

как  
с мамой  
Супер



Мамко гая  
мамышек

# Михаил Сергеевич Галынский

## Как стать супер.

### Только для мальчишек

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=166042](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=166042)*

*Как стать супер. Только для мальчишек: Росмэн-Пресс; М.; 2008*

*ISBN 978-5-353-03061-4*

#### Аннотация

В этой замечательной книге невероятно много занимательной и полезной информации: рыбалка, бодибилдинг, снаряжение для похода, уход за домашними животными, секреты общения с девчонками и даже кулинарные рецепты... Всего и не перечислить! А еще очень важно, что все разделы книги дополняют друг друга, она оказывается на самом деле интересным, ненавязчивым путеводителем по жизни, своеобразной энциклопедией, общаясь с которой юные джентльмены постепенно, шаг за шагом становятся целеустремленнее, спокойнее и увереннее в себе. Словом, эта книга – верный друг мальчишек!

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ	8
БОДИБИЛДИНГ	8
Упражнения для мышц шеи	12
Упражнения для мышц плечевого пояса	14
Упражнения для мышц груди	16
Упражнения для развития бицепса и трицепса	17
Тренировка бицепса и мышц – сгибателей предплечья	17
Тренировка трицепса и мышц – разгибателей предплечья	19
Упражнения для мышц предплечья	20
Упражнения для мышц спины	21
Упражнения для мышц брюшного пресса	23
Тренировка мышц ног	24
Упражнения для развития мышц таза и бедра	25
Упражнения для развития мышц голени и стопы	26
ГИГИЕНА	28
О красоте	29
Сколько раз умываться?	30

Прическа	31
Глаза	32
Про улыбку	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Михаил Галынский**

## **Как стать супер.**

### **Только для мальчишек**

#### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Вряд ли ты, купив эту книгу или получив ее в подарок, сядешь за стол, включишь настольную лампу, попросишь родителей сделать тише звук телевизора и сразу примешься внимательно изучать предисловие. Скорее всего, ты, заполучив ее, примешься на ходу листать страницы, смотреть картинки, пропуская главы, где их меньше. Ну а на предисловие внимания ты совсем не обратишь. Да и на самом деле предисловия к книгам обычно довольно скучны и непонятно для чего написаны. В них автор начинает растолковывать всем, как ему в голову пришла идея создать именно такую, а не какую-нибудь другую книгу, зачем нужно ее читать, почему следует слушаться собственных родителей, а также учителей, воспитателей и прохожих на улице. Так и представляешь себе этого толстого дяденьку, вытирающего пот ладонью со лба, пытаюсь придумать, как и чем бы еще кого-нибудь повоспитывать...

Что ж, такая точка зрения имеет право на существование.

Однако предисловия в книгах все-таки нужны. Хотя бы потому, что без них просто как-то непривычно. Ну, не станем же мы, например, за обедом сразу приниматься за сладкое, отставив в сторону салат и суп со вторым. Или, придя в гости, не отправимся же напрямик за стол, забыв поздороваться с хозяевами и прочими гостями: все равно, мол, всем понятно, что пришли мы сюда ради вкусных угощений, так чего притворяться и терять зря время в разговорах о погоде...

Нет, все-таки предисловия нужны. Они придают стройность нашему общению с книгой, представляют ее нам, ведут по ее страницам. Так что если ты все-таки заглянул в предисловие, то давай посмотрим, что есть интересного, занимательного и полезного в издании, которое ты держишь в руках.

А интересного, занимательного и полезного здесь много! Рыбалка, снаряжение для похода, уход за домашними животными, секреты общения с девчонками и даже кулинарные рецепты...

И знаешь, что самое главное? То, что все разделы книги дополняют друг друга, создают единый комплекс нужной тебе информации. Если ты прочитаешь ее и последуешь хотя бы части содержащихся здесь советов, то сам почувствуешь, как становишься лучше, целеустремленнее, спокойнее и увереннее в себе, что жизнь твоя становится еще интереснее, горизонт твоих интересов сам собой расширяется, с легкостью появляются новые друзья.

И если это произойдет, то мы будем считать, что выполнили свою задачу. А она состояла как раз в том, чтобы дать тебе ясно понять: каждый человек способен летать. Да-да, именно летать! Но для того, чтобы ты почувствовал, что у тебя за спиной растут крылья, тебе нужно научиться все делать самому.

Замечательное чувство – знать, что ты сам строишь мир.

