

ЖЕНСКИЕ КНИЖКИ

эффективный фитнес и уход за телом

У МЕНЯ ФИГУРКА SEXY

Люси Бурбо

У меня фигурка

SEXY. Эффективный

фитнес и уход за телом

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182429

У меня фигурка SEXY. Эффективный фитнес и уход за телом: Феникс;

Ростов н/Д; 2004

ISBN Женские книги о главном

Аннотация

Современная высокоэффективная экспресс-программа для тех, кто хочет выглядеть привлекательно, но не располагает временем или желанием для регулярного посещения фитнес-центров и косметических салонов. Основанная на самых свежих научных разработках в области фитнеса и здорового образа жизни, программа помогла миллионам женщин вернуть физическое здоровье и сексуальную привлекательность. Конечно, 15 минут в день будет явно недостаточно для того, чтобы получить желаемый результат! Но если вы готовы уделять 30–40 минут ежедневно для работы над своим телом, то эта программа для вас. В книге вы найдете: – современные, доступные, хорошо иллюстрированные упражнения; – подробные советы и рекомендации о том, как освоить программу; – полный

комплекс упражнений; – мини-комплексы для работы над проблемными зонами – талией, бедрами и верхней частью тела; – советы по эффективному уходу за кожей лица и тела; – сведения о том, как дополнить программу дыхательными и релаксационными упражнениями; – революционные советы, как правильно организовать свое питание без диет.

Содержание

Введение	5
ЧАСТЬ I	11
Глава 1	11
Глава 2	15
Глава 3	22
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Люси Бурбо

У меня фигурка

SEXY. Эффективный

фитнес и уход за телом

Введение

В древние времена красивое тело считалось основным богатством женщины и величайшей эстетической ценностью. Наше время – не исключение. Составляющими современного идеала красоты являются стройность, грациозность и легкость движений, свободная, уверенная и изящная манера держаться, энергичность и спортивность, ухоженность внешнего облика. Не секрет, что в наше динамичное время сложно сделать карьеру и добиться успехов в жизни без хорошей фигурки, что здоровье и энергичность ценятся так же, как мозги и профессионализм.

А если учесть, что мода на все спортивное захлестнула большую половину человечества, то уже недостаточно уделять внимание только макияжу и туалетам.

К женщинам безжалостна даже мода с ее узкими брючками на бедрах, короткими юбками или сексуальными то-

пами. Не говоря уже о зомбировании нас (средствами массовой информации) многочисленными типажам успешных, но стройных блондинок.

Выжить в условиях такой конкуренции очень сложно, но вполне по силам каждой из нас. Как? Читайте дальше.

Еще с незапамятных времен женщины стремились быть объектом обожания и восхищения. И это вполне естественно, ведь красота является нашим самым сильным оружием. Немногие способны устоять перед женским очарованием. И если кто-то считает, что красота – природный дар, который невозможно приобрести, то очень глубоко ошибается.

Во-первых, каждая женщина по-своему красива, особенно, если живет в гармонии с собой и уверена в себе. Потому-что такую уверенность окружающие мужчины ну никак не пропустят и обязательно заметят.

Во-вторых, способность быть красивой заложено в женщине еще с рождения и все, что необходимо, так это пробудить эту способность, развивать и совершенствовать.

Каждая из женщин носит в себе таинственный ключик к собственной красоте и поэтому ей нетрудно быть красивой! Да-да! Например, воспитание формирует характер, учение – интеллигентность, так и естественную потребность женщины нравиться и быть привлекательной можно развить, выработать, создать, сваять – называйте как хотите.

Красота – она в ваших руках, женщины, если вы вооружены знанием и желанием стать красивой! Выглядеть красивой

– означает нечто большее, чем быть просто одаренной красотой от природы.

