

Виолетта Капская

# КАК ВОССТАНОВИТЬ ФИГУРУ

## ПОСЛЕ РОДОВ

Советы  
диетологов  
косметологов  
фитнес-тренеров



+ CD с видеокурсом

 ПИТЕР®



# **Виолетта Вячеславовна Капская**

## **Как восстановить фигуру после родов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=585445](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=585445)*

*Виолетта Капская. Как восстановить фигуру после родов: Пупер;  
Санкт-Петербург; 2010  
ISBN 978-5-49807-042-1*

### **Аннотация**

Произошло долгожданное событие – ваш малыш родился, но чудо снижения веса не свершилось?.. Вместо того чтобы таять, ваш вес стоит на месте? Фигура изменилась, но не в лучшую сторону? Существует решение этой проблемы, и оно – в комплексном подходе! Грамотные советы диетологов, профессиональных косметологов и фитнес-тренера помогут вам добиться стабильного снижения веса, избавиться от растяжек и пигментных пятен, приобрести отличную физическую форму. Вы все еще не верите? Тогда пора проверить это на практике!

# Содержание

Введение	4
Часть 1	7
Зачем нужны занятия?	10
Пример занятий на первую неделю	16
Восстанавливаемся с умом	36
Занимаемся по системе Синди Кроуфорд	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Виолетта Капская** **Как восстановить** **фигуру после родов**

## **Введение**



В вашей жизни наступил один из самых радостных и трогательных моментов – вы стали мамой. Все 9 месяцев вы полностью посвятили маленькому чуду внутри вас: ели что хотели и сколько хотели, спали по 12 часов в сутки, денно и нощно гуляли на свежем воздухе, а в последние месяцы беременности и вовсе развлекали себя и малыша неутомительным лежанием на диване. И вот торжественное событие наступило – ваш малыш смотрит на вас маленькими лучистыми глазенками – а вы, вместо того чтобы в полной мере насладиться долгожданным счастьем, нервно присматриваетесь к своему новому облику в зеркале и находите в нем мало утешительного. Животик большой складкой топорщит майку, ягодички непривычно растягивают спортивные штаны, да и грудь по своим размерам напоминает грудь Памелы Андерсон, вот только ваши формы далеки от совершенства.

Но вы ведь женщина, в недалеком прошлом подтянутая и гибкая, привыкшая ловить на себе восторженные взгляды не только своего мужа, но и незнакомых мужчин. Поэтому такое вот состояние своего тела вы воспринимаете как вызов. Вы злитесь на себя, обижаетесь на ухмылку драгоценного супруга: «Ахты моя пышечка!» – и жутко завидуете тоненьким, без капли жира, звездам телеэкрана. А главное, что вы не превратились в комок эмоций и истерических восклицаний, но готовы сражаться за обретение упругих форм и душевного спокойствия по поводу своей внешности, вы уже

мысленно создали свой новый образ и сейчас уже решительно делаете первые шаги на пути к нему. И новорожденный малыш – вовсе не помеха, а ваш самый настоящий союзник. Ведь он будет преодолевать все трудности вместе с вами и учиться у своей любимой мамочки силе воли и неиссякаемому позитивному настроению.

Милая мамочка, какая вы счастливая! Вы окружены заботой любящего супруга, дарите тепло и ласку своей крохе. У вас все замечательно в семейном плане, но маленькие недоразумения волнуют вас. И имя тем «душевному камешкам» – располневшая фигурка. Вам так хочется поскорее избавиться от лишних килограммов, но вы не знаете, с чего начать. Каждый день вы обещаете себе приступить к физическим упражнениям, но всякий раз вам что-то мешает сконцентрироваться и шагнуть на путь спортивной жизни. Вы просто боитесь, что, один раз начав, вы уже не сможете остановиться. Так не бойтесь! Пусть жировые отложения, уютно разместившиеся на ваших ягодицах и животике, испугаются вашего напора и желания и с воплями о пощаде покинут излюбленные ими места. Все в ваших руках, дорогая. Любите себя и свое тело, дарите ему физическую нагрузку, ведь оно так жаждет быть в тонусе. И обязательно представляйте себя стройной, гибкой, подтянутой, с ребенком на руках, представляйте провожающие вас восхищенные взгляды – тогда вас ничто не остановит в стремлении стать красивой и стройной.

