

Илона Одинцова

**Худеем днем и ночью,  
или Методики похудения для  
ленивых и настойчивых**



# **Илона Борисовна Одинцова**

## **Худеем днем и ночью, или**

### **Методики похудения для**

#### **ленивых и настойчивых**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6137845](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6137845)*

*Худеем днем и ночью, или методики похудения для ленивых и настойчивых / Одинцова И.: Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

В наши дни довольно часто встречаются люди, которых не устраивают собственные внешность, комплекция, вес. Это, к сожалению, не редкость. Слишком многие постоянно выражают свое недовольство по поводу дефектов собственной внешности, но лишь некоторые свои эмоции сопровождают какими-либо активными действиями, направленными на исправление недостатков фигуры, на коррекцию собственных несовершенным форм. Как это ни печально, немногие люди способны на активные действия, которые в конечном итоге направлены на то, чтобы человек преодолел свое негативное отношение к самому себе, улучшил внешний вид и вместе с тем значительно повысил свой жизненный тонус. Человечество всегда страдало от своей лени. И вместе с тем оно не переставало мечтать о создании некоего универсального способа коррекции и совершенствования тела. Во

все времена люди трудились в меру своих сил и способностей над созданием методик, направленных на исправление недостатков души и тела. В этой книге мы постарались охватить все существующие методики похудения. Теперь вы сможете худеть с удовольствием. Может быть, вы предпочтете солнечные ванны, а может, вам придется по душе обертывания? Не исключено, что благодаря нашей книге вы решитесь заняться каким-либо видом спорта. Думаем, прочитав нашу книгу, вы найдете ответы на многие интересующие вас вопросы и с пользой для себя решите проблему лишнего веса.

# Содержание

Введение	5
Раздел I. Все в ваших силах	10
Глава 1. Аэробика	13
Глава 2. Степ-гимнастика	64
Первый этап	71
Второй этап	73
Третий этап	89
Глава 3. Шейпинг	108
Конец ознакомительного фрагмента.	121

# **Илона Одинцова**

## **Худеем днем и ночью, или методики похудения для ленивых и настойчивых**

### **Введение**

В наши дни довольно часто встречаются люди, которых не устраивают собственные внешность, комплекция, вес. Это, к сожалению, не редкость. Слишком многие постоянно выражают свое недовольство по поводу дефектов собственной внешности, но лишь некоторые свои эмоции сопровождают какими-либо активными действиями, направленными на исправление недостатков фигуры, на коррекцию собственных несовершенным форм.

Как это ни печально, немногие люди способны на активные действия, которые в конечном итоге направлены на то, чтобы человек преодолел свое негативное отношение к самому себе, улучшил внешний вид и вместе с тем значительно повысил свой жизненный тонус.

Человечество всегда страдало от своей лени. И вместе с тем оно не переставало мечтать о создании некоего универ-

сального способа коррекции и совершенствования тела. Во все времена люди трудились в меру своих сил и способностей над созданием методик, направленных на исправление недостатков души и тела.

Со времен Античности красивое человеческое тело считалось признаком избранности, божественным даром, предметом гордости. Древние считали, что красивый человек не может быть плохим. Так что стремление быть красивыми мы унаследовали от своих предков.

И в наши дни красота физическая не утратила своей актуальности. Многие осознают преимущества здорового образа жизни, уделяют огромное внимание своему физическому развитию.

И дело тут не столько в формировании определенных пропорций и следовании моде. Прежде всего речь идет о том, что нормальное функционирование организма просто необходимо для развития духовных сил человека, для его эмоционального и психического равновесия.

Простое осознание своих недостатков не только не исправит существующего положения, но в некоторых случаях может отрицательно сказаться на общем жизненном настрое. Однако следует понимать, что само по себе регулярное выполнение какого-либо комплекса упражнений не гарантирует быстрого исполнения желаний и, конечно, не может привести к моментальному улучшению настроения и повышению самооценки.

Мы полагаем, что читатели если не полностью осознали, то уж во всяком случае стали задумываться над тем, сколь велика роль эмоционального настроя в деле исправления недостатков фигуры и улучшения своего вида.

Создавая эту книгу, мы постарались учесть все многообразие человеческих характеров и подходов к проблеме лишнего веса.

Если в свое время открытием было то, что при помощи физических упражнений можно воздействовать на свое тело, то в наши дни особое внимание уделяется тому, какие чувства и эмоции человек испытывает, исправляя недостатки своей фигуры.

Одной из причин, почему аэробика сменила обычную физическую зарядку и стала пользоваться огромной популярностью, является тот эмоциональный заряд, который дарит этот комплекс. Все упражнения выполняются под музыку. Вы испытываете положительные эмоции от того, что звучит приятная мелодия, и от того, что комплекс упражнений при всей кажущейся легкости дает ощутимые результаты.

Рассуждая подобным образом, можно предположить, что и аквааэробика вызывает определенный интерес в связи с тем, что порождает совершенно определенные эмоции.

Основываясь на психофизическом восприятии индивидуумом какого-либо действия, мы сочли необходимым включить в книгу такую методику, как аутотренинг. Многие люди даже и не подозревают, насколько действенной и эффектив-

ной является сила слова.

Если вы по каким-либо причинам не желаете прибегать к средствам восточного массажа, обратите внимание на раздел, в котором подробно описываются основы традиционного массажа, даются рекомендации, как и с помощью каких средств провести сеанс массажа в домашних условиях.

В нашей книге вы найдете много новой и интересной информации о диетах. Мы сочли необходимым предложить вам на выбор самые действенные и результативные из существующих диет.

И хотя в большинстве своем диеты весьма и весьма эффективны, многие отказываются ограничивать себя в еде, чтобы сбросить лишний вес. Что ж, это лишь говорит о том, что у каждого желающего похудеть свой взгляд на эту проблему. Чтобы охватить все категории «толстяков» (от самых ленивых до настойчивых), мы включили в нашу книгу такие методики, которым, на наш взгляд, трудно противиться. Например, в одном из разделов книги подробно рассказывается о том, как следует посещать баню и сауну, чтобы они оказали корректирующее воздействие на тело. Этот раздел интересен как женщинам, так и мужчинам.

Как вы заметили, мы постарались охватить все существующие методики похудения. Теперь вы сможете худеть с удовольствием. Может быть, вы предпочтете солнечные ванны, а может, вам придется по душе обертывания? Не исключено, что благодаря нашей книге вы решитесь заняться каким-ли-

бо видом спорта.

Думаем, прочитав нашу книгу, вы найдете ответы на многие интересующие вас вопросы и с пользой для себя решите проблему лишнего веса.

# **Раздел I. Все в ваших силах**





# Глава 1. Аэробика

Иметь красивую, стройную фигуру, которую и на пляже показать не стыдно, мечтает каждая женщина. Но, к сожалению, не каждая дама по разным причинам может позволить себе постоянные визиты в тренажерные залы, бассейны и салоны красоты, предлагающие различные чудодейственные методы похудения.

Но не стоит отчаиваться – существует масса известных и проверенных способов нормализации веса в домашних условиях. Один из них – аэробика, которая предлагает ряд несложных, но эффективных упражнений. Хорош этот комплекс тем, что выполнять его можно самостоятельно, а значит, в любое удобное время.

Пассивный образ жизни приводит к замедлению в организме процесса обмена веществ, накоплению шлаков, к тому, что энергия не тратится или тратится недостаточно интенсивно. Это грозит не только появлением лишнего веса, но и, что опаснее, нарушением сердечно-сосудистой деятельности, появлением одышки и других неприятных явлений. Аэробика как раз призвана оградить от подобных нежелательных последствий состояния покоя и бесконечного отдыха. Чтобы освоить аэробику в качестве метода похудения, достаточно запомнить комплекс упражнений и познакомиться с несколькими правилами их выполнения для коррекции

фигуры. Возможно, эти правила хорошо вам известны, но нелишне напомнить о них.

Во-первых, время для занятия аэробикой необходимо выбрать так, чтобы перерыв между тем, когда вы закончите упражнения, и очередным приемом пищи составлял не менее 2 ч. После аэробики можете выпить стакан молока, но не холодного и не раньше чем через 15–20 мин после последнего упражнения. Приступать к упражнениям сразу после еды строго противопоказано. Подождите 2,5–3 ч после еды, а затем смело занимайтесь.

Во-вторых, заниматься аэробикой непосредственно перед сном вредно для вашего организма. Чрезмерные физические нагрузки перед сном возбуждают мозг и тело, сразу перестроиться на пассивный отдых трудно. А бессонница, как известно, здоровья никому не добавляет.

И рано утром, сразу после сна, нагружаться также не стоит. Даже утреннюю гимнастику рекомендуется делать спустя какое-то время после того, как проснетесь. Самое лучшее время для утренней гимнастики – через 15–20 мин после пробуждения, когда подниметесь с кровати. Походите по квартире, чтобы ваши мышцы немного размялись после сна, т. е. после пассивного состояния.

В-третьих, утреннюю гимнастику рекомендуется делать каждый день. Она не только поможет контролировать вес тела и при необходимости корректировать его, но и поднимет тонус, придаст энергии, в которой так нуждается организм

перед длинным днем, требующим активных действий.

Но гимнастики по утрам недостаточно для радикального сбрасывания веса. Она поможет вам избежать его прибавления, но не избавит от лишних «накоплений». Поэтому помимо нее необходимо выполнять еще один комплекс упражнений. Он будет отличаться от утренней разминки количеством движений, большей их сложностью.

Утренний комплекс ставит своей задачей поднятие жизненного тонуса, бодрости и хорошего настроения. Более широкий комплекс включает в себя упражнения, каждое из которых направлено на коррекцию определенного участка тела. Этот комплекс мы и будем называть аэробикой. Заниматься ею необходимо 2 раза в неделю, минимум, 1 раз. Лучше всего для проведения расширенного комплекса выбрать выходной день. Посвятите себя ему целиком и полностью. Именно в выходной найдите достаточно времени для себя, а оно вам понадобится, поскольку аэробика требует еще нескольких сопутствующих ей действий и процедур. Заниматься ею лучше за 2 ч перед ужином. Завершив ее, примите душ или ванну с ароматическими добавками, чтобы дать возможность мышцам расслабиться и восстановить обычный темп работы, а затем немного отдохните лежа.

В-четвертых, позаботьтесь о том, чтобы в вашем гардеробе была одежда для занятий аэробикой. Обычный домашний халат не подойдет по многим причинам. Он неудобен, а кроме того, после комплекса упражнений одежду необхо-

димопостирать, поскольку на ней останется пот, а вместе с ним и вредные для организма соли. Отчасти благодаря выведению именно этих шлаков и солей и происходит процесс похудения.

В качестве одежды для аэробики используйте летом майку или удобный топ и шорты; в холодное время года – футболку с длинными рукавами и спортивное трико. Одежда должна быть из натуральных тканей, чтобы впитывала пот, выступающий во время физической нагрузки.

