

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира

От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота

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 фигуры, что здоровье и энергичность ценятся так же, как интеллект 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 топами. Не говоря уже о зомбировании нас (средствами массовой информации) многочисленными типажми 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 заложена в женщине еще с рождения, необходимо только 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 – в ваших руках, женщины, если вы вооружены знанием и желанием стать красивой! Выглядеть красивой – означает нечто большее, чем быть просто наделенной этим качеством 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, а макияж и стиль одежды.

Если с помощью косметики можно до неузнаваемости изменить 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». В ответ на просьбу дать описание своей внешности, они всегда начинают с перечисления недостатков: бедра полноваты, складочки на животе, спина не такая прямая, как у балерины. На подобные ответы так и хочется сказать: «Остановитесь! Ведь это философия пораженцев, и только она мешает вам стать обладательницей великолепной фигуры».

Но если вы держите в руках эту книгу, значит вам чужды мысли побежденных, значит вы – победительница, которая верит, что можно кардинально изменить свою внешность. А это уже первый шаг на 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

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru 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, чем бы мне хотелось поделиться с вами на страницах этой книги, – 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 к обретению свободы и уверенности в себе. И пусть мода требует хорошей фигуры. Я предлагаю вам путь к вершине под названием «Суперфитнес», 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 век 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 современные фитнес-программы можно с успехом практиковать дома. На страницах этой книги вы и найдете самые лучшие из таких эффективных программ.

Глава 1

Пилатес – стройный силуэт, идеальная осанка, умение управлять своим телом

Что такое пилатес

По опросам, которые проводил в конце 2005 года «Shape», – один из самых популярных журналов о фитнесе (если не единственный) – пилатес входит в пятерку лидеров среди различных оздоровительных направлений, возглавляющих так называемый «хит-парад фитнеса». Я думаю это связано с тем, что пилатес относится к системам, объединенным общим названием «mind body», или «тело и дух», «разумное тело».

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая музыка и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения, определенная философия тренинга благотворно воздействуют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами. К тому же занятия этим уникальным видом фитнеса идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенес травму, даже людям преклонного возраста. Ведь не секрет, что многих женщин угнетает поход в фитнес-клуб: необходимо демонстрировать окружающим свое не всегда совершенное тело, приобретать абонемент и специальную одежду для тренинга. А что говорить о тренажерах, наводящих ужас своими приспособлениями (многие не знают как к ним подступиться)?! А пилатес – идеальный вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определенной одежды. Да и новая мода диктует индивидуальность, то есть фитнес из группового становится более индивидуализированным. Например, в США появилась такая услуга, как выезд тренера на дом. А последним писком моды профессионалы называют фитнес по телефону. Во всем этом заложен огромный смысл: групповой тренинг не может индивидуализировать нагрузку (например кому-то слишком тяжело, а кто-то просит ускорить темп).

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Из всего вышесказанного можно сделать вывод: кроме идеальной фигуры, нас все больше интересуют здоровье, эмоции, душа, психология... Все это вы найдете в пилатесе, недаром же его называют системой, помогающей управлять своим телом. Пилатес – это пестрота эмоций, пластика тела, физическая и психическая разрядка, отдых и положительные эмоции.

Мир фитнеса – уникален, он не стоит на месте. Если вы относитесь к категории женщин, желающих получить устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса.

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоуди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в XIX веке, пилатес остается популярным в XXI, и его популярность, отнюдь не спадает.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум.

Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой.

Например, добиваясь плоского живота, многие забывают о спине. А как утверждают профессиональные фитнесистки, невозможно иметь идеальную талию и пресс, обладая слабой спиной, и наоборот. Эти две части находятся в зависимости друг от друга. Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

Эффективность пилатеса

Благоприятное воздействие от занятий пилатесом многие женщины начинают ощущать уже после трех-четырех недель регулярного выполнения упражнений. Конечно же многое индивидуально и будет зависеть от того, как часто вы занимаетесь. Не стоит метод Пилатеса считать панацеей от многих проблем, но его благотворное воздействие подтверждено миллионами приверженцев и десятками лет существования. Перечислю лишь некоторые положительные результаты:

- увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;
- исправление осанки, что сделает ваши движения грациозными и элегантными; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подростете»;
- чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;
- эффективная работа внутренних органов;
- улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);
- усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;
- улучшение состояния кожи и волос (почувствуете себя молодой и красивой);

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru

- обретение стройной фигуры (не пугайтесь, если ваш вес не будет снижаться первое время, ведь известно, что мышцы весят больше жировой ткани); сочетая упражнения с правильным режимом питания, вы еще больше ускорите процесс формирования красивой фигуры;
- избавление от болей в спине.

Восемь основных принципов метода Йозефа Пилатеса

Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы.

1. Релаксация.
2. Концентрация.
3. Выравнивание.
4. Центрирование.
5. Дыхание.
6. Плавность выполнения.
7. Выносливость.
8. Координация.

Рассмотрим их чуть более подробно.

Релаксация. Как бы с течением времени не менялась программа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, с тем, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную позицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите проработать. Первый принцип основан на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке). Посмотрите на рисунок – здесь показана одна из самых идеальных поз для избавления тела от напряжения. Советую начинать комплекс с этой позиции и заканчивать свою тренировку расслаблением в этой позе.