Но опять же – во всем нужна гармония. Иногда чрезмерное желание добиться красоты, вызывает лишь недоумение. Как сказала известный модельер Энне Бурда, в ответ на развивающуюся семимильными шагами косметическую хирургию, – «Любая женщина хороша тем, что она женщина. Нужно лишь умело подчеркнуть свои достоинства». Кстати, она имела в виду совсем не операционное вмешательство, макияж и стиль одежды.

Если с помощью косметики можно до неузнаваемости изменить свое лицо, то с фигурой такое не проходит. Не зря же французские модельеры не устают повторять: «Была бы фигура, а личико нарисуем». И поэтому Энне Бурда советовала не надеяться на одежду, а всерьез заниматься своим телом, ведь на изящной фигуре отлично сидит любая одежда.

А теперь оторвитесь-ка от чтения и подумайте, как вы относитесь к своему телу. Почему я это спрашиваю? Потому что многие женщины привыкли к телу относиться как к приговору, причитая: «Ну что поделаешь, если мы родились такими непохожими на модели». В ответ на просьбу дать описание своей внешности, они всегда начинают с перечисления своих недостатков: бедра полноваты, складочки на животе, спина не такая прямая как у балерины. А на эти ответы так и хочется сказать: «Остановитесь! Ведь это философия пораженцев, и только она мешает вам стать обладательницей

фигурки Sexu».

Но если вы держите в руках эту книгу, значит вам чужды эти мысли побежденных, значит вы – победительница, которая верит, что можно кардинально изменить свою внешность. А это уже первый шаг по пути к успеху, потому что все начинается с самосознания и веры в свои силы.

К своему телу нужно относиться как к драгоценному ларцу, который хранит вашу душу, и который нужно любить, холить и лелеять. Причем, это означает – не жалеть его, а, наоборот, загружать тренировками. Ну вот мы и подошли к самому главному, о чем бы мне хотелось поделиться с вами на страницах этой книги, – о всепобеждающей силе фитнеса.

Существует одна интересная теория, которую психологи подтверждают многочисленными исследованиями: фитнес помогает женщинам не только улучшить свою фигуру, но и обрести уверенность в себе, превратиться из замухрышки-Золушки в ослепительную красавицу, сумевшую покорить сердце прекрасного принца.

Так вот, научившись чувствовать свое тело и его возможности, мы начинаем любить его и воспринимать как могущественного союзника, а не как врага. Именно фитнес может сделать с нашим телом, а следовательно и с душой, сознанием и так далее, все, что мы захотим.

И поверьте, «быть» в красивом теле и наслаждаться движением – это первый шаг, чтобы обрести свободу и уверенность в себе. И пусть мода требует хорошей фигуры. Я пред-

лагаю вам путь к вершине под названием «Фигурка Sexy», который можно проделать, даже не покидая своего дома.

Да, порой этот путь будет нелегким, однако остаться на всю жизнь некрасивой еще тяжелее.

В наш бурный XXI технический прогресс с его научными разработками, развиваясь ускоренными темпами, позволяет экономить время, облегчая нашу повседневную жизнь. И это актуально не только в науке или технике. Многие научные разработки коснулись и фитнес-индустрии.

Вы когда-нибудь задумывались почему с малоподвижным образом жизни или с гиподинамией человечество борется фитнесом, а не гимнастикой или теннисом, например? Да потому, что фитнес существенно экономит время. За один час фитнес-тренинга ваше тело получает нагрузку равную чуть ли не шестнадцати часам игры в теннис. И это еще не предел. Сегодня фитнес-индустрия занята поисками еще более экономных по времени видов тренировок. Всего за полчаса можно получить нагрузку, которая имеет более эффективный жиросжигающий эффект и, естественно, существенную экономию времени. Причем многие разработанные программы можно с успехом выполнять дома. На страницах этой книги вы и найдете одну из таких эффективных программ. А также вы узнаете, что для похудения можно свободно обойтись без всяких диет, что обыкновенная скакалочка с успехом заменяет работу на кардиотренажерах, что при помощи восточных методов релаксации, можно еще быстрее

добиться уверенности в себе и противостоять стрессам (которые кстати, также мешают нам худеть). И еще о том, что красивое тело требует особого ухода за кожей лица и тела, волосами, ножками и т. д., причем не супердорогими косметическими средствами, а обычными дарами нашей матушки-природы.