# **Часть 1**

## **Физические упражнения**





# Зачем нужны занятия?

Не найдется практически ни одной женщины (за исключением худышек, которые только и мечтали поскорее поправиться), которая бы после родов не задалась вопросом: как же вернуть себе хорошую физическую форму, былую стройность и гибкость, как избавиться от уродующих тело растяжек, рыхлости кожи и как вновь стать молодой привлекательной особой? Такая, на первый взгляд, неразрешимая проблема заставляет постоянно задумываться о себе, о своем теле, иной раз портит настроение и вызывает слезы. Но, уважаемые мамы, помните, что из любой, даже самой каверзной ситуации всегда найдется хотя бы один вас устраивающий выход. И его искать-то надо не за горами, лежит он на поверхности – просто начните следующий день с зарядки, самой обыкновенной зарядки. Встаньте, потянитесь, глубоко вдохните воздух и почувствуйте, как тепло проникает в каждую клеточку и как ваш организм радостно отзывается на физические упражнения. Ведь это так приятно! Осознайте себя, почувствуйте свое тело, ведь оно же живое существо, которому требуется не меньший уход, чем вашей крохе. Так подарите ему эти счастливые мгновения.

Большинство недавно родивших мам прикладывают невероятные усилия, чтобы хотя бы остаться в одной форме, не располнев еще больше. И причиной тому вовсе не то об-

стоятельство, что женщина запускает себя и перестает следить за своей фигурой, но прежде всего недостаток времени и масса других забот. И все-таки восстановить фигуру после рождения ребенка может каждая!

Молодая кормящая мама в состоянии и просто обязана снова стать стройной и красивой – хотя бы потому, что ребенку нужна улыбчивая и довольная собой мамочка, а не та нервная особа, которая боится увидеть себя лишний раз в зеркале.



Бытует мнение, что, когда мама кормит своего малыша грудью, лактация сама по себе иногда может приводить к увеличению веса, а если приходится еще и стимулировать лактацию различными высококалорийными продуктами, то со стройной фигурой точно можно попрощаться.

Неужели? По крайней мере такой миф был у многих молодых мам на устах до недавнего времени. Но существует еще одна версия, согласно которой кормление грудью, наоборот, способствует снижению веса, потому что на выработку молока женщины расходуют очень много энергии.

Несомненно, каждой маме необходимо найти возможность заниматься гимнастикой. Во время беременности вы находили массу причин не утомлять себя физическими упражнениями, но после родов пренебрегать физкультурой – значит наносить себе очевидный вред. Поэтому крайне важно использовать любое свободное время, когда вы не испытываете чувства глубокого утомления и ваш резерв сил позволяет активно потрудиться, когда вы можете сосредоточиться на себе и будете уверены, что никто не отвлечет от занятий.

Уважаемые мамы, вы, конечно же, понимаете, что ваши занятия принесут малышу только пользу, ведь ваше здоровье – залог успешного развития и благополучного роста ребенка, которому требуются ваше внимание и опека.

Если же вы чувствуете усталость и недостаток сил, то вы

не сможете полноценно заботиться о своей крохе, так как сами нуждаетесь во внимании и помощи.

Во время беременности вы не отягощаете себя высокой подвижностью и после родов продолжаете вести привычный образ жизни. Однако недостаток движения зачастую ослабляет ваше здоровье, ухудшает самочувствие – причем не только в период беременности, но и при родах и после них. Активная подвижность обеспечивает вам более полноценное восстановление после родов, в то время как недостаток движения приводит к общему ухудшению здоровья.

