

ФИТНЕС- ПУТЕВОДИТЕЛЬ



для начинающих

Синтия Вейдер

**Фитнес-путеводитель
для начинающих**

«Неоглори»

2007

Вейдер С.

Фитнес-путеводитель для начинающих / С. Вейдер —
«Неоглори», 2007

Чтобы чувствовать себя красивой, здоровой и сексуальной, достичь гармонии и равновесия, получать удовольствие от физических тренировок, наслаждаться едой, не отказывая себе (в разумных пределах) ни в чем, необходимо просто выбрать эффективную программу. А их, к нашей радости, за последние десятилетия было создано немало, ведь фитнес-индустрия развивается семимильными шагами. Но как разобраться, что подходит и насколько эффективно, чем одна методика отличается от другой? Думаю, что тем, кто только желает приобщиться к тренингу, это довольно-таки сложно. Данная книга в первую очередь предназначена для новичков. Ведь это полный справочник-путеводитель по самым модным, востребованным, проверенным многими миллионами женщин во всем мире (читай – эффективным) программам фитнеса.

© Вейдер С., 2007

© Неоглори, 2007

Содержание

Введение	5
Глава 1. Почему так важны принципы равновесия	7
Глава 2. Спортзал на дому, или ликбез для начинающих	10
Глава 3. Как настроить себя на тренинг, или мотивационная глава	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Синтия Вейдер

Фитнес-путеводитель для начинающих

Введение

Добро пожаловать в удивительный мир фитнеса!

Еще не так давно, а если быть точнее – 25 лет назад, понятие «фитнес» не было таким многогранным. Думаю, что многие из вас помнят повальное увлечение аэробикой и тиражируемый образ поклонниц тренинга – женщин в ярких костюмах и цветных гетрах, занимающихся до «седьмого пота» и не выходящих из зала. Сегодня это кажется абсурдным, а тогда было модно. В настоящее время представления о фитнесе заметно изменились. Совсем не обязательно часами потеть и тем более отказываться от многих соблазнов жизни.

Чтобы чувствовать себя красивой, здоровой и сексуальной, достичь гармонии и равновесия, получать удовольствие от физических тренировок, наслаждаться едой, не отказывая себе (в разумных пределах) ни в чем, необходимо просто выбрать эффективную программу. А их, к нашей радости, за последние десятилетия было создано немало, ведь фитнес-индустрия развивается семимильными шагами.

Но как разобраться, что подходит и насколько эффективно, чем одна методика отличается от другой? Думаю, что тем, кто только желает приобщиться к тренингу, это довольно-таки сложно. Данная книга в первую очередь предназначена для новичков. Ведь это полный справочник-путеводитель по самым модным, востребованным, проверенным многими миллионами женщин во всем мире (читай – эффективным) программам фитнеса.

Но прежде чем мы перейдем к знакомству с ними, советую взять на вооружение две восточные мудрости: «Полное цветение наступает только тогда, когда для этого приходит время» и «Человек, работающий второпях и ожидающий при этом успеха, обычно пожинает горькие плоды». Эти два китайских афоризма в полной мере подходят к вашим тренировкам. Вы же не можете уговорить дерево, посаженное под окном, расти быстрее – также и ваше тело нуждается в постепенных, медленно нарастающих нагрузках. Но не расстраивайтесь, ведь программы в книге настолько эффективные, что и результат даже такого тренинга будет виден уже через 5–6 недель регулярных занятий.

И что еще очень важно! Наш организм – так уж устроено природой – очень быстро привыкает к однообразным нагрузкам. У вас же благодаря данной книге есть выбор программ. Периодически меняя их, вы не погрузитесь в рутину и избежите застоя в тренинге, когда ваше тело перестает воспринимать нагрузку.

И напоследок мне хотелось бы, чтобы вы обратили внимание на пять основных законов фитнеса:

1. Питьевой режим. Вода необходима для поддержания водного баланса в организме. Если кровь сгущается, то ткани не получают достаточное количество кислорода, следовательно, тренировки становятся неэффективными. Поэтому какую-бы вы программу ни выбрали, всегда имейте под рукой бутылочку с водой, но без газа.

