожидать от того или иного препарата, который реклама предлагает людям в качестве средства для похудения и атицеллюлитного средства.

МНОГИЕ ХОТЯТ СНИЗИТЬ АППЕТИТ

Естественно, ведь после занятий в бассейне, или бани, или аэробики аппетит разыгрывается. Вы боитесь, что тот вес, который вы потеряли, тут же восполнится. Это доставляет некоторые неудобства, и людям хочется меньше думать о еде – то есть терять вес как можно комфортней.

Что предлагает реклама?

Лекарства, которые снижают аппетит – это лекарства, которые выписывает врач. Все лекарства для снижения аппетита содержат психотропные вещества – амфетамины, серотонин или кофеин. Многие из тех препаратов, которые выписывались ранее, сегодня запрещены. **Разрешены два – ксеникал и меридия (орлистат, сибутрамин)**. Остальные можно достать на черном рынке, но делать это мы не советуем – вы расплатитесь депрессией, расстройством сна, а возможно, и более серьезными нарушениями здоровья. Они применяются при ожирении тяжелой степени, и их применение оправдано, наверное, только в этом случае. Полностью безопасными назвать их нельзя, но...они, по крайней мере, не запрещены.

Подобными свойствами обладают **препараты на основе гуараны и кофе**. Их действие – это свойство кофеина снижать аппетит. К ним можно прибавить **препараты на основе зеленого чая**. Они действуют намного мягче, но, к сожалению, таблетки, содержащие кофеин или гуаранин, нельзя принимать тем, кто страдает артериальной гипертонией, бессонницей, а так же людям пожилого возраста, беременным и кормящим матерям. Злоупотреблять ими не стоит, так как все знают, что бодрящий эффект кофеина со временем приводит к обратной реакции, и, кроме этого, кофеин вызывает определенное привыкание. Однако эти средства можно считать относительно действенными и безопасными, особенно если речь идет о зеленом чае – он имеет множество полезных свойств.

В аптеках можно купить различные конфеты, которые тормозят аппетит. Тот же эффект вы получите, если будете есть, не торопясь. В этих конфетках содержатся психотропные вещества типа серотонина, которые скорее вредны, чем полезны.

СРЕДСТВА, ИСКУССТВЕННО ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ

В основном, это препараты, которые разбухают и занимают значительный объем в желудке, чем препятствуют его заполнению едой, вызывая чувство насыщения. Их основа – микрокристаллическая целлюлоза. Вместо нее вполне можно употреблять отруби и блюда из продуктов, богатых растительной клетчаткой. Единственная разница – растительные продукты все же натуральные. А МКЦ – это почти то же самое, что клей для обоев. Что немаловажно для женщин, ведь запах изо рта при употреблении некоторых из них очень неприятный. Есть, правда, и препараты на основе растительного сырья – например, семян подорожника, например, «Бекунис». Немногим лучше коктейли типа «Доктор Слим». Но исследования показали, что продается часто товар некачественный, и что там, в этом коктейле, вы не поймете, даже прочтя инструкцию.

Эти препараты полезны тем, кто не может не есть. Когда вы прекращаете их принимать, вы едите больше, чтобы заполнить желудок. И, соответственно, поправляетесь, как на дрожжах. Естественно, эти препараты вам могут повредить, если у вас не все в порядке с желудком и кишечником. И еще один момент – вы таким образом, «сбиваете с толку» свое пищеварение, а ведь организм «дозирует» пищеварительные ферменты, ориентируясь на объем пищи – вам грозят расстройства желудка и запоры после отмены препарата. Пектины (яблочные, цитрусовые и пр.), отруби, водоросли, орехи, овощи, бобовые и все зерновые относятся к продуктам с «низким гликемическим индексом». Они медленно всасываются, не дают увеличения глюкозы в крови и вполне заменяют эти средства.

МОЧЕГОННЫЕ И СЛАБИТЕЛЬНЫЕ

Их любят представлять как «средства для очистки», а еще лучше – «для глубокой очистки» вашего организма. Очистки очень мало, не больше, чем от кефирной диеты, а вреда может быть много, в зависимости от того, из чего составлены эти сборы трав. Некоторые

из них весьма и весьма подозрительны. Например, средства, которые действуют на толстый кишечник, ускоряют передвижение его содержимого. Содержащиеся в них смолистые вещества вызывают раздражение кишечника, которое проявляется неприятными схваткообразными болями внизу живота. Это в основном касается широко разрекламированных чаев для похудения, которые надо принимать натощак перед завтраком, вечером после ужина, так как их слабительное действие обычно проявляется через 8-10 часов, в зависимости от конкретного содержания сбора. Такие травы, как хвощ, зверобой, толокнянка, полезны далеко не всем.

Неизвестно, что вы получите вместе с очищением, но точно не похудеете. Вернее, похудеете, но эта потеря веса – иллюзия, просто ткани избавляются от воды, а кишечник – от содержимого. Но соли нужны организму, и длительное применение мочегонных и слабительных средств может серьезно подорвать обмен веществ. Что же касается потери веса, то он возвращается сразу же после прекращения приема лекарств вместе с отеками и целлюлитом.

СЖИГАТЕЛИ ЖИРОВ

Это препараты, которые пользуются особым спросом. Особого внимания заслуживают ферментные препараты с адсорбирующим действием. Действие их заключается в том, что они препятствуют процессу расщепления жиров. Лучшие среди таких препаратов – отечественные препараты «Хитозан» и «Крузхитозан», которые изготовлены из панциря дальневосточного краба. «Фэт трансформер» или «Преобразователь Жира» – американские аналоги. Но отечественные, как утверждают специалисты, лучше, надежней и, что немало важно, дешевле.

Кстати, на основе хитозана создан и сорбент – «Хитамин». Помимо того, что он препятствует всасыванию жира, он обладает адсорбирующим и очистительным действием.

«Челендж» – американский препарат на основе гарсинии камбоджийской, обладает аналогичными свойствами.

Можно сказать, что на сегодняшний день это лучшие сжигатели жиров. Они достаточно безвредны, и очень важно, что их не нужно принимать курсами. То есть в них есть все качества, которые должны вас устроить. Если вы чувствуете, что съели слишком много – примите препарат. Вы от него не зависите и можете не бояться обратного эффекта при отмене. Эти препараты не привязывают к себе и не развращают сознание, подобно препаратам, набухающим в желудке, то есть не создают иллюзий. Они помогают человеку, если он нарушил диету в силу каких-то обстоятельств.

Тем, кто худеет, очень кстати такая «подстраховка».

Препараты выпускаются в таблетках и капсулах. Капсулы принимаются до еды, таблетки – во время еды.

Естественно, при таком режиме приема риск побочных явлений, если даже таковые обнаружатся, снижается на порядок. Но все же не забывайте, что полное представление о действии препарата можно получить только через несколько лет после поступления его в широкую сеть продажи.

ПРЕПАРАТЫ КОМПЛЕКСНОГО ДЕЙСТВИЯ

Многие из них имеют в основе бромелайн – вытяжку из ананаса. Бромелайн – это фермент, который препятствует усвоению жира. Одновременно он содержит много клетчатки. Возможно, эти препараты оказывают более мягкое и разностороннее воздействие, но лишены главного преимущества ферментных препаратов – возможности разового употребления. Все комплексные препараты нужно принимать курсами. После их отмены вес, как правило, возвращается.

«Бромелайн» – ферментный препарат из ананаса. Он слабее, чем «Хитозан», но в него добавлена клетчатка, которой богат этот плод. Комплексный препарат на его основе – «Ана-

нас плюс». Там есть еще и микроцеллюлоза, которая разбухает в желудке. Знаменитая биосистема – также из этого ряда препаратов. Но может, для кого-то это плюс, например, для людей, совершенно не занимающихся физическими упражнениями и не имеющими воли для того, чтобы хоть немного урезать свой рацион. Может, они и достаточно безвредны, но слишком дороги.

НАРУЖНЫЕ СРЕДСТВА

Это всевозможные антицеллюлитные гели и крема. А также мыло, гели для душа, в основном содержащие экстракт морских водорослей. Эти средства не дают никакого похудения. В определенном смысле похудение может быть вызвано удалением излишней влаги из тканей. Как называются эти средства, тем они и являются – средствами от целлюлита, а не средствами для похудения. Без них вы не обойдетесь в лечении своей кожи. Но их еще нужно уметь применять, чтобы они принесли желаемый результат. Действие кремов усиливается массажем, поясами, брюками и шортами, миостимуляторами и сразу после физиопроцедур. Но если вы хотите полностью избавиться от целлюлита, никогда не полагайтесь только на чудодейственный эффект этих средств. Все серьезные фирмы-производители подобных кремов предупреждают, что хороших результатов можно ожидать только тогда, если вы используете эти средства в сочетании с рациональным питанием и комплексом специально подобранных физических упражнений.

Есть еще диетпластыри. Это – пластыри, о которых вы помните, и контролируете свое питание. Это психотерапевтический трюк. Но мозг иногда выкидывает фокусы, и вы можете, наоборот, постоянно испытывать чувство голода с этим пластырем. И что совершенно точно – он не стоит тех денег, которые за него просят.

ПРЕПАРАТЫ И СРЕДСТВА, ВРЕДНЫЕ И ОПАСНЫЕ

Их хватает, поверьте. Реклама обещает чудеса и употребляет слова «чудодейственные», «вековая мудрость», «старинные рецепты», «тибетская медицина». Это стиль мошенников. Похоже, что все они – родственники, или, в крайнем случае, учились у одного гуру. Одно из средств, о котором так можно сказать – это знаменитые тайские таблетки. Кто разработал 200 разновидностей этих таблеток? Исследования, связанные с таблетками для похудения, на самом деле проводились в Тайване в клиниках, и только одно наименование разрешено для распространения в Тайване. Причем тайские медики не скрывают, что это экспериментальный препарат, который является хотя и растительным, но довольно жестким. Он действует как химиотерапевтические препараты, которые наносят вред организму и похудение достигается борьбой вашего организма за выживание. При этом расходуются жировые клетки. Мало того, в тайских таблетках содержатся амфетамины, которые являются психотропными веществами, абсолютно противопоказанными для большинства людей, особенно если имеются нарушения в работе сердца или печени.

Широкая реклама морозника, с которой не могут справиться правоохранительные органы, – это опасная профанация. О принципе его действия можно сказать одно. Это сильнодействующее ядовитое вещество. Конечно, вы похудеете, пока ваш организм будет бороться с отравлением. О том же, что морозник действует как средство, которое способствует похудению или влияет на энергообмен, сведений нет. Зато известно, что он пагубно действует на сердце, сосуды и нервную систему. Кроме того, он плохо выводится из организма, а значит, накапливается.

Морозник китайский используется в Болгарии народными целителями в виде наружного средства для лечения гнойничковых заболеваний, перхоти, как антисептическое средство, то есть как средство, поражающее живые организмы. И во всех рецептах указывается, что это яд.

Можно понять людей, которые используют его как последнее средство, чтобы вылечить рак, псориаз или другое заболевание, когда не помогает официальная медицина. Но вам-то есть что терять, кроме лишних кило!

И последнее, для тех, кто не знает. Морозник китайский занесен в Красную книгу, официально отнесен к группе ядов и не может продаваться ни в одной аптеке легально. Если вам покажут сертификат – не верьте.

Возможно, к моменту выхода нашей книги в свет появятся новые «волшебные и чудодейственные» средства. Теперь вам будет легче их распознать.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Народная медицина давно определилась с тем, что избыточный вес и плохое состояние кожи взаимосвязаны. Вот несколько старых, но эффективных рецептов из старинных травников.

♦ Этот сбор похож на те, которые продают как «сборы для глубокой очистки и похудения», разве что в случае его самостоятельного составления вы точно знаете, что в него входит. Вы вполне можете приготовить его сами. Смешать в равных количествах цветы бузины черной, ромашки аптечной, липовый цвет, плоды фенхеля и лист мяты перечной, поместить смесь в эмалированную посуду, залить кипятком в соотношении 1:20 (на 1 часть сырья 20 частей воды), закрыть крышкой и поставить в кастрюлю или посуду большего размера с водой. На такой водяной бане, помешивая, подержать отвар 15 мин, потом остудить и процедить. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день в течение 8–10 недель.

♦ Снижает аппетит настой следующего состава. Смешать 80 г листа ежевики, по 10 г березового листа и листа мать-и-мачехи. Настой готовится в пропорции 1:20. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и перед обедом. Принимать ежедневно 3–4 недели подряд. После этого сделать перерыв на одну-две недели.

♦ Ванны из отвара лапчатки гусиной: 50 – 100 г сухой травы на 1 ведро воды, довести до кипения и кипятить на малом огне 15 мин. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

♦ Для уменьшения аппетита помогает настойка из кукурузных рылец. Ее нужно употреблять по 1 ст. л. 4–5 раз в день перед едой. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

♦ Препараты наружного и внутреннего применения из цистозеры (водоросли, которые продаются в аптеках), давно зарекомендовали себя как хорошее средство от целлюлита. На их основе готовят антицеллюлитные крема и мази, мыло и прочие средства. Но можно приготовить несколько вариантов настоя дома. Смешать 40 г зверобоя и 20 г цистозеры бородастой. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси и 15 мин нагревать на водяной бане. Через 1 ч процедить и пить по 1 стакану 3–4 раза в день. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

♦ Смешать 50 г цистозеры бородастой и по 25 г корня солодки и плодов аниса. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней. Готовить и принимать настой, как указано выше.

♦ Смешать 50 г травы тысячелистника, 25 г цистозеры бородастой, 20 г коры крушины и 5 г плодов можжевельника.

♦ Смешать 50 г коры крушины, 20 г корня одуванчика, 20 г плодов фенхеля (или укропа) и 20 г листьев мяты перечной. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять 1 ч и процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

♦ Антицеллюлитная маска для тела: 1 ст. ложка измельченной белой глины и 150 г уксуса или сока белены. Все это тщательно смешать, ежедневно делать маски на места пора-

женные целлюлитом, на 15–20 минут. Через каждые 3–4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

Не нужно ставить нереальных задач и помнить, что резкие колебания веса не полезны. Таким образом, если вы приняли твердое решение сбросить вес резко, это обязывает вас подумать о том, что если вы его наберете снова, то ваш целлюлит расцветет пышным цветом. Рекомендованный специалистами максимальный темп – 3–5 кг в месяц. Такой ритм безопасен. Но если вам хочется худеть быстрее, дайте себе обещание, что будете какое-то время контролировать его каждый день, чтобы не допустить его повторного нарастания. Вопреки призывам рекламы, мы считаем своим долгом предупредить об этом. Выбор останется за вами, и кто не поймет женщину, которая решила собрать волю и преобразиться! Это достойная цель, но обрекающая на длительный каждодневный самоконтроль после окончания диеты. Иначе все ваши героические усилия пропадут зря.

ХИРУРГИЧЕСКИЕ И КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Хотя наша книга не об этом, мы все же немного коснемся этой темы. Здесь действительно больше вопросов, чем ответов. Самый главный из них – насколько поможет или повредит такой метод в данной ситуации конкретному человеку. Это решаете только вы, а врач-косметолог может лишь давать вам советы. От жира избавляются с помощью липолиза, липоаспирации и липосакции.

Липолиз – жесткая процедура, в процессе которой жир разжижается с помощью электрического тока. То есть жир становится жидким, клетки активно освобождаются от жира, при этом происходит снижение массы тела.

Ультразвук более мягко дробит жир, не затрагивая клетку, но также не относится к нежным процедурам.

Самый жесткий метод ликвидации жира вместе с целлюлитом – липосакция (липоаспирация). Вам под наркозом введут в подкожножировой слой полые иглы. Жировая ткань разжижается под действием тока и сразу отсасывается иглой. Жировые накопления исчезают. Но, как и все радикальные методы, липосакция не совсем безопасна. Все-таки это хирургическая операция, и послеоперационный период проходит болезненно. Кроме того, при любой операции сохраняется риск осложнений.

Многие избавились от ненавистного жира таким путем. Естественно, есть довольные и недовольные. Несмотря на кажущуюся простоту, удаление жировой ткани – это операция, требующая мастерства хирурга, особенно это касается контуров тела, которые врач моделирует.

Запомните, однако, что этот метод пластической хирургии не излечит ваш целлюлит. Можно удалить 3 – 10 кг жировой ткани, не более. А сделать кожу гладкой этот метод не может.

Таким образом, ни один метод по отдельности не избавит вас от целлюлита. Подобно любому комплексному заболеванию, целлюлит поддается только комплексному лечению. Поэтому мы переходим к главному средству борьбы – физическим упражнениям.

ЦЕЛЛЮЛИТ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Роль физических упражнений

Это основной и самый главный раздел книги. Человеческое тело – универсальная самонастраивающаяся система, которая имеет абсолютно уникальные способности к самовосстановлению и саморегуляции. Но для этой регуляции необходимо, чтобы организм работал, потому что настройка происходит, как известно, в процессе деятельности. В процессе нашей цивилизованной жизни мы слишком далеки от тех нагрузок, на которые рассчитано наше тело. Следовательно, многие механизмы просто бездействуют. Тело, которое находится в движении, дает сигналы о том, что есть о чем заботиться. Это правило касается всех систем организма – иммунитета, терморегуляции, сердечной мышцы и дыхательной системы. Отсутствие движений снижает требования к организму, и он постепенно утрачивает присущие ему возможности. Чем меньше мы хотим от своего тела – тем на меньшее оно способно.

Мы и так слишком злоупотребляем суррогатами в жизни. Мы кутаемся, принимаем слишком много медикаментов и в своей развращенной лени придумали новую хитрость – мы замещаем пищу какой-то дрянью, которая разбухает, создавая ощущение сытости. Не слишком ли мы потакаем себе? Не слишком ли безвольными и зависимыми от своих слабостей мы становимся? Такие средства обманывают организм и расстраивают пищеварительную систему – наш аппетит не знает, сколько пищи ему нужно. Вы сможете принимать такие препараты постоянно? А когда прекратите прием, будете постоянно испытывать чувство голода, если не оставите рацион прежним, и очень быстро наберете вес снова. Но ведь ваша пищеварительная система не готова переварить его – она отвыкла. Отсюда и заболевания желудка, кишечника и печени.

То же и с недостатком движений. Организм не будет заботиться о мышцах, которые вам не нужны. Храм нашей души должен быть жизнеспособным и здоровым инструментом свободы воли, он не должен делать вас своим рабом. Разве вам приятно чувствовать себя вялой, вечно сонной, ограниченной в своих физических возможностях? Вспомните детство – как вы наслаждались бытием, всем существом сознавая, что живете? И что с вами случилось? Вы пыхтите, не дойдя до третьего этажа? Не можете отказать себе в лишнем бутерброде? Да что вы, в самом деле, кто кому хозяин – вы своему телу или оно вам?

Задайтесь этим вопросом и поставьте на место свое изнеженное и слабое тело. Пока вы этого не сделаете, вы не сделаете этот шаг – с уютного дивана у телевизора в спортзал или клуб.

А теперь мы расскажем вам, зачем вам это нужно. Старение – это процесс, когда никакие новые ткани, кроме жировых, не образуются. Теперь представим себе процесс, известный психологам, который называется «обратной связью». Пример такого процесса – это когда человек, у которого плохое настроение, улыбается. Доказано, что после этого настроение становится лучше. То же и со временем – активность, нагрузки, быстрота движений, гибкость, которые достигаются упражнениями, заставляют вас чувствовать себя моложе. И не только в результате улучшения обмена веществ ваша кожа, лицо и самочувствие обновляются и улучшаются, к вам возвращаются ощущения юности – молодого, здорового и полного энергии тела.

Вы почувствуете себя моложе, а возраст женщины определяется по ее глазам. Вам не дадут этого ощущения ни безупречная подтяжка, ни липосакция, ни десятидневное голода-

ние. Эликсир молодости – это занятия спортом. Многие из проблем, возникающих с возрастом, связаны отнюдь не с болезнями, а с недостатком физической активности.

Конечно, вы не избавитесь от всех своих недугов, в том числе от апатии, раздражительности и целлюлита за две недели. Но первое, что вы почувствуете уже с первых дней, очень ценно – это улучшение самочувствия. Занятия позволят вам чувствовать себя моложе. И это не просто ощущение – вы и выглядеть станете моложе. Можно с уверенностью гарантировать, что женщины в возрасте после тридцати, которые регулярно занимаются, выглядят не старше 25, а те, кому за сорок, примерно еще десять лет выглядят не старше тридцати.

Начав заниматься, вы почувствуете прилив энергии. Это естественно, потому что в процессе занятий кардиоупражнения (аэробика, бег, велотренажер и т. д.) делают сердце выносливым и увеличивают объем легких. Реально энергии становится больше, вы уже не чувствуете усталости от подъема на пятый этаж, и ваше сердце не так колотится после того, как вы догнали своего ребенка. Риск, которому подвергает себя человек, не занимающийся ни одним видом тренировок, примерно равен риску курильщика, как утверждают специалисты.

Вы станете гибкой. С возрастом суставы теряют подвижность, и соединительная ткань теряет эластичные волокна и кальцинируется. Кроме того, связки, суставы и диски позвоночника у человека, который неподвижен, лишены должного кровоснабжения и медленно восстанавливаются. У тренированных людей быстрее обновляются ткани, они более подвижны и менее подвержены травмам.

Онкологи утверждают, что интенсивные и регулярные физические нагрузки защищают организм человека от возникновения рака толстой кишки, способны предупредить появление рака молочной железы и других распространенных форм рака.

Таким образом, наше тело само избавляется от многих недугов, как только мы приводим его в активное состояние. Наше тело было создано для того, чтобы быть активным. Это все напрямую связано со стабилизацией нервной системы. Вы станете спокойнее и уравновешеннее. Вы избавитесь от бессонницы. Вы почувствуете радость жизни!

Мы считаем, что главное – именно это. Но есть и еще ряд практических соображений, согласно которым нужно заниматься физическими упражнениями, и почему это так важно в избавлении от целлюлита и лишнего веса.

Стройная фигура – это не только и не столько отсутствие лишнего веса. Многие из тех, кто ограничился только диетами, сжигателями жиров, самыми модными новинками и достигли результата, были разочарованы.

Потеря килограммов порождает другие проблемы. Вялая кожа, растяжки, тусклые волосы... И не всегда состояние здоровья позволяет пользоваться фармакологическими средствами или такими экстремальными способами, как голодание.

К тому же, если ограничиться диетами и другими средствами, пусть самыми современными и дорогими, ваша жизнь превращается именно в то, чего бы вам меньше всего хотелось – в постоянный страх набрать вес снова. Вы будете постоянно охвачены беспокойством о лишних граммах, килограммах и калориях. Такой контроль – это стресс, и получается, что вместо того, чтобы стать свободнее и счастливее, мы оказываемся в плену этого беспокойства. Получается, что мы попадаем в категорию больных, которым многого нельзя, и это нарушает привычный ритм жизни. Мы едим отдельно от близких, готовим то, чего нам нельзя, и снова страдаем от своей неполноценности.

А между тем выход достаточно прост. Нужно активизировать мощный потребитель энергии, самый универсальный сжигатель ненавистных калорий, которым мы обладаем от рождения, но почему-то не пользуемся. Этим универсальным регулятором является мышечная система. Развитая, полноценная мышечная ткань, здоровая и работоспособная, потребляет массу энергии. Вялая и неработающая – совсем мало. Даже в состоянии покоя хорошо

развитая мышца потребляет достаточно энергии для того, чтобы израсходовать то количество питательных веществ, которое мы привыкли потреблять. В то время как слаборазвитая скелетная мускулатура не нуждается в том рационе, который вы съедаете в течение дня. Правдивость этого утверждения легко проверить.

Есть самое главное преимущество хорошо настроенной мышечной системы. Вы, по своему желанию, путем более или менее интенсивных тренировок расходуете столько энергии, сколько считаете нужным. И это настоящий контроль над своим телом и фигурой.

Конечно, придется немного потрудиться, особенно вначале. Но результат превзойдет ваши ожидания. Потому что вы получите не только стройную фигуру. Полнокровные мышцы сделают контуры вашего тела не только не менее женственными, но наоборот – придадут приятную упругость и округлость вашему телу, которые придут на смену рыхлой целлюлитной полноте. На сам целлюлит занятия оказывают прямое действие. Полнокровные мышцы ускоряют обменные процессы не только в самих мышцах, но и в окружающих тканях. А это как раз та самая жировая прослойка и кожа. Жировые клетки гораздо меньше подвержены закупориванию, кожа быстрее обновляется, и целлюлит уходит.

Занятия по нашей программе чередуют занятия в зале и занятия в бассейне. Это вносит разнообразие и делает воздействие на кожу, мышцы и подкожножировую клетчатку намного действеннее. Кроме того, в бассейне за счет увеличения расходов энергии на терморегуляцию расходуется масса энергии и дается толчок для интенсивного кровоснабжения и обновления клеток кожи.

Для тех, кто молод и здоров, предлагается система интенсивных тренировок с отягощениями.

Дополнительные методы воздействия на кожу, которые мы рекомендуем, – баня и сауна, миостимуляторы для домашнего использования, солярий. Программа проста и вместе с тем интересна и разнообразна. Вы узнаете о себе так много нового, поймете значение, возможности и потребности своего тела, приобретете друзей и единомышленников. Главное – вы через два месяца забудете, что когда-то хотели избавиться от целлюлита и сбросить несколько килограммов. Ваши цели станут гораздо более широкими – вы ощутите радость от того, что владеете своим телом, избавитесь от депрессии и неуверенности в себе навсегда. Люди, которые бегают по утрам, перестанут вам казаться чудаками, и вы будете искренне жалеть тех, кто лишен радости ощущать себя и свое тело одним целым – первозданно совершенным, в котором живут дух и интеллект современного человека.

Виды физических упражнений

Методики физических упражнений можно условно разделить на несколько групп.

Общеоздоровительные и поддерживающие мышечный тонус

Это обычные занятия, цель которых – поддержание тонуса мускулатуры, улучшение тургора кожи и стабилизация нервной системы. Они могут быть короткими (до 10 минут в день) и более длинными. Такие комплексы содержат упражнения для всех групп мышц, возможно, с уделением повышенного внимания тем мышцам, которые меньше всего подвижны или нуждаются в коррекции. Такие комплексы включают упражнения на растяжение, ходьбу, бег, плавание и прогулки на свежем воздухе.

Это может быть аэробика любого вида в зале или дома, динамическая медитация, то есть произвольные движения под музыку.

Такие комплексы хороши не только сами по себе как поддерживающие форму, но обычно являются подготовкой к более серьезным нагрузкам. Часто используются в качестве универсальной разминки.

Упражнения, дающие реальную физическую нагрузку

Это комплексы упражнений, во многом повторяющие движения общеукрепляющей гимнастики, но они усложнены весовыми отягощениями или длительностью, а также интенсивностью исполнения. Если вы успешно освоили обычную гимнастику и нашли в ней интерес и пользу для себя – не останавливайтесь, увеличивайте нагрузки. Правда, для этого требуется немного другой подход.

Каждое упражнение для каждой группы мышц должно быть дозированным и разумно использоваться. При этом учитывается режим питания с тем, чтобы добиться желаемого результата. Например, интенсивные тренировки с использованием отягощений, если употреблять большое количество белковой пищи, приведут к увеличению мышечной массы, а с умеренным увеличением количества белков – к увеличению выносливости при незначительно увеличенном объеме мышц. Эти принципы широко используются при создании различных систем тренировок – от аэробики до бодибилдинга.

Специальные лечебные упражнения

Это группа специально разработанных комплексов упражнений лечебно-оздоровительной гимнастики. Ее цель – восстановление функций органов и систем, пораженных заболеванием в реабилитационном периоде. Эти комплексы подбираются и рекомендуются специалистами по лечебной физкультуре и составляют важную часть лечебного процесса.

К лечебным относятся комплексы для людей с заболеваниями позвоночника, суставов, показаны после перенесенных травм с целью восстановления двигательной активности. Существуют комплексы для гипертоников, для людей, склонных к респираторным заболеваниям, для детей и взрослых с нарушениями осанки.

В лечении целлюлита как комплексного заболевания используются комплексы с упражнениями, направленными на восстановление кровообращения в местах локализации этого подарка судьбы – бедрах, животе, ягодицах и плечах.

Но в связи с тем, что целлюлит обычно сопровождается ухудшением общего тонуса кожи и сосудов, в такие комплексы включены упражнения, укрепляющие сосуды, а также упражнения, цель которых – улучшение осанки, с которой обычно у тучных людей проблемы.

Укрепление мышц плечевого пояса – это красивая форма груди и рук.

Уникальность нашей программы заключается в том, что она учитывает специфику целлюлита, как заболевания, беспокоящего в основном женщин. К тому же учитывается вся сложность, связанная с психологическим аспектом этого заболевания.

Стрессы и волнения, которые в немалой степени способствуют развитию целлюлита, косвенно, а зачастую и прямо связаны с женским здоровьем.

Поражения в гормональной или половой сфере, а также специфика самих этих заболеваний создает не только психологический дискомфорт, но и образует негативный гормональный фон, благоприятный для развития такого явления, как целлюлит. Разорвав этот порочный круг, женщина обретает уверенность в себе, в своем будущем, что является дополнительным стимулом для ухода за собой и стремлением сделать свое тело совершенным.

Поэтому в комплекс упражнений для борьбы с целлюлитом входят упражнения, которые положительно влияют на женское здоровье и половую сферу.

По методу воздействия можно разделить физические упражнения следующим образом.

Комплексы для домашних занятий с подручными средствами

Эти методики рассчитаны на минимум средств, места и времени. Использование несложных снарядов, вроде эспандера или скакалки, а также упор на упражнения, связанные со статической нагрузкой, позволяют получить эффект, который можно достичь в зале. Недостаток таких занятий – отсутствие контроля и корректировки со стороны специалиста.

Плюсы – это удобно, когда нет времени, мало средств, когда смущение мешает заниматься в группе. Кроме того, в случае успешности занятий повышается самооценка, что является не последней целью занятий.

Занятия с тренажерами

Их можно проводить как дома, если тренажер имеется, или в зале, что предпочтительнее хотя бы на начальном этапе. У новичков обычно много вопросов относительно занятий с тренажерами. Тренажеры – это очень удобно, кроме того, такое сооружение само по себе приглашает к занятиям. Сейчас нет недостатка в инструкциях и методиках их использования. И все-таки хороший совет – несколько пробных уроков и индивидуальных консультаций не повредят, а, наоборот, помогут быстрее понять возможности тренажера и освоить правильную технику занятий с ними. Правильная техника – это главное и единственное, что нужно изучить и понять, чтобы занятия принесли пользу.

Водные процедуры – занятия в бассейне и методы водолечения

Занятия в бассейне – это хороший способ израсходовать калории. Массажный эффект от таких процедур имеет огромное значение. Занятия в воде хороши тем, что они при большой энергоемкости не дают опасной нагрузки на позвоночник. Это может быть немаловажно для людей, которых беспокоят боли в спине. К сожалению, многие женщины, у которых целлюлит, проблемы с осанкой и позвоночником. Многие страдают различными формами остеохондроза как одним из следствий нарушения обмена веществ.

Занятия со вспомогательными средствами – миостимуляторами и массажерами

Почему о них нужно упомянуть? Реклама обещает чудеса. Следует ли их ожидать? Ответ неоднозначен, особенно когда речь идет об избавлении от целлюлита. В лечении целлюлита они, безусловно, могут быть весьма полезными. Но есть несколько «но», о которых следует упомянуть.

В каких случаях миостимулятор – это хорошо?

- ◆ Для восстановления активности после травмы.
- ◆ Для начала занятий, как один из способов преодолеть собственную лень и почувствовать движения, которые следует делать в процессе занятий.
- ◆ Миостимуляторы для лица – это хорошее косметическое средство, которое реально может продлить молодость.

Однако не следует рассчитывать, что эти дорогие симпатичные приборчики решат все ваши проблемы. И крайне неразумно приобретать такой аппарат самой новой конструкции для себя, рассчитывая на то, что «вы приобретаете спортзал на дому». Вас ждет сюрприз

– никакого спортзала на дому не получится. Вместо этого вы приобретаете курс пробных занятий длиной максимум в две недели. Именно по истечении этого времени (для одних чуть больше, для других чуть меньше) мышцы перестают реагировать на электрические импульсы и уже не сокращаются. Организм трудно обмануть. Да и стоит ли за свои же деньги обманывать самих себя?

Хотя мы, в сущности, довольно часто этим занимаемся.

Но повторим еще раз, есть случаи, когда миостимулятор – это действительно выход. Были случаи, когда благодаря воздействию удавалось победить дистрофию, парез и даже частичный паралич мышц. В том случае, когда человек вынужденно находится без движения, такие аппараты помогают встать на ноги. Оптимальный вариант – аренда аппарата на небольшой срок. За это время миостимулятор «расшевелит» ваши мышцы, вы запомните движения, которые он заставляет вас делать, немного подтянете овал лица и улучшите обмен веществ в коже. Дальнейшее лечение придется проводить уже без миостимулятора, своими силами.

Вспомогательные методы физиотерапии

В первую очередь это, разумеется, массаж, самомассаж, рефлексотерапия, а также методы водолечения, аппликации антицеллюлитными кремами и другие механические воздействия на кожу.

Есть еще воздушные и солнечные ванны, солярии, баня, ароматерапия, талассотерапия, и другие средства. Все эти средства и методы по отдельности мало повлияют на вашу кожу и фигуру, но в составе правильной методики, с учетом состояния вашего здоровья, вовремя, в нужных сочетаниях между собой и с основными методами – действительно делают возможным быстрое преобразование и омоложение.

Содержание методики

Как же строится методика оптимального избавления от целлюлита? Вопросы по организации питания стоят немного особняком, поэтому мы рассматривали их отдельно. Хороший штатный диетолог поможет составить диету для любого человека индивидуально, если даже вам кажется, что наши рекомендации не дали полного представления о правильном питании и диете.

Теперь мы переходим к описанию воздействия на организм извне – то есть ко всему, что относится к движению, дыханию, физическим нагрузкам и механическим воздействиям.

Так как целлюлит не делает различий в возрасте, состоянии здоровья и даже не имеет прямой зависимости от количества избыточного веса, то, естественно, и комплекс упражнений не может быть единым и абсолютно одинаковым для всех.

Поэтому занятия должны быть такими, чтобы каждый мог выбрать нагрузку себе по силам, и в то же время эта нагрузка не должна быть незначительной, поскольку само по себе хождение в клуб не даст никаких результатов. Занятия чередуются – упражнения в бассейне и упражнения в зале.

Естественно, что уровень подготовки у клиентов весьма различен. Кроме того, у большинства людей присутствуют какие-то хронические недомогания, есть свои особенности, свои вкусы и пристрастия.

Поэтому как в бассейне, так и в зале нужно обеспечить возможности для индивидуального подхода к подбору упражнений, интенсивности тренировки и усложнения программы.

Для удобства занятий в зале у каждого должна быть такая программа, которая бы была возможной в группе и в то же время предполагала индивидуальный подход.

Что касается занятий в бассейне, то их интенсивность регулировать легче, так как упражнения в воде имеют меньше противопоказаний, а наличие или отсутствие отягощений не представляет никакой необходимости смены самих упражнений настолько, что каждый участник группы должен выполнять отдельный комплекс. Для тех, кто хорошо владеет навыками плавания и не имеет проблем с позвоночником или других противопоказаний, можно присоединить прыжки в воду, ныряние, массаж падением о воду. Начинаящие вполне могут выполнять обычный комплекс аквааэробики в группе под музыку, с отягощениями или без них, в зависимости от конкретных возможностей и желания занимающегося.

Занятия в зале предполагают большее разнообразие. Для молодых и здоровых женщин после тестов можно порекомендовать фитнес в сочетании с кардиоупражнениями на беговой дорожке или заменить эти упражнения любым видом аэробики, отдавая предпочтение описанным в нашей книге.

Но чаще всего фитнес с самого начала – это слишком жесткая программа. Наиболее приемлемый вариант – это сочетание комплекса упражнений с аэробикой. Соотношение этих двух видов нагрузки зависит от того, насколько подготовлен человек физически, от возраста, состояния здоровья, а также от медицинских противопоказаний. Удобен вариант, когда в зале параллельно идут занятия аэробикой, есть кардиотренажеры и силовые тренажеры. Это позволяет любому из группы, следуя своим ощущениям и рекомендациям тренера, переходить от одного вида нагрузки к другому или ограничиться аэробикой.

Очень важным пунктом должно стать изучение дыхательной гимнастики, комплекса упражнений на растягивание и калланетики – упражнений изометрической гимнастики. Это те упражнения, которые наилучшим образом подходят для домашних занятий. Не следует бояться того, что в результате этого вы потеряете клиентов. Человек, который увидел, что вы реально готовы ему помочь и знаете, что именно посоветовать, всегда придет именно к

вам, особенно если вы научите его главному – получать удовольствие от занятий и видеть их смысл и пользу.

Личность тренера, инструктора или консультанта имеет огромное значения для успеха предприятия и для достижения вашей цели – избавления от тех проблем, которые имеются у человека, который решил потратить время и деньги на ваши занятия.

Клиент хочет конкретных указаний и реальных результатов, а не рассказов о том, как это трудно или что у него все и так неплохо. Точно так же человек вряд ли желает за свои деньги стать объектом критики или, наоборот, слышать незаслуженные похвалы своим успехам. Следует также понимать и тот факт, что если клиент хочет заниматься с тренером в зале, это значит, что он не может себя заставить это делать самостоятельно или боится, что будет делать это неправильно. Поэтому цель тренера – помочь клиенту достичь результатов, а цель того, кто пришел заниматься, – получить указания, замечания и рекомендации, которые он будет выполнять.

Это же можно сказать, когда речь идет об использовании тренажеров. Некоторые люди после курса занятий не имеют времени так же часто посещать комплекс и хотели бы чередовать занятия в зале с домашними занятиями. Для этого нужны тренажеры. Хороший тренер или консультант должен обучить навыкам занятий на любых тренажерах, после этого он может быть уверен в том, что именно у него спросят, какой тренажер лучше выбрать для дома, и, скорее всего, именно он будет тем индивидуальным консультантом, который будет давать советы и контролировать домашние занятия.

После основных занятий всегда идут дополнительные методы лечения целлюлита. Это – массаж, сауна, косметические средства, солярии, другие водные процедуры.

Водные процедуры – гидромассаж, души, ванны – хорошо проводить в дополнение к занятиям в зале, после сауны, которая как нельзя лучше дополняет занятия фитнесом и аэробикой. Во многих клубах и комплексах уже сегодня есть инфракрасные сауны, солярии, ванны с гидромассажем уже давно занимают достойное место среди услуг, оказываемых в таких центрах. Но не следует забывать о таких старых, но действенных процедурах (а в лечении целлюлита – особенно эффективных), как души Шарко, контрастные души, обертывания и массаж.

Ручной массаж у хорошего массажиста не заменит никакая техника, именно поэтому он дороже. И это правильно, поскольку воздействие рук человека вряд ли удастся вообще полностью заменить даже в далеком будущем самыми современными агрегатами. Поэтому после любого вида занятий массаж – наилучшее средство от целлюлита. Все остальное – лишь дополнение или замена. К примеру, после сауны возможны массаж и контрастный душ. Но если массаж не проводится, можно применить гидромассаж, массажный душ, массажер любого типа. Действие массажа на целлюлитные образования усиливается антицеллюлитными кремами и гелями, в то время как сами по себе эти средства малоэффективны. Но после сауны во время массажа они на порядок интенсивнее воздействуют на кожу и подкожножировую клетчатку.

Что касается заботы о коже лица, то после сауны можно посоветовать как действительно омолаживающую процедуру миостимулятор-маску для лица в сочетании с косметическими средствами интенсивного ухода. Такой курс из 5 – 10 процедур, которые проводятся через день, действительно сделает женщину моложе как минимум лет на пять.

В остальные дни время после сауны также нельзя терять, а использовать для нанесения на лицо масок, кремов и других средств, потому что это время – самое подходящее для впитывания средства.

Сегодня выбор дополнительных услуг и методов может быть весьма обширен и зависит от того, что именно вы имеете в своем комплексе. Солярий – это прекрасно, ультрафиолетовые лучи, особенно зимой, нужны коже. Они делают обмен веществ, а, следовательно, и

избавление от целлюлита, более интенсивными. Инфракрасную сауну можно посоветовать вместо обычной тем, кто приходит в середине дня. Конечно, нормальная сауна или баня более комплексна по воздействию на организм, но инфракрасная сауна удобна тем, что после нее можно идти на работу, не думая о покрасневшем лице и не испытывая желания отдохнуть, как после обычной сауны. Кроме того, на нее нужно гораздо меньше времени.

Как видите, методика сама по себе гибкая и довольно простая. В этом ее преимущество, поскольку слишком сложные или непонятные и не особенно действенные процедуры занимают много времени, неинтересны, а также иногда неоправданно дороги. В то же время роль того, кто будет применять эту методику для себя, остается полной творчества и разнообразия.

Если вы занимаетесь для себя, вам, безусловно, будет интересно попробовать все методы, понаблюдать за своим состоянием. Ваши занятия не будут монотонными и скучными, наоборот, вы сами будете складывать свою программу. А комбинация методов усилит эффективность каждого воздействия в несколько раз.

Вы можете сами усложнять программу, включать в нее все новые элементы или совершенствовать один или два из тех, которые вам нравятся больше всего. Занятия должны быть содержательными и динамичными, полезными и приятными.

О музыкальном сопровождении занятий

Цель музыкального «оформления» занятий помогает настроиться на выполнение упражнений, соблюдать их ритм, и отвлекать от посторонних мыслей, давать положительный настрой. Аудиосистема, как правило, должна иметь возможность работы в двух режимах. Либо во всех помещениях звучит одно и то же звуковое сопровождение, либо в каждом кабинете может быть выбрана определенная мелодия. Определяющий фактор – это вид занятий. Аэробика без музыки – это не аэробика, она лишается своего стержня и настроения без музыкального сопровождения.