ЧАСТЬ I

ЭФФЕКТИВНЫЙ ФИТБОЛ ИЛИ

КАК ДОБИТЬСЯ ФИГУРКИ SEXY

Глава 1

Спортзал на дому или

ликбез для начинающих

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

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

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

чится предельно сконцентрироваться на упражнениях.

Вы будете чувствовать себя новичком-дрессировщиком, которого в первый раз впустили в клетку со львами. Поэтому выход один – начинать тренировки дома, спокойно тренируясь день за днем. А потом, когда вы станете искушенной фитнесисткой и захочется чего-то большего – вперед за клубным абонементом.

Чтобы разобраться с чего начинать, воспользуйтесь следующими советами. До того, как появились все эти навороченные тренажеры, так сильно пугающие новичков, многие «мисс-фитнес» как, например, Кори Эверсон, шлифовали свои фигурки при помощи простейшего оборудования. Современные залы – это царство излишеств, больше рассчитанное на профессионалов и искушенных в этом вопросе. Вам на начальном этапе достаточно приобрести гантели, скакалку, фитбол, а еще возможно резиновые амортизаторы и боди-бар, который с успехом заменит штангу. А теперь чуть подробнее.

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

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

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

Ну и наконец фитбол, на применении которого и основана программа этой книги, но и нем мы поговорим подробно в отдельной главе.

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

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

Глава 2

О том, как настроить себя на успех или как говорят психологи – мотивационная

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

Итак, чтобы стабильно снижать лишний вес, мало иметь силу воли и страстное желание похудеть. Главное в этом вопросе – быть готовой изменить свой образ жизни. Подтверждение этому основано на недавнем американском исследовании. В эксперименте участвовало сто двенадцать полных женщин, которые под руководством специалистов пытались избавиться от лишних жировых отложений. Цель исследования заключалась в выявлении тех стереотипов сознания и поведения, которые стоят на пути к достижению стройной

фигуры. Итог был следующий: часть испытуемых «сошла с дистанции» в самом разгаре эксперимента, другие дошли до конца программы, но похудели незначительно. Причина в том, что люди ставили перед собой задачи, ожидая сверхъестественного или чуда: нереальной потери веса, чудесных изменений в жизни после похудения. Помимо прочего, все они ранее неоднократно сидели на жестких ограничительных диетах и страдали низкой самооценкой.

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

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

С самого начала надо четко понимать, что фитнес – это дело времени. Результат нельзя ускорить, как нельзя уговорить дерево под вашим окном расти побыстрее. Вот почему я так мало верю некоторым «литературным шедеврам», которые пропагандируют идеальную фигурку за два месяца, или быстрый результат от 10-минутных тренировок в день.

В фитнесе все измеряется одной меркой – годами тренировок. Но не нужно отчаиваться. Время ваш друг, потому что годы умножают результат. В этом смысле время течет наоборот – чем дольше вы тренируетесь, тем моложе и кра-

сивее становится ваше тело. Короче говоря: все теряют, вы приобретаете. И стоит ли тогда отчаиваться? Если конкретно, то фигурку Sexu вы получите только после регулярных тренировок, как говорится «не щадя живота своего». Но есть один утешительный плюс. Чем меньше ваш вес от идеального и желаемого, тем легче добиться успехов. По опросам большинства женщин видно, что потеря 10 процентов собственной массы тела вполне реалистична, тогда как большие цифры их пугают. Похудев на пять килограммов, вы вдохновитесь своей победой, а также той легкостью, которую получите и у вас появится стимул продолжать и дальше работу над собой. Кстати, это доказано, не сомневайтесь. Но вы должны реально осознавать, что безопасной считается потеря веса, не превышающая 1 кг, максимум 1,5 кг в неделю.