*Айзек Азимов (1920–1992), американский писатель-фантаст*

А еще скажем просто и без затей: эта книга – твой верный друг!

Она – просто супер!

А значит, и ты вместе с ней просто супер!

# **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

## **БОДИБИЛДИНГ**

Вообще-то мы называли главу «Бодибилдинг», лишь отдавая дань моде, ведь это английское слово означает, если перевести его дословно, – «телостроительство». А для определения занятий таким «строительством», созиданием своего облика и в русском языке существует достаточно слов. Ну вот хоть наша родная физкультура. Слово это, может, несколько и поистерлось, поизносилось, что ли, от длительного употребления, но ведь его значение – физическая культура, то есть культура здорового образа жизни, всестороннего совершенствования и укрепления человеческого тела путем физических упражнений. Правда здорово звучит? Да к тому же и наша с тобой задача – совсем не наращивание огромных гор мышц (этим ты при желании займешься позже, когда твой организм окрепнет и в нем завершатся активные процессы, связанные с взрослением), а именно гармоничное и здоровое развитие. Поэтому давай говорить именно об этом. Потому что умный, образованный, хорошо воспитанный и физически сильный молодой человек – идеал



любого общества, от древности до наших дней. Разве тебе не хочется походить на идеал?

Осанка человека – это фасад его души.

*Бальтасар Грасиан (1601–1658), испанский писатель-моралист*

Стать физически сильным, активным, выносливым нормальному, здоровому человеку несложно, хотя для этого надо приложить усилия, активизировать волю.

А что такое физическая сила? Это способность человека (да, кстати, и других живых существ) производить действия, движения, преодолевать внешнее сопротивление, напрягая свои мышцы. Увеличить ее можно путем физических упражнений.

А что такое воля? Способность осуществлять свои желания и поставленные перед собой цели, а также сознательное стремление к их реализации. Для воспитания воли есть свои, специальные комплексы упражнений. Но она попутно закаляется, когда ты, преодолевая себя, производишь какие-либо действия, тренируешь мышцы.

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

*Платон (ок. 427 – ок. 347 гг. до н. э.), древнегреческий философ*

Ну вот, с почти философскими вопросами мы попут-

но разобрались. Перейдем к тому, как при помощи нагрузок увеличить силу, укрепить и усовершенствовать свое тело. Для этого есть множество комплексов упражнений, все их нам не удастся даже перечислить. Поэтому остановимся на наиболее эффективных. Это прежде всего упражнения с внешним сопротивлением. К ним относятся поднятие тяжестей, занятия на тренажерах, сопротивление внешней среды (бег в гору, по песку или снегу, бег в воде и т. д.), а также упражнения с упругими предметами (эспандер, резина). Нам из всего этого разнообразия понадобятся упражнения с поднятием тяжестей. Правда, существует мнение, что они вредны подростку, что могут лишь подорвать его здоровье. Ответ на такую точку зрения очень прост: все в меру! Ученые доказали: даже шестилетние малыши, занимаясь физическими упражнениями, развиваются быстрее. Главное – лишь правильно организовать занятия. Поэтому надо сразу сказать, что неукоснительное следование определенным правилам просто необходимо.

Ну, например: нельзя поднимать слишком большие тяжести – можно серьезно травмировать позвоночник или получить паховую грыжу и оказаться вместо спортзала у врача, а то и на операционном столе. Нельзя делать упражнения, сопровождаемые сильным напряжением. Это очень вредно для сердца. Нужно заниматься с тяжестями, составляющими половину от твоей максимальной силы. Перед выполнением упражнений с внешним сопротивлением необходимо разо-

греться – выполнить комплекс обычной утренней гимнастики, сделать небольшую пробежку, попрыгать со скакалкой. Надо соблюдать правильную последовательность упражнений. Лучше всего прорабатывать мышцы в том порядке, в каком они расположены. Начинать сверху, то есть от мышц шеи, плечевого пояса, груди, и переходить затем к мышцам спины и живота, рук и ног.

После силовых необходимо выполнить упражнения на расслабление и растягивание проработанных мышц. Для расслабления можно выполнить плавные махи, поплавать в бассейне, постоять под теплым душем или принять ванну. Занятия желательно проводить 2–5 раз в неделю – в зависимости от самочувствия и имеющейся тренировочной базы.

А теперь приведем приблизительный комплекс упражнений для различных мышечных групп тела. Он прост, не предусматривает чрезмерных нагрузок и подходит для любого здорового подростка, желающего освоить азы атлетической гимнастики.

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.