Следует адекватно понимать словосочетание «физические упражнения». Это вид активного отдыха, поэтому, прежде чем приступить к физкультуре, необходимо немного поспать или просто полежать в тихой, не нарушаемой посторонними звуками атмосфере, чтобы устранить усталость, в обратном случае зарядка только будет способствовать ухудшению самочувствия и не даст никакого положительного результата.

Для того чтобы спортивные упражнения оказывали полезное воздействие на ваш организм, следует дополнительно сосредоточиться на том, что вы собираетесь делать. Потому что заниматься в перерывах между делами или чисто механически, не включая голову при выполнении зарядки, не прочувствовав каждого самого легкого своего движения, не имеет смысла.

Неоднократное, систематически повторяющееся выпол-

нение молодыми мамами гимнастических упражнений очень действенно и полезно. Физкультура оказывает нагрузку на работающие мышцы, что сопровождается расширением питающих сосудов. Расширение кровеносных сосудов по инерции происходит и в прилегающих органах. Гимнастика, связанная с преимущественной нагрузкой на мышцы тазового дна и мышцы, близко к ним расположенные, стимулирует питание органов малого таза. Молодым мамам совершенно необходимо восстановить нормальную работоспособность этих органов.

Упражнения, при которых сокращаются и расслабляются мышцы брюшного пресса, нормализуют активность внутрибрюшной полости и помогают периодическому повышению или понижению внутрибрюшного давления. Гимнастика подобного рода вызывает попеременно то уменьшение, то увеличение нагрузки на дно малого таза, что приводит к рефлекторному сокращению мышц таза. Такая физическая нагрузка оказывает двойной эффект на область малого таза.

Милые мамы, помните, что главной целью гимнастики в послеродовой период является укрепление мышц и связочного аппарата таза и позвоночника, восстановление стройности фигуры и предупреждение возможностей загиба матки.

# Пример занятий на первую неделю

Умом, конечно, мы понимаем, что необходимо делать физические упражнения, чтобы сбросить лишний вес, но все равно никак не можем приступить, сделать первый, но самый важный шаг. Главное в этом случае не лениться и не идти на компромиссы со своим расслабленным телом. Дайте себе установку, составьте последовательный план ежедневных занятий, затем постепенно усложняйте и делайте физическую нагрузку более разнообразной.

Приведем в пример возможный план физических упражнений на первую неделю.

Как известно, все мы, женщины, любим начинать новые мероприятия либо с 1-го числа любого месяца, либо с Нового года, либо же с понедельника. Вот и не будем мудрствовать, показывая чудеса воображения, и начнем спортивные тренировки с понедельника.

**В понедельник** вы покормили малыша, уложили его в кроватку, убедились в том, что ваше чадо сладко посапывает, а сами тем временем поставили ножки на ширине плеч, грудь выпятили вперед, задорно вздернули вверх носик и руки и потянулись. Вдохнули – потянулись, выдохнули – ручки вниз опустили, и так 10 раз. Затем переходим к наклонам. Подняли одну ручку вверх и пружинисто наклоняемся – сначала в одну сторону, затем в другую.

Только слишком не усердствуйте! Выполняйте упражнения в меру своих гимнастических способностей, не можете сделать наклоны в  $90^\circ$  по отношению к ногам – и не надо, не расстраивайтесь, вы уже молодчина, раз стойко переносите тяготы спортивной жизни. А теперь поупражняем мышцы ног. Поставьте ножки врозь и приседайте, при этом поднимая вытянутые руки параллельно полу. 10 приседаний – вполне достойный уровень для начинающей молодой спортсменки-мамы. И в завершение своего первого тренировочного дня походите попеременно то на цыпочках, то на пятках. Вы справились? Значит, вы на пути к успеху!





