

ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

**ПЛОСКИЙ**

Михаил Лагутин

**ЖИВОТ**

**ТОНКАЯ ТАЛИЯ**

**25**

ЛУЧШИХ  
УПРАЖНЕНИЙ



# Михаил Петрович Лагутин

## Плоский живот. Тонкая талия. 25 лучших упражнений

### Серия «Твоя идеальная фигура»

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25097607](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25097607)*

*М. П. Лагутин. Плоский живот. Тонкая талия. 25 лучших упражнений: Мир и образование; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-94666-740-1*

### **Аннотация**

В доступной для читателя форме, с юмором и огоньком автор раскрывает секреты правильного выполнения физических упражнений для развития мышц брюшного пресса. При составлении подборки в первую очередь учитывалась возможность самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.

Вы получите представление об анатомии мышц брюшного пресса и особенностях телосложения, узнаете, как с помощью рационального питания и грамотного подхода к физическим нагрузкам избавиться от лишних жировых отложений.

Эти знания позволят всем желающим повысить эффективность тренировки и достичь требуемого результата.

# Содержание

Введение	5
Особенности телосложения	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**М. П. Лагутин**  
**Плоский живот.**  
**Тонкая талия. 25**  
**лучших упражнений**

Фотографии *Валерии Завьяловой*

Упражнения демонстрирует мастер спорта *Марина Киселёва*

© Лагутин М. П., 2015

© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2015

# Введение

*Мне слабость этих рук знакома,  
И эта шепчущая речь,  
И стройной талии истома,  
И матовость покатых плеч.*

*А. Блок*

Еще 100 лет назад Александр Блок посвятил эти строки прекрасной театральной актрисе Наталье Волоховой. И именно строка о стройной талии создает образ «роковой» красавицы, подчеркивает ее женственность и сексуальность.

Представления о женской красоте, как известно, отличаются и изменчивостью, и разносторонностью. Как говорится, у каждого человека свой вкус, а у каждой эпохи – своя мода. Однако практически во все времена олицетворением женской привлекательности и сексуальности неизменно оставалась тонкая талия. Связано ли это с подсознательными инстинктами или с чем-то другим, неизвестно, но большинство мужчин не в силах пропустить мимо своего внимания женщину с тонкой талией, точно так же, как большинство женщин неспособно отказаться от возможности ее приобрести. И идут ради этого на все мыслимые и немыслимые ухищрения.

Так, еще в XVIII веке для создания осиной талии кра-

савицы нещадно стягивали себя жесткими корсетами. Повсеместное использование корсетов приводило к тому, что «утонченные» девушки то и дело бледнели и падали в обморок. Ношение корсета приводило к смещению внутренних органов и нарушало их работу.

В конце прошлого века нашлась альтернатива мучительному ношению корсетов – операция по удалению ребер. Врач добивался более тонкой талии хирургическим путем, и фигура девушки становилась безупречной. Но удаление нижних ребер приводило к тому, что целый ряд внутренних органов (особенно печень и селезенка) становились беззащитными перед внешними механическими воздействиями. И любое неловкое падение на область печени или селезенки могло привести к их повреждению с последующими печальными последствиями. Так что этот путь к осиной талии «тупиковый» и совсем не безопасный...

Тем более, что есть индивидуальные особенности, влияющие на наличие или отсутствие талии. Вот на них и остановимся.

# Особенности телосложения

На тип телосложения влияют индивидуальные особенности накопления жира. Жир бывает двух типов: подкожный и внутренний.

*Париетальный (подкожный) жир* во многом определяет внешние формы и влияет на состояние здоровья опосредованно. А вот *висцеральный (внутренний) жир*, который, накапливаясь в брюшной полости, обволакивает жизненно важные органы, способен вырабатывать химические вещества (в том числе около 30 гормонов). Эти активные вещества обладают способностью повреждать стенки артерий сердца и мозга, провоцируя тем самым инсульты и инфаркты, их деятельность повышает риск развития злокачественных опухолей, вызывает воспалительные процессы. Клетки внутреннего жира активно работают и заставляют печень функционировать в усиленном режиме, с которым она может и не справиться, что чревато нарушениями в работе внутренних органов и развитием сахарного диабета II типа.

Висцеральный жир особый, и его относят к эндокринной системе. Когда человек набирает вес, происходит увеличение жировых клеток в размерах. Но, к счастью, у женщин в молодом возрасте довольно редко развивается висцеральное ожирение. А с возрастом, когда падает уровень эстрогена в организме, вероятность «ожирения» резко повышается.

## Определение типа телосложения

По преимущественному расположению жира различают два основных типа телосложения:

- при *андроидном типе* преобладает отложение жира в области живота и внутренних органов;
- *гиноидный тип* характеризуется отложением жира на бедрах и ягодицах.

Тип телосложения определяется по соотношению:  
объем талии / объем бедер.

Норма у женщин составляет 0,85. Если это соотношение больше нормы, то телосложение андроидного типа, если меньше – гиноидного. Например, если талия у вас 85 см, а бедра 100 см, то соотношение будет равно 0,85, что соответствует норме. А если талия 100 и бедра 100 см, то соотношение будет равно 1, что соответствует андроидному типу «прямоугольник». Талия 84, бедра 120 см – соотношение равно 0,7. Это гиноидный тип «пирамида».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.