*Джозеф Addison (1672–1719), английский писатель*

Число повторов каждого упражнения индивидуально. После нескольких занятий ты определишь его сам. Каждое упражнение поначалу нужно выполнять, оставляя достаточный запас сил для следующих действий «до отказа», то есть

до того момента, когда ты почувствуешь, что больше не в состоянии его проделывать. В этом случае проработка мышечной группы будет полной, а тренировка – эффективной.

Начнем с проработки мышечных групп сверху вниз.

## **Упражнения для мышц шеи**

Основными упражнениями здесь являются наклоны головы вперед-назад и в стороны, круговые движения в положении «мостик» или в наклоне вперед с упором головой в мат (или коврик, если ты занимаешься дома).

*Упражнение 1.* Исходное положение – ноги на ширине плеч, одна рука упирается основанием ладони в подбородок отклоненной назад головы, а локоть опирается на ладонь другой руки. Делаем наклоны головы вперед, преодолевая силу сопротивления руки. Руки можно менять, то есть опорной может быть попеременно то правая, то левая рука. Дыхание ритмичное: с наклоном головы назад – вдох, вперед – выдох.

*Упражнение 2.* Исходное положение – голова наклонена вперед. Медленно поднимаем голову назад, уступая силе давления рук, а затем возвращаемся в исходное положение. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.

*Упражнение 3.* Исходное положение – «мостик». Наклоняем голову вперед-назад или вращаем ее вправо-влево, используя в качестве нагрузки вес собственного тела. Если

мышцы шеи не держат, можно уменьшить на них нагрузку, опершись руками на пол и сильно согнув ноги в коленях. Выполнять это упражнение следует осторожно, нагрузка на шейные позвонки не должна быть чрезмерной!

*Упражнение 4.* Исходное положение – наклон вперед лежа лицом вниз с упором головы в мат. Наклоняем голову вперед-назад или вращаем ее вправо-влево. Уменьшить нагрузку можно, оперевшись руками в пол. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.

*Упражнение 5.* Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на затылке, пальцы рук сцеплены, голова опущена на грудь. Поднимаем голову назад, преодолевая сопротивление своих рук. Дыхание ритмичное: подъем головы назад – вдох, наклон вперед – выдох.

*Упражнение 6.* Исходное положение – как и в предыдущем упражнении, но голова отклонена назад. Наклоняем голову вперед, уступая силе давления своих рук.

*Упражнение 7.* Исходное положение – стоя или сидя, ладонь руки упирается в голову ниже уха, вторая рука – на поясе. Наклоняем голову вправо-влево, преодолевая сопротивление руки и уступая ему. Выполнив упражнение 8—12 раз в одну сторону, повторяем его столько же раз в другую. Дыхание равномерное, согласованное с движениями.

# Упражнения для мышц плечевого пояса

Широкие, «боксерские» плечи у мужчины – это всегда красиво и внушительно. Без достаточной ширины плеч, развитого плечевого пояса спортивная, атлетическая фигура просто немыслима. Кроме того, именно мышцы плечевого пояса обеспечивают сложные и разнообразные движения рук. Так что тренировка этих мышц – дело первостепенной важности. Вес гантели нужно подбирать, исходя из своих силовых возможностей. Он должен составлять, повторим, примерно половину от твоей максимальной силы. Иначе говоря, если наибольший вес гантели, который ты способен выжать над головой, составляет 10 кг, то выполнять упражнения тебе следует с гантелями весом по 5 кг.

*Упражнение 1.* Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Отводим в стороны до уровня плеч прямые руки с гантелями. Хват гантелей сверху, ладонями вниз. Дыхание ритмичное, руки в стороны – вдох, вниз – выдох.

*Упражнение 2.* Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Попеременно поднимаем руки с гантелями вперед – в сторону до уровня плеч. Хват гантелей сверху. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

*Упражнение 3.* Исходное положение – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Разводим прямые руки с гантелями

ми до уровня плеч. Дыхание: руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох.

*Упражнение 4.* Исходное положение – сидя на скамье в наклоне вперед. Разводим прямые руки с гантелями до уровня плеч. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

*Упражнение 5.* Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам. Поочередно выжимаем гантели вверх до выпрямления руки. Спину прогнуть. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями рук.

*Упражнение 6.* Исходное положение – сидя на скамье, руки с гантелями к плечам. Поочередно выжимаем гантели. Спину прогнуть. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями рук.

Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно.