Концентрация. Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима. Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме – в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Но нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий.

Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам правильное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

Выравнивание. Тело – единая, замкнутая система. Если одна из его частей плохо работает, страдают все остальные. Например, искривление позвоночника неминуемо приводит к частым головным болям (об этом всегда предупреждают остеопаты). Проведем аналогию между нашим телом и постройкой дома: если вы неправильно заложили фундамент, ваш дом может рухнуть в любой момент. Так же и состояние вашего позвоночника (или осанки) влияет на общее самочувствие и здоровье. В результате неправильно выполняемых упражнений сила тяжести смещается в сторону, а это, в свою очередь, создает дополнительное напряжение в суставах или связках. Доминирование одной мышцы приводит к тому, что другие работают меньше или вовсе не задействованы. Пилатес помогает решить эту проблему, так как в упражнениях большой акцент делается на положении ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.

Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.

Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы. Ваше тело должно занимать соответствующее положение, чтобы включить в работу нужные мышцы.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Теперь определим правильное положение тела стоя и лежа.

Положение лежа. Лягте на спину, согните колени, вытяните шею и стопы, положите руки на живот и расставьте локти. Используя мышцы живота, приподнимите копчик над полом. Вы заметили, что талия потеряла свой естественный изгиб? Мышцы вокруг тазобедренных суставов напряжены.

Теперь измените положение – выгните дугой вверх нижнюю часть спины. Вы чувствуете, что она стала очень уязвимой? Повторите несколько раз эти два движения и хорошо запомните положение вашего тела в обоих вариантах.

Ваша задача – найти нейтральное положение из двух крайностей, что и будет идеальным для дальнейшего выполнения упражнений. Ваш таз не должен быть поджат, а спина не должна выгибаться вверх.

Необходимо, чтобы копчик был прижат к полу и вытянут, таз сохранял свою естественную длину и нигде не был вывернут, а спина имела небольшой естественный изгиб.

Особенно следует учитывать положение тела при выполнении упражнений для мышц пресса. Именно здесь возникает желание подобрать или наклонить таз. Попробуйте, лежа на спине, подложить руку под талию – так вы почувствуете давление, которое способствует прижатию спины к полу и которого следует избегать.

Попрактиковавшись, вы добьетесь нужных результатов, а наградой послужит проработка тех мышц, которые должны работать.

Центрирование. Начальный этап каждого упражнения – создание сильного центра. Чтобы понять, где он находится, достаточно разобраться в связи между мышцами живота и позвоночником.

Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и создадите силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай – не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.

Дыхание. Дыхание – это жизнь. Чтобы организм во время выполнения движений получал максимальное количество кислорода, необходимо научиться правильно дышать.

Как правило, мы дышим слишком поверхностно, при глубоком вдохе у нас либо поднимаются плечи, либо выпячивается живот. Выпячивание живота недопустимо при практике пилатеса, как вы помните – нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику. Правильно дышать – означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку (это так называемое «грудное» или «боковое дыхание»). При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе – сжиматься. Ваша задача – стимулировать движение воздуха в бока и спину.

Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко; на начальном этапе не делайте чрезмерных усилий – это может вызвать головокружение. Дышите легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения – вдох; в процессе выполнения – выдох, причем выдыхая подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение. Выполнение упражнения на выдохе позволит вам избежать перенапряжения, расслабиться в движении. Также вы сможете сохранить стабильность туловища и не задерживать дыхание (задержка негативно влияет на сердце).

Плавность выполнения. Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, наоборот, все они требуют равномерности и плавности движений.

Смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролируемом выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая медленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя.

И еще: быстрые и резкие движения в хорошем темпе зачастую приводят к травмам. Советую подобрать спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Так вы

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru не будете отвлекаться и больше сконцентрируетесь на своем теле. Следует также помнить, что при быстрых движениях мышцы резко сокращаются, а вам необходимо удлинение. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно – так вы снижаете риск повреждения сустава и ваша мышца быстрее приспосабливается к нагрузке.

Выносливость. Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубинных мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа. Если у вас возникнет желание укрепить и повысить качество работы сердечно-сосудистой системы (к сожалению, пилатес этого не может предложить), советую дополнить программу кардионагрузкой: прыжками на скакалке 3 раза в неделю по 20–30 минут; бегом, быстрой ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде (ролики, кардиотренажеры) – выбор большой и на любой вкус.

Координация. Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни. Выработанная связь между разумом и телом качественно улучшит вашу деловую, личную или бытовую жизнь.

Итоги восьми принципов

1. Релаксация – выполнение упражнений без напряжения мышц, расслабленно и спокойно.
2. Концентрация – сосредоточение на любых движениях; чтобы помочь себе, создавайте визуальные образы (например, представьте, как сокращается мышца нижней части живота).
3. Выравнивание – соблюдение взаимного расположения частей тела.
4. Центрирование – подтягивание живота вверх и вглубь к позвоночнику перед началом движения.
5. Дыхание – подготовка к движению – вдох, процесс движения – выдох (дышать полной грудью).
6. Плавность выполнения – медленное, без рывков и спешки выполнение движения.
7. Выносливость – постепенное повышение нагрузки (тем самым вы увеличите выносливость).
8. Координация – развитие чувства собственного тела (тем самым вы улучшите координацию движений).