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

Человеческая психика – одна большая сплошная загадка. Психологи давно заметили очень интересный феномен: чем сильнее мы чего-то хотим, тем сильнее внутреннее сопротивление цели. Другими словами, чем сильнее хочется иметь красивую фигуру, тем больше нас одолевает лень. Это нужно обязательно знать и помогать себе всякими маленькими уловками: кому-то достаточно включить зажигательную музыку, кому-то просто надеть костюм для фитнеса и кроссовки, некоторых вдохновляют красивые фигурки профессиональных фитнесисток, особенно, если просматривать видеозаписи соревнований по фитнесу. А почему бы и нет, ведь вы ничуть не хуже этих женщин. Как рассказывают многие опытные «мисс-фитнес» до тренировок их фигуры были просто далеки от нынешнего идеала, и имели лишние жировые отложения. Конечно, самое сложное – это начать. Но по мнению ученых период стрессовых реакций у новичка длится около трех недель. Потом симптомы сглаживаются, вы начинаете чувствовать себя все увереннее, а через месяц – два тренировки начнут приносить вам настоящее удовольствие. Секрет в том, что учащенное дыхание стимулирует выработку мозгом эндорфинов – «гормонов радости», а они, в свою очередь, позволяют чувствовать прилив восторга. Так что не бойтесь за свою силу воли или силу характера, просто немножко потерпите. И потом, обязательно награждайте себя за каждый этап проделанной работы. Как можно чаще радуйте себя. Это повышает самооценку и улучшает

настроение. Чтобы ваша психика не сдала на полпути, подстрахуйтесь подарками самой себе, и держите их на видном месте. Не случайно же спортивные трофеи ставят на самое видное место. Они напоминают о былых победах и вдохновляют на новые. Если подарки делать «по поводу», они прекрасно укрепляют самолюбие. И, потом, когда нет необходимости бороться с постоянным и гнетущим чувством недовольства собой, остаются силы на тренировки, на изменение своего образа жизни.

Приучите себя вести дневник. Во-первых, так легче извлекать уроки из прошлых ошибок, а не постоянно сокрушаться по их поводу. Во-вторых, вам будет легче посмотреть на происходящее с собой со стороны, так лучше видны перспективы. Например, чтобы извлечь урок из былых неудач, составьте два списка. В первый заносите выполненные задачи типа «встать на 15 минут раньше, чтобы нормально позавтракать»; во второй то, что вы не в состоянии выполнить, например, проснуться в 5 часов утра и сделать пробежку. Таким образом вы направите внимание на достижение реальных целей, а также не будете казнить себя по поводу того, что выше ваших сил.

Обязательно планируйте свою жизнь и отмечайте проделанное. По мнению психологов, огромную помощь оказывает расписание жизни на манер школьного, прикрепленное на стенку. Без колебаний пишите в дневнике дату, время и характер тренировки. Или распишите в жизненное расписание

свои тренировки на несколько недель вперед. Также советую вписывать в графы расписания свои обычные дела, вроде уборки дома или похода в кино, встречу с подружкой, прогулку по магазинам и т. д. Такое расписание жизни помогает планировать время и смотреть в будущее.

Старайтесь не выдумывать оправданий для отказа от занятий. Любые отговорки – это слабость и первый звоночек, которые могут легко войти в привычку. Чтобы не случилось – нахамил ли начальник, ребенок принес двойку, повторяйте как заклинание: фитнес ни в чем не виноват, тренировка – прежде всего. Поверьте, в процессе занятий отступает весь негатив и жизнь кажется проще и веселее, как вы помните тренинг способствует выработке гормонов счастья.

Многие профессионалы советуют рассказать о своих обещаниях похудеть всем окружающим. Это зачеркнет пути назад, а сдаться раньше срока или упасть в глазах близких, друзей или подруг стыдно. Если же молчать, как партизан, то мечты так и останутся мечтами.