Массажный кабинет требует другой музыки. В американских салонах очень популярны звуки природы: это может быть пение птиц или журчание лесного ручья. Звуки природы иногда не хуже, чем спокойная мелодия, способствуют релаксации и погружению в мир своих ощущений.

Музыка в спортзале должна быть живой и динамичной, но не оглушительно громкой, без навязывания ритма. Рэп не подходит категорически. Слишком сложная симфоническая музыка тоже. Как известно, музыка воздействует на лимбический отдел головного мозга, который управляет нашими эмоциями.

Организм резонирует с ней настолько, что синхронизируются дыхание, сердцебиение и состав гормонов. Естественно предположить, что длительное прослушивание быстрой и громкой музыки можно сравнить с длительной физической нагрузкой – после этого последует эмоциональный спад, и вы почувствуете усталость. Минорная, медленная мелодия буквально усыпляет. Это также не нужно при занятиях физическими упражнениями.

Наибольшей работоспособности и улучшению самочувствия способствует, как ни странно, обычная попса, с ее мелодичным, часто трехчетвертным или четырехчетвертным ритмом и гармоническими аккордами.

Конечно, успокаивающая лирическая музыка, скорее, больше подходит для статичных процедур – ванн, массажа, косметических манипуляций. Для активных занятий же предпочтительнее мажорные мелодии простого мелодического характера с ясным ритмическим рисунком. Размер три четверти идеален, так как созвучен сердцебиению.

А вот что вызывает искусственную, истероидную бодрость и быстрое утомление – это металлический рок и особенно рэп. Минорные мелодии – так же не лучший выбор. Так что хорошая мажорная попса – это как раз то, что нужно. Хороша и классика, но в подборе музыкального сопровождения следует считаться со вкусами и возрастом клиентов, так что не лишним будет попробовать разные варианты из предложенного нами – от «Лунной сонаты» Бетховена до «Девушки, как звезды» или подобного опуса. Это зависит от актуального хит-парада и состава группы занимающихся, а также от интенсивности тренировки.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Прежде чем приступить к описанию упражнений и комплексов, прочтите вводную главу о том, как все это следует начинать. Ведь любое воздействие должно быть таким, к которому организм готов.

Даже самые опытные спортсмены не пренебрегают разминкой и дыхательной гимнастикой, неразумно вдвойне пренебрегать ей тем, кто занимался последний раз на уроке физкультуры в десятом классе пятнадцать лет назад.

Как бы ни были вы тверды в своем намерении начать новую жизнь и изваять совершенную фигуру на остатках прошлого безобразия, не стоит начинать с разрушения до основания того, что осталось. Скорее всего, осталось еще довольно много хорошего, если вы настроились на занятия и считаете, что готовы к ним.

Если дать максимальную нагрузку сразу же, без подготовки, да еще не освоив технику выполнения упражнений (а вам, возможно, только кажется, что вы ничего не забыли за определенное количество лет), можно дать гарантию, что после первого занятия интерес к физкультуре у вас резко снизится из-за болезненных ощущений в ваших давно не тренированных мышцах.

Следует знать, что таскание сумок и пакетов, работа на огороде, перетаскивание на руках детей весом до двадцати килограммов, бег по магазинам, а также прыжки в метро и эскалаторах – это не та разминка, которая может считаться полноценной и достаточной.

Если серьезно, то в этих занятиях задействована лишь небольшая группа мышц, а постоянные занятия вышеописанными упражнениями в сочетании с поздними ужинами, обедами всухомятку или пирожными с кофе у компьютера и сделали вас такой, то есть не совсем соответствующей вашим представлениям о красоте и здоровье.

Разминка и дыхательные упражнения – это начало любого занятия.

Возможно, в особо запущенных случаях поначалу вам придется ограничиться только ими. Это должно продолжаться до тех пор, пока после разминки вы не будете чувствовать себя усталой, а, напротив – вам захочется сделать больше. Тогда можете приступать к занятиям.

Для инструкторов, которые собирают группы для занятий важно, чтобы занятиям предшествовало создание мотивации. Чем больше каждый будет представлять себе цели занятий и процессы, которые происходят во время их, тем старательнее будет выполняться программа, и значит, тем быстрее каждый участник группы достигнет результатов. Ваша репутация специалиста, а также количество людей, желающих заниматься у вас, станет больше.

Итак, начинаем с самого начала, и начинаем правильно!

Дыхательная гимнастика

Начало любого занятия, а особенно начало курса упражнений – это освоение техники правильного дыхания, особенно это справедливо относительно упражнений в бассейне или другом водоеме. Но это не значит, что для других видов занятий она не имеет значения.

Правильное дыхание важно и при выполнении упражнений на растягивание, и при разработке отдельных мышц в комплексе гимнастики против целлюлита, и в фитнесе, и везде, где движения должны приносить пользу.

Дыхательная гимнастика достаточно разработана в системе Йоги, и лучшую пока никто не придумал. Итак, осваиваем технику правильного дыхания. Поскольку это потребует времени, и это время индивидуально для каждого, нужно исходить из того, что усвоение техники правильного дыхания займет у разных людей от одной до трех недель, что сопоставимо с длительностью начального курса любых занятий.

Продвигаться к каждому последующему приему при занятиях с группой следует тогда, когда вся группа освоила тот объем упражнений, который предлагается на занятии. Обычно это три-четыре занятия. Индивидуальный контроль необходим.

Итак, простейший комплекс дыхательных упражнений осваивается в несколько приемов или занятий. Для совсем не сведущих лучший начальный комплекс – это дыхательная гимнастика. Начнем с того, какое это дыхание – правильное? Есть масса дыхательных гимнастик, и многим из них приписывается способность снижать вес. Вряд ли это можно назвать правдой, но это утверждение не лишено смысла. Правильное дыхание обеспечивает нормальное течение обменных процессов, а, следовательно, ускоряет энергообмен и обновление тканей. И она готовит вас к более серьезным нагрузкам.

Начинающий должен овладеть техникой правильного полного дыхания. Главное в дыхательной гимнастике – это гармоничный ритм. Гармоничный – значит созвучный ритму естественного состояния организма. В йоге за основу берут ритм сердцебиения. Правильное дыхание – это не только полное дыхание, а дыхание в такт с работой всего организма. Сердце бьется с различной быстротой у разных людей, так же, как различна частота дыхания. Немного различается и ритм работы сердечной мышцы. В книге о быстрых и безопасных системах похудения мы уже писали о дыхательной гимнастике. Однако повторим это для тех, кто ее не читал.

Чтобы легче было «уловить» правильный ритм, можно считать пульс до 6, повторяя это до тех пор, пока этот ритм не запомнится вам. Эти шесть счетов и есть длительность вдоха при полном дыхании для начинающих. А теперь подробнее о технике дыхания.

Она заключается в следующем.

Встаньте или сядьте в удобной и свободной позе. Посчитайте удары своего пульса и усвойте этот ритм. Каждый вдох продолжается шесть ударов. Медленно вдыхайте воздух. Сначала пусть наполнится нижняя часть легких и диафрагма до упора опустится вниз – два удара пульса.

Затем наполняете среднюю часть легких, так, чтобы грудная клетка «раздулась» – еще два удара.

Теперь, продолжая вдыхать, подберите живот. Так наполнятся верхние части легких – еще два удара пульса. Эти движения не должны выполняться разорванно, они должны мягко и плавно переходить одно в другое.

После этого задержите дыхание на столько секунд или ударов пульса, сколько сможете. Медленно, на шесть ударов пульса, выдохните через рот.

Когда вы освоите эту технику, приступайте к упражнениям. Дыхательная гимнастика заключается в выполнении дыхательных упражнений в различных позах. Как правило, сна-

чала разучиваются легкие и свободные позы – лежа, сидя, стоя. Затем – более сложные, в полуприсяде, наклоне, на четвереньках, в поворотах и так далее.

Все упражнения должны выполняться в комбинации с полным дыханием.

Сама система йоги довольно сложна и преследует несколько иные цели, чем просто похудение, но вдруг вы увлечетесь ей. Говорят, что увлечение йогой позволяет похудеть, не считая других положительных результатов, которые она дает.

На Западе и у нас в стране, все известные дыхательные гимнастики близки к этой простой и эффективной технике, но некоторые почему-то пользуются большей популярностью, чем другие. Например, знаменитый и всемирно рекламированный комплекс «Бодифлекс» поразительно похож на лечебную дыхательную гимнастику Стрельниковой, даже названия упражнений почти идентичны. Попробуйте вариант этого комплекса, который кажется и эксцентричным, и интересным одновременно. Предупреждаем, что хотя есть множество положительных отзывов о ней, и, возможно, она помогает похудеть, непременным условием ее применения является полное одиночество. Те позы, которые описаны в методике, могут напугать или рассмешить ваших домочадцев. Но если у вас с чувством юмора все в порядке, то пробуйте!

Комплекс дыхательных упражнений

Прежде чем вы освоите технику дыхания, потребуется некоторое время. Помните, что вдох всегда производится через нос, а выдох – через рот. В самом начале, когда вы приступаете к занятиям, могут появиться ощущения головокружения. В таком случае приостановите занятия, немного отдохните, а затем можете продолжить. Постарайтесь довести паузу до 15–20 секунд. Если в начале занятий появилась одышка – не пугайтесь, это говорит о состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. По мере продолжения занятий все эти побочные состояния прекратятся.

Выполнять упражнения желательно с утра, на голодный желудок. Если занятия вы проводите вечером, то со времени приема пищи должно пройти не меньше часа.

Упражнение 1– при выполнении этого упражнения подтягиваются мышцы лица.

Станьте в исходное положение, при котором ноги должны быть слегка расставлены, а руки опираются на бедра чуть выше коленей, как будто бы вы хотели присесть. Выполните дыхательное упражнение, после чего задержите дыхание и, собрав губы в трубочку, широко откройте глаза и высуньте язык. Оставаясь в этой позе, сосчитайте до 8. Упражнение можно повторять до 5 раз.

При выполнении упражнения не открывайте рот слишком широко. При высовывании языка вы должны ощущать напряжение мышц вокруг глаз и подбородка.

Упражнение 2– направлено на то, чтобы убрать двойной подбородок и подтянуть мышцы шеи.

Выполнив дыхательное упражнение, выпрямитесь. Затем выпятите губы и выдвиньте нижнюю челюсть, при этом постарайтесь как можно дальше вытянуть шею, пока не почувствуете напряжения. Откиньте руки вверх, поднимите голову и как бы попытайтесь дотянуться губами до потолка. Оставайтесь в этой позе, сосчитав до 8. Упражнение можно повторить до 5 раз.

При выполнении упражнения не вставайте на цыпочки, но ступни ног постарайтесь прижимать к полу. Рот должен быть открыт. Перед тем как повторить упражнение, нужно возвратиться в начальную позу.

Упражнение 3– направлено на то, чтобы подтянуть мышцы бедер и талии.

После выполнения дыхательного упражнения опустите левую руку так, чтобы локоть находился на уровне согнутого левого колена. Не отрывая правую ногу от пола, вытяните ее в сторону. Вес тела должен находиться на левом колене. Вытяните правую руку над головой. Оставаясь в позе, сосчитайте до 8. Упражнение выполняйте по 3 раза в каждую сторону.

При выполнении упражнения необходимо следить, чтобы рука, которой вы тянетесь, была прямой. При наклонах следите, чтобы туловище не подавалось вперед.

Упражнение 4– помогает подтянуть мышцы ягодиц.

Опуститесь на колени и локти, руки положите ладонями вниз. Держа голову прямо, вытяните и поднимите прямую ногу назад. Сделав два сильных выдоха, задержите дыхание, опустив голову. Сильно втяните живот и поднимите ногу назад как можно выше. Напрягите мышцы ягодиц, оставаясь в этой позе, сосчитайте до 8. Выдохните и опустите ногу. Повторить упражнение по 3 раза для каждой ноги.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы носок не вытягивался, а был направлен вниз. Нога должна быть прямой.

Упражнение 5– помогает подтянуть мышцы бедер.

Встаньте на колени, руки положите на пол. Отведите правую ногу под прямым углом в сторону, не отрывая ступни от пола. Выполнив дыхательное упражнение, втяните живот и остановите дыхание. Затем, подняв вытянутую ногу под прямым углом на высоту бедра,

постарайтесь ее вытянуть вперед, насколько сможете. Задержитесь в этой позе, сосчитав до 8. Выдохните и примите исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы нога была прямой.

Упражнение 6— при выполнении этого упражнения подтягиваются мышцы внутренней стороны рук.

Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Сомкните руки «в замок» перед собой. Выполните дыхательное упражнение. Затем поднимите локти как можно выше, упирайтесь пальцами навстречу. Оставайтесь в этом положении, сосчитав до 8, выдохните. Повторите упражнение 3 раза.

При выполнении упражнения следите за руками, чтобы локти были подняты, а руки касались только пальцами.

Упражнение 7— при выполнении этого упражнения подтягиваются мышцы внутренней стороны бедер.

Сидя на полу, раздвиньте ноги в стороны, ладони рук поставьте за собой. Крепко прижав пятки к полу, потяните носки в сторону. Выполните основное дыхательное упражнение, затем задержите дыхание. Оторвав руки от пола, перенесите тяжесть тела вперед, поставив руки на пол перед собой. Наклонитесь как можно дальше вперед. Остановитесь в этой позе, сосчитав до 8. Повторите упражнение 3 раза.

При выполнении упражнения следите, чтобы ноги в коленях не сгибались. Движения должны быть мягкими, в медленном темпе.

Упражнение 8—при выполнении этого упражнения можно подтянуть мышцы наружной стороны бедер.

Сидя на полу, скрестите ноги, положив левую ногу на правую. При этом старайтесь правую ногу держать как можно прямее. Обопритесь левой рукой за спиной, а правой обхватите левое колено. Сделав дыхательное упражнение, подтяните к себе правой рукой левую ногу, наклонив туловище влево. Остановитесь в этой позе, сосчитав до 8. Выдохните, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза в левую и правую стороны.

При выполнении упражнения подтягивайте ногу как можно ближе к себе. При наклонах постарайтесь повернуть туловище так, как будто вы хотите посмотреть позади себя.

Упражнение 9— позволяет тренировать заднюю часть бедер.

Лежа на спине, поднимите ноги вверх под прямым углом. Взявшись руками за верхнюю часть икры (или колена), крепко прижавшись спиной к полу, сделайте дыхательное упражнение. Оставляя ноги прямыми, постарайтесь подтянуть их к себе. Остановившись в этой позе, сосчитайте до 8, выдохните. Повторите упражнение 3 раза.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы ступни ног были прямыми. Голова и ягодицы должны быть прижаты к полу. Ступни ног также должны быть прямыми.

Упражнение 10— хорошо укрепляет мышцы пресса.

Лежа на спине, выпрямите ноги, затем подтяните их к себе. Ступни ног должны быть расставлены на ширине плеч, ноги в коленях согнуть. Поднимите руки и выполните дыхательное упражнение. Откинув голову назад и подняв плечи как можно выше, потянитесь руками вверх. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до 8. Выдохните, опустив голову и плечи на пол. Повторите упражнение 3 раза.

При выполнении упражнения следите, чтобы подбородок не касался груди. Не нужно отталкиваться от пола, должны работать мышцы.

Упражнение 11— выполнение этого упражнения помогает укрепить мышцы брюшного пресса.

Лежа на спине, положите руки под ягодицы ладонями на пол. Ноги должны быть вытянуты. Голова и талия должны быть прижаты к полу. Выполните дыхательное упражнение,

затем немного приподнимите ноги над полом. Делайте ногами широкие махи по типу ножниц, считая до 8. Вернитесь в начальное положение, выдохните. Повторите упражнение 3 раза.

При выполнении упражнения голову не отрывайте от пола. Махи ног делайте широко и энергично.

Упражнение 12 – укрепляет нижние мышцы брюшного пресса.

Опуститесь на колени и положите руки ладонями вниз. Голову держите прямо. Выполните дыхательное упражнение, наклоните голову к груди и выгните спину. Оставаясь в этой позе, сосчитайте до 8, выдохните. Повторите упражнение 3 раза.

Это неплохой и правильный комплекс упражнений для совсем не подготовленных. Когда он станет посильным и не трудным для вас, можете прибавить к нему упражнения на растяжение. Можно поступить и так – в начале каждого упражнения на растяжение проделывайте несколько циклов полного дыхания.

ЕСЛИ ПЕРЕД ЗАНЯТИЯМИ В БАССЕЙНЕ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ – НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ОПУСТИТЬ ИЛИ ЗАМЕНИТЬ АНАЛОГИЧНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ В ВОДЕ.

Но разучить желательно все, с тем, чтобы желающие могли делать это самостоятельно. Усвоенный комплекс упражнений может применяться не только в порядке разминки – он хорош тем, что его можно выполнять дома в любое удобное время.

Разминка

Разминка – это условное название. То, что для одних является разминкой, для других – весьма серьезная нагрузка. Соглашаясь с этим, все же хотелось бы отметить, что не следует уж слишком мягко подходить к себе, думая, что если вы раньше не занимались ни спортом, ни физкультурой, то вам под силу только приседания с бокалом вина или кружкой пива. Это совсем не так. Все же вы, скорее всего, в течение дня как-то выдерживаете довольно приличные нагрузки и не считаете это подвигом. Конечно, кое-что вам будет даваться с трудом, но не стоит занижать планку. Все раскаяния по поводу того, что после первых тренировок вы не можете пошевелиться – это не результат вашей слабости, а всего лишь последствия занятий без предварительной разминки или того, что разминка была проведена неправильно.



Для чего нужна разминка? Для того чтобы ваше тело подготовилось к занятиям. Мышцы не могут сразу перейти от пассивного состояния к активному. Суставы и связки также не готовы к этому. Поэтому не нужно думать, что вы совсем не готовы ни к каким упражнениям – вы просто не знаете, что такое правильная разминка.

Задача разминки в том, чтобы с помощью разнообразных легких упражнений подготовить мышцы к основному комплексу упражнений. Разминкой могут быть любые движения, лучше под музыку. Часто в качестве разминки используют аэробику или стрейчинг – гим-

настику на растяжение. Но разминкой для начинающих может быть просто динамическая медитация, то есть произвольные движения под музыку. Во время разминки следует следить за дыханием – мы учили вас этому. Главное – чтобы вы расслабились, стали свободнее и ваши мышцы подготовились к нагрузке.

Такой нагрузки вполне хватит для обычного комплекса для начинающих. Вы можете делать это дома. Двух-трех дней вам будет достаточно для того, чтобы понять – вы подготовлены к более серьезным занятиям. А для более серьезных нагрузок и разминка нужна более серьезная. Мышцы мало привести в движение, их нужно растянуть и разогреть. В этом же нуждаются ваши суставы и связки.

Как поступают те, кто занимается серьезно? Обычно они выполняют нечто вроде облегченного комплекса основных упражнений. Те, кто занимается силовыми упражнениями – фитнесом, например, присоединяют к этой разминке и другие упражнения – бег на беговой дорожке, аэробику, езду на велосипеде, прыжки или подвижные игры. Упражнения на растягивание обязательно входят в эту программу.

Как видим, для одних разминка – это то, что является серьезной нагрузкой для других. Но это и хорошо – вам не нужно разучивать бесконечное количество различных комплексов, тем более что их различия не так велики, как может показаться тому, кто не занимался ранее. На самом деле, все несколько проще – все тренировки в чем-то похожи технически. Разница часто только в величине нагрузки и названиях упражнений. Хороший комплекс отличается от плохого тем, что в хорошем предусмотрено правильное распределение нагрузки на все мышцы. Но сами упражнения не так разнообразны, по сути.

Порядок выполнения упражнений – это вещь академическая и постоянная. Сначала выполняются упражнения для плечевого пояса, затем – упражнения для ног, затем для спины, в последнюю очередь – для мышц брюшного пресса. Таким образом, для начинающих трудная задача превращается в игру – вы пробуете, находите в этом удовольствие и идете дальше или ограничиваетесь достигнутым. То, что вы разучите как комплекс упражнений, будет вашей разминкой, если нагрузка покажется вам слишком незначительной через какое-то время. Тренер подскажет вам, над какими упражнениями вам следует поработать, а в каких вы уже достигли совершенства.

Дыхательная гимнастика была первым этапом. Теперь можно заняться гимнастикой на растяжение, изометрической гимнастикой и, конечно, аэробикой – то есть комплексом упражнений для тренировки всех систем вашего организма. Они и будут вашей разминкой в том случае, если вы пойдете дальше.

Комплекс упражнений на растягивание

Этот комплекс упражнений на растягивание сам по себе может быть вашей предельной нагрузкой в первое время. Можно начинать его с одного-двух повторений, и не факт, что у вас сразу получится выполнять их в полном объеме. Что ж, это означает, что вам есть над чем работать. В любом случае, увеличивать нагрузку до того, как эти упражнения перестанут казаться вам трудными, не стоит. Более того, пока они даются вам с трудом, это означает, что вы не вполне подготовлены к увеличению нагрузок.

От обычных упражнений этот комплекс выгодно отличает то, что он не только готовит к работе мышцы – он тренирует связочный аппарат, увеличивает вашу гибкость и подвижность. Если ваши мышцы и суставы не будут эластичными, увеличение нагрузки чревато травмами, а значит, перерывом в занятиях.

Для женщин среднего возраста он хорош тем, что все упражнения – прекрасная профилактика остеохондроза, который именно в таком возрасте впервые дает о себе знать. Кроме того, он положительно влияет на женское здоровье, гормональный фон и работу половых желез. Застой в органах малого таза чаще всего совпадает по времени со снижением женских половых гормонов в крови и усиливается тем, что позвоночник становится менее подвижным. Все это представляет собой некую цепочку негативных факторов, следующее звено которой – избыточный вес, целлюлит, недовольство собой, депрессия и ограничение активности вследствие того, что женщина больше не считает себя привлекательной и сама уходит от активного образа жизни. Упражнения на растягивание разбудят ваши мышцы, дадут вам ощущение своего тела, которое нуждается в нагрузке и активности.

Заниматься этими упражнениями можно самостоятельно в удобное время, но если вы занимаетесь в зале, то вполне можете воспользоваться тренажерами. Будет неплохо, если вы посоветуетесь с инструктором по поводу техники их выполнения и количества повторений.

При выполнении упражнений на растягивание нужно помнить следующие правила:

- ◆ не растягивайтесь в полную силу, пока не натренируете должным образом мышцы – это чревато травмами;
- ◆ выполняйте упражнения медленно, прислушивайтесь к своим ощущениям, постарайтесь оставаться в каждой позе до 10–30 секунд, пока полностью не исчезнет напряжение в мышцах; если появились неприятные ощущения, значит, вы растягиваетесь слишком сильно;
- ◆ при растяжке необходимо следить за дыханием, чтобы оно было глубоким и ровным, упражнения нужно выполнять в медленном темпе, старайтесь дышать свободно, наклон выполняйте на выдохе;
- ◆ во время выполнения упражнений сохраняйте устойчивое положение, концентрируя свое внимание на тех мышцах, которые участвуют в растяжке. Думайте и представляйте, как работают ваши мышцы.

Упражнение 1. Встаньте в исходное положение, при котором ноги должны быть чуть меньше чем на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Голову слегка опрокиньте назад. Поднимите вверх правую руку, мысленно представляя, что вы желаете дотянуться до потолка. Затем, предельно расслабив мышцы, «уроните» ее вниз. То же самое повторите и левой рукой. Повторите упражнение для каждой руки 6 раз.



Упражнение 2. Встаньте в исходное положение, левую руку положите на талию. Правую руку положите на затылок и наклоните голову в правую сторону. Оставайтесь в этом положении в течение 10–20 секунд. Затем отдохните 10 секунд и сделайте то же самое с левой руки. Повторите упражнение по 8 раз для каждой руки.



Упражнение 3. Встаньте спиной к стене, прижавшись к ней и положив на нее ладони обеих рук. Медленно «сползайте» вниз, скользя всем телом и ладонями рук по стене. Оставайтесь в этой позе в течение 10–20 секунд. Повторите это упражнение 4–6 раз.



Упражнение 4. Встаньте прямо, затем сделайте шаг правой ногой как можно дальше вперед, левую ногу отведите за правую ногу. Левую руку положите на затылок, а правую руку

отведите в сторону. Медленно наклонитесь в правую сторону. Оставайтесь в этом положении в течение 20–30 секунд. Затем сделайте перерыв около 20–30 секунд. Повторите упражнение 3–4 раза в левую и правую стороны.



Упражнение 5. Исходное положение – сядьте на пол, ноги разведите в стороны, обе руки положите на затылок. Медленно наклоните корпус тела вперед, а затем в сторону правой ноги. Затем так же медленно вернитесь в исходное положение, сделайте наклон в левую сторону. Повторите упражнение 6–8 раз.



Упражнение 6. Оставаясь сидеть на полу, положите правую ногу на левую. Обопричьтесь подбородком на ладони рук и надавите на них, при этом стараясь оказывать сопротивление руками. Оставайтесь в этом положении в течение 20–30 секунд. Затем сделайте перерыв 20–30 секунд. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 7. Сидя на полу, согните ноги в коленях под прямым углом и слегка разведите, стопы ног должны быть параллельны друг другу. Наклонитесь вперед и обхватите

руками ноги с внутренней стороны на уровне голени, положив ладони на ступни ног. Подтяните ноги к себе и оставайтесь в этой позе около 20–30 секунд. Повторите упражнение 6–8 раз.



Упражнение 8. Встаньте на колени, руками обопритесь о пол. Затем поднимите правую руку и вытяните ее вперед, а левую отведите назад, потянитесь. Следите, чтобы обе руки находились в горизонтальном положении. То же самое сделайте с другой руки. Повторите это упражнение 5–7 раз для обеих рук.



Упражнение 9. Исходное положение – лежа на спине, постарайтесь как можно шире раздвинуть ноги. Руки выпрямите и положите на пол, на уровне плеч. Повернув голову в правую сторону, медленно поднимите правую ногу, не сгибая в колене, перпендикулярно к телу, затем опустите ее влево на пол. Вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте левой ногой. Повторить упражнение 5 раз для каждой ноги.



Упражнение 10. Исходное положение – лежа на спине, руки свободно лежат вдоль туловища. Ноги вместе, прямые. Поднимите ноги и обхватите их руками на уровне стоп. Оставайтесь в этом положении в течение 20–30 секунд. Вернитесь в исходное положение, отдохнув 10–15 секунд. Повторите упражнение 6–8 раз.



Упражнение 11. Оставаясь в том же исходном положении, медленно поднимите прямые ноги и постарайтесь ими коснуться пола за головой. Оставайтесь в этом положении около 1 минуты, пока у вас не восстановится дыхание. Затем сядьте и потянитесь. Упражнение достаточно сделать 1 раз.

Упражнение 12. Оставаясь в том же исходном положении, согните ноги в коленях и переведите их вправо, при этом стопы ног не должны отрываться от пола. Оставайтесь в этом положении 20–30 секунд. Затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 – 10 минут. Повторите упражнение 6–8 раз.



Упражнение 13. Исходное положение – лежа на животе, ноги прямые, руки свободно лежат вдоль тела. Согните ноги и постарайтесь ухватиться руками за них на уровне щиколоток. При этом нужно, прогнувшись, приподнять корпус. Оставайтесь в этом положении 20–30 секунд. Затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 – 10 секунд. Повторите упражнение 6–8 раз.



Упражнение 14. Исходное положение – ноги согните в коленях, прямыми руками обопритесь о пол. Опустив голову вниз и выгнув спину, постарайтесь сесть на пятки. Затем оторвите руки от пола и прогните туловище, потянувшись головой вверх. Повторите упражнение 5–7 раз.

Изометрическая гимнастика

Это популярная система упражнений, которые дают нагрузку без отягощений и с минимумом движений. Нагрузка на мышцы дается путем преодоления сопротивления, без применения отягощений. На основе таких упражнений создано целое направление – калланетик. Это довольно популярная система тренировок, которая, правда, менее известна, чем аэробика, но она может быть гораздо более эффективной для похудения и избавления от целлюлита.

Чем хороша эта система? Она идеальна для домашних занятий – не требует ни много места, ни особенных тренажеров. В ней есть элементы восточных систем упражнений, да и сама эта система разработана на основе китайской меридиональной гимнастики. Вот с этой гимнастикой хотим мы вас познакомить. Для этой гимнастики нужны мат, коврик или табурет и дверной проем. Это есть в каждом доме. Для того чтобы вам стало интереснее, добавим, что именно изометрическая гимнастика издавна использовалась революционерами, бунтовщиками, личностями, которые вынуждены, были длительное время находиться в заключении, но ухитрились поддерживать прекрасную физическую форму. Они занимались именно изометрической гимнастикой.

Главное правило – удлинение и сокращение мышцы без движений, то есть в статическом напряжении. Таким образом тренировать можно все мышцы. И это очень удобно – вы сидите на рабочем месте, или смотрите телевизор, или занимаетесь. Никто этого не видит, никто не отпускает шуток, никого это не касается. Вы можете заниматься даже в самолете или автобусе, метро.

Итак, комплекс изометрической гимнастики. Начинайте с однократного или двукратного повторения каждого упражнения, постепенно увеличивая их количество до 8 – 10.

Упражнение 1. Растяжение стоп и пальцев ног.

Исходное положение – сидя на полу или на табурете, положив ногу на ногу. Обхватите пальцы ног противоположной рукой и отведите назад, согнув пальцы стопы. Вторую руку положите на голень, придерживая мышцы.

Старайтесь распрямить пальцы стопы. Движения быть не должно – ваша кисть не пускает пальцы, а пальцы стремятся выпрямиться.

После этого постарайтесь максимально согнуть стопу – и выдержите несколько секунд это максимальное удлинение мышцы.

То же повторите со второй стопой.



Упражнение 2. Изометрическое сгибание пальцев ног и стоп. Это упражнение для начала, пока вы не запомнили это усилие мышц, также нужно делать из исходного положения, описанного в предыдущем упражнении. Только теперь вместо того, чтобы удерживать согнутую стопу, удерживайте ее в разогнутом положении. Остальное – так же, то есть движение руки встречает сопротивление мышцы. После окончания упражнения следует медленно и максимально растянуть мышцу-сгибатель.



Упражнение 3— для задних мышц бедра. Нужно сесть на пол, спина прямая, слегка откинута назад, опираться на руки. Ноги согнуты в коленях, опираются на пятки.

Упритесь пятками в пол как можно сильнее, при этом не сгибайте спину и не поднимайте таз. Почувствуйте напряжение задних мышц бедра.

После этого как можно сильнее выпрямите ноги вперед, потянитесь. Выполняйте это медленно, задержитесь в этом состоянии на 5–7 секунд.



Упражнение 4. Упражнение для передних мышц бедра. Исходное положение – лежа на боку. Нижняя рука подпирает голову, верхней рукой возьмитесь за верхнюю ногу, согнутую назад.

Напрягая мышцы согнутой ноги, стараетесь выдвинуть ее вперед. Одновременно с этим не давайте ей двигаться, удерживая рукой. Почувствуйте, как напряглись передние мышцы бедра. Напряжение должно продолжаться около 5 секунд.

После окончания упражнения расслабьте ногу и оттяните ее назад рукой настолько, насколько возможно. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.



Упражнение 5. Упражнение для внутренних мышц бедра. Исходное положение – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу. Руки на голених. Пытайтесь свести колени, сопротивляясь движению руками. Должны напрягаться внутренние мышцы бедра. Упражнение продолжайте 3–5 секунд. После выполнения упражнения прижмите руками колени к полу до упора. Также продержитесь в этом положении 3–5 – 7 секунд.



Упражнение 6. Упражнение для мышц ягодиц. Исходное положение – лежа на полу. Одна рука подпирает голову. Поднимите ногу, согнутую в колене, и повернитесь наполовину, как бы переворачиваясь. Держите колено второй рукой. Пытаясь повернуться на спину, удерживайте колено рукой. Чтобы выполнить удлинение, нужно лечь на спину, максимально расслабиться, а затем вытянуть ногу, стараясь растянуть именно ту мышцу, которая напрягалась в процессе упражнения. Удлинение должно продолжаться 10–20 секунд.



Упражнение 7. Упражнение для боковых мышц живота. Исходное положение – лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Руки лежат на полу параллельно туловищу. Слегка приподнимайте верхнюю часть туловища, руки поднимайте, стараясь держать их параллельно полу. Удерживайтесь в этом положении 3–5 секунд, слегка наклоняясь на одну, а затем на другую сторону. Для удлинения мышц примите исходное положение и поверните ноги, согнутые в коленях, не отрывая стопы от пола, в ту сторону, в которую вы наклонялись, выполняя упражнение.



Упражнение 8. Упражнение для нижних мышц спины. Исходное положение – стоя на четвереньках. Вытягивая одну ногу назад, старайтесь вытянуть ее как можно дальше. При этом носок не вытягивать. Для удлинения мышцы вернитесь в исходное положение, затем сядьте на согнутые ноги и надавите на ноги всем весом прямого туловища. Длительность упражнения – 10–15 секунд.



Упражнение 9. Упражнение для средних и верхних мышц спины. Исходное положение – лежа на животе, ноги упираются в пол согнутыми носками. Руки вдоль туловища. Приподнимите прямые руки и медленно переведите их через стороны вверх. Делайте это в течение 8 – 10 секунд. Для удлинения вернитесь в исходное положение, затем встаньте на четвереньки, сядьте на согнутые ноги и опустите на них всю тяжесть туловища, как в предыдущем упражнении. Оставайтесь в этом положении 8 – 10 секунд.



Упражнение 10. Упражнение для кистей и пальцев. Сомкните прямые пальцы, второй рукой согните кисть к локтю. Преодолевайте сопротивление руки, которая стремится разогнуться, другой рукой на протяжении 8 – 10 секунд. Для удлинения расслабьте кисть, согните ее максимально второй рукой. Длительность упражнения – также 8 – 10 секунд.



Упражнение 11. Упражнение для мышц груди. Сложите руки ладонями перед грудью. Упирайтесь ладонями навстречу, преодолевая сопротивление. Делайте это на протяжении 10–15 секунд. Для удлинения упритесь ладонями в противоположные косяки дверного проема и распирайте проем как можно сильнее. Это также делайте на протяжении 10–15 секунд.



Упражнение 12. Упражнение для задних и боковых мышц плечевого пояса. Сцепите руки в замок перед грудью и попытайтесь его разорвать, напрягая руки и плечи. Продолжительность упражнения – 8 – 10 секунд. Для удлинения разведите руки в стороны как можно дальше. Также продолжайте упражнение 8 – 10 секунд.



Если вам понятен смысл выполнения упражнений, можно не принимать никаких особых поз при их выполнении. Вы можете напрягать и расслаблять любые группы мышц, не меняя положения тела. Главный принцип – максимальное напряжение, несколько секунд, когда вы его удерживаете, расслабление, максимальное напряжение мышц-антагонистов. Комплекс имеет очень много вариантов, в калланетике он сопровождается интересными движениями, но это не главное в изометрической гимнастике. Главное – чувство управления каждой мышцей. При соответствующей тренировке с помощью изометрических упражнений можно получать весьма существенную нагрузку и сжигать весомое количество калорий. А главное – никто не сможет иронизировать над вами, мешать вам. Но, конечно, такая

система предполагает самоконтроль, поскольку больше никто не сможет это сделать, кроме вас.

Если вам эти комплексы даются легко, то сделайте из упражнений короткую разминку для более серьезного комплекса, который уже сожжет весомое количество калорий. Выполните каждое упражнение 1–2 раза – вот вам и разминка. Просто, не правда ли? И переходите к комплексу упражнений для похудения по полной программе. Его можно выполнять и дома, и в зале.

Основной комплекс упражнений

Мышцы – это натуральная «одежда» вашего тела. От их развития зависит силуэт вашей фигуры. Правильно развитые мышцы образуют гармоничную фигуру – с узкой талией, подтянутой грудью, плоским животом. Чем хуже развиты мышцы, тем больше риск целлюлита, тем более бесформенны очертания тела. Повсеместное заблуждение – это то, что если хочешь сбросить жир с бедер и живота, следует тренировать только эти части тела. Это принципиально неверно. Если вы будете поступать именно так, то рискуете превратиться в то, чего боитесь – в такую «избушку на курьих ножках». Вы же не ленились одним животом, и поэтому на нем отложился жир. Локальные области, в которых он откладывается, определены генетически. Ленился весь организм – жир откладывается. Работает тело – жир расходуется. Не важно, какие мышцы при этом расходуют энергию.

Мышцы придают округлость, определяют форму тела. Естественно, если у вас тренированные мышцы живота, то жировая прослойка на нем меньше подвержена целлюлиту, поскольку подкожножировая клетчатка вместе с развитыми и работающими мышцами снабжается кровью, кислородом и прочими питательными веществами лучше, соответственно, из нее легче выводятся продукты распада. Это значительно снижает риск возникновения и развития целлюлита.

Но все же процесс улучшения фигуры выглядит немного не так, как себе представляют некоторые. Условно можно разделить весь процесс на три этапа.

◆ Сначала вы готовите мышцы, приводите их в рабочее состояние.

◆ Затем с их помощью, пользуясь их способностью растрчивать энергию, вы избавляетесь от излишков жира.

◆ И только после этого вы видите, где и в чем природа вас обделила. В некоторых местах фигуру можно исправить, нарастив некоторое количество мышечной ткани.

Для этого и предназначены специальные упражнения, формирующие фигуру. На этих правилах основаны фитнес, шейпинг и атлетизм.

Предлагаемый начальный комплекс упражнений универсален тем, что подходит для всех трех этапов.

Начинающие выполняют основные упражнения и разучивают детальные. Затем детальные упражнения становятся основной частью занятий. После того как вы освободитесь от излишков жира, вы сможете решить (посоветовавшись с тренером), какие упражнения вам следует выполнять чаще, а какие – продолжать в том же объеме. Достаточно просто, однако это знают далеко не все.

Если вам кажется, что физкультура – это просто набор надоевших однообразных движений, и результат зависит только от их количества, вы глубоко ошибаетесь. В выполнении комплекса упражнений очень важна правильная последовательность выполнения, а также понимание того, как строится сам комплекс. Тот, который предлагаем мы, поможет вам приобрести начальные навыки для занятий и физическую форму, которая позволит выполнять более детальные упражнения для каждой группы мышц.

Они подтягивают и тонизируют мышцы, и этот комплекс даже может быть достаточным для тех, у кого процесс не зашел слишком далеко. Комплекс имеет и еще одно преимущество – практически все упражнения можно выполнять как в описанном виде, так и с применением стандартного набора тренажеров, которые есть практически в любом зале. Если вы пожелаете, вы сможете заниматься дальше – применяя отягощения, в фитнес-зале, и у вас уже будет понятие о технике выполнения многих движений.

Приступать к упражнениям можно после разминки. Комплекс упражнений довольно большой, но это не должно вас пугать. Разумеется, вы не сможете с первого раза качественно выполнить его в одном занятии.

ВНИМАНИЕ! Упражнения распределены по группам. Общая последовательность выполнения упражнений следующая.

- ◆ Упражнения для верхней части тела и плечевого пояса.
- ◆ Упражнения для мышц спины.
- ◆ Упражнения для ног.
- ◆ Упражнения для ягодиц.
- ◆ Упражнения для талии.
- ◆ Упражнения для мышц брюшного пресса.

В каждой группе упражнений начинать следует с наиболее комплексных движений, то есть с упражнений, которые охватывают максимальное количество мышц. Пример – упражнения для ног начинается с приседаний. Затем выполняются упражнения, более детально тренирующие конкретную группу из нескольких мышц. В самом начале занятий следует освоить эти комплексные упражнения и с каждым занятием расширять проработку отдельных мышц. То есть вам не нужно заикливаясь на последовательном и обязательном исполнении всего «по списку», а следует разумно и постепенно увеличивать нагрузку, чтобы мышцы равномерно и гармонично становились выносливее и могли бы одинаково успешно выполнять все движения, которые доступны данной группе мышц.

Наиболее распространенная ошибка – тренировка мышцы только в одном направлении. Это делают те, кто, к примеру, «качает пресс». Вы тренируете только прямые мышцы, но есть еще множество мелких мышц, косые мышцы живота и спины и так далее. Поэтому одно упражнение – это только начало. Каждая часть тела с каждым занятием должна выполнять все более разнообразные движения. Только это может гарантировать вам то, за чем вы пришли, – именно ГАРМОНИЧНУЮ фигуру.

К тому времени, как вы освоите все упражнения и сможете выполнять их хотя бы по 5–8 раз, ВСЕ ВАШИ МЫШЦЫ будут активны.

При увеличении нагрузки, таким образом, вы не столкнетесь с ситуацией, когда одна группа мышц достаточно развита, а другая – совершенно пассивная и вялая. Это явление и является причиной недовольства фигурой основной массы женщин.

Как правило, многим из них кажется, что у них слишком развиты бедра и слишком тонкие икры. Это не только из-за того, что на бедрах имеются скопления жира. Мышцы бедер у большинства женщин действительно гораздо более развиты, чем икры. Значит, нужно развивать мускулатуру голеней. А что делает большинство? Да, увы, тренирует снова бедра.

Другая проблема – бюст. Некоторым кажется, что если похудеть, то грудь потеряет форму. Если просто похудеть – да, безусловно. Но если при этом подтянутся мышцы груди и плечевого пояса, то форма груди и ее положение заметно улучшатся. Конечно, сама ткань молочной железы лишена мышц, и есть предел улучшения бюста с помощью занятий, но вы должны использовать резервы мышц, на которых она удерживается.

Но точно сказать, какие именно мышцы следует «подкачать», выяснится только тогда, когда вы избавитесь от лишнего жира. Вот поэтому так важно первый месяц-полтора тренироваться равномерно.

Только после этого можно будет сказать, над какими упражнениями вам стоит работать больше, а какие вы уже достаточно освоили. Но пока вы только начинаете, вам совершенно не следует думать о том, что вы должны отказаться от каких-то упражнений – вам до этого еще очень далеко.

