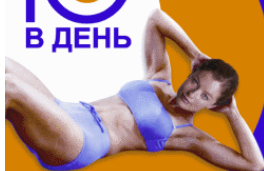


**ТРЕНИРУЕМ
МЫШЦЫ
ЖИВОТА И
СПИНЫ**

10
минут
В ДЕНЬ



ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Люси Бурбо

Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182479

Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день: Феникс;

Ростов н/Д; 2005

ISBN 5-222-05982-0

Аннотация

Если вы хотите стать стройной и сексуальной, производить неизгладимое впечатление на окружающих, завоевывать сердца мужчин, избавиться от лишних килограммов и с гордостью выставлять напоказ свой тонкий стан – тогда эта книга именно для вас. Упражнения, представленные в этой книге, помогут вам подкорректировать и усовершенствовать свое тело, а простые и доступные советы по питанию – ускорить достижение результата.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ДЕСЯТЬ НЕОБХОДИМЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВСЕРЬЕЗ ХОЧЕТ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ФИГУРУ	9
ПРОГРАММА – «ВАШ ПЛОСКИЙ ЖИВОТ»	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Люси Бурбо

Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время мода просто безжалостна и беспощадна для женщин – короткий топ, джинсы на бедрах, юбки с заниженной талией – ясно, что в центре внимания неизбежно оказывается живот. И если с помощью секретов моделирования одежды можно скрыть и полноватые бедра, и не слишком стройные ноги, то с животом это, увы, не пройдет. Выход один: придется качать пресс. К сожалению человечество еще пока не изобрело волшебного метода, который бы сделал ваш пресс предметом зависти. Рецепт тонкой талии остался тем же, что и несколько десятков лет назад: потогонные тренировки плюс диета. К тому же пресс – самая важная мышца тела наравне с сердечной. Ведь она работает во всех физических упражнениях – от приседаний до сгибания рук. От ее тонуса и силы зависит отдача этих упражнений, а это означает, что без сильного пресса просто невозможно иметь стройные ноги. Так что какой бы полной и неуклюжей вы себе не казались, начинать формировать идеаль-

ную фигурку необходимо с упражнений на пресс, а не на бедра или ягодицы. Кроме того, в области пресса находятся большие нервные узлы. А работа мышц пресса производит их стимуляцию, тем самым повышая суммарный электрический потенциал нервных сетей, что является главным условием вашей молодости. Ослабленный малоподвижным образом жизни пресс всегда означает вялую работу кишечника, слабое пищеварение и хроническую интоксикацию залежалыми пищеварительными шлаками. Так что работайте над прессом – это доказанное средство оздоровления всего вашего организма.

В ответ на наши аргументы, многие женщины могут привести следующий аргумент: «В последнее время с экранов телевизоров рекламируют электростимулятор, якобы помогающий избавиться от жировых отложений в области живота, так зачем изнурять себя тренировками, пусть прибор работает за меня». Хотим вас разочаровать. Этот аппарат обычно применяют физиотерапевты для оживления бездействующих и ослабленных после длительной болезни мышц. Электрический импульс, пропущенный через мышцу, вызывает ее непроизвольное сокращение, но такого стимула явно недостаточно, чтобы прокачать пресс. Даже если ваш прибор будет работать все 24 часа в сутки, это не означает, что количество перейдет в качество. Даже огромное количество или миллионы электрических импульсов не помогут вам сжечь жировые отложения, а тем более сделать живот

плоским. Навязываемые нам средствами массовой информации прекрасные тела, при этом совершенно неважно, мужчина это или женщина, не являются истинными образцами красоты. Они создаются фантазиями специалистов для рекламы вполне конкретного товара. Профессионалы выполняют съемку под наиболее благоприятным углом, используя игру света и тени, для того, чтобы подчеркнуть все прекрасное и по возможности скрыть недостатки. А для того, чтобы создать совершенную красоту тела в окончательном виде, оставшиеся недостатки уничтожают с помощью ретуши. Не стоит также забывать, что фотомодели для приобретения своих форм «подвергают» себя порой жестоким и не всегда безопасным для здоровья методам воздействия. Мало того, что это их работа и свою фигуру они зарабатывают годами, перед съемкой они еще проходят курс голодания и обезвоживания тела. За это им платят огромные деньги. Вот почему мы хотим вас предостеречь от бездумных следований любой рекламе. Для достижения своей цели вам все равно придется тренировать мышцы брюшного пресса. Кстати, в штате Калифорния недавно приняли судебный запрет на рекламу так называемых бытовых электростимуляторов. Для того, чтобы не вводить в заблуждение потребителей.

