

Илона Одинцова

Спортклуб для ленивых



Илона Одинцова

Спортклуб для ленивых

«Научная книга»

2013

Одинцова И. Б.

Спортклуб для ленивых / И. Б. Одинцова — «Научная книга»,
2013

Не всегда есть время и возможность активно заниматься спортом, чтобы быть в отличной форме. Но можно найти минутку, чтобы заняться собой как бы между делом на рабочем месте, перед телевизором и даже в постели. Методика занятий, предлагаемая в этой книге, не потребует больших временных затрат, но поможет вам поддерживать себя в хорошей форме и даст заряд энергии и оптимизма на долгое время.

© Одинцова И. Б., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Глава 1. С утра пораньше	6
Прежде чем встать с постели	7
Наряду с водными процедурами	8
Перед тем как одеться	10
Перед завтраком	12
При разговоре по телефону	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Илона Борисовна Одинцова

Спортклуб для ленивых

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Глава 1. С утра пораньше

Звенит будильник. С закрытыми глазами вы нажимаете на кнопку – и снова бессильно падаете на подушку... Вам знакомо это состояние? А почему бы не начать свой день с бодрости и улыбки? Наши простые рекомендации помогут вам получить заряд бодрости и хорошего настроения на весь день.

Первым делом вытянитесь на постели, почувствуйте, как расправилась каждая косточка, ожил каждый мускул. Потом медленно разведите руки в стороны, поднимите их вверх. Пошевелите ногами, слегка приподнимая их. Размявшись таким образом, сделайте несколько несложных упражнений.

Прежде чем встать с постели

1. Лягте на спину и вытяните руки вдоль тела. Слегка согните в колене правую ногу и медленно поднимите ее вверх. Выполните упражнение 5 – 10 раз и поменяйте ногу.

2. Лежа на спине, слегка согните ноги в коленях. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Медленно поднимайте обе ноги вверх одновременно. Следите за тем, чтобы колени не были прижаты друг к другу. Выполните упражнение 5 – 10 раз.

3. Лежа в постели, на несколько минут прислоните поднятые ноги к стене. Это элементарное упражнение стимулирует кровообращение.

4. Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ноги слегка согните в коленях. Не отрывая плечи от опоры и не помогая себе руками, медленно приподнимите нижнюю часть туловища. Выполните упражнение 5 – 10 раз.

5. Лежа на спине, согните ноги в коленях, пятки прижмите друг к другу. Вытяните ноги вверх, а затем снова подтяните их к себе. Повторите упражнение 15 раз.

6. Примите удобную позу, лежа на спине. Разведите руки в стороны, поднимите вверх, опустите вдоль туловища. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

7. Перевернитесь на живот. Находясь в таком положении, приподнимите прямые вытянутые ноги. Следите за тем, чтобы ноги были крепко прижаты друг к другу. Разведите ноги и снова сомкните, фиксируя каждый раз положение. Повторите упражнение 6–8 раз.

8. Прилягте на правый бок. Правую руку заведите за голову, левую согните в локте и обопритесь на ладонь. Ноги слегка согните в коленях. Медленно поднимите левую ногу так высоко, как только сможете. Повторите упражнение 5 – 10 раз и поменяйте ногу.

9. Сидя на кровати, описывайте носками ног круги. Повторите упражнение по 15–20 раз каждой ногой.

10. Сидя на кровати, пальцами ног захватите лежащий на полу карандаш, приподнимите его и снова опустите. Повторите упражнение по 10 раз каждой ногой.

11. Спустите ноги на пол и, не помогая себе руками, несколько раз попробуйте встать и лечь снова.

Вот вы уже и на ногах. Потянитесь и выполните следующую серию упражнений по пути в ванную комнату.

Наряду с водными процедурами

1. Выпрямите спину, расставьте ноги на ширину плеч, кисти рук поднимите к плечам и сделайте несколько энергичных взмахов.