Требуется и удобная обувь, в которой вы будете заниматься. Если нет специальных спортивных тапочек, подыщите толстые шерстяные носки. Волосы на время занятия подберите, чтобы они не мешали и не лезли в глаза. И не забудьте подготовить небольшой коврик или плотное махровое полотенце для выполнения упражнений в положении сидя и лежа. Вам понадобятся спортивные атрибуты: скакалка, обруч, мяч, гантели.

Запомните: если хотите выглядеть стройно и подтянуто, придется держать себя в руках, а это предполагает еженедельные или даже ежедневные упражнения, выполнение которых лучше не прерывать на длительное время.

В-пятых, в спорте (а к нему мы и отнесем аэробику) существует золотое правило: лучше заниматься непродолжительное время, но часто, чем время от времени доводить свой организм до изнеможения длительными занятиями.

И еще скажем пару слов о правильном дыхании. Когда мышцы напрягаются, необходимо делать выдох через рот, когда же ваше тело расслабляется, выдыхайте через нос.

## Утренняя гимнастика

Теперь перейдем непосредственно к комплексу упражнений, которые мы рекомендуем для ежедневного выполнения. Обычная утренняя гимнастика состоит из 12–14 упражнений. Продолжается она не более 15–20 мин. Зарядка начинается с ходьбы на месте, ею же и заканчивается, чтобы дыхание могло восстановиться.

1. Зарядку начните со спокойной ходьбы.

2. Выполните наклоны головы в разные стороны, затем круговые движения головой.

3. Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширине плеч, а кисти рук, согнутых в локтях, положите на плечи. Поднимите руки вверх, встаньте на носки, поднимите голову и посмотрите на поднятые ладони. Затем руки опустите на плечи. Поднимая руки, делайте вдох. Возвращаясь в исходную позицию, выдыхайте. Повторите 7–10 раз (*фото 1*).



## Фото 1

4. Встаньте прямо, руки вытяните перед собой. Поднимитесь на носки и переместите руки вверх. Затем наклоните корпус вперед как можно ниже, стараясь лицом достать до колен, руки опустите и обхватите ими колени. Досчитайте до 10, выпрямитесь и снова встаньте на носки, поднимая вверх руки. Во время подъема делайте вдох, опускаясь – выдох. Повторите 5–7 раз (*фото 2*).



## Фото 2

**5.** Встаньте, корпус слегка наклоните вперед, а руки опустите вниз. Вращайте туловищем, поднимая при распрямлении руки вверх. Выполняя упражнение, дышите произвольно. Сделайте 10–15 вращений.

**6.** Сядьте на стул, широко расставьте ноги. Наклоните корпус сначала к одной ноге, стараясь достать руками до носка, выпрямитесь, затем сделайте наклон к другой ноге. Сидя, делайте вдох, наклоняясь, – выдох. Делайте 10–15 раз (*фото 3*).



Фото 3

7. Сядьте на пол, руки выпрямите и поставьте ладони на

пол за спиной, обопритесь на них. Правую ногу согните в колене, поставьте на пол. Левую выпрямите и сделайте ею 10–15 махов. После этого левую ногу согните в колене и поставьте на пол, а правую выпрямите и сделайте столько же махов. Каждый раз, поднимая ногу, делайте вдох, опуская, – выдох (*фото 4*).



Фото 4

**8.** Лягте на спину на пол. Руки вытяните вдоль туловища. Ноги приподнимите и делайте ими движения, как на вело-

сипеде, в течение 1 мин. Дышите произвольно.

**9.** В положении лежа на спине согните ноги, прижмите их друг к другу и поставьте стопы на пол. Руки выпрямите и разведите в стороны, положите на пол. Опустите согнутые ноги в сторону, постарайтесь дотронуться коленом пола. Затем примите исходное положение и наклоните ноги в другую сторону. При наклоне делайте вдох, поднимая согнутые ноги, – выдох. Выполняйте упражнение 8–10 раз (*фото 5*).



Фото 5

**10.** Лягте на пол на правый бок. Правую руку согните в

локте, поставьте на пол и положите на нее голову. Поднимите выпрямленную левую ногу и делайте ею махи вверх. Затем перевернитесь на левый бок и повторите махи правой ногой. Во время упражнения дышите произвольно. Выполняйте 25–30 махов каждой ногой.

**11.** Лягте на пол на правый бок. Правую руку согните в локте, поставьте на пол и положите на нее голову. Отведите выпрямленную левую ногу в сторону и делайте махи в стороны. Перевернитесь на другой бок и делайте махи правой ногой. Дыхание произвольное. Повторите махи 25–30 раз каждой ногой (*фото б*).



Фото 6

**12.** Сделайте прыжки на одной ноге, на другой, а затем на обеих ногах.

**13.** Зарядку закончите бегом и ходьбой на месте.

А теперь предлагаем расширенный комплекс упражнений, который рекомендуется выполнять 1 или 2 раза в неделю. Он потребует от вас чуть больше времени и сил, чем утренняя гимнастика.

Вы познакомитесь с несколькими комплексами упражнений для похудения. Выберите наиболее приемлемый, т. е.

тот, который вам больше по душе, или тот, который выполнять легче. Однако, выбирая более простой, помните, что ваша основная задача – дойти от простого к сложному, постепенно осваивая все более трудные упражнения. Возможно сочетание комплексов: первую неделю вы делаете первый комплекс упражнений, затем переходите к следующему и т. д. А когда справитесь с последним, снова выполняйте упражнения из первого.

## **Первый комплекс упражнений**

- 1.** Сделайте разминку. Начните со спокойной ходьбы на месте.
- 2.** Упражнение для талии. Возьмите спортивный обруч и покрутите его на талии в течение 2 мин.
- 3.** Упражнение для живота. Встаньте прямо. Поставьте ноги на ширину плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 1,5–2 кг. Напрягая мышцы живота, медленно наклоните туловище в правую сторону. Левую руку, чуть согнутую в локте, приподнимите вверх. Выпрямитесь, затем наклонитесь в левую сторону, а правую руку приподнимите вверх. Выполняйте наклоны 15 раз в каждую сторону (*фото 7*).



Фото 7

4. Упражнение для живота. Лягте на пол на спину. Ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Руки согните в локтях и положите под голову. Приподнимите голову и плечи, напрягая мышцы живота. Сделайте подъемы 15 раз (фото 8).



Фото 8

5. Упражнение для живота. Лягте на пол на спину. Ноги согните в коленях и подтяните к животу. Обхватите ноги ру-

ками, втянув в себя живот. Делайте перекаты в обе стороны. Выполняйте 15 раз.

**6.** Упражнение для живота. Лягте на пол на спину. Ноги выпрямите и прижмите друг к другу. Руки положите вдоль туловища. Поднимите верхнюю часть туловища, опираясь руками об пол. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 20 подъемов (*фото 9*).



Фото 9

**7.** Упражнение для живота. Лягте на пол на спину. Ноги выпрямите, прижав друг к другу, носки оттяните на себя. Руки положите вдоль туловища. Поднимите верхнюю часть

тела, втяните в себя живот, вытяните вперед руки и наклонитесь, стараясь достать руками до носков. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте 20 раз.

**8.** Упражнение для ног и ягодиц. Встаньте прямо. Ноги расставьте чуть шире плеч. Слегка разверните в противоположные стороны носки. Теперь медленно присядайте до тех пор, пока угол между бедрами и голеньями не образует  $90^\circ$ . Упритесь руками в колени и постоит в таком положении 30 с, напрягая ягодичные мышцы. Сделайте 10 раз.

**9.** Упражнение для живота и бедер. Встаньте на согнутые в коленях ноги, руки согните в локтях и обопритесь ими о пол. Согните правую ногу в колене и медленно поднимите согнутую ногу. Мышцы бедра напрягите и досчитайте до 30. Затем медленно опустите ногу, поставьте ее на пол, согните левую ногу и поднимите ее вверх. Снова напрягите бедерные мышцы ноги и досчитайте до 30. Опустите ногу на пол. Выполняйте по 10 раз каждой ногой.

**10.** Упражнение для живота и бедер. Встаньте на пол на колени, выпрямленными руками обопритесь впереди себя о пол. Согнутую в колене правую ногу поднимите вверх (колени должно быть направлено в сторону), отведите ее в сторону, вернитесь в прежнее положение. Затем опустите на пол. Делайте махи ногой в стороны 10 раз. Затем правую ногу поставьте на пол, а левой сделайте 10 махов. Каждой ногой сделайте по 30 махов в стороны, периодически меняя их (*фото 10*).



Фото 10

**11.** Упражнение для живота и бедер. Лягте на пол на правый бок, согните правую руку в локте, поставьте ее на пол и подоприте голову. Левую ногу согните в колене и поставьте на пол, заведя ее за правую ногу. Приподнимите вверх правую ногу, опираясь на левую. Затем опустите ногу, но не касайтесь ею пола. Сделайте 10 подъемов. Затем лягте на левый бок: приподнимайте и опускайте правую ногу.

**12.** Упражнение для живота и бедер. Лягте на пол на правый бок. Правую руку согните в локте, поставьте на пол и

обопреться ею о пол. Ноги выпрямите на полу. Теперь левую ногу приподнимите, согните ее в колене, поднимите еще выше, выпрямите, снова согните в колене, затем выпрямите и опустите, но не касайтесь ею правой ноги. Делайте подъемы 15 раз (фото 11). После этого перевернитесь на левый бок. Правую ногу приподнимите, согните, поднимите выше, выпрямите, затем снова согните в колене, выпрямите и опустите, не касаясь левой ноги. Делайте подъемы по 15 раз.



Фото 11

**13.** Упражнение для бедер и голеней. Сядьте на пол. Руки отведите назад, обопритесь ими о пол. Ноги выпрямите

на полу. Сильно оттяните носок правой ноги от себя, затем резко потяните носок на себя. Затем оттяните носок левой ноги и резко потяните на себя. При выполнении упражнения мышцы внутренней стороны бедер и голени должны быть напряжены. Делайте по 15 раз каждой ногой (*фото 12*).



Фото 12

**14.** Упражнение для живота. Сядьте на пол. Руки согните в локтях и отведите за голову. Ноги выпрямите и широко разведите. Делайте верхней частью туловища круговые движения сначала по часовой стрелке, затем против.

**15.** Упражнение для живота и ягодиц. Лягте на пол на

живот. Руки согните в локтях и положите под голову. Ноги выпрямите. Поднимите правую ногу настолько высоко, насколько сможете. Опустите ногу, не касаясь ею пола, снова поднимите. Делайте подъемы ноги 20 раз. Далее поднимайте 20 раз левую ногу. При опускании не кладите ее на пол (фото 13).



Фото 13

**16.** Упражнение для живота и бедер. Лягте на пол на правый бок. Правую руку вытяните и положите под голову, а левой обопритесь о пол. Ноги согните в коленях. Медленно приподнимите согнутую левую ногу, опустите. Выполните 15 подъемов левой ногой. Затем перевернитесь на другой

бок и такое же количество раз поднимите правую ногу, согнутую в колене.