*Рене Декарт (1596–1650), французский философ*

*Упражнение 7.* Исходное положение – сидя на скамье, руки с гантелями к плечам. Выжимаем гантели одновременно двумя руками. Дыхание: руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

*Упражнение 8.* Исходное положение – лежа лицом вниз на горизонтальной скамье, руки вниз. Разводим прямые руки с гантелями. Руки в стороны – вдох, вниз – выдох.

# Упражнения для мышц груди

Мощные грудные мышцы во многом определяют силовые возможности человека. Эти мышцы участвуют в самых различных движениях: приведение руки к туловищу, сведение рук, вращение рук в разных плоскостях и т. д. Кроме того, эти мышцы участвуют в процессе дыхания, подтягивая ребра вверх.

Грудные мышцы «включаются» во время подъема тяжестей, метания спортивных снарядов, выполнения различных ударов руками и т. д. Внешний вид человека в большой мере определяется степенью развития грудных мышц, которые хорошо поддаются целенаправленной тренировке.

*Упражнение 1.* Исходное положение – в упоре на коленях, руки шире плеч: отжимания. Дыхание ритмичное, согласованное с работой рук: сгибание рук – выдох, разгибание – вдох.

*Упражнение 2.* В упоре лежа, руки шире плеч: отжимания. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

*Упражнение 3.* Исходное положение – лежа спиной на скамье или на полу, попеременное отжимание гантелей вверх до распрямления руки.

*Упражнение 4.* Исходное положение – лежа спиной на горизонтальной скамье или на полу. Разводим руки с гантелями. Руки можно держать прямыми или в полусогнутом по-



ложении. Дыхание: разведение рук – вдох, сведение рук – выдох.

*Упражнение 5.* Исходное положение – сидя на скамье или стуле с наклоненной на  $45^\circ$  спинкой, руки с гантелями над головой хватом сверху (ладони вниз, а большие пальцы – внутрь). Разводим руки, одновременно сгибая их в локтях и разворачивая ладони костяшками пальцев вперед. Дыхание: сведение рук вверх – вдох, разведение рук – выдох.

## **Упражнения для развития бицепса и трицепса**

Предварительно поясним, что часть руки от локтя до плечевого сустава называется в спортивной и медицинской литературе плечом. Форма плеча в основном определяется двумя мышцами: бицепсом (двуглавой мышцей) и трицепсом (трехглавой мышцей). Бицепс находится на передней поверхности плеча, он едва ли не самая красивая мышца тела, а трицепс – на задней. Для развития мышц плеча очень эффективны упражнения с гантелями.

## **Тренировка бицепса и мышц – сгибателей предплечья**

*Упражнение 1.* Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попеременно сгибаем руки в локтях,

приводя их к плечевому суставу. Гантели стараемся поднимать выше уровня плеч. Дыхание ритмичное: сгибание руки – вдох, разгибание – выдох.

*Упражнение 2.* Исходное положение – сидя на краю скамьи или стула, руки вниз, ладони вверх. Попеременно сгибаем в локтях руки с гантелями. Спину прогнуть. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

*Упражнение 3.* Исходное положение – сидя на скамье или на стуле, руки с гантелями опущены вниз, ладонями вверх. Одновременно сгибаем руки с гантелями в локтях. Спину держать прямо. Дыхание: сгибание рук – вдох, разгибание – выдох.

*Упражнение 4.* Исходное положение – сидя на скамье или на стуле в наклоне вперед, бедра разведены в стороны, локтем работающей руки опереться о внутреннюю поверхность бедра, ближе к колену, а другой рукой опереться в другое колено. Сгибаем в локте руку с гантелью. Дыхание: сгибание руки – вдох, разгибание – выдох.

*Упражнение 5.* Исходное положение – стоя, плечом работающей руки опереться о наклонную доску. Сгибаем руку с гантелью в локте. Гантель при сгибании руки стараемся поднимать выше уровня плеча. Чередуем руки. Дыхание ритмичное, согласованное с движением руки.

# Тренировка трицепса и мышц – разгибателей предплечья

*Упражнение 1.* Исходное положение – стоя, руки с гантелью за головой. Разгибаем руки из-за головы вверх. Стараемся выполнять это движение только в локтях. Дыхание: сгибание рук – вдох, разгибание – выдох.

*Упражнение 2.* Исходное положение – сидя на скамье или на стуле с гантелью в руке за головой. Разгибаем руку с гантелью из-за головы вверх. Выполняем упражнение сначала одной, потом другой рукой. Дыхание: в исходном положении – вдох, при разгибании руки – выдох.