Как правильно выполнять упражнения

1. Техника выполнения упражнений гораздо важнее того, сколько раз вы их выполните. Сосредоточьтесь на правильной форме движения. После выполнения основного, комплексного упражнения начинайте с однократного выполнения всех остальных, а затем увеличивайте их количество.

2. Не расслабляйтесь – работайте полностью все упражнение. Напрягайте мышцы в двух направлениях – вверх, против силы тяжести, и вниз, в уступающем режиме.

3. Не форсируйте темп. Если вам хочется пройти какой-то участок траектории быстрее, то это показатель того, что вы используете не те мышцы, то есть халтурите. Движение должно иметь малую амплитуду и выполняться точно по траектории.

4. Рывки, резкие повороты и скручивания не только неправильны, но могут стать причиной травм. Особенно это касается позвоночника.

5. Во время выполнения упражнения мышца должна быть постоянно напряжена.

6. При выполнении всех упражнений держите осанку – живот втянут, спина прямая, если иное не предусмотрено упражнением.

7. После паузы в занятиях сделайте шаг назад – возвращайтесь к нагрузке постепенно и после хорошей разминки.

8. Не забывайте о правильном дыхании. Дышите свободно, не задерживайте дыхание. Если вы устали, сделайте несколько глубоких вдохов с форсированным выдохом – это наполнит ткани кислородом и поможет преодолеть усталость.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Лариса! Здесь – упражнения из папки «основной комплекс». В ней – папка «упражнения для верхней части тела – по номерам».

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, руки согнуты на уровне плеч. Поворачиваясь в сторону, разведите руки. Голову при этом поворачивайте в сторону, противоположную повороту туловища. Это не такое простое упражнение, как может показаться. Разучивайте его медленно, иначе может закружиться голова. Руки должны быть точно направлены в стороны.



Повторите упражнение 8 – 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 2. Самое универсальное упражнение для плечевого пояса – отжимания. Вполне вероятно, что вы совсем не умеете их делать. Поэтому отжимайтесь просто от стены, постепенно увеличивая угол наклона. Скоро вы сможете отжиматься от стула, затем – от низкой скамьи и, наконец – в классическом варианте, то есть от пола. Есть еще варианты

отжимания, когда ноги находятся выше уровня головы, но это под силу только подготовленным людям. Просто имейте в виду, что это является в какой-то степени показателем вашей подготовки, и периодически тестируйте себя – насколько вы продвинулись в занятиях.



Упражнение 3. Махи руками. Круговые движения руками, согнутыми, а затем прямыми поочередно по часовой стрелке и против нее. Повторить 10 раз в каждом направлении.



Упражнения для плеч, шеи и груди

Упражнение 1. Встаньте прямо, сохраняя правильную осанку. Отвести руки назад, слегка согнув их в локтях, затем выпрямить. Движение выполнять медленно, до конечной точки. Выполнить упражнение 20 раз.



Упражнение 2. Руки поднимите над головой, соедините ладони вместе и сильно сожмите их, напрягая все мышцы рук. Упражнение повторяется 8 – 10 раз.



Упражнение 3. Поднимите руки на уровень груди, ладони прижаты друг к другу. С силой делайте движения рук навстречу друг другу. Повторить 10–15 раз.



Упражнение 4. Прижмите ладони друг к другу, локти разведите так, чтобы угол между локтем и предплечьем составлял 90 градусов. Руки должны находиться перед грудью. Повторить 10–20 раз.

Упражнение 5. Упритесь подбородком в сложенные ладони. Сопровождайте движение подбородка встречным движением рук. При этом напрягайте мышцы шеи и рук как можно сильнее. Сохраняйте напряжение 5 – 10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 8 – 10 раз.



Упражнение 6. Встаньте к стене так, чтобы тело было наклонено под углом. Обопритесь о стену руками. Сгибая руки в локтях, приближайте туловище к стене, а затем, распрямив руки, отклоняйтесь назад. Локти должны быть расположены близко к телу. Держите осанку – живот должен быть подтянут, спина прямая. Повторите упражнение 10–15 раз.

Упражнения с эспандером

Эспандер применяют для увеличения нагрузки, но это упражнение можно выполнять и на первом этапе тренировок.

Упражнение 1. Расположите эспандер или эластичную ленту за спиной, разведите руки в стороны и переводите их вперед. Повторите упражнение 10–15 раз.

Упражнение с гантелями

Они позволяют усилить эффект, увеличить нагрузку. Вместо гантелей можно использовать мешочки с песком.

Упражнение 1. Встаньте прямо, поднимите руки с грузом или гантелями вверх. Сгибайте руки в локтях, отводя гантели за спину, затем снова распрямляйте вверх. Следите за тем, чтобы локти не раздвигались в стороны. Выполняйте упражнение плавно и медленно. Повторяйте 15–20 раз.

Упражнение 2. Лежа на спине, разведите в стороны руки с гантелями. Медленно поднимите их перед грудью, сделайте несколько движений, напоминающих «ножницы», не ускоряя темпа, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 8 – 10 раз.

Упражнение 3. Исходное положение – сидя. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. На локти кладутся мешочки с песком или другая тяжесть. В этом положении локти сводят и разводят 5–10 раз. Дыхание свободно.



Упражнение 4. Исходное положение – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, ладонями обопритесь на пол сзади. Сгибайте и разгибайте руки в локтях, упираясь ладонями в пол. Выполнить упражнение 10–15 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Укрепляя мышцы спины, вы существенно улучшите свою осанку.

Простейшее упражнение – встаньте спиной к стене, прижимаясь лопатками, затылком и пятками. На голову положите, например, книгу. Запомните положение тела, когда вы ходите по комнате, удерживая книгу на голове. Это, скорее, не упражнение, а способ усвоить правильную осанку.

Но есть и другие упражнения.

Упражнение 1. Возьмите в руки гантели – начинайте с небольших весов. Сядьте на стул, положите ногу на ногу. Наклоняйтесь вперед, сохраняя прямой спину, подтяните подбородок к колену. Медленно поднимайте и опускайте локти. Повторите упражнение 8 – 10 раз.

Упражнение 2. Встаньте так, чтобы ступни были сдвинуты вместе, ноги слегка согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Наклоняйтесь вперед, слегка распрямляя колени. Подбородок вытянуть вперед, руки слегка согните в локтях и медленно отводите их назад до тех пор, пока гантели не окажутся на уровне чуть выше бедер. Так же медленно опустите руки. Прodelать упражнение 8 – 10 раз.

Упражнение 3. Встаньте прямо, выставьте одну ногу вперед, а другую – назад. Вес туловища перенести на переднюю ногу, руки скрестить перед собой. Присядьте на опорную ногу. Руки положите на колено ноги, которая выставлена вперед. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

Лариса! Упражнения – в папке «упражнения для ног» из той же папки «основной комплекс упражнений»

Упражнение 1. Приседания. Исходное положение – ноги на ширине плеч, носки врозь. Руки вытяните вперед или держитесь за опору, возможно, вы не обойдетесь без этого первое время. Медленно приседайте, но не садитесь на пол. Держите осанку. Так же медленно выпрямитесь. Повторите 10–15 раз.

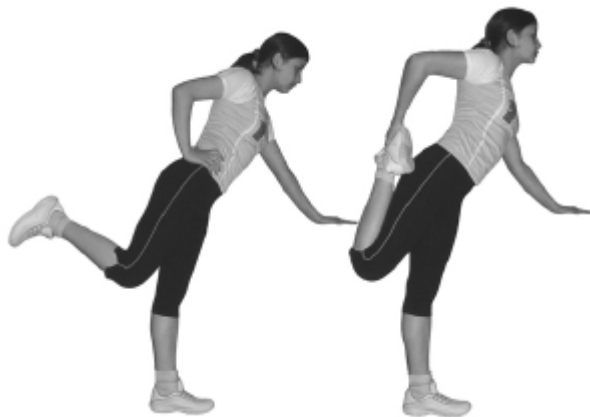


Упражнение 2. Полуприседы. Встаньте спиной к стене и верхней частью туловища обопритесь на нее. Медленно «сползайте», скользя по стене спиной. Колени держите вместе. Задержитесь в этом положении на 5–8 секунд, затем медленно выпрямитесь. Повторите 6–8 раз. Упражнение можно делать и без опоры.

После этого выполните это упражнение в другом варианте – ноги на ширине плеч и колени при полуприседе разведены в стороны. Также повторите 6–8 раз.



Упражнение 3. Упражнение для мышц передней поверхности бедра. Положите руку на опору. Одну ногу согните назад, захватите рукой стопу и тяните пятку к ягодице. Не касайтесь пяткой спины и не прогибайтесь. Работают только ноги. Задержитесь в таком положении 8 – 10 секунд.



Упражнение 4. Исходное положение – лежа на боку. Колени подтянуты к животу. Поднимайте вверх колено и бедро, стопа остается на месте. Делайте это медленно, примерно на пять счетов. Задержитесь в этом положении на 5–7 секунд, затем так же медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 5 – 10 раз. После этого перевернитесь на другой бок и проделайте то же самое другой ногой.



Упражнение 5. Исходное положение – сидя, скрестив ноги. Возьмите стопу, которая сверху, и подтягивайте ее медленно вверх. Продолжительность упражнения – 5 – 10 секунд. Делайте это медленно, повторите 8 – 10 раз для каждой ноги.



Упражнение 6. Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра. Исходное положение – лежа на боку. Рука согнута, голова лежит на руке. Согните верхнюю ногу и поставьте стопой на пол. Опираясь на нее, поднимайте вторую прямую ногу. Поднимайте и опускайте ногу, не касаясь пола. Делайте это, пока не устанете, примерно 10 раз. Поменяйте ногу, повернувшись на другой бок.

Это упражнение можно усложнять по-разному. Можно увеличивать число движений или задерживать ногу в верхней точке.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ

Упражнение 1. Исходное положение – ноги немного расставлены, колени согнуты, живот втянут. Положите одну руку на живот, другую – на ягодицы. Сожмите ягодицы, одновременно выполняя движение тазом вперед. В течение 3–5 секунд останьтесь в этом положении, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.



Затем несколько раз поочередно подтяните колени к груди. Чередую эти упражнения, можно добиться довольно быстрого улучшения формы этой части тела.

Упражнение 2. Исходное положение – лежа на спине. Колени согнуты, ноги расставьте немного шире плеч. Руки лежат вдоль туловища. Напрягайте ягодичные мышцы так сильно, как можете, поднимая таз вверх. Задержитесь несколько секунд и медленно вернитесь в исходное положение, но не до конца, а, не коснувшись пола, снова поднимайтесь. Повторите упражнение 10 раз. Также чередуйте это упражнение с подтягиванием колен к груди.



Упражнение 3. Исходное положение – стоя на четвереньках. Опирайтесь на пол руками или локтями. Поставьте левое колено на правую икру. Напрягая ягодицы, поднимайте левое колено до уровня таза, держа носок неоттянутым. Сделайте паузу и еще более напрягите мышцы. После этого медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз для каждой ноги.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЛИИ

Упражнение 1. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Наклоняйте согнутые ноги в стороны – сначала в одну, затем в другую. Повторите 15–20 раз.

Упражнение 2. Лежа на полу, разведите руки в стороны, согнутые ноги слегка приподняты. Поворачивайте ноги до касания коленями пола сначала в одну, затем – в другую сторону. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторить 15–20 раз.

Упражнение 3. Лягте на живот на скамейку или мат лицом вниз, руки положите на затылок. Прогибаясь, поворачивайте туловище в одну, затем в другую сторону, при этом локти старайтесь отводить как можно больше в сторону.

Упражнение 4. Упражнение с эспандером. Нужно закрепить конец эспандера на стене или двери, другой взять в руку и, поворачиваясь, растягивать эспандер. Сделать 10–15 пружинящих движений, затем сменить руку и то же проделать второй рукой.



Упражнение 5. Сидя на скамейке, стопы закрепите, как при упражнениях для пресса. Наклоняясь назад, поворачивайте туловище поочередно в стороны. Повторений может быть до 20.

Здесь упражнение из папки «упражнения для талии», оно одно.

Прекрасными упражнениями для талии являются вращение обруча, упражнения на диске «здоровье», круговые вращения туловища.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Из папки «основной комплекс», вкладка «упражнения для брюшного пресса»

Упражнение 1. Исходное положение – лежа на спине. Колени согнуты, ноги на ширине плеч, стопы на полу. Руки вдоль туловища. Приподнимите таз, втянув нижнюю часть живота. Задержитесь в этом положении 5 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.



Упражнение 2. Исходное положение – сидя на полу, согнув колени, голову опустите на грудь. Руки можно скрестить на груди. Втяните нижнюю часть живота и округлите спину. В этом положении медленно опуститесь на спину, задержитесь в крайней точке на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Максимально работайте мышцами живота. Не помогайте себе ни руками, ни ногами. Повторите упражнение 10 раз. Если вы хотите усложнить упражнение, не опускайтесь на пол полностью.



Упражнение 3. Исходное положение – лежа на спине, руками обхватить согнутые колени. Подтягивайте их к груди, не отрывая голову от пола. Упражнение делайте медленно, в течение 8 – 10 секунд. Так же медленно вернитесь в исходное положение.

Разнообразие упражнений и их усложнение

Использование несложных и доступных снарядов может внести разнообразие в занятия, кроме того, таким образом можно дозировать время и нагрузку. Бег на месте или ходьбу, а также упражнения для мышц бедер и ног вполне можно разнообразить или заменить ездой на велосипеде – это прекрасная тренировка не только для ног, но и для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для этой цели подойдет и велотренажер.

Гантели мы уже упоминали. Это идеальный снаряд для наращивания нагрузки. Но женщины не особенно любят их. Хотя сегодня многие занимаются не только с гантелями, но и со штангой.

Скакалка – очень дешевый и очень полезный снаряд. Упражнения с ней тренируют дыхание, сердце, а также способствуют улучшению реакции и координации движений.

В качестве снаряда, увеличивающего нагрузку, можно применять эспандер или эластичную ленту. А диск «здоровье» – прекрасный, дешевый и очень эффективный тренажер.

В заключение можно добавить, что вряд ли после того, как вы освоите этот комплекс и будете заниматься месяц-другой, не халтуря и не ленясь, соблюдая все рекомендации и указания, ваш «драгоценный» целлюлит будет вас беспокоить.

Если вам не надоест сам процесс и результат оправдает ваши надежды, возможно, это воодушевит вас на занятия фитнесом?

Человеку, который профессионально знаком с физическими упражнениями, теорией и спортивной медициной (а именно таким и должен быть нормальный тренер), будет совсем не трудно грамотно составить комплекс для любой группы. Все разнообразие упражнений – это вариации основного комплекса, а знания спортивной медицины, особенностей мышечной системы и основных приемов тренировки мышц – это та азбука, которая должна быть основой для составления любого комплекса.

Оригинальность исполнения и привлекательность тренажеров ни в коем случае не должны заменять научного подхода, правильное соотношение и последовательность воздействия движением на каждую группу мышц.

Все существующие упражнения на конкретную мышцу должны отличаться элементами, которые повысят интерес клиента к упражнению, уведут от монотонности и привлекут внимание к процессу движения. Но это не должно отменять саму суть упражнения, заменяя ее имитацией движения. Они не должны быть видимостью нагрузки, должны делать физиологически правильные, классические упражнения из учебников и комплексов более интересными и оригинальными. В этом и заключается отличие **АБСОЛЮТНО ВСЕХ ДЕЙСТВЕННЫХ И ПРАВИЛЬНО СОСТАВЛЕННЫХ КОМПЛЕКСОВ**. К сожалению, это правило не всегда соблюдается в модных и дорогих клубах, и очень часто та аэробика, которая предлагается в полусамодельных залах, не выдерживает никакой критики с точки зрения науки.

Всем – и тренерам, и клиентам – предлагаем обратить внимание на то, как похожи все «классические» комплексы. Вам нужен эталон – возьмите учебник физкультуры. Этот комплекс – действительно эталон для среднего человека. Теперь обратите внимание на атлетический комплекс – все то же самое, другие только интенсивность и детальность воздействия на мышцы. И это естественно – ведь определенную мышцу можно тренировать конкретным определенным движением. Для тела нет никакой разницы, используете вы гантели, тренажеры или мешки с песком. Но суть упражнений менять нельзя. Могут быть различные снаряды, приборы и приспособления, но основная цель не должна отходить на второй план. И эта цель – правильное и эффективное развитие мышц, тренировка всех систем организма, сжигание лишнего жира. Целлюлит – это болезнь, обусловленная застойными явлениями и

слабым кровоснабжением подкожно-жировой клетчатки. Если ткани активны и обмен в них достаточно интенсивен, целлюлита быть не может.

Немного об аэробике

Приятным и полезным дополнением к занятиям может стать аэробика. Очень удобно, когда все происходит в одном зале – любой может посмотреть, примерить к себе все виды и способы занятий. Клиент может по своему желанию переходить из группы в группу – это значительно ускоряет прогресс и улучшает результат.

Что можно сказать об аэробике в данном качестве? Она и придумана для того, чтобы улучшать самочувствие и состояние здоровья людей, страдающих гиподинамией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением.

Аэробика – это различные физические упражнения, которые ритмично выполняются под музыку. При помощи аэробики укрепляется сердечно-сосудистая система, развиваются мышцы. Аэробика – это увлекательное занятие, которое «заражает» хорошим эмоциональным настроением.

Чем хороша аэробика? Она была создана американским врачом Кеннетом Купером как комплекс лечебно-оздоровительной физкультуры с соблюдением диеты для больных заболеваниями, связанными с гиподинамией, неправильным питанием, избыточным весом и стрессами, как то: гипертоническая болезнь, атеросклероз, нарушения кровообращения, ожирение, а также пограничные состояния – бессонница, хронический стресс.

Технически аэробика включает в себя прыжки, бег на месте, приседания, наклоны и другие движения. Занятия обычно проводятся в группе, что повышает их эффективность.

По системе Купера, каждому пациенту предписывается набрать определенное количество очков за двигательную активность, и диета. В зависимости от веса диета может содержать различное количество калорий – от нормального до 1000. Главное требование – ее сбалансированность, когда соотношение белков, жиров и углеводов выглядит как 2:3:5.

Количество очков подсчитывается по таблицам.

Велосипед

Дистанция (км)	Время (мин, с)	Очки
3	Медленнее 12.00	0
	12.00–8.01	0,5
	8.00–6.01	1,5
	Быстрее 6.01	2,5
5	Медленнее 18.00	0
	18.00–12.01	1,5
	12.00–9.01	3,0
	Быстрее 9.01	4,5
8	Медленнее 30.00	2,0
	30.00–20.01	3,5
	20.00–15.01	6,0
	Быстрее 15.01	8,5
10	Медленнее 36.00	2,7
	36.00–24.01	4,5
	24.00–18.01	7,5
	Быстрее 18.00	10,5

Скакалка

Время (мин, с)	Очки		
	70–90 шагов в 1 мин	90–110 шагов в 1 мин	110–130 шагов в 1 мин
5.00	1,5	2,0	2,5
7.30	2,25	3,0	3,75
10.00	3,0	4,0	5,0
12.30	4,25	5,5	6,75
15.00	5,5	7,0	8,5
17.30	6,75	8,5	10,25
20.00	8,0	10,0	12,0
22.30	9,25	11,5	13,75
25.00	10,5	13,0	15,5
27.30	11,75	14,5	17,25
30.00	13,0	16,0	19,0

Программа ходьбы (30–49 лет)

Неделя	Дистанция (км)	Время (мин, с)	Частота в неделю	Очки за неделю
1	3,2	36.00	3	11,0
2	3,2	34.00	3	12,2
3	3,2	32.00	4	18,0
4	3,2	30.00	4	20,0
5	4,0	39.00	4	24,5
6	4,0	38.00	5	31,8
7	4,0	37,00	5	33,2
8	4,8	46.30	5	38,7
9	4,8	45.00	5	40,0
10	4,8	44.00	4	33,1

Программа бега (30–49 лет)

Неделя	Дистанция (км)	Время (мин)	Частота в неделю	Очки за неделю
1	3,2	34	3	12,2
2	4,0	42	3	16,3
3	4,8	50	3	20,4
4	3,2	25	4	26,4
5	3,2	24	4	28,0
6	3,2	25	4	31,6
7	3,2	20	4	36,0
8	4,0	26	4	43,7
9	4,0	25	4	46,0
10	4,8	31	4	53,7
11	4,8	29	4	57,6
12	4,8	27	4	61,3

Программа тренировки со скакалкой (30–49 лет)

Время (мин, с)	Количество шагов в 1 мин	Частота в неделю	Очки за неделю
1	2	3	4
7.30	70–90	3	0
10.00	70–90	3	0
10.00	70–90	3	0
12.30	70–90	3	0
12.30	70–90	3	0
15.00	70–90	3	0
5.00	90–110	4	8
7.30	90–110	4	12
7.30	90–110	4	12
10.00	90–110	4	16
10.00	90–110	5	20
12.30	90–110	5	27,5
12.30	90–110	5	27,5
15.00	90–110	5	30

Купер считает необходимым набирать 30 очков в неделю для профилактических целей. Для оздоровления, похудения и как вид физической нагрузки для нашего комплекса рекомендуется набирать 90 – 120 очков в зависимости от возраста, веса и состояния здоровья.

Систему эту предприимчивые американцы сделали привлекательной и интересной с легкой руки Джейн Фонды, которая привела ее на экраны, утвердила как модный вид спорта, доступный для всех. Музыкальное сопровождение, красивая форма, групповые занятия...

С того времени аэробика стала стремительно развиваться, используя все новые снаряды, способы. В настоящее время существует большое количество методов и программ упражнений, которые могут быть доступны абсолютно всем – людям любого возраста и физической подготовки.

Многие виды аэробики вышли далеко за рамки аэробных упражнений. Есть силовые виды аэробики, которые сжигают больше калорий и лучше тренируют мышцы. Есть аквааэробика, которая не только сочетает движения и воздействие воды, но и дает возможность усложнить занятия с помощью различных приспособлений.

Аэробика может быть вашим основным комплексом, а может быть частью вашей программы. Очень удобно, когда клиент может сам определять, какую часть занятий будет составлять аэробика. Даже те, кто занимается фитнесом, часто используют аэробику в качестве разминки и средства для сжигания калорий, пока мышцы еще не развились настолько, чтобы расходовать большое количество энергии в рамках силовой программы.

Чтобы правильно подобрать комплекс упражнений, вам нужно изучить программы, которые предлагает зал или клуб, посоветоваться с опытным специалистом. Совет врача и тренера должен стать определяющим фактором, потому что программа должна зависеть от вашей подготовки, веса и состояния здоровья. Нужно помнить и о том, что время, проведенное в зале, должно принести максимум пользы.

Существует множество видов аэробики, среди которых большой популярностью пользуется танцевальная аэробика. Наблюдается улучшение координации движений, сжигаются

излишки жировых отложений, стимулируется сердечно-сосудистая система, укрепляются и развиваются мышцы нижней части тела.

Каждый клуб или зал, каждый тренер имеют свои наработки и специфику занятий аэробикой, поскольку в пределах даже весьма солидного комплекса практически невозможно, да и нецелесообразно, создавать отдельные группы для всех разновидностей аэробики.

Можно подразделить аэробiku на следующие группы.

- ◆ Аквааэробика.
- ◆ Танцевальная аэробика, степ-аэробика и другие виды, не связанные с отягощениями.
- ◆ Аэробика с использованием велотренажеров.
- ◆ Аэробика на беговой дорожке.
- ◆ Аэробика с элементами единоборств.
- ◆ Аэробика с различными снарядами (скакалки, диски, ленты, мячи).
- ◆ Аэробика с отягощениями.
- ◆ Аэробика с элементами изометрической гимнастики (калланетик).

Занятия дома существенно улучшатся, если использовать беговую дорожку или велотренажер. Занятия продолжаются 20–40 минут.

Виды аэробики, которые можно порекомендовать для успешной борьбы с целлюлитом, следующие.

Степ-аэробика – вариант движений, в которых используется невысокая платформа. В процессе занятий вы периодически прыгаете на нее то одной, то двумя ногами, как будто поднимаетесь на ступеньку, а потом спускаетесь с нее. Все упражнения выполняются на этой платформе или рядом с ней.

Ки-Бо-аэробика – дает возможность укрепить организм. Развивает координацию движений, гибкость и подвижность суставов, способствует похудению. Это аэробика, в которой есть элементы дыхательной гимнастики и бокса.

Сайкл-рибок, или спиннинг – имитация езды на велосипеде. Вместо велосипеда – велотренажер, вместо ландшафта – широкий экран, на котором вы видите пейзажи, которые движутся. Создается впечатление, что вы едете на велосипеде по зеленым лугам, горам и разным другим местам. Вы едете и наслаждаетесь музыкой.

Треккинг имитирует езду на велосипеде по сложной трассе с поворотами, наклонами, подъемами и спусками.

Слайд-аэробика – вы надеваете специальную обувь, тяжелую, со специальной подошвой, и движетесь по специальной беговой дорожке скользящими движениями. При этом выполняются наклоны, повороты, другие движения, для того, чтобы задействовать максимальное количество мышц. Этот вид аэробики сжигает большое количество калорий и неплохо тренирует мышцы.

Аэробика прекрасно сочетается с водными процедурами и массажем.

ФИТНЕС ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Фитнес можно смело рекомендовать молодым и здоровым. Он выгодно отличается тем, что дает возможность привести тело в порядок за короткий срок. Соответственно, он требует физического здоровья, решительности и довольно серьезных усилий. Это уже не только борьба с целлюлитом. Это переход от пассивного существования к системе, которая сделает ваше тело совсем другим. К тому же проблемы целлюлита довольно быстро перестают существовать. То, что вы собрались заняться фитнесом, говорит о том, что вы не просто решили стать стройнее, а хотите пойти гораздо дальше по пути к совершенству.



Если вы никогда раньше не были в таких местах, как тренажерный зал, подготовьтесь. Когда вы впервые придете туда, скорее всего, ваша гордость по причине потери нескольких килограммов сменится досадой и разочарованием.

Пугаться этого не стоит, поскольку абсолютное большинство начинали так же, как и вы – с совершенно запущенной фигуры. Поэтому вы не встретите там ни насмешек, ни сарказма. Напротив, скорее всего, каждый будет рад поделиться с вами своим опытом, потому что все, кто улучшил свою фигуру посредством занятий, гордится этим и совершенно не склонен смеяться над новичками.

Комплекс, который мы предлагаем, прост и доступен практически для всех. Результат занятий с отягощениями состоит в том, что толщина жировой прослойки снижается, улучшается обмен веществ в мышцах. Мышцы становятся активней, и их масса увеличивается. При этом снижается объем жировых отложений, улучшается структура подкожно-жировой клетчатки и за счет этого улучшается эластичность кожного покрова. Естественно, что через месяц после начала занятий целлюлит уже будет воспоминанием. Это произойдет даже раньше, чем вы заметите снижение веса.

Самая содержательная и основная часть фитнеса – упражнения с отягощениями или упражнения на сопротивление весу. Все остальное строится вокруг этого. Фитнес-программа – это то, что включает в себя набор упражнений, а также систему их выполнения – количество, вес отягощений, периодичность выполнения. Кроме этого, в фитнес-программу

входят разминка, дополнительные тренировки, режим питания и система усложнения, которая формируется в зависимости от вашей конечной цели, успехов и свободного времени. Так что фитнес-программа – это не что-то статичное, а гибкое и динамичное, творческое совершенствование ваших тренировок. Она постоянно корректируется и меняется. Но основа полностью входит в базовую программу, разновидностей которой не слишком много, скорее, это легкие уточнения.

И это еще одно предупреждение – не ждите, что вес снизится сразу же. Как известно, мышцы тяжелее жира, и поэтому первое время, когда будет происходить такая «замена» жировой ткани мышечной, ощутимой потери веса не будет, а вот объем, особенно бедер, талии и ягодиц, уменьшится. При этом кожа не потеряет эластичности, а станет более упругой и ровной.

Перед тем как приступить к занятиям, следует ознакомиться с информацией о том, с чего начать тренировки в спортивном зале, как правильно питаться, как развивать отдельные группы мышц.

Перед началом занятий

Прежде, чем вы начнете занятия, вам необходимо:

- ◆ посоветоваться с врачом. При наличии каких-либо проблем необходимо сообщить об этом инструктору;
- ◆ наметить цели, чтобы правильно планировать тренировки и не разочаровываться, а также не подорвать здоровье. Об этом следует поговорить с инструктором;
- ◆ внимательно изучить рекомендации по питанию;
- ◆ изучить правила поведения и технику безопасности в зале;
- ◆ будет полезно учесть несложные рекомендации по методикам тренировок.

Как правильно питаться

Даже если вы соблюдаете диету, питание для занимающихся фитнесом имеет особенности.

◆ Углеводосодержащую пищу нужно употреблять перед тренировкой. Но углеводы в виде сахара, конфет, пирожных лучше заменить хлебом, рисом, фруктами.

◆ Прием пищи должен быть не более чем за три часа перед тренировкой. Если не получается, нужно съесть хотя бы бутерброд, выпить сладкий чай или кофе (какао).

◆ Если утро начинается с тренировки, рекомендуется легкий завтрак, богатый углеводами, а после тренировки – полноценный завтрак.

◆ Если вы тренируетесь поздно вечером, также необходимо перекусить после нее – съесть хотя бы йогурт, сыр или рыбу.

◆ Пейте воду – лучше всего минеральную без углекислого газа. Во время тренировки можно пить энергетические напитки.

◆ Программу питания должен назначить специалист. Общее правило – меньше жиров и умеренное количество углеводов. Углеводы нужны, так что фитнес несовместим с безуглеводной диетой – пострадает печень и результаты занятий будут значительно хуже. Количество белков и время их употребления зависят от того, как интенсивно вы занимаетесь и насколько развиты ваши мышцы, а также от ваших пожеланий насчет их увеличения в объеме. Лучше всего белки усваиваются в первые 20 минут после тренировки.

Советы начинающим

Базовая программа – это основа, и заниматься по ней следует до тех пор, пока вы не почувствуете, что освоили ее. Она рассчитана на равномерное развитие всех мышц. После окончания начального периода станет видно, какие мышцы и части тела нуждаются в дополнительной проработке.

Советы новичкам:

◆ Не приступайте к работе над отдельными упражнениями сразу – вы испортите себе фигуру.

◆ Придерживайтесь правил питания, о которых мы говорили выше. Это важно, потому что недостаток углеводов перед тренировкой не позволит вам заниматься в полную силу, а недостаток белков после тренировки не позволит развиваться мышцам.

◆ Для сжигания жиров желательно комбинировать занятия в зале с аэробикой или занятиями в бассейне, не меньше чем по 40 минут.

◆ Разминка также должна быть серьезной, и обязательно содержать упражнения на растягивание.

◆ Массаж или баня с массажем после такой комплексной тренировки – идеальный вариант. Многих интересует длительность тренировок. 40–50 минут вполне достаточно и даже оптимально для женщин без подготовки. Лучше заниматься чаще, 3–4 раза в неделю.

◆ Последними тренируют мышцы живота. Достаточно 10 минут, и после этого – упражнения на растяжение. В противном случае вас будут беспокоить мышечные боли после тренировки.

◆ Постоянно следите за тем, чтобы дыхание было правильным. Выполняйте рекомендации тренера.

Упражнений много, еще больше способов их отягощения. Это могут быть тренажеры и подручные средства, вроде мешков с песком или блоков с подвешенным весом. Но принципиального значения это не имеет. Конечно, заниматься с тренажерами интересней и проще, но эффективность занятий зависит не от марки тренажера, а от того, как вы используете отягощения.

Мышцы, как известно, можно условно поделить на группы. Группы мышц тренируются отдельно: руки, ноги, грудь, спина, живот. В базовой программе всем частям должно уделяться равное внимание – ведь цель базовой, или начальной, программы – освобождение от жира и «настройка» мышц. Это первый этап, когда мы делаем черновой набросок своей фигуры.

Для каждой группы мышц есть свои упражнения. Есть базовые упражнения, в которых задействованы несколько мышц одной группы, и больше чем один сустав. Новички обычно начинают с таких упражнений. Есть упражнения более детальные – в них участвует уже меньшее количество мышц. Их тренировка – для более тщательной проработки.

Базовая программа для интенсивной тренировки, которая вас интересует больше всего на данном этапе, состоит из серии самых простых упражнений. Само упражнение – сет, или подход – состоит из нескольких повторений, или повторов. Например, один сет приседаний из 10 повторов – это десять приседаний подряд. Первая тренировка должна выполняться с минимальной нагрузкой, потому что ее цель – правильное выполнение упражнений. Поэтому первая неделя – это ознакомление с техникой. Для этого нужно внимательно изучать инструкции, плакаты, внимательно и старательно выполнять рекомендации тренера. Обычно женщинам рекомендуют выполнять в первый месяц занятий все эти упражнения каждую тренировку, по 1 сету из 10–15 повторов. Если чувствуете, что можете больше – выполняйте до 15 повторов, но не больше. Если и такая нагрузка для вас – не проблема, то

увеличьте отягощение на 2–3 килограмма, но бойтесь переоценки своих сил, и увеличивать веса на первой тренировке все же не стоит. Подождите, когда будете уверены, что после нагрузки на следующий день не будете страдать от мышечной боли.

Можно представить примерный график тренировок на первый месяц.

Тренировки проводятся три-четыре раза в неделю. Каждое упражнение выполняется, если вы еще не привыкли к терминологии, по 10–15 раз подряд. Это и будет – по 1 сету из 10–15 повторов. Можно увеличить количество упражнений, выбрав по совету тренера еще несколько более детальных.

Второй месяц – каждое упражнение – по два сета, по восемь повторов в каждом, кроме упражнений на скручивание – их можно делать 10–15.

Третий месяц – комбинация из разных сетов – сначала сет из 6 повторов, затем – из 10 с паузой между сетами. Скручивания доводим до 2 сетов по 15 повторов.

Не очень сложно, особенно если начертить простейшую схему. Для этого не хватает только самих упражнений – их вы найдете в следующей главе.

Заведите дневник занятий. Он может выглядеть как угодно, но в нем должны быть указаны упражнения, количество повторов, сетов и вес отягощений. В нем вы можете отмечать свой режим питания, замечания по ходу занятий, самочувствие, данные о состоянии здоровья и все, что поможет вам следить за успешностью своих тренировок. Образцы таких дневников имеются в клубах.

Перечень и содержание упражнений

Вес отягощений минимальный, а первые одно-два занятия можно вообще без них. Главное – техника. Почему так много повторов? И почему малые веса? В этом – главная особенность женского фитнеса. Главное отличие женских тренировок от мужских состоит в том, что они не имеют самоцели в виде наращивания мышечных объемов. Поэтому нам до наступления третьего периода, когда мы будем «выращивать» отдельные мышцы для коррекции своих форм, не нужен лишний объем. Важна выносливость мышц, улучшение их качества. Прежде чем приступить к их изучению, можете прочесть следующую главу, в которой вы найдете рекомендации по выполнению упражнений, если в процессе изучения у вас возникнут вопросы. Вопросы, на которые вы не найдете ответа, запишите в свой дневник и задайте тренеру.

Следует хотя бы одно-два занятия провести под руководством тренера, если вы никогда раньше не занимались на тренажерах. Занятия с тренажерами всегда связаны с массой нюансов, которые могут оказаться важными. В период освоения техники упражнений особенно важно правильно их выполнять, и чаще всего без тренера просто не обойтись.

Перед тем, как выполнять упражнение, проведите разминку и дыхательные упражнения – 3–5 минут.

Кардиотренировка на беговой дорожке, велотренажере или в зале аэробики должна быть не менее 10 минут. Вначале, когда вы еще не можете интенсивно заниматься, а похудеть хочется быстрее, кардиоупражнения можно выполнять до 40 минут, добавив прыжки, упражнения со скакалкой, подвижные игры.

После окончания силовой программы следует выполнить короткий комплекс упражнений на растягивание.

Настоятельно советуем после занятий посетить сауну и сделать массаж – это избавит вас от болей после тренировки (и очень поможет в борьбе с целлюлитом). Возможно применение антицеллюлитных кремов и гелей. Вы будете чувствовать себя прекрасно!

ЖИМ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

Мышцы: верха спины, дельты, трицепсы, трапеции.

Выполнение: в качестве опоры обычно используют скамью со спинкой, стулья, в качестве отягощения – штангу. Сядьте на стул, выпрямите спину и, немного разведя руки, возьмите штангу и поместите ее за голову. Затем поднимайте штангу до уровня вытянутых рук и медленно возвращайте их в исходное положение, то есть опускайте до шеи (или мочек ушей).



Дыхание: вдох перед подниманием гантелей, выдох – при полном выпрямлении рук.



Альтернативные способы выполнения: можно выполнять стоя, вместо штанги использовать гантели, а также возможно выполнение на специализированных тренажерах (только для данного упражнения).



Советы: изменяя ширину хвата, можно направлять нагрузку на разные группы мышц: при более широком хвате – на дельты, при более узком – на трицепсы.



СВЕДЕНИЯ РУК В ТРЕНАЖЕРЕ

Мышцы: грудь, дельты.

Выполнение: необходимо наличие специального тренажера для сведений. Сядьте, спину прижмите к спинке. Руки вытяните вперед, согните в локтях так, чтобы образовался угол в девяносто градусов, и зафиксируйте на тренажере. В начальном положении рукоятки тренажера должны быть разведены. Напрягая грудные мышцы, медленно сведите друг к другу рукоятки тренажера и в том же темпе разведите.



Альтернативные способы выполнения: разведение гантелей при исходном положении лежа на горизонтальной поверхности, кроссоверы на блоках.

Советы: для более эффективной нагрузки в точке сведения не расслабляйте мышцы.

РАЗВЕДЕНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ ИЛИ В ТРЕНАЖЕРЕ

Мышцы: верхняя часть груди.

Выполнение: лежа на наклонной скамье или сидя в тренажере, руки слегка согнуты, зафиксированы в положении сведения. Разводя руки, напрягайте все мышцы рук и груди. Разводите руки медленно, затем так же медленно вернитесь в исходное положение.

Альтернативные методы выполнения: лежа на наклонной скамье с гантелями.

РАЗГИБАНИЕ НОГ

Мышцы: передние поверхности бедер.



Выполнение: в тренажере для тренировки передней поверхности бедер, колени согнуты. Валик расположен под лодыжками. Ступни не напряжены. Выпрямляйте ноги, стараясь не напрягать колени.

Альтернативные методы выполнения: есть специальные тренажеры для этого упражнения. В какой-то мере их могут заменить полуприседы с гантелями.

СТИБАНИЕ НОГ

Мышцы: задние поверхности бедер.



Выполнение: в тренажере для тренировки мышц передней поверхности бедер, ягодицы и спину плотно прижмите к сиденью. Согните колени и подтяните ступни вниз и назад. Вернитесь в исходное положение.



Альтернативные способы выполнения упражнения: можно использовать скамью со специальным блоком и валиком.

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Мышцы: голени, бедра, пресс.

Выполнение: стоя прямо, обопритесь на одну ногу, вторую слегка согните и отставьте назад. Отставьте ее еще дальше, и выполните полуприсед с прямой спиной, как показано на фото. Медленно вернитесь в исходное положение.



НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Мышцы: разгибатели спины.

Выполнение: сядьте на сиденье тренажера для мышц низа спины, колени согнуты, ступни ровно стоят на упорах. Пристегните страховочный ремень и скрестите руки на груди. Наклонитесь вперед от бедер так, чтобы спина была почти параллельна полу. Напрягите мышцы пресса. Удерживая спину прямо, немного отклонитесь назад, вытолкнув упор тренажера. Вернитесь в исходное положение.

ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ НИЧКОМ

Мышцы: нижняя часть спины.

Выполнение: лягте ничком на перекладину, закрепив ноги за скамью. Можно попросить кого-то подержать ноги. Перегнитесь через перекладину. Поднимайтесь в горизонтальное положение, скрестив руки на груди.

Альтернативное выполнение упражнения: на специальной скамье для гиперэкстензий.



Можно начинать с другого упражнения – из положения, которое показано на фото, поднимать и опускать гантели, удерживая спину прямо.

СКРУЧИВАНИЯ

Мышцы: брюшной пресс.

Выполнение: сядьте на сиденье тренажера для пресса, грудной упор должен быть на уровне верхних ребер. Поставьте ноги на упоры, колени согнуты. Обхватите грудной упор руками. Напрягите мышцы пресса и наклонитесь вперед от бедер. Вернитесь в исходное положение.

Как правильно выполнять упражнения

Не стремитесь «толкнуть» большой вес. Первоначальный вес отягощений – около 20 кг, точнее определить может тренер, если у вас нет опыта. После того, как вы усвоите этот базовый комплекс, вы можете не только увеличить число подходов, а добавить упражнения в каждую группу, то есть равномерно для каждой группы мышц. Принцип крайне прост – нагрузка должна быть равной для сгибателей и разгибателей. Наилучший способ детализации – от комплексных упражнений к детальным. Комплексное упражнение должно содержать в себе максимум движений для целой группы мышц, а детальное – для одной мышцы или небольшой группы.

Поскольку набор тренажеров в разных залах различен, то и упражнения могут быть разными. Не ориентируйтесь на названия упражнений – ориентируйтесь на мышцы, которые они тренируют, и тогда вы сможете составить свой конкретный комплекс в данном конкретном зале совершенно самостоятельно. Вам нужны будут только методический указатель для данного тренажера и ваши знания. Примите к сведению следующие советы:

1. Выполняйте упражнения плавно и не пытайтесь их облегчить за счет других мышц. Это нечестно и не имеет смысла. Смысл именно в том, что данная мышца работает. Если не получается выполнять упражнение технически правильно, – снижайте вес. Если вы стали «халтурить» после некоторого числа повторов, и этих повторов меньше 8, это значит, что пока этот вес вам пока не по силам.

2. Никаких резких движений, особенно когда выполняете скручивания или растягиваетесь. Это чревато травмой. Резкое выполнение упражнения делает его менее полезным – чем длительнее нагрузка в движении, тем сильнее воздействие на мышцы. Ритмичность также важна. Ритм позволяет выполнить большее количество упражнений, сохраняя правильную технику.