2. Отдых – обязателен! Составив план тренировок, включите в него дни отдыха – 1–2 дня в неделю. Слишком увлеченные тренингом, помимо мышечной усталости и износа организма, рискуют получить психическую усталость, что приведет к отказу от занятий.

3. Стретчинг. Заканчивайте каждую тренировку заминкой – упражнениями на растягивание работающих мышц. Она займет всего лишь 5–10 минут, но принесет огромную пользу, так как увеличенное поступление крови быстрее восстановит мышцы, делая их эластичными.

Стретчинг в сочетании с дыханием (перед выполнением вдохнуть, а при растягивании выдохнуть) обеспечит приток крови к тканям, а значит, улучшит обмен веществ.

4. Сбалансированное питание. Чтобы успешно снижать вес, необходимо употреблять меньше ккал (200–300) или столько же, сколько тратите. Голодание и скудные диеты приведут только лишь к потере мышечной массы.

5. Самый главный закон фитнеса – мотивация. Вам необходимо четко осознавать, зачем вы занимаетесь. Причем это не размытые рассуждения, а конкретная цель. Например, обрести сексуальное тело к пляжному сезону или поразить своими новыми формами бойфренда. Именно такая конкретика необходима для начала тренировок.

Глава 1. Почему так важны принципы равновесия

Самым главным принципом мироздания является принцип равновесия. Если бы наша Земля находилась хоть немного ближе к Солнцу, жизнь на ней превратилась бы в ад, а все живое погибло. Если бы Земля, наоборот, слегка отдалась от Солнца, то стала бы холодной и также безжизненной. А на сбалансированном расстоянии от Солнца наша планета занимает как раз то место, которое наилучшим образом позволяет развиваться на ней всем формам жизни.

Любая часть мироздания, сколь малой и незначительной она бы ни была, чтобы правильно функционировать, должна находиться в состоянии абсолютного равновесия. Это в полной мере относится и к нашему организму.

В организме человека все прекрасно сбалансировано – так нас устроила Природа. Нам необходим вполне определенный объем физической нагрузки, определенное количество разнообразных и питательных веществ, определенное время сна и отдыха. Если человек получает слишком много или слишком мало нагрузки, пищи и сна, тогда происходит нарушение равновесия систем и расстраиваются функции. А если нет равновесия, нет здоровья и благополучия.

Исследование принципа сбалансированности или равновесия проводил известный доктор медицины и основатель аэробики Кеннет Х. Купер. Данные этих исследований получены при наблюдении за тысячами пациентов Центра аэробики в Далласе. Вот лишь некоторые преимущества, которые можно обрести каждому, если следовать сбалансированному во всех отношениях образу жизни:

- большая жизненная энергия;
- полноценный и приятный отдых;
- способность успешно справляться с последствиями психических стрессов;
- меньшая подверженность депрессии и ипохондрии;
- хорошее самочувствие;
- улучшение пищеварения;
- уверенность в собственных силах;
- красивая фигура, чему способствует эффективный контроль за весом;
- замедление процессов старения;
- глубокий и полноценный сон;
- повышенная работоспособность, упорство в достижении целей;
- уменьшение заболеваний и болезненных ощущений.

Обретение здоровья, как физического, так и психического, может совершенно изменить вашу жизнь и сделать более счастливым человеком.

Из каких же составляющих складывается сбалансированный образ жизни? Исследования показывают, что существуют три основные потребности, которые необходимо удовлетворить, чтобы создать полную гармонию в организме.

Потребность первая: аэробная физическая нагрузка в сочетании со специальными корректирующими упражнениями отдельных проблемных зон.

Потребность вторая: рациональное питание.

Потребность третья: эмоциональная гармония.

Рассмотрим более детально каждую из этих потребностей.