**Вторник.** Малыш спит, дела домашние подождут, сейчас ваше время. Вот и будем использовать его умело. Ножки на ширине плеч, спинка ровная, и макушка тянется к потолку, делаем резкие движения руками в разные стороны. Развели ручки параллельно полу – собрали их у груди, выполняем упражнение 20 раз. Затем опустили ручки вниз и расслабленно потрясли ими. А теперь поставили ножки вместе, вытянули ручки вперед, сложили пальчики в замочек и потянулись к носочкам, тянемся-тянемся, не достаем до пальчиков ног, но все равно продолжаем тянуться. 5 подходов – и можете минутку отдохнуть. Поставили ножки на расстоянии в два раза шире плеч, носочки повернуты в разные стороны, ручки на бока и приседаем, разводя колени в противоположные стороны. 15 таких своеобразных приседаний – и пошли-пошли на цыпочках и на пяточках. Умничка! И снова все у вас получается.



**Среда.** У вас в арсенале уже целых два наполненных физкультурой дня. Вы в тонусе. И сегодня начнем с плечиков. Ножки на ширине плеч, ладошки прижали к плечам – и выполняем круговые движения, по 10 приемов вперед и назад будет достаточно. Идем дальше. Ножки все в той же пози-

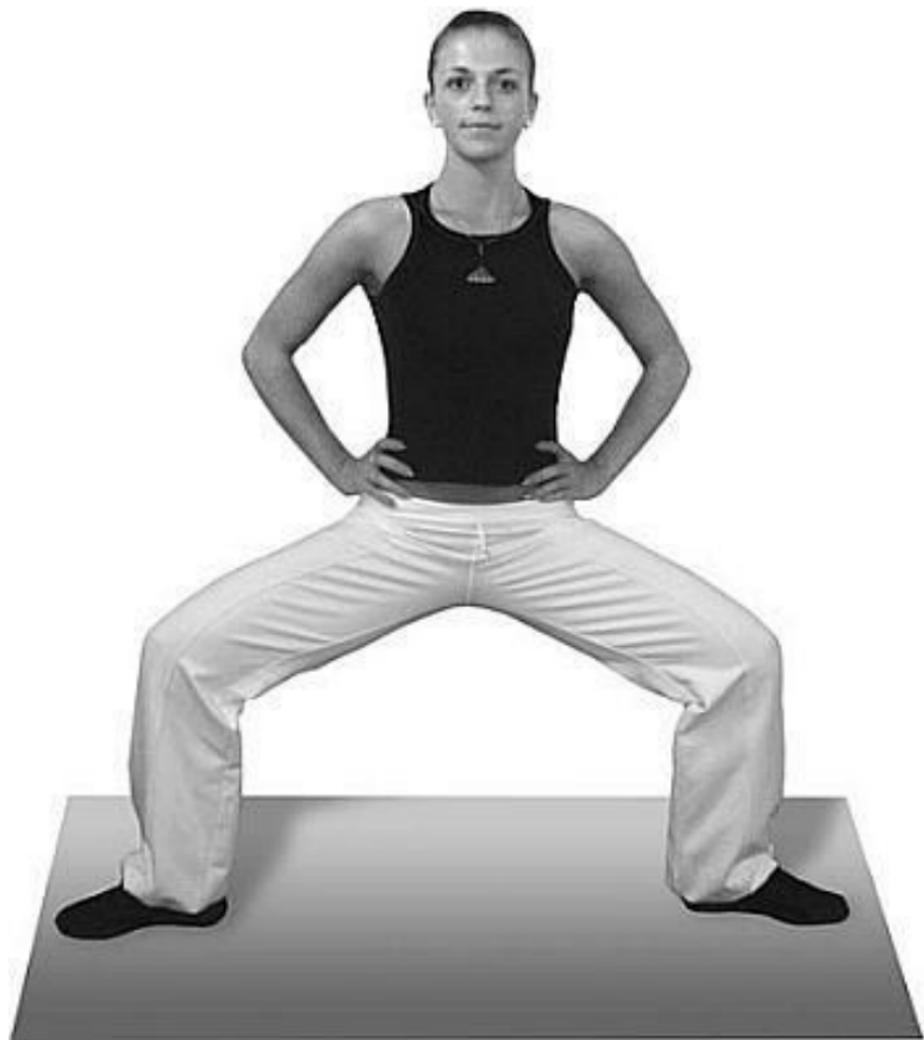
ции, ручки положили на бока, вращаем тазом, зафиксировав положение остальных частей тела. По 20 раз в каждую сторону – и можете чуток отдохнуть. Теперь немного усложним задание. С простыми упражнениями вы уже с легкостью справляетесь, значит, пришло время попробовать что-нибудь более высокого уровня. Ножки на ширине плеч, ручки вытянули перед собой параллельно полу, а теперь, поочередно поднимая то правую, то левую ножку, тянемся носочком к кончикам пальцев рук. По 15 таких подъемчиков – и вы можете быть на сегодня свободны. Только перед полным ощущением свободы походите, как обычно, на цыпочках – на пяточках, но уже подключите руки, помашите ими в разные стороны. Ну все, бегите заниматься домашними делами.