**17.** Упражнение для ног и ягодиц. Поставьте перед собой тяжелый стул. Встаньте к нему правым боком. Левую ногу поднимите вперед и медленно присядьте, держась рукой за спинку стула. Так же медленно встаньте. Сделайте 10 приседаний на правой ноге. Затем встаньте к стулу левой стороной. Поднимите правую ногу и сделайте 10 приседаний на левой ноге (*фото 14*).



Фото 14

**18.** Упражнение для внутренней стороны бедер. Встаньте прямо. Сделайте махи правой ногой. Поднимайте ногу как можно выше. Затем сделайте махи левой ногой. Если вам сложно выполнять упражнение без поддержки, сзади себя

можете поставить тяжелый стул и придерживаясь руками за его спинку. Выполняйте 15 раз каждой ногой.

**19.** Попрыгайте через скакалку на обеих ногах, на правой, затем на левой ноге. В общей сложности упражнение должно длиться не менее 3 мин.

**20.** Закончите бегом и ходьбой на месте.

## **Второй комплекс упражнений**

**1.** Начните со спокойной ходьбы на месте.

**2.** Упражнение для талии. Встаньте прямо, поставьте перед собой стул, немного нагнитесь вперед и обопритесь на стул обеими руками. Ноги поставьте на ширину плеч. Вращайте тазом, как будто вы вращаете обруч, в правую сторону. Досчитайте до 60, затем начните вращения в другую сторону.

**3.** Упражнение для живота. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Возьмите в каждую руку по гантели весом 1,5–2 кг. Руки поднимите в стороны и согните в локтях. Поверните корпус в правую сторону. Затем вернитесь в исходное положение, сделайте поворот влево. Выполняйте 15 поворотов в каждую сторону (*фото 15*).



**4.** Упражнение для живота. Лягте на пол на спину. Ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Руки выпрямите и раскиньте в стороны. Поднимите правую ногу, одновременно согните левую руку в локте и постарайтесь коснуться коленом правой ноги локтя левой руки. Вернитесь в исходное положение. Теперь коснитесь коленом левой ноги локтя правой руки. Сделайте так 20 раз.

**5.** Упражнение для живота. Встаньте на колени, обопритесь об пол руками. Медленно наклонитесь вперед, одновременно присаживаясь на ноги. При этом втяните живот в себя. Коснитесь грудью коленей и опустите голову. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте 20 раз.

**6.** Упражнение для живота. Сядьте на пол. Выпрямленные руки отведите назад и обопритесь ими о пол. Ноги выпрямите. Поднимите высоко вверх перед собой правую ногу, затем опустите. Потом поднимите левую ногу, опустите. Делайте по 20 подъемов каждой ногой (*фото 16*).



Фото 16

**7.** Упражнение для ног и ягодиц. Поставьте сзади себя тяжелый стул. Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширину плеч, носки разверните в стороны. Руки согните в локтях и положите на талию. Теперь медленно присаживайтесь, вставая со всей стопы на носки, держась руками за спинку стула. Так же медленно приподнимитесь. Повторите 15 раз.

**8.** Упражнение для живота и бедер. Сядьте на пол. Руки выпрямите, отведите их назад и обопритесь ими о пол. Правую ногу выпрямите на полу. Левую согните в колене и поставьте стопу на пол. Сделайте 10 махов правой ногой, стара-

ьясь поднять ее как можно выше. Затем правую ногу согните в колене и поставьте на пол, а левую выпрямите и сделайте ею махи 10 раз. Каждой ногой выполните по 30 махов, периодически меняя их.

**9.** Упражнение для живота и бедер. Лягте на пол на спину. Ноги выпрямите и прижмите друг к другу. Руки вытяните вдоль туловища. Согните ноги в коленях и подтяните их к животу, втянув в себя живот. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте 20 раз (*фото 17*).



Фото 17

**10.** Упражнение для живота и бедер. Лягте на пол на пра-

вый бок. Правую руку согните в локте, поставьте на пол и положите на нее голову. Ноги согните в коленях. Поднимите левую ногу, не разгибая ее, опустите, но не касайтесь ею правой ноги. Выполните 15 подъемов левой ногой. Затем перевернитесь на левый бок и сделайте 15 подъемов правой ногой.

**11.** Упражнение для живота и бедер. Лягте на пол на правый бок. Правую руку согните в локте и положите на нее голову.левой ногой делайте махи в стороны. Перевернитесь на другой бок и делайте махи правой ногой. Делайте махи 25–30 раз каждой ногой.

**12.** Упражнение для живота и бедер. Сядьте на пол. Прямые руки отведите назад, обопритесь ими о пол. Ноги выпрямите и немного раздвиньте. Поочередно поднимайте ноги как можно выше, опираясь на руки. При опускании не кладите ноги на пол, а держите на весу. Выполняйте в течение 1 мин.

**13.** Упражнение для живота и ягодиц. Лежа на животе, руки выпрямите перед собой на полу. Поднимите вверх одновременно правую ногу и левую руку, потянитесь вверх. Затем опустите ногу и руку. Расслабьтесь. Теперь проделайте то же левой ногой и правой рукой. Выполняйте 20 раз (*фото 18*).



Фото 18

**14.** Упражнение для живота и ягодиц. Лягте на пол на спину. Руки вытяните вдоль туловища. Ноги выпрямите, затем приподнимите, согните в коленях, опять выпрямите и снова согните. Делайте движения на весу 15 раз.

**15.** Упражнение для живота, ягодиц и голеней. Лягте на пол на спину. Руки согните в локтях и положите под голову. Ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Втяните в себя живот и приподнимите таз, выпрямив и подняв вверх правую ногу. Опустите таз, согните ногу и поставьте на пол. Затем снова поднимите таз, выпрямляя и поднимая вверх левую ногу. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 20 раз (*фото 19*).



Фото 19

**16.** Упражнение для ног и ягодиц. Встаньте прямо. Руки согните в локтях и положите на талию. Правую ногу отведите назад, потяните носок, затем отведите ее в правую сторону, вперед. Поднимайте ногу как можно выше и тяните носок при подъеме. Поставьте правую ногу на пол и сделайте то же самое с левой ногой. Выполняйте по 20 раз каждой ногой.

**17.** Упражнение для бедер. Встаньте прямо, поставьте перед собой стул и, немного опустив корпус вперед, обопритесь на спинку стула обеими руками. Ноги поставьте на ши-

рину плеч. Отведите в сторону правую выпрямленную ногу и поднимите ее на максимальную высоту. Затем опустите, но не ставьте на пол. Снова поднимите. Сделайте 20 подъемов правой ногой. Затем столько же раз поднимите левую (*фото 20*).



**18.** Упражнение для ног и живота. Встаньте прямо. Руки выпрямите и вытяните перед собой. Втяните в себя живот и поднимите правую ногу так высоко, чтобы она достала до руки. Опустите правую ногу и поднимите левую. Выполняйте по 20 подъемов каждой ногой.

**19.** Попрыгайте через скакалку на обеих ногах, потом на правой, затем на левой. В общей сложности прыжки должны длиться не менее 3 мин.

**20.** Закончите бегом и ходьбой на месте.

### **Третий комплекс упражнений**

**1.** Начните выполнение упражнений со спокойной ходьбы на месте.

**2.** Упражнение для талии. Встаньте прямо. Наклоните корпус вперед, руки согните в локтях и положите на талию. Делайте вращения корпусом в правую сторону в течение 1 мин. Затем сделайте круговые движения корпусом в левую сторону еще минуту.

**3.** Упражнение для живота. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 1,5–2 кг. Согните руки в локтях и положите их на плечи. Поверните корпус в правую сторону, вернитесь в исходное положение, затем сделайте поворот влево. Выполняйте по 15

раз в каждую сторону (*фото 21*).



Фото 21

4. Упражнение для живота. Лягте на пол на живот. Руки согните в локтях и положите под голову. Ноги выпрямите и плотно прижмите друг к другу. Вытяните носки. Приподнимите голову, плечи и корпус, разведите руки в стороны. Вернитесь в исходное положение. Сделайте это упражнение 15 раз (*фото 22*).



Фото 22

5. Упражнение для живота. Лягте на пол на спину. Ноги

согните в коленях и поставьте стопы на пол как можно ближе к туловищу. Руки раскиньте в стороны и положите на пол ладонями вверх. Втяните в себя живот и прогнитесь. Медленно приподнимите корпус вверх, делая упор на затылок и руки. Вернитесь в исходное положение. Поднимайте корпус 10 раз.

**6.** Упражнение для живота. Лягте на пол на спину. Возьмите в руки одну гантель весом 2,5–3 кг. Руки поднимите над собой и чуть согните в локтях. Ноги согните и поставьте стопы на пол. Отведите руки за голову, но не касайтесь гантелей пола и втяните в себя живот. Вернитесь в исходное положение. Повторите 15 раз.

**7.** Упражнение для ног и ягодиц. Сделайте выпад: правую ногу согните в колене и поставьте стопу на пол перед собой. Левую ногу выпрямите и поставьте на пол на носок позади себя. Держась руками за спинку стула, медленно сгибайте в колене левую ногу, не касаясь пола. Вернитесь в исходное положение. Сгибайте ногу 15 раз. Затем левую ногу согните в колене и поставьте на стопу перед собой, а правую ногу отведите назад и сгибайте ее в колене 15 раз (*фото 23*).



Фото 23

**8.** Упражнение для живота и бедер. Присядьте на пол. Правую ногу согните в колене, поставьте ее на стопу. Левую выпрямите, отведите назад и поставьте на носок. Обопритесь о пол руками. Оттолкнитесь ногами и поменяйте их положение. Теперь прямой и отведенной назад должна быть правая нога, а левая – согнутой в колене и поставленной на пол на стопу. Меняйте положение ног 20 раз.

**9.** Упражнение для живота и бедер. Лягте на пол на спину. Приподнимите плечи, руки согните в локтях, поставьте на

пол и обопритесь на них. Ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол, немного разведя ноги в стороны. Поднимите правую ногу, распрямите ее и отведите в сторону. Вернитесь в исходное положение. Поднимите и отведите в сторону левую ногу. Сделайте так 15 раз каждой ногой (фото 24).



Фото 24

**10.** Упражнение для живота и бедер. Сядьте на пол. Ноги выпрямите, немного раздвиньте. Руки согните в локтях и положите на пояс. Поочередно поднимайте ноги как можно выше, при опускании не кладите на пол, а держите на весу. Если поднимать ноги без опоры будет сложно, обопритесь

сначала на руки, отведенные назад и поставленные на пол. Выполняйте в течение 1 мин.

**11.** Упражнение для живота и бедер. Сядьте на пол. Выпрямленные руки отведите назад и обопритесь ими о пол. Ноги выпрямите. Опираясь на руки, приподнимите обе ноги и на весу скрестите их, держа правую ногу выше левой. Затем опять разведите и снова скрестите, но теперь выше должна быть левая нога. Разведите. Выполняйте в течение 1 мин, постепенно увеличивая темп (*фото 25*).



Фото 25

**12.** Упражнение для живота. Лягте на пол на живот. Руки положите вдоль туловища. Ноги выпрямите. Приподнимите обе ноги и скрестите их на весу так, чтобы правая оказалась выше левой. Разведите ноги, но не кладите их на пол, снова скрестите так, чтобы левая оказалась над правой. Выполняйте в течение 1 мин.