Считается, что фитнес – это прекрасное здоровье: нормализация давления, оздоровление сердца, улучшение обмена веществ и значит активизация жирового обмена... Кто бы спорил. Но от фитнеса наша непредсказуемая и загадочная женская психика ждет совсем другого – улучшения сексуального имиджа. Вам ни за что не добиться регулярного изматывающего тренинга, если улучшение вашей фигурки не начнет бросаться окружающим в глаза. Отсюда вывод: тре-

нируйтесь только на внешнюю отдачу. Вставляйте на весы, тирайте объемы и обязательно учитывайте, что если речь идет о фигуре, необходим прицельный удар по недостаткам телосложения. Проблема с бедрами – большой акцент на бедра, проблема с животиком – акцент на пресс и так далее.

Чтобы приучить себя к регулярности, попробуйте начинать с малого, ведь образ жизни, который складывался десятилетиями, сложно перекроить в одночасье. Поэтому наните с двух – трех тренировок в неделю. Привыкните. Потом займитесь питанием и начните постепенно менять его к лучшему. Найдите в книге специальную главу, которая позволит вам плавно за два месяца перейти к здоровому питанию. И не надо двигаться вперед в спринтерском темпе, двигайтесь с удовольствием. Так вы дольше продержитесь.

Глава 3

Мой веселый звонкий мяч или почему именно фитбол

Все гениальное просто. Может быть поэтому изобретение фитбола (fit – оздоровление, ball – мяч) сравнивают с изобретением простого колеса. Еще пять лет назад об этом чуде никто и не слышал. Вернее, фитбол применяли профессиональные тренеры, но о массовом использовании не могло быть и речи.

Сегодня, наоборот, вы не найдете зала, где бы эти яркие мячи не бросались в глаза, не говоря уже про групповые классы или индивидуальный тренинг. Даже во многих продвинутых компаниях, где заботятся о состоянии здоровья своих сотрудников, фитболы заменяют офисные стулья и кресла. К опытным специалистам по фитболу выстраиваются очереди.

Мы обязаны появлением этого чудо-тренажера швейцарскому врачу-физиотерапевту Сюзан Кляйнфогельбах, которая придумала его в 50-х годах прошлого столетия. Отсюда и второе название – швейцарский мяч. Поначалу его использовали исключительно в лечебных целях – для реабилитации больных с нарушениями в центральной нервной системе, то есть лечили больных церебральным параличом.

Свой вклад в развитие фитбола внесла и американка – врач-физиотерапевт Джоан Познер Мауэр, которая в 80-х годах использовала мяч для восстановления больных после травм позвоночника.

В наше время мяч одинаково верно служит и больным и здоровым. Применяется на самых разнообразных тренировках: от йоги и пилатеса до силовых и кардиоупражнений.

Например, в Скандинавских странах, известных своей изобретательностью, детские учреждения оборудованы мячами вместо стульев. Ведь «криво» сидеть на мяче просто невозможно, так как теряется равновесие, но тем самым формируется правильная осанка. Да и занятия на мячах приводят детей в восторг. Это и понятно, ведь на вопрос: «Что же хорошего в фитболе» многие отвечают всего лишь тремя словами: «Легко, весело, суперэффективно».

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. А ведь все мы знаем, что позвоночник – это ось нашего организма, и его состояние отражает состояние здоровья человека. Но не только. Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и в добавок работали на рельеф сразу всего тела. Более того, эксперты фитнеса советуют качать пресс только на мяче. И все потому, что при этом будет работать не только сам пресс, но и мышцы-разгибатели спины. В

жизни эти мышцы работают с прессом единым «фронтом», образуя мышечный корсет талии, а в тренажерном зале и то и другое приходится качать раздельно. По другому просто не получится, вернее раньше не получалось. Фитбол решает эту проблему на сто процентов. Упражнения на фитболе «убивают сразу двух зайцев»: позволяют обзавестись сильной и тонкой талией и иметь великолепную осанку, за счет сильных мышц спины. Так что, не ищите ничего другого – лучше мяча все равно не найдете!