Что вам понадобится?

Пилатес идеально подходит для вечерних тренировок, так как ваше тело уже разогрето после трудового дня. Утром тренировки потребуют больше времени на разминку. Я советую по утрам делать пробежку, оставляя на вечер практику пилатеса. Для большего расслабления используйте спокойную классическую музыку. Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком.

Для выполнения упражнений лежа используйте одеяло или небольшой мат. Обычный ковер или кровать не подойдут: на первом можно повредить позвоночник, а вторая – чересчур мягкая.

Некоторые упражнения выполняются с подушечкой, она должна быть плоской. Понадобится свернутое полотенце (под голову), гимнастическая палка, теннисный мяч. В дальнейшем включите упражнения с отягощениями: гантели (по 1 или 1,5 кг каждая), утяжелители на ноги (по 1 кг); по мере развития выносливости вес

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru отягощений может возрасти.
Частота тренировок зависит от вашего уровня физической подготовки. Советую реально оценить свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. Но чем чаще вы будете тренироваться, тем больше пользы извлечете для себя. Упражнения с отягощением рекомендую выполнять 3 раза в неделю. Если вам позволяет время, занимайтесь 3 раза в неделю по одному часу – такой график даст вашим мышцам (не тренированным ранее) возможность успевать восстанавливаться между тренировками. И, конечно, лучше выполнить 5 упражнений качественно, чем 10 – спустя рукава.

Когда не следует практиковать пилатес?

- Когда вы плохо себя чувствуете или заболели.
- Сразу после еды.
- При употреблении алкоголя.
- Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам возможность отдохнуть).
- После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).
- Если вы беременны (также лучше проконсультироваться у врача).

Комплекс упражнений

Данный комплекс упражнений рассчитан на 3 занятия в неделю по 1 часу каждое. Первые восемь упражнений являются разминкой, которая поможет вашему телу подготовиться к выполнению основных упражнений пилатеса; ее необходимо выполнять перед каждым комплексом.

Разминка

Упражнение 1

Исходное положение: лежа на мате, подложите под голову плоскую подушку, шея расслаблена и параллельна полу. Стопы параллельны, расстояние между ними равно ширине бедер (или – ширине плеч). Пальцы стоп должны быть четко направлены по одной линии. Расположите руки на животе, разведите локти в стороны.
Лежа в позиции релаксации, постарайтесь расслабиться и сосредоточиться на выполнении упражнения, добивайтесь, чтобы все существующие области напряжения в вашем теле покинули его. Расслабьте бедра и мышцы около тазобедренных суставов; расслабьте шею. Убедитесь, что ваш таз находится в нейтральном положении (об этом я писала ранее), не поджимайте его и не выгибайте спину.
Переместите руки на нижний край грудной клетки. На вдохе максимально раздвиньте грудную клетку вширь, на выдохе сомкните ребра, расслабьте грудину. Повторите 4 раза. Затем сосредоточьтесь на нижней части живота. Вдохните полной грудью. Выдыхая одновременно подтяните мышцы тазового дна вверх, а низ живота – к позвоночнику. Следите в этот момент, чтобы ваш таз и позвоночник оставались в неподвижном положении, копчик был прижат к полу и вытянут, мышцы тазобедренных суставов не напрягались. Сохраняйте подтянутость мышц при выполнении еще 4 вдохов и выдохов. Полностью расслабьтесь после выполнения подготовительного упражнения.

Упражнение 2

Данное упражнение состоит из трех движений, которые помогут вам растянуть мышцы и основательно разогреть их.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru

I. Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.

Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

II. Завершив предыдущее растягивание, выпрямите одну ногу перед собой. Выровняйте таз, убедитесь, что по-прежнему сидите на седалищных буграх. Прямая нога должна располагаться на уровне тазобедренного сустава, параллельно ему, подошва согнутой ноги – на внутренней стороне колена, стопа расслаблена. Выполните вдох и потянитесь вверх вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед. Очень важно не заваливаться на выпрямленную ногу, а распределять вес равномерно. Расслабившись, выполните 10–12 вдохов и выдохов (дышите широко, наполняя воздухом низ грудной клетки). В этом положении вытяните шею, опустите лопатки, руки расположите перед собой. Ваш вес должен свободно распределяться между двумя ягодицами. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе подтяните таз и низ живота, затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, вытянув вперед другую ногу. Во время исходного положения тянитесь вверх макушкой головы, не напрягайте колено вытянутой ноги – она должна быть расслаблена. Если вам пока еще не позволяет гибкость сделать правильный наклон, не пытайтесь искусственно ускорить движение.

III. Сразу после выполнения предыдущего упражнения, вытяните обе ноги вперед, параллельно друг другу, стопы расслабьте. Старайтесь макушкой головы тянуться вверх.