**13.** Упражнение для живота и ягодиц. Лягте на пол на живот. Руки согните в локтях и положите на них голову. Ноги выпрямите. Приподнимите правую ногу и делайте ею махи в сторону. Затем сделайте махи в сторону левой ногой. Повторите по 30 раз каждой ногой.

**14.** Упражнение для живота и ягодиц. Лягте на пол на спину. Руки согните в локтях и положите их под голову. Ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол вместе как можно ближе к туловищу. Поднимите таз и разведите колени. Опуститесь. Выполняйте 20 раз (*фото 26*).



Фото 26

**15.** Упражнение для живота и бедер. Лягте на пол на правый бок, вытяните правую руку и положите под голову. Левую положите на бедро. Ноги согните в коленях. Вытяните и поднимите вверх левую ногу и левую руку.

Опустите. Выполните по 20 подъемов на каждом боку.

**16.** Упражнение для живота и бедер. Встаньте прямо. Руки согните в локтях и положите на пояс. Правую ногу приподнимите перед собой как можно выше, согните в колене, отведите в сторону, выпрямите, затем снова согните и разверните вперед, выпрямите. Выполняйте по 10 раз каждой ногой.

**17.** Упражнение для внутренней стороны бедер. Встаньте прямо. Правую ногу отведите в сторону (носок должен быть направлен в сторону). Поставьте ногу на пятку. Максимально поднимите носок на себя, затем опустите его, но не ставьте на пол. Затем опять поднимите, опустите, напрягая внутреннюю поверхность бедер. Поднимите и опустите носок 20 раз. Затем поднимите носок высоко на себя, насколько это возможно, и, напрягая мышцы бедер, постоит в таком положении, досчитав до 10. Сделайте то же самое с левой ногой.

**18.** Упражнение для бедер и голени. Встаньте прямо. Руки согните в локтях и положите на пояс. Приподнимите перед собой правую ногу, потяните носок на себя и поднимите ногу выше, затем опустите, но не ставьте ногу на пол. Выполняйте 30 подъемов правой ногой. Затем то же самое повторите левой ногой. Не забудьте тянуть носок ноги на себя (*фото 27*).



Фото 27

**19.** Сделайте прыжки на обеих ногах, затем отдельно на правой и на левой ноге. В общей сложности упражнение должно длиться не менее 3 мин.

**20.** Закончите бегом и ходьбой на месте.

После выполнения всего комплекса проверьте свой пульс. Он не должен превышать 130 ударов в минуту. Если вы насчитали больше ударов, значит, в следующий раз вам необходимо снизить нагрузку – замедлите темп упражнений или сократите их количество, чаще отдыхайте, увеличив перерывы между ними.

Через 3 месяца при условии, что ваши занятия аэробикой будут систематическими, допустим пульс 160 ударов в минуту после расширенного комплекса упражнений.

Вышеописанные упражнения достаточно сложны, особенно для человека, не имеющего спортивной подготовки. Но именно нагрузка, которую дает комплекс, делает его эффективным средством в борьбе с лишним весом. Можете облегчить себе задачу и делать не все упражнения. Но не забывайте, что похудеете вы только тогда, когда ваши мышцы будут подвергаться напряжению.

Попробуйте через каждые 5–6 упражнений делать непродолжительные перерывы. Только не садитесь и не ложитесь во время перерывов, займитесь спокойной ходьбой на месте. Она поможет восстановить дыхание и силы.

Эти упражнения, если выполнять их регулярно и правиль-

но, помогут скорректировать наиболее проблемные зоны – живот, бедра, ягодицы. Кроме того, благодаря им калории, поступающие в организм во время приема пищи, постоянно будут сжигаться. У вас просто не будет шанса набрать вес. Поэтому данные комплексы упражнений рекомендуются не только людям, мечтающим похудеть, но и тем, кто не считает, что его фигура нуждается в корректировке, но склонен к полноте.

Аэробика хороша тем, что она не требует параллельного соблюдения какой-то определенной диеты. Вам вообще незачем ограничивать себя в еде. Но это, конечно, не касается только тех, кто страдает болезнью внутренних органов, вызывающей ожирение.

Можете выполнять комплекс в любой последовательности, на свой вкус. Остается дать еще ряд необходимых советов.

Прежде всего для поддержания своего тела в хорошей форме каждый день по утрам делайте зарядку. Помимо нее, дважды в неделю занимайтесь аэробикой, выполняя комплекс из 18 упражнений.

Если хотите в короткие сроки максимально снизить свой вес, выполняйте расширенный комплекс 3–4 раза в неделю – через день. Достичь наилучших результатов поможет следующая хитрость: из любого комплекса выберите 5 упражнений на различные группы мышц, которые особо нуждаются в корректировке, и выполняйте их каждый день, выделив их

в самостоятельную зарядку или добавив к утренней гимнастике.

Постепенно дневной комплекс можно увеличить и выполнять все более сложные упражнения. Если какие-то из них покажутся вам очень трудными, воспользуйтесь опорой (например, стулом). А можете сократить на первом этапе рекомендуемое количество тех или иных движений, чтобы не получить болевых ощущений.

Со временем, раз за разом выполняя трудное упражнение, вы почувствуете облегчение. Постепенно откажетесь от опоры, доведете количество движений до требуемого, повысите нагрузку на мышцы. Но не забывайте, что упражнения из расширенного комплекса необходимо выполнять помимо, а не вместо утренней гимнастики.

Можем посоветовать еще одно средство, которое непременно поможет вам в скором времени насладиться своей стройной фигурой. Всего-навсего ежедневно уделяйте 15 мин тому, чтобы попрыгать через обыкновенную скакалку. Это средство похудения проверено временем и не наносит никакого вреда организму. Вы можете сразу же отпрыгать в течение 15 мин. Но если это для вас представляет определенную сложность, разделите время занятий со скакалкой на несколько этапов. Здесь опять-таки возможны любые варианты в зависимости от вашего желания и самочувствия.

Если вы не занимались несколько дней или недель

по каким-либо причинам (из-за плохого самочувствия или нехватки времени), не пытайтесь сразу же наверстать упущенное и не увеличивайте нагрузку на мышцы. Придется начинать все с начала и постепенно, как в первый раз, увеличивать время выполнения упражнений и их количество в день.

Вам выбирать, будете ли вы заниматься со скакалкой утром, днем и вечером по несколько минут или сделаете между этапами совсем небольшие перерывы. В этих перерывах походите на месте. Правда, существует одно условие – упражнение со скакалкой способствует сжиганию жиров только после 4 мин непрерывных занятий, т. е. прыжков. Если этот минимум вам кажется недостижимым, начните прыжки в медленном темпе. Главное – движение. Постепенно повышайте темп. Раз за разом сделать это проще еще и потому, что тело адаптируется к нагрузке, а мышцы приобретают эластичность.

Чтобы вам было приятнее и веселее заниматься аэробикой, выполняйте упражнения под ритмичную музыку.

Не советуем ежедневно выполнять весь комплекс упражнений. Это слишком большая нагрузка на мышцы. К тому же постоянные занятия аэробикой очень скоро могут превратиться в обузу и надоедят вам. А делать их нужно обязательно в хорошем настроении. Помните, что время, затраченное на комплекс, посвящено только вам, вашему здоровью и вашей красоте. Поверьте, благодаря вере в конечный

результат эффект от занятий аэробикой усилится и приятно вас удивит.

## Глава 2. Степ-гимнастика

Для большинства современных женщин проблема лишнего веса стала наиболее болезненной. Сколько всевозможных средств и способов в борьбе с собственным организмом перепробовано, сколько противоречивых советов диетологов прочитано! Это неудивительно, так как любая женщина всегда стремится быть красивой, подтянутой, молодой и здоровой.

Тем более что идеалом женской красоты в наше время является стройная и гармоничная фигурка спортивного типа. Многие из читательниц с радостью перенесли бы на пару столетий назад, когда наибольшей популярностью и вниманием мужчин пользовались пышнотелые красавицы. Но поскольку нам с вами не предлагали на выбор время, в котором провести жизнь, ничего не остается, как подчиниться требованиям современности.

Кроме того, наш век имеет множество преимуществ, в частности и в области коррекции фигуры. К счастью для человечества, все более модным и распространенным становится увлечение различными видами спорта. Последние представлены в такой разнообразии, что каждая женщина для себя наверняка найдет оптимальный, наиболее предпочтительный.

Со степ-гимнастикой знакомы далеко не все наши читательницы. Одна из причин такого неведения – в ее «моло-

дости». Как спортивное направление она появилась сравнительно недавно – в последнее десятилетие нашего века. Название говорит само за себя: «степ» в переводе с английского означает «шаг». Стало быть, это не что иное, как комплекс специально разработанных упражнений, в основе которых лежит шаг, ходьба.

Толчком к возникновению степ-гимнастики послужили наблюдения специалистов над образом жизни людей, страдающих ожирением. Выяснилось, что большинство из них очень мало времени проводит в движении. Как правило, они заняты «сидячей» работой, по возможности пользуются транспортом и вообще избегают какой бы то ни было активности.

Напротив, люди, проводящие на ногах значительное количество времени, не страдают ожирением и, соответственно, не обременены многочисленными проблемами, связанными с лишним весом. Именно этот фактор и явился определяющим в разработке новой методики, основанной на дополнительной нагрузке на те мышцы, которые играют ведущую роль при ходьбе.

Ходьба, как известно, оказывает на организм благотворное воздействие. Помимо естественного укрепления мышц ног, она способствует развитию дыхательной системы, стимулирует кровообращение и деятельность сердечно-сосудистой системы. В процессе ходьбы происходит массаж внутренних органов, расположенных в области брюшного пресса,

что положительно сказывается на функционировании пищеварительного тракта и, как следствие этого, – на обмене веществ.

Перечисленные качества ходьбы при условии регулярных и систематических тренировок способны предотвратить многие заболевания сердца, дыхательных путей и устранить проблему ожирения. Степ-гимнастика как специализированный комплекс упражнений, безусловно, является наиболее эффективным и действенным средством для достижения поставленных целей в коррективке фигуры и общем укреплении здоровья.

Итак, что же включает в себя степ-гимнастика? В ее основе лежат, как было сказано выше, упражнения, непосредственно связанные с шагом. Вспомните, любая разминка начинается именно с ходьбы, что немаловажно. Спортивный шаг настраивает и подготавливает организм к предстоящим нагрузкам, повышает активность сердечно-сосудистой системы. Такие упражнения представляют собой первый этап степ-гимнастики.

Следующим этапом являются прыжки и специальные упражнения, основанные на них. Это уже более высокая степень нагрузки, предваряющая основной комплекс степ-аэробики – движения под ритмичную музыку.

Помимо перечисленных достоинств степ-гимнастика обладает еще одним существенным фактором – связью с энергичной, бодрящей музыкой в качестве необходимого усло-

вия занятий. Огромная роль музыки в психологическом состоянии людей неоднократно становилась объектом глубоких исследований специалистов в области психологии, музыки и медицины.