2. Встаньте прямо, разведите руки в стороны. Выполните круговые движения кистями рук по 10 раз вперед и назад. Теперь согните руки в локтевом суставе. Вращайте их по 10 раз вперед и назад. Отдохните и снова повторите упражнение.

3. Расставьте ноги на ширину плеч, руки сомкните "в замок" и, нагибаясь, постарайтесь достать руками пола. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

4. Исходная позиция – такая же, как и в предыдущем упражнении. Выполните наклоны вперед, стараясь коснуться головой колен. Ноги при этом должны быть прямые. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

5. Широко расставьте ноги, слегка согните колени. Скрученное жгутом полотенце держите над головой обеими руками и тяните его то в одну, то в другую сторону. Выполняйте упражнение в течение 3 минут.

6. Скрученное жгутом полотенце заведите за спину так, чтобы его положение было параллельно позвоночнику. Ту руку, которая держит верхний край полотенца, медленно потяните вверх. Спину держите прямо. Повторите упражнение с другой руки. Меняйте попеременно руку в течение 3–5 минут.

7. Свернутое вдоль полотенце держите прямо перед собой обеими руками и пытайтесь перешагнуть через него, поднимая колени как можно выше. Спина должна быть чуть согнута. Выполните упражнение 5 – 10 раз.

8. Поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите вдоль тела и выпрямите. Кисти рук держите так, чтобы ладони были параллельны полу. Туловище поворачивайте то в одну, то в другую сторону вместе с головой, не отрывая пяток от пола.

9. Ноги расставьте на ширину плеч, руки поднимите над головой. Хорошенько потянитесь вверх. Вы можете усилить действие упражнения, если встанете на носки и вернете стопы в исходное положение медленно.

10. Усложните предыдущее упражнение, встав передней половиной стопы на возвышение высотой 3–5 см так, чтобы пятки оказались на весу. Поднимитесь на носках 10–15 раз.

11. Спину выпрямите, живот втяните, плечи опустите. Одну ногу согните в колене и обопритесь на бедро. Другую отведите в сторону как можно дальше. Следите, чтобы опорное колено оставалось на уровне носка стопы. Задержитесь в этом положении на 15–20 секунд. Выполните упражнение 7 – 10 раз. Повторите то же с другой ноги.

12. Присядьте на корточки. Опираясь на руки, отведите одну ногу назад. Потом – другую. Не забывайте, что центр тяжести сосредоточен на руках. Повторяйте это упражнение, пока не устанете.

13. Поставьте стопы параллельно одна другой, колени слегка согните, спину выпрямите, живот втяните. Разведите ноги врозь на ширину плеч, присядьте пониже. Руки разведите в стороны, локти чуть согните. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7 – 10 раз.

14. Поставьте стопы вместе параллельно одна другой. Спину выпрямите, плечи опустите, живот втяните. Руки свободно опустите вдоль тела. Отведите одну ногу в сторону, а обе руки – в противоположную. Опорную ногу согните в колене. Вернитесь в исходное положение. Выполните то же с другой ноги. Продолжайте заниматься 5–7 минут.

15. Упражнение лучше всего выполнять стоя перед зеркалом, а вы как раз находитесь в ванной комнате. Ноги поставьте на ширину плеч, руки поднимите до уровня груди и сцепите в "замок". Спина должна оставаться прямой в течение выполнения всего упражнения. Теперь

с силой сожмите ладони. Побудьте в этом состоянии несколько секунд, затем расслабьтесь. Повторите 15–20 раз. Это упражнение прекрасно подтягивает грудь и улучшает ее форму.

16. Помаршируйте на месте 5 минут.

Теперь вернитесь в комнату и, перед тем как одеться, выполните еще несколько упражнений. Спросите у любого йога, балерины или ортопеда – они подтвердят, что мы молоды, пока наше тело гибко. Следующий комплекс поможет вам стать гибче и стройнее.

Перед тем как одеться

1. Лягте на пол, положив скатанное полотенце под поясницу. Стопу левой ноги опустите на пол, стопой правой ноги упритесь в левое колено. А теперь коленом правой ноги дотянитесь до бедра левой. Повторите это упражнение, поменяв ноги местами.