**Четверг.** Опять у вас обнаружилось 15 отпущенных на спорт минут? Вот и отлично! Не будем отвлекаться, а сра-

зу примемся за дело! Ножки на ширине плеч, позвоночник ровненький, плечи расправлены, грудь свободно дышит. Развели ручки в стороны параллельно полу, подвели кулачки к груди – и делаем повороты вправо-влево, слегка задерживаясь в исходном положении. 20 приемов будет в самый раз. А теперь перевели дух и выполняем следующее: ножки в том же положении, ручки опущены вдоль тела по швам. Нагибаемся и касаемся ладошками попеременно то правой, то левой ножки, затем выпрямляемся и вновь наклоняемся к ножкам. А сейчас приседания. Таким же образом, как в понедельник, только увеличим количество раз до 20. Напомню, если подзабыли: ножки врозь, при приседании вытягивайте ручки параллельно полу. У вас получается все лучше и лучше! Да вы потрясающая ученица!









А вот и **пятница**, последний рабочий день недели, но не последний физкультурный день для вас. Ножки вместе, ручки подняты вверх, и вы на цыпочках тянетесь к самому потолку, выше и выше, пока не заноют мышцы. Затем – опускаемся на ступни полностью и делаем наклоны влево-вправо. Вновь всем телом потянулись вверх, сделали опять наклоны. 20 подходов достаточно. Сейчас поупражняем мышцы пресса. Лягте на спинку, ножки согните в коленках, желательно, чтобы ступни ваши были зафиксированы. Ручки согните в локтях и замочком положите за голову. Тянемся правым локотком к левой коленке – опустились на пол, тянемся правым локотком к левой коленке – кладем голову на пол. И так по 15 приемов к каждой коленке. Отлично!

Теперь сделаем упражнение на выносливость. Легли на правый бочок, головку положили на правую руку которая локотком уперлась в пол. Поднимаем левую ножку в три этапа: чуть оторвали ножку от пола, зафиксировали положение на пару секунд, подняли повыше и подержали ее в таком положении и, наконец, подняли ножку под углом  $60^\circ$ . А теперь таким же образом в три этапа опускаем ножку. Эту же схему упражнения выполняем, лежа на левом боку. Сделали по 10 приемов с каждой стороны, отдохнули. Полежали? Восстановили дыхание? Тогда на цыпочки – и пошли-пошли. Потом на пяточки – и шагом марш. Убедительно! Продолжайте в том же духе!







**Суббота.** Выходной день у мужа, вам же лучше. Отправили свое чадо с милым супругом на прогулку, а сами создаем тело вашей мечты. Здесь в ход уже пойдут несложные приспособления. Неплохо бы вам приобрести обруч. Польза от него преогромная: лишние сантиметры на вашей талии будут исчезать невероятно быстро. Думаю, не нужно рассказывать, как им пользоваться, вы и сами прекрасно справитесь. Даже если у вас первое время не получается заправски крутить его вокруг своей оси, ничего страшного, это все временно. После пары занятий обруч сам как миленький будет крутиться вокруг вашей талии. По 3 минутки в разные стороны – и можете отложить этот нехитрый тренажер. Сейчас поработаем ручками. Ножки на ширине плеч, ручки развели в разные стороны параллельно полу и согнули в локтях, делаем на счет пружинистые движения в разные стороны: раз-два – 2 раза ручки с согнутыми локтями резко развели в раз-