Многие женщины, упорно тренируясь, как-то забывают про мышцы спины. Для них объектом номер один является пресс, ягодицы и ножки. А теперь представьте себя с упругой попкой, стройными ножками, плоским прессом, но сутулой,

со сведенными плечами и, естественно, с отвисшей грудью. Да-да, при такой спине другой у вас не будет. Разве это не кошмар? А летящая походочка от бедра? Она никогда не будет совершенной и сексуальной, если у вас слабые мышцы спины или если вы сутулитесь.

Недаром именно спину в фитнесе называют фундаментом фигуры. После ног спина – самая большая мышечная группа тела. А это означает, что ей следует уделять много внимания.

Ну, и, наконец, крепкая, сильная спина позволит вам не бояться ни нытья, ни боли, ни тем более остеохондроза. Если вы регулярно занимаетесь тренингом, то серьезный тренинг спины вам просто необходим.

На начальном этапе начните с трех сетов по восемь повторов. По мере укрепления мышц доведите число повторов в первом сете до 12. Затем попробуйте довести до 12 число повторов во втором и третьем сетах. Когда одолеете 12 повторов в трех сетах, добавьте четвертый сет из 8 повторов. И начинайте бороться за 12 повторов в этом сете. Когда и это одолеете, добавьте отягощение от 2 до 5 кг, которое снова вернет вас к 8 повторам. Ну а дальше начинайте подниматься по той же схеме – увеличив вес, добивайтесь 12 повторов в каждом сете.

Наш организм устроен так, что очень быстро привыкает к нагрузкам. Спина не исключение, поэтому тоже нуждается в разнообразии. Но в данном случае не стоит особо ломать себе голову. Достаточно менять хват – с широкого на сред-

ний или узкий, с прямого на обратный. К тому же, если вы выполняете тягу, то можете менять не только хват, но и рукояти у тренажеров. К примеру: тягу к поясу сидя выполняют с узкой нейтральной рукоятью, а тягу к груди сверху – с длинной прямой. Поменяйте рукояти или хват, и такая перемена избавит вас от монотонности.

Почему в данной книге мы объединили упражнения на талию, мышцы живота и спины, потому что без сильных мышц спины невозможно иметь крепкие мышцы живота и стройную талию. Для эффективного тренинга рекомендуем чередовать один день упражнений на мышцы живота, другой – на мышцы спины.

ДЕСЯТЬ НЕОБХОДИМЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВСЕРЬЕЗ ХОЧЕТ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ФИГУРУ

Наверное самое сложное в достижении конечной цели – это начать свой путь к ней или найти свободное время для этого.

В самом деле, как отыскать при нашей повседневной загруженности и вечных проблемах, время для занятий. Каждый раз, глядя на себя в зеркало, мы обещаем начать с ближайшего понедельника, и снова остаемся с тем же грузом лишних килограммов. Давайте будем честными с собой, дело ведь не в отсутствии времени, а в нашей лени и неумении правильно планировать свой жизненный график. Само по себе время на тренировки ни откуда не появится. Но если вы действительно решили изменить себя и добиться конечной цели, а именно идеальной формы талии и живота, вам придется находить, а то и намеренно создавать это время, отодвигая все прочие дела на потом. Мы предлагаем вам десять советов, которые помогут вам вписать фитнес-программы в вашу и без того нагруженную жизнь. И естественно конечный результат будет зависеть только от вас.

Совет 1. Задайте себе вопрос: «Чего я хочу от своих тренировок?». Слегка похудеть, подкорректировать проблемные зоны или превратить себя в роскошную модель. В любом случае вам придется действовать по плану. Это надо знать заранее, чтобы потом вас не постигло горькое разочарование. Необходимо и очень важно помнить, успех приносят только регулярные тренировки. Другими словами – это не хобби и не мимолетное увлечение, которыми занимаются под настроение. Каждая пропущенная тренировка – это шаг назад. Даже если вы здорово поработали в один какой-то день, конечный результат или успех будет складываться только из числа проведенных вами тренировок. Тот, кто тренировался 100 раз будет выглядеть гораздо лучше, чем тот, кто осилил 50 тренировок. Арифметический набор тренировок требует твердого плана, ведь делать перерывы дольше одной-полутора недели нельзя, иначе потом отсчет придется начинать сначала.