Музыка из всех форм искусства является наиболее тонкой и прозрачной гранью между миром реальным, физическим и миром духовным. Она не разграничивает эти миры, поскольку они находятся в неразрывном единстве, но напротив, представляет собой некий канал, по которому осуществляется движение энергии. Именно на этом основывается современная музыкальная терапия. Доказано, что музыка способна не только повлиять на психологическое состояние человека, но и излечить его от физических заболеваний.

К области музыкальной терапии, конечно, не принадлежит эстрадная популярная музыка, наиболее приемлемая для занятий степ-гимнастикой, тем не менее даже она способствует положительному настрою и повышению эффективности тренировок. Энергичные ритмы снимают накопившуюся усталость, нейтрализуют раздражение и устраняют стрессовые состояния. Поэтому включайте любимую музыку и приступайте к занятиям!

Перед началом учтите некоторые организационные аспекты. Вероятно, вам неоднократно приходилось замечать, что для достижения успешных результатов в каком-либо виде деятельности, будь то обучение, творчество или интересующая нас проблема здоровья, необходимым условием являют-

ся систематичность и постепенное усложнение занятий. Это золотое правило – ведущее в области спорта. Желаемых результатов спортсмены достигают исключительно благодаря постоянным тренировкам.

Выберите для степ-гимнастики определенные, удобные для вас часы. Главное, чтобы занятия проходили не менее 2 раз в неделю. Если хотите похудеть как можно быстрее, занимайтесь в ускоренном режиме – 3 раза в неделю.

Каждому занятию уделяйте 45–60 мин. Помните, что жировые клетки начинают сгорать только спустя 20 мин после начала занятий. Поэтому основная нагрузка должна падать на вторую половину тренировок. Если вы располагаете свободным временем в первой половине дня, остановитесь на времени между 9 и 10 ч. В этот день встаньте за пару часов до тренировки, чтобы организм успел окончательно проснуться. Иначе сердце окажется неподготовленным к дополнительным нагрузкам, что может неблагоприятно сказаться на его деятельности.

Во второй половине дня желательно заниматься от 17 до 18 ч. Специалисты рекомендуют именно это время для занятий гимнастикой, аргументируя свой совет тем, что в эти часы происходит максимальная активизация жизненных ресурсов организма. В это время мы обычно ощущаем прилив бодрости и сил, что позволит сделать тренировки особенно эффективными, не прилагая чрезмерных усилий.

Выбрав определенные часы, старайтесь не нарушать гра-

фик. Не поддавайтесь лени, этому коварному и самому сильному врагу. Помните истину: «Не бывает некрасивых женщин, бывают ленивые!» Не жалейте себя, не ссылайтесь на усталость или срочные дела – нет ничего важнее здоровья и красоты. Мысленно загляните на часок вперед и представьте, как вы будете горды собой после тренировки.

Перед началом занятий хорошо проветрите помещение. Как и любой другой вид спорта, степ-гимнастика активизирует деятельность дыхательной системы, поэтому нужно, чтобы в организм поступало как можно больше свежего воздуха. Тренировки в душевой комнате могут вызвать головные боли и общее недомогание.

Продумайте одежду для занятий. Поскольку степ-гимнастика предполагает основную нагрузку на мышцы ног, желательно, чтобы они были максимально открыты. Предпочтительнее короткие шорты или обтягивающие штанишки до колен. К ним прекрасно подойдет легкий топик, не сковывающий движения. Учитывайте качество материала, из которого одежда изготовлена. Лучше, если ткань окажется натуральной, поскольку синтетика не пропускает воздух и не дает коже свободно дышать.

Запомните, что занятия время от времени, по настроению не сыграют должной роли в корректировке вашей фигуры. Если вы серьезно настроены похудеть, избавиться от отягощающих вас лишних килограммов, настраивайтесь на регулярные занятия.

Что касается обуви, можете предпочесть традиционный вариант – кроссовки. Они необходимы для занятий в спортзалах. Но если вы занимаетесь в домашних условиях, рекомендуем отказаться от какой бы то ни было обуви. Делайте упражнения босиком, но только на ковровой дорожке. Ходьба босиком максимально задействует ступню и, кроме того, способствует предотвращению плоскостопия. Как известно, в области ступни находятся точки, отвечающие практически за все внутренние органы. Поэтому ходьба босиком оказывает дополнительный оздоровительный эффект, поскольку позволяет одновременно массировать ступню и активизировать функционирование внутренних органов, закрепленных за каждой из точек.

Занимаясь самостоятельно, очень важно научиться правильно определять степень нагрузки, подходящей для вашего организма. Главный критерий при этом – ваше самочувствие во время и после занятий. Если ощущаете сильную усталость, усиленное сердцебиение и одышку, боли в области сердца, это знак, что вы перестарались. Не нужно так усердствовать, поскольку можете навредить собственному организму. Привыкайте к нагрузкам постепенно, в процессе регулярных тренировок.

На первых порах советуем измерять пульс, это поможет вам правильно определить нагрузку. Частота пульса сразу после тренировки не должна превышать 110–120 ударов в минуту, а частота дыхания – не более 20–25 дыхательных

движений за этот же промежуток времени. Причем через 5–10 мин после окончания тренировки пульс и дыхание должны вернуться в норму.

Перейдем непосредственно к комплексу степ-гимнастики.

## **Первый этап**

Итак, первым этапом степ-гимнастики является разминочная ходьба, в процессе которой происходит психологическая настройка, зарядка и разогрев организма, подготовка к предстоящим нагрузкам. Выполняя ходьбу на месте, старайтесь установить ровное, ритмичное дыхание. Продолжайте ее от 5 до 10 мин.

Особое внимание при ходьбе обратите на осанку. Следите за тем, чтобы корпус был выпрямлен и тянулся вверх, плечи расправлены, брюшной пресс напряжен. Руки при этом можно поставить на пояс или просто согнуть в локтях. Они должны двигаться в такт шагам.

Эти замечания учитывайте и в дальнейшем, при выполнении остальных упражнений, а также во время занятий на тренажерах. Старайтесь делать каждое движение максимально качественно, до конца выпрямляя колени. Не торопитесь и помните, что медленные, продуманные движения принесут гораздо больше пользы, поскольку они наиболее эффективны. Выполняйте их с удовольствием, с приятной мыслью

о том, насколько каждое из них благотворно влияет на вашу фигуру.

Вслед за ходьбой на месте приступайте к основной части разминки. Если вы занимаетесь в тренажерном зале, следующим этапом станет ходьба на тренажере «Беговая дорожка». Выбрав умеренную скорость, следите за самочувствием. В любом случае длительность тренировки не должна превышать 5 мин.

Закончить разминку можно на тренажере «Ступенька» или «Ходули». Первый из них представляет собой компактную конструкцию с двумя педалями. Выполните по 15 шагов на каждую ногу. Если вы предпочли тренажер «Ходули» в виде двух закрепленных на весу перекладин, нижняя часть которых предназначена для ног, а верхняя поддерживается руками, сделайте не менее 20 шагов. Эти движения силовые, поэтому их необходимо выполнять в медленном темпе.

На нескольких первых занятиях можно этим ограничиться. Со временем, увеличивая нагрузку, добавляйте не только время, но и по возможности старайтесь разнообразить упражнения на тренажерах.

Например, одним из вариантов может быть ходьба спиной вперед. На беговой дорожке это выглядит таким образом: стоя на левой ноге, отведите правую назад и поставьте на носок, перенесите тяжесть тела и проделайте то же с другой ногой. Ходьбу спиной можно выполнять и на тренажере «Ступенька». Сначала придерживайтесь за поручни или

опирайтесь о стену, чтобы удерживать равновесие.

В домашних условиях чередуйте обычную ходьбу на месте с ее разновидностями – ходьбой на пятках и на носках по комнате. Первая из них рекомендуется женщинам, желающим избавиться от жировых отложений на голених. Как правило, ниже коленного сгиба ноги обычно бывают открыты, поэтому важно поддерживать стройность этой части ног.

Кроме того, ходьба на пятках придаст ногам более стройную форму в результате наращивания мышечной ткани. А чтобы мышцы формировались исключительно за счет жировых отложений, необходимо придерживаться диеты. В день тренировки старайтесь избегать жирной пищи и кондитерских изделий, отдавая предпочтение фруктам, овощам, крупам.

Ежедневная ходьба на носках поможет не только подтянуть мышцы ног и брюшного пресса, задействованные в процессе тренировки, но и во многом улучшит осанку. Во время такой ходьбы старайтесь держать спину максимально ровно, голову поднимите и смотрите вперед.

## **Второй этап**

Хорошо разогрев мышцы посредством ходьбы во всем ее разнообразии, приступайте к прыжкам. Это более сложный этап, предполагающий определенную степень физической подготовки. Если степ-гимнастика стала для вас пер-

вым видом спорта в жизни или после длительного перерыва, советуем осторожнее отнестись к выбору степени нагрузки.

## **Первая часть**

Начните с прыжков на месте. Чередуйте легкие подпрыгивания с максимально высокими прыжками. Постарайтесь установить ровное дыхание. Следите за тем, чтобы ноги держались вместе. Старайтесь добиться мягкого, пружинистого приземления. Через минуту чередуйте приземление то на одну, то на другую ногу.

## **Вторая часть**

Для дальнейшей тренировки вам понадобится скакалка. Вот и наступил долгожданный момент, когда можно не только мысленно, но и «мышечно» вспомнить детство со всеми его играми и забавами. Но если в детстве вы не задумывались об огромной пользе, которую приносят здоровью подобные прыжки, то сейчас, взяв ее в руки, руководствуйтесь именно этим.

При выборе скакалки измерьте ее длину: возьмите обе ручки в руку и поднимите до уровня груди. Нижний конец скакалки должен касаться пола. В этом случае ее длина будет оптимальной для вашего роста, что является неперенным

условием качественных, эффективных тренировок.

Прыжки могут быть самыми разнообразными. Начните с обычных – двумя ногами, затем приземляйтесь поочередно то на одну, то на другую ногу. После этого выполните 5–10 прыжков на левой ноге, затем столько же на правой. Повторите 2–3 раза.

После минутного перерыва сделайте тот же комплекс прыжков, крутя скакалку не вперед, а назад. Затем, вспоминая детские игры со скакалкой, выполняйте все известные вам прыжки. Старайтесь не переутомляться, особенно на первых порах. Особенно внимательно должны отнестись к нагрузкам те из наших читательниц, чей вес значительно превышает допустимые нормы, а также те, кто страдает заболеваниями сердца. Как правило, и те и другие попадают в одну категорию, поскольку ожирение и нарушение сердечной деятельности связаны между собой самым непосредственным образом.

Молодым и более подготовленным к физическим нагрузкам читательницам рекомендуем выполнять и так называемые двойные прыжки, при которых скакалка дважды прокручивается под ногами, пока вы совершаете максимально высокий прыжок. Тем, кому удалось это упражнение, предлагаем еще один вид прыжка – с перекрещиванием скакалки.

