

красивое тело

Ольга Дан

# ИДЕАЛЬНАЯ ПОПКА

+DVD  
с видеокурсом



Антикризисная  
программа  
на месяц



ПИТЕР®

**Ольга Дан**  
**Идеальная попка.**  
**Антикризисная**  
**программа на месяц**  
**Серия «Красивое тело»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=427972](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=427972)*  
*Идеальная попка. Антикризисная программа на месяц (+DVD с*  
*видеокурсом). : Питер; Санкт-Петербург; 2010*  
*ISBN 978-5-49807-676-8*

### **Аннотация**

В стране кризис? С работой проблемы? Самое подходящее время заняться собой! Уникальная антикризисная фитнес-программа сделает идеальной не только вашу попку, но и вашу фигуру. Быстро. Эффективно. Без вложения средств! Ольга Дан – практикующий фитнес-тренер, автор фитнес-программ и просто Женщина, красивая и счастливая! Можно ли считать, что пресловутые 90х60х90 – это идеальные женские формы? Нет! Ольга Дан уверена: только тогда, когда женщина ощущает, что ей комфортно, уютно и легко в своем теле, можно говорить о том, что она достигла своей идеальной формы. Именно этой задаче посвящены фитнес-тренинги Ольги.

С помощью простых эффективных упражнений вы сможете создать идеальное физическое воплощение вашей уникальной женственности и красоты – собственное прекрасное тело! Быть собой – величайшее счастье. Именно на пути к себе Настоящей случаются чудеса. Изменяя свои формы, вы изменяете свою жизнь. И обязательно к лучшему!

# Содержание

Вместо предисловия, или Ода... попе	5
Пятая точка	5
А мы на ней сидим...	8
Это бы ЕЙ понравилось...	13
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Ольга Дан**  
**Идеальная попка.**  
**Антикризисная**  
**программа на месяц**

**Вместо предисловия,  
или Ода... попе**

**Пятая точка**

Здравствуйтесь, дорогие мои читательницы! Почему у меня возникла идея написать эту книгу? Во-первых, потому что именно попка считается самой сексуальной нашей частью. Это давно доказано статистикой: когда мужчины видят идущую барышню, то только 3 % обращают внимание на лебединую или нелебединую шею, 12 % смотрят, есть ли талия, 17 % из них обращают внимание на лицо, для 18 % важна длина ног, 20 % волнует грудь и 30 % – наши попки.

Я устроила опрос знакомых мужчин с целью выяснить, какие же попки для них являются сексуальными. Думаете, ма-

ленькие? Как бы не так! Они даже словами не смогли описать, какие именно попки, а только смогли показать: «Смотри, вон у то-ой – сексуальная, а у вот этой – не очень». Из этих опросов я сделала очень важный вывод для всех нас: **ПОПЫ ВСЯКИЕ НУЖНЫ, ПОПЫ ВСЯКИЕ ВАЖНЫ!!!** Вы можете быть толстушкой, изнуряющей себя диетами, а мужчины будут говорить про вас, что «попка у вас просто аппетитная», и томно вздыхать вам вслед. Вы можете быть красавицей 90 × 60 × 90, а попка ваша увы... у вас ее просто нет. Один мой одноклассник говорил про худышек на уроке физкультуры: «Да у них там, где выпуклости должны быть, – одни только вмятины!!!»

Я не призываю всех начать толстеть, я только хочу, чтобы вы задумались, что такое идеальная попка. Это подтянутая, упругая округлая часть нашего тела и желательно без целлюлита (между прочим, в чем в чем, а в целлюлите мужчины уже разбираться научились). Никаких четких параметров объемов **НЕТ** и быть **НЕ МОЖЕТ!** Да, в 16, 18, 20 лет у нас с вами были идеальные попки. Это потом мы родили детей, немного подзапустили себя, – и вот результат: на наши попки никто не смотрит! Да, это плюс, если не показывают пальцем и не говорят: «Смотри, какая ж...!!!» Это значит, что попа не безобразна, а значит, небезнадёжна! Но!!! Она **НИКАКАЯ!!!** А наша с вами задача сделать свою попку не просто хорошей, а идеальной.