Вам нужно только захотеть и любая цель для вас будет достижима, а с каждой тренировкой она станет все ближе и ближе.

Перед началом тренировок попробуйте проболтаться о своих планах друзьям. Этим вы сожжете все мосты за собой и зачеркнете все пути назад. Неужели вам не будет стыдно сдаться раньше срока?

Совет 2. Поставить перед собой задачу – еще не значит решить ее. Возможно вы уже не раз и не два пробовали на-

чать тренироваться. Попробуйте разобраться, что именно у вас не получилось, возможно вы выбирали не те программы или ставили перед собой не решаемые задачи. Попробуйте посоветоваться с подругой или с кем-то, кто уже давно занимается спортом.

Совет 3. Возможно вас пугает то, что на занятия необходимо тратить уйму времени, а у вас его просто нет. И если так, значит не стоит и приступать к тренировкам. На самом деле все совсем не так. Чтобы оздоровить свой организм вам достаточно три часа в неделю – по часу на занятия. Если вам необходимо подкорректировать фигуру, то тренироваться придется 4–5 раз в неделю, опять же по часу на занятие. Хотя, если заменить аэробную часть утренней пробежкой, то на специальные упражнения для проблемных зон у вас останется 20–30 мин. Согласитесь, не так уж много.

По мнению спортивных психологов, разговоры о нехватке времени – не более, чем отговорка. А если так, смело совершенствуйте фигуру.

Совет 4. Пропустить тренировку в одиночестве – дело не хитрое. Никому не надо ничего объяснять, ни перед кем не надо отчитываться. Поэтому лучше всего тренироваться с друзьями, особенно если вы выбрали занятия в тренажерном зале. Друзья вам не дадут безнаказанно прогуливать, да к тому же с ними хорошо советоваться, радоваться победам, обсуждать новинки фитнес-программ или свои проблемы.

Совет 5. Хотите чтобы дефицит времени не довлел над

вами, научитесь управлять им железной рукой. А для этого попробуйте подробно записывать свои дела после работы в течение всей недели. В пятницу сядьте за стол и займитесь анализом. Согласитесь, если вам не хватает времени, значит вы где-то его перетратили. Где именно – вот в чем вопрос. Если в магазинах, попробуйте делать закупки раз в неделю – на выходных; заручитесь поддержкой семьи в этом вопросе, попросив мужа и детей помочь вам. Наверняка они хотят, чтобы вы не старели раньше срока, выглядели стройнейшей и красивой. Уверены, вам не откажут в помощи. Быт и домашние дела планируйте на другие дни, между тренировками. И в этом вопросе вам могут помочь ваши близкие. Проведите тщательный мониторинг своего времени с целью поиска скрытых ресурсов, возможно вы обнаружите, что некоторые дела подождут. Ведь ваша красота дороже этих дел.

Совет 6. Возможно некоторые мелочи мешают вам заниматься или отвлекают от занятий, как например звонки по телефону. Итог такой, вы бросаете упражнение и начинаете обсуждать, возможно важные для вас, проблемы. Но помняв ритм тренинга вы рискуете получить травму, так как разгоряченные мышцы охладелись, потеряете концентрацию или заработаете невысыпание и разбитость тела утром. Задумайтесь, какие мелочи вам мешают больше всего и установите правильную очередность: сначала тренировка, потом все остальное.

Поначалу это потребует воли, но втянувшись, станет для вас хорошей привычкой. Что же касается телефона, то на время отведенное для своей красоты, отключите его.

Совет 7. Чтобы вам было легче вписывать тренировки в вашу насыщенную жизнь, заведите дневник, вписывая в него предстоящие нагрузки. При планировании учитывайте и стихийные обстоятельства. То есть выделяйте один день недели под лишнюю тренировку, взамен пропущенной. И если не возникает никаких форсмажорных обстоятельств, просто отдохните. Попробуйте составить расписание жизни, на манер школьного, и повесьте его на стенку. Свободное время разбейте на часовые интервалы и заранее впишите в графы свои тренировки на пару недель вперед. Впишите все повседневные бытовые дела. Даже при всей вашей занятости, все равно останутся пустые графы. Запланируйте на это время просмотр фильма, поход по магазинам или встречу с подругой. Такое расписание научит вас планировать свое будущее, и не только связанное со спортом.