Для этого вы должны выполнить сначала простой прыжок, а затем сразу же скрестите руки и перепрыгните через петлю скакалки, предельно сгруппировавшись. Этот вид прыж-

ка очень полезен тем, кто стремится похудеть, поскольку при его выполнении участвуют все группы мышц.

Прыжки со скакалкой по степени эффективности для похудения сравнимы только с бегом. Если вы не имеете возможности и времени совершать ежедневную пробежку, настоятельно рекомендуем включить прыжки в комплекс обычной утренней гимнастики. Это позволит вам ускорить совершенствование фигуры, а также значительно укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Важным условием при этом является равномерное распределение нагрузки. Начните прыжки в спокойном темпе, постепенно увеличивая его. Такой ритм упражнений со скакалкой способствует стимуляции кровообращения. Не забывайте делать минутные перерывы для отдыха мышц и восстановления дыхания.

## **Третья часть**

Заключительной частью второго этапа степ-гимнастики, связанного с прыжками, является ряд упражнений, выполняемых на специальной шаговой платформе – степе.

Прыжки на степе могут быть достаточно разнообразными. Предлагаем часть наиболее эффективных.

### **Упражнение 1**

Исходное положение: встаньте прямо, лицом к степу, поставьте ноги на ширину плеч. Руки согните в локтевом су-

ставе, плечи распрямите.

Поставьте правую ногу на степ, затем сделайте невысокий прыжок, во время которого поменяйте ноги – правая должна оказаться на полу, а левая на степе. Всю тяжесть тела при этом перенесите с одной опорной ноги на другую. Мышцы ноги, находящейся на степе, должны быть расслаблены.

Выполните 10–15 подобных прыжков. Затем встряхните ногами поочередно и повторите упражнение (*фото 28*).



## Упражнение 2

Исходное положение: встаньте правым боком к ступу, ноги поставьте вместе, руки согните в локтевом суставе.

Поставьте левую ногу на шаговую платформу, опираясь на правую ногу. Сделайте легкий прыжок и приземлитесь на левую ногу, правая при этом должна свободно опуститься на ступ. Еще раз подпрыгните, повернув ноги в первоначальное положение. Выполните 15–20 подобных прыжков. Затем расслабьте мышцы ног и встаньте к ступу левым боком. Правую поставьте на ступ и повторите упражнение, начиная прыжки с левой ноги (*фото 29*).



### Упражнение 3

Исходное упражнение: встаньте боком к степу, ноги соедините плотно вместе, руки согните в локтевых суставах.

Подпрыгните, отталкиваясь от пола двумя ногами, приземлитесь на степ. Затем подобным образом спрыгните со ступа на пол с другой стороны. Снова подпрыгните, приземлившись на степ. Еще раз сделайте прыжок и вернитесь в исходное положение.

Упражнение состоит из четырех прыжков, повторите его 10–15 раз. Следите за осанкой, не позволяйте себе сутулиться. Все мышцы должны быть напряжены, тело сгруппировано. Приземляясь на пол, на мгновение расслабляйтесь (*фото 30*).



#### Упражнение 4

Исходное положение: встаньте спиной к шаговой платформе, ноги поставьте вместе, руки держите согнутыми в локтевых суставах.

Запрыгните на степ и, не задерживаясь, прыжком вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз. После этого потрясите ногами, расслабьтесь и усложните комбинацию. Примите исходное положение, запрыгните на степ и спрыгните с него на пол с другой стороны, совершая таким образом подряд 2 прыжка назад. Затем вспрыгните на степ, не поворачиваясь, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз (*фото 31*).



Фото 31

## Упражнение 5

Исходное положение: встаньте к шаговой платформе правым боком, руки согните, правую ногу поставьте на ступень.

Сделайте достаточно высокий прыжок, во время которого повернитесь в воздухе, приземлитесь левым боком к ступени на правую ногу. Левая нога при этом должна свободно опуститься на ступень. Подпрыгните еще раз, приземлившись в исходное положение. Повторите 10–15 раз.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: встаньте боком к ступени, ноги поставьте вместе, руки держите согнутыми.

Выполните возле ступени несколько легких прыжков на месте (*фото 32*). На счет «три» приземлитесь более глубоко, максимально соберитесь, мягко, но с силой оттолкнувшись обеими ногами от пола, перепрыгните через шаговую платформу. То же самое – с другой стороны, вернувшись в исходное положение. Повторите 10–15 раз. Старайтесь при этом не размахивать руками. Плотнo прижмите их к корпусу.



## Упражнение 7

Исходное положение: встаньте лицом к ступу, одну ногу поставьте на платформу, руки по-прежнему держите согнутыми в локтях.

Перенесите всю тяжесть тела на опорную ногу и на три счета неглубоко присядьте. На четвертый счет подпрыгните и поменяйте положение ног.

Приседайте на другой ноге и в прыжке вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз (*фото 33*).



После этого несложного комплекса вы почувствуете легкую усталость мышц. Надо их расслабить и восстановить дыхание. Поставьте ноги шире плеч, сделайте глубокий вдох через нос, поднимая руки. Потянитесь всем телом вверх, задержитесь на секунду в этом положении. Затем быстро выдохните через рот, наклонившись вперед и расслабленно встряхивая руками.

Расслабьте мышцы ног свободным потряхиванием и повторите дыхательное упражнение еще 1–2 раза. На этом второй этап степ-гимнастики можно считать завершенным и приступать к основной части – степ-аэробике.

## Третий этап

Поскольку мы уже получили достаточную нагрузку через ходьбу и прыжки, для степ-аэробики отведите не более 20–30 мин.

Степ-аэробика отличается от степ-гимнастики присутствием в ней ритмичной музыки, органично вливающейся в комплекс упражнений и являющейся важнейшим организующим и психоэмоциональным фактором. Все движения, входящие в комплекс степ-аэробики, предполагают легкое, подвижное исполнение. Для большинства из них понадобится шаговая платформа.

Предлагаем один из вариантов степ-аэробики, в который вы по желанию можете включать и другие, более сложные, элементы.

В результате регулярных тренировок вы почувствуете значительное улучшение общего состояния, избавитесь от лишнего веса. Данный комплекс способствует гармоничному развитию и укреплению всей мышечной системы, гибкости и пластичности тела, нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы.

### **Упражнение 1**

Исходное положение: встаньте прямо, ноги соедините вместе, руки согните в локтевых суставах или поставьте на пояс.

Сделайте широкий выпад правой ногой, согните ее, по возможности глубоко присев. Перенесите всю тяжесть тела вправо, при этом другую ногу оставьте выпрямленной и расслабленной. Вернитесь в исходное положение и сделайте такой же выпад в левую сторону. Приседая, старайтесь держать корпус прямо, не наклоняйтесь вперед.

Поначалу достаточно 6 шагов в каждую сторону. Постепенно увеличивайте нагрузку, доведя количество выпадов до 10. Это упражнение очень эффективно для мышц бедер и ягодиц (*фото 34*).



## Упражнение 2

Эффективный способ укрепления мышц спины, брюшного пресса и ног, который поможет не только похудеть, но и значительно улучшить осанку.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги соедините вместе, руки согните в локтевых суставах или поставьте на пояс.

Сделайте широкий выпад правой ногой, согните ее, по возможности глубоко присев. Перенесите всю тяжесть тела вправо, при этом другую ногу оставьте выпрямленной и расслабленной. Постарайтесь находиться в таком положении не менее минуты, после чего медленно спускайтесь с него в противоположную сторону.

## Упражнение 3

Исходное положение: встаньте лицом к шаговой платформе, руки согните в локтевых суставах, ноги поставьте вместе. Поставьте правую ногу на ступень, перенесите на нее тяжесть тела и приставьте другую ногу. Спуститесь подобным же образом. Выполняйте сначала в медленном темпе, ощущая напряжение каждой мышцы, а затем в энергичном, ритмичном темпе под музыку.

Сделайте по 6–10 медленных движений и вдвое больше быстрых. После этого расслабьте ноги и повторите упражнение, начиная восхождение на ступень с левой ноги.

## Упражнение 4

Исходное положение: поставьте степ вертикально к стене, встаньте к нему лицом на расстоянии полуметра. Ступни ног расположите параллельно ступи.

Поставьте одну ногу на степ, согните в коленном суставе и перенесите на нее всю тяжесть тела. Руками можете опереться о бедро согнутой ноги чуть выше колена. Сделайте несколько отжиманий, выпрямляя и вновь сгибая ногу. Поменяйте ногу и проделайте то же самое. Передохните и повторите 2–3 раза.

Благодаря этому довольно эффективному упражнению происходит растяжка основных мышц бедер, в результате которой значительно ускорится процесс худения (*фото 35*).



### **Упражнение 5**

Исходное положение: встаньте лицом к шаговой платформе, ноги поставьте вместе, руки держите на поясе или согнутыми в локтях.

Поставьте правую ногу на ступень, перенесите на нее тяжесть тела и поднимитесь, приставив левую ногу на расстоянии 30 см от правой. Затем обопритесь на левую ногу и правой спуститесь с шаговой платформы на пол, приставьте рядом левую ногу, вернувшись таким образом в исходное положение. Повторите 6 раз, расслабьте мышцы ног и вновь начинайте, но с другой ноги.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: встаньте левым боком к ступени, руки на поясе, ноги вместе.

Поставьте левую ногу на ступень так, чтобы ступня оказалась параллельной по отношению к платформе. Поднимитесь на ступень, приставьте правую ногу. Затем опустите левую ногу на пол, поставив ступню перпендикулярно платформе, приставьте правую ногу, оказавшись таким образом другим боком к ступени. Повторите восхождение, начиная с правой ноги. Сделайте так 6 раз.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: встаньте правым боком к шаговой платформе, правую ногу поставьте на нее и равномерно рас-

пределите тяжесть тела на обе ноги. Руки поставьте на пояс. На три счета наклонитесь к левой ноге, стоящей на полу, пытаясь по возможности дотянуться до носка. Каждый раз после наклона выпрямляйтесь, руки поднимайте вверх. На четвертый счет подпрыгните, перевернувшись в воздухе, и приземлитесь другим боком к степу так, чтобы левая нога оказалась на степе, а правая – на полу. Повторите и прыжком вернитесь в исходное положение.

Упражнение очень полезно не только для бедер и ягодиц, но и для талии, благодаря чередованию наклонов с прыжками (*фото 36*).



Фото 36

## Упражнение 8

Исходное положение: поставьте ноги на ширину плеч, вы-

тянув руки перед собой на уровне груди. Спину держите прямо. Ритмично поднимайтесь на носки и вновь опускайтесь на всю ступню, делая при этом перекрестные маховые движения руками на уровне груди. Мышцы брюшного пресса должны находиться в напряжении. Сначала выполняйте в спокойном темпе, затем в 2 раза быстрее.