Термин «аэробный» означает «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода, в результате чего происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные упражнения подобного типа повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий

кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет свою основную функцию – транспорт кислорода. Аэробные упражнения обычно представляют собой упражнения на выносливость в невысоком темпе. Это могут быть: бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах зимой, танцевальные программы, плавание в бассейне.

Сочетая аэробные нагрузки со специальными упражнениями, направленными на коррекцию проблемных зон, вы не только обретете прекрасные формы тела, но и оздоровите свой организм, отдалите старость, приобретете великолепную кожу и повысите работоспособность, получая от упражнений в сочетании с бегом, например, запас энергии и бодрости на долгие годы. Но в основе любой программы должен лежать принцип равновесия и сбалансированности.

Например, если вы в качестве аэробных нагрузок выбираете бег, то тренировочная дистанция не должна быть ни чрезмерно длинной, ни слишком короткой. Последние научные данные показывают, что если вы не участвуете в соревнованиях, то вам достаточно ограничить объем беговых тренировок до 20 км в неделю. Большие нагрузки сильно увеличивают вероятность травм и нарушений функций организма, а меньшие не дают желаемого эффекта.

Если вы пробегаете больше 20 км в неделю, то это уже нельзя назвать бегом для здоровья, сохранения хорошей фигуры, эмоциональной гармонии. Такая нагрузка поможет подготовиться к соревнованиям, но вряд ли сохранит вам здоровье.

В наше время мы ведем достаточно малоподвижный образ жизни. В домах существует лифт и нет необходимости подниматься вверх пешком, хотя, вот какие выводы сформулировали два американских врача Б. Пейти и Д. Херрингтон, когда исследовали влияние обычного подъема по лестнице на наш организм: «каждая пройденная ступенька продлевает нашу жизнь на четыре секунды».

Учитывая количество транспортных средств передвижения, пешком мы ходим только от автостоянки или автобусной остановки до места работы, не дальше.

А ведь недостаток движений не менее опасен, чем «громкие» заболевания нашего века.

Медицинские исследования давно подтверждают, что для нормального функционирования нашему организму нужна двигательная активность.

Вторая потребность, которая очень важна нашему организму, не менее чем двигательная активность, – это правильно сбалансированное, рациональное питание. Недаром на Западе становятся очень популярными две поговорки: «Обжора роет себе могилу зубами» и «Тело – багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие».

Термин «диета» у многих специалистов по питанию всегда вызывает неоднозначное отношение. Но все они сходятся в одном мнении – диета это только короткая радикальная программа, цель которой – резкая потеря веса, а учитывая индивидуальные особенности каждого организма, не всегда благоприятно действующая на него.

Как и в случае с аэробными нагрузками, главный принцип, который лежит в основе правильного питания, – это принцип равновесия, или сбалансированности. Он не означает, что необходимо немедленно исключать из своего рациона одно из любимых блюд или следовать какой-нибудь «звездной» или «экзотической» диетам. Достаточно сохранять равновесие в питании, но питаться вкусно, даже если для этого необходимо ограничивать калории. Тем более, что многие специалисты просто уверены в том, что именно малоподвижный образ жизни влияет на нашу фигуру.

Питание – очень важная тема. И если подходить с юмором к вопросу о питании, то есть прекрасные высказывания: первое – «Лучшей и успешнейшей гимнастикой для полных являются энергичные отрицательные движения головой при виде какого-нибудь деликатеса»; и второе – «Больше всего нам помогает та пища, которую мы... не съели».

Наряду с правильным питанием и физическими упражнениями не менее важной является и третья потребность – эмоциональная гармония.

В наш стремительный и стрессовый век, жизнь современной женщины насыщена эмоциями (кстати, не всегда положительными), учебой, карьерой, семейными проблемами и работой, и просто необходим способ сохранения душевного спокойствия и свободы от тревог, путь для решения многих эмоциональных проблем. Ведь это так не просто соответствовать требованиям великолепной жены и хозяйки дома, прекрасной матери и одновременно стремиться к профессиональному росту в бизнесе, карьере, учебе, да к тому же оставаться при этом нежной и женственной, желанной и красивой.