3. Не забывайте о том, что полностью выполненное упражнение – это упражнение с максимальной амплитудой. Если разгибаете ноги или руки – делайте это до конца, приседание не заменяйте полуприседом, и так далее.

4. Дыхание во время выполнения упражнений крайне важно. Часто рекомендации даются в описании упражнений, но обычно короткий мощный вдох делается непосредственно перед самой тяжелой частью упражнения, а выдох – ближе к завершению. Задержек дыхания быть не должно. Дышать нужно через рот – это принято в тренировках с отягощениями.

5. Между подходами делайте паузы. Во время такого отдыха нужно немного походить, сделать несколько упражнений на расслабление. Со временем можно сокращать паузы, но отказываться от них не нужно. Пауза должна быть не больше, чем вам требуется для восстановления сил.

6. Лучше не отвлекаться во время тренировки и постоянно думать о том, что происходит с вашими мышцами. Можно смотреться в зеркало, желательно полностью отключиться от всего, что может помешать.

7. Ваши занятия будут более успешными, если вы будете образно представлять себе, что происходит с вашими мышцами – как они развиваются и двигаются в данный момент.

Нужно постоянно менять количество повторений. Помните, что показатель правильности занятий – это их некоторая чрезмерность, то есть чувство легкого жжения в мышцах. Все время варьируйте нагрузку в занятиях, чтобы не приучать мышцы к какому-то режиму, не дать им найти такой режим, когда им не нужно будет развиваться.

И, наконец, не забывайте о технике безопасности. Не стойте под штангой, не путайтесь у других клиентов под ногами и спрашивайте, спрашивайте, спрашивайте!

Но советоваться следует только с тренером, а не с тем, кто в данный момент работает на тренажере. Негласное правило поведения в тренажерном зале – не отвлекать друг друга во время занятий.

Немного о тренажерах

Некоторым хочется приобрести тренажер для домашнего использования, кто-то хочет изучить силовые тренажеры. Если мы начнем описывать все тренажеры, которые можно найти в залах и которые предлагают фирмы спортивного оборудования, понадобится объем страниц, десятикратно превышающий объем этой книги. В большом фитнесе используются не только блоки, скамьи и тяги, для тренировки каждой, даже небольшой мышцы есть тренажер, иногда не один. Есть тренажеры более универсальные. В настоящее время популярностью пользуются комплексы типа «домашний спортзал», которые, однако, занимают довольно много места и подходят для спортсменов-любителей. Но каждый профессионал имеет свою точку зрения на этот счет. Конечно, с такими тренажерами проще – они контролируют технику и подсказывают движения, но все же для тех, кто знает технику в совершенстве, важнее другие параметры – нагрузка и разнообразие. А это достигается только собственными усилиями. Тренажеры позволяют меньше думать новичку, но препятствуют развитию творческого процесса.

Для домашнего силового комплекса сгодятся скамья, штанга, гантели и блок. Мы расскажем о тренажерах, которые действительно нужны дома. Они обеспечивают и силовую, и аэробную нагрузку. Согласитесь, что не слишком удобно бегать кругами по квартире, если нет возможности или не хочется бегать на улице.

Мы остановимся на группах тренажеров, которые больше всего подходят для домашнего использования.

Беговая дорожка – прекрасный тренажер. Благодаря ему вы сможете заниматься аэробикой с достаточной степенью интенсивности, бегом, ходьбой. Бесконечная дорожка, которая бежит у вас под ногами, и перекладина для рук, которой вы при желании можете воспользоваться. Датчики, которые показывают скорость и расстояние, которое вы преодолели.

Стенперы – тренажеры-ступеньки, или педали, они часто используются вместо беговых дорожек, и занятия на них имитируют восхождения по ступенькам или в гору. Прекрасно тренируют мышцы ног и сердечно-сосудистую систему. Серьезный недостаток – ограничения в использовании при болезнях и травмах позвоночника.

Велотренажеры – самые популярные тренажеры для дома. Как видно из названия, имитируют езду на велосипеде. Есть модели, которые, кроме ног, тренируют и другие мышцы – это велотренажеры без сиденья, при тренировках на которых нужно не только крутить колеса, но и удерживать равновесие. Дорогие модели снабжены электроникой разной сложности. Датчики фиксируют скорость, количество затраченной энергии, а также физиологические показатели – частоту дыхания, пульс, давление.

Купив такой тренажер, нужно установить его в таком месте, чтобы можно было открыть балкон, окно или форточку. Многие помещают тренажеры в спальне. Это удобно, но нравится не всем. Многие практичные дамы нашли место для него на кухне. Остроумно и полезно.

Выпускаются целые комплексы – например, фирма «Кеттлер» выпускает душевые кабинки с массажным душем в комплексе с беговой дорожкой. Позанимался – и под душ. Правда, они довольно дороги.

Какой бы вы ни выбрали тренажер – занимайтесь на нем. И проявите смекалку – всегда можно придумать нечто, что сделает занятия увлекательными и полезными.

Занятия в тренажерном зале – это довольно увлекательно. Вы чувствуете себя «членом клуба», членом сообщества. Возможно, вам захочется освоить и другие серии упражнений, которые позволят более детально проработать и обрисовать линии вашей будущей идеаль-

ной фигуры. Но это уже – следующий уровень, выходящий за рамки борьбы с целлюлитом. Это уже – строительство тела, искусство или спорт – кто как воспринимает!

ВОДА – ЛЕКАРСТВО ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

В этом разделе вы узнаете, как бороться с целлюлитом, используя возможности воды – естественной среды обитания всего живого. Вода – это основа жизни. Роль воды как лекарства – не преувеличение. Вода – это даже больше, чем лекарство. Это то, без чего невозможно наше существование. Издавна методы водолечения помогали в борьбе со многими болезнями.



Само пребывание в водной среде естественно для человека. Куда ходят за здоровьем? Правильно, в баню. Мы еще расскажем о ней. А еще ходят в бассейн, в водолечебницы. На воздействии водной среды основаны многие оздоровительные методики. Методы водолечения также разнообразны, современной медициной известны новые способы лечения водой. Души, ванны, ароматерапия, обертывания, обтирания...

Нас интересует то, что используется для того, чтобы победить целлюлит.

Начнем с того, что наиболее универсально и предлагает наибольшее количество возможностей.

Методика занятий в бассейне

Занятия в бассейне – прекрасный способ избавления от избыточного веса и целлюлита, один из немногих видов занятий, при котором гипертония, болезни позвоночника и другие хронические заболевания, даже тяжелой формы не являются противопоказанием. Напротив, занятия в воде благотворно влияют на состояние людей, которые страдают этими недугами. Среди женщин, которые чаще всего занимаются в группах по борьбе с излишним весом и целлюлитом, к сожалению, таких достаточно много.

Занятия в водной среде более гармоничны, ведь нагрузка, которую они дают, увеличивается в несколько раз по сравнению с аналогичными упражнениями в зале за счет преодоления сопротивления воды. Таким образом, расход энергии и нагрузка на мышцы вполне достаточны даже при выполнении очень простых упражнений. Еще одна «статья расхода» энергии – расходование ее на теплообмен, ведь вода гораздо более теплоемка, чем воздух, и при контакте с ней тратится значительное количество ненавистных калорий.

Таким образом, тренируясь в воде и выполняя одни и те же упражнения, вы тратите гораздо больше энергии, чем в процессе такой же тренировки в бассейне. Занятия в бассейне развивают гибкость и координацию, полезны как лечебные и профилактические средства при самых различных отклонениях и недомоганиях в сфере женского здоровья.

Вода массирует кожу, раздражает тепловые рецепторы, улучшает капиллярный обмен. Естественно, это самым положительным образом влияет на процесс избавления от целлюлита. Как массажное и физиотерапевтическое средство вода влияет на нервную систему, помогая снимать стресс и стабилизируя процессы возбуждения и торможения. Сон становится лучше, появляются положительные ощущения, а значит, повышаются работоспособность и положительное отношение к жизни.

Составление комплексов упражнений

Состав упражнений в воде зависит от наличия дополнительных материалов – мячей, ласт, набора отягощений, а также от того, насколько хорошо вы владеете навыками плавания.

Наборы отягощений – это ручные и ножные браслеты со вшитыми металлическими пластинами, перчатки, сапожки и прочие аксессуары. Отягощения должны быть упакованы в резину и вшиты в браслеты. Хороши и ласты – для рук и для ног. Хотя для начала занятий все это вряд ли понадобится. Все эти дополнения применяют, когда нужно усложнить комплекс. В зависимости от подготовки начальный комплекс может быть без отягощений.

С усложнением тренировок вес отягощений увеличивается. Общий принцип построения тренировок – от простого к сложному. Усложнение происходит по двум параметрам – увеличение нагрузки и усложнение упражнений.

Движения выполняются поочередно – для мышц-сгибателей и разгибателей. В зависимости от квалификации тренера наилучший способ – определение индивидуального статуса мышечной системы и степени развития каждой группы мышц.

Существует принципиальное различие в тренировках для мужчин и женщин. Хотя субъективно мужчины склонны обращать внимание на мышцы торса и рук, объективно именно мышцы нижней половины тела у мужчин нуждаются в тренировке. Причина многих заболеваний внутренних органов – именно в недостаточном внимании к этой группе мышц.

У женщин ситуация обратная. Хотя большинство дам считает, что лишние отложения жира в основном располагаются на бедрах, животе и ягодицах, у женщин эти мышцы более развиты. Снова говорим вам – дело не в том, что нужно тренировать ноги, ягодицы или мышцы брюшного пресса. Тренировка требует плечевой пояс, который мало развит у большинства женщин. А тренированные руки – это подтянутая грудь, верхняя половина живота и шея без складок и морщин.

Знание этих закономерностей позволяет сделать несколько выводов относительно методики тренировок. При занятиях два раза в неделю для начинающих (первый месяц):

Плечевой пояс и брюшные мышцы активно нагружают каждое занятие, плавно увеличивая нагрузку. Мышцы ног и ягодиц – через тренировку, до предельных возможностей. Таким образом, система общеоздоровительной акваэробики может противостоять целлюлиту и стать полноценной и эффективной системой снижения веса путем применения несложной системы, которая может применяться как в группах, так и индивидуально.

Кроме того, эта методика повышает общий тонус организма, иммунитет, продлевает периоды ремиссии многих хронических заболеваний, таких, как сердечно-сосудистые, диабет, суставные заболевания и как отдельный комплекс занятий – занятия после перенесенных травм позвоночника.

Огромное значение имеют упражнения в воде для сохранения женского здоровья. Комплексное воздействие на органы малого таза и весь организм, включая иммунную и эндокринную системы, позволяет избавиться от различных пограничных состояний и болезней – тяжелого предменструального синдрома, дисфункций яичников, неправильного положения матки и даже отодвигают менопаузу.

Начальный период тренировок включает в себя уроки по правильной технике плавания и ныряния, дыхательной гимнастике.

Во втором периоде основное внимание уделяется сложным упражнениям с отягощениями на плаву и под водой, в фазе задержки дыхания, а также обучения подводному плаванию.

Занятия можно проводить как под музыку, так и без нее. Большое внимание следует уделять дыхательной гимнастике как основному навыку, который позволяет любому комплексу упражнений приносить наибольшую пользу.

Строить занятия следует по плану.

НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД:

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА – 10–15 МИНУТ

РАЗМИНКА – 10–15 МИНУТ

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – 30–35 МИНУТ

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК И РАБОТА НАД ТЕХНИКОЙ ПЛАВАНИЯ – 10 МИНУТ

РАЗЪЯСНЕНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ – 10–15 МИНУТ

ИНТЕНСИВНЫЕ НАГРУЗКИ:

РАЗМИНОЧНЫЙ КОМПЛЕКС – 5 – 10 МИНУТ

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – 30 МИНУТ

ПРЕДЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ – 10–15 МИНУТ

ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ ИЛИ СИЛОВЫЕ НАГРУЗКИ – 15 МИНУТ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – 5–10 МИНУТ

Аквааэробика против целлюлита

Так как занятия в зале чередуются с занятиями в бассейне, то, помимо того, что в бассейне выполняются другие упражнения, занятия сами по себе позволяют лучше восстановиться после интенсивной «сухопутной» нагрузки. В процессе занятий в бассейне риск травм очень незначителен, но следует соблюдать правила поведения в бассейне. Все несчастные случаи в бассейне происходят из-за того, что люди не соблюдают элементарную технику безопасности и боятся воды. Поэтому, если вы не умеете плавать или чувствуете, что умеете, но недостаточно, не стоит заниматься «на плаву», то есть в глубоких местах бассейна. Не стоит прыгать с вышки без страховки, если вы не умеете этого делать. Не нужно висеть на канатах, прыгать с них и дергать их без нужды – возможно, в этот момент кто-то, кто совсем не умеет плавать, держится за них. И конечно, прием алкоголя несовместим с занятиями в бассейне (впрочем, как и все занятия спортом).

Кто придумал рекламный ролик, в котором девушка с грибковым заболеванием стоп ныряет в бассейн только потому, что «стесняется»? Возмутительно, но это правда – если у человека нет понятия, что с такими заболеваниями нормальные люди не ходят в бассейн, его некому остановить. Поэтому резиновые или пластиковые шлепанцы – не лишние в бассейне. То же можно сказать и о шапочках, но во многих бассейнах шапочка необязательна – многие женщины не хотят портить прическу.

Никому не жалко, если вы не смоете косметику – вы будете наказаны потеками туши с ресниц и ощущением скованности во время занятий. И потом, смывать подтеки водой из бассейна – не самое большое удовольствие.

Следует принять душ, смыть косметику и заблаговременно нанести защитный крем на лицо и руки – хлор может вызвать раздражение, а если и нет, то он очень сушит кожу.

Во многих бассейнах воду не хлорируют, а используют другие дезинфектанты. Они меньше пахнут, но не менее токсичны и вредны для кожи. Поэтому пользоваться защитными кремами лучше так, как указано в инструкции – заблаговременно, а не перед самым заходом в бассейн. После выхода из бассейна следует принять душ и нанести крем.

Комплекс аквааэробики начинается с простейших упражнений, которые с каждым занятием усложняются. Усложнение занятий при работе с группой подразумевает усвоение предыдущего упражнения комплекса. Для того чтобы все члены группы могли заниматься с одинаковой эффективностью, существует специальное время для коррекции ошибок и индивидуальной работы.

Разминка может проводиться в бассейне. Дыхательная гимнастика – ее важный элемент. Упражнения на гибкость также должны входить в программу.

Но все же на первых порах лучшие упражнения – ходьба в воде, бег, махи руками и ногами, постепенное разучивание правильной техники различных упражнений и танцевальных движений. При таком построении занятий каждое может превратиться в маленькое представление, которое будет веселым, запоминающимся и чрезвычайно полезным.

Правильная техника выполнения упражнений в воде

ХОДЬБА В ВОДЕ

Как вы ходите на суше? Вы поднимаете бедро, выпрямляете ногу, затем опускаете ее, перенося тяжесть и наклоняясь вперед. Вот так, в замедленном ритме, и начинайте ходьбу в воде. Колено поднимайте выше, старайтесь полностью распрямлять ногу, тяните носок как можно дальше. Руками помогайте своему телу удерживать равновесие. Увеличивайте темп постепенно.

ПРЫЖКИ

Ноги слегка расставьте в стороны, немного согните в коленях, подпрыгните, разводя ноги в сторону. Руки поднимите над головой. Приземляйтесь на полусогнутые ноги.

РАСТЯГИВАНИЕ

Держась руками за бортик, согнутыми руками упирайтесь в стенку. Напрягайтесь, упираясь ногами. Желательно, чтобы спина была в воде.

НОЖНИЦЫ

Это упражнение выполняют, стоя спиной у бортика, опираясь согнутыми в локтях и отставленными назад руками. Таким образом, вы висите на локтях. Поднимите ноги горизонтально, но не извлекайте их из воды. Выполняйте всем известное движение «ножницы», поочередно меняя верхнюю ногу.

ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ

Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Ноги вместе. Медленно подтягивайте колени к животу. Так же медленно возвращайтесь в исходное положение.

УДАРЫ НОГАМИ ПО ВОДЕ

Подплывите к бортику, возьмитесь за него руками. Ноги у поверхности воды. Положение тела – горизонтальное. Бейте по воде ногами, поочередно поднимая и опуская ноги.

ПОВОРОТЫ НОГАМИ

Исходное положение – то же, что при выполнении упражнения «ножницы». Ноги вместе, горизонтально подняты. Поворачиваем ноги в стороны поочередно. Туловище держите прямо.

СКРУЧИВАНИЯ

Станьте на дне бассейна лицом к бортику. Руками держитесь за край бассейна. Поворачивайте таз и ноги под водой в разные стороны. Верхняя половина тела не должна двигаться.

Начальный комплекс упражнений

Перечень упражнений, который приведен ниже, является базовым. Он подходит для начинающих. Разучивание его обычно занимает три-четыре занятия. После этого следует начинать интенсивное усложнение – за счет применения отягощений, увеличения темпа и количества упражнений. Полезно разнообразить упражнения за счет применения браслетов и поясов с отягощениями, ласт, мячей, досок для плавания и других приспособлений.

Главное – обеспечить максимальную, но посильную нагрузку каждому тренирующемуся, не перегружать, но и не давать мышцам лениться.

Упражнение 1. Ходьба в воде. Руки перед грудью, вытянуты вперед. Вода чуть выше уровня груди. Колени поднимайте как можно выше и тяните носок. Ходить нужно не менее пяти минут.

Упражнение 2. Подтягивайтесь на руках у бортика. Медленно поднимите тело над водой, немного задержитесь в этом положении, затем снова опуститесь в воду. 8 – 10 раз.

Упражнение 3. Махи руками, стоя в воде по грудь. Махи в стороны, махи вперед-назад, круговые движения. По 8 – 10 махов каждого направления.

Упражнение 4. Упражнение «ножницы» – не менее 10 раз.

Упражнение 5. Не держась за бортик, поднимайте ноги по очереди к вытянутым рукам. Старайтесь держать равновесие без рук, за счет напряжения мышц тела. Повторите каждое движение не менее 10 раз.

Упражнение 6. Если вы умеете плавать, лягте на воду, ноги зафиксируйте у бортика. Руки отведите за голову. Напрягая мышцы шеи и спины, подтягивайте подбородок к груди. Повторить не менее 10 раз.

Упражнение 7. Лежа на воде, скрещивайте ноги, повторите не менее 20 раз.

Упражнение 8. Скручивания. Стоя на дне бассейна, поворачивайте туловище в разные стороны. Начинайте с 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 9. Растягивайтесь, держась за лесенку или бортик бассейна. Степень растяжки должна зависеть от вашей подготовки. Чем лучше вы подготовлены, тем ближе колени к груди. Выпрямляйтесь медленно, без резких движений, контролируя свое состояние. Повторяйте упражнение 10–20 раз.

Усложнение комплекса

Пункты рекомендаций соответствуют номерам упражнений.

1. Ходьба может быть заменена удерживанием на воде в вертикальном положении. Можно применять отягощения для рук, ног и пояса. Для тех, кто хорошо плавает, можно порекомендовать ходьбу с отягощениями, не касаясь пола бассейна. Упражнение простое, но сжигает массу калорий.

2. Подтягивание у бортика постепенно усложняется отягощениями, увеличением времени удерживания на весу, а также подтягиванием на плаву, держась за плавательную доску. Это упражнение полезно для тренировки равновесия и может проводиться как обучение навыкам серфинга.

3. Махи руками усложняются отягощениями на запястье или выполнением упражнения, не касаясь ногами дна.

4. Это упражнение также усложняется отягощениями, усложнением амплитуды движений и использованием вместо бортика растяжек или канатов, а также плавательной доски.

5. Поочередные махи ногами усложняются отягощениями на ногах, а также выполнением упражнения, не касаясь ногами дна.

6. Это упражнение можно попытаться выполнять, не опираясь на бортик.

7. Скрещивание ног можно выполнять в ластах, на весу, на плаву или меняя положение тела. Как вариант, можно выполнять это под водой, с задержкой дыхания.

8. Повороты могут выполняться, не касаясь ногами дна или с отягощением на поясе.

9. Это упражнение формирует талию и бедра, особенно если надеть пояс с отягощением.

Кроме этого, для разнообразия можно применять мячи, дощечки, теннисные ракетки и другие снаряды.

Этот комплекс очень удобен и интересен, полезен для больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой и репродуктивной систем.

Некоторые бассейны снабжены специальными тренажерами, которые позволят выполнять в воде более энергоемкие упражнения.

Наибольший интерес представляют водные велотренажеры, или аквациклы, водные турники и тренажеры для пресса. Все они крепятся к бортику бассейна, и вам придется не только преодолевать нагрузки, связанные с сопротивлением воды, но и производить усилия для выполнения упражнений на самих тренажерах.

АКВАЦИКЛ позволяет управлять сопротивлением дроссельной заслонки. Сиденье можно регулировать, а встроенный таймер может быть использован для контроля продолжительности упражнения. Кроме того, тренажер дает существенную кардионагрузку. Упражнения действуют на следующие группы мышц:

- ◆ ягодицы;
- ◆ четырехглавые мышцы;
- ◆ икроножные мышцы.

ВОДНЫЙ ТУРНИК используется для отжиманий в воде. Нагрузка регулируется количеством плавучих емкостей. Регулировка легко осуществляется из позиции для выполнения упражнения простой перестановкой удобного регулировочного стержня. Всегда мягкое движение тренажера обеспечивает комфорт и безопасность.

Упражнения укрепляют следующие основные группы мышц:

- ◆ трапецевидные,
- ◆ дельтовидные,

- ◆ бицепсы,
- ◆ трицепсы,
- ◆ верхняя часть руки,
- ◆ грудные мышцы,
- ◆ средняя часть спины,
- ◆ мышцы пресса.

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР. Его название говорит само за себя. Сиденье находится под водой, процесс гребли осложняется сопротивлением водной среды. Нагрузку можно увеличивать, уменьшая длину троса. В тренировке участвуют мышцы:

- ◆ бицепсы,
- ◆ трапециевидные мышцы,
- ◆ дельтовидные мышцы,
- ◆ мышцы верхней и средней части спины,
- ◆ грудные мышцы,
- ◆ мышцы пресса,
- ◆ ягодицы,
- ◆ четырехглавые мышцы,
- ◆ икроножные мышцы.

Использование тренажеров делает занятия еще эффективнее. Кроме того, они подходят в том случае, если человек хочет заниматься только в бассейне и для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Массаж падением о воду

Идея этого массажа пришла к нам из публикаций врача лечебной физкультуры. И чрезвычайно понравилась нам тем, что массаж о воду – прекрасное местное воздействие на кожу. Кроме того, эти падения развивают устойчивость, гибкость и ловкость. Причем в воде это не связано с возможностью травмы (разумеется, при соблюдении самых элементарных правил предосторожности). Конечно, для этого нужно уметь плавать. Эти упражнения действительно, как отмечает их автор, вносят разнообразие и элемент игры в занятия, уводят от монотонности и рутины. Удивительно, как взрослые люди могут резвиться и радоваться, как дети. Это дает заряд бодрости и снимает напряжение. Люди чувствуют себя свободнее и счастливее, а это и является конечной целью занятий.

Автор советует начинать с простых упражнений, переходя постепенно к более сложным упражнениям. Упражнения осваивать легче, когда центр тяжести находится низко. Поэтому падения производятся из трех исходных положений – упора присев, упора стоя и основной стойки, то есть из положения стоя.

Падения из упора присев

Первое падение можно делать из упора присев не на бортике, а на первой ступени лестницы, ближе к воде. Стопы находятся в воде. Наклоняйтесь к воде, медленно падайте, сгруппировавшись. Падать можно боком, лицом к воде, или спиной. Чтобы упасть спиной нужно встать на край бортика на носки, спиной к воде. Пятки свисают над водой. Так в группировке падать. Это упражнение делается для разнообразия падения. Массаж бедер нет, но небольшой массаж ягодиц и спины есть.

Падения из упора присев улучшают кровообращения в коже и подкожно-жировой клетчатке бедер и ягодиц. Правда, массажный эффект не слишком силен, но падения легче осваивать из упора сидя.

Падения из упора стоя

Для того чтобы принять исходное положение, нужно из основной стойки наклониться вперед, до касания руками пола. Можно захватить лодыжки руками.

Падение боком. Станьте на бортик бассейна и падайте боком. Получаем мощное массажное воздействие на мышцы бедра, особенно боковую поверхность. Кроме того, массируются руки.

Падение лицом вперед. При падении опираемся руками о бортик. В этом случае получаем массаж спины и массаж рук.

Падение спиной вперед. Полной стопой становимся на бортик, руками опираемся на него. Такое падение массирует заднюю поверхность бедра и тренирует вестибулярный аппарат.

Падение из основной стойки

Исходное положение – основная стойка. Руки могут быть опущены вниз или подняты вверх.

Падение боком. Встаньте боком на бортик, внешней стопой зацепившись за край, поднимите руки вверх и медленно падайте. Удар должен прийтись на боковую поверхность тела. Нужно падать не плашмя, а постепенно.

Падение спиной вперед. Нужно встать на край так, чтобы свисали пятки. Ноги немного согнуты. Прогибаться в пояснице нельзя, потому что в этом случае вы ударитесь спиной и головой. Поэтому подбородок должен быть немного прижат на себя.

Падение лицом вперед. Для того чтобы упасть правильно, нужно прогнуться в пояснице, руки поставить на заднюю поверхность бедра. Грудь, живот и лицо не должны удариться о воду. Массаж получает передняя поверхность бедра.

После такого массажа розовеют лицо и кожа. Но падения нужно выполнять под присмотром тренера, особенно начинающим.

Есть и противопоказания:

Головная боль. Она возникает, если неправильно держать голову при падении или слабые сосуды. В этом случае можно делать падения из упора сидя.

При опущении почек, матки, кишечника, травмах позвоночника падения нежелательны, особенно из положения стоя.

Падения возбуждающе действуют на нервную систему, поэтому не рекомендуются после вечерних занятий тем, кто страдает бессонницей.

При слишком холодной воде не следует выполнять падения – возможен спазм сосудов.

Не рекомендуются падения с тумбы или бортика, если их высота больше 15 сантиметров. Кроме того, начинать занятия с падений также не рекомендуется.

Соблюдайте технику безопасности – не падайте в переполненном бассейне.

ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА ВОДНЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ

Баня

Как правило, в каждом приличном бассейне есть хотя бы небольшая сауна или банька, где можно обогреться, если вода холодная, отдохнуть между заходами в бассейн. Даже такая, казалось бы, незначительная, процедура внесет существенный вклад в наше общее дело, то есть в борьбу с целлюлитом.

Но разумеется, баня в полном смысле слова – лучше русская или сауна, турецкая или инфракрасная. В вашем бассейне есть парная? Прекрасно! Занятия в бассейне прекрасно сочетаются с антицеллюлитными процедурами в бане.

Контрастные процедуры полезны сами по себе, а такой комплекс, который сочетает занятия в бассейне и процедуры в парной, чрезвычайно эффективен в борьбе с целлюлитом. Наличие простой парилки возле бассейна повысит эффективность борьбы с целлюлитом на порядок.

О бане написано и сказано многое. В основном в бассейнах оборудованы сауны. Так что «полный пакет» можно получить только в отдельной бане. Впрочем, современные бани обычно оборудованы бассейном. Баня воздействует на организм посредством тепла и влаги. Во влажной атмосфере русской бани потоотделение меньше, чем в сауне. Это можно объяснить сравнительно большей влажностью. В сухом воздухе сауны пот выделяется быстрее, тем самым более интенсивно происходит охлаждение организма. Из этого следует, что чем меньше влажность воздуха, тем легче организм переносит повышение температуры и тем выше она может быть.

Хотя эти воздействия температуры и влажности и являются главными в банной процедуре, само понятие бани или сауны является намного шире и включает в себя целый комплекс процедур. Тепло и пар, контрастные процедуры, плавание в бассейне и холодный душ, гимнастика и массаж, особенно веничный – все это вы получите в бане одновременно.

Есть еще одно – в промежуток времени сразу после выхода из парной сразу после душа – самое подходящее время для нанесения кремов, масок, гелей и всех средств для кожи. Именно в этот момент можно наносить с наибольшей пользой антицеллюлитные крема и мази – их эффект увеличивается в несколько раз. В это же время наиболее благотворно воздействие кремов и масок для лица, шеи и тела.



Разработано множество методов и способов пользования баней или сауной – различные вариации температурных режимов, длительность пребывания в парной, методы охлаждения. Каждый из методов, видимо, если он существует, имеет право на существование и служит определенным целям.

Выбор метода зависит от вашего состояния здоровья, условий бани и целей с которыми вы идете в баню. Поскольку наша книга о том, как бороться с целлюлитом и избыточным весом, то мы будем рассматривать банную процедуру именно с этой точки зрения.

Баня поможет подготовить организм к физической нагрузке, независимо от вашего возраста, подготовки и физической нагрузки. Особенно хорошо баня действует на людей с пониженным артериальным давлением.

Если вы хотите подготовиться к длительным нагрузкам, будет полезным посещение влажной парной с массажем, контрастными процедурами и солнечными ваннами. В восстановительном периоде после тяжелого заболевания нужен другой, более мягкий режим – не очень горячая сауна с теплым бассейном, массаж.

После нагрузок для предотвращения или ослабления мышечных болей и профилактики поражений суставов баня также полезна, но массаж должен быть массивнее, а водные процедуры – более контрастными.

Что происходит с организмом в бане? Интересно, что разные части организма подвергаются нагреванию в различной степени. Кожа прогревается первой, и ее температура достигает высоких цифр. При температуре, которая в парной доходит иногда до $+100^{\circ}\text{C}$ и выше, кожа человека прогревается до $+40^{\circ}\text{C}$ в течение 5 – 10 минут.

Дальше организм пытается охладиться с помощью усиленного потоотделения. Мышцы под этой защитой нагреваются медленнее – всего на один – полтора градуса. Это значит, что для более глубокого прогревания мышц требуется более-менее длительное пребывание в парной. При повышении температуры скорость химических реакций возрастает, общий обмен веществ активизируется. При этом выделяется большое количество теплоты (а значит, энергии). Общая же температура внутри тела повышается всего на один градус.

В смысле вариантов температурного режима русская баня предоставляет большие возможности, чем сауна. Полки русской бани устроены таким образом, что на разных ступе-

нях возможен различный температурный режим. Влажность нарастает постепенно. Разница температур между нижней и верхней полками обычно составляет 50–60 градусов, а влажность уменьшается только на 10–30 %.

Для любителей жесткой парной нужно знать, что для полного и максимального нагрева нужно не менее трех часов. Причем быстрее всего нагреваются верхние полки. Поэтому разница температур между нижней и верхней полкой может оказаться слишком большой для неподготовленных. После достижения наибольшего разогрева примерно в течение часа температура остается более-менее одинаковой, а затем начинает резко падать по той причине, что в это время те, кто находится в парилке, начинают покидать ее, и жар выходит через двери парной.

Сауну называют сухой парной, но это не совсем верно. Абсолютная влажность воздуха даже в так называемой «сухой» парной сауне намного выше, чем средняя. Так что русская баня – это более комплексное и жесткое воздействие, но сауна – это баня, в которой довольно быстро создается наиболее благоприятный режим для усиленного потоотделения. Это важно для тех, кто желает уменьшить вес и избавиться от целлюлита в бане.

Имеется еще один фактор, который заслуживает внимания. Дело в том, что в условиях, когда не происходит потоотделения, то есть относительная влажность воздуха превышает норму, затрудняется кислородный обмен в тканях и легких. Не рекомендуется сразу заходить в парную, тем более на верхние полки. Это для неподготовленных или не совсем здоровых людей может закончиться плачевно.

Сущность воздействия бани и сауны на организм заключается в том, что температура повышается постепенно. Сначала человек попадает в раздевалку или комнату отдыха, где температура воздуха составляет +25–30°C, затем переходит в парную, где температура воздуха на нижней полке около +60°C, на верхней доходит до +100°C, и даже более. Такой постепенный переход дает возможность организму адаптироваться, и человек может вовремя прекратить процедуру или вернуться в более комфортный температурный режим.

Физиологическая ответная реакция организма на воздействие высоких температур различна в зависимости от физической подготовки, индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья. Вначале, как мы уже говорили, тело человека прогревается быстро, особенно кожа. Затем наступает стадия, в которой организм пытается снизить температуру путем потовыделения. Чем выше влажность, тем труднее потоотделение и, следовательно, охлаждение. Тогда включаются другие механизмы – учащается дыхание, расширяются кровеносные сосуды. Благодаря этим мерам общее повышение температуры замедляется, но температура подкожно – жировой клетчатки и мышц увеличивается. Эти процессы, то есть увеличение газообмена и расширение сосудов, приносят пользу сами по себе. Быстрее выводятся шлаки, «прокачивается» кровяное русло, снабжаются кислородом и питательными веществами ткани и органы. Ускоряются процессы регенерации, выводится из мышц молочная кислота, которая накапливается при физических нагрузках, обновляется кожа.

Но резервы организма не беспредельны. Когда для терморегуляции уже недостаточно и этих процессов, температура вновь начинает повышаться. Именно в этот момент или чуть раньше следует выходить из парилки во избежание перегрева.

Пребывание в парной дольше этого времени может привести к ухудшению самочувствия и более серьезным последствиям. При появлении ощущения нехватки воздуха, учащения дыхания, тошноте или головокружении следует немедленно покинуть парную.

Хотя во влажной парилке перегрев происходит при более низкой температуре, чем в сауне, воздействие сухого горячего воздуха на верхней полке сухой парной может привести к перегреванию из-за поступления горячего пара в верхние дыхательные пути и к сонной артерии, которая расположена близко к поверхности шеи.

Кроме факторов тепла и влаги, на кожу воздействуют контрастные охлаждающие процедуры, которые являются непременной составляющей банной процедуры. Это контрастное воздействие характерно как для русской бани, так и для финской сауны. Контраст температур при этом может достигать 100–110 градусов!

Этот контраст температур прежде всего резко изменяет кровообращение, отражается на состоянии сосудов. Поскольку за время пребывания в парной все поверхностные сосуды максимально расширились и наполнились кровью, при резком охлаждении происходят резкий спазм сосудов и вброс крови в глубоко расположенные участки кровоснабжения. Но сразу же за этим происходит их обратное расширение, и кровь вновь поступает в периферическую кровеносную систему. Этот процесс можно сравнить с накачиванием помпой тех участков кровеносной системы, которые при обычном режиме недостаточно функционировали. При этом происходит как бы «прокачка» кровеносного русла. Сосуды в процессе такого воздействия освобождаются от части склеротических отложений, ликвидируются спайки и сужения, происходит нормализация кровоснабжения. Последовательность поступления крови в разные отделы периферической системы происходит индивидуально. У некоторых людей первыми розовеют руки и ноги, у других кровь поступает к лицу и голове. Это зависит от возраста и особенностей организма, от состояния сосудов и сердечно-сосудистой системы в целом. Те же процессы происходят и с лимфатической системой.

Способ охлаждения также может быть различным. Получается, что есть два способа – контакт с холодной водой и воздухом, а также комбинированное воздействие (например, снегом) или обливание на воздухе. Температура охлаждающей среды и длительность воздействия не менее важны, чем температура и влажность в парной.

Охлаждение в воде – это охлаждение контактным способом. Чем ниже температура воды, тем быстрее происходит охлаждение. Самое сильное охлаждение происходит в первые секунды погружения. Дальше включаются механизмы терморегуляции, и охлаждение замедляется. В конце концов, организму удается установить режим, при котором охлаждение прекращается.

Вероятность переохлаждения при нахождении на воздухе выше, чем в воде. На воздухе охлаждение происходит медленнее, но постоянно. Так что если охлаждаться на улице, нужно соотносить время охлаждения со своим здоровьем и физической закалкой. Необходимо прислушиваться к своему состоянию и правильно его оценивать. Этому мешает употребление алкоголя, который снижает чувствительность. Поэтому прием алкоголя в бане, хотя и считается национальной традицией, может закончиться весьма печально.

Массажный эффект бани, особенно с вениками, трудно переоценить. Лучшего средства от целлюлита не существует. Мы еще расскажем о нем. А пока ограничимся предварительным выводом – баня полезна всем, а тем, кто желает победить целлюлит и избавиться от лишнего веса – в особенности. Она активизирует обмен веществ, очищает кожу на довольно глубоком уровне, позволяя ей не только освободиться от мертвых клеток, но и очищает закупоренные поры, выводит вредные вещества из организма, «распаковывает» закупоренные целлюлитные жировые клетки, помогает выводить шлаки и лишнюю влагу. На нервную систему оказывает стабилизирующее влияние, помогает в борьбе со стрессом, усталостью и пограничными состояниями нервной системы.

Вместе с этим можно сказать, что экстремальные условия банной процедуры следует применять разумно, учитывая механизмы воздействия на человеческий организм тепла, холода, воды и других видов воздействия. Каждому человеку свойственны индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать при выборе методики проведения банной процедуры.

Сухая парная – это более мягкий способ, который показан людям со слабым здоровьем или начинающим любителям бани. В ней быстро потеют, избавляются от отеков, очищают

кожу. В отношении похудения сауна – слабое средство, потому что основная потеря веса происходит за счет выделения влаги. Недостаток влаги быстро восполняется, и «чистая» потеря веса оказывается весьма незначительной. Хотя для борьбы с целлюлитом это достаточно действенное средство.

Баня с влажным паром дает гораздо больший эффект настоящего похудения, то есть заставляет тратить больше энергии. Кожа прогревается глубже, и подкожно – жировая клетчатка подвергается более жесткому воздействию. В то же время она более разносторонне воздействует на все органы и системы и при условии нахождения только на нижних полках мягко и благотворно действует на организм даже тех больных, кому сауна может быть противопоказана вообще.

Однако нахождение во влажной парной на верхних полках не рекомендуется людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и при дыхательной недостаточности. Хотя для здоровых людей баня является мощным оздоровительным фактором и сжигает массу энергии. Так что очевидно, что если вы здоровы и решили похудеть в бане, выбирайте влажную парную.

Воздействие бани на кожу

Прежде всего для тех, кто хочет избавиться от целлюлита, важно знать, что происходит с кожей в бане. Тепло, особенно влажное, само по себе рефлекторно стимулирует кожу и подкожно – жировую клетчатку. Это способствует обновлению кожи и ускорению процессов заживления и регенерации после повреждений.

Эпидермис, грубая рубцовая и соединительная ткани становятся мягче, и кожа в этих местах получает возможность восстанавливаться на ранее поврежденных участках.

Слой подкожной жировой клетчатки расположен глубже, прогревается дольше, и это понятно, ведь одна из функций жировой прослойки – дополнительная защита от холода. Это свойство нужно учитывать любителям контрастных процедур. Тучные люди лучше переносят плавание в ледяной воде, в то время тем, у которых прослойка тонкая, не следует делать это долго.

При регулярном посещении бани кожа приобретает стойкую упругость, выглядит свежей и молодой. Но злоупотребление жесткими банными процедурами может принести вред. У некоторых людей при злоупотреблении высокими температурами может образоваться сетка из лопнувших сосудов на лице. Не следует забывать и о том, что горячая вода, пар и воздействие контрастных процедур иссушают кожу, что предполагает косметический уход. После бани необходимо наносить питательные крема и маски на кожу, чтобы вместе со шлаками не освободить ее от естественной жировой смазки и защитных веществ.

Косметические процедуры и снижение веса в бане

Косметические процедуры в условиях парной и банная процедура ее главная цель заключаются в том, чтобы вернуть коже здоровье и способность к регенерации, а также очищению всех пор и отверстий в коже. Кожа становится приспособленной к изменению внешних воздействий, исчезают сухость и излишняя влажность, потоотделение нормализуется. Вместе с этим происходит нормализация обмена в тканях и облегчение расщепления жира.

Это не означает, что поверхностный слой кожи не нуждается в питании. Баня и парная усиливают действие абсолютно всех косметических средств, но при соблюдении определенных правил. Тем, кто сочетает посещение бани с косметическими процедурами, следует знать, что пользоваться различными средствами для питания кожи следует после того, как вы покинете парную и ополоснетесь под душем.

Нет ничего бесполезнее, чем нанесение кремов, масок и других средств перед заходом в парную или во время нахождения в ней. Технология, при которой наносят на кожу какое-то средство и идут в парную, неправильна. Во многих изданиях рекомендуют нанесение мазей, кремов и масок на время, когда вы находитесь в парной. Но сам процесс всасывания в условиях усиленного потоотделения почти не происходит, наоборот, кожа выделяет вместе с потом шлаки, влагу, соли и все лишнее и ненужное. Как же можно рассчитывать на то, что ваша маска будет иметь какое-то воздействие?

Косметическое воздействие минимально. Оно может быть даже вредным, поскольку многие средства, особенно крема, под действием высокой температуры разлагаются и могут навредить.

Процесс всасывания наиболее активен после того, как вы выйдете из парилки. Именно в тот момент, когда потоотделение прекращается, кожа впитывает, подобно губке, все, что находится на ее поверхности. Важно не дать всосаться тем веществам, которые выделились с потом. Поэтому так важно сразу после выхода из парной обмыться под душем. Затем наступает период отдыха после выхода из парилки, который является оптимальным для питания кожи и применения любых наружных средств. При этом всасывание происходит очень быстро и сразу дает положительный эффект.

Это именно то время, когда эффект от применения всех антицеллюлитных кремов и гелей максимален. За 15–20 минут отдыха между заходами в парную крема и мази принесут больше пользы, чем при хождении целый день в антицеллюлитных шортах. Перед следующим заходом можно смыть остатки средства – все, что можно, уже впиталось. Это правило касается всех кремов, масок, лечебных мазей, а также ароматерапии – ароматические средства поглощаются не только легкими, но и всем телом.