Нам не устают повторять, что движение – это жизнь. Так вот этот «веселый» разноцветный надувной тренажер поможет вам вернуть утерянную подвижность, которой все мы обладали в детстве, оживит ваши мышцы и подарит полноценную жизнь.

Не секрет, что многие из нас вынуждены большую часть своего рабочего времени проводить в малоподвижном сидячем состоянии. А когда вы выполняете упражнение лежа на мяче, корпус в талии получает противоположный изгиб. Происходит живая компенсация того наклона вперед, в котором ваше тело одеревянело за много часов непрерывного сидения. Другими словами, мяч при малоподвижном образе жизни выгоднее уже хотя бы с точки зрения физиологии, не говоря про те воздействия на фигуру, которые вы получите.

Кто-то из женщин может спросить: «А как же скручивания? Они, что, менее эффективны?» Конечно, они эффективны. Но разве вы не «скручиваетесь» целый день за пись-

менным столом. Ни один физиолог не посоветует вам и дальше добавлять такую же нагрузку. И еще один нюанс: без сильной поясницы невозможен сильный пресс. Идеальный мышечный корсет талии можно сравнить с весами, когда сила пресса соответствует силе мышц поясницы. В зале, мы, как правило, качаем эти части тела по отдельности, но угадать меру их сбалансированности просто невозможно. Тем более, что сидячая работа изо дня в день делает наш пресс чересчур расслабленным. В итоге мы зачастую мучаемся болями в спине. Тренинг же на мяче уникален тем, что он позволяет добиваться естественного взаимодействия мышц талии, заставляет «подстраиваться» друг под друга мышцы пресса и поясницы, уравнивая их взаимную силу. Если говорить о тренинге на фитболе, то речь идет не только о красивой и стройной талии и прекрасной осанке. Оздоровляющий эффект упражнений, выполняемых на фитболе, гораздо шире и многограннее:

- укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;
- улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- улучшает работу позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
- позволяет иметь великолепную фигуру и избавиться от болей в суставах, нормализуя их функционирование;

- растягивание на мяче способствует великолепному восстановлению организма, после физических нагрузок;
- переход от напряжения мышц к расслаблению при выполнении упражнений, лежа на мяче, способствует снятию психоэмоционального напряжения, что просто необходимо в наше стрессовое время.

Как видите плюсов от тренинга на фитболе огромное количество. Причем, положительное воздействие подтверждено многочисленными исследованиями, проведенными в США, Европе и России. Отрицание же пользы аэробных занятий на фитболе свидетельствуют лишь о недостаточной осведомленности в методике и технике выполнения упражнений.

Кроме всего вышеперечисленного фитбол не имеет возрастных ограничений: полезен и детям и людям среднего и старшего возраста.

Как подобрать и хранить фитбол

Правильно подобрать фитбол очень важно, так как от этого зависит тот уровень нагрузки, который вы будете получать.

Мячи изготавливают из высокопрочного и эластичного материала – ледрапластика. Как правило, они продаются в сдутом виде, но накачать его в домашних условиях не проблема: можно велосипедным насосом, «ножным» насосом или с помощью электрического компрессора (давление воздуха в пределах 0,1–0,5 атмосферы). И не надо бояться, что

он лопнет, когда вы на него сядете. Фитбол способен выдержать вес до 300 кг.

Выбор цвета мяча зависит от ваших личных предпочтений. Выбор самого мяча имеет один нюанс: бывают дешевые и подороже. Разница в том, что дешевые все-таки могут под вами взорваться, тогда как подороже, если вы их ненароком чем-то проколете, выпускают из себя воздух понемногу. При правильном хранении, риск проколоть мяч, в общем-то, невелик. Специалисты называют лучшими фитболы изготовленные в Германии и Италии, вот они-то как раз и стоят несколько дороже.

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.