*Упражнение 3.* Исходное положение – лежа спиной на горизонтальной скамье с гантелями в согнутых руках за головой. Одновременно разгибаем руки с гантелями из-за головы вверх. Дыхание: руки вверх – вдох, за голову – выдох.

*Упражнение 4.* Исходное положение – как и в предыдущем упражнении. Поочередно разгибаем руки с гантелями из-за головы вверх. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

*Упражнение 5.* Исходное положение – лежа спиной на полу, согнутая рука с гантелью локтем вверх. Разгибаем руку в локте, распрямляя ее вверх. Выполняем сначала одной, затем другой рукой. Дыхание: рука вверх – вдох, рука в исходном положении – выдох.

*Упражнение 6.* Исходное положение – стоя с наклоном вперед, с упором одной рукой в колено, другая согнута. Разгибаем в локте по направлению назад вверх руку с гантелью. Выполняем движения сначала одной, потом другой рукой. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями рук.

## **Упражнения для мышц предплечья**

Предплечьем в спортивной и медицинской литературе называется часть руки от сгиба кисти (лучезапястного сустава) до локтевого сустава. Мышцы предплечья отвечают за движения кисти и пальцев руки. Эти движения требуют не столько силы, сколько точности. Кроме того, необходимо тренировать мышцы предплечья, для того чтобы эффективно выполнять различные захваты, удержания и подобные им действия.

*Упражнение 1.* Исходное положение – стоя с гантелями в руках, хват гантелей сверху. Разгибаем руки в лучезапястных суставах.

*Упражнение 2.* Исходное положение – сидя на скамье, опираясь предплечьями о бедра. Приводим и отводим кисти рук с гантелями, держа их вертикально.

*Упражнение 3.* Исходное положение – стоя с гантелями в руках. Вращаем кисти рук с гантелями внутрь или наружу.

*Упражнение 4.* Исходное положение – стоя с гантелями в согнутых в локтях руках, упираясь локтями в живот. Одно-

временно вращаем внутрь или наружу кисти рук с гантелями.

*Упражнение 5.* Сжимаем пальцами теннисный мяч или кистевой эспандер. Повторяем упражнение «до отказа».

## **Упражнения для мышц спины**

Мышцы спины обеспечивают самые разнообразные движения человеческого тела. Развитые мышцы спины способствуют стройной осанке и подтянутому внешнему виду. Тренированные мышцы спины позволяют спортсмену поднимать и удерживать значительные тяжести.

*Упражнение 1.* Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Поднимаем плечи вверх – вдох, опускаем – выдох.

*Упражнение 2.* Исходное положение – как и в предыдущем упражнении. Делаем круговые движения плечами вперед-назад, держа в руках гантели.

*Упражнение 3.* Исходное положение – лежа лицом вниз на скамье. Разводим руки с гантелями снизу вверх. Руки стараемся поднимать перпендикулярно туловищу. Дыхание: разведение рук – вдох, опускание рук вниз – выдох.

*Упражнение 4.* Исходное положение – стоя в наклоне вперед, одной рукой опереться о край скамьи или стула. Подтягиваем гантель к груди другой рукой. Чередуем руки. Дыхание: тяга гантели вверх – вдох, опускание – выдох.

*Упражнение 5.* Исходное положение – стоя в наклоне вперед, одной рукой опереться о колено или бедро. Подтягиваем гантель к груди. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

*Упражнение 6.* Исходное положение – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Разводим руки с гантелями в стороны вверх. Дыхание: разведение рук – вдох, руки вниз – выдох.

*Упражнение 7.* Исходное положение – стоя в наклоне вперед с опорой лбом о высокую подставку (например, спинку стула). Разводим в стороны вверх прямые руки с гантелями. Спину прогнуть. Дыхание, как при выполнении предыдущих упражнений.

*Упражнение 8.* Исходное положение – ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях. Поочередно сгибаем и разгибаем полусогнутые в локтях руки с гантелями (как при беге). Дыхание ритмичное, согласованное с работой рук.

*Упражнение 9.* Исходное положение – сидя на скамье или на стуле с гантелями на плечах, ноги вперед и закреплены. Наклоняем туловище вперед. Дыхание: в исходном положении – вдох, наклон вперед – выдох.

*Упражнение 10.* Исходное положение – лежа на краю скамьи или на полу, ноги закреплены. Пальцы рук сцеплены в замок за головой. Поднимаем туловище вверх. Дыхание: подъем туловища – вдох, опускание – выдох.