На наших «хрупких» плечах огромная масса ответственности и обязанностей, и при таком бешеном ритме жизни так мало времени для обретения гармонии.

Решение проблемы часто оказывается невероятно простым: требуется всего-навсего хороший сон, аэробная нагрузка или рациональное питание. Например, на вопрос: «Сколько часов необходимо спать?», – не всегда можно найти адекватный ответ. Норма для разных людей различна, но большинство исследований показывают, что средняя потребность во сне – около семи-восьми часов в сутки.

Если спать намного дольше, скажем, до десяти часов, то скорее всего вы будете чувствовать себя вялой. Если спать только три-четыре часа, то по мере накопления дней с бессонницей, начинаешь чувствовать себя смертельно усталой и нет никаких сил или желания что-либо делать. Наверное у каждого есть свой опыт бессонных ночей. Но не всегда только лишь недостаточный отдых является причиной нарушения эмоционального равновесия. Довольно часто раздражительность и нежелание работать могут быть результатом недостатка калорий, переизбытка или низкой двигательной активности. Многие женщины, начавшие бегать, плавать и выполнять упражнения, улучшающие фигуру, становятся более уверенными в себе, настойчивыми, целеустремленными. Возможно это связано с тем, что происходит не только увеличение физических ресурсов организма, но и расширение психических резервов.

Исследования показывают, что многие женщины, достигнув успехов, связанных с физическим совершенствованием своей фигуры, с легкостью добиваются такого же успеха в личной жизни и на работе.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что эмоциональная гармония достигается за счет сбалансированной физической нагрузки, рационального питания и правильного отдыха.

Я написала эту главу для того, чтобы подчеркнуть – если вы хотите добиться великолепной фигуры и в то же время оставаться здоровым человеком, нельзя впадать в крайности, увлекаясь только лишь одними диетами или кладя свое здоровье на алтарь физических нагрузок. Только гармоничное и сбалансированное сочетание сна, питания и физических упражнений, позволит вам долгие годы оставаться привлекательной, женственной и покорять сердца мужчин.

Глава 2. Спортзал на дому, или ликбез для начинающих

Для многих женщин в наше время (время культа здорового тела) умение поддерживать себя в хорошей форме является символом успеха. Но хорошо осознавать это и воплощать в жизнь – совсем не одно и то же. Большинство здравомыслящих женщин понимают, что одной диетой, без регулярных тренировок, ничего не добьешься. Вот тогда-то и начинаются проблемы. Предположим, что у вас все-таки хватает мужества пойти и записаться в спортклуб. Но регулярно заниматься – не всегда. Многие через некоторое время просто начинают пропускать тренировки или даже бросают их. И вовсе не от собственной лени или отсутствия времени. Оказывается, это происходит потому, что каждая третья из нас, посещая очередную тренировку, испытывает настоящий душевный дискомфорт. Ведь рядом столько незнакомых людей с красивыми стройными фигурами в стильных костюмах, а ты такая неуклюжая или, worse, пухленькая.

А еще потому, что новичкам приходится принимать какие-то не всегда эстетичные позы, потеть и краснеть у всех на глазах. А все эти навороченные тренажеры, внешний вид которых вызывает ассоциации с инопланетными агрегатами, непонятно для чего предназначенными? И все ради чего – чтобы в будущем иметь красивую фигуру. Вот здесь и начинаются проблемы: мы готовы пожертвовать своими мечтами о красивом теле, только бы не повторились эти неприятные ощущения. Спортивные психологи после многочисленных опросов новичков признаются, что те сравнивают свои первые посещения спортзала с посещением кабинета стоматолога. И не потому, что больно, а просто спортзал, то место, где мы как на ладони со всеми своими недостатками и комплексами. Именно поэтому многие профессионалы фитнеса советуют начинать тренировки дома, потому что новичок в тренажерном зале все равно что трехколесный велосипед на дистанциях «Формулы-1».