2. Теперь прилягте на пол и как можно сильнее прижмите колени к груди. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой. Зафиксируйте положение на 10 секунд, а потом вытянитесь на полу и расслабьтесь.

3. Следующее упражнение также выполняйте лежа на полу. Правую ногу согните в колене, а левую поднимите вверх, прихватив голень полотенцем. Медленно, но верно тяните края полотенца на себя, увлекая левую ногу.

4. Прилягте на спину. Руки заведите за голову, колени слегка согните. Спину и стопы плотно прижмите к полу. Втяните живот и на выдохе приподнимите голову и плечи. На вдохе еще сильнее втяните живот и еще немного приподнимите голову и плечи. На выдохе опустите голову и плечи, но не кладите их на пол. Сначала покачайте пресс 5 – 10 раз, потом можно довести количество повторов до 30 раз.

5. Прилягте на пол. Спину и стопы плотно прижмите к полу. Ноги слегка согните в коленях, стараясь не прижимать их друг к другу. Руки прижмите к бедрам. Сильно напрягая мышцы живота и ягодиц, приподнимите таз. Вернитесь в исходное положение. Медленно разведите колени и одновременно напрягите руки, как бы противодействуя движению. Повторите упражнение 10 раз. Можете передохнуть и сделать упражнение еще 2 раза.

Хотите что-нибудь сделать для того, чтобы у вас были красивые плечи? Для этого вам не придется тратить слишком много сил, достаточно лишь сделать следующее упражнение.

6. Встаньте прямо. Поднимите правую руку вверх и сделайте несколько круговых движений. Повторите упражнение, поменяв руки. Потом попробуйте проделать это обеими руками одновременно. Достаточно выполнить по 10 взмахов каждой рукой.

Поэты воспевают в сонетах "лебединую" шею. Но что мешает вам, затратив минимум средств и времени, приблизить свою шею к классическому эталону? Попробуйте сделать следующее несложное упражнение – и результат не разочарует вас.

7. Встаньте прямо. Ноги поставьте на уровне плеч, руки свободно опустите вдоль тела. Сделайте несколько круговых движений головой в разных направлениях. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

8. Поставьте ноги на ширине плеч, как можно шире разведите носки. Спину держите прямо. Согните ноги в коленях и перенесите вес тела на носки. Поймите в таком положении минуту, затем снова опуститесь на всю стопу. Повторите упражнение 7 – 10 раз.

Красивая фигура – ничто без правильной осанки. Следующие упражнения выполняли воспитанницы Института благородных девиц. Этот комплекс поможет вам сохранить "королевскую" осанку, подтянуть мышцы спины, шеи и получить заряд бодрости на весь день.

9. Встаньте прямо, плечи и руки расслабьте. Медленно поднимите правую руку, согните ее в локте и заведите за спину. Левую руку заведите за спину снизу и постарайтесь достать ею правую. Сомкните пальцы "в замок", зафиксируйте и подержите в таком положении 10 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с левой руки. Достаточно сделать это упражнение 8 – 10 раз каждой рукой.

10. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, руки свободно опустите вдоль тела. Сведите лопатки как можно ближе друг к другу, пойте в этом положении 20 секунд, потом расслабьтесь. Повторите упражнение 6 раз.

11. Исходное положение такое же. Кисти рук поднимите к плечам. Затем разведите руки в стороны, стойте несколько секунд. Расслабьтесь и опустите руки. Повторите упражнение 6 – 10 раз.

Пока варится кофе и жарится омлет, можно уделить побольше времени своей красоте, используя для этого подручные средства.

Перед завтраком

1. Для выполнения этого упражнения вам понадобятся 2 гантели по 1 кг. В домашних условиях их с успехом могут заменить 2 утюга или 2 бутылки с минеральной водой. Встаньте прямо, втяните живот, расставьте ноги на ширину плеч. Возьмите в руки гантели и медленно наклонитесь вправо. Затем вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы корпус наклонялся в сторону, а спина оставалась прямой. Сделайте по 5 – 10 наклонов в каждую сторону.