# Упражнения для мышц брюшного пресса

Хорошо развитые, проработанные мышцы живота необходимы каждому здоровому человеку. Слабые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, что приводит к нарушению осанки. Когда же мышцы тренированы, они обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид. Очень важны сильные мышцы живота для спортсменов, поскольку позволяют переносить большие нагрузки, в том числе и силовые упражнения с максимальными нагрузками.

*Упражнение 1.* Исходное положение – лежа на спине, руки вверх. Рывком поднимаем ноги и туловище под углом, попеременно поворачивая туловище вправо-влево. Дыхание: лежа на спине – вдох, сед углом – выдох.

*Упражнение 2.* Исходное положение – лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой. Поднимаем голову и достаем подбородком грудь, затем приподнимаем плечевой пояс (отрываем лопатки от пола) и держим так 3–5 сек. Затем возвращаемся в исходное положение. Дыхание: в исходном положении – вдох, когда «держим» туловище – выдох.

*Упражнение 3.* Исходное положение – лежа спиной на полу или скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях,

руки сцеплены за головой. Поднимаем туловище вверх вперед. Дыхание, как и в предыдущих упражнениях.

*Упражнение 4.* Исходное положение – лежа спиной на горизонтальной скамье или на полу. Поднимаем прямые ноги одновременно и подтягиваем к вытянутым рукам. Ногами стараемся коснуться пола. Дыхание: в исходном положении – вдох, при подъеме ног – выдох.

*Упражнение 5.* Исходное положение – вис на перекладине. Подтягиваем колени к груди. Дыхание: в исходном положении – вдох, при подъеме коленей – выдох. Упражнение можно усложнить, поднимая вверх прямые ноги.

*Упражнение 6.* Исходное положение – сидя углом, руки в упоре сзади: перекрестные махи прямыми ногами в стороны («ножницы»). Дыхание ритмичное.

*Упражнение 7.* Исходное положение – сидя углом, руки в упоре сзади. Делаем круговые движения внутрь и наружу ступнями выпрямленных ног. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.

## **Тренировка мышц ног**

Мышцы ног более сильные, но и менее «точные», чем мышцы рук, поскольку выдерживают высокие физические нагрузки при перемещении веса тела. Например, при отталкивании в прыжках в длину с разбега нагрузка на ноги у мастеров спорта превышает 600 кг. Чем более тренированы



мышцы ног, тем легче и быстрее человек передвигается, тем большие расстояния он может пройти или пробежать.

Для тренировки мышц ног широко применяются не только различные прыжковые упражнения и упражнения по преодолению веса собственного тела, но и упражнения с гантелями.

## **Упражнения для развития мышц таза и бедра**

*Упражнение 1.* Исходное положение – стоя пятками на бруске с гантелями в руках. Делаем глубокие приседания. Высота бруска – 3 см, спину держать прямо. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями ног.

*Упражнение 2.* Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Выпрыгиваем вверх, толкаясь двумя ногами. В момент прыжка подтягиваем колени к груди с одновременным махом руками вверх.

*Упражнение 3.* Исходное положение – стоя на одной ноге, другой опереться на подставку. Выпрыгиваем вверх, толкаясь с подставки попеременно то одной, то другой ногой. Следить за ритмом дыхания.

*Упражнение 4.* Исходное положение – стоя в наклоне вперед на одной ноге, другая нога согнута и поднята вверх, ее стопа находится на уровне колена опорной ноги. Грудью и животом опереться о бедро толчковой ноги, спину про-

гнуть. Выпрыгиваем вверх, отталкиваясь попеременно то одной ногой, то другой, поддерживая равновесие разведением рук в стороны и разгибая туловище в прыжке (упражнение называется «воробей» и похоже на движение конькобежца). Дыхание: прыжок – вдох, приземление – выдох.

*Упражнение 5.* Исходное положение – стоя, опираясь руками о подставку за спиной, корпус отклонен назад, под пятки подложить брусок высотой 3 см. Глубоко приседаем со смещенным назад центром тяжести. Дыхание: в исходном положении – вдох, при приседании – выдох.

## **Упражнения для развития мышц голени и стопы**

*Упражнение 1.* Исходное положение – сидя на скамье или на полу с прямыми ногами. Делаем попеременные сгибания-разгибания стоп, держа в конечном положении стопы 2–3 секунды. Следить за дыханием.