Сброс веса в бане возможен, но бывает разным. Во время бани организм теряет до четырех килограммов веса. Что это за килограммы? Основная часть – вода. Ее количество довольно быстро восстанавливается. Это свойство часто используется спортсменами и людьми различных профессий, например, танцовщицами, балеринами и моделями, когда срочно нужно сбросить вес. Людям, чья профессиональная деятельность связана с тем, что им нужно следить за своим весом, нужно проследить, как меняется их вес сразу после бани и через несколько часов, так как этот показатель индивидуален. Знание этих особенностей может иногда помочь быстро сбросить или набрать вес на короткое время.

Но если говорить об истинной потере веса, то есть о количестве расщепленного жира, оно напрямую зависит от способа проведения банной процедуры. Поговорим об этом подробнее.

Снижение массы тела в бане происходит за счет обезвоживания организма. В течение одной банной процедуры из организма выводится обычно около 2 литров воды. Много это или мало?

Вода составляет около 65 % веса тела, а у детей даже 80 %. Потребность в воде в среднем составляет 2–2,5 литра в сутки, а у спортсменов – 3–3,5 литра.

Вода – необходимый участник всех обменных процессов в организме. Когда мы потеем, с водой из организма выводятся вредные вещества. Но не только они. В воде содержатся и минеральные соли, с уменьшением которых нарушается обмен. Именно поэтому форсированная сгонка веса без необходимости не рекомендуется никому.

Большую ошибку допускают те, кто пытается избавиться от лишнего веса за счет очень долгого пребывания в парилке или за счет значительного повышения температуры воздуха. И в том, и в другом случаях они перегружают организм и обезвоживают его. Расход энергии, конечно, увеличивается, но цель не оправдывает средства.

Правильная технология похудения в бане выглядит так: в парилку следует заходить чаще, но ненадолго, используя инерцию процессов терморегуляции.

Этим вы увеличите общую продолжительность нахождения в парной. Эксперимент, в ходе которого одна группа просидела в парилке в течение 14 минут, а другая заходила попариться 3 раза по 3 минуты, показал что обе группы потеряли одинаковое количество веса. При этом самочувствие первой группы было значительно хуже, усталость больше. Так как какое-то количество жировой ткани расходуется во время процедуры, то очевидно, что сильнее эффект похудения оказывается в случае нескольких коротких заходов.

Энергия расходуется пропорционально выделенной влаге. По мере вывода воды из организма потоотделение затрудняется и замедляется, однако можно продолжить его с помощью разных растираний. На Руси издавна натирались солью или пивом, водкой, медом, а потом забирались на полку – потоотделение вновь становилось интенсивным. Кроме того, эти средства хорошо защищали кожу от жжения, пересушивания. Можно ускорить потоотделение, выпив немного горячей воды или отвара трав. Обычно готовят питательный напиток дома, добавляя в воду лимонный или клюквенный соки. Такой напиток обычно употребляют перед приемом сеанса массажа, перед вторым и третьим заходами в парильное отделение. Принимают соки и во время короткого отдыха. Можно приготовить настой из земляники. Настой готовят так: 20 граммов измельченных листьев земляники заливают 400 граммами кипящей воды, кипятят 3–5 минут, настаивают в течение 2 часов. Принимают по одной столовой ложке 3–4 раза в день. Для бани настой разбавляют кипятком, добавляют в него сахар или мед и пьют как чай. Холодные напитки в бане не рекомендуются.

Сгоняя вес только банной процедурой, вы стремитесь обезвоживать организм: чем больше воды выделится, тем значительно снизится вес. Но большая потеря воды небезразлична для организма. При форсированной сгонке веса (более 4 килограммов) общее состояние и работоспособность ухудшаются. Спортсмены, выступающие в определенной весовой категории (борцы, боксеры, тяжелоатлеты), вынужденные иногда значительно снижать вес, становятся после такой процедуры в бане очень раздражительными и крайне уставшими. Потеря воды в количестве 10 % от массы тела может вызвать появление галлюцинаций и нарушение деятельности сердца. Потеря 20 % воды приводит к необратимым процессам в организме.

Такое обезвоживание невозможно в бане. Потери воды в бане другие – 3–5 %. Но и они не безвредны для организма.

Постепенная сгонка веса, во-первых, легче дается, а во-вторых, лучше закрепляется организмом. Те, кто хочет оставить в бане лишние килограммы без ущерба для здоровья, должны следовать определенной методике. В любом случае не следует делать ставку на те килограммы, которые вернутся, как только организм начнет восполнять потерю жидкости.

Целесообразнее использовать то свойство бани, которое заставляет при физической нагрузке терять энергию и более интенсивно работать мышцы. Эти килограммы, которые потеряны в результате мышечных усилий в бане, и будут истинной потерей веса.

Если вы пришли в баню в надежде за 2 часа избавиться от 3–4 килограммов, только от вас зависит, сколько из них вернутся к вам. Сначала постоит 2–4 минуты под теплым душем, потом зайдите на 5–10 минут в парную без веника, полежите, разогрейтесь. Потом отдохните 20–30 минут. При этом желательно сесть в таз с горячей водой, в другой таз опустить ноги.

Следующий заход в парилку – уже с веником. Сначала 2–4 минуты походите внизу до появления обильного пота, и только после этого поднимайтесь на верхний полок, где и приступайте к основной части процедуры – веничному массажу. Парьте равномерно все тело, сильнее всего «прохаживаясь» по известным участкам – бедрам, ягодицам, плечам. Не спешите выходить из парилки, посидите на полке, затем не спеша спускайтесь вниз. Некоторое время, 3–5 минут, посидите внизу, стирая пот с кожи. Воспользуйтесь скребком, мыльницей, расческой, специальной щеткой. Такое дополнительное раздражение кожи также способствует выделению пота.

Выйдя из парного отделения, ополоснитесь теплой водой и подвигайтесь или посидите в мыльном отделении, выпейте чаю или другого напитка, травяного настоя.

После того, как отдохнете 5–7 минут, приступайте к массажу или самомассажу – он также полезен для борьбы с целлюлитом и лишним весом. Массаж тонизирует эластичные волокна кожи, от которых в первую очередь зависит ее состояние, особенно после потери веса. Поэтому особенно полезно проводить самомассаж, который способствует восстановлению эластичности кожных покровов.

Антицеллюлитный массаж проводится в теплом месте подальше от дверей, окон и вентиляции. Скамья для массажа должна быть теплой. Если на этот раз вы решили обойтись без массажа, нужно отправиться в раздевалку и посидеть там 5–10 минут, укутавшись простыней. Если она намокнет, замените её.

Если вы хотите, чтобы вам удалось «найти» свою систему сгонки веса в бане, стоит завести дневник. Вес нужно проверять перед и после каждого захода в парилку, указывая время пребывания и температуру в ней. После бани взвешиваться нужно каждый час, чтобы понять, сколько веса возвращается и в какое время это происходит. Только так вы сможете понять какой метод банной процедуры для вас эффективнее.

При последующих заходах в парную можно уже не подниматься на самый верх, достаточно полежать 5–8 минут внизу – вы потеряете столько же, как если бы вы забрались на верхний полок, энергии сохранится значительно больше, а значит, вы сможете сделать еще несколько заходов.

При снижении веса, когда вам все равно, вернется он или нет, не рекомендуется принимать холодный душ, погружаться в прохладный бассейн, выходить в холодное помещение, так как это ведет к суживанию капилляров и прекращению потоотделения. Но если вы интересуетесь истинной потерей веса и избавлением от целлюлита, то контрастные процедуры, безусловно, нужны и полезны. Расход энергии и жира увеличится на теплорегуляцию. То есть соотношение между потерей воды и потерей веса будет меньше.

Вы меньше будете потеть, но похудеете больше. За двухчасовое пребывание в бане можно снизить вес на 3–4 килограмма, почувствовав себя после этого не утомленным, а, наоборот, бодрым и жизнерадостным. Вернутся от 1,5 до 2,5 килограммов, в зависимости от того, как именно вы парились.

Можно услышать советы, суть которых сводится к тому, что уменьшение количества соли ведет к потере веса. Однако соли – необходимый компонент всех жизненно важных жидкостей, и они необходимы для того, чтобы обменные процессы протекали нормально. Мало того, что недостаток солей организм восполняет довольно быстро – при первом приеме

пищи, и вода возвращается в ткани. После такого «похудения» кожа несет невосполнимые убытки, а целлюлит расцветает с удвоенной силой, так как он гораздо заметнее на нездоровой, истощенной коже. Не стоит делать ставку на такое «быстрое и эффективное» похудение.

И еще один совет, вернее, наблюдение, которое сделал еще Авиценна. Он писал: «Баней иногда пользуются натощак и почти с пустым желудком, и тогда она сильно высушивает, но иногда ею пользуются вскоре после насыщения, и тогда она утучняет тело...» То есть если вы плотно пообедали перед баней, можете быть уверены, что из пищи ваш организм извлечет максимум питательных веществ и этим восполнит или даже перекроет то количество жира, которое вы израсходуете во время банной процедуры.

И последнее. Сколько бы раз вы ни заходили в парную, смывать пот следует каждый раз, иначе пот и вместе с ним все выделения, которые через эти поры вышли, моментально впитаются обратно. Только после душа, вымывшись и вытеревшись, можно плавать в бассейне, отдыхать, принимать другие процедуры, в том числе и косметические. При последующих заходах в парную каждый раз следует хотя бы ополаскиваться под душем.

Физические упражнения в бане

После таких массируемых воздействий на тело можно дополнительно использовать еще одну возможность для борьбы с целлюлитом в бане – физические упражнения с элементами массажа и рефлексотерапии. Поверьте – это очень действенное средство, особенно в сочетании с другими методиками.

Познакомимся с эффективным комплексом гимнастики в сочетании с массажной дорожкой и самомассажем. Шариковая дорожка для гимнастики очень удобна: она легкая, не занимает много места, ее можно поместить даже в кармане.

Рассмотрим несколько упражнений, которые сочетают в себе и физические упражнения, и массажный эффект. Таким образом, вы получаете «два в одном» – и снижение веса, и воздействие на целлюлит. Упражнения, выполненные в бане, принесут двойную пользу. Комплекс можно усложнить, увеличивая количество повторений как одного упражнения, так и всего комплекса, усложнить сами упражнения.

Упражнение 1. Исходное положение – ноги вместе, массажер перед собой в опущенных руках. Отставьте левую ногу назад на носок, руки поднимите вверх, натягивая массажер, потянитесь. Вернуться в исходное положение. Прodelать упражнение, сменив ногу.

Упражнение 2. Исходное положение – ноги врозь, массажер на лопатках. Наклоните туловище влево, руки вверх. Вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же в другую сторону.

Упражнение 3. Исходное положение – массажер находится за спиной вдоль позвоночника, одна рука при этом согнута над плечом, другая опущена вниз за спину. Если, к примеру, левая рука над плечом, то она и начинает вести массажер вверх, надавливая шариками на спину. Правая рука возвращает снаряд в исходное положение, однако со значительно меньшим нажимом шариков. Делается 5–6 таких движений, причем с каждым разом левая рука перемещается все больше в сторону. Таким образом, массажер проходит по большей части левой стороны спины и нижней части правой стороны. Затем руки меняют положение и массируются правая сторона спины и низ левой. Во время массажа можно слегка наклоняться и выпрямляться. Это позволяет более тщательно промассировать все мышцы.

Упражнение 4. Исходное положение – ноги вместе, массажер сложен вдвое или впереди в опущенных руках. Присядьте на носках, руки поднимите вверх и, разводя в стороны, опустите назад вниз. Медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5. Исходное положение – возьмите массажер так, чтобы мизинцы были обращены к шарикам, а большие пальцы – к его краям. Расположите массажер на области поясницы и спины, которые массируются поперечными движениями от таза до подмышечных впадин, 5–7 раз. Затем ручки массажера перехватываются – теперь уже к его краям должны быть ближе мизинцы. Массажер переносится на верхнюю часть спины, где тоже делается 5–7 массажных движений.

Упражнение 6. Грудь массируют поперек и по диагонали. В каждом направлении по 4–6 раз.

Упражнение 7. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять туловище, сесть – выдох. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8. Для его выполнения массажер накладывается на боковую часть туловища. И массируются косая мышца живота и широчайшая мышца спины – по 5–6 раз. То же повторяется с другой стороны. Те, у кого есть лишние жировые отложения в области талии, могут сочетать массаж боковых участков с массажем передней части живота.

Упражнение 9. Исходное положение – положение упора у стола, стула или на полу. 1 – согнуть руки, коснуться грудью опоры. 2 – Исходное положение. Дыхание произвольное.

Упражнение 10. Массаж верхних пучков трапециевидных мышц (надплечья). При массаже снаряд постепенно продвигается от шеи к плечевому суставу. В том же направлении перемещаются и руки. Каждая сторона массируется по 5–6 раз.

Упражнение 11. Исходное положение – ноги на уровне плеч, руки за головой. Сделать 7–10 наклонов головы, нажимая руками вперед. При этом мышцы шеи оказывают легкое сопротивление.

Руки переместить вперед – на лоб. Наклоны головы вперед, руки оказывают сопротивление. Повторить 5–7 раз. То же сделать назад, влево, вправо – по 5–7 раз.

Упражнение 12. Массаж шеи. Шея массируется поперек. Начинают массаж от волосяного покрова по направлению к спине – 4–6 раз.

Упражнение 13. Исходное положение – ноги вместе, руки слегка согнуты. Бег на месте в быстром темпе. Затем ходьба с постепенным замедлением – 1–2 мин.

Веники – древнее антицеллюлитное средство

Баню без веника трудно себе представить. Что мы знаем о вениках? Как они делаются, какие подойдут для женской кожи? Веники – это не только средство для массажа, но и воздействия на кожу веществ, которые содержатся в материале, из которого сделан веник. Какие из них полезнее всего в качестве антицеллюлитного средства?

Говорят, что использование веника в парилке удваивает эффект бани, и это правда. Но не так просто сделать веник послушным и в то же время достаточно жестким для того, чтобы избавиться от целлюлита.

Видов веников существует много. Бывают веники березовые, дубовые, липовые, ольховые, пихтовые, можжевельниковые, рябиновые, пижмовые и даже крапивные. Веник – это своеобразный массаж, усиливающий кровообращение в коже, подкожной клетчатке, мышцах, способствующий последующему закалывающему контрасту температур, более интенсивному потоотделению и усилению обмена веществ, открытию кожных пор и вымыванию из них всего лишнего, в том числе шлаков. Кроме того, в растениях, из которых сделаны веники, содержатся фитонциды, оказывающие бактерицидный эффект. Эфирные масла, попадающие на кожу, улучшают в ней обмен веществ, препятствуют преждевременному старению. Кроме того, каждый веник имеет и особое действие.

В России чаще всего парятся березовыми вениками. Они прочные, гибкие, удобные. Береза – это лекарственное растение, и ее свойства издавна используются для лечения заболеваний суставов. Настойку березовых почек на 90 %-ном спирту (1:5) рекомендуют для компрессов и втираний при воспалении суставов ревматического и подагрического характера. Особенно хороший эффект такие компрессы дают в случае посещения парной с березовым веником. Березовый сок применяют для лечения трофических язв. Толченую березовую кору прикладывают к рваным ранам. Березовый сок – прекрасный напиток для утоления жажды в бане. Листья березы содержат эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Задолго до того, как это определила современная медицина, наши предки знали это и успешно использовали березовый веник. Лучше всего использовать березу кудрявую, ее ветви хорошо сохраняются, они более густые и гибкие, а листья под действием пара не становятся скользкими.

В саунах и банях часто пользуются вениками не только из березы. Популярны веники из дуба, ольхи, эвкалипта. Они механически раздражают кожу, ускоряют кровоток, улучшают циркуляцию воздуха около тела.

Иногда веники заранее смачивают в различных отварах или экстрактах. Для воздействия на целлюлит больше всего подходит дубовый веник. Он очень прочен. Если его заготовить вовремя (в августе – сентябре), его хватит на 3–4 бани. Листья дуба достаточно широкие и плотные, ими легко нагнетать пар. К тому же они всегда в меру сухие, что облегчает постегивание. В дубовой листве и коре содержится большое количество дубильных веществ, поэтому дубовые отвары и настои используют при некоторых кожных заболеваниях (например, мокнущей экземе), при сильной потливости ног.

Дубовый больше подходит для людей с жирной кожей и кожей, пораженной целлюлитом. Он делает ее матовой и упругой, оказывает сильное противовоспалительное действие. Аромат дуба препятствует чрезмерному повышению артериального давления в парной. К тому же он успокаивает нервную систему после занятий любыми видами физических упражнений.

Веник из листьев липы. Он мягкий, прекрасно снимает головную боль, проводит мягкий массаж, хорошо воздействует на почки. Липовый веник ускоряет потоотделение, оказывает успокаивающее, ранозаживляющее, бронхорасширяющее, жаропонижающее действие.

Это самый лучший веник для лечения и профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунной системы.

Ольховый веник. Хорошо помогает при простуде, ломоте в суставах и мышцах, ревматических и мышечных болях. Если вы перетренировались – возьмите в баню ольховый веник.

Веники из пижмы и рябины помогут при гипотонии, вялости, для восстановления сил после болезни. Веники могут быть смешанными – из разных веток. К березовым веткам добавляют дубовые, эвкалиптовые, смородиновые ветки, а также полынь и душицу. Веник становится мягче и ароматнее.

Веник из веток смородины ароматен и полезен для кожи. Он содержит витамины и антиоксидантные вещества в натуральном виде. Несколько веток смородины, добавленные к дубовому венику, помогут сделать кожу моложе.

Хвойные веники – на любителя, они жестковаты, особенно для женщины, но их лечебные и противоцеллюлитные свойства трудно переоценить. Смолистые вещества растений раздражают кожу, стимулируют потоотделение, увеличивают кровообращение глубоко в мышцах и рефлекторно, даже во внутренних органах. Хотя из-за жесткости хвойные веники чаще всего используют для лечения. Например, при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите. Они прекрасно дезинфицируют воздух и препятствуют респираторным заболеваниям: ларингитам, бронхитам, гриппу.

Эвкалиптовый веник обладает ценнейшими лечебными свойствами. Настой из него используется как антисептическое средство. Поэтому часто настоем эвкалипта обрызгивают стены парной. Если плеснуть на раскаленные камни, можно ощутить и ингаляционное воздействие: гортань, трахеи, бронхи парящегося прогреваются ароматным паром. Очень хорош и такой способ ингаляции: веник смачивают в эвкалиптовом настое, прижимают к лицу и дышат через нос.

Для разных веников есть время – хвойные, эвкалиптовые, березовые и дубовые применяют вечером, а сделанные из листьев рябины и травы с соцветиями пижмы хороши утром, они устраняют расслабляющее влияние банной процедуры. Вместо веника можно использовать махровое полотенце длиной не больше метра.

КАК ПРАВИЛЬНО ПАРИТЬСЯ ВЕНИКОМ

Если воздействие веником можно считать своеобразным массажем, то и приемы, которыми пользуются парильщики, являются массажными. Это поглаживание, постегивание и похлестывание. Такой массаж активизирует кровообращение, усиливает потоотделение и сочетается с лечебным действием фитонцидов и других веществ, которые содержатся в растении, из которого изготовлен веник. Запах хорошего веника сохраняется на теле несколько часов после бани.

Обычно парятся вдвоем, по очереди массируя веником друг друга. Обычно тот, кого парят, лежит на полке или на скамье. Когда человек лежит, он может расслабиться. Кроме того, в положении лежа тело прогревается более равномерно. В крайнем случае, нужно сесть, подтянув ноги, на полку.

Начинают с того, что легкими движениями производят поглаживания от стоп до головы. Веник кладут на стопы и медленно передвигают по икроножным мышцам, бедрам, ягодичным мышцам и по рукам, начиная от кистей вверх к шее. Иногда парятся двумя вениками. Тогда веники передвигаются в противоположных направлениях, один веник скользит по одному боку, а другой – по другому, затем по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам к стопам.

Затем нужно приподнять веники, чтобы захватить немного горячего воздуха, опускают на поясницу и прижимают их рукой на 2–3 секунды. Такие движения повторяют несколько

раз, прижимая веники в разных частях тела – в области лопаток, на ягодицах, на коленных суставах. Комплекс повторяют 3–4 раза.

Веники при поглаживании должны обязательно касаться тела. С помощью веников регулируют подачу жара к телу. Если воздух слишком горячий, веники передвигают медленно, не поднимая их высоко. Можно периодически окунают веник в холодную воду. А если жара недостаточно, то наоборот, стараются «захватить» воздух из верхних слоев и подать его к телу движениями веника.

После поглаживания переходят к постегиванию. Начинают со спины, постегивая короткими движениями в разных направлениях. Затем переходят к пояснице, ягодицам, бедрам, икрам и стопам. На каждый участок отводят примерно минуту.

После окончания постегивания вновь производят поглаживание, но уже быстрое. Если слишком горячо, веник перед поглаживанием опускают в холодную или прохладную воду. Затем процедура повторяется на передней поверхности тела.

Это разминка перед основной процедурой. После этой разминки снова начинают со спины. Вначале повторяются первые два приема: поглаживание и постегивание, которые не должны занимать более 2 минут. Затем приступают к основному приему – похлестыванию в сочетании с компрессом.

Веник приподнимают вверх, захватывая горячий пар, и делают 2–3 похлестывания по широчайшим мышцам спины. После этого веники поднимают вверх и опускают на 2–4 секунды, прижимая к телу. То же самое проделывают на пояснице, ягодичных мышцах, наружной поверхности бедер, голени до стоп, исключая подколенные ямки, где кожа очень чувствительная. Если нужно глубоко прогреть коленный сустав, чтобы повысить его эластичность или восстановить нарушенные функции, можно применить технику компресса. На сустав накладывают распаренный веник и сгибают и разгибают ногу несколько раз, медленно и осторожно.

Компресс можно и нужно применять при мышечных болях, для восстановления после травм, при радикулитных и ревматических болях, миозитах.

При болях в области поясницы пользуются приемом, который называется растяжкой. Проводят его двумя вениками. Оба веника кладут на поясницу и продвигают в противоположных направлениях – один веник по направлению к голове, а другой – к стопам. Эту процедуру повторяют 5–6 раз и заканчивают поглаживанием.

Париться с веником можно при каждом заходе в парную. Но полной и массажной может быть только одна из них. Остальные короче и быстрее. Можно ограничиться растираниями веником. Туловище можно растирать во всех направлениях, а конечности – вдоль.

Растирание можно выполнять штрихами или кругообразными движениями. По окончании процедуры не рекомендуется резко вставать, нужно немного полежать, а через 30–60 секунд сесть и, не торопясь, покинуть парную.

Париться можно и самостоятельно. Ложитесь на спину и начинайте поглаживания стоп, постепенно передвигая веник вверх. Ноги должны быть согнуты в коленях. Веники должны скользить равномерно то по передней части ног, то по задней. Таких движений должно быть 3–4.

Регулируйте температуру воздействия. Если она высокая, веники надо передвигать медленно и не отрывать от тела. Если хочется добавить жару – быстро перемещайте веники с одних участков тела на другие, периодически приподнимая их. После этого переходят к груди. От бедер вверх по животу и груди к боковым участкам туловища проводят 5–7 поглаживающих движений. Затем поглаживания проводят 4–5 раз поперек туловища.

Руки поочередно приподнимайте вверх и от кисти к плечевому суставу делайте по 4–6 движений. После этого можно сесть и в таком же порядке парить спину и шею. Спину и тазовую область можно парить не только сидя, но и лежа то на одном, то на другом боку.

Постегивание проводится в таком же порядке, как и поглаживание. Особое внимание следует уделять тем участкам тела, которые чаще всего устают или побаливают. Заканчивать процедуру нужно растиранием, которое выполняется лиственной частью веников.

Хотя самомассаж выполнять не так удобно, но он имеет и некоторые преимущества.

Самомассаж позволяет дозировать силу похлестывания. Во-вторых, при сильном жаре (жжении) можно быстро перенести веники на другой участок тела, а если необходимо поглубже прогреть какое-то место, добавить жару. И главное – это активная процедура, она является видом физической нагрузки, а значит, на нее расходуется энергия.

Для последующих заходов в парилку правила применения веничного самомассажа те же, что и при массаже. Вы можете париться, но сама процедура должна быть короче. Похлестывание можно выполнять только в отдельных местах. В нашем случае это места, наиболее пострадавшие от целлюлита.

Веник можно заменить простыней или полотенцем. Для этого нужно выбрать удобную скамью и постелить простыню так, чтобы один край был на одном уровне со скамьей, а второй обращен к стене, если скамья у стены. Если скамья стоит посередине парилки, то один край простыни также спускается с нее.

На простыню ложится человек и накрывается свободной половиной. Нужно расслабиться, вытянуть руки вдоль туловища, положить под голову полотенце или губку, чтобы было удобнее лежать.

Тот, кто производит массаж, захватывает простыню за два свободных конца, поднимает вверх и, как бы захватив сверху более нагретый воздух, быстро опускает вниз. Повторять это движение нужно 6–8 раз. После этого простыню прижимают к телу и руками производят растирание всего тела, от стоп к пояснице, от кистей рук к груди. Живот и грудь растирают круговыми движениями. Сначала растирают заднюю поверхность туловища, затем переднюю. Рекомендуются 2–4 такие серии.

Для усиления массажного эффекта применяют мочалки, щетки, скребницы, жесткие рукавицы и другие подручные средства. Они улучшают кровоток, механически раздражают кожу, удаляют омертвевшие и слущивающиеся клетки, способствуя ее регенерации.

Ароматерапия в бане

В условиях парной летучие вещества, которые содержатся в отварах, квасах, выделяются при использовании ароматных веников – действуют в основном как ингаляции, поскольку кожа в условиях усиленного потоотделения мало впитывает влагу и растворенные в воде или притирках и мазях лечебные субстанции. Всасывание и впитывание начинается в период отдыха, когда организм через кожу пытается восполнить потерю влаги во время потоотделения.

Ароматные веники, травяные настои и отвары издавна применялись для приготовления пара.

Возможно, конечно, что всасывание косметически активных веществ лучше проводить после выхода из парилки, но все-таки не нужно спорить с тем, что воздействие ароматного пара благотворно влияет на организм, даже если в основном попадает в организм через дыхательные пути. Также не подлежит сомнению то, что летучие вещества действуют на центральную нервную систему, каким бы путем они ни попадали в организм.

Но если вы поместите емкость с ароматным травяным настоем в помещении для отдыха, вы усилите эффект ароматов. Тогда вы получите наилучший результат от целебных свойств растений, которые применяются в ароматерапии.

Приготовление ароматного пара – целая наука. На верхней полке воздух не должен обжигать и сушить носоглотку, пар должен быть мягким, легким. Существует множество способов ароматизировать пар. Можно смешивать ароматические и целебные настои в тазу и подавать их в печь небольшими порциями (300–400 граммов). Можно добавлять в кипяток настой липового цвета, березы, душистого чая, мяты, лечебной ромашки, хвои.

Если вы паритесь в деревянной бане индивидуального пользования, там более естественный микроклимат. Дерево – экологически чистый материал, да и древесина при воздействии жары и пара выделяет испарения биологически активных веществ, которые обладают целебными и приятными запахами.

В общественных банях редко парная обшита деревом, да и санитарные требования предписывают обработку помещений дезинфектантами, которые при испарении не приносят организму особой пользы. В собственной бане можно обрабатывать стены кипятком и изредка дезинфицировать химическими препаратами. Но в банях общественного пользования никак нельзя обойтись без обработки дезинфицирующими растворами.

Чаще всего стены общественных бань облицованы плиткой. Во многих банях печи нагреваются электропечами, иногда с теплоизоляцией из фольги или полимеров. Часто вентиляция оставляет желать лучшего. Ароматизация воздуха может хотя бы отчасти сгладить эти недостатки. От кваса и пива в парилке воцаряется хлебный дух, от настоев душистых трав – запахи лета, береза и хвоя приносят в парилку лесной аромат. Вместо еловых иголок можно использовать хвойный экстракт, который продается в аптеках. Можно использовать и другие экстракты, главное, чтобы они были натуральными.

Неприятные и синтетические запахи не только портят впечатление от посещения бани, но могут вызвать и более серьезные нарушения – тошноту, обморок, если содержание сероводорода или угарного газа слишком велико вследствие плохой вентиляции или большого скопления людей.

Если запах приятен – это сигнал о том, что он полезен.

Различные растения придают различные свойства пару. Они соответствуют тому влиянию, которое оказывают при принятии внутрь. Медицинское действие лекарственных растений достаточно изучено. Запахи этих растений имеют аналогичные свойства.

Используя те или иные травы, следует знать, как именно они действуют на организм. Запахи лаванды и розмарина действуют успокаивающе и устраняют стрессовое состояние. Они хороши, если вы идете в баню вечером и хотите успокоиться.

А запахи лимона и эвкалипта, напротив, возбуждают и повышают работоспособность, избавляют от усталости. Следовательно, они подойдут в том случае, если вы идете в баню утром и хотите получить заряд бодрости.

Все эти ароматы не только повышают настроение. Полезные вещества, проникая через дыхательные пути и расширенные поры в организм, благоприятно влияют на центральную нервную систему. Это, в свою очередь, сказывается на деятельности различных органов и систем, особенно сердца и сосудов.

Травяные настои и отвары чаще всего выплескиваются на камни парилки небольшими порциями по 300–400 граммов через небольшие промежутки времени, постепенно достигая той концентрации пара, который нужен.

Отвар готовят заранее, на три литра воды берут 150–200 граммов сухого вещества. Обычно на одно посещение бани этого количества хватает.

Старинный русский рецепт – хлебный квас, разведенный водой наполовину. Можно использовать хлебные корки. Еще один аромат – на 3 л кипятка можно добавить одну чайную ложку меда и одну чайную ложку сахара.

Как мы уже упоминали, можно применять натуральные ароматические масла. Перед тем, как плескать воду с маслом на камни, нужно слегка охладить их для того, чтобы не образовался едкий дым от подгоревшего масла. Вылив после этого на камни раствор с маслом или настоем на травах, цветах, плодах и т. д., их тут же снова поливают водой. Операция требует некоторой сноровки.

Не обязательно плескать масло на камни, можно налить масло в сосуд с широким горлышком и поставить его на пол или несколькими мазками нанести масло на стены ближе к полу. Тогда аромат распространится равномерно по всему помещению парной.

Таз с травяным отваром или ароматным веником, замоченным в воде, можно поставить на верхний полоч. Через некоторое время, когда вода в тазу станет ароматной, нужно обрызгать стены парной этим настоем. Такой пар распространяется равномерно и мягко.

Для такой отдушки используют настои на еловых иглах, липовом цветке, душистом жасминовом чае, мяте и многих других растениях. Можно использовать специальные готовые ароматические свечи в курильницах, которые изготавливаются специально для таких целей.

На разных людей запахи действуют неодинаково. Чтобы определить, какое действие оказывает масло или другой ароматический раствор (настой), нужно несколько раз использовать один состав. Не рекомендуется за одно посещение пробовать все ароматические средства. Следует проявлять осторожность при их смешивании. Иногда эффект от совместного действия добавок может быть непредсказуемым.

Но если вы хотите попробовать несколько ароматов за один раз, начинайте с хвойного пара: он снимет и умственную, и физическую усталость. После этого нужно отдохнуть и проветрить парную. Только после этого можно готовить другой аромат. Но все же не следует пробовать более трех-четырёх ароматов за один сеанс.

Не торопитесь с выводами, ведь известно, что на организм разных людей или даже на одного и того же человека, но в разных ситуациях и при разном самочувствии, одно и то же растение или средство может оказывать совершенно противоположное действие. Не следует забывать и о том, что в настоящее время очень многим людям характерна индивидуальная непереносимость на какие-то травы или биологически активные вещества. Особенно это следует учитывать тем, кто в период цветения большинства трав весной чувствует недомогание. Если весной, во время массового цветения, иногда трудно выделить именно то расте-

ние, на которое у вас аллергическая реакция, то, применив его случайно в парной, можно спровоцировать серьезную реакцию.

Не следует рисковать – достаточно прислушиваться к своим ощущениям. Если вдруг вы почувствуете неприятные перемены в настроении или вам не понравился какой-то запах – не применяйте его.

Поскольку теперь вам известен механизм действия ароматических веществ, вы можете правильно использовать ароматерапию в бане.

Пар, который получается в парной, хорош в качестве ингаляции, хотя и этот эффект довольно ощутим и дает результаты. Сам аромат вызывает приятные ощущения и благотворно влияет на нервную систему, также лекарственные компоненты поступают в организм через дыхательную систему. Но что касается всасывания через кожу, то наибольший смысл – в распространении аромата в комнате отдыха или принятии теплой ванны с травами после контрастных процедур и мытья под душем. Можно просто натираться настоями после принятия душа. В этом случае ваше тело будет пахнуть несколько часов после бани.

Естественно, что душная или прокуренная комната отдыха может нанести большой вред. Вы поступите правильно, если выйдете из такого помещения в предбанник или на воздух.

Массаж и самомассаж в бане

Массаж – важнейшее средство в борьбе с целлюлитом и избыточным весом. О технике массажа и приемах воздействия руками на тело вы можете прочесть в соответствующей главе. И мы настоятельно советуем это сделать перед тем, как самостоятельно приступать к массажу. Без ознакомления с основами массажа можно вместо пользы нанести себе вред. Если вы никогда этого не делали, следует прибегнуть к услугам массажиста.

Но для тех, кто владеет навыками массажа, могут пригодиться рекомендации по самомассажу. Ведь многие делают его без всякого руководства, и не будет вреда, если в этом случае вы ознакомитесь хотя бы с последовательностью действий при массаже и самомассаже в бане. Если вам интересно узнать приемы ручного массажа, вы сможете ознакомиться с ними в нашей книге.

Самомассаж начинают с бедер. Сначала проводятся поглаживание и энергичное выжимание двумя руками. Затем разминание: ординарное, двойное кольцевое; гребнями одного или обоих кулаков, в зависимости от массируемого участка – внутреннего, среднего или наружного, при этом одна из кистей захватывает большой палец другой, чтобы не расходились кулаки и было легче делать кругообразные и прямолинейные разминания. Последний прием применяется и при растирании на бедре. Заканчивают самомассаж на бедре ударными приемами (поколачиванием), потряхиванием и поглаживанием.

На коленном суставе применяют растирания: основанием обеих ладоней, фалангами сжатых в кулак пальцев, подушечками пальцев обеих рук, заканчивают массаж активными движениями. Растирания выполняются во всех направлениях, с особой тщательностью – выше и ниже коленного сустава.

Так же массируются второе бедро и коленный сустав. Затем массируется голень. На икроножной мышце применяются поглаживание, выжимание ребром ладони, разминание: двойное кольцевое; гребнями сжатых в кулак пальцев. Заканчивают массаж энергичным потряхиванием и поглаживанием.

На ахилловом сухожилии делают прямолинейное и кругообразное растирания подушечками четырех пальцев обеих рук, а также щипцеобразными, прямолинейными и зигзагообразными движениями.

На переднеберцовых мышцах применяют: поглаживание, выжимание ребром ладони, разминание ребром ладони, фалангами согнутых в кулак пальцев, подушечками четырех пальцев.

Голеностопный сустав растирается: «щипцами» вдоль голеностопной щели; подушечками всех пальцев обеих рук (прямолинейно и кругообразно); основанием ладони.

Стопы, подъемы, подошвы и пятки растираются всеми доступными приемами.

Массаж груди начинают с поглаживания круговыми движениями. После поглаживания и энергичного выжимания, которое выполняется 3–4 раза, приступают к растиранию в области грудины, межреберных мышц, под реберным углом.

Большие грудные мышцы удобнее разминать ординарным разминанием, подушечками четырех пальцев, фалангами и гребнями пальцев, согнутых в кулак. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Самомассаж рук следует начинать с кистей. Затем массируются локтевой сустав и плечо. После этого массируются плечевые суставы, надплечья, задняя и передняя части шеи. Далее массируются широчайшие мышцы спины.

Тазовая область массируется в положении стоя. Выжимание выполняют энергичными движениями, особенно на ягодичных мышцах, поочередно с разных сторон. Затем делают разминание. Оно может быть ординарным, прямолинейным и кругообразным. Выполняется

ребнями сжатых в кулак пальцев. Следует тщательно массировать поясничную и крестцовую области. Только в бане можно глубоко промассировать мышцы и связки в этом месте. К тому же у большинства людей пояснично-крестцовый отдел позвоночника так или иначе подвержен остеохондрозу, у многих присутствуют ревматические явления, радикулит. Начинают массаж с энергичных поглаживаний, которые проводятся основанием ладони от копчика вдоль крестца. Растирание выполняется прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев обеих рук вдоль крестца и в стороны – по линии прикрепления больших ягодичных мышц к тазовой кости.

Растирание вокруг копчика производят кругообразными движениями подушечками четырех пальцев. Можно растирать крестец и ребнями обоих кулаков от копчика вверх, к спине. В этом же положении можно делать растирания в области тазобедренных суставов: кругообразное, подушечками пальцев; ребнями согнутых в кулак пальцев; кулаком (со стороны большого и указательного пальцев).

После этого можно переходить к самомассажу поясницы. Начинают с растирания тыльной стороной кисти, нажимая на поясницу, и переходят к жестким растираниям: прямолинейному и кругообразному подушечками пальцев одной и двумя руками; кругообразному подушечками четырех пальцев с отягощением и ребнями кулаков. Растирания проводятся вдоль позвоночного столба и вдоль гребня подвздошной кости – от позвоночника в стороны.

Спину массируют в положении сидя или стоя.

Массаж живота производят круговыми движениями. Заканчивается сеанс массажем волосистой части головы.

Если вы делаете самомассаж, в бане не обязательно пользоваться всеми описанными приемами. Выбор их зависит от того, какая часть тела массируется, а также от условий в бане. Общее же время самомассажа в бане – 10–15 мин.

В бане можно делать и обычный массаж, или антицеллюлитный, или лечебный, пользуясь услугами профессиональных массажистов.

Очень просто массировать друг друга. Сеанс начинают с поглаживания спины, которое переходит в глубокое выжимание. После этого делают разминание ребнями кулаков по всей спине и выжимания кулаками – все по 2–3 раза.

Эти же приемы проводят на ягодичных мышцах, мышцах бедер, икроножных. На бедре и голени выжимание делается обхватом: основание кистей ставят поперек бедра с небольшим смещением по отношению друг к другу (одна вперед, другая назад). Во время выжимания они как бы скручивают мышцы. Это предварительная часть массажа. Она должна длиться не более трех минут.

После этого приступают к основной части массажа. Начинают его с выжиманий по всей спине. Далее на длинных мышцах применяют: разминание подушечками четырех пальцев – 2–3 раза, затем разминают фалангами пальцев, согнутых в кулак – 3–4 раза, и переходят на широчайшие мышцы спины. Приемы, применяемые на этой мышце – двойное кольцевое разминание – 3–4 раза, разминание фалангами пальцев, сжатых в кулак, – 3–4 раза и снова двойное кольцевое разминание – 2–3 раза. После этого ребнями кулаков делают выжимания на всей спине и кругообразное разминание ребнями кулаков и основанием ладони 4–5 раз. Разминания широчайшей мышцы спины надо чередовать с потряхиванием.

Растирание проводится вдоль позвоночного столба: подушечкой большого пальца – 2–3 раза, подушечками второго, третьего и четвертого пальцев обеих рук, каждой рукой со своей стороны позвоночника – 3–4 раза.

Очень полезно растирание ребнями кулаков – оно позволяет проникнуть глубже в связочный аппарат позвоночника. При этом растирании надо ребни кулаков установить на поясничном отделе между длинной мышцей и позвоночным столбом и с давлением продвигаться к шее (по каждой стороне позвоночника по 4–5 раз). После этого подушечками

четырёх пальцев растирается область поясницы. Применяются растирания гребнями кулаков, основанием ладони и многие другие.

Грудной отдел спины можно растирать разнообразными приемами, и делать это нужно энергично и с напряжением. Особое внимание следует уделить участку между позвоночным столбом и внутренним краем лопатки. Заканчивают массаж спины легкими выжиманиями по всей ее поверхности.

Шею массируют выжиманием ребром ладони 4–5 раз. Разминание может проводиться фалангами пальцев, двойным кольцевым разминанием или ребром ладони 3–4 раза. После этого шейный отдел позвоночника растирается мягкими пассивными движениями.

Руки массируются из положения сидя сбоку массируемого, положив его руку поперек своего бедра. Массируют плечо выжиманием ребром ладони 3–5 раз, ординарным разминанием 3–4 раза, двойным кольцевым разминанием и выжиманием 3–4 раза. Заканчивают массаж рук потряхиванием. Затем следует приступить к глубокому растиранию плечевого сустава, которое можно выполнять разнообразными способами. Так же растирают локтевой сустав.

Область таза массируется энергично. Удобнее это делать кулаками обеих рук: выжимание – 3–4 раза, разминание – 3–4 раза. После этого проводят двойное кольцевое – 2–3 и двойной гриф – 3–4 раза.

После парного отделения хорошо прорабатывается крестцовый отдел, так же, как при самомассаже. Все приемы выполняются в разнообразных направлениях. Тазобедренный сустав растирается подушечками четырех пальцев и большим пальцем.

На мышцах бедра применяют выжимание ребром ладони, обхватом по 3–4 раза. Разминание: двойное кольцевое и выжимание кулаком – по 3–4 раза.

При массаже бедра особенно тщательно массируют наружную поверхность. На ней проводят растирание гребнем кулака, разминание гребнем кулака и разминание с отягощением.

Массируя коленный сустав, применяют те же приемы, что и при самомассаже. Массаж коленного сустава после бани заканчивают пассивными движениями, которые надо проводить так, чтобы массируемый ощущал легкую боль. Это способствует восстановлению подвижности и профилактике ревматических и склеротических явлений. После каждого приема разминания делают 2–3 выжимания и потряхивание.

Тщательно растирают и разминают стопы и подошвы. Отдельно массируют пятки и область ахиллова сухожилия.

Сеанс заканчивается массажем живота теми же приемами, что и при самомассаже. Продолжительность сеанса массажа в бане с предварительным прогреванием и парением не должна превышать 20–30 мин.