Упражнение очень полезно для укрепления икроножных мышц. Делайте его в течение минуты, после чего потрясите ногами и переведите дыхание.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: встаньте лицом к ступу, ноги вместе, руки на поясе. Шагните на ступ правой ногой, перенесите на нее всю тяжесть тела и сделайте широкий мах в сторону левой ногой. Опустив ее на шаговую платформу, повторите такой же мах правой ногой. Опустите ногу на пол, еще раз сделайте мах левой ногой и приставьте ее к правой, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение с другой ноги (*фото 37*).



Фото 37

## Упражнение 10

Исходное положение: встаньте спиной к ступе, руки согните в локтевых суставах.

Поставьте правую ногу на шаговую платформу, поднимитесь и присоедините к ней левую ногу. Опуститесь со ступа на пол, начиная с той же ноги. Выполнив 8 таких восхождений, не останавливаясь, поменяйте ногу, с которой начинаете движение, и сделайте то же самое еще 8 раз. После этого потрясите ногами и снова встаньте к ступе спиной. Сделайте широкий шаг на ступ, поставив ногу на середину платформы. Присоедините другую ногу и спуститесь со ступа с другой стороны. Теперь обратное движение, возвращаясь в исходное положение. Сделайте по 6 восхождений в каждую сторону.

Комплекс можно закончить восстановлением дыхания и растяжкой, которая является необходимым завершающим элементом любого вида спортивной гимнастики.

Положите ногу на спинку стула или любую другую возвышенность приблизительно на уровне талии, отступив другой ногой на расстояние шага. Согните ногу в колене и перенесите на нее тяжесть тела, после чего сделайте несколько пружинящих покачиваний и выпрямите ногу. Затем наклонитесь и попытайтесь дотянуться кончиками пальцев до носка, по возможности обхватив ступню руками. После этого, не снимая ноги со спинки стула, выполните несколько глубоких приседаний на опорной ноге. Затем наклонитесь к ней, не сгибая ноги, и дотянитесь до носка. Положите другую ногу

на возвышенность и проделайте те же растягивающие движения.

## **Степ-гимнастика для борьбы с целлюлитом**

### **Упражнение 1**

Приседания в чередовании с шагами. Это упражнение выполняется в режиме «шаг – присест». Поначалу выполняйте по 15 приседаний ежедневно, затем постепенно увеличивайте нагрузку. Через несколько месяцев вы должны без труда делать до 100 подобных приседаний.

### **Упражнение 2**

«Гусиный шаг». Присядьте на корточки, положите руки на колени и шагайте, не выпрямляя ноги. Спину при этом держите прямо, старайтесь не сутулиться и не поднимать плечи. Ходите так в течение минуты, увеличивая нагрузку по мере необходимости.

### **Упражнение 3**

«Велосипед». Примите исходное положение: лягте на спину, руки сцепите в замок за головой. Приподнимите плечи и посмотрите на свои ноги. Затем поднимите выпрямленные ноги на высоту 10–15 см от пола и поочередно сгибайтесь и выпрямляйте их, имитируя езду на велосипеде. Делайте движения в течение 30 с, затем переходите на растяжку мышц брюшного пресса: согните ноги в коленях и наклоните их направо, руки вытяните на уровне груди и для противовеса

са отведите их влево, потянитесь. Поменяйте положение и потянитесь в другую сторону. Далее повторите «велосипед» и снова потянитесь (фото 38).



Фото 38

#### **Упражнение 4**

Присядьте на корточки, положите руки на колени. Сгруппируйтесь и, оттолкнувшись от пола, прыгните вперед, не выпрямляя при этом ног. Прыгайте таким образом в течение минуты. Если поначалу упражнение покажется вам сложным, сократите время до 20–30 с.

#### **Упражнение 5**

Встаньте на колени, руками обопритесь о пол впереди себя. Спина должна быть параллельной полу. Делайте свободные махи ногой, не до конца выпрямляя ее, до 30 махов (*фото 39*), затем поменяйте ногу. Закончив, потянитесь, сядьте на колени, касаясь ягодицами пяток, руки оставьте выпрямленными далеко впереди, голову спрячьте в колени.



Фото 39

### **Упражнение 6**

Примите исходное положение упражнения 3. Подтяните ноги, согнутые в коленях, к груди, одновременно приподни-

мая плечи. Старайтесь по возможности максимально компактно сгруппироваться, задержитесь в таком положении на 3–4 с.

Вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы. Повторите 10 раз, после чего потянитесь.

### **Упражнение 7**

Поставьте одну ногу на степ, руки держите на поясе. На счет «раз» присядьте на опорную ногу, «два» – выпрямите ее, оставляя спину в согнутом состоянии, коснитесь руками носка. На счет «три» снова присядьте, «четыре» – вернитесь в исходное положение.

Выполните 4–6 раз, поменяйте ногу. Завершив упражнение, поставьте ноги вместе и наклонитесь, по возможности коснувшись головой коленей и обхватив ноги руками. Ноги не сгибайте. Выпрямитесь, приподнимитесь на носки и потянитесь вверх, после чего еще раз повторите растяжку (*фото 40*).



### **Упражнение 8**

Наклонитесь и обопритесь руками о степ. Правой ногой шагните далеко назад с опорой на носок, согнув при этом левую ногу. Задержитесь на несколько секунд и присоедините левую ногу к правой. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, почувствуйте напряженные мышцы ног, рук и брюшного пресса. Затем правую ногу согните в колене, к ней приставьте левую и примите исходное положение. Сделайте не менее 10 раз.

### **Упражнение 9**

Сядьте на край шаговой платформы, ноги вытяните вперед, обопритесь на руки. Опираясь на ступни и руки, поднимите тазобедренный сустав, придав корпусу форму прямой наклонной линии. Далее выполните несколько отжиманий, сгибая и выпрямляя руки. Вернитесь в исходное положение (*фото 41*).



Фото 41

Занимаясь степ-гимнастикой регулярно, вы через несколько месяцев почувствуете ее эффективность. В результате таких тренировок вы значительно похудеете, укрепите основные мышцы ног и брюшного пресса, которые получали до сих пор ничтожно малую нагрузку из-за пассивного образа жизни. С каждым занятием вы будете ощущать благотворное воздействие степ-гимнастики на ваше здоровье и общее самочувствие, все более приближаясь к идеалу женской красоты.

## Глава 3. Шейпинг

Это очень популярное слово все больше и больше входит в нашу повседневную жизнь. Вам и самим, наверное, не раз приходилось видеть рекламные объявления с очень заманчивой информацией и изображением женщины с прекрасной фигурой. Кто не мечтает иметь именно такую талию и ноги, но вам кажется, что это не для вас. Напрасно. Попробуем разобраться, действительно ли шейпинговая система способствует похудению или это очередной рекламный трюк.

Итак, начнем с самого основного. Что же означает само слово «шейпинг»? Оно происходит от английского корня «shap», что в переводе означает «форма». Понятно, что уже в названии находится ключ ко всей системе шейпинга, т. е. подобные занятия направлены на то, чтобы «придавать форму» телу, исправлять недостатки фигуры.

Лишний вес для тучного человека не единственная проблема, как правило, за ней обязательно идут другие недуги либо уже есть то или иное хроническое заболевание. Шейпинг и в этом случае – хорошее средство, способное устранить не только последствия заболевания (избыточный вес), но и справиться с ним самим.

Не стоит думать, что шейпинг – всего лишь мимолетное увлечение. Для многих эта спортивная система становится образом жизни. Чтобы это почувствовать, необходимо запи-

саться в тренажерный зал, а также пообщаться с истинными поклонниками этого вида спорта, которых очень много не только у нас в стране, но и за рубежом.

Сейчас продаются видеокассеты с записью шейпинг-тренировок, так что делать их можно и в домашней обстановке. Конечно, эту форму занятий нельзя назвать абсолютно бесполезной, но уже давно доказано, что эффективность подобных тренировок намного ниже, чем в спортзале. К тому же вы подвергаете свое здоровье неоправданному риску, ведь занятия будут проходить без надлежащего контроля со стороны опытного инструктора, который обязан следить за вашим самочувствием во время тренировки. Именно поэтому, если есть возможность, ходите на занятия только в спортивные залы.

Шейпинг-система основана на очень серьезной научной и экспериментальной базе. Новые компьютерные программы позволяют проводить тестирование и диагностику, необходимые на начальном этапе занятий. Все это нужно для того, чтобы специалисты смогли разработать для каждого индивидуальную систему занятий, особый режим питания. Именно поэтому заниматься шейпингом в домашних условиях не рекомендуется. Гораздо лучше, если вы запишетесь в класс Федерации шейпинга России. Советуем искать только профессионалов, поскольку неквалифицированные инструкторы просто заполнили тренажерные залы. Как вы уже поняли, очень важной особенностью шейпинг-системы являет-

ся то, что, прежде чем приступить к ней, инструкторы тщательно изучат особенности вашей фигуры и состояние здоровья. На основе этого они должны выдать заключение, подходят вам эти занятия или противопоказаны. Очень важно, что шейпинг предполагает индивидуальную работу с каждым из клиентов. Инструкторы обязаны учитывать все ваши особенности. Упражнения подбираются с учетом вашего личного конституционного типа, строения скелета, веса, объема мышечной массы.

Вам придется пройти предварительное обследование, в ходе которого инструкторы и их помощники сделают различные измерения. Полученные данные введутся в компьютер, и только после этого вы увидите идеальную модель своей фигуры. Это звучит очень заманчиво, ведь каждая женщина, несмотря ни на что, мечтает оставаться единственной и неповторимой. Многим из нас хочется быть похожими на известных манекенщиц и моделей. А как же быть с индивидуальными особенностями? Шейпинг-система позволяет стремиться к идеалу, но только – к собственному. Компьютер предоставит вам образец, графически изобразит вашу мечту, а ваше дело – попытаться воплотить ее в жизнь.

Итак, вы увидели свой идеал, и у вас появилось желание приблизиться к нему. Но прежде чем вы сделаете первый шаг на пути к мечте, вам предложат пройти тест на выносливость мышц. В шейпинг-классы приходят не только мастера спорта, но и обычные женщины. Именно поэтому нуж-

но знать, какую нагрузку способны выдержать мышцы на начальном этапе. Она будет возрастать постепенно – от занятия к занятию. Тест позволяет специалистам подобрать комплекс упражнений, рассчитанный именно на вашу физическую подготовку и возможности. Этот фактор особенно важен для женщин, которые страдают не только от избыточного веса, но и испытывают проблемы со здоровьем. Естественно, что сердечница не сможет заниматься так же, как вполне здоровая женщина. Словом, от профессионализма инструкторов во многом зависит судьба женщин, обратившихся к ним за помощью.

Несмотря на то что название системы происходит от английского слова, родиной шейпинга является наша страна. Сеть шейпинг-салонов, работающих по всей России, имеет свою Федерацию, которая находится в Санкт-Петербурге. Здесь обучаются будущие тренеры, составляются компьютерные программы для тестирования и т. д.