*Упражнение 2.* Исходное положение – сидя на скамье или на полу с прямыми ногами. Делаем попеременные сгибания-разгибания стоп с преодолением сопротивления петель веревок, удерживаемых в руках.

*Упражнение 3.* Исходное положение – стоя пальцами стоп на подставке высотой 5–7 см, руки на поясе. Поднимаемся на носки, спину держать прямо, ноги в коленях не сгибать.

*Упражнение 4.* Ходьба на носках с гантелями на плечах.

*Упражнение 5.* Исходное положение – стоя на гладком полу или на ковре. Продвигаемся вперед за счет сокращения подошвенных мышц. Это одно из немногих упражнений для укрепления свода стопы. Его можно выполнять утром, после работы или тренировки, постепенно увеличивая нагрузку – преодолеваемое расстояние.

Общезфизическая подготовка – основа успехов в развитии силы. Поэтому включай в тренировку упражнения для развития выносливости, быстроты, гибкости, координации и точности движений. Выстраивай свою тренировку так, чтобы она не была монотонной. Уделяй особое внимание укреплению мышц брюшного пресса и спины. Используй при тренировке достаточно легкие для тебя гантели, чтобы иметь возможность повторять каждое упражнение 10–15 раз. Если в мышцах возникают достаточно сильные, тревожащие боли, прекрати тренировку.

Итак, счастливого пути в мир силы, красоты и здоровья!

# ГИГИЕНА

Слово это, не правда ли, хорошо знакомо нам еще с начальных классов, а то и с детского сада. Услышав его, мы сразу вспоминаем: «Мой руки, чисти уши, ходи опрятно одетым». Но если обратиться к его истокам, то окажется, что оно чрезвычайно древнее и означает умение жить без болезней, вести здоровый образ жизни. Древний грек говорил при встрече соседу: «Гигиайно!» («Я здоров!») – и желал собеседнику того же. А здоровье во все времена считалось самым большим богатством. Здоровый человек всегда выглядит привлекательно!

Здоровье – мудрых гонорар.

Умеренно вкушайте наслажденья,

Где крайности – там наслажденья нет.

*Пьер-Жан Беранже (1780–1857), французский поэт*

В чем же состоит искусство жить без болезней, полноценной, яркой жизнью? Явно не только в умении правильно чистить зубы и умываться, хотя об этом мы тоже поговорим, но и в искусстве пребывать в гармонии с собой, с окружающим миром, с родными, близкими, знакомыми и даже с незнакомыми людьми. Наука эта непростая и невероятно многогранная, но постигать ее необходимо. С чего же начать?

## О красоте

Ну вот хотя бы с умения любить себя, ценить то, что дала тебе природа.

«При чем тут гигиена?» – спросишь ты. Да при том, что здоровый образ жизни нужно строить на положительном отношении к самому себе, к своему облику, как минимум. Ведь как устроен человек, тем более современный, – жертва навязчивой телерекламы? Он хочет непременно походить на того самого элегантного красавца, выходящего из дорогого автомобиля, поигрывая мускулатурой и источая невероятные ароматы дорогого парфюма для настоящих мужчин, от которого окружающие девушки сходят с ума... И начинается: брюнеты завидуют блондинам, голубоглазые – кареглазым, люди невысокого роста отчаянно завидуют двухметровым, а те хотят быть обычными и не знают, как решить свою проблему.

Что такое красивый невежда, если не разукрашенный перьями попугай?

*Ян Амос Коменский (1592–1670), чешский мыслитель и педагог*

Наш совет: лучше вообще не смотри рекламу. Что же касается отношения к самому себе, то старайся не выискивать изъяны своей внешности, а отмечать ее достоинства. Ведь их у тебя немало! Очень скоро ты увидишь, как изменится

твоя жизнь. И этому есть вполне рациональные объяснения: успех человека зависит не от его роста, полноты или худобы, не от формы его ушей и носа, а от его способностей и умения общаться с людьми. Правильное отношение к себе и самоуважение – это уже половина победы: если ты думаешь, что ты вполне симпатичный парень, то и другие будут думать точно так же.

Будь красив, да не будь спесив.

*Русская поговорка*

Ну а теперь посмотрим, что можно сделать, чтобы всегда выглядеть привлекательным.

## **Сколько раз умываться?**

Интересно, что при плохом уходе нормально функционирующие защитные средства организма могут доставить тебе массу неприятностей. Ну вот, например, сальные железы. Они постоянно работают, чтобы защитить кожу, сделать ее эластичной и водонепроницаемой. Но кожное сало накапливается, смешивается с попадающей на него пылью и отшелушивающимися частичками эпидермиса. А это прекрасная среда для развития бактерий.