Вторая причина, по которой я взялась за эту книгу, сле-

дующая: худая корова еще не газель. Включила я какой-то телеканал, по которому шел показ модных купальников. По подиуму ходили юные модели-вешалки. Когда они поворачивались спиной к нам, телезрителям, мне их просто жалко становилось! Их бедненькие задки так уныло колыхались в такт шагам! И я подумала, ведь многие барышни и дамы изнуряют себя диетами, а для чего – для того, чтобы у них вот так же провисли ягодицы?!

Итак, нам с вами нужны не диеты, а система, по которой можно сделать свою попку действительно идеальной. И система эта будет строиться на трех китах: первый – борьба с целлюлитом за красивую кожу, второе – комплекс упражнений для создания идеальных форм, третье – правильное, сбалансированное питание. Будьте уверены, если вы будете выполнять все, что описано в этой книге, а также 2–3 раза в неделю заниматься с DVD-курсом, ваша пятая точка опоры превратится в точку вашей гордости и сексуальности.

## **А мы на ней сидим...**

Попа является исключительно человеческим достоинством. Даже у шимпанзе попа отсутствует, вернее, пятая точка у них есть, но она плоская. Так что мы с вами можем гордиться тем, что являемся исключительными обладателями округлых поп. Появилась попа тогда, когда наши с вами далекие предки начали пытаться ходить прямо, а значит, где-то около 3–4 миллионов лет назад.

В разное время «ценились» разные женские попы. Если судить по самым примитивным статуэткам палеолита, то 20 000 лет назад барышни имели очень пышные формы. Эти пышные формы были показателем здоровья и демонстрацией способности воспроизвести много здорового потомства. Время шло, и барышни решили менять свои формы или «следить» за ними. Фигуры становятся стройнее. Нелзя сказать, что мужчины были от этого в восторге. Вы думаете, что каркасные платья, фижмы и кринолины – это просто так придумано, «от балды»? Вовсе нет! Ведь придумывалось все это «хозяйство» мужчинами, чтобы как-нибудь зрительно увеличить бедра и зады дам. Во времена Французской республики появилась даже специальная насадка – турнюр, или искусственная попа.

Мода на естественную женскую красоту сохранялась только в колыбели человечества – в Африке. В Мавритании су-

ществовали даже специальные дома, в которых девушек перед замужеством «доводили до ума»: их откармливали. Да что там далеко ходить! Вспомним дородных украинских красавиц: знатных хохлушек перед тем, как выдавать замуж, укладывали в постель, поили горилкой (для аппетита) и кормили самой жирной и вкусной пищей.

Сейчас самой большой попой обладают борцы сумо. Этим видом спорта уже занялись и женщины. Мое личное мнение – лучше бы мы были слабым полом: ну, фигурное катание, ну, художественная гимнастика... Но зачем нам бегать, как лошадям, или боксировать, тем более бороться!!! Но это всего лишь мое личное мнение. Так вот барышни-сумоистки для того, чтобы «отрастить» зад побольше, спят по 14–16 часов в день, питаются жирной рыбной или бараньей похлебкой, говядиной и бобами.

Мужчины всего мира утверждают, что самые округлые, а значит, аппетитные попки у бразильянок. Знаете, почему? Помимо того, что они много двигаются, эти барышни стараются спать на животе, чтобы попы во время сна не «сплющивались».

Прекрасные попы воспевались в разных видах искусств. Римский поэт Гораций, давая советы своему другу, как выбирать женщину для любви, заострял внимание на том, какой у нее, извините, зад:

Право, у женщины той, что блестит в жемчугах и

смарагдах,

Как ни любуйся, Керинф, не бывают ведь бедра нежнее,  
Ноги стройней; у блудниц они часто бывают красивей;  
Ты на уродства взирай: «О ручки, о ножки!..» Но с задом  
Тощим, носатая, с тальей короткой, с большою  
ступнею...