Выполните вдох и потянитесь вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните вверх мышцы тазового дна, а брюшные мышцы – к позвоночнику, втягивая низ живота; потянувшись вверх, медленно наклоните туловище вперед. Расслабьтесь в этом положении, дышите, наполняя воздухом низ грудной клетки, а затем выполните 10–12 вдохов и выдохов. При этом шея должна быть вытянута, лопатки опущены, макушка головы тянется вперед. При наклоне не напрягайтесь; если вам не достает гибкости, не усердствуйте, стараясь наклониться как можно ниже. Если ощущаете напряженную боль под коленями, заканчивайте упражнение. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе снова подтяните тазовые мышцы и нижнюю часть живота и медленно вернитесь в исходное положение. Каждый раз при возвращении в исходное положение из наклона, почувствуйте выпрямление всех позвонков на спине.

Упражнение 3

Исходное положение: лежа на спине, голова на плоской подушке, подбородок параллелен полу. Ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к поверхности. Руки свободно расположены вдоль туловища. Естественно дыша, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные – к позвоночнику. Затем ритмично поднимайте и опускайте ягодицы, каждый раз касаясь ими пола. Общее количество повторений – 50 раз. Во время выполнения – верхняя часть туловища расслаблена.

Упражнение 4

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы живота и внутренних сторон бедер. Исходное положение: лежа на спине, под голову можно положить плоскую подушку. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Между коленями зажата подушка. До начала выполнения упражнения убедитесь в нейтральном положении таза. Сделайте глубокий вдох, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Сожмите подушку коленями. Продолжая естественно дышать, сжимайте подушку и работайте мышцами пресса и тазового дна до счета 10. Расслабьтесь и повторите упражнение еще 4 раза. Во время выполнения не поджимайте таз и не отрывайте копчик от поверхности. Убедитесь в правильном положении таза, просунув ладонь под поясницу. Если движения неправильные, спина будет давить на руку.

Исходное положение: лежа на спине, стопы параллельны и находятся друг от друга на расстоянии не больше ширины ладони. Руки расслаблены и расположены ладонями вниз вдоль туловища. Расстояние от стоп до ягодиц не превышает 30 см. Вам понадобится пухлая подушка, которую необходимо зажать между коленями. Вдохните, на выдохе подтяните тазовые мышцы вверх, а брюшные – к позвоночнику; сжимая подушку коленями, одновременно слегка оторвите копчик от пола. Снова вдохните, на выдохе, подтягивая мышцы таза вверх, а брюшные – к позвоночнику, медленно вернитесь в исходное положение. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота, приподнимите над полом большую часть спины. Вдохните, выдохните и снова вернитесь в исходное положение. Опускайтесь медленно – позвонок за позвонком. Продолжайте подниматься и опускаться, каждый раз на выдохе приподнимая над полом все большее количество позвонков. Находясь в верхней точке подъема, вдыхайте, затем на выдохе растягивайте позвоночник, опуская его на поверхность. Следите за тем, чтобы постоянно сжимать подушку и держать подтянутыми мышцы живота. Общее количество повторов упражнения – 5 раз.

Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх. Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу) поверните колени вправо, голову влево, кисть левой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону. По мере увеличения силы и выносливости перейдите на более усложненный вариант данного упражнения. Он заключается в том, чтобы выполнять те же движения, удерживая согнутые в коленях ноги на весу, как показано на рисунках.

Упражнение 7

Исходное положение: примите позу релаксации, руки расположите как показано на рисунке. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене. Следите за тем, чтобы копчик постоянно оставался прижатым к полу. Сделайте вдох, на выдохе подтяните мышцы живота и таза, затем разверните в тазобедренном суставе поднятую правую ногу, по возможности так, чтобы стопа приблизилась к левому колену (во время выполнения сохраняйте неподвижное положение таза). Вдохните и выдохните, подтяните мышцы таза и живота и вернитесь в исходное положение – в позу релаксации. Повторите упражнение 8 раз с каждой ноги.

Упражнение 8

Исходное положение: поза релаксации. В исходном положении постарайтесь расслабить шею, лицевые и грудные мышцы, добиваясь жесткого соприкосновения лопаток с поверхностью. Шея и затылок должны быть вытянуты, но без напряжения. Выполните медленные повороты головы вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Не следует с силой или быстро поворачивать голову. Добившись расслабления шейных мышц, при исходном положении слегка опускайте подбородок вниз. Затем верните голову в начальное положение и выполните 8 раз повороты головы и опускание подбородка. Схема следующая: исходное положение, поворот головы, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение, поворот головы в другую сторону, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение... и так далее. Необходимо учитывать следующее при выполнении этого, казалось бы, легкого упражнения:

- повороты осуществляйте естественным образом;

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru

- во время наклона подбородок – не приподнимайте голову над полом;
- старайтесь поворачивать голову не нарушая центральную ось, то есть – строго вправо и влево, а не вправо вверх или вниз, например.

День первый

Выполните предварительно 8 упражнений разминки.

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна – вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх (таз зафиксирован в нейтральном положении и неподвижен, живот подтянут). На вдохе медленно, подчеркиваю, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение: на начальном этапе 5 раз, по мере увеличения силы 8–10 раз. Очень важно не расслаблять мышцы на протяжении всего выполнения скручиваний; таз плотно прижимайте к полу; не напрягайте мышцы шеи – они не должны участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.

Упражнение 2

Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего упражнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений – по 5 раз в каждую сторону. По мере развития силы и выносливости увеличьте количество повторов до 10 в каждую сторону.