Совет 8. Предположим вы нашли свободное время, но это только половина успеха. Другая половина – это правильно составить тренировочную программу. Если вы решили заниматься фитнесом в клубе, вам понадобится совет персонального тренера, иначе, действуя методом тыка, вы только впустую потратите те три часа в неделю, которые с таким трудом выкроили. Если же вы решили заниматься дома, то нижеописанные фитнес-программы помогут вам планомер-

но и постепенно приобретать стройность и подтянутость фигуры.

Совет 9. Обязательно награждайте себя за каждый этап проделанной работы, за каждые несколько, с таким трудом, сброшенные килограммы. Чтобы вы не сдались на полпути – подстрахуйте себя подарками. Через год в этом отпадет всякая необходимость, со всех сторон вы будете слышать воодушевляющие вас комплименты.

Совет 10. Конечно самое сложное – это начать тренироваться. Но не менее сложно – не останавливаться на полпути. Период острых стрессовых реакций у новичка длится около трех недель. Потом симптомы сглаживаются и вы чувствуете себя все увереннее. Упражнения получаются все лучше и лучше. А через два месяца ваши тренировки будут приносить вам настоящее удовольствие.

Поэтому не спешите бросать фитнес, проявите на время силу своего характера и просто немножко потерпите. Ведь приобретение великолепной фигуры стоит всех затраченных усилий.

В следующей главе мы предлагаем вам программу тренировки, которая поможет не только радикально изменить свою фигуру, приобрести цветущий вид и продлить молодость, но и позволит сохранить осанку и бережно укрепить мышцы поясницы.

Эта программа тренировок, уделяя особое внимание правильной технике выполнения упражнений, представляет со-

бой наиболее эффективный путь повышения тонуса и укрепления мышц живота и талии.

Внимательно прочитав главу, сначала изучите технику движений, а затем непосредственно приступайте к выполнению. Самое главное при тренировке мышц пресса это внимательно изучить все рекомендации по отработке выполнения упражнений и целенаправленно следовать им, независимо от того, в какой последовательности будете их выполнять. Каким бы ни был ваш возраст или уровень подготовки, приведенная ниже программа будут эффективно работать на вас. Вам не понадобится никакое специальное оборудование, все упражнения можно легко выполнять дома. Все, что вам необходимо – это решение начать действовать, искреннее желание и вера в то, что вы добьетесь успеха и сформируете идеальную фигуру. Но прежде чем мы перейдем к изучению программы, предостережение: обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно если вы беременны и в прошлом у вас были травмы поясницы или позвоночника.

ПРОГРАММА – «ВАШ ПЛОСКИЙ ЖИВОТ»

Первая программа – это комплексная программа формирования красивых мышц в области живота. Благодаря грамотному подбору упражнений, их методической последовательности, рациональному чередованию нагрузки и отдыха, вам не придется повторять упражнение огромное количество раз, затрачивая на это большое количество своего времени.

Чтобы занимаясь по этой программе, добиться ощутимых результатов, вам придется строго соблюдать три условия.

Первое: выполнять специальные упражнения для коррекции мышц брюшного пресса.

Второе: выполнять аэробные или кардиоупражнения для сжигания жира и постепенного снижения веса.

Третье: строго придерживаться низкокалорийной сбалансированной системы питания.

На пути к достижению совершенного брюшного пресса вам придется стать реалистом и оптимистом. Реалистом для того, чтобы ваши фантазии и ожидания не привели в конечном итоге к потере иллюзий и полному разочарованию; а оптимистом для того, чтобы до конца верить и следовать своей мечте. Ведь мечта – это очень существенная составляющая

мотивации. Именно она заставляет человека все время двигаться вперед.

Тренировка мышц талии и живота часто приносит разочарование, так как очень трудно добиться быстрых видимых результатов. Вы упорно тренируетесь, а животик остается в неизмененном виде. С другими мышцами дело обстоит иначе. Но из-за того, что в области талии мы всегда имеем определенный избыток жира, и этот избыток исчезает в последнюю очередь, не приходится ожидать и быстрых результатов. Проблема, связанная с появлением живота, является естественной проблемой – мы генетически предрасположены запасать жир в области талии. Можно иметь стройную фигуру и худенькое личико, но на талии тем не менее будут оставаться складки, за которые вас можно ущипнуть. Просто помните: эти небольшие складки вполне естественны и характерны для здорового организма.

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.