Массаж не обязательно проводить сразу. Можно это сделать в два приема: до парилки из положения массируемого лежа на животе и после парилки – на спине. Приемы массажа должны выполняться ритмично. Можно слегка намыливать тело для лучшего скольжения рук и более глубокого проникновения в мышцы. Помещение, где производится массаж, должно быть теплым и хорошо вентилируемым.

Всем ли можно ходить в баню?

Хотя считается, что всем, но баней нужно пользоваться разумно и ориентироваться на свое состояние. Нужно знать, и мы уже говорили, что по своему воздействию сауна намного мягче русской парной, потому что в условиях пониженной влажности жар переносится намного легче, чем влажный пар русской бани. Баня, конечно, полезна практически всем, и абсолютных противопоказаний к ней немного, но в каждом отдельном случае можно найти такой вариант, который принесет пользу.

Когда и кому не следует ходить в баню?

◆ Недопустимо посещение бани в нетрезвом состоянии, не рекомендуется посещать баню и бассейн, если имеются кожные высыпания неясной природы (это может быть неприятно остальным посетителям).

◆ Не следует посещать баню на голодный желудок или после слишком плотного обеда.

◆ Если вы чувствуете сильное переутомление, желательна хотя бы немного отдохнуть.

◆ Пожилым людям, особенно если они страдают хроническими заболеваниями, не стоит злоупотреблять парной, им не следует забираться на верхние полки.

Многолетние исследования на эту тему разных специалистов позволяют определить перечень противопоказаний.

Заболевания и состояния, при которых посещение бани противопоказано:

◆ гипертоническая болезнь в стадии декомпенсации с гипертонией, когда давление повышается до 200 мм рт. ст.;

◆ тяжелые психические или невротические расстройства;

◆ инфекционные заболевания;

◆ кожные заболевания;

◆ туберкулез в открытой форме;

◆ тяжелые формы атеросклероза с органическими поражениями сосудов;

◆ бронхиальная астма в стадии обострения;

◆ злокачественные и некоторые доброкачественные новообразования;

◆ сердечная недостаточность и пороки сердца в состоянии декомпенсации;

◆ острый инфаркт миокарда;

◆ состояния после недавно перенесенного инсульта;

◆ тяжелые заболевания щитовидной железы;

◆ тяжелая форма сахарного диабета;

◆ тяжелые заболевания почек, как органического, так и инфекционного характера с нарушением функции всасывания;

◆ язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в состоянии обострения или после операционного вмешательства;

◆ глаукома и тяжелые заболевания, связанные с повышением глазного давления;

◆ паразитарные заболевания;

◆ состояния, связанные с тяжелым истощением и дистрофией;

◆ состояния, которые сопровождаются повышением температуры тела;

◆ хронический алкоголизм с нарушением личности;

◆ эпилепсия и судорожные синдромы различной этиологии;

◆ негативное отношение к водным процедурам, чувство страха;

◆ токсикозы второй половины беременности (нефропатия).

Когда вы собираетесь в баню, вы ожидаете отдыха и облегчения. Это зависит не только от особенностей банной процедуры. В бане должно быть чисто, персонал должен быть приветливым и квалифицированным. То, как вы будете вести себя в бане, влияет на остальных

посетителей. Следует помнить о тех людях, которые пришли, подобно вам, отдохнуть, а не испортить себе настроение.

Как не навредить себе в бане

Если режим тепловой нагрузки в бане нарушен или не соблюдается техника безопасности, а также в связи с особенностями организма в бане возможны случаи резкого ухудшения состояния здоровья.

Это требует оказания неотложной медицинской помощи. Наиболее часто встречаются:

- ◆ обморочное состояние;
- ◆ ожоги различной степени выраженности;
- ◆ тепловой удар.

Обморок случается чаще всего у лиц со сниженным сосудистым тонусом. Он может быть обусловлен конституционными особенностями организма, функциональными изменениями сердечно-сосудистой системы, сниженной адаптивной способностью к тепловым воздействиям.

Симптомы обморока:

- ◆ головокружение;
- ◆ тошнота;
- ◆ чувство удушья;
- ◆ чувство стеснения в грудной клетке и недостатка воздуха;
- ◆ бледность кожных покровов лица;
- ◆ слабость;
- ◆ нарушение координации;
- ◆ изменения зрительных и слуховых реакций;

Обморок – кратковременное состояние, которое обычно длится 1–5 мин, реже до 10 мин. В это время пульс редкий, слабого напряжения и наполнения, дыхание редкое и поверхностное, зрачки сужены, артериальное давление резко снижено.

Пострадавшего следует немедленно поместить в прохладное место, положить горизонтально, не поднимая головы, обеспечить приток свежего воздуха. Дать понюхать нашатырный спирт, растереть конечности спиртом, поставить на затылок горчичники.

Следует помнить, что обморочное состояние – начало инфаркта миокарда и различных мозговых нарушений (отек головного мозга, гипертонический криз, гипоксия мозга).

Ожоги

Чаще всего при приеме жаровоздушных ванн в банях можно получить ожоги кожных покровов I степени, значительно реже – ожоги более глубокие.

Симптомы:

- ◆ ожог I степени характеризуется выраженной краснотой кожных покровов, припухлостью тканей, острым чувством жжения;
- ◆ при ожоге II степени появляются пузыри.

Первая помощь. При ожогах I степени на обожженную поверхность кожи нужно наложить спиртовую повязку или повязку, смоченную в 2 %-ном растворе перманганата калия или в 10 %-ном растворе нашатырного спирта; обеспечить покой.

Тепловой удар

Он характеризуется нарушением деятельности терморегуляторного аппарата, сопровождающимся функциональными расстройствами органов кровообращения и центральной нервной системы.

Симптомы:

- ◆ общая слабость и вялость;
- ◆ чувство тяжести в голове;
- ◆ головокружение;

- ◆ головная боль;
- ◆ тошнота;
- ◆ шум в ушах;

◆ последующая потеря сознания со значительным (до $+45^{\circ}\text{C}$) повышением температуры тела с признаками нарушения сердечной деятельности и изменениями дыхания, с появлением цианоза, расширением зрачков и наступлением коматозного состояния.

Первая помощь. Пострадавшего нужно немедленно перенести в прохладное, хорошо проветриваемое место, обернуть его влажными простынями. Положить смоченное холодной водой полотенце на голову. Дать обильное холодное питье. Необходимо медицинское наблюдение.

Инфракрасная сауна

Это средство чаще всего встречается в салонах красоты и в оздоровительных комплексах. Но можно приобрести ее с целью установки в квартире или коттедже. Инфракрасная сауна была изобретена в Японии и стала применяться у нас в стране относительно недавно, но её популярность постоянно растет.

Сейчас всех интересует принцип действия такой сауны. В инфракрасной сауне тепло передается волновым способом. Механизм воздействия тепла на организм в инфракрасной сауне в принципе такой же, как и в обычной. Принципиальная разница между ними заключается в том, что в обычной сауне тело нагревается лишь после того, как хорошо прогрелся воздух. В инфракрасной же сауне инфракрасное излучение нагревает непосредственно тело, а не воздух (на нагрев воздуха уходит не более 20 процентов выделяемой энергии, тогда как в обычной бане – до 80). То есть кабинки инфракрасной сауны удобны, они гораздо экономичнее, чем электрические сауны.

Инфракрасная кабина оснащена источниками инфракрасного излучения, которые выделяют инфракрасные волны длиной 4,5–5,5 микрон, которые прогревают тело человека на глубину до 4 см. В результате организм испытывает более глубокое воздействие, чем в традиционной сауне. Инфракрасные волны тщательно прогревают ткани, органы, мышцы, кости и суставы, ускоряют ток крови. Безусловно, это имеет значение, когда речь идет о борьбе с целлюлитом – подкожножировая клетчатка как раз находится в пределах досягаемости волн.

Производители утверждают, что инфракрасные кабинки способны оказывать лечебное воздействие. В результате регулярного применения инфракрасных процедур снижается содержание холестерина в крови, что позволяет снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и стабилизирует артериальное давление. Укрепляются и становятся более эластичными стенки сосудов. Сильное потоотделение облегчает работу почек, а расширение сосудов стимулирует кровообращение. Инфракрасное излучение помогает лечить хронические заболевания уха, горла и носа, снимает боль в суставах, мышцах, спине, менструальные и головные боли, ведет к ускоренному заживлению ран, ушибов, травм, переломов, рассасыванию гематом. Инфракрасное излучение успокаивающе действует на нервную систему, устраняя бессонницу, стресс, нервозность. Отдельные исследователи утверждают, что инфракрасное излучение подавляет, замедляет, а иногда и останавливает на некоторое время рост раковых клеток. Все это так, но влияние тепловых волн на организм человека еще недостаточно хорошо изучено.

Но, несомненно то, что такая сауна более эффективно «сжигает» калории. Применение косметических средств после посещения инфракрасной сауны становится более эффективным. Немаловажным преимуществом является и то, что такая сауна не противопоказана тем, у кого имеются кожные заболевания. Исследования подтверждают, что дерматиты и экземы проходят и частично рассасывается рубцовая ткань.

Выглядит эта кабина как обычная сауна, в которой может поместиться от одного до четырёх человек. Банная процедура в инфракрасной сауне выглядит так: человек заходит в кабину и парится там не менее получаса. Удобнее париться сидя, опустив вниз ноги, выпрямив спину и вытянув руки вдоль туловища. Жар переносится легко. После этого можно принять холодный или теплый душ. Можно пить чай, настои трав, квас, минеральную воду – то же, что и в обычной бане. Помимо обеспечения более глубокого прогревания и повышенного потоотделения, инфракрасная сауна имеет еще ряд преимуществ по сравнению с традиционной сауной и баней:

◆ поскольку воздух в ней нагревается меньше (оптимальный температурный режим в инфракрасной кабине – 45–55 градусов, в финской сауне – 90 – 110 градусов) и отсутствует паробразование, она легче переносится, люди в ней находятся в более комфортных условиях, в кабинке невозможно получить ожог;

◆ время воздействия инфракрасной сауны меньше, чем обычной бани. Это существенное преимущество для тех, кто ценит своё время. Это и делает ее популярной. Ее можно использовать практически каждый день;

◆ еще целый ряд преимуществ связан с конструктивными особенностями инфракрасной кабины. Поскольку внутри инфракрасной кабины, в отличие от сауны, нет печки, а стены у нее тонкие, она занимает мало места;

◆ она экономична (1,5–3 кВт), как электроплита, и ее эксплуатация значительно дешевле эксплуатации бани;

◆ она пригодна для установки в городской квартире, нет документов, согласно которым на ее установку требуется разрешение пожарной инспекции;

Но это совсем не означает, что со временем инфракрасная сауна вытеснит обычные бани и сауны. Традиционная банная процедура – это традиция, и многие не спешат от нее отказываться. Это одна из новых престижных процедур, которую можно использовать в оздоровительных целях. Производители расхваливают эту новинку, но мы еще очень мало знаем о том, какие отрицательные последствия могут иметь тепловые волны, даже такие мягкие, как в инфракрасной сауне. Слишком мало известно и о последствиях, которые могут проявиться с годами, поэтому не стоит слишком увлекаться престижной новинкой.

Ванны

Даже если ванна не содержит никаких лечебных веществ, она полезна сама по себе. Ванны различаются температурой воды. Ванны с температурой воды, незначительно отличающейся от температуры тела, стабилизируют нервную систему. Они одинаково полезны как при избыточном возбуждении, так и при апатии и депрессии. Они очищают и увлажняют кожу, активизируют обменные процессы и повышают общий тонус организма. Во время принятия ванны можно делать физические упражнения. Это может помочь мышцам живота, шеи и при желании поможет похудеть.

Холодные и прохладные ванны стимулируют деятельность сердца и сосудов, тонизируют, полезны при неврозах с пониженной возбудимостью. Немаловажно, что они требуют от организма выделения энергии для обогрева, а значит, могут быть полезны тем, кто желает похудеть без особых усилий.

Однако наиболее полезны контрастные ванны и ванны с массажным эффектом, а также ванны с различными лекарственными и ароматизированными добавками.

Контрастные ванны применяются для стабилизации деятельности сосудов путем их своеобразной тренировки. После курса таких контрастных ванн стенки сосудов становятся более эластичными и прочными. Чрезвычайно полезны для людей с пониженным артериальным давлением. На нервную систему оказывают возбуждающее действие, помогают при депрессивных состояниях и угнетении нервной деятельности. Расход энергии в ходе процедуры достаточно велик. Воздействие на кожу контрастных ванн активизирует обменные процессы, а значит помогают при лечении и предупреждении целлюлита.

Контрастные процедуры проводят в двух ваннах или других емкостях, которые должны быть близко расположены друг возле друга. Однако в домашних условиях применяют горячую ванну, которая чередуется с холодным душем. Амплитуда температур зависит от состояния здоровья и цели процедуры.

Если человек, который будет ее применять, физически не закален и имеет сопутствующие заболевания, особенно сердечно-сосудистой системы, то разница температур не должна быть более 10–15 градусов. С той же разницы следует начинать тем, кто прибегает к этой процедуре с целью воздействия на целлюлит.

Лучше всего повышать температуру горячей ванны постепенно. Можно постепенно погружать тело в горячую ванну. Напомним, что не следует погружать в горячую воду область сердца. Через несколько минут, когда вы почувствуете, что полностью прогрелись, быстро переходят в холодную ванну или под холодный душ.

В холодной ванне или под душем остаются на несколько секунд, затем снова переходят в ванну с горячей водой. Находясь в холодной воде, следует двигаться для того, чтобы побудить организм к активной выработке тепла. С приобретением опыта нужно увеличивать время пребывания в холодной воде, а также разницу температур как в сторону увеличения в горячей ванне, так и в сторону понижения в холодной. Заканчивать контрастную процедуру нужно в горячей ванне.

Для увеличения эффекта и для непосредственного воздействия на целлюлит в воду добавляют различные средства. Ароматизация позволяет сделать процедуру и полезной, и приятной.

Лучшими средствами для воздействия на целлюлит оказались препараты водорослей, в частности, цистозира и ламинария. Порошок из водорослей можно засыпать в ванну, но лучше всего приготовить отвар, чтобы под воздействием горячей воды полезные вещества максимально перешли в воду, и затем отвар или настой добавлять в ванну.

Издавна в ванны добавляли средства для косметического ухода за кожей, и не следует этим пренебрегать.

Мед и молоко, добавленные в воду, усилят кровообращение, сделают кожу мягкой и шелковистой. Цельное молоко можно успешно заменить сухим. На ванну достаточно половины стакана сухого молока или около литра цельного. Значение же меда как лечебного, профилактического и косметического средства трудно переоценить.

Мед содержит массу полезных ингредиентов и лекарственных веществ и является сильнейшим природным биостимулятором. Он активизирует кровообращение, придает коже розовый оттенок и способствует ее обновлению. Он действует как антибактериальное и иммуностимулирующее средство. Для приготовления такой волшебной ванны, авторство которой приписывают Клеопатре, достаточно литра молока, 100–150 граммов меда, можно добавить английскую соль для ванн или морскую соль. Неплохо добавить овсяную муку и водоросли.

Противопоказания, как и для всех средств, которые содержат мед, – расположенные близко к коже кровеносные сосуды в виде сетки и выраженное варикозное расширение вен. Хотя в случае, если процесс еще не зашел далеко, такая ванна, наоборот, укрепляет сосуды.

Это противопоказание касается только горячих ванн. При использовании умеренно теплых ванн употребление меда не противопоказано.

Если у вас отеки, то, чтобы снизить вес тела, можно воспользоваться ванной, в которую добавлено 100–150 граммов соды, столько же морской соли и настой или экстракт лаванды. Такой состав помогает вывести из организма значительное количество жидкости.

Для желающих похудеть можно предложить варианты ванн, которые обладают потогонным и дегидратирующим действием. Но осторожнее с ними! Не стремитесь достичь похудения путем обезвоживания. Это оправдано при отеках, но если их нет, совершенно бесполезно с точки зрения похудения.

Для снятия отеков можно приготовить смесь потогонных трав, которая состоит из листьев земляники, цветов липы, мать-и-мачехи, душицы и фиалки, каждой из которых нужно взять примерно по 50 граммов, заливают их кипятком и настаивают в течение двух часов. Процеженный настой добавляют в ванну, которая должна быть горячей. Принимают такую ванну 10–15 минут.

В продаже имеются самые разнообразные соли для ванн, можно найти и те, которые рекламируются как способствующие сбрасыванию веса и похудению. При покупке старайтесь выяснить, что является главным действующим веществом. Прекрасно зарекомендовали себя в борьбе с целлюлитом соли, пены для ванн и добавки из морских водорослей. Они улучшают состояние кожи, вносят весомый вклад в борьбу с целлюлитом. Можно выбрать из всего разнообразия именно то, что вам нужно. Оптимальный состав – морская соль, водоросли, отруби и мед. Хвойный экстракт позволит не заснуть после процедуры.

Существуют и другие разновидности ванн как профилактических, лечебных и общеукрепляющих процедур. Оздоровительные и физиотерапевтические учреждения, а также учреждения курортного направления предоставляют широкий спектр таких услуг. В основном это ванны с массажным эффектом. Но в последнее время все чаще такие аппараты и приспособления все чаще приобретаются для домашнего использования.

Жемчужные и углекислые ванны

Их назначают как физиотерапевтическое средство при пограничных состояниях – неврозах, периодической гипертонии, при хронической усталости и в борьбе со стрессом. Суть метода состоит в том, что в ванну по множеству мелких трубочек подается вода, смешанная с воздухом под давлением. Получается множество мелких воздушных пузырьков, которые обволакивают тело вместе с водой. Кроме легкого массажного действия, воздух, контактируя с поверхностью тела, активизирует газообмен на поверхности кожи. Длится такая про-

цедура около 15 минут, обычно назначается курс из 10–15 процедур. Совершенно очевидно, что для кожи такая процедура весьма полезна, так как ускоряет процессы регенерации и улучшает обмен веществ.

Углекислые ванны отличаются от жемчужных лишь тем, что подается по трубочкам не воздух, а углекислый газ. Особенно полезны для кожи ванны, в которых используется минеральная вода. Такая ванна оказывает по – настоящему омолаживающий эффект. Отличается от жемчужных ванн тем, что углекислый газ химически взаимодействует с рецепторами кожи и вызывает расширение сосудов. Кровообращение кожи значительно активизируется, улучшаются обменные процессы, освобождаются организм от балластных и вредных веществ, стимулируются защитные реакции.

Существуют кислородные ванны, где вместо воздуха используется чистый кислород. Он, как известно, частично растворяется в воде. Его концентрация в кислородных ваннах не превышает 50 мг/л. Кроме того эффекта, который наблюдается при принятии жемчужных ванн, повышенное содержание кислорода еще более активизирует обменные процессы и стимулирует процессы реабилитации, улучшает общее состояние.

Ванны с массажным эффектом

Эта процедура очень популярна и используется во многих салонах и комплексах. Она соединяет в себе ванну и душ. Во время процедуры пациент находится в воде. Массажный эффект оказывают подводные струи воды под давлением. Примером такой ванны может служить джакузи. Напор струй, которые массируют погруженное в ванну тело, а также их температура, могут быть различными. Это прекрасная процедура, которая продлевает молодость кожи, способствует ее регенерации, избавлению от целлюлита. Такие ванны являются весьма серьезной процедурой, если говорить об антицеллюлитном эффекте.



Эта приятная и полезная процедура повышает общий тонус организма, улучшает кровообращение, как любой массаж, и может сопровождаться воздействием воды разной температуры в зависимости от желания и целей, а также состояния здоровья.

Особенно полезны ванны с гидромассажем при восстановлении после травмы опорно-двигательного аппарата, в частности, позвоночника. Они улучшают питание тканей, способствуют укреплению мышц и обмену веществ в суставах, помогают восстановить их подвижность. Улучшение обменных процессов помогает быстрейшему рассасыванию очагов воспаления. Показаны при нарушении двигательных функций, вялости и дистрофии мышечных тканей. Подводный душ-массаж может быть как общим, так и местным, направленным на какую-то одну часть тела.

Души

Пожалуй, это самый доступный и общепринятый способ водолечения. Обычный душ имеется почти в каждой квартире или доме. Душ – очень простое, универсальное и действенное средство против целлюлита. Вы сами можете регулировать температуру воды, силу водяной струи и продолжительность самой процедуры.

В комплексах применяют душ Шарко, игольчатый душ, шотландский душ, и другие разновидности, которые постоянно совершенствуются. В современных душевых кабинках для домашнего использования обязательно установлен душ с массажным эффектом. В основном они используются как общетонизирующие и общеукрепляющие процедуры, которые имеют массажный эффект. Существует множество методик применения таких душей. В душе Шарко вас сначала обдают струей воды, а затем начинают направленной струей воды обрабатывать отдельные части тела, подобно проработке мышц при сеансе массажа. При этом не следует затрагивать молочные железы, лицо и половые органы. Постепенно с каждой процедурой температуру воды снижают. Предел понижения температуры воды +10–15°С. Обычно душ Шарко назначают при ожирении, но, кроме снижения веса, эта процедура активизирует обмен веществ, снимает нервное напряжение и помогает бороться с целлюлитом. К массажному действию добавляется расход энергии на обогрев, поэтому душ Шарко довольно эффективен для тех, кто хочет избавиться от целлюлита.

Шотландский душ устроен так: попеременно подается то холодная, то горячая вода. Сначала в течение минуты подается горячая вода с температурой примерно 40–45°С, затем холодная температуры около +10–15°С в течение 10–15 минут. Так повторяют несколько раз, не больше десяти. Так же, как и душ Шарко, применяется при ожирении и как средство от целлюлита. Стабилизирует давление, закаливает и массирует одновременно.

Циркулярный душ действует рефлекторно на нервные окончания и используется с теми же целями, что и остальные души. При каждой последующей процедуре температуру воды понижают, пока она не дойдет до +25°С.

Обливания

Обливания отличаются от душа тем, что предполагают кратковременное воздействие потоком воды. Обливания можно считать закаливающими процедурами, которые помогают адаптации к низким температурам и включают защитные силы организма. Но кроме закаливающего действия, обливание холодной водой, контакт воды с рецепторами кожи рефлекторно вызывают возбуждение нервной системы, причем как периферической, то есть в области нервных окончаний, так и центральную, к которой поступают все эти импульсы. Обливание вызывает улучшение кровоснабжения кожи, мышц и внутренних органов, делает обменные процессы более интенсивными.

Общие обливания проводят, выливая 2–3 ведра воды равномерно и достаточно медленно, чтобы она равномерно стекала по телу. После обливания интенсивно растираются полотенцем, оказывая дополнительное механическое воздействие на кожу. Растираться нужно не слишком жестким полотенцем, не царапая кожу, а массируя ее со средним нажимом, для того чтобы усилить кровообращение и согреться. Кожа становится розовой, возникает ощущение того, что каждая клеточка живет в полную силу и полна энергии.

Эта процедура соединяет в себе водную процедуру, во время которой больного, который находится в воде, массируют струей воды под давлением. Примерно так устроены джакузи. Это приятная и полезная процедура повышает общий тонус организма, улучшает кровообращение, как любой массаж и может сопровождаться воздействием воды разной температуры в зависимости от желания и целей, состояния здоровья. Растираться можно и специальными щетками для лечения целлюлита, шерстяной или махровой рукавицей, суровой льняной тканью. Синтетикой пользоваться не рекомендуется.

МАССАЖ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Совсем немного о том, что такое массаж

Под массажем в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных и аппаратных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясения.

Для древних греков, которые исповедовали культ тела, массаж наряду со спортом играл важную роль в укреплении и развитии всех групп мышц. Впрочем, еще до возникновения эллинской культуры массажные приемы использовали в Египте и Вавилоне. Отдельно развивался массаж в Индии. Родиной массажа принято считать Китай, где он применялся гораздо раньше – еще в третьем тысячелетии до нашей эры. Китайцы считают, что первые приемы массажа человеку подарил Будда. Китайские техники массажа, несомненно, намного сложнее европейского, или шведского, как его называют, массажа.

Римские легионеры применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтеков и опухолей на теле. Еще со времен Гиппократ на массаж смотрели как на средство, помогающее при многих болезнях. Гиппократ писал о массаже: «Сухое и сильное растирание усиливает напряжение тканей, растирание же, производимое нежно и мягко, расслабляет их». То есть приемы, которые используют массажисты, были разработаны в незапамятные времена.

В первые века христианства массаж был заброшен, его даже запрещали, смотрели на него как на пережиток язычества. Только 300 лет тому назад начали снова появляться работы врачей по массажу, в которых указывались его целебные свойства при многих заболеваниях суставов, при параличах и других болезнях. Что происходит во время массажа? Раздражаются многочисленные нервные окончания на коже, сухожилиях, связках, сосудах и внутренних органах. Устраняются застойные явления в мышцах и тканях.

Впрочем, различные виды массажа имеют свои тонкости.

◆ Гигиенический массаж. Самый популярный. Его основная цель – улучшить общее состояние человека. Кстати, косметический массаж и гидромассаж можно считать его разновидностями.

◆ Лечебный массаж. С ним сложнее. Чего стоит перечисление разновидностей лечебного массажа: классический, рефлекторный, соединительно – тканый, периостальный, точечный, аппаратный...

◆ Классический массаж – самый распространенный вариант лечебного. Он всегда проводится вблизи или непосредственно на поврежденном участке тела. Он не требует высокой квалификации, достаточно изучить приемы (учиться надо у профессионалов) и правильно их выполнять: поглаживать, разминать, растирать.

◆ Рефлекторный массаж. Его задача только успокоить и расслабить натруженные мышцы, а воздействовать на нервную систему пациента через определенные рефлекторные зоны (дерматомы) и добиться существенного лечебного эффекта. Требуется значительно более высокой квалификации, нежели классический массаж.

◆ Соединительно – тканый массаж. Еще более сложная процедура, оказывающая воздействие на соединительную ткань и подкожную клетчатку пациента.

◆ Периостальный массаж. Это усложненная схема рефлекторного массажа, которая связана с выполнением массажных приемов в строгой последовательности.

◆ Точечный массаж (шиатсу и амма). Обрел сегодня особую популярность, так как подходит людям, испытывающим сильнейшие стрессы, тем, кто не в состоянии переносить массажные процедуры, для кого силовые приемы и просто жесткое воздействие на кожу чрез-

вычайно болезненны и дискомфортны. А точечный массаж в состоянии оказать серьезную поддержку ослабевшему организму и практически неощутим.

◆ Спортивный массаж. Методика совершенно особая, она призвана подготовить спортсмена к наивысшим достижениям. Как правило, это чрезвычайно жесткая силовая система воздействия на организм. Спортивный массаж редко применяется в обычных массажных салонах, хотя кое-кто все же отдает предпочтение некоторым его разновидностям – тренировочному, разминочному, согревающему и мобилизирующему.

От чего может помочь массаж

- ◆ Боли в спине, пояснице, шее.
- ◆ Головные боли.
- ◆ Остеохондроз.
- ◆ Ушибы, растяжения мышц, сухожилий и связок.
- ◆ Переломы на всех стадиях заживления.
- ◆ Функциональные расстройства после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей).
- ◆ Артриты в подострой и хронической стадиях.
- ◆ Невралгии и невриты.
- ◆ Радикулиты.
- ◆ Параличи.
- ◆ Хроническая недостаточность сердечной мышцы.
- ◆ Стенокардия.
- ◆ Гипертоническая болезнь.
- ◆ Артериальная гипотония.
- ◆ Реабилитационный период после инфаркта миокарда.
- ◆ Хронический гастрит.
- ◆ Нарушение моторной функции толстого кишечника.
- ◆ Бронхит.
- ◆ Пневмония.
- ◆ Бронхиальная астма.
- ◆ Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Общие противопоказания к массажу

- ◆ Острые лихорадочные состояния и высокая температура.
- ◆ Кровотечения и склонность к ним.
- ◆ Болезни крови.
- ◆ Гнойные процессы любой локализации.
- ◆ Различные заболевания кожи, ногтей, волос.
- ◆ При любых острых воспалениях кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозах, выраженном варикозном расширении вен.
- ◆ Атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга.
- ◆ Аневризма аорты и сердца.
- ◆ Аллергические заболевания с кожными высыпаниями.
- ◆ Заболевания органов брюшной полости со склонностью к кровотечениям.
- ◆ Хронический остеомиелит.
- ◆ Опухоли.
- ◆ Психические заболевания с чрезмерным возбуждением.
- ◆ Недостаточность кровообращения 3-й степени.
- ◆ В период гипер- и гипотонических кризов.
- ◆ Острая ишемия миокарда.
- ◆ Выраженный склероз сосудов головного мозга.
- ◆ Острое респираторное заболевание (ОРЗ).
- ◆ При расстройстве кишечных функций (тошнота, рвота, жидкий стул).
- ◆ Лёгочно-сердечная недостаточность 3-й степени.

Изучение методики и техники приемов массажа основано на следующих основных правилах, которые следует запомнить.

Все приемы выполняют по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Например, спину массируют от таза к шее, бедро – от коленного сустава к паху, голень – от пальцев к колену, шею – от волосяного покрова к спине, грудь – от живота к подмышечной ямке, а живот – по ходу часовой стрелки, руки – от пальцев к локтевому суставу и до подмышечной ямки.

Лимфатические узлы не массируют!

Массаж проводят при таком положении тела, которое позволяет максимально расслабить мышцы и суставы. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений. Синяков после массажа быть не должно!

Считается, что правильно массировать обнаженное тело. Если нет такой возможности, число приемов массажа сводят к минимуму. Правильный массаж сухой, то есть без использования кремов. Но крема и масла применяют в том случае, когда задача промассировать глубокие мышцы не стоит, а цель массажа – воздействие на кожу. В этом случае различные крема и гели (антицеллюлитные, противоревматические, разогревающие, ароматические или лечебные) делают процедуру массажа более легкой, более комплексной.

Многие массажисты используют тальк или присыпку. Мы убеждены, что использование вазелина для массажа снижает его эффективность.

Все известные виды массажа могут считаться лечебными, поскольку обладают теми или иными лечебными свойствами. Кроме обычного массажа, интерес представляют следующие:

Рефлекторный массаж, который воздействует на рефлексогенные зоны и точки человека, вызывая положительные функциональные изменения внутренних органов, связанных с этими зонами. К рефлекторному массажу относятся:

- ◆ сегментарный массаж;
- ◆ массаж стоп и кистей;
- ◆ массаж ушных раковин;

Точечный массаж, или акупрессура, – способ воздействия на биологически активные точки – надавливание на точки акупунктуры пальцем. Используют расслабляющий и стимулирующий методы. В настоящее время известно около 700 точек, активно используются не более 150. Иглокалывание и точечный массаж используют одни и те же точки, но точечный массаж – более древний из этих двух методов. Кроме того, иглорефлексотерапия – достаточно сложная для изучения и применения дисциплина, и специалистов в этой области немного.

Приемы массажа

Ознакомьтесь с приемами массажа, а также с тем, как он на вас подействует.

Старайтесь научиться делать все движения обеими руками, чтобы качественно проводить самомассаж всего тела. Перед массажем снимите все посторонние предметы – кольца, часы, браслеты. Руки лучше посыпать тальком.

Начинают массаж с **поглаживания**. Оно не оказывает прямого влияния на ткани, но идеально подходит для того, чтобы подготовить тело к остальным приемам. Оно нормализует дыхание, успокаивает и даже оказывает обезболивающее действие. Его используют в спортивном массаже. Поглаживание способствует обновлению верхнего слоя кожи, ускоряет кровообращение и отток лимфы. Выполняют поглаживание ладонью. Четыре пальца вместе, большой отведен в сторону. Захватывать нужно как можно большую поверхность. Прижмите ладонь к коже, обхватите участок и без усилий скользите по коже. Поглаживание проводится прямыми движениями на конечностях и круговыми – в области суставов и на животе. Можно делать поглаживание по спирали. При самомассаже движения производятся попеременно обеими руками, так, чтобы процесс был практически непрерывным.

Следующий прием – **выжимание**. Он чем-то напоминает замешивание крутого теста, когда мы собираемся его раскатать. Этот прием производят основанием ладони и бугром большого пальца. Надавливаем на участок и слегка поворачиваем ладонь, вдавливая ее в тело. Назначение этого приема – «прокачка» капилляров. Кожа вначале бледнеет, затем становится розовой. Выжимание повышает тонус, возбуждает. Удобно применять выжимание, если ваши руки быстро устают. Мелкие участки удобно выжимать подушечками пальцев. Большие и массивные мышцы, например бедра и живот, можно выжимать двумя руками. При этом на ту руку, которая непосредственно соприкасается с кожей, накладываем другую – для утяжеления. Каждое выжимание можно заканчивать поглаживанием.

Разминание еще более интенсивно способствует усилению кровотока, освобождает и очищает протоки желез, а также способствует наполнению капиллярной сети и ее развитию. Разминание – основной прием массажа. Помимо поверхностного воздействия на капилляры, происходит значительное ускорение кровотока и в более крупных сосудах, влияет на нервную систему, нормализует ее деятельность. Разминание – это основной прием, который является пассивной гимнастикой для мышечной системы. Разминание имеет много разновидностей и требует тренировки. Для самомассажа пригодны следующие виды разминания.

Одинарное разминание

Двойной гриф

Двойное кольцевое

Продольное

Двойное одинарное

Этими приемами массируют крупные мышцы – бедра, икры, плечи.

Разминание подушечками пальцев

Щипцевидное разминание

Эти два вида могут применяться на всех мышцах.

Самый простой вид – **одинарное разминание**. Это основной прием массажа. Этим приемом массируют предплечья, плечи, грудь, живот, а также икры, бедра, ягодицы. Прямыми пальцами нужно плотно обхватить мышцу, прижимая ладонь, затем сжимают ее и, производя вращательные движения, сдвигают руку по ходу мышцы. Это должно происходить плавно, захват нового участка мышцы происходит в момент, когда при вращательном движении пальцы приближаются к ладони. Ни в коем случае нельзя «вцепляться» в мышцу, движения не должны причинять боль.

Двойной гриф– прием для мощных мышц. Так же, как при выжимании, усиление разминания достигается за счет веса второй руки, которой нажимают на ту, которой производят прием. Пальцы верхней руки накладываются на пальцы нижней руки.

Двойное кольцевое разминание– обхватите мышцу двумя руками. Расстояние между руками – примерно ладонь. Мышца приподнимается и оттягивается в разные стороны. При движении по ходу мышцы руки передвигаются параллельно. Разновидность этого приема – когда руки передвигаются не вместе, а поочередно.

Разминание подушечками пальцев можно применять на всех мышцах. Оно может выполняться одной рукой, двумя, или поочередно. Оно позволяет глубоко воздействовать на мышцы. На крупных мышцах разминание подушечками пальцев проводят, когда пальцы немного расставлены, а на плоских мышцах – когда пальцы сложены вместе. Особенно эффективно оно в местах соединения мышц с сухожилиями. Как вариант применяется разминание подушечками больших пальцев.

Щипцевидное разминание проводят на плоских мышцах. О его технике говорит название. Мышца захватывается пальцами и слегка поворачивается.

Потряхивание как бы подытоживает разминание. Оно перераспределяет межтканевую жидкость по тканям после разминания. Незаменимо как средство для расслабления, снятия судорог, его уравнивающий эффект передается более глубоким мышцам.

Поставьте на участок мышцы руку, касаясь кожи большим пальцем и мизинцем. Сделайте несколько вибрирующих движений. Мышцы должны быть расслаблены в это время. Например, нельзя делать это на ноге, если вы на ней стоите. Нужно сесть и положить ногу свободно. На весу ее держать тоже не следует.

Различные ударные приемы применяются на расслабленных мышцах для приведения их в тонус. Напряженные мышцы этими приемами не массируют. Но утром, для поднятия настроения, при пониженном давлении и апатии это как раз то, что вам нужно. Прием производится согнутым ребром руки, мизинец слегка отставлен в сторону. Сила удара зависит от мышцы и ваших ощущений. Кисть должна быть расслаблена, удары должны следовать быстро, друг за другом. Поколачивание можно производить подушечками пальцев.

Похлопывание производят ладонью, чуть собранной в ковшик, чтобы между ладонью и кожей была воздушная подушка.

Рубление делают ребром ладони, кисть расслаблена, удары частые, один за другим.

Растирание– главный прием в борьбе с целлюлитом. Он активно воздействует на обмен веществ в коже, усиливает выделение, способствует расщеплению жира. Растирают суставы, и те участки, которые плохо подвергаются воздействию физических упражнений. Растирают подошвы, наружную сторону бедер, внутреннюю поверхность плеча. Прекрасный прием, когда нужно подготовиться к упражнениям. Растирание проводят пальцами, подушечками пальцев, ребром ладони, бугром большого пальца, кулаками, а по направлению – пунктиром, прямолинейными и круговыми движениями.

Оптимальное время массажа – 20 минут. Его можно проводить даже утром, не вставая с постели.

Массаж при целлюлите

Антицеллюлитный массаж – это гигиенический массаж, лечебный или спортивный? Однозначного ответа нет. Это зависит от вашего состояния. Ведь антицеллюлитный массаж сродни спортивному и должен оказывать глубокое воздействие на ткани пациента. Но проблема заключается в том, что, как мы говорили в первой главе, целлюлит – это только звено в цепочке недугов. К сожалению, многие из тех, кто решил покончить с целлюлитом, страдают еще целым букетом заболеваний в различной стадии развития. В основном это сердечно-сосудистые заболевания и заболевания пищеварительной системы. Так что можно считать, что антицеллюлитный массаж представляет собой нечто среднее между лечебным (ближе к массажу при ожирении) и гигиеническим массажем с усиленным воздействием на зоны, которые поражает целлюлит.

Что это за участки, мы хорошо знаем – бедра, ягодицы, живот. Интенсивность воздействия зависит от общего состояния клиента и сопутствующих заболеваний. Чаще всего целлюлит сочетается с болезненными ощущениями в области спины и признаками варикозного расширения вен.

Массаж показан при многих заболеваниях. Далеко не всем известно, что массаж эффективен при заболеваниях органов пищеварения вне фазы обострения: колитах, гастритах, опущении желудка, язве (только без угрозы кровотечения!), заболеваниях печени и желчного пузыря. А еще он помогает при зубной боли и повышенной раздражительности, нарушении обмена веществ. Особые приемы способны облегчить страдания при простатитах, уретритах, функциональной неполноценности матки и иных весьма неприятных заболеваниях мужских и женских половых органов.

Эффективность массажа во многом зависит от полноты информации, которой располагает мастер, а также от квалификации специалиста.

Массаж категорически противопоказан при острых лихорадочных состояниях, острых воспалительных процессах, склонности к кровотечениям, варикозном расширении вен, тромбозах, активной форме туберкулеза, венерических заболеваниях, различных опухолях.

Антицеллюлитный массаж, как и любой другой, начинают со спины.

Массаж спины

- 1) поглаживание – плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение;
- 2) растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, щипцеобразное, гребнеобразное, пиление, пересекание, штрихование, строгание;
- 3) разминание – продольное, поперечное, накатывание, надавливание, сдвигание, растяжение, щипцеобразное;
- 4) вибрация – лабильная непрерывистая и прерывистая, стабильная непрерывистая и прерывистая, сотрясение, рубление, поколачивание, похлопывание, пунктирование.

При выполнении массажа спины необходимо сделать особый акцент на прием «разминание», выделить широчайшие мышцы спины.

Массаж шеи

- 1) поглаживание – плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение;
- 2) растирание – прямолинейное, круговое, щипцеобразное, пиление, пересекание, штрихование, строгание;
- 3) разминание – продольное, поперечное, щипцеобразное, надавливание, сдвигание, растяжение;

4) вибрация – непрерывистая лабильная и стабильная, сотрясение, рубление, поколачивание, похлопывание, пунктирование.

Особое внимание следует уделить разминанию.

Массаж таза

1) поглаживание – плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение;

2) растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, щипцеобразное, гребнеобразное, штрихование, строгание, пиление, пересечение;

3) разминание – продольное, поперечное, накатывание, надавливание, сдвигание, растяжение, щипцеобразное;

4) вибрация – лабильная непрерывистая и прерывистая, стабильная непрерывистая, сотрясение, рубление, поколачивание, похлопывание, пунктирование.

Массаж таза выполняется широко, размашисто, на большой амплитуде, с отягощением, особо выделяя разминание.

Массаж задней поверхности левой ноги

1) поглаживание – плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение;

2) растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, щипцеобразное, гребнеобразное, пиление, пересечение, штрихование, строгание;

3) разминание – продольное, поперечное, щипцеобразное, надавливание, сдвигание, растяжение, валяние;

4) вибрация – непрерывистая лабильная и стабильная, сотрясение, рубление, поколачивание, похлопывание, пунктирование, встряхивание.

Массаж конечностей проводится по отсасывающей методике (бедро, голень, стопа).

Массаж задней поверхности правой ноги

Выполняется аналогично массажу задней поверхности левой ноги. Затем пациент переворачивается на спину.

Массаж передней поверхности левой ноги, массаж левой руки (от плеча до пальцев кисти), массаж передней поверхности правой ноги проводятся аналогично массажу задней поверхности левой ноги.

Массаж грудной клетки

Движения выполняются от передней поверхности шейного отдела до диафрагмы:

1) поглаживание – плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение;

2) растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, щипцеобразное, пиление, пересечение, гребнеобразное, штрихование, строгание;

3) разминание – продольное, поперечное, надавливание, сдвигание, растяжение, накатывание;

4) вибрация – разновидности прерывистой и непрерывистой с сотрясением всей грудной клетки.

Массаж правой руки (от плеча до пальцев кисти) выполняется аналогично массажу задней поверхности левой ноги

Массаж живота

1) поглаживание – круговое, плоскостное, начиная с области пупка, глажение, гребнеобразное, щипцеобразное, граблеобразное;

2) растирание – круговое, спиралевидное, щипцеобразное, гребнеобразное, пиление, пересечение, штрихование, строгание;

3) разминание – продольное, поперечное, щипцеобразное, накатывание, надавливание, сдвигание и растяжение;

4) вибрация – разновидности прерывистой и непрерывистой с сотрясением, рубление, поколачивание, пощипывание, пунктирование, встряхивание. Все движения выполняются по часовой стрелке. В заключение процедуры встряхивают нижние и верхние конечности.