ные стороны, три-четыре – 2 раза раскинули выпрямленные ручки. И так раз 20. Теперь ложимся на спину, поднимаем обе ножки на  $90^\circ$  от пола и делаем упражнение «велосипед»: крутим педали воображаемого велосипеда: 20 раз покрутили – отдохнули, затем еще 2 подхода. Полежите, придите в себя. А потом на цыпочках-пяточках походите. Чувствуете, как тело сладко ноет? Ему нравится, и, не сомневаюсь, вам тоже.



Наша первая неделя подходит к концу. В **воскресный день** не будем слишком настойчиво напрягать вашу мышечную систему лишь немного ее взбудрим. Начнем с уже известного упражнения. Ножки на ширине плеч, ладошки при-

жали к плечам и выполняем локотками круговые движения. 3 раза вперед, 3 раза назад. Всего 10 подходов. Теперь руки лежат на поясе, вращаем тазом, раз 20. Завершим спортивную неделю приседаниями. Ножки врозь, присели – ручки вытянули вперед параллельно полу, встали – ручки по швам вдоль тела. 15 приседаний сделали? Отлично, а теперь наше любимое – на цыпочках-пяточках в течение 2-3 минут. Что скажете? Неделя даром не прошла? Конечно, нет. Вот и замечательно.

Только, милые дамы, хочу вас предупредить: не думайте, что результат появится после первой же недели. Ведь мы только начали вести физически активную жизнь, и стрелка весов может пока не сдвигаться в сторону понижения, но это только пока. Прогресс обязательно наступит, главное – не впадать в панику и не опускать руки. Вы сами – творец своей судьбы, и тела тоже, а потому наберитесь терпения и упражняйтесь, ни в коем случае не впуская в свою жизнь отрицательные эмоции и лень. Они вам уж точно не помогут. Поэтому побольше позитива, веры в себя и в свои физические возможности!

## Восстанавливаемся с умом

Дорогие молодые мамы, примите к сведению тот факт, что вечером, полчаса-час перед сном, полезны упражнения на расслабление мышц, а вот движения, для которых требуется сильное физическое напряжение, перед сном делать не рекомендуется, лучше выберите для них время в течение дня.

Спортивные занятия должны длиться не менее 15 минут, желательно – 2-3 раза в неделю. Неплохо, конечно, если есть возможность позаниматься 40-45 минут. Систематическое выполнение разнообразных упражнений не только придаст телу стройность, гибкость и силу, но и поможет избавиться от многих неприятных болезней. Кроме того, регулярные физические упражнения после родов позволяют молодым женщинам улучшить свое настроение, избавиться от лени и сонливо-равнодушного состояния, которое так свойственно молодым мамам, от чувства общей утомленности и напряженности организма.

Когда вы выполняете гимнастику, соблюдайте два несложных принципа:

- 1) не делайте физические упражнения чисто механически, осознавайте свои движения, концентрируйтесь на выполняемых заданиях, прочувствуйте свое тело;
- 2) выполняйте гимнастику не спеша, сосредоточенно. Дышите легко и свободно, не делая задержек.

Все молодые мамы, прежде чем приступать к спортивным тренировкам, должны знать, что наиболее высокая физическая работоспособность приходится на определенные часы: с 10 до 12 часов утром и с 16 до 19 часов вечером. Именно на это время можно планировать не только физкультуру, но и трудоемкие домашние дела, чтобы потом не чувствовать себя измотанной и разбитой. Физические нагрузки в другие часы сильно утомляют организм и способны ухудшить самочувствие, не давая вам возможности полноценно заниматься вашим малышом.

Для занятия физическими упражнениями лучше выберите определенное время и строго повторяйте изо дня в день очередность трудовой деятельности и отдыха. Привычка облегчит вам жизнь и сделает ваше времяпрепровождение с малышом обоюдно приятным.