Фитнес должен начинаться с обычных азов, которые вполне по силам любой женщине. Вы с легкостью справитесь с их освоением в домашних условиях. И дело даже не в экономии времени, хотя и это существенно для многих работающих женщин или воспитывающих детей. Просто на начальном этапе очень важно научиться чувствовать свое тело и, соответственно, работу мышц. А в зале у вас вряд ли получится предельно сконцентрироваться на упражнениях.

Вы будете чувствовать себя новичком-дрессировщиком, которого в первый раз впустили в клетку со львами. Поэтому выход один – начинать тренировки дома, спокойно тренируясь день за днем. А потом, когда вы станете искушенной фитнесисткой и захочется чего-то большего – вперед за клубным абонементом. Чтобы разобраться с чего начинать, воспользуйтесь следующими советами. До того, как появились все эти навороченные тренажеры, так сильно пугающие новичков, многие «мисс-фитнес», как например Кори Эверсон, шлифовали свои фигурки при помощи простейшего оборудования. Современные залы – это царство излишеств, больше рассчитанное на профессионалов и искушенных в этом вопросе. Вам на начальном этапе достаточно приобрести гантели, скакалку, фитбол, а еще возможно резиновые амортизаторы и боди-бар, который с успехом заменит штангу. А теперь чуть подробнее.

Гантели. Лучше купить нечто фирменное в яркой резиновой оболочке. Вам понадобятся гантели весом 2 кг, 4 кг, 5 кг либо пара гантелей со съемными блинчиками (2, 4 и 5 кг).

Скакалка (о ней мы подробно поговорим в главе про кардиоупражнения). Эта, всем знакомая с детства, веревочка по своей эффективности не уступает дорогостоящим кардиотренажерам (степперу, беговой дорожке, велотренажеру).

Боди-бар. Раньше наши мамы называли это спортивное приспособление гимнастической палкой. Теперь это полая пластмассовая трубка с наполнителем. Вес варьируется от 2 до 14 кг (на начальном этапе можно использовать только гантели).

Вам также потребуется магнитофон или плеер, потому как с музыкой веселее и зажигательней; полотенце – вытирать пот; если возможно – зеркало в полный рост, для проверки правильности движений.

Чтобы сделать последний штрих к оборудованию своего домашнего спортзала, купите себе яркую одежду для фитнеса и хорошие кроссовки. Одежду не обязательно подбирать супердорогую, а вот на кроссовки придется потратиться. Хорошая обувь – залог того, что вас не будут беспокоить травмы.

Глава 3. Как настроить себя на тренинг, или мотивационная глава

Вы устали таскать на себе лишний груз? Вам хочется быть стройной и подтянутой? Я не буду утверждать, что, мол, нет ничего проще. Наоборот, скажу, что одного недовольства своим внешним видом – мало. Необходимо раскачать то, что психологи называют мотивацией, а еще определить, что именно для вас служит препятствием в борьбе с лишними килограммами. Разработав собственную стратегию преодоления трудностей, надеюсь в этом вопросе вам помогут мои советы, ваши шансы стать стройной, а в дальнейшем удерживать оптимальный вес, значительно возрастут.

Итак, чтобы стабильно снижать лишний вес, мало иметь силу воли и страстное желание похудеть. Главное в этом вопросе – быть готовой изменить свой образ жизни. Подтверждение этому основано на недавнем американском исследовании. В эксперименте участвовало сто двенадцать полных женщин, которые под руководством специалистов пытались избавиться от лишних жировых отложений. Цель исследования заключалась в выявлении тех стереотипов сознания и поведения, которые стоят на пути к достижению стройной фигуры. Итог был следующий: часть испытуемых «сошла с дистанции» в самом разгаре эксперимента, другие дошли до конца программы, но похудели незначительно. Причина в том, что люди ставили перед собой задачи, ожидая сверхъестественного или чуда: нереальной потери веса, чудесных изменений в жизни после похудения. Помимо прочего, все они ранее неоднократно сидели на жестких ограничительных диетах и страдали низкой самооценкой.