Выполняя скручивания в первом и втором упражнениях, старайтесь не напрягать мышцы бедер, прорабатывайте пресс только за счет мышц живота. Ни в коем случае не двигайте тазом – он зафиксированно прижат к полу. Верхняя часть туловища поднимается одним движением – не двигайте плечами. Постоянно сохраняйте в напряжении мышцы пресса.

Упражнение 3

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох – на три счета. Во время дыхательных циклов подтягивайте вверх мышцы тазового дна, а мышцы живота к позвоночнику, сохраняя эту фиксацию на протяжении (их может быть до 10) всех вдохов-выдохов.

После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.

Удерживая положение, как показано на рисунке, вытяните руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.

Техника выполнения для среднего уровня

Примите позу релаксации, подтяните мышцы живота и тазового дна, поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди (как показано на рисунке). Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть корпуса (сохраняйте шею расслабленной, плотно прижимайте таз к поверхности, не двигая его в стороны). Затем выполните сто покачиваний руками вперед-назад. Сочетайте движение с дыханием: вдох – пять покачиваний, выдох – пять покачиваний. После завершения медленно опустите сначала голову на пол, затем поочередно – обе ноги. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.

Техника выполнения для продвинутого уровня

Примите положение лежа, как показано на рисунке (колени подтянуты к груди, руки выпрямлены вперед и параллельно полу). Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите подбородок к груди и приподнимите над полом верхнюю часть корпуса. Одновременно выпрямите ноги и оттяните передние части стоп на себя; почувствуйте натяжение мышц задних поверхностей бедра. Из этого положения выполните пять покачиваний руками вперед-назад на вдохе и пять – на выдохе. Доведите до ста общее количество повторений. После выполнения согните ноги в коленях и опустите на пол одновременно с верхней частью корпуса. Сохраняйте в напряжении мышцы живота от начала до окончания упражнения. Выполняйте проработку пресса только мышцами живота, не включая в работу бедра – они должны быть расслаблены. Вытягивайте вперед кончики пальцев. Ни в коем случае не поднимайте плечи и лопатки вверх.

Упражнение 4

Упражнение укрепляет мышцы спины.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер. Согните руки в локтях и расположите на полу так, как показано на рисунке (кисти прижаты к поверхности, локти – на уровне плеч, предплечья параллельны корпусу, ладони направлены вверх, пальцы – вперед).

Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и начните медленно продвигать локти вдоль корпуса.

Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы спины, а лопатки сводятся вниз. Для эффективной проработки мышц старайтесь не отрывать тыльные стороны ладоней от пола. В противном случае поверните кисти вовнутрь, чтобы по полу скользили края больших пальцев. Также сохраняйте исходное положение предплечий: не отрывайте их от поверхности, держите параллельно полу. Глубоко вдохните, выдыхая, верните руки в исходное положение. Повторите до 8 раз.

Упражнение 5

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены друг с другом (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвоночник за позвоночком, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 6

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: 10 раз назад, 10 раз вперед. Согните руки в локтях (как куриные крылышки), выполните по 10 вращений руками в каждую сторону. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по 10 вращений вперед и назад в данном положении (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб).
Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

Упражнение 7

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы поясницы и талии.
Исходное положение: стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам.
На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите левую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально вправо. Во время наклона правая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох, не прекращайте тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – по 10 раз вправо и влево.

Упражнение 8

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.
Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед-вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.
Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в данной позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов, медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.

Упражнение 9

Упражнение укрепляет мышцы спины и плеч, помогает увеличить подвижность суставов.
Для выполнения вам понадобится гимнастическая палка или шест (вы можете использовать также длинный кусок ткани).
Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, обхватить палку, руки прямые, но не напряженные, расстояние между ними около метра. Локти расслаблены.
Вдохните и потяните вверх позвоночник; выдыхая, подтяните мышцы живота и тазового дна; медленно широким круговым движением заведите руки с шестом за спину, до касания ягодиц. Эффект должен заключаться в том, чтобы перемещать руки одним движением, не сгибая в локтях. На вдохе поднимайте шест перед собой, на выдохе заносите за спину и возвращайте руки в исходное положение.
Правильное выполнение упражнения зависит от расстояния между руками: чем шире хват, тем легче выполнять упражнение единым движением, не сгибая руки в локтях. По мере развития подвижности суставов, сокращайте расстояние между руками. Следите за тем, чтобы не получить травму, это особенно касается новичков, сразу пытающихся узким хватом выполнить движение руками. Общее количество повторений – до 10 раз.

Упражнение 10

Упражнение прекрасно воздействует на мышцы ног.
Исходное положение: лежа на спине, подвиньте ягодицы как можно ближе к стене, затем занесите ноги на стену. Очень важно держать ягодицы максимально близко к стене!

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Копчик плотно прижат к полу, таз в нейтральном положении, руки расположите за головой – широко разведя их и расслабив. Опустите лопатки, не выгибайте спину, расслабьте шею – позвоночник вытягивается во всю длину.
Задержитесь в этом положении на несколько минут, дыхание естественное. Затем медленно согните ноги в коленях, перекатитесь на бок и плавно вставайте.