Итак, давайте себя немного взбодрим. Будем верить только в успех, причем верить искренне! Но прежде неплохо было бы узнать несколько правил, которые вы должны беспрекословно соблюдать, если желаете добиться нужного результата.

**Правило первое.** Никогда никуда не торопимся. Действительно, зачем вам куда-то торопиться? Вы находитесь в декретном отпуске, времени у вас предостаточно. Малыш растет у вас на глазах и радуется своим развитием маму, а вы постепенно, но целенаправленно движетесь к былым формам. Не вваливайте на себя чрезмерно утомительную на-

грузку, ведь это может привести к нервному и физическому истощению. И если после нескольких часов диеты и спортивных упражнений вы не заметите разительных перемен в своей внешности, то это вполне закономерный результат. Без паники. *Не торопимся, а занимаем выжидательную позицию!*

**Правило второе.** Занимаемся зарядкой регулярно. Выполнение физических упражнений от случая к случаю не принесет положительных результатов, так же как и ограничение себя один раз в месяц в особо калорийных продуктах. *Встав на путь обретения былой формы, настройте себя на длительный и постоянный процесс.*

**Правило третье.** Будьте уверены в своей победе. Уверенность в своих силах, в своей победе над ленью и необузданным аппетитом должна быть непоколебимой и придавать вам энергию, чтобы двигаться вперед. Ни в коем случае не начинайте новую жизнь с пессимистичным настроением и фразами типа: «Что ж, попробую, а вдруг хоть что-нибудь получится?». Настройте себя на позитивный лад, вашим девизом должны быть слова: *«Мне все по силам, я обязательно со всем справлюсь!»*. Тогда наверняка у вас все получится.

Как уже отмечалось выше, кормление грудью само по себе способствует похудению, поскольку вместе с молоком молодая мама теряет очень много калорий.

А если вы еще к тому же и перейдете на здоровое и полноценное питание, будете употреблять в пищу рыбу и мясо,

приготовленные на пару, овощи, фрукты и крупы, то снижение веса вам гарантировано.

Многие мамочки в процессе восстановления былой привлекательности обеспокоены тем, что их грудь в связи с беременностью и кормлением потеряла упругую форму. Для того чтобы поддержать грудь и сохранить ее красивые контуры, необходимо выполнять следующие необременительные действия:

■ **держите спинку прямо**, ваша осанка должна быть поистине королевской. Даже когда вы кормите ребенка или укачиваете его перед сном, не сутультесь и не давите на грудь. Специалисты советуют кормить ребенка лежа, потому что такая поза кормления является наиболее удачной для сохранения формы груди;

■ приобретите для себя хорошо **поддерживающий грудь бюстгальтер**. Сегодня магазины предлагают большой ассортимент бюстгалтеров, предназначенных для кормления, поэтому у вас есть возможность выбрать максимально удобный именно для вас. Такой бюстгальтер должен иметь широкие лямки, способные выдержать вес вашей груди, полной молока, а также он должен поддерживать грудь со всех сторон, не причиняя неудобств;

■ вы также можете купить специальный **крем для поддержания формы груди**. Но прежде чем воспользоваться подобного рода препаратами, проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что они

не содержат ингредиентов, противопоказанных при грудном вскармливании;

■ не торопитесь придать идеальную форму своей груди с помощью **вмешательства пластических хирургов**, к тому же ни один уважающий себя специалист не станет заниматься пластикой груди у кормящей мамы. Скорее всего, вы не нуждаетесь в такой «помощи», к тому же риск возможных осложнений совсем несопоставим с полученным от операции эффектом.

Крайне удручающее впечатление на молодых мамочек производит жировая складка на животе, которая совсем не торопится исчезать после родов. И это неудивительно, ведь мышцы живота сильно растянуты, а жировая прослойка увеличена. Именно по этой причине в процессе возвращения маленького и подтянутого животика необходимо обязательно работать с мышцами пресса.