2. Встаньте, выпрямите спину. Сделайте выпад вперед правой ногой, слегка согнув левое колено. Проследите за тем, чтобы оно было на одной линии с правой лодыжкой. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 5 – 10 раз для каждой ноги.

3. Для выполнения следующего упражнения вам понадобится небольшой надувной мячик. Встаньте перед стеной, зафиксируйте мяч между стеной и спиной на уровне талии. Движением спины, без помощи рук, катайте его вверх и вниз, приседая на месте. Это упражнение улучшает осанку и стимулирует кровообращение.

4. Встаньте спиной к стене и плотно прижмитесь к ней всем телом. Делайте скользящее движение вниз, пока ваше тело не примет позу сидящего на стуле человека. Задержитесь в этом положении как можно дольше, после чего поднимитесь таким же образом. Выполните упражнение 6 раз.

5. Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, руки прижмите к туловищу. Приподнимитесь на носки, руки поднимите над головой и потянитесь всем телом, как бы пытаясь достать невидимый предмет. Затем резко присядьте, руками коснувшись пола. Выполните упражнение 10–15 раз. Оно хорошо укрепляет коленные мышцы, препятствуя отложению подкожного жира.

Если вы решили похудеть, начиная с сегодняшнего утра, следующие упражнения предназначены именно для вас. Займитесь ими, пока подруга рассказывает вам по телефону последние новости.

При разговоре по телефону

1. Встаньте прямо, расправьте спину и начните с ходьбы на месте. Через 35 секунд перейдите к ускоренной ходьбе, а еще через 35 секунд – к бегу на месте. Уделите бегу не менее 60 секунд и закончите упражнение замедляющейся ходьбой в течение 40 секунд. Удобнее всего выполнять это упражнение под ритмичную музыку. Очень ленивым хватит и одного раза в день.

2. Прилягте на спину. Поднимите ноги и согните их в коленях так, чтобы получился "прямой" угол. Делайте движения ногами, имитируя езду на велосипеде. "Крутите педали" не менее 5–6 минут. Затем отдохните и повторите упражнение.

3. Сядьте на пол. Упритесь ногами в пол. Пальцами ног захватите носовой платок. Попробуйте передвигать его, не отрывая пяток от пола. Повторите упражнение 5 – 10 раз.

4. Сядьте на пол, поверните ноги ступнями внутрь. Прижмите ступни одна к другой. Постарайтесь, чтобы колени не отрывались от пола. Разъедините и через несколько секунд снова соедините ступни. Повторите упражнение 3–4 раза.

5. Сядьте на пол, вытянув перед собой ноги. Раздвиньте немного пальцы ног и пошевелийте ими. Это упражнение поможет вам избавиться от боли в ступнях. Постарайтесь делать его не менее 1–2 минут.

6. Сядьте на пол. Ноги согните в коленях, откиньтесь слегка назад. Напрягите бедра и ягодицы. Ноги раздвиньте как можно шире. Медленно выполните наклон вперед, стараясь держать спину прямой и нагибаться как можно ниже. Вернитесь в исходное положение, откинувшись назад. Выполните 10 наклонов.

7. Лягте на спину. Руки вытяните вдоль тела, ладони положите на пол. Поднимите ноги под углом в 45°, вытянув носки. Немного подержите ноги в таком положении, потом плавно опустите. Повторите упражнение 5 раз.

Следующий комплекс упражнений поможет вам в любом возрасте оставаться молодыми, обаятельными и красивыми. Эти упражнения лучше делать утром: они помогут разогреть мышцы и окончательно проснуться. Они рассчитаны на все группы мышц вашего тела. Уже через неделю вы забудете о плохом настроении и лишних килограммах. Делать эти упражнения можно в любом месте, когда найдется свободная минутка с утра. Выполнение определенных упражнений тоже зависит от вашего выбора: для груди, бедер, талии и т. д.

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.