Психологи сделали следующий вывод: даже при наличии самых серьезных намерений негативное восприятие собственного тела, неправильно поставленные цели, и отрицательный опыт с диетами могут работать против вас.

Если вас не поддерживают или не помогают близкие, если нет времени на регулярные тренировки или просто к ним не лежит душа, все ваши усилия обречены на провал. Как же настроить себя на успех?

С самого начала надо четко понимать, что фитнес – это дело времени.

В фитнесе все измеряется одной меркой – регулярными тренировками. Но не нужно отчаиваться. Время ваш друг, потому что годы умножают результат. В этом смысле время течет наоборот – чем дольше вы тренируетесь, тем моложе и красивее становится ваше тело. Короче говоря: все теряют, вы приобретаете. И стоит ли тогда отчаиваться? Если конкретно, то красивое тело вы получите только после регулярных тренировок, как говорится «не щадя живота своего». Но есть один утешительный плюс. Чем меньше ваш вес от идеального и желаемого, тем легче добиться успехов. По опросам большинства женщин видно, что потеря 10 процентов собственной массы тела вполне реалистична, тогда как большие цифры их пугают. Похудев на пять килограммов, вы вдохновитесь своей победой, а также той легкостью, которую получите и у вас появится стимул продолжать и дальше работу над собой. Кстати, это доказано, не сомневайтесь. Но вы должны реально осознавать, что безопасной считается потеря веса, не превышающая 1 кг, максимум 1,5 кг в неделю.

Следующий шаг заключается в том, что придется наотрез отказаться от фанатичной веры в чудо. То есть, что существует какой-то мифически верный способ снизить вес. Как правило, именно эта вера заставляет многих прибегать к жестким диетам, а в результате – к провалу. Такие диеты с быстрым сбросом лишнего веса приводят к такому же быстрому набору его. К тому же, уверенность в волшебных свойствах того или иного диетического новшества парализует волю. Давно уже доказано, что только правильно сбалансированное питание позволяет

оставаться прежде всего здоровой, стройной и иметь красивый внешний облик (я имею в виду кожу лица и тела).

Человеческая психика – одна большая сплошная загадка. Психологи давно заметили очень интересный феномен: чем сильнее мы чего-то хотим, тем сильнее внутреннее сопротивление цели. Другими словами, чем сильнее хочется иметь красивую фигуру, тем больше нас одолевает лень. Это нужно обязательно знать и помогать себе всякими маленькими уловками: кому-то достаточно включить зажигательную музыку, кому-то просто надеть костюм для фитнеса и кроссовки, некоторых вдохновляют красивые фигурки профессиональных фитнесисток, особенно, если просматривать видеозаписи соревнований по фитнесу. А почему бы и нет, ведь вы ничуть не хуже этих женщин. Как рассказывают многие опытные «мисс-фитнес» до тренировок их фигуры были просто далеки от нынешнего идеала, и имели лишние жировые отложения. Конечно, самое сложное – это начать. Но по мнению ученых период стрессовых реакций у новичка длится около трех недель. Потом симптомы сглаживаются, вы начинаете чувствовать себя все увереннее, а через месяц – два тренировки начнут приносить вам настоящее удовольствие. Секрет в том, что учащенное дыхание стимулирует выработку мозгом эндорфинов – «гормонов радости», а они, в свою очередь, позволяют чувствовать прилив восторга. Так что не бойтесь за свою силу воли или силу характера, просто немножко потерпите. И потом, обязательно награждайте себя за каждый этап проделанной работы. Как можно чаще радуйте себя. Это повышает самооценку и улучшает настроение. Чтобы ваша психика не сдала на полпути, подстрахуйте подарками самой себе, и держите их на видном месте. Не случайно же спортивные трофеи ставят на самое почетное место. Они напоминают о былых победах и вдохновляют на новые. Если подарки делать «по поводу», они прекрасно укрепляют самолюбие. И, потом, когда нет необходимости бороться с постоянным и гнетущим чувством недовольства собой, остаются силы на тренировки, на изменение своего образа жизни.

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.