То же самое происходит и с потом. У потовых желез много полезных функций, но запах пота, особенно застарелого, неприятен. Запомни простую вещь: многочисленные дезодоранты и антиперспиранты нужно наносить только на чи-

стую кожу. Сначала хорошо вымойся, уделив особое внимание местам, где больше всего потовых желез, а потом уже используй косметические средства. Лучший «дезодорант» – чистота! Умывайся не реже двух раз в день с мылом. Вообще возьми за правило каждое утро после зарядки принимать душ.

Нередко у подростков появляются угри и прыщи. Можно после умывания использовать антисептические средства, которые продаются в аптеках. Но перед тем как покупать их, обязательно посоветуйся с кем-то из взрослых, лучше – с врачом-косметологом. Выдавливать прыщи нельзя. Ты можешь повредить себе кожу, занести инфекцию.

## Прическа

Так уж устроено наше восприятие, что мы оцениваем нового человека сначала по его внешнему виду. «Человека встречают по одежке» – гласит пословица. И далеко не последнюю роль в этом восприятии играет прическа. Всклощенные, сбившиеся и грязные волосы обеспечат их обладателю негативную оценку окружающих.

А уход за головой не так уж сложен.

Мыть волосы нужно теплой водой, чуть прохладнее, чем для мытья тела.

Хороший результат дает массаж головы во время мытья: массируй голову подушечками пальцев 1–2 минуты. Только

не нужно при этом сильно скрести и тереть голову! Время от времени марку шампуня рекомендуется менять, так как волосы привыкают к нему. Сушить волосы лучше всего просто в теплом помещении. Феном стоит пользоваться лишь изредка, если ты, например, торопишься на встречу. Фен чрезмерно сушит кожу головы и волосяные луковицы.

Сейчас модно использовать различные средства для укладки и фиксации волос. Если ты пользуешься каким-то из них, то не злоупотребляй им и обязательно смывай его с волос вечером.

## Глаза

Вспомним еще одну пословицу: «Глаза – зеркало души». Очень точно подмечено! Лучше не скажешь. Но чтобы эти зеркала твоей души были блестящими и здоровыми, их следует беречь и не переутомлять.

Глаза не «любят» искусственного света. Очень отрицательно они относятся и к компьютеру. Вот несколько простых правил, следуя которым, ты сохранишь здоровое зрение:

Не сиди целыми днями за компьютером или перед телевизором. Время работы с компьютером не должно превышать трех часов в день. Делай перерывы через каждые 15–20 минут.



Не читай в транспорте, идущем по тряской дороге.

Не читай при слишком ярком свете и в потемках. Свет должен падать на книгу. Боковой свет не рекомендуется. Лежа читать не следует.

Книгу держи на расстоянии не менее 30 см от глаз.

При длительном чтении давай отдохнуть глазам через каждый час. Прделай комплекс упражнений или хотя бы часть их.

Закрой глаза и дай им отдохнуть 1–2 минуты.

Выполни горизонтальные движения глазами: вправо-влево.

Несколько раз посмотри попеременно вверх-вниз.

Держа голову прямо, поворачай глазами: посмотри сначала вправо, затем вверх, влево и вниз. Повтори те же самые действия, только в обратном направлении. И так 3 раза.

Несколько раз зажмурься и снова открой глаза.

Часто поморгай глазами.

Посмотри в окно – сначала на предмет, находящийся в непосредственной близости, потом переведи взгляд вдаль, стараясь разглядеть максимально удаленный объект.

## **Про улыбку**

Про улыбку говорят: ослепительная, белоснежная, заражительная. И все эти эпитеты, как нетрудно догадаться, применимы к здоровым, красивым зубам. Поговорим немного

о них. Зубы портятся из-за бактерий, питающихся сахаром. Эти бактерии образуют вещество, содержащее кислоты, которые разъедают эмаль зубов. Если зуб вовремя не запломбировать, он начинает болеть, в него попадает инфекция. Чтобы сохранить зубы здоровыми, чисти их, как минимум, дважды в день: утром и вечером перед сном. Причем делать это нужно очень тщательно, не менее трех минут. Щетку держи под небольшим углом и води ею вверх-вниз, так, чтобы щетинки попадали между зубов. Когда чистишь внутреннюю сторону зубов, держи щетку вертикально.

# 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.