Упражнение 11

Упражнение прекрасно укрепляет голеностопные суставы.
Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению, единственное отличие – стопы разведены на ширину бедер и параллельны.
Зафиксировав положение ног, медленно, с максимальной амплитудой движения, выполните вращение стопами в голеностопном суставе. Общее количество повторений – по 12 раз в каждую сторону. Дыхание – естественное. Обратите особое внимание: ноги должны быть абсолютно неподвижными, движение осуществляется только в голеностопном суставе.

Упражнение 12

Упражнение эффективно растягивает подколенные сухожилия.
Исходное положение: аналогично описанному в 11-м упражнении.
Сохраняя положение ног – на ширине бедер и параллельно друг другу – вытяните носки стоп вверх. Затем оттяните на себя только пальцы. Сохраняя положение пальцев, подтяните к себе стопы целиком. Расслабьте пальцы и повторите упражнение 10–12 раз. Дыхание естественное.

Упражнение 13

Упражнение развивает мышцы и суставы стоп.
Исходное положение: аналогично описанному в предыдущих упражнениях, с той лишь разницей, что вы должны подальше отодвинуться от стены.
Согнуть ноги в коленях так, чтобы упереться подошвами в поверхность стены. Стопы разведены на ширину бедер и параллельны друг другу.
Расставьте пальцы ног как можно шире, в результате получится движение стоп вверх. Продолжайте двигать стопы таким образом, удерживая подошвы плотно прижатыми к стене. Повторите упражнение 5–8 раз.

Упражнение 14

Упражнение эффективно увеличивает гибкость позвоночника.
Исходное положение: лежа на спине, стопы на ширине бедер, параллельны, плотно прижаты к полу, расстояние от пяток до ягодиц не превышает 30 см. Ладони – на бедрах, локти – на полу.
I этап. Глубоко вдохните; выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и живота и медленно, позвонок за позвонком, приподнимайте над поверхностью спину. Не заходите дальше лопаток.
Естественно дыша и оставляя подтянутыми мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы и приподнимите над полом пальцы одной ноги, касаясь поверхности только пяткой. Затем опустите пальцы этой ноги и поднимите пальцы другой. Таз неподвижен. Повторите движение стоп 5–8 раз.
После выполнения выдохните и медленно опустите позвоночник на пол.
II этап. Продолжите выполнение упражнения, поднимая на этот раз поочередно правую и левую пятки (не забывайте, что сначала необходимо снова поднять позвоночник до лопаток над полом). Таз остается неподвижным, вам помогут фиксировать его положение руки, лежащие на бедрах. Повторите движение стоп 5–8 раз.
III этап. Третий этап упражнения самый сложный: попробуйте (после подъема позвоночника вверх) поднимать одновременно пятку одной ноги, носок другой, постоянно сохраняя неподвижность таза.
Посмотрите на три рисунка внизу – это этапы выполнения упражнения.
Завершите упражнение попеременным подтягиванием коленей к груди.

Упражнение 15

Упражнение эффективно растягивает внутренние мышцы бедер.

Исходное положение: сидя, ноги выпрямлены перед собой и разведены в стороны – чем шире расстояние и сильнее натяжение носков вперед, тем лучше вы проработаете внутренние мышцы бедер. Но это эффективно только в том случае, если вы обладаете достаточной растяжкой.

Из исходного положения сделайте вдох и потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, слегка опустите вниз подбородок и медленно наклоните туловище вперед, руки вытягивайте перед собой. Естественно дыша, потянитесь руками вперед, сантиметр за сантиметром. Если вам позволяет гибкость, выполняйте наклон с прямыми коленями. Сделайте в этом положении десять вдохов и выдохов (не забывайте держать в напряжении мышцы живота) и медленно верните туловище, позвонок за позвонком, в вертикальное положение, движение заканчивайте подъемом головы. Общее количество повторений – до 5 раз.

Упражнение 16

Упражнение воздействует на те же мышцы, что и предыдущее.

Исходное положение: аналогично описанному в предыдущем упражнении.

На вдохе потяните вверх макушку, выпрямляя и растягивая позвоночник.

Затем выпрямите руки перед собой и разведите их в стороны, но не широко, ладони направлены вниз, лопатки опущены. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота и выполните поворот туловища вправо, лицо направлено к правой ноге.

Вдохните и потянитесь вверх позвоночником. Выдохните, сохраняя положение подтянутости мышц живота и таза, и развернитесь еще немного вправо. Одновременно наклоняйте корпус вперед и вниз до касания ребром левой руки боковой части правой стопы. Потяните вперед левую руку, одновременно отводя за спину вверх правую, поворачивая ладонь назад. Голова повернута вслед за правой рукой, взгляд через плечо. В этом положении выполните два вдоха и выдоха, на последнем выдохе возвращайтесь в исходное положение. В промежуточном положении потяните позвоночник вверх. Повторите упражнение еще по 5 раз в каждую сторону – всего выполнить 6 раз.

Упражнение 17

Следующие три упражнения силовые, вам понадобятся гантели.

Данное упражнение эффективно укрепляет трицепсы.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (чтобы усилить эффект и одновременно с трицепсами проработать бедра, зажмите между колен мячик небольших размеров и сохраняйте напряжение во время всего выполнения упражнения).

Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове.

Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до конца выпрямляя локти. Общее количество повторений – до 25 раз. На начальном этапе новичкам советую использовать только легкий вес.

Упражнение 18

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы спины, рук и лопаток.

Отличие данного упражнения в пилатесе от аналогичного в бодибилдинге заключается в вытягивании позвоночника вверх.

Исходное положение: поставьте ноги на ширину, чуть превышающую ширину бедер, возьмите в руки гантели (вес от 1 до 2,5 кг), согните ноги в коленях, подтяните живот и таз, наклоните туловище вперед. Выполняя упражнение, старайтесь постоянно вытягиваться вверх и сохранять напряжение мышц живота и тазового дна. Шея вытянута, для чего направляйте взгляд на определенную точку на полу. Руки слегка согнуты в локтях и вытянуты вперед – ощущение должно быть таким, будто вы обхватываете толстый округлый предмет, например, ствол дерева. На вдохе потяните позвоночник вверх, на выдохе поднимите руки через стороны вверх до уровня плеч. Локти остаются согнутыми, движение плавное, медленное, без рывков. Почувствуйте, как соединяются друг с другом лопатки. На вдохе вернитесь в исходное положение и

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
повторите упражнение 8-12 раз.

Упражнение 19

Упражнение эффективно укрепляет трицепсы и запястья.

Исходное положение: стоя, в одной руке гантель (вес от 1 до 2 кг), другая опирается о любую опору, например стул. Ноги на ширине бедер, слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Потянитесь макушкой вверх – спина, шея и поясница до копчика расположены на одной прямой линии. Согните руку с гантелей, вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и плавно отводите руку назад, выпрямляя локоть. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 12 раз каждой рукой. Чтобы усложнить упражнение, добавьте движение кистью после того, как выполните разгибание руки назад: после выпрямления локтя на выдохе вытяните запястье с гантелью назад вверх, на выдохе верните кисть в исходное положение. Это движение можно выполнять самостоятельно по 6 раз подряд каждой рукой в сочетании с предыдущим этапом упражнения.

Упражнение 20

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.

Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.

Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На выдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.

Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 21

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположены параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.

Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 22

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.

Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.

Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество в другую сторону.

Упражнение 23

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

В этой позе начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, затем кисти рук, локти, плечи, грудь шею.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.

День второй

Разминка

Упражнение 1

Исходное положение: лежа на мате, подложите под голову плоскую подушку, шея расслаблена и параллельна полу. Стопы параллельны, расстояние между ними ширина бедер (как вариант – ширина плеч). Пальцы стоп должны быть четко направлены по одной линии. Расположите руки на животе, разведите локти в стороны. Лежа в позиции релаксации, постарайтесь расслабиться и сосредоточиться на выполнении упражнения, добивайтесь, чтобы все существующие области напряжения в вашем теле покинули его. Расслабьте бедра и мышцы вокруг тазобедренных суставов; расслабьте шею. Убедитесь, что ваш таз принимает нейтральное положение (об этом я писала ранее), не поджимайте его и не выгибайте спину. Переместите руки на нижний край грудной клетки. На вдохе максимально раздвиньте грудную клетку вширь, на выдохе сомкните ребра, расслабьте грудину. Повторите 4 раза. Затем сосредоточьтесь на нижней части живота. Вдохните полной грудью. Выдыхая одновременно подтяните мышцы тазового дна вверх, а низ живота к позвоночнику. Следите в этот момент, чтобы ваш таз и позвоночник оставались в неподвижном положении, копчик был прижат к полу и вытянут, мышцы тазобедренных суставов не напрягались. Сохраняйте подтянутость мышц при выполнении еще 4 вдохов и выдохов. Полностью расслабьтесь после выполнения подготовительного упражнения.

Упражнение 2

Данное упражнение состоит из трех движений, которые помогут вам растянуть мышцы и основательно разогреть их.

I. Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.

Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

II. Завершив предыдущее растягивание, выпрямите одну ногу перед собой. Выровняйте таз, убедитесь, что по-прежнему сидите на седалищных буграх. Прямая нога должна располагаться на уровне тазобедренного сустава, подошва согнутой ноги – на внутренней стороне колена, стопа расслаблена. Выполните вдох и потянитесь вверх вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед. Очень важно не заваливаться на выпрямленную ногу, а распределять вес равномерно. Расслабившись, выполните 10–12 вдохов и выдохов (дышите широко, наполняя воздухом низ грудной клетки). В этом положении шея вытянута, лопатки опущены, руки расположены перед собой. Ваш вес должен свободно распределяться между двумя ягодицами. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе подтяните

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
таз и низ живота, затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите
упражнение, вытянув вперед другую ногу.

Во время исходного положения тянитесь вверх макушкой головы, не напрягайте
колени вытянутой ноги – она должна быть расслаблена. Если ваша гибкость пока еще
не позволяет сделать глубокий наклон, не форсируйте события.

III. Сразу после выполнения предыдущего упражнения, выпрямите обе ноги вперед,
параллельно друг другу, стопы расслаблены. Старайтесь макушкой головы тянуться
вверх.