Древние греки стали посвящать этой пикантной части женского тела свои скульптуры. Существует легенда о том, как восхищались жители одного греческого города попками двух сестер. У барышень возник спор, чья же попка все-таки лучше. Они решили, что спор их может разрешить только «свежий» взгляд. Поэтому девы отправились в порт, выбрали одного симпатичного, только что сошедшего на берег незнакомца и задрали перед ним юбки. Он выбрал старшую сестру и женился на ней. Не волнуйтесь. Для младшей жених тоже был найден. Так что эта история имеет счастливый конец.

Да, был очень длинный период в искусстве закрытия от глаз любой «обнаженки». Конечно, попу можно было увидеть на картинах, написанных по библейским сюжетам. Но не было в этих попах той красоты, желанности и грации, которые были свойственны древнегреческим скульптурам. Но вот настал фривольный XVIII век. В этот век мы, женщины, получили очень важное изобретение – биде. Слухи об этом чуде дошли и до художников. XVIII век стал

рекордсменом на картины, на которых изображалось (разумеется, очень эстетично) омовение попы.

Фотография женской попы впервые абсолютно легально была напечатана не так давно – в 1970 году в журнале «Paris Match». Это была работа фотографа Эйборна.

В XXI веке чилийская художница Каталина Риуторт решила доказать всем, что попа – это наша яркая индивидуальность. В 2003 году в буэнос-айресском центре искусств *Recoleta* проходила ее выставка фотографий обнаженных ягодиц 600 человек. Имена людей на изображениях не указаны – внизу каждой фотографии помещен только штрихкод с номером идентификационной карточки, но на одной из фотографий есть и ягодицы самой художницы. Выставка называлась «Carne de Identidad», что в дословном переводе с испанского означает «Плоть личности». В названии обыгрывается словосочетание «удостоверение личности», по-испански это будет «carnet de identidad».

С 3 октября 2007 года по 6 января 2008 года в Мадридском фонде *Fundacion Canal* проходила выставка под названием «Ocultos» («Скрытое»). На ней были представлены работы 67 фотографов, на которых запечатлены ягодицы. В числе авторов снимков такие легендарные люди, как Робер Капа, Ман Рэй, Анри Картье-Брессон, Роберт Мэпплторп. Устроители проекта сопроводили выставку комментарием, в котором ягодицы названы «предметом поклонения нашего общества».

Вот так! А мы на НИХ сидим!!!

# Это бы ЕЙ понравилось...

## Аквафитнес

В нашем городе живет замечательный тренер по аэробике и аквафитнесу Ирина Тихомирова. Ее книги помогли сделать фигуру идеальной многим барышням. Чтобы не изобретать велосипед, я процитирую выдержки из Ириной книги «Аквафитнес. Тренер вам не нужен!»<sup>1</sup>.

*Что лучше: аквафитнес или плавание?*

В чем преимущество аквафитнеса перед плаванием? В разнообразии и доступности. Заниматься водной гимнастикой могут и те, кто не умеет плавать. Для многих аквааэробика является более эффективным видом занятий, потому что, в отличие от плавания, где в основном работают мышцы верхнего плечевого пояса, на занятиях аквааэробикой могут быть задействованы различные группы мышц. При этом все движения в аквафитнесе очень просты и понятны. Хорошо научиться плавать намного сложнее, чем научиться правильно выполнять акваупражнения.

*Чем занятия в воде отличаются от занятий на суше?*

Упражнения, выполнение которых кажется невозможным

---

<sup>1</sup> Тихомирова И. Аквафитнес. Тренер вам не нужен! – СПб.: Питер, 2005. – 125 с.