Однако сразу же после родов пресс качать нельзя: приступайте к занятиям только по истечении 2 месяцев после рождения вашего малыша.

Вспомните уроки физкультуры и те упражнения на пресс, которые приходилось выполнять в школе, они окажутся очень действенными в вашей ситуации:

■ поднимайте голову и грудь в положении лежа на спине по 10 раз в 2 подхода;



■ поднимайте ноги, согнутые в коленях, из положения лежа на спине с руками за головой по 10 раз в 2 подхода;

■ из положения лежа с руками за головой параллельно туловищу постепенно и без резких движений поднимайтесь, садитесь, наклоняйтесь вперед, а потом так же постепенно ложитесь обратно (это упражнение применяла в процессе послеперименного восстановления Синди Кроуфорд);

■ из положения сидя по-турецки, сцепив руки за головой, поворачивайтесь всем корпусом влево-вправо, постепенно увеличивая угол поворота (это упражнение подарил нам инструктор по фитнесу тренирующий Дженнифер Лопес).



Имеется также великое множество упражнений для бедер и ягодиц. По мнению специалистов, вы можете соединить приятное с полезным, записавшись на занятия по танцам живота. Такой танец оказывает на ваше тело уникальное воздействие – он прорабатывает и укрепляет глубокие мышцы таза и пресса.

Это всего лишь несколько приемов, но они помогают сделать процесс похудения равномерным и результативным. Не так уж много усилий с вашей стороны – и вскоре станет заметно, как линии вашего тела стали привлекательнее, а фи-

гура тоньше. Но это только начало. Ведь впереди еще много увлекательных занятий и упражнений, а совершенству, как известно, нет предела.

# Занимаемся по системе Синди Кроуфорд

Безусловно, мы можем считать счастливыми тех женщин, которые в рекордные сроки, не слишком себя утруждая, восстанавливаются после беременности и родов и вновь приобретают прежние формы. Из средств массовой информации чуть ли не каждый день в наши незащищенные ушки выливается море информации о том, как быстро и без особых проблем приходят в норму «звездные мамочки». В качестве примера здесь можно привести моделей Наталью Водянову и Хайди Клум. Эти женщины всего через несколько недель после родов снова вышли на подиум. Складывается такое ощущение, что для них нет вообще никаких проблем и похудеть после родов – это простое и абсолютно незамысловатое дело. Но следует признать тот факт, что таких женщин очень мало и подобные случаи скорее исключения из правила.

На самом же деле не все так просто, как представляют СМИ. За успешным похудением «звездных мам» стоит целая армия диетологов, фитнес-инструкторов, косметологов и прочих квалифицированных специалистов. Но не думайте, милые мамы, что наличие штата специалистов приносит богатым молодым мамам стопроцентный успех. Ведь никто за них гимнастику делать не станет, да и в тренажерных залах им самим приходится прилично попотеть! Существуют

и минусы: такие известные и обеспеченные родительницы рано прибегают к диетическому питанию, поэтому, вероятнее всего, их маленькие детки находятся на искусственном вскармливании, в чем мало пользы.

Однако систему физических упражнений у них можно смело позаимствовать. И Синди Кроуфорд в данном случае является ярким примером того, как можно очень быстро прийти в форму после родов, используя определенные гимнастические упражнения.

Система спортивных тренировок, предложенная бывшей моделью Синди Кроуфорд, помогает вернуть утраченные силы, сбросить лишние килограммы и приобрести хорошую физическую форму после родов.

Конечно, никто не требует от вас сразу же после рождения ребенка выглядеть как сногшибательная модель с обложки глянцевого журнала. Но с помощью предлагаемого комплекса упражнений вы можете в довольно короткие сроки восстановить тонус организма, придать силу и гибкость своим движениям. Популярный американский тренер Кэти Кэлер разработала его, чтобы помочь Синди Кроуфорд, а вместе с ней и другим молодым мамам восстановить физическую форму после родов.

# 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.