Курс лечения – 15–20 процедур, причем следует чередовать общий массаж с локальным, например, массаж области груди и нижних конечностей, спины и живота.

Ежедневно проводится массаж в сочетании с другими методами воздействия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Лучшее время для проведения антицеллюлитного массажа – утром, после легкого завтрака, а для ослабленных людей – перед обедом.

2. Учитывать особенности клинических форм, таких, как слабость брюшного пресса, наличие запоров, возраст; в зависимости от этих факторов некоторые приемы применять не следует, например, ударные.

3. Интенсивность и длительность процедур постепенно увеличивать от 15 до 60 мин и более.

4. Общий массаж с некоторыми отклонениями проводить не более 1–2 раз в неделю и при этом учитывать реакцию больного на массаж.

5. При ухудшении состояния, самочувствия, появлении слабости и других неблагоприятных явлений массаж по интенсивности и продолжительности уменьшить или временно отменить.

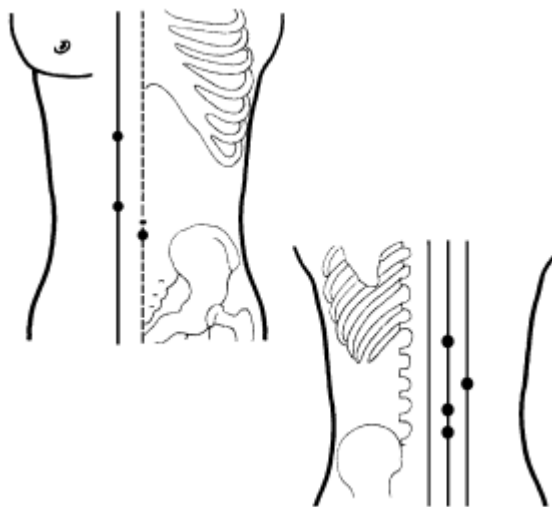
6. После процедуры необходим пассивный отдых в течение 15–30 мин. Желательно и перед массажем отдыхать 1–15 мин, особенно людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

7. Если разрешено врачом, то можно широко использовать массаж в бане с посещением парной.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И МЕТОДЫ АППАРАТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Акупрессура

Восточные техники массажа многочисленны и разнообразны. Чтобы квалифицированно пользоваться ими, мало изучить технологию. Нужно проникнуться философией Востока, и не только массажисту, но и тому, кому массаж нужен. Это понимание является частью терапии и представляет собой известную сложность для западного человека.



Существует масса разновидностей, некоторые из которых весьма экзотичны и узконаправленны – массажи-медитации, эротические массажи, массажи стопами и другими частями тела. Поэтому мы еще раз призываем – будьте разумными и делайте только то, что понимаете.

Вам не нужно чудо – вам нужно осознанное отношение к своему телу, здоровью и образу жизни.

Настоящие, оригинальные восточные техники – сложнейшее дело. Например, иглоукалывание – это наука, которой на Востоке учат более десятка лет, и при этом те, кто уже чего-то достиг, не считают, что они узнали все, что можно. Они очень осторожны и всегда предупреждают о границах своих возможностей. Этого требует их этика, которая аналогична нашей клятве Гиппократова.

Мы будем говорить только о тех приемах, которые безопасны и многократно проверены. Вам же советуем не надеяться, что какое-то восточное чудо освободит вас от последствий вашего безразличия к своему телу.

Согласно китайской медицине, энергия перемещается по телу по меридианам, на них расположены активные точки, которые связаны с определенными органами энергетически, хотя никакой анатомической связи между ними вроде бы нет. Воздействие на эти точки может изменить состояние органа.

Кроме этого, на теле есть зоны, в которых целые скопления таких точек, связанных со всеми органами. Это ушные раковины, темя, полость рта, кисти и стопы. На них располагается огромное количество активных точек, и с помощью воздействия на них китайские специалисты могут влиять практически на весь организм. Это делается с помощью игл, сигарет,

в последнее время применяют точечное воздействие током и лазером. В чем опасность? Как известно, с помощью воздействия на активные точки можно не только лечить, но и принести вред. Это используется во всех видах восточных боевых искусств. Найти нужную точку – главная проблема. Если точка выбрана неточно или неверно, то вред, который можно себе нанести, прямо пропорционален силе и интенсивности воздействия.

Наиболее доступным, полезным и безопасным способом точечного воздействия можно считать акупрессуру, которая не так сложна и опасна, как иглоукалывание. Она заключается в надавливании пальцами на активные точки.

Активных точек, которые используют для акупрессуры, около 700. Из них чаще всего используются около 150. Можно использовать некоторые точки в нашей системе.

Точки, которые могут нас заинтересовать, указаны на рисунках. Одни из них подавляют аппетит, другие воздействуют на работу желудка, кишечника, печени, почек и обмен веществ.

Методика нахождения точек сложна, и описание того, как это делают врачи, займет довольно много места. Кроме того, это требует специальных знаний. Примерное расположение точек вы можете увидеть на рисунке. Показателем того, что у себя вы правильно ее определили, может считаться реакция, которая может быть различной – от покалывания до распирания, но при воздействии на точку ощущение должно быть не таким, как на соседнем участке, то есть на самом деле «точечным». Если эти ощущения слишком неприятны – значит, у вас неполадки с этим органом и вам следует обратиться к врачу.

Как воздействовать на точку?

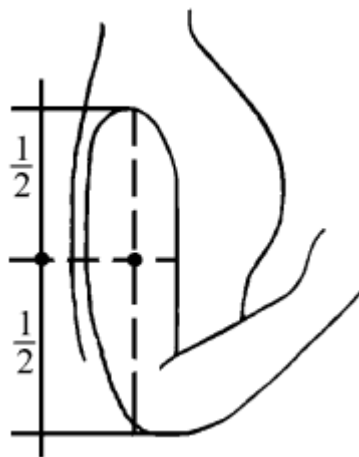
Существует два способа – тонизирующий и рефлексирующий, то есть тормозящий. Если речь идет о точке, влияющей на аппетит, применяется успокаивающее, или тормозящее, воздействие. Если говорить о точках, которые находятся на животе, то воздействие должно быть тонизирующим.

Тонизирующее воздействие

Находят активную точку и в течение 4 секунд вращательными движениями надавливают на нее, увеличивая давление. Затем точку резко отпускают. Повторяют это около 10 раз в каждой точке.

Успокаивающее воздействие

Находят активную точку и в течение примерно 6 секунд плавно надавливают ввинчивающими движениями, увеличивая нажим. После этого в течение 2 секунд удерживают в этом положении, а затем медленно, в течение 6 секунд такими же вращательными движениями «вывинчивают» палец, ослабляя давление.



К методам рефлексотерапии можно добавить рефлекторный массаж стоп, ушных раковин и ладоней, который оказывает общестимулирующее и в общем положительное влия-

ние на организм. Для такого массажа можно использовать аппараты и приспособления. Они чрезвычайно эффективны в борьбе с целлюлитом и пользуются успехом. К тому же они могут применяться не только как альтернатива ручному массажу и самомассажу.

Хождение босиком – разновидность рефлекторного массажа стоп.

Рисунки из папки «акупрессура»

Механические и электрические массажеры

Сегодня существует огромное множество аппаратов и приспособлений для массажа и самомассажа. Все эти приспособления полезны в определенной степени, экономят усилия, время, а некоторые из них даже позволяют экономить деньги или их зарабатывать, в том случае, если вы собираетесь массировать не только себя. Почти все они снабжены инструкциями, аннотациями и подробным списком недугов, от которых вы сможете легко излечиться, если купите это чудо медицинской мысли.

Иногда рекламная информация не совсем объективна. Обещают чудеса, а вы получаете помощника для самомассажа. Но в борьбе с целлюлитом и излишним весом, так же, как и при заболеваниях суставов, болезнях позвоночника, и состояниях, связанных с нарушением двигательной активности, они действительно могут помочь.

Такие приспособления изобретались и применялись очень давно. В Древней Греции и Риме применяли особые скребницы – изогнутые куски дерева длиной до 7 см с катушками на концах, вращавшимися во время массирования, а в Японии для этих же целей применяли специальные палочки. Веничный массаж также можно причислить к таким помощникам.

Новое поколение массажеров – электростимуляторы – предоставляют дополнительные возможности. Сочетание ручного массажа с аппаратным и рефлекторным дает хороший эффект, гораздо более значительный, чем одно из воздействий.

В случае комплексного массажа на ручной самомассаж рекомендуется отводить 65–75 % времени, на аппаратный – 25–35 %. Аппаратный массаж целесообразно включать в середину сеанса.

При комбинированном самомассаже используются следующие приемы ручного массажа: поглаживание, выжимание, разминание, движения и растирание.

Приспособления для массажа настолько разнообразны, что их можно разделить на несколько групп, в каждую из них входят механизмы и аппараты разной силы, качества воздействия и разной стоимости. Попробуем немного их классифицировать с той целью, чтобы вы сами могли выбрать подходящее. Часто в оздоровительных комплексах можно получить исчерпывающую информацию о таких устройствах и даже проверить их действие на себе. Это очень удобно, кроме того, иногда существует практика, когда дорогие и сложные приборы можно брать напрокат.

Механические массажеры

Это очень обширный список вполне доступных по цене и разнообразных по форме приспособлений.

Массажеры-дорожки представляют собой нечто наподобие двуручной мочалки с косточками самой разнообразной формы из самых различных материалов. Простой, дешевый и достаточно полезный массажер. Очень удобен для тех, кто делает самомассаж в домашних условиях и в бане. Он не только упрощает массаж – он заставляет вас двигаться, то есть в результате получается не только массаж, но и комплекс упражнений. Массажер помещают за спину, ручки держат руками. Меняя положение дорожки и рук, массируют спину в различных направлениях, поочередно натягивая ручки, при этом прижимая поверхность с шариками к спине. Давление должно быть умеренным и не должно травмировать спину, но достаточным для достижения массажного эффекта. Так массируют спину, передвигая дорожку в различных направлениях. Длительность и количество движений – произвольное, но не больше 10. Во время массажа нужно менять положение туловища, слегка наклоняясь вперед, выпрямляясь, поворачиваясь.

По принципу таких массажеров-дорожек изготовлены массажные чехлы для сидений автомобиля.

Щетки для массажа мест с отложениями жира и кожи с целлюлитом хороши. Хотите тереться щеткой – это полезно. Массаж щеткой выполняется только сухой щеткой по сухому телу. Делается это так: ногу, которую будете растирать первой, поставьте на подставку. Массируйте ногу от стопы к бедру, чередуя продольные и круговые движения. Прямые движения должны быть направлены по ходу кровотока, в одну сторону. Особое внимание уделите местам, где притаился ваш целлюлит – не жалейте его, но и не травмируйте кожу.

Руки растирают от кистей к плечам, особо уделив внимание их верхней части.

Спину массируют от спины к талии, живот – круговыми движениями. Заканчивать массаж нужно легкими круговыми движениями.

Приспособления для рефлекторного воздействия

Это валики, шарики, рифленые и зубчатые, ребристые и специального профиля под позвоночник, резиновые валики и коврики, грибки и прочие изделия.

Массажные шлепанцы и антицеллюлитные аппликаторы также относятся к этой группе.

Аппликаторы для лечения целлюлита – это колючие валики. Они действительно помогают в борьбе с целлюлитом. Выбирайте те, которые вам по карману. Колючие валики мы очень рекомендуем – они, несомненно, полезны. Раньше они использовались только как средство от радикулита, миозитов, плоскостопия и других подобных заболеваний. Такие аппликаторы широко используются в качестве рефлексотерапии, то есть воздействия на рефлексогенные зоны. Они рефлекторно воздействуют на нервные окончания и стимулируют обмен в пораженных целлюлитом тканях. Механизм действия аппликаторов сходен с точечным воздействием на активные точки. Аппликаторы хороши тем, что их применение предельно просто и доступно любому в домашних условиях.

Особенной разницы между разными видами аппликаторов нет. Хотя некоторые металлы обладают лечебным воздействием. Но в данном случае это не так важно. Основной эффект от аппликаторов – воздействие на подкожно—жировой слой и помощь в расщеплении жира. Разница – в размере игл и их расположении. Массаж с применением аппликатора предельно прост – водите валиком по коже в различных направлениях, и все. Длительность процедуры – до 15 минут.

Для рефлекторного массажа стоп предлагаются различные электрические и механические приспособления – мячи, валики, тапочки с вибрирующей стелькой, ножная ванна с гидромассажем. Любой аппарат можно смело применять, ориентируясь на размер своего кошелька.

Антицеллюлитные мази, крема, и одежда к ним

Антицеллюлитный крем – крем, который улучшает структуру кожи, разогревает ее, и таким образом, ускоряет обменные процессы. В состав многих кремов и гелей входят средства, которые благотворно влияют на сосуды, повышают их эластичность и частично помогают бороться со склеротическими явлениями. Эти средства, как правило, содержат отшелушивающие средства и коллаген. Практически каждая уважающая себя косметическая фирма выпускает линии косметики для тела, в состав которой входят такие гели, крема и мази. Иногда отечественные средства не только не хуже, а даже лучше импортных – иногда по той простой причине, что свежее, к тому же их нет смысла подделывать.

Наилучшим образом зарекомендовали себя средства на основе морских водорослей. Это главное, что следует знать об антицеллюлитных кремах. Конечно, их стоит покупать, но учтите, что эффект многих кремов основан на дегидратации. Если у вас есть отеки, то это поможет, но если вы не нуждаетесь в ликвидации отеков, крема не принесут вреда, но учтите, что эффект обезвоживания временный. Он вернется, если не совмещать крема и гели с использованием физических нагрузок.

Для усиления действия кремов и гелей к ним в дополнение выпускаются различные шорты, брюки и бриджи. Не следует преувеличивать их значение, но все же можно сказать, что польза от них есть.

Их использование связано с некоторыми неудобствами. Гораздо удобнее и полезнее использовать антицеллюлитный крем по той технологии, которая описана в нашей книге – в бане, после выхода из парной. Можно использовать их перед дорогой домой из бани. Именно в этот момент ваша кожа за полчаса возьмет из крема все полезное, что в нем присутствует. Придя домой, можно снять пояс – крем впитался и нет необходимости спать в «термосе».

Вибрационные массажеры

В спортивном, гигиеническом и лечебном массаже используются вибрационные массажеры. Механизм действия аппаратного массажа на человека примерно такой же, как у обычных массажных приемов. Он стимулирует кровообращение и окислительно-восстановительные процессы в тканях, благотворно влияет на центральную нервную систему. Массируемой части тела передается вибрация рабочей поверхности массажера. Вибромассажеры облегчают работу массажиста, особенно если речь идет о спортивном массаже, где для массажа крупных мышц массажисту приходится применять значительную физическую силу. Вибромассажеры отличаются друг от друга поверхностью, которая бывает разной формы, и мощностью. Есть совсем маленькие приборчики для домашнего использования, а есть довольно солидные аппараты для спортивного массажа. Некоторые массажеры, которые воспроизводят более детально массажные приемы, – поколачивание, растирание и разминание.

Аппараты для пневмомассажа

Действие пневмомассажа можно сравнить с действием обычных медицинских банок в сочетании с вибрацией. Массаж основан на принципе чередования понижения и повышения давления воздуха. Пневмоаппараты бывают с одной, двумя и более насадками. Выбор насадки зависит от массируемого участка. При массаже вибрационным и пневмоаппаратом пользуются двумя способами – неподвижным и скользящим. При неподвижном методе приставка находится на одном участке тела 2–4 с, а затем перемещается. Передвигается аппарат от кистей к плечам, от стоп к пояснице, то есть соблюдаются правила обычного массажа. Самая известная разновидность приборов такого типа – вакуумный массажер для улучшения формы груди. Он похож на обычный молокоотсос. Этот прибор, при всей простоте, все же укрепляет мышцы груди и улучшает структуру ткани железы. Небольшое увеличение объема он может дать, но только в комбинации со специальным кремом. Настоящая польза от вакуумного массажера груди в другом. Применение этого массажера вполне может стать средством от фригидности. В некоторых случаях применение вакуумного массажера может восстановить менструальный цикл и даже отсрочить или сделать менее болезненным наступление менопаузы. Это хорошее профилактическое средство против маститов, мастопатий, различных новообразований груди.

Для беременных женщин это прекрасная тренировка молочной железы, которая обеспечивает полноценное грудное вскармливание.

Противопоказания – вторая половина беременности и новообразования груди.

Электромиостимуляторы

Чего только не пишут об этих приборах! Электромиостимуляторы заслуживают того, чтобы рассказать о них подробнее. Это и электромассажеры, и пояса эй-би-джимники, и миостимуляторы, и маски омоложения и еще много названий – все это электромиостимуляторы. Они отличаются от простых массажеров тем, что освобождают от любых усилий. Стоит закрепить электроды в нужных местах, включить прибор – и получаете и массаж, и гимнастику, и профилактику всех известных болезней. Все это слишком хорошо, чтобы быть правдой.

Миостимулятор – электронный прибор, который посылает электрические импульсы нервным окончаниям и заставляет мышцы сокращаться. Приборы занимают мало места и работают от батареек. Контакты крепятся к телу клейкими креплениями. Подается слабый электрический импульс – и мышца сокращается.

На каждую группу мышц нужно потратить около пятнадцати минут. Курс – не более двух недель. Приборы удобны и компактны, их можно применять в любое время.

В плане похудения миостимуляторы особенного интереса не представляют. В плане массажа и рефлекторного воздействия они так же полезны, как электрофорез или легкий массаж.

Гимнастика с помощью этого прибора малоэффективна, но имеет смысл, если вы не понимаете, как должны работать ваши мышцы. Использование прибора показано в самом первом периоде, так сказать, станет введением в гимнастику и массажем. Но мышечные волокна не становятся ни более крепкими, ни более выносливыми, хотя обменные процессы в них несколько ускоряются. С помощью электромиостимуляторов не израсходуешь сколько-нибудь значительное количество жира.

Реклама редко рассказывает о том, что миостимуляторы эффективны не более двух недель. После этого мышцы не сокращаются, а те, которые успели немного развиться, быстро возвращаются к исходному состоянию. После двух недель употребления необходим перерыв. После перерыва занятия уже не будут такими эффективными.

Как видим, польза от них небольшая, но все же есть, но чудес от них ждать не следует. Они могут заменить массаж, иногда помогут разогреть перетруженные мышцы. Миостимуляторы незаменимы в тех случаях, когда нужно восстановиться после травмы, при дистрофических процессах в мышцах, для реабилитации лежачих больных. А вам они понадобятся постольку-поскольку.

Но гимнастика для лица с применением масок – электромиостимуляторов действительно подтягивает овал лица, делает его моложе. Нужно иметь специальные электроды, которые предназначены специально для этого. Для того чтобы разглаживать кожу, служат плоские электроды. Для точечных воздействий используются электроды пальчиковые и игольчатые. Точно так же электроды для различных участков тела и лица соответствуют форме поверхности и величине участка, на который производится воздействие.

К прибору полагаются специальные гели. Подручные крема и мази лучше не применять, если вы не знаете наверняка его токопроводящих свойств. Эти гели могут иметь различные лечебные добавки, омолаживающие составы, гели с коллагеном и антиоксидантными комплексами, для работы на мышцах применяют миогели.

Приспособления для гидромассажа

Мы уже писали о гидромассаже. Джакузи – самое первое, что приходит на ум. Безусловно, это полезное и приятное приспособление. О пользе гидромассажа мы уже писали, а правила пользования просты – ложись и наслаждайся, подбирая температуру. Если у вас обычная ванна, а вам хочется, чтобы в ней можно было получить гидромассаж, можно приобрести «Гидро-аэро-спа». По сути, это насос, работа которого напоминает работу компрессора в аквариуме. Мощность такого агрегата больше, и он производит достаточное количество пузырьков воздуха для массажа в ванне. Правда, он шумно работает. Очень популярны душевые кабинки с массажным душем. В салонах, на выставках и в каталогах, в домах некоторых граждан, в оздоровительных комплексах все больше дорогих и интересных приборов и приспособлений.

Душевые кабинки со встроенным душем Шарко, приспособлениями для массажа струями воды различной формы и интенсивности, с насадками для массажа воздушными струями и ароматизированными смесями, массажеры-кресла, массажные столы. Некоторые снабжены плавающими модулями, могут работать как ванна с гидромассажем. Многие приборы снабжены электроникой, которая следит за состоянием пациента – считает пульс, давление, дыхание, измеряет температуру. При этом можно выбрать музыку или другое звуковое сопровождение на портативном компьютере.

СОЛЯРИЙ

Воздействие ультрафиолетовых лучей на кожу известно каждому. Как и любое воздействие, оно может приносить пользу или вред. Без ультрафиолетовых лучей кожа болеет. Кроме того, ультрафиолетовое излучение обладает бактерицидным действием, способствует усилению регенерации и является естественным стимулятором роста клеток тканей. Недостаток его является одной из причин развития рахита у детей. Дело в том, что без воздействия этого излучения почти не адаптируется в организме витамин D, который участвует в процессах регенерации костной, мышечной, паренхиматозной ткани и клеток кожи.

Солярий компенсирует недостаток солнца зимой. За зиму кожа бледнеет, на ней появляются бугорки закупоренных пор, проглядывает сетка капилляров... и целлюлит становится заметней. Не только заметней, добавим мы, а он обостряется при недостатке солнечного ультрафиолета. Микроциркуляция замедляется, и целлюлит расцветает.

Что такое загар? Это естественный фильтр, который вырабатывает кожа, для того чтобы защититься от избытка ультрафиолетовых лучей. В клетках кожи активизируется пигмент меланин, который придает загару цвет. Чем темнее загар – тем плотнее естественный фильтр.

С другой стороны, ультрафиолетовые лучи разрушают коллагеновые волокна кожи, то есть старят ее, иссушают, создают предпосылки для развития не только нужных, но и незрелых клеток кожи, способствуют развитию различных новообразований кожи. Следовательно, солярий может нанести коже и вред, и пользу. Поскольку наша книга не рекламирует солярии, а только рассказывает о том, как их используют по всем правилам, то есть так, чтобы получить пользу и избежать вреда.

Клиент решает сам, нужен ли ему солярий. А мы постараемся предоставить информацию о том, как он устроен, что дает и как правильно пользоваться. Мы не можем себе позволить повторять рекламные фразы, так как отвечаем перед клиентами за качество услуг, которые предоставляем.

Оборудование, то есть солярии, предоставляют возможности для дозированного воздействия, а методист и врач-косметолог могут дать реальные рекомендации по использованию солярия, которые могут быть очень разными в зависимости от вашей кожи, состояния здоровья и используемого оборудования. Но есть и общие правила.

Зададимся вопросом – для чего нам темно-шоколадный загар, если он портит кожу и создает защиту от солнечного излучения такой силы, которого мы никогда не испытаем? Чрезмерный загар так же вреден, как и полное отсутствие солнечного света. Таким образом, без теоретической подготовки можно сделать вывод – полезен может быть легкий ровный загар, полученный в течение не менее десятка мягких процедур.

Ультрафиолетовые лучи можно разделить на несколько групп в зависимости от жесткости излучения.

Ультрафиолетовые лучи А

Эти лучи имеют длину волны 320–400 нанометров, составляют около 90 % естественного солнечного света. Они вступают в реакцию с меланином, который окрашивается в коричневый цвет и защищает тело от избыточного излучения. Их воздействие можно сравнить с загоранием на южном солнце – люди со смуглой кожей загорают, а люди с бледной и розовой кожей могут получить ожог. И хотя загар появляется быстро, первично он нестойкий и требует повторного облучения. Кроме того, существует вероятность слущивания кожи, на которую воздействовали такими лампами. Кожа может пострадать, если плохо рассчитано время, или вы от природы обладаете бледной кожей, на солнце сначала краснеете, а затем приобретаете загар.

Ультрафиолетовые лучи В

Длина волны таких лучей – 290–320 нанометров. Это наиболее мягкие лучи, которые позволяют загореть людям с бледной кожи, они исключают возможность ожога. Правда, для получения загара курс посещения солярия длиннее. Это оптимальное излучение, но оно довольно активно и при передозировке может привести к поражению глубоких слоев кожи прежде, чем образуется меланин. Это означает, что загорите вы надежнее, но если будете злоупотреблять солярием, подвергнетесь риску приобрести онкологические заболевания.

Лампы для такого облучения маломощны, загар проявляется через 2–3 суток, но он стойкий. Такое воздействие наиболее значимо для борьбы с целлюлитом, оно ускоряет регенерацию кожи, способствует ускорению обменных процессов в коже, подкожно – жировой клетчатке и даже в мышцах.

Можно рекомендовать людям с очень бледной кожей перед отпуском – это избавит их от неприятного явления после первых дней загора на южных пляжах – кожа будет защищена, вы не «обгорите» и не покраснеете в первый день отпуска.

Ультрафиолетовые лучи С

Длина волны – до 290 нанометров. Это излучение, которое используется в бактерицидных лампах. Вредное для здоровья, и те, кто грешит загораем под такими лампами, очень сильно рискуют – можно получить не только ожог, но и рак кожи или разрастание родимых пятен.

В соляриях обычно сочетается облучение лучами типа А и В. Соотношение этих лучей, а также длительность процедуры должен определить косметолог. Но для «подстраховки» можно привести некоторые правила, которыми следует руководствоваться при определении режима воздействия солярия.

Кому и как загорать

В основном это зависит от типа вашей кожи. К сожалению, есть люди, которым противопоказан как естественный загар, так и загар в солярии. Так называемый кельтский тип – бледная, часто веснушчатая кожа, рыжие волосы. Если при первых лучах весеннего солнца вы обгораете – то солярий не для вас. То же самое относится к альбиносам, то есть людям, в коже и волосах которых отсутствует меланин. Вы просто не можете загореть, а излучение будет проникать в глубокие слои кожи и подкожно-жировой клетчатки. Таким людям следует применять крема и пудры с UV-фильтрами.

Северный, нордический тип – это люди со светлой кожей и голубыми или серыми глазами. Они легко получают ожоги, и загар летом у них сначала красный, и часто сходит вместе с кожей, а уже потом ложится ровным слоем. Чтобы этого не происходило, людям с таким типом кожи нужен перед поездкой на юг очень мягкий режим солярия. Тогда кожа не пострадает, и загар медленно, но надежно покроем ваше тело.

Среднеевропейский тип – это классический шатен, глаза – карие, голубые или зеленые. Такие люди получают солнечные ожоги только в том случае, если едут на море зимой. Тогда солнечный ожог получается от резкой смены режима облучения. Если у вас именно такая кожа, то вам можно рекомендовать средний режим облучения.

А южноевропейский тип – люди смуглые от природы – вообще редко получают ожоги. Но мы хотим напомнить о том, что шоколадный, темный загар – это не признак здоровья, он не полезен для кожи, а напротив – ускоряет ее старение, обезвоживает и делает грубее. К тому же независимо от типа кожи чрезмерные дозы облучения канцерогенны для людей с любым типом кожи.

Какие бывают солярии

Они отличаются по форме, расположению, дополнительному оборудованию. Форма может быть горизонтальной. Это солярий, в котором вы лежите. Часто такие солярии снабжены вибромассажером и даже гидромассажем. Не нужно опасаться, что вы загорите неравномерно. Система отражателей сделает так, что загорит каждый выступ или впадина вашего тела. Поверхность лежа в хорошем солярии повторяет форму тела. Туннелеобразные двусторонние солярии еще удобнее – они увеличивают площадь загара на 20 %.

В лучших моделях применяется режим частичного облучения – в случае, когда отдельные участки тела нужно подвергать разной степени воздействия. Для защиты лица применяются специальные маски. Кроме того, солярий может быть снабжен системой кондиционирования и вентиляции. В лампах таких соляриев используют излучение типов А и В.

Вертикальные солярии дают более ровный загар. Как правило, лампы в них мощнее, поэтому время пребывания в них не превышает 10 минут. Кроме того, вертикальный солярий оставляет возможности для движения.

Кресла-солярии предназначены для облучения отдельных частей тела – рук, ног, декольте. В этих местах загар смывается быстрее всего. Воздействуют в таких соляриях излучением типа А.

Самые современные и удобные – турбосолярии. Они снабжены мощными системами кондиционирования, в них можно устанавливать индивидуальный режим облучения и менять его, часто есть процессор и проигрыватель, который позволяет слушать музыку. Иногда панель с таймером, программой и текущей информацией, включая физиологические параметры, находится в поле зрения клиента. Иногда солярии имеют встроенную систему голосового инструктажа.

Поскольку лампы в таких соляриях мощные, то время загара в них меньше.

Выбирая солярий и определяя время загара, не следует спешить. Вы уже знаете, что это небезопасно для здоровья, и рекорды скорости неуместны в солярии. Чем мягче воздействие, тем оно дольше сохранится.

Гигиенические требования обеспечиваются обработкой специальными дезинфектантами. Иногда используются одноразовые пленочные покрытия.

Как пользоваться солярием

Программу должен определить косметолог. При его отсутствии вам, конечно, дадут какие-то рекомендации, и вы можете сверить их с тем, что прочли выше. Для подстраховки поинтересуйтесь, какие лампы, какое излучение используются в этом солярии.

Обратите внимание на лампы – давно ли их меняли, не моргают ли они после включения, проверьте кнопку немедленного выключения. Вы должны ей воспользоваться, если вас что-то начнет беспокоить.

Если вы пришли в солярий впервые, ваше время – не более 7 минут.

Нельзя пользоваться солярием:

- ◆ Беременным и кормящим матерям.
- ◆ Людям, которые принимают снотворные, транквилизаторы и антидепрессанты, гормональные препараты, в том числе противозачаточные, а также антибиотики и анальгетики.
- ◆ Людям с пигментными пятнами, сосудистой сеткой и рельефными родинками.
- ◆ Во время менструации.
- ◆ Сразу после бани или сауны.

Что нужно сделать перед посещением солярия:

- ◆ Снять макияж.
- ◆ Нанести специальные средства для солярия – комплекс ультрафиолетовых фильтров, рассчитанный именно на солярий, и иногда фермент, который корректирует цвет загара (хотя к таким средствам нужно относиться осторожно, поэтому лучше всего просто фильтр) или косметику, которая инертна к излучению и акриловым стеклам солярия.

- ◆ Снять контактные линзы (если вы их носите) и надеть солнцезащитные очки.
- ◆ Для защиты молочной железы воспользуйтесь специальными колпачками.
- ◆ Волосы лучше всего прикрыть шапочкой.
- ◆ Губы смазать кремом с UV-фильтром.

После сеанса загара следует немного отдохнуть, потому что солярий расслабляет, кроме того, он забирает некоторое количество энергии.

Если вы не знаете, с чего начать

Начинающему можно посоветовать режим в 5–7 минут 2–3 раза в неделю примерно месяц. Если у вас кожа белая и нежная, начинайте с 4–5 минут, не больше, и не выбирайте турбосолярий с мощными лампами. Такое использование солярия относительно безвредно для кожи, и дает ровный загар не слишком выраженного цвета. В то же время можно гарантировать, что кожа станет ровной, угрей, прыщей и прочих дефектов на ней станет значительно меньше.

Как это определить? Спросите в солярии, сколько минут можно загорать. Если вам скажут 7, значит, лампы мощные, а если посоветуют до 15, то либо лампы мягкие, либо работники этого солярия ничего не знают о свойствах имеющегося оборудования.

Если после этого курса вам захочется получить загар сильнее, то можно переходить к такой схеме – по 10–12 минут 3–4 раза в неделю.

Какой солярий лучше? Разумеется, наиболее комфортно загорать в горизонтальном турбосолярии. Хотя некоторые утверждают, что вертикальные солярии лучше. Мы не замечали разницы, может, она и на самом деле несущественна. Вертикальные кабинки компактнее и пригодны для установки в небольших помещениях и дома. Лежать, конечно, гораздо удобнее, чем стоять.

Но прежде чем пойти в солярий, подумайте, насколько вы в этом нуждаетесь?

Эта процедура небезопасна, и в некоторых странах запрещена для использования людьми моложе 18 лет. Вводится контроль за мощностью ламп и оборудования в целом.

Как показывает статистика, жители северных стран стали чаще болеть раком кожи, когда методы искусственного загара начали заменять им недостаток солнца. Это еще раз говорит о том, что чем мягче и короче излучение – тем меньше от него вреда. Доза, необходимая для здоровья, выделяется за 10–30 секунд пребывания в солярии. Мы стараемся, чтобы наше оборудование не работало во вред людям, и предупреждаем о предпочтительности мягкого воздействия, о нецелесообразности модного шоколадного загара, особенно если это не свойственно вашей коже.

Часто мы предлагаем клиентам не систему загара, а метод физиотерапии. Это бывает нужно и для того, чтобы кожа стала более гладкой, исчезли зимние прыщики, зажили мелкие ранки, уменьшилась угревая сыпь. Для этого достаточно 5 минут в неделю в течение месяца, затем сделать перерыв на месяц и снова повторить курс. Обычно это происходит с декабря по апрель. Летом же это делается еще реже. И такого воздействия вполне достаточно.

Для тех, кто собирается зимой в отпуск, подготовка к южному солнцу также поможет не получить ожог в первые дни. Но все же остается достаточное количество людей, которые во что бы то ни стало хотят загореть, «как на юге». Мы считаем своей задачей сделать это воздействие мягким и безвредным. А всех клиентов призываем усилить уход за кожей, чтобы вместо красоты не получить дополнительные морщины и более неприятные «подарки» в виде разрастания родимых пятен и других проблем с кожей.

ТАЛАССОТЕРАПИЯ

Попросту говоря – это лечение продуктами моря – морской водой, водорослями, морской солью и другими продуктами моря. Водоросли давно показали себя как средство номер один по степени воздействия на целлюлит. Главные процедуры – обертывания грязями, водорослями, илом, песком, а также морской воздух и ванны с морской водой.

Ванны с морской водой – прекрасно, а обертывания различными составами из продуктов моря – непревзойденное средство против целлюлита, оно гораздо эффективнее любого антицеллюлитного крема.

Кроме целлюлита, талассотерапия помогает при следующих недугах:

- ◆ артроз;
- ◆ остеохондроз и остеопороз;
- ◆ ревматизм;
- ◆ артрит;
- ◆ целлюлит и избыточный вес;
- ◆ гинекологические и сексуальные расстройства;
- ◆ варикозное расширение вен и венозная недостаточность;
- ◆ переутомление, бессонница, стрессы;
- ◆ травмы сухожилий;
- ◆ боли в суставах и мышцах;
- ◆ ослабление иммунитета;
- ◆ послеродовая слабость;
- ◆ увядание кожи.

Как видим, список довольно обширный. Немаловажно и то, что в нем почти все чисто женские заболевания, которые встречаются женщин после тридцати пяти лет в тех или иных сочетаниях. Талассотерапия позволит существенно улучшить состояние нервной и эндокринной систем, как посредством воздействия на эндокринную систему, так и непосредственно на состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки и позволяет избавиться от лишней жидкости и жировых накоплений в организме. Лечение продуктами моря способствует уменьшению целлюлитных бугорков. Продукты даров моря, богатые йодом, положительно действуют на все слои кожи – эпидермис, дерму, гиподерму и стимулируют очищение организма в целом.

Противопоказания при талассотерапии:

- ◆ острые инфекционные и острые воспалительные заболевания;
- ◆ инфаркт миокарда;
- ◆ гипертоническая болезнь в стадии декомпенсации;
- ◆ онкологические заболевания.

Можно использовать для обертывания как готовые препараты различных фирм, так и сырье. Процедура ничем не отличается от обычных теплых и горячих обертываний. Обертывание может продолжаться от 15 минут до 1 часа, после процедуры могут следовать душ, гидромассаж с морской или пресной водой или обычный ручной или аппаратный массаж. Все эти средства усиливают эффект от процедуры.

Водоросли, которые используются для талассотерапии

ЛАМИНАРИЯ – бурая водоросль в виде длинных узких лент, собирается во время прилива. Ценна не только антицеллюлитными свойствами и содержанием йода. В ламинарии содержатся практически все витамины, важные для кожи, а также уникальный комплекс микроэлементов. Ламинария давно используется для производства косметических средств, особенно для лечения целлюлита, венозной недостаточности и варикозного расширения вен. Ламинария выводит токсины и обладает мощным увлажняющими, смягчающими и защитными свойствами.

СПИРУЛИНА – сине-зеленая пресноводная водоросль. Содержит редчайший природный синий пигмент фикоцианин – вещество, способное останавливать рост раковых клеток. Это одноклеточная водоросль, которая содержит около 2 000 витаминов, минералов, аминокислот, в том числе незаменимых полинасыщенных жирных аминокислот и ферментов. Применяется как обштонизирующее, укрепляющее и улучшающее структуру кожи средство.

ФУКУС – коричневая водоросль, произрастающая на подводных скалах Атлантики, очень богата йодом и витамином С. Фукус применяется во многих средствах для лечения целлюлита и улучшения свойств кожи. Он стимулирует выработку коллагена, поэтому по праву считается природным омолаживающим средством.

Можно сказать, что из всех дополнительных средств борьбы с целлюлитом талассотерапия – одно из самых действенных.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЛИЦЕ И ШЕЕ

Забываясь об избавлении от целлюлита, не забудьте о лице. Многие процедуры, описанные нами, могут негативно отразиться на коже лица. Мы не зря говорили о бессмысленности обезвоживания организма с целью похудения. Кожа стареет без воды и теряет способность к регенерации. Тем более это бесполезно, что рано или поздно вода возвращается в ткани, но кожа иногда при этом уже так пострадала, что не может вернуться к прежнему состоянию. Единственное оправдание обезвоживания – это отеки, то есть скопление лишней влаги, но они уходят в процессе занятий, как правило, самостоятельно и безболезненно. При этом кожа страдает меньше всего. Не теряет своих свойств она и при банных процедурах, наоборот, при потере влаги в бане кожа получает стимул к регенерации. Но опять же – при наличии правильного ухода. Баня несколько иссушает кожу, и если вы не воспользовались технологией правильного ухода за кожей в бане и бассейне, то можете испытать досаду, обнаружив новые морщины на лице и шее, шелушение кожи.

Диеты, особенно жесткие, также отражаются на вашем лице. Не забывайте, что кожа лица и шеи должна получить свою восстановительную программу.

В одной из книг мы уже писали об интенсивном уходе за кожей во время похудения. Эта программа включает:

- ◆ массаж и гимнастику для лица (возможна электростимуляция мышц лица);
- ◆ стягивающие и регенерирующие маски;
- ◆ применение любой качественной косметики линии «экстренная помощь»;
- ◆ питье не менее 2 литров жидкости в день;
- ◆ умывание минеральной водой.

Последовательность ухода проста. Пить жидкость следует постоянно. Самое правильное – это питье воды со льдом. Вода может быть подкисленной, но без сахара. В идеале – вода с лимоном или минеральная вода без углекислого газа. Просто и эффективно. Газированные напитки не рекомендуются, так как они могут вызвать вздутие кишечника, а если напитки еще и сладкие, то, кроме жажды, вы нахватаете приличное число лишних калорий, которые вам совершенно ни к чему.

А вот умывание газированной минеральной водой очень полезно. Советуем вам заменить обычную воду для умывания минеральной. Выгода налицо, а траты совсем незначительные. Ваша кожа получает сбалансированный набор микроэлементов, а пузырьки углекислого газа стимулируют обмен веществ в коже. Нужно только выбирать слабосоленую или несоленую минеральную воду.

Можно тонизировать кожу кубиками льда, которые получают при замораживании травяных настоев. Этим способом пользуются многие звезды. Их устраивает дешевизна и простота этих методов, подойдут они и вам.

Следующий момент – мышцы лица. С возрастом они не нарастают, но иногда покрываются жиром. Если жир убрать, что будет?

Гимнастика для лица

Если вы тренируете тело, как можно оставить без внимания лицо? Не следует думать, что гимнастика для лица ускоряет появление морщин. Если ее выполнять правильно, то лицевые мышцы приобретут упругость и не только расправят морщины. Именно хорошее состояние лицевых мышц, их тонус и наполнение дают эффект омоложения.

Проще всего воспользоваться электростимуляцией. Это исключит ошибки в выполнении упражнений, кроме того, это не требует усилий. Купите миостимулятор-маску и пользуйтесь. В этом случае рекламе можно верить примерно на 70 %. Ваш овал лица на самом деле подтянется. Не забывайте только, что электростимуляция не может проводиться при угревых сыпях и повышенном оволосении лица, а также противопоказана людям, которые чувствительны к току или пользуются кардиостимулятором. В случае, если вы страдаете аритмией, этот метод также нельзя применять. И каждые две недели нужно делать перерыв не менее чем на месяц.

Гимнастика для лица, которую можно делать без всяких приборов, ничуть не хуже. Простой и короткий комплекс, который мы предлагаем, не менее эффективен, и абсолютно безвреден.

Упражнения для глаз

◆ Откройте глаза, сидя перед зеркалом, как можно шире, не напрягая остальные мышцы. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Затем делайте движения глазами яблоками по кругу сначала по часовой стрелке, затем против. Повторите это упражнение 1–3 раза, увеличивайте до 10.

◆ Несколько раз откройте глаза как можно шире, затем расслабьте. Затем медленно, как бы под тяжестью век, закройте глаза. Медленно опускайте голову, но продолжайте смотреть через щель на свое отражение. Замурьтесь на несколько секунд. Поднимите голову. Это упражнение не только укрепляет мышцы, оно полезно для зрения и помогает снять усталость глаз. Повторите 3 раза.

◆ Прижмите пальцами наружный край глаза и область под нижним веком. Медленно закрывайте глаза, преодолевая напряжение. Повторите 5 – 10 раз

◆ То же упражнение проделайте, придерживая четырьмя пальцами кожу под бровями. Также повторите 5 – 10 раз

◆ Прижмите пальцы к наружному углу глаза и немного повибрируйте пальцами, или нажимайте и отпускайте их.