в обычной среде, становятся простыми и доступными в воде даже для тех людей, которые имеют проблемы со здоровьем. Во многом потому, что бассейн – очень комфортное место для проведения тренировок. Занимаясь в зале, мы выполняем физические упражнения в основном перед зеркалами. Они помогают контролировать правильность выполнения движений. Таким образом, когда мы двигаемся, наши недостатки в технике исполнения могут видеть все. Это может нас смущать и привести к неточностям в исполнении движений, к увеличению риска получить травму, внести в занятие психологический дискомфорт. В результате снизится интерес к физическим тренировкам. В воде недостатки и неловкости в движениях скрыты от посторонних глаз. Это дает возможность чувствовать себя на занятиях более раскованно, сконцентрироваться на выполняемых упражнениях и таким образом легче справляться с нагрузкой. В конечном счете положительный эффект от тренировок будет выше. Регулярные водные занятия помогут улучшить физическую форму и координацию движений, что окажет долговременный положительный эффект на самооценку и психологическое состояние занимающихся.

*Аквафитнес: как это делается?*

Занятие может длиться от 15 минут до часа. Стоя по грудь в воде, вы выполняете почти те же упражнения, что и на суше: бег, прыжки, отведения и приведения, подъемы рук и ног. Аквафитнес можно проводить как самостоятельно,

так и под руководством тренера. Тренер стоит на суше или в воде вместе с занимающимися и показывает упражнения. Как правило, все движения совершаются под небыструю музыку, с помощью которой на протяжении занятия поддерживается постоянный, необходимый для эффективной работы уровень частоты сердечных сокращений, или подсчет. Но если вы знаете, какие упражнения нужно делать, и не боитесь воды, то тренер вам не нужен. Занимайтесь самостоятельно и так долго, как посчитаете нужным. При этом не забывайте, что, как любое спортивное занятие, тренировка в воде начинается с разминки, затем проводится основная часть, включающая прыжки, бег, другие активные движения, силовые упражнения. Тренировка заканчивается растяжкой.

Как при любом другом виде физических тренировок, при занятиях аквафитнесом необходимо определить индивидуальный уровень нагрузки. Индикатором самочувствия могут быть ваши ощущения после окончания занятия. Вы не должны чувствовать себя выжатой как лимон. Желательно ощущать просто приятную усталость.

Современная аквааэробика значительно отличается от той, что была раньше. В прошлом она носила скорее щадящий, реабилитационный характер. Сейчас аквааэробика – это одно из самых популярных направлений фитнеса. Она гораздо интенсивнее и более целенаправленна, в основном за счет применения специального оборудования. На занятиях используются гантели, специальные резинки, утяжелите-

ли для рук и ног, степ-платформы для бассейнов. На ноги надеваются специальные резиновые ботинки, которые помогают избежать возможного скольжения при соприкосновении с кафельным покрытием дна бассейна. Для ускорения достижения видимых результатов занятия аквааэробикой лучше сочетать с другими видами физической активности на суше, например пешими прогулками в ускоренном темпе.

*Отчего быстрее худеют: от занятий в воде или на суше?*

Многие надеются с помощью аквафитнеса быстро сбросить лишний вес. Однако специалисты не рекомендуют связывать чересчур большие надежды с этой методикой. Спортивные медики считают, что похудеть с помощью аквааэробики столь же непросто, как и с помощью других видов фитнеса. Тем не менее необходимо учитывать тот факт, что для избавления от лишнего веса необходимо подбирать такие нагрузки, которые человек может выдержать не менее получаса. Тренировки в воде наилучшим образом для этого подходят.

*Сколько калорий сжигается за полчаса занятий в воде?*

Думаю, многие женщины согласятся, что к регулярным физическим разминкам их подталкивает боязнь набрать лишний вес и угроза образования целлюлита в области общепризнанных «атрибутов» женской красоты – на бедрах, ногах, ягодицах, талии. Приходится признать, что большинство из нас боится чрезмерных жировых отложений в самых неподходящих местах (и потому избегает потребления боль-

шого количества калорий) и что абсолютно все мы стремимся стать еще прекраснее, стройнее и изящнее и с этой целью используем все доступные и известные нам способы. (Хотя бывает очень лень.) Именно поэтому объем энергозатрат за время физических «мучений» не может не волновать ни одну заботящуюся об упругости собственных форм представительницу прекрасного пола.