Итак, вы прошли все тесты и обследования. Наступил первый день занятий. Что вас может удивить и порадовать сразу? Конечно, вид шейпинг-классов. Занятия обычно проводятся в очень красивых и хорошо оборудованных залах, от одного вида которых поднимается настроение и появляется желание преодолеть все преграды. Упражнения выполняются под видеокассету, на которой записана вся программа занятия. Заниматься вы будете в очень быстром темпе на про-

тяжении 1 ч. За это время вам предстоит размяться, выполнить движения на растяжку и упражнения на расслабление. В хороших шейпинг-классах за ходом занятий наблюдают профессиональные инструкторы. Они не просто прохаживаются по залу, а следят за правильностью движений и индивидуальной переносимостью нагрузки. Если ваш пульс не соответствует норме и во много раз превышает ее, вам посоветуют, как лучше всего поступить в этом случае. Вероятно, предложат снизить нагрузку или сбавить темп.

Наблюдения за вашим самочувствием не ограничатся только первым занятием. Будьте уверены, что на протяжении всего времени посещения спортивного зала специалисты будут вести тщательный контроль за вашими результатами и показателями. Например, на каждый месяц планируются контрольные замеры, фиксация массы вашего тела, толщины жировых отложений. А самое главное – вы сможете наблюдать за тем, насколько приблизились к своему идеалу. Если ваши показатели в норме, инструктор проведет коррекцию комплекса упражнений и изменит ранее предложенный рацион.

Шейпинг – это очень интересная спортивная система, дающая нужные результаты. С помощью этих упражнений вы можете как похудеть, так и увеличить мышечную массу в нужном месте. Дело в том, что специалистами разработаны две программы, направленные на достижение разных целей. Первая программа называется катаболической, вторая – ана-

болической.

Катаболическая программа включает в себя группу упражнений, помогающих похудеть, избавиться от ненужного жира в определенных местах.

Анаболическая программа, напротив, призвана укреплять все группы мышц и способствовать увеличению мышечной массы. Не стоит думать, что женщины, решившие похудеть, придерживаются только первой, т. е. катаболической, системы. В некоторых случаях приходится сочетать и те и другие упражнения, чтобы похудеть и одновременно избавиться от «висящей» кожи. Ваш инструктор должен дать рекомендации, когда и какой программы стоит придерживаться.

В чем же заключается особенность шейпинговой системы? От аэробики, например, шейпинг отличается тем, что все упражнения должны выполняться в быстром темпе и не менее 100 раз. Естественно, первое занятие может показаться вам очень тяжелым: организм не привык к таким нагрузкам. Но через несколько посещений спортивного зала вы поймете, что ничего сверхъестественного от вас не требуется: вы просто заставляете свой организм не лениться, максимально напрягаете все группы мышц и интенсивно избавляетесь от лишних килограммов и жировой прослойки.

Инструктор объяснит вам, что все упражнения рассчитаны не на профессиональных спортсменов, а на обычных женщин, способных справиться с подобными нагрузками. К то-

му же необходимо учитывать одно очень важное обстоятельство – все или почти все шейпинг-упражнения выполняются не стоя, а лежа на полу. Медики утверждают, что это очень щадящий режим, так как в таком положении сердце, позвоночник и суставы испытывают меньшие нагрузки. Это особенно важно для тех, кто имеет проблемы со здоровьем и хочет похудеть без осложнений. В любом случае, если человек болен, он должен проконсультироваться с лечащим врачом, который один может решить, можно ли посещать шейпинг-зал или занятие противопоказано.

Инструктор объяснит, что все упражнения надо делать четко, но это не значит, что вы будете похожи на солдата, исполняющего приказы командира. Наоборот, шейпинг предполагает выполнение движений плавно, нерезко, чтобы не травмировать мышцы. Это особенно нужно запомнить новичкам, впервые посещающим шейпинг-зал. Мышцы еще не привыкли к большой нагрузке, и резкий переход от покоя к ней может привести к травмам, повреждению суставов и связок. Ритм, конечно, нужно соблюдать, но не старайтесь во что бы то ни стало спешить и больше меры напрягаться, помните золотое правило: «Все хорошо в меру». При неправильном выполнении элементов инструктор обязательно укажет на ошибки, так что риск получения травм невелик.

Представьте, что вы уже несколько недель посещаете шейпинг. Естественно, вас радует снижение веса, но вы скорее

всего заметите, что начальная нагрузка вас уже не устраивает: трудно избавляться от ненужного жира без усиления тренинга. Именно поэтому инструктор посоветует вам усложнить комплекс. Это выразится в том, что придется совершать гораздо больше повторений и, может быть, увеличить скорость движений. В зависимости от того, какая область тела требует повышенного внимания, вам предложат усилить нагрузку на эту группу мышц, т. е. будете добавлять новые элементы, а также использовать различные утяжеления.

Не приходилось ли вам слышать утверждение, что у человека получается только то, во что он очень сильно верит. Самовнушение – очень важный фактор в борьбе против ожирения. Инструкторы напомнят вам, что во время выполнения шейпинга лучше думать не о проблемах, а о себе, своей фигуре и ее улучшении, которое произойдет через несколько недель упорных занятий. Думайте и мысленно представляйте себе те мышцы, на которые вы делаете упор. Пусть вам кажется, какими более упругими они становятся, какими красивыми становятся ваши ноги, живот и талия после занятий.

Поговорим об элементарных правилах, следование которым должно способствовать тому, что эффективность тренировок возрастет в несколько раз. Приобретите спортивную одежду, желательно из натуральных, а не из синтетических волокон, не очень узкую и не очень широкую. Выберите мягкую, «пружинящую» обувь, в которой удобно выполнять упражнения стоя и сидя. Волосы аккуратно уберите, так как

заниматься с длинными распущенными волосами неудобно и негигиенично. Не стоит думать, что парниковый эффект, который создается при занятиях в одежде из синтетического материала, будет способствовать скорейшему избавлению от лишнего веса. Одеваясь в синтетику, вы навредите своему организму, который не сможет «дышать» в течение целого часа. Ориентируйтесь на натуральные волокна.

Чтобы избавиться не только от лишнего веса, но и целлюлита, пользуйтесь противоцеллюлитными средствами, которые нужно нанести на кожу перед очередным занятием. Чтобы занятия прошли в комфортной обстановке, приготовьте коврик, на котором будете выполнять упражнения лежа – не слишком мягкий, но и не очень тонкий. Специальные коврики могут предоставить и в спортивном зале.

В последнее время инструкторы советуют во время тренировок обязательно пить воду – минеральную или очищенную. Считается, что такой способ наиболее эффективен, потому что восполняется потерянная влага и восстанавливается водно-солевой баланс. Так что вам не придется изнурять себя жаждой и думать только о том, как бы поскорее ее утолить. Но пить нужно только в том случае, если вам этого хочется, принуждать себя не нужно. Некоторые обходятся без воды, но все же на первых порах пить будет хотеться очень сильно, поэтому уважайте требования своего «мудрого» организма и не создавайте ему экстремальных условий.

Другим важным условием тренировок является умение

правильно дышать. Мы не призываем вас заняться йогой и изучить различные дыхательные методики, но старайтесь следовать очень простым рекомендациям, которые обычно дает инструктор перед каждым занятием.

Очень важно не задерживать дыхание, даже если упражнение весьма трудное. Еще в школе, на уроках физкультуры нас учат тому, что вдыхать нужно на счет «раз», т. е. в тот момент, когда мышцы напрягаются, а выдыхать на счет «два», т. е. во время их расслабления.

Внимательно прислушивайтесь к работе своего сердца и время от времени самостоятельно проверяйте пульс. При пульсе 130–140 ударов в минуту сжигаются лишние килограммы, а сами мышцы не повреждаются. Если вы насчитываете меньше ударов сердца в минуту, значит, нагрузка невелика, и в этом случае эффективность занятий недостаточна.

Одним из наиболее важных условий шейпинг-занятий является не только качественное выполнение упражнений, но и регулярность занятий. Для ленивых сразу же заметим, что одной тренировки в неделю недостаточно. Занимайтесь шейпингом 2–3 раза в неделю. Конечно, на каждодневные тренировки у современного человека практически нет времени, но вот 2 раза в неделю выделить по полчаса на очень полезное для здоровья и фигуры мероприятие обязана каждая женщина.

Кстати, о времени тренировки. Во многом оно зависит

от вашего здоровья и рвения, но заниматься менее получаса практически бесполезно, так как это слишком маленький временной интервал для сжигания жира.

Следующим важным условием успешности шейпинга является соответствующий режим питания. Вот эти правила. Если вы стремитесь избавиться от лишних килограммов, значит, вы следуете катаболической методике, а потому должны есть за 3 ч до тренировки и спустя 3 ч после нее. Причем уточним, в этой системе едой считаются даже напитки, такие как соки и чай, ведь они содержат определенное количество калорий.

В день тренировок полностью исключите из рациона белковую пищу, т. е. мясо, рыбу, яйца, молоко и иное, а также бобовые и сою, содержащие белок растительного происхождения. Инструкторы советуют вообще ничего не есть в этот день, но выдержать такое способна не каждая женщина. Именно поэтому, если вам во что бы то ни стало хочется перекусить, сделайте это задолго до тренировки.

В день занятий исключите из своего меню картофель, так как это высококалорийный продукт. Как известно, для того чтобы похудеть, нужно затрачивать столько энергии, сколько калорий поступило в организм. В ходе занятия вы можете не сжечь «картофельные» калории и тем самым не сбросите и 10 г. Уделите особое внимание хлебу – ешьте только отрубной, и в небольшом количестве.

Естественно, в день шейпинга воспрещается баловать се-

бя даже скромными порциями сладких изделий и жирных продуктов. Помните, что под запретом сало, конфеты, пирожные, булочки. Сахар замените медом или ксилитом.

В день тренировки придерживайтесь фруктово-овощной диеты и вегетарианских принципов. Ешьте фрукты и овощи, но и с этими продуктами не переусердствуйте. Если варите кашу, готовьте ее на воде, а не на молоке, а также исключите высококалорийное сливочное масло. От этого вкус каши не станет лучше, но зато вы не приобретете лишних калорий, которые нужно будет сжигать на тренировке вместо прежних. Вообще, с осторожностью потребляйте (особенно в день тренировок) жирные молочные продукты. Отдайте предпочтение маложирному кефиру.

На первом занятии вас порадует очень приятное обстоятельство: все упражнения выполняются под ритмичную музыку. Если она вам нравится, не стесняйтесь напевать, так как хорошее настроение – важное условие любого занятия, а тем более такого, как шейпинг. Как мы уже говорили, основной принцип всех упражнений в шейпинговом комплексе – их многократное повторение. Они повторяются не менее 1 мин каждое, а на определенную группу мышц – не менее 4 мин.

Итак, как мы уточнили, заниматься шейпингом лучше в специально оборудованных для этого залах. Но это совершенно не значит, что вы не можете выполнять подобную гимнастику в домашних условиях. Можете поступить сле-

дующим образом: несколько раз в неделю посещайте шейпинг-тренировки, а в остальные дни занимайтесь любимым видом спорта дома. Не забывайте, что и в домашней обстановке необходимо соблюдать все вышеперечисленные правила. Дома выполняйте упражнения под любимую музыку, пейте нужное количество воды.

# 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.