◆ Закройте глаза на несколько секунд, расслабьте их полностью.

Упражнения против морщин на лбу

◆ Зафиксируйте пальцами кожу у основания волос. Закройте глаза и под веками посмотрите вниз. Затем вращайте глазами яблоками по несколько кругов в различных направлениях.

◆ Зафиксируйте пальцами кожу над бровями. Чуть сдвигая пальцы вниз, поднимайте брови. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

Упражнения для щек, линии рта и подбородка

◆ Улыбнитесь как можно шире, прижимая кожу на щеках пальцами. Повторите 5–6 раз.

◆ Закусите губы зубами и улыбайтесь. Повторите 5–6 раз.

◆ Надуйте щеки и выдувайте воздух – сначала через губы, сложенные «трубочкой», затем – поочередно через уголки рта. Повторите это упражнение 6–8 раз. Дуть старайтесь медленно.

◆ Улыбнитесь так, чтобы рот представлял собой узкую щель. Вдыхайте через эту щелку, выдыхайте через нос.

- ◆ Вдыхайте через рот, втягивая щеки, выдыхайте через нос. Повторите 5–6 раз.
- ◆ Вдыхайте через нос, раздувая ноздри, выдыхайте через рот.
- ◆ Напрягите щеки и подбородок: широко раскройте рот, выдвиньте вперед нижнюю челюсть. Сильно напрягите и расслабьте мышцы челюсти. После этого расслабьтесь и похлопайте себя рукой по подбородку.
- ◆ Медленно вдохните, выдвигая вперед нижнюю челюсть. Выдыхайте, возвращаясь в исходное положение.

Упражнения для подбородка и шеи

- ◆ Наклоны головы – в стороны, вперед-назад, к плечам. Повторить 6–8 раз.
 - ◆ Откиньте голову назад, выпятите нижнюю губу, медленно опустите голову к груди. Повторить 6–8 раз.
 - ◆ Руки положите на затылок и надавите. Головой, напрягая мышцы шеи, сопротивляйтесь нажиму. Расслабьтесь. Повторите 4–6 раз, можно больше.
 - ◆ Упритесь подбородком на руки, которые поставлены локтями на стол. Давите на руки подбородком. Расслабьтесь. Повторите упражнение 6–8 раз.
- Этот комплекс, особенно в сочетании с соответствующей косметикой, за короткое время поможет привести в порядок ваше лицо.

Самомассаж лица

Навыки косметического самомассажа пригодятся любой женщине. Чем полезен массаж лица? Он тренирует лицевые мышцы, способствует укреплению овала лица, стимулирует регенерацию клеток кожи. Но, помимо этого, он через нервные окончания воздействует на работу головного мозга. Улучшаются настроение, память, могут отступить головные боли. Техника косметического массажа не является сложной, но все же ее нужно знать. Массаж лица, так же, как и нанесение любых косметических средств, проводится только по направлению кожных линий.

Острые воспалительные, аллергические, инфекционные заболевания, плоские бородавки, гирсутизм, ссадины и трещинки, гипертоническая болезнь III стадии и другие тяжелые соматические болезни являются противопоказанием к проведению массажа, поэтому перед его проведением необходимо проконсультироваться с врачом.

При отсутствии противопоказаний самомассаж лица можно делать ежедневно, в особо запущенных случаях в течение десяти дней делать его не один, а два-три раза в день.

Массаж лица можно делать поколачиванием подушечками пальцев или с помощью комбинации поглаживания и вибрации.

◆ Массаж начинается с поколачивания щек и области вокруг глаз. Поколачивание производится подушечками четырех пальцев. Причем удары производятся пальцами поочередно, особенно в области под глазами. Щеки поколачиваются всеми пальцами вместе.

◆ Затем подушечками третьего и четвертого пальцев производят поглаживание лба от бровей вверх, обеими руками сразу. Затем лоб поглаживают от середины в стороны.

◆ Подушечками пальцев производить волнистые вибрирующие линии поперек лба в обе стороны.

◆ Проведите несколько поглаживающих движений вокруг глаз по кожным линиям, двигаясь от наружного угла глаза к внутреннему.

◆ Дугообразным движениям поглаживаются щеки – от спинки носа к вискам.

◆ Среднюю часть щек поглаживают движениями от середины верхней губы к нижнему краю уха, затем начальная точка перемещается к подбородку и производится поглаживание от подбородка к ушам.

◆ Надуйте щеки и производите поглаживания движениями, напоминающими спираль. Направление – от углов рта к вискам.

◆ Такими же круговыми и спиралевидными движениями массируется нос – от кончика к переносице.

◆ Подбородок нужно массировать подушечками большого пальца, также круговыми движениями.

◆ После этого тремя пальцами массируется нижняя часть лица по кожным линиям от подбородка к вискам.

◆ Шею массируют снизу вверх, а затем поперек, волнообразными легкими движениями, или спиралевидными движениями снизу вверх.

◆ Закончить массаж можно поколачиванием.

Все движения выполняются 8 – 10 раз, процедура занимает 10–15 минут.

Косметические средства для лица, шеи и декольте

Косметическая линия «Экстренная помощь» любой хорошей фирмы, кстати, и российской – это то, что вам нужно. Выберите ее, исходя из возможностей своего кошелька и типа кожи. Не забудьте провести тест на чувствительность – нанесите немного средства на самую нежную область кожи за ушами, подождите полчаса и если реакции нет, можете смело пользоваться. Что в них содержится, в этих наборах?

Средства «спасения» чаще всего имеют комплекс антиоксидантов, коллаген, ретинолы, различные витаминные комплексы. Не исключено, что некоторые имеют в незначительных количествах гормоны.

Такая косметика не может использоваться долго. Но нам это и не нужно. Важно поддерживать кожу лица в критический момент, помочь ей стать эластичной и молодой.

Кроме этого, не помешают стягивающие и тонизирующие маски. Маски можно купить в готовом виде, но можно приготовить и самим. Общеизвестны маски на основе глин – они прекрасно стягивают кожу. Если добавить в них порошок водоросли цистозирры или ламинарии, а также толокно – овсяную муку, вы получите лучший антицеллюлитный крем для тела и лица.

Другой вид стягивающих масок – маски на основе яичного белка. Неплохие маски с дрожжами – в них много витамина В. Желательно, чтобы маска и стягивала, и питала кожу, потому что пересушивание для нее крайне нежелательно.

Когда делаете маску, не забывайте о шее! Она нуждается в питании и стягивании не меньше, чем кожа лица.

Маски наносятся ватным тампоном, мягкой кисточкой или пальцами на лицо по направлению кожных линий. Область вокруг глаз смазывают жирным кремом. На лице маску держат примерно 20 минут, затем смывают сначала горячей водой, затем – холодной.

♦ Маски на основе глины делают так: смешивают глину с яичным желтком, кефиром, сметаной или пюре из овощей или фруктов (бананом, хурмой, калиной, облепихой и др.). Настаивают два часа, при необходимости разбавляют водой. Консистенция должна быть примерно, как тесто для оладий. Нужно дождаться, когда глина полностью высохнет. Но не ждите, пока она превратится в камень – вы травмируете лицо, пока будете ее смывать.

♦ Маски на основе яичного белка могут также быть с наполнителями, но сухими. Наилучшая маска – когда белок смешивают с овсяной мукой или толокном. Можно добавить лимонный сок, маленькую щепотку соды или соли. Эффект от нее – глубокое очищение и стягивание.

♦ Маски на основе дрожжей. Разведите дрожжи в небольшом количестве молока. В эти маски можно добавить соки. Если кожа сухая, можно капнуть немного сметаны или растительного масла.

♦ Маски из картофельного пюре. Очень хороши для питания, стягивания и отбеливания. Их нужно наносить теплыми. Картофельное пюре готовят как обычно, можно добавить желток и сметану. Шея буквально преображается после такой маски, особенно если ее укутать на время действия препарата.

♦ Смешать овсяную муку или толокно с 1 ч. л. пихтового масла, добавить 1 ст. л. очень мелко нарезанной зеленой петрушки или столько же натертого на мелкой терке корня, смешать до консистенции густой сметаны.

♦ Маски на основе овсяной муки, яичного белка и порошка водорослей – эликсир молодости, можете проверить. Если ваша кожа хорошо переносит мед, можете добавить и его. Если нужно очистить кожу – добавьте щепотку пищевой соды.

В то время, когда вы держите маску на лице, лучше не двигаться, а прилечь в полутемном помещении. После того, как маска смыта, нанесите на лицо один из выбранных вами кремов.

Скажем о дорогих импортных кремах. Часто мы имеем намерение их купить, но мешает то, что нет инструкции и даже текст на этикетках ничего не объясняет. Это в полной мере относится к дорогим магазинам. Цель продавца – продать товар. А когда вы начинаете рассматривать десятую упаковку и подробно рассматривать ее, вы по настроению продавца чувствуете, что вам нужно или ее купить, или быстро уйти из магазина. Чтобы не ждать милостей от представителей капиталистической торговли (а также не стать жертвой недобросовестного маркетинга), предлагаем таблицу, опубликованную в журнале «Женское здоровье» № 6 за 2001 год, которая поможет вам сориентироваться в импортной косметике.

Русский	Английский	Французский
Крем для ухода за...	Treatment cream	Creme traitante pour
Крем для снятия макияжа	Demaquillante cream	Creme demaquillante
Очищающее молочко	Cleansing milk	Lait demaquillante
Средство, не забивающее поры	Non-comedogenic	Doux nettoyant
Отшелушивающий крем (скраб)	Cream scrub, exfoliating cream	Creme exfoliate
Увлажняющий крем	Moisturizing cream, hydrating cream	Creme hydratante
Питательный крем	Nourishing cream	Creme nourrissante
Тоник без содержания алкоголя	Alcohol free toner	Lotion sans alcool
Биокрем	Active, bioactive cream	Creme bioactive
Дневной крем	Day (time) cream	Creme de jour
Защитный дневной крем	Barrier cream	Creme de plain air
Дневной крем с особой защитой	Protecting cream	Creme haute protection
Крем, сужающий поры	Purifying cream	Creme purfante

Крем для ухода за кожей вокруг глаз	Eye care cream, eye contour	Creme contour des yeux
Крем для снятия макияжа с глаз	Eye make up remover	Demaquillant du visage et des yeux
Смягчающий крем	Emollient cream	Creme emolliente
Успокаивающий, снимающий покраснения крем	Calming cream	Creme de son apasante
Ночной крем	Night cream	Creme de nuit
Крем от морщин	Anti-wrinkle cream	Creme antiride
Укрепляющий крем	Firming cream	Creme de son raffermissante
Восстанавливающий крем	Regenerating cream	Creme regeneratrice
Отбеливающий крем	Whitening cream	Creme blanchissante
Крем с успокаивающим действием	Soothing cream	Creme calmante
Крем, обогащенный полезными добавками	Rich cream	Creme riche
Жирный крем	Fatty cream	Creme grasse
Жидкий крем	Fluid cream, liquid cream	Creme fluide
Полужидкий крем	Semifluid cream	Creme semi-fluide
Крем для ухода за телом	Body care cream	Creme a corps
Крем для тела после ванны	Postfoaming cream	Creme apes pour le bain
Пена для ванны	Bath, foaming	Bain
Тональный крем	Foundation	Creme fond de teint

Крем-основа под макияж	Cream-foundation	Creme de base
Крем для рук	Hand care cream	Creme pour les mains
Лечебно-профилактический крем	Medicated cream	Creme de traitement
Крем, нормализующий жизненно важные функции кожи	Normalizing cream	Creme de vie

Теперь вы можете быть совершенно спокойны за состояние кожи лица и шеи. Возможно, они не только не пострадают от похудения, но и значительно помолодеют, ведь, согласитесь, им редко уделяется столько внимания!

Как сохранить форму груди

Это не менее серьезная проблема, и почти все, кто теряет вес, беспокоятся о том, как сохранить эту часть тела хотя бы в том состоянии, каким оно было до похудения. Да, форма груди действительно может ухудшиться. Но этому можно и обязательно нужно противостоять.

Сначала давайте разберемся – отчего грудь теряет форму. Одна из причин – диссимметрия мышечной ткани плечевого пояса. И если руки мы все-таки тренируем, то межреберные мышцы и немногочисленные мышцы вокруг груди и тренируются плохо, и сами по себе они невелики.

Вторая причина – ткань молочной железы меняет свою структуру, особенно после периода кормления грудью. Третья причина – растяжение кожи. Все эти явления наступают быстрее и выражаются более (или менее?) рельефно, чем больше ее размер.

Давайте посмотрим, что мы можем предпринять.

- ◆ Дополнительные физические упражнения.
- ◆ Контрастные процедуры.
- ◆ Массаж, в том числе аппаратный (электростимуляторами и вакуумным аппаратом).
- ◆ Специальные крема.
- ◆ Хирургическое вмешательство.

Последнее – это крайняя мера. Мы даже не будем ее описывать, если вы собрались привлечь хирургов, они вам все объяснят в приемной клиники. А мы добавим, что после операции нужно делать все то, о чем мы скажем дальше, иначе через год-два вам придется снова посетить клинику. Так почему не попробовать сначала менее радикальные методы, если все равно после операции к ним нужно будет прибегнуть?

Дополнительные упражнения для улучшения формы груди

Упражнение 1. На вдох поднимите книгу в руках, сделайте 2 хлопка. На выдохе руки опустите вниз. Упражнение повторить 4 – 12 раз.

Упражнение 2. Соедините руки ладонями друг к другу над головой. Напрягите все мышцы рук, сильно прижимая их друг к другу. Упражнение повторить 4 – 12 раз.

Упражнение 3. Возьмите в каждую руку по книге, лягте на спину, поднимите руки вверх. Несколько раз сведите и разведите руки, скрестив их, упражнение повторите 4 – 12 раз.

Упражнение 4. Лежа на спине, возьмите в каждую руку гирю и поднимите их над головой, затем опустите. Упражнение повторите 5 – 10 раз.

Упражнение 5. Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Согнув руки в локтях, положите на них тяжесть, сводя и разводя локти. Упражнение повторите 5 – 10 раз.

Упражнение 6. Оставаясь в прежнем положении, поставьте руки под подбородком. Напрягая подбородок, постарайтесь со всей силы опереться на руки. Повторите упражнение 6 – 10 раз.

Упражнение 7. Оставаясь сидеть на полу, за спиной растягивайте тугую резинку или эспандер. Упражнение повторите 4 – 12 раз.

Упражнение 8. Исходное положение – поза «лотоса», или «по-турецки». Обе руки сложите ладонями друг к другу, на уровне груди. Локти разведите как можно шире. Старайтесь сильно надавить ладонями друг на друга, затем расслабьте мышцы. Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 9. Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Напрягая мышцы плечевого пояса, сведите и разведите локти. Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 10. Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Возьмите в обе руки гантели весом в 1,5–2,5 кг и, слегка согнув руки в локтях, поднимайте их вверх и вниз. Упражнение повторить 12 раз.

Упражнение 11. Лягте на спину, выпрямите ноги, сведите стопы вместе. Возьмите в обе руки по гантеле весом в 1,5–2,5 кг и разведите обе руки в стороны, затем прижмите их к груди. Упражнение повторить 20 раз.

Контрастный душ, компрессы, массаж мышц груди (но не молочной железы!) усилят действие упражнений.

Улучшение формы бюста – это то, что поможет сделать миостимулятор. Действительно, с его помощью можно воздействовать на слабые мышцы, которые поддерживают молочную железу.

Но тренировка мышц и уход за кожей груди – это еще не все. С возрастом сама ткань молочной железы изменяется, теряет воду, ее клетки не обновляются. Это обусловлено меняющимся гормональным фоном. Обновлению клеток ткани молочной железы способствует гармоничная половая жизнь с партнером, который вас привлекает. Хороший совет – влюбитесь!

Как мы уже писали, можно и нужно воспользоваться вакуумным массажером для груди в сочетании со специальным кремом. Крем для улучшения формы груди наполнит клетки молочной железы, ускорит процессы их обновления.

В травниках мы отыскали народное средство, которое считалось очень эффективным для восстановления формы груди. Нужно взять 1 столовую ложку шишек хмеля, залить их 200 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов. Принимать отвар по 100 мл 2 раза в день в течение 2–3 месяцев. В травнике говорится, что при помощи этого средства можно не только сохранить форму груди, но и увеличить ее на 1–2 размера. Можете попробовать!

Только не переусердствуйте с этим – помните, что различные новообразования, опухоли, воспалительные процессы – это противопоказания для любого массажа груди.

Использование всех этих средств улучшит форму любой груди. Не торопитесь, у вас впереди еще много лет и к хирургу вы успеете.

Работа над ошибками

Что-то получилось, а что-то – не совсем. В этом нет ничего удивительного – вы ведь накапливали свой целлюлит не один год. Чаще всего мешают не лень, не «природная полнота», а наши привычки и пристрастия. Проанализируем то, что может мешать, и постараемся что-то с этим сделать. Набор этих факторов чаще всего мало отличается от следующего списка:

- ◆ Курение и алкоголь.
- ◆ Сидячая работа.
- ◆ Слишком обильное домашнее меню.
- ◆ Прием пищи членами семьи в разное время.
- ◆ Поздние ужины перед телевизором или с книгой.
- ◆ Недосыпание.
- ◆ Недовольство собой и своей личной жизнью.

Как известно, в жизни все взаимосвязано. Многие женщины считают, что **курение** способствует похудению. Что – то в этом утверждении есть правда, но эффект никотина не так прост. Ведь курение – это бытовая наркомания. Поначалу, действительно, вроде бы и аппетит становится меньше, и вес не нарастает, но постепенно те, кто курит, замечают опасную закономерность – или сигарета, или бутерброд.

Аппетит быстро восстанавливается, зато ухудшаются вентиляция легких, состояние сосудов, значит, снижается энергоемкость вашей жизнедеятельности. Все знают, как тяжело даются физические нагрузки тем, кто курит. Курение мешает вам результативно заниматься упражнениями – а это существенный минус. Поэтому мы настоятельно советуем тем, кто пришел заниматься в зал, немедленно бросить курить. И потом, курение напрямую связано с состоянием вашей кожи и развитием целлюлита! Не бойтесь бросить курить из-за боязни поправиться! Возможно, это и случится, но только потому, что вы привыкли что-то держать во рту. Купите хорошую жвачку и расставайтесь с сигаретами! Если вы сбросили вес, значит, вашей силы воли хватит и на то, чтобы бросить курить. И нужно добавить, что курение перестало быть модным. Можете использовать никотиновую жвачку или пластырь. Редко кто может бросить курить с первого раза. Самый лучший способ – найти интересное для себя занятие, которое несовместимо с курением. Возможно, это будут занятия в зале. Не сразу, но со временем вы поймете **на клеточном уровне**, что от занятий вы получаете больше пользы, чем от никотина. Только в этом случае вы не сразу, но постепенно и навсегда сможете отказаться от курения.

Алкоголь вреден хотя бы потому, что очень калориен. Во-вторых, он возбуждает аппетит. Он расслабляет, искажает действительность, мешает объективному восприятию реальности. Возможно, после потери первых килограммов вам захочется отпраздновать победу. Не торопитесь, отложите празднование до тех времен, когда сможете себе это позволить. Бокал вина, конечно, сам по себе не принесет большого вреда, но он, как минимум, перечеркнет вашу диету. Если это будет больше, чем бокал, то идти в тренажерный зал вам на следующий день точно не захочется. Правда, я знаю людей, которые это совмещают. Считаю, что зря. «Наказывая» себя на следующий день усиленной программой тренировки, жесткой баней и голоданием, вы можете серьезно подорвать здоровье.

Если уж так случилось, устройте себе пассивный разгрузочный день и подумайте, попивая кефир, как много вы упустили. Вы упустили возможность похудеть как минимум на сто граммов и вместо этого определенно столько же набрали. А ведь все так хорошо началось!.. И больше не делайте так. Цените свои усилия.

А как же семейные торжества, походы в гости, спросите вы. Очень просто. Если хозяйка вы, то у вас есть сто один способ найти срочное дело, и вы, выслушав тост, всегда можете срочно удалиться на кухню, к телефону, в прихожую на несколько минут, пока гости осушают фужеры. Как правило, после третьей уже никто не обращает внимания на то, пьете вы или нет. Если какой-то особо расположенный к вам гость заострит на этом внимание, просто сделайте многозначительное лицо. А если вы в гостях, делайте то же самое, только после первого тоста вам нужно куда-нибудь улизнуть или отвлечь внимание гостей. Можете сказать, что вы за рулем.

Чтобы не съесть больше, чем нужно, поужинайте или пообедайте дома, и вам легче будет справиться с соблазнами. А если съели что-то лишнее, можно прибегнуть к сжигателям жиров (см. главу «Средства для похудения»).

О том, чтобы *не наедаться на ночь*, мы уже писали. Но что делать, если вы устроены таким образом, что не можете уснуть с голодным желудком? Есть простое средство – молоко с медом и сухарик. Сухарик можно заменить кусочком сыра, а молоко – травяным настоем в том случае, если вы не любите молоко.

Обед с книгой, обед у телевизора, обед у компьютера – чрезвычайно вредны для фигуры, желудка, нервной системы, лучше расстаться с этими привычками. Облегчить это тягостное расстояние поможет ароматерапия, о которой мы писали. Поместите рядом с собой флакончик с запахом лаванды или ванили и, когда потянет к холодильнику, берите флакончик и нюхайте. Привыкните вы быстрее, чем вам кажется. Минеральная или подкисленная вода со льдом сделают расставание с бутербродами или поп-корном почти безболезненным. Кстати, есть стоя тоже вредно. Действительно, как в поговорке – вмещается больше.

Хотелось бы упомянуть о раздражительности, плохом настроении, негативном отношении к жизни, хроническом стрессе, бессоннице и недосыпании. Это состояния, которыми часто сопровождается начало диеты. При *бессоннице* помогает молоко с медом или седативный сбор. Старайтесь не злоупотреблять медикаментами. Возможно, вы не знаете, но все транквилизаторы, даже такие легкие, как «Элениум» или «Новопассит», повышают аппетит и замедляют обмен веществ. Поэтому их употребление нежелательно. Самый трудный период – первая неделя. По истечении этого срока, если вы занимаетесь физическими упражнениями, состояние нервной системы стабилизируется. Но как сгладить нервное напряжение первого периода?

Многие специалисты рекомендуют йогу и медитацию, кодирование и тому подобные приемы. Нам кажется, что это бесполезно. Российская женщина мало подвержена гипнотическому воздействию, она реалистка и обмануть ее можно, только играя на чувствах. Она сама себе гипнотизер. Поэтому, вместо того, чтобы мучить себя заучиванием мантр, постарайтесь понять, что наше раздраженное состояние – физиологический процесс, и мы не должны допустить, чтобы это отразилось на нашем окружении. То есть совет прост – чаще вспоминайте, что ваши близкие вам дороги, и справиться с нестабильностью нервной системы станет намного легче.

На работе, где многие женщины поддаются соблазну реализовывать свои змеинные порывы, это может дорого обойтись.

Сидячая работа совершенно не помогает бороться с целлюлитом и лишними килограммами. Если вы большую часть рабочего дня проводите в кабинете, то вам нужно в течение дня отвлекаться от работы, плохо, что отменили производственную гимнастику. Можно собрать единомышленников и все же внедрить это хорошо забытое старое. Можно делать это в одиночку. Вы не слышали об изометрической гимнастике? (О Боже, подумали вы, еще одна?!)

Тем не менее, о ней стоит сказать. Сегодня ее называют калланетиком. В главе о физических нагрузках мы коснулись ее основ. Но она настолько перспективна, что, возможно,

мы напишем о ней отдельную книгу. Этот вид гимнастики имеет длинную историю. Кто ее придумал, точно неизвестно. Элементы ее есть в китайских оздоровительных системах (вы можете ознакомиться с ними, перечитав соответствующую главу), а также славянских комплексах. Но популярность она приобрела с легкой руки революционеров, которые должны были поддерживать физическую форму, находясь в тесных тюремных камерах. С помощью этой гимнастики им удавалось поддерживать прекрасную физическую форму даже в условиях длительного бездействия.

Сущность ее проста – напрягайте поочередно все мышцы, соблюдая правильное полное дыхание. Никто не заметит, что вы занимаетесь – всем будет казаться, что вы пишете отчет, или внимательно изучаете приказы, или еще что-то делаете. Вид у вас будет задумчивый и сосредоточенный, что положительно отразится на вашей карьере, если начальник это заметит. Попробуйте разработать свою систему, отнеситесь к процессу творчески!

Это поможет вам избавиться еще от одного чисто женского недостатка – *болтливости*. Китайцы рекомендуют «дни молчания» для концентрации жизненной энергии. В отличие от физической, ментальную и психическую энергию нужно расходовать экономно. Умение молчать сделает вас загадочной и привлекательной. Таким образом, ваша работа над собой не только поможет вам стать стройной и облегчит выполнение нашей, то есть вашей, довольно жесткой программы, но и немного изменит вас к лучшему. Вас и качество вашей жизни. Это и было нашей целью, не правда ли? У вас есть задача, которая важна для вас, и вы намерены ее решить. Уверенность в этом сделает вас спокойнее и в то же время решительнее и оригинальнее. Вы станете *интересной* как каждый увлеченный и целеустремленный человек. У вас появятся новые друзья, вы узнаете много нового о себе и о жизни, оцените ее по-новому.

Изменится все – ваша самооценка, отношения в семье, личная жизнь. Повысится работоспособность, и это обязательно отразится на вашей карьере. У вас появятся новые друзья и новые цели в жизни. Ваша жизнь станет гораздо более гармоничной и станет приносить вам гораздо больше приятных ощущений.

ДИЕТЫ. ПОМОГАЮЩИЕ В БОРЬБЕ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

Антицеллюлитная диета

Медицине известно понятие антицеллюлитной диеты, но врачи-косметологи настаивают на том, что не всякая диета для похудения может считаться антицеллюлитной.

Если вы решили сесть на антицеллюлитную диету, предлагаем вам все пользоваться следующей схемой. Эта диета рассчитана на 10 дней, по это не значит, что вы должны выдержать эти 10 дней и больше не вспоминать о ней. Если вы хотите всегда оставаться в форме, проводите диету периодически, лучше всего раз в месяц.

Понедельник

Завтрак: 200 г нежирного творога с медом, 1 хлебец.

Закуска: 1 банан.

Обед: 200 г капусты (любой сорт, можно квашеную). 50 г ягоды (любой).

Закуска: морковь.

Ужин: картофель, сваренный в мундире, и 3 свежих помидора.

Вторник

Завтрак: 150 г йогурта.

Закуска: 1 банан.

Обед: салат из 150 г картофеля и 1 пучка редиса, заправленный растительным маслом.

Закуска: 150 г кольраби.

Ужин: салат из капусты с растительным маслом, 1 хлебец.

Среда

Завтрак: хлеб с ветчиной или колбасой.

Закуска: 1 банан.

Обед: 1 отварная картофелина и 100 г шампиньонов.

Закуска: хлебец с медом.

Ужин: каша из ячменя или пшеницы (80 г зерна).

Четверг

Завтрак: 200 г творога.

Закуска: 1 хлебец со стаканом молока.

Обед: 100 г рисовой каши.

Закуска: 2 свежих помидора.

Ужин: 250 г картофеля, немного листьев салата и лука.

Пятница

Завтрак: 150 г йогурта.

Закуска: 150 г фруктов.

Обед: 50 г пшеничных хлопьев.

Закуска: 100 г картофеля со сливочным маслом.

Ужин: 250 г отварной рыбы. 250 г шпината.

Суббота

Завтрак: 150 г пшеничной каши.

Закуска: 1 картофелина с 1 ст. л. сливок.

Обед: 100 г мяса курицы и 50 г свежего шпината.

Закуска: 1 банан или 1 кокос.

Ужин: отварная картофелина и 150 г шампиньонов.

Воскресенье

Завтрак: 50 г ячменных хлопьев.

Закуска: 1 стакан натурального сока и 1 хлебеи.

Обед: фрукты.

Закуска: любимое лакомство (не более 100 г).

Ужин: пориия овощного рагу.

Понедельник

Завтрак: 125 г йогурта.

Закуска: 200 г салата из капусты и яблок, заправленного растительным маслом.

Обед: 1 картофелина в мундире и 2 свежих помп лора.

Закуска: фрукты.

Ужин: пшенная каша со свежей ягодой или пареньем (не более 2 ст. л.).

Вторник

Завтрак: 1 хлебец из натурального зерна с 1 ст. л. мела.

Закуска: 2 больших огурна и хлебеи.

Обед: 150 г йогурта.

Закуска: 300 г фруктового салата, заправленного 1 ст. л. сливок.

Ужин: 1 картофелина со свежей или квашеной капустой.

Среда

Завтрак: 200 г нежирного творога.

Закуска: 1 банан.

Обед: оладьи из ячменя и 1 свежий огурец или помидор.

Закуска: салат из квашеной капусты с луком, заправленный растительным маслом.

Ужин: пшенная каша с 1 ст. л. натурального меда.

Фруктово-овощная диета

Система питания в течение 5–7 дней такова: овощи с богатым содержанием самых различных витаминов и небольшое количество круп грубого помола.

Основной принцип диеты – не мучить свой организм голодом. Овощи и фрукты вы можете потреблять столько, сколько хотите, и в любое время. Установка, что есть после 18 часов вечера нельзя, наблиддиге не распространяется. Вы можете позволить себе перед сном овощной салат или фруктовый Йогурт и спокойно уснуть, не думая, что ваш ужин превращается в жировые отложения на животе и бедрах. Овощи и фрукты дают чувство сытости, но легко перерабатываются организмом и не станут причиной увеличения вашего веса.

Решив приступить к блиидиете, внимательно изучите рацион и правила питания, утвердитесь в своем желании выдержать это испытание ради великолепной фигурки – и задело! Ваш день должен начинаться с завтрака, являющегося обязательным атрибутом здорового питания. Если вы не завтракаете по каким-либо причинам, попробуйте изменить свою привычку. В утренней пище содержатся ваши дневные силы. Людям, прежде никогда не завтракающим, рекомендуем начать с минимума и выпивать с утра стакан сока и съесть сырой фрукт или овощ, затем увеличивать количество принимаемой с утра пищи до нужного количества.

Завтрак должен состоять из продуктов, богатых витаминами, и не превышать по калорийности 200 ккал.

Примерное меню завтрака

Первый вариант. Салат из свежей капусты с укропом, небольшая булочка из муки грубого помола, 1 стакан яблочного сока.

Второй вариант. 1 отваренная картофелина, салат из свежих томатов со шпинатом, 1 стакан свекольного сока.

Третий вариант. Отварная соя, салат из цветной капусты, 1 стакан апельсинового сока. Если вы привыкли завтракать более плотно, на завтрак съешьте, небольшой кусочек ржаного хлеба, это не повредит диете.

Чтобы не испытывать чувство голода между утренними часами и обедом, рекомендуется в 11–12 ч дня немного перекусить. Второй завтрак составляет легкая пища, в основном сырые овощи и фрукты. Очень полезно есть сырую морковь, капусту, редьку, также самые разнообразные фрукты: сливы, виноград.

Примерное меню второго швтрака

Первый вариант. Капустный лист, финики. Второй вариант. 50 г сухофруктов, яблоко. Третий вариант. Сырая морковь, апельсин.

Обел – это возможность основательно насытиться и получить нужное количество витаминов. Для приготовления обеленных блюд вы можете использовать небольшое количество очищенного растительного масла. Можно испечь кукурузные или овсяные лепешки или булочки из отрубей. Такие мучные изделия наименее калорийны и гораздо легче перерабатываются организмом, чем готовая сдоба. На первое обязательно приготовьте овощной суп.

Диетические супы – это особая страничка в кулинарии, любая хозяйка может справиться с этой задачей. Бульон для супа готовится из отвара овощей: картофеля, моркови, лука. В него вы уже можете положить належащие компоненты. Обязательно добавьте в диетические супы зелень, укроп, сельдерей, петрушку. Диетический суп может быть с фасолью или горохом, со спаржей или листьями салата, со свеклой.

На второе приготовьте салат из свежих или вареных овощей. а гарниром может стать отварной картофель или сон. На диетическом столе всегда кстати будет овощное рагу или запеканка из кабачков.

Постарайтесь использовать самые разнообразные салаты. Очень вкусный и оригинальный салат можно приготовить из сырой редьки, протертой через терку, сырой свеклы с грецкими орехами и т. л. Капусту можно использовать и свежую, и квашеную.

На сладкое – чай из лекарственных трав с общеукрепляющим свойством или специальный чай для похудения. Вместо него можно выпить стакан любого фруктового или овощного сока, съесть ягодное пюре или свежие фрукты. Согласитесь, предлагаемые варианты обеда звучат аппетитно и по своему составу достаточно питательны.

Белковая диета

Диета рекомендуется людям, страдающим нарушением баланса органических веществ в организме и лишним весом.

Чтобы белковая диета действительно стала эффективной и полезной, точно определите свою суточную потребность в белке. Она зависит от вашего возраста и образа жизни. Для девушек 15–20 лет, ведущих активный образ жизни, ежедневный рацион питания должен содержать 60–70 г белка, для женщин от 20 до 40 лет – 70–80 г белка, а для дам от 40 лет – около 90 г белка в сутки.

Белковая блицдиета позволяет одновременно выполнить две задачи: нормализовать обмен веществ в организме и избежать излишнего потребления углеводов и жиров. Такая диета должна длиться 3–5 дней, в течение которых вам следует есть продукты, содержащие в большом количестве белок и витамины и лишьнемногоуглеводов и жиров. Кроме этого, в диету включены фрукты и овощи.

Примерное меню завтрака

Первый вариант. Каша овсяная, 50 г хлеба пшеничного грубого помола, 1 стакан сока черной смородины.

Второй вариант. Каша пшенная с морковным пюре, 50 г ржаного хлеба, 1 стакан молока.

Третий вариант. Каша гречневая, 1 стакан кефира, яблоко.

На второй завтрак, для того чтобы утолить голод перед обедом, выпейте стакан молока или простокваши. Кстати, вы можете съесть ржаной пряник или гречневую лепешку. Это будет неплохая поддержка ваших сил в самый разгар рабочего дня.

На обед приготовьте суп. Для бульона вы можете использовать нежирную говядину или любое диетическое мясо: кролика или индюшку. Съешьте 50 г отварного мяса, а на основе бульона приготовьте картофельный суп из гороха или фасоли или перловый суп. Если вы любите рыбу, можете приготовить на обед уху из судака.

Рыба, как известно, содержит достаточное количество белков, поэтому можете с «легкой душой» приготовить второе блюдо из рыбы. Возьмите для этого (на выбор) сельдь, ставриду, скумбрию, хек. Около 60 г рыбы на обед можно себе позволить во время белковой блиндиеты. В качестве гарнира отлично подойдут «диетические» крупы: пшено, овсянка, рис. Для обеда достаточно около 100–120 г крупы. Для поддержания витаминного баланса в организме, не забывайте про овощные салаты. Отдавайте предпочтение салатам из моркови, капусты и свеклы.

В завершение обеда выпейте стакан простокваши или кефира, съешьте йогурт. Для разнообразия приготовьте молочный кисель или коктейль. Такие сладости придутся вам по вкусу. Только помните, что употребление сахара во время диеты строго ограничено, поэтому постарайтесь обойтись без него вовсе или заменить его натуральным медом.

На полдник полакомитесь живым йогуртом или выпейте стакан фруктового сока с мякотью.

Ваш ужин во время диеты будет состоять из ржаного пряника и стакана кефира.

Вегетарианская диета

Вегетарианская диета, в отличие от многих других, грамотно сбалансирована: содержание белка составляет 15–20 %, жира растительного происхождения – менее 25 %. К тому же не забывайте об индивидуальном подходе к своему здоровью. То, что подходит одним, не всегда хорошо для других.

Поэтому разработайте систему своей вегетарианской диеты вместе с врачом-диетологом с учетом возраста, профессии, образа жизни, а также склонности к заболеваниям, переносимости тех или иных продуктов.

Первый вариант. 120 г пшенной каши с 1 стаканом кипяченого молока. 1 банан и 150 г фруктового сока.

Второй вариант. 1 булочка из муки грубого помола, Югджемай 1 стакан чая из шиповника.

Третий вариант. 120 г гречневой каши с 1 стаканом кипяченого молока, 10 г мела. 1 апельсин.

Четвертый вариант. Вареное яйцо, 20 г листьев шпината. 100 г ананасового сока.

Пятый вариант. 250 г сухофруктов, предварительно размоченных в теплой воде, 150 г кефира.

Второй завтрак планируйте на 11 – 12 ч. Он может быть немного существеннее и содержать около 300 ккал.

Первый вариант. 30 г отварного картофеля, 30 г шампиньонов. 1 апельсин. Среди неискушенных в диетах людей распространено мнение, что картофель из-за большого содержания крахмала вреден для организма, плохо перерабатывается и образует шлаки. Но это не так. Отварной картофель как раз то, что нужно при диетическом питании.

Второй вариант. Салат из 100 г квашеной капусты и 50 г отваренной свеклы. 100 г фруктового сока. Квашеную капусту перед употреблением в пищу не промывайте водой, так вы можете смыть все витамины и минеральные вещества – энергетическую ценность продукта.

Третий вариант. 20 г нежирного рассольного сыра, 1 булочка из цельного зерна, авокадо или яблоко.

Четвертый вариант. 100 г обезжиренного творога, 15 г кураги. 100 г кефира.

Пятый вариант. Салат из помидора и зеленого болгарского перца. 1 булочка из цельного зерна. 1 яблоко.

На обед вы можете приготовить пшеничную или гречневую кашу, салат из свежей морковки, свеклы и редиски, ячменные оладьи. Очень полезны салаты из капусты, особенно из брокколи. На десерт приготовьте что-нибудь приятное из фруктов с медом, фруктовый йогурт или салат.

На ужин вы можете съесть что-нибудь не более чем на 400 ккал.

Первый вариант. 150 г фасоли, тушеной с листьями салата. 1 овсяная котлета, 1 стакан мятного чая.

Второй вариант. 1 печеная картофелина. 1 пшеничный блинчик со шпинатом. 1 стакан виноградного сока.

Третий вариант. 130 г вареных овсяных хлопьев. 1 стакан кипяченого молока, 1 ломтик хлеба из цельного зерна.

Четвертый вариант. 1 овсяная лепешка, 100 г обезжиренного творога, 25 г очищенных грецких орехов, 1 стакан простокваши.

Пятый вариант. Сладкая пшеничная каша со свежей малиной. 100 г кефира.

В представлении людей, знакомых с вегетарианством только понаслышке, сложилось впечатление, что подобного рода еда невкусная. Это и являет вегетарианские листы для многих непривлекательными. Но на самом деле все не так уж однообразно в питании вегетарианцев. В умелых руках мастерицы любое блюдо становится аппетитным и вкусных! нужно только узнать маленькие секреты этой своеобразной кухни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уважаемые читательницы! На страницах данной книги вы смогли найти для себя множество полезной информации об одной из самых актуальных проблем современных женщин. Вашему вниманию были предложены различные эффективные методы излечения целлюлита, а также способы предотвращения его возникновения. Каждая из вас сможет выбрать тот или иной вариант, наиболее подходящий и соответствующий состоянию вашей фигуры, тем самым помогая себе оставаться всегда молодой и красивой.

Благодаря советам и рекомендациям, собранным в данном издании, вы сможете самостоятельно решить проблему целлюлита – злейшего врага идеальной фигуры. Ориентируясь на предложенную информацию, вы без труда отличите это заболевание от обычных жировых отложений, гораздо менее опасных как для вашей фигуры, так и для здоровья в целом.

Самое главное для женщины – быть уникальной, неповторимой, единственной в своем роде. Стремитесь подчеркнуть свою индивидуальность, корректируя фигуру при помощи физических упражнений и прочих известных вам способов. Борьба с целлюлитом – всего лишь одна, хотя и наиболее важная, из многочисленных граней кристалла женской красоты.

Кроме того, при условии постоянной заботы о своей фигуре вы сможете значительно замедлить процесс старения. Помните, что некрасивых женщин не бывает, а бывают только ленивые. Поэтому примите на заметку предложенные в данном издании рекомендации и оставайтесь всегда самой очаровательной и красивой.

Пока человек движется, он живет. Пока человек хочет совершенствоваться, он молод. Тело человека настолько совершенно, что отзывается не только на наши действия, но и на наши мысли. Не нужно сомневаться в успехе – нужно просто искать подход и не разочаровываться. И никогда не пренебрегать новыми знаниями, подходить к ним разумно и сопоставлять с возможностями своего организма. Не нужно соблазняться чудесами – похудеть за неделю на десять килограммов, победить целлюлит за три дня или вернуть молодость, приняв три таблетки. Ваше тело – чудо, и оно слушает вас, если ваши желания будут достаточно сильны.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия). – М.: Изд. Центр «Владос», 1998.
2. Костыгова Т. М. Три времени женщины. М.: «Физкультура и спорт», 1998.
3. Вюр Э. Искусство китайского целительства; Перевод А. А. Павлов. М.: «Лик пресс», 1998.
4. Целитель: Сборник. Гродно, 1996.
5. Васичкин В. И. Все о массаже. М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.
6. Иванов С. М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. – М.: «Медицина», 1970.
7. МАССАЖ. Учебное пособие Минского оздоровительного центра Составитель М. С. Музыченко. Минск: 1989.
8. Бирюков А.А. Лечебный массаж. М.: «Советский спорт» 2000 г.
9. Марк Эванс. Основы натуральной терапии. М.: «Росмэн» 1997.
10. Исцеляющие руки. Практическая энциклопедия массажа. М.: «Пластик-Информ», 1992.
11. Майкл Рид Гейч. Точечный массаж. М.: 1995.
12. Иванова Елена. Как быть красивой. М.: «Олма-пресс», 2002.
13. Журнал «Сила и красота». 1999, №№ январь – июль.
14. Использованы материалы сайтов:
adoramus. luther. ru
os. kiev. ua
bey. cellulit. us