Сколько же калорий расходуется за одну аквааэробную тренировку? Около трехсот за полчаса занятий плюс пятьдесят в течение каждых дополнительных 5 минут. Имейте в виду, что, выполняя упражнения без перерыва, вы сожжете больше калорий. Исходя из этих цифр можете планировать калорийность своего меню на день. Ну а если вам не хочется забивать себе голову подсчетами затраченных калорий, то думайте о том, как это замечательно – заниматься фитнесом в воде. Несмотря на то что контроль расхода энергии позволяет оценить верность выбранной вами нагрузки, он носит лишь рекомендательный характер, и заикливаться на этом не следует.

*Какова идеальная температура воды для занятий?*

При длительном нахождении в воде температура 28–29 °С наиболее приемлема для нашего тела так как более низкая температура может вызвать переохлаждение. Как правило, погружение в воду оказывает на тело человека охлаждающее воздействие, поэтому при недостаточно активном движении можно почувствовать холод. С другой стороны, при занятиях в слишком теплой воде возможно наступление перегре-

ва и обезвоживания. Наиболее комфортная температура воды – 29 °С. Температура же воздуха в бассейне должна быть немного выше.

*Как часто нужно заниматься?*

Вы можете заниматься так часто, как считаете нужным, но как минимум 2 раза в неделю. Лучше всего сочетать занятия в воде с другими видами физической активности на суше, потому что однообразие в занятиях со временем неизбежно надоест.

*Что необходимо для занятий в бассейне?*

Прежде всего, купальный костюм должен плотно облегать тело. Широкие шорты или купальные костюмы большего размера нежелательны, поскольку они удерживают воду. Бикини не рекомендуется, так как его приходится все время поправлять. Это отвлекает от выполнения упражнений. В бассейн вас вряд ли допустят без резиновых тапочек, шапочки, полотенца и банных принадлежностей. Тапочки помогут не только избежать возможного скольжения во время ходьбы по мокрому кафельному полу бассейна, но и предотвратить заражение какой-либо кожной инфекцией. Шапочка необходима для удобства, особенно если у вас длинные волосы. Шапки для плавания бывают разных размеров и из разных материалов: матерчатые (хлопчатобумажные, из полиэстера) и силиконовые.

В бассейн возьмите с собой полотенце, мыло, мочалку, шампунь, крем для лица и тела. Мыться с мылом необхо-

димом до и после бассейна. Во всех бассейнах принятие душа до входа в воду является обязательным требованием. После бассейна рекомендуется мыться с мылом и тщательно прополаскивать волосы или даже мыть их с шампунем, для того чтобы смыть хлорку. После длительного пребывания в воде на кожу тела и лица необходимо нанести жирный питательный крем. Он поможет предотвратить ее стягивание и сухость. Чтобы плавание было более приятным, возьмите с собой в бассейн очки для плавания и беруши («береги уши» – специальные приспособления, помогающие предотвратить попадание воды в среднее ухо).

### *Как защитить кожу от хлорки?*

Не секрет, что даже в новых бассейнах с современной системой очистки в воде неизбежно присутствует некоторое количество хлорки. Она необходима для дезинфекции. Но, как известно, хлорка выщелачивает и сушит кожу, раздражает слизистую оболочку. Многих это пугает и удерживает от частого посещения бассейна. Не бойтесь, от воздействия хлорки можно защититься. Чтобы предохранить слизистую оболочку глаз, плавать в бассейне необходимо в очках. Если после занятия в воде вы почувствуете раздражение и сухость в глазах, закапайте в них успокаивающие капли, например «Визин» или «Чистая слеза». Чтобы защитить кожу, после душа, перед входом в бассейн, на нее нужно нанести водостойкий солнцезащитный гель или молочко для тела. Хотя солнцезащитные фильтры в составе подобных препаратов

в бассейне бессмысленны, зато водоотталкивающие компоненты, входящие в их состав, защищают кожу, образуя буфер между ней и водой, и при этом не загрязняют бассейн. После бассейна примите душ и вотрите в кожу лица и тела питательный крем или молочко для тела.

Если вы последуете предложенным рекомендациям, то ваша кожа после плавания не будет сухой, а глаза раздраженными. И вы сможете посещать бассейн хоть каждый день.

### *Рецепт от водобоязни*

Другим препятствием на пути к регулярному проведению аквафитнес-тренировок может стать простая боязнь воды. В этом случае вам не стоит отказываться от занятий полностью. Вам просто следует тренироваться на небольшой глубине, по возможности в не слишком холодной воде (холод может усилить чувство страха) и с использованием плавучего инвентаря, который не даст вам пойти ко дну, такого, как аквапояс, водные палки, доска для плавания. Но в любом случае воды вам не стоит бояться по одной простой причине: потому что тело человека обладает плавучестью. А это значит, что если вы не будете суетиться в воде, а просто расслабитесь, то никогда не утонете. Однако, как утверждают ученые, у всех людей разная плавучесть. Возможно, именно этот факт дает повод некоторым людям опасаться находиться в воде, если никого нет рядом. Что делать тем, кто от природы плохо держится на воде? Для начала выяснить, так ли это на самом деле. Что говорят специалисты на этот счет? От чего зависит

плавучесть?

Во-первых, от типа сложения. Люди, обладающие мускулистым и худощавым телосложением, менее плавучи, чем более полные. Во-вторых, от распределения подкожного жира на теле. Если жировые отложения приходятся на верхнюю часть тела, будут тонуть ноги, если жировые отложения находятся в нижней части тела, ноги будут всплывать и поддерживать вертикальное положение будет трудно. И в-третьих, от количества воздуха в легких. Чем больше воздуха в легких, например при вдохе, тем легче удерживать тело на воде, поэтому во время занятий дышите полной грудью.

Однако если вы новичок в аквафитнесе, то легко можете спутать такое качество, как плавучесть, со способностью свободно балансировать в воде, которая зависит от навыка управления телом в воде. Даже если вы обладаете отличной плавучестью, но не умеете двигаться в воде, то со стороны все выполняемые вами движения в воде будут выглядеть неловкими. Чтобы понять, хорошая ли у вас плавучесть, попробуйте лечь на воду. Как можно дольше лежите на воде, лицом вниз или вверх, как вам удобнее, не шевелясь, раскинув руки и ноги в стороны, в позе «звезды». Чем дольше вы сможете продержаться на воде, тем лучше у вас плавучесть. А чтобы удерживать равновесие в воде при выполнении акваупражнений, необходимо привыкнуть отталкивать воду в направлении, противоположном движению тела. Если ноги двигаются вперед, то руки должны совершать движения

в обратном направлении, чтобы удержать равновесное положение. При этом мышцы живота должны быть напряжены. Или можно использовать гребковые движения руками, тогда вы будете как бы отталкиваться ладонями от воды.

В конце концов, может оказаться, что у вас отличная плавать, но нет навыка выполнения движений в воде, а ваша водобоязнь – это всего лишь пустые страхи и оправдание собственной лени.

### *Противопоказания*

Существуют ли медицинские противопоказания для занятий водной гимнастикой? Специалисты в области фитнеса советуют обратиться за консультацией к врачу, если у вас есть следующие проблемы:

- повышенное давление или заболевание сердечнососудистой или дыхательной системы;
- ощущаете боль в груди, особенно если она вызвана физической активностью, требующей минимальных усилий;
- часто испытываете головную боль, тошноту, головокружение;
- готовитесь стать матерью или восстанавливаетесь после рождения ребенка;
- имеется повреждение или заболевание суставов или вы когда-то перенесли подобное заболевание, которое может обостриться во время водных занятий;
- принимаете лекарства или имеете противопоказания к занятиям физическими упражнениями;

- восстанавливаетесь после перенесенного заболевания или операции;
- вам больше 35 лет и вы никогда не занимались физическими тренировками;
- затрудненное дыхание, например астма;
- кожная инфекция или открытая рана, которая может воспалиться после длительного нахождения в хлорированной воде.

Итак, вы не боитесь хлорки, вас не пугает водное пространство и у вас в кармане справка от врача с разрешением посещать бассейн. Тогда вперед – покорять водную гладь и сбрасывать лишние килограммы!

# 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.