Выполните вдох и потянитесь вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните вверх мышцы
тазового дна, а брюшные мышцы – к позвоночнику, втягивая низ живота; потянувшись
вверх, медленно наклоните туловище вперед. Расслабьтесь в этом положении,
дышите, наполняя воздухом низ грудной клетки, а затем выполните 10–12 вдохов и
выдохов. При этом шея должна быть вытянута, лопатки опущены, макушка головы
тянется вперед. При наклоне не напрягайтесь; если вам не достаёт гибкости, не
усердствуйте, стараясь наклониться как можно ниже. Если ощущаете напряжённую
боль под коленями, заканчивайте упражнение. Выполнив заданное количество вдохов
и выдохов, на выдохе снова подтяните тазовые мышцы и нижнюю часть живота и
медленно вернитесь в исходное положение. Каждый раз при возвращении в исходное
положение из наклона, почувствуйте выпрямление всех позвонков на спине.

Упражнение 3

Исходное положение: лежа на спине, голова на плоской подушке, подбородок
параллелен полу. Ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и
плотно прижаты к поверхности. Руки свободно расположены вдоль туловища.
Естественно дыша, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные – к
позвоночнику. Затем ритмично поднимайте и опускайте ягодицы, каждый раз касаясь
ими пола. Общее количество повторений 50 раз. Во время выполнения – верхняя
часть туловища расслаблена.

Упражнение 4

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы живота и внутренних сторон бедер.
Исходное положение: лежа на спине, под голову можно положить плоскую подушку.
Ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Между колен зажата подушка. До начала
выполнения упражнения проверьте нейтральное положение таза. Сделайте глубокий
вдох, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Сожмите подушку
коленями. Продолжая естественно дышать, сжимайте подушку и работайте мышцами
пресса и тазового дна до счета 10. Расслабьтесь и повторите упражнение еще 4
раза. Во время выполнения не поджимайте таз и не отрывайте копчик от
поверхности. Убедитесь в правильном положении таза, просунув ладонь под
поясницу. Если движения неправильные, спина будет давить на руку.

Упражнение 5

Исходное положение: лежа на спине, стопы параллельны и находятся друг от друга
на расстоянии не больше ладони. Руки расслаблены и расположены ладонями вниз
вдоль туловища. Расстояние от стоп до ягодиц не превышает 30 см. Вам понадобится
пухлая подушка, которую необходимо зажать между колен.

Выполните вдох, на выдохе подтяните тазовые мышцы вверх, а брюшные – к
позвоночнику; сжимая подушку коленями, одновременно слегка поднимите копчик от
пола.

Снова вдохните, на выдохе, подтягивая мышцы таза вверх, а брюшные – к
позвоночнику, медленно вернитесь в исходное положение.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота, приподнимите над полом чуть
большую часть спины.

Вдохните, выдохните и снова вернитесь в исходное положение. Опускайтесь медленно
– позвонок за позвонком.

Продолжайте подниматься и опускаться, каждый раз на выдохе приподнимая над полом
все большее количество позвонков. Находясь в верхней точке подъема вдыхайте,
затем на выдохе растягивайте позвоночник, опуская его на поверхность. Следите за
тем, чтобы постоянно сжимать подушку и держать подтянутыми мышцы живота. Общее
количество повторов – 5 раз.

Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки выпрямлены в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.

Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу), одновременно поверните колени вправо, голову влево, кисть левой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону. По мере увеличения силы и выносливости перейдите на более усложненный вариант данного упражнения. Он заключается в том, чтобы выполнять те же движения, удерживая согнутые в коленях ноги на весу, как показано на рисунках.

Упражнение 7

Исходное положение: примите позу релаксации, руки расположите как показано на рисунке.

Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене. Следите за тем, чтобы копчик оставался постоянно прижат к полу. Сделайте вдох, на выдохе подтяните мышцы живота и таза, затем разверните в тазобедренном суставе поднятую правую ногу, по возможности так, чтобы стопа приблизилась к левому колену (во время выполнения сохраняйте неподвижное положение таза).

Вдохните и выдохните, подтяните мышцы таза и живота и вернитесь в исходное положение – в позу релаксации. Повторите по 8 раз с каждой ноги.

Упражнение 8

Исходное положение: поза релаксации.

Из исходного положения постарайтесь расслабить шею, лицевые мышцы и грудные мышцы, добиваясь жесткого соприкосновения лопаток с поверхностью. Шея и затылок должны быть вытянуты, но без напряжения.

Выполните медленные повороты головы вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Не следует с силой или быстро выполнять повороты головы. Добившись расслабления шейных мышц, при исходном положении слегка опустите подбородок вниз. Затем верните голову в начальное положение и выполните 8 раз повороты головы и опускание подбородка.

Схема следующая: исходное положение, поворот головы, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение, поворот головы в другую сторону, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение... и так далее. Необходимо учитывать следующее при выполнении этого, казалось бы, легкого упражнения:

- повороты осуществляйте естественным образом;
- во время наклона подбородка – не приподнимайте голову над полом;
- старайтесь поворачивать голову не нарушая центральную ось, то есть – строго вправо и влево, а не вправо-вверх или вниз, например.

Комплекс упражнений

Упражнение 1

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер и параллельны, шея вытянута и расслаблена, таз в нейтральном положении. Из исходного положения сделайте глубокий вдох. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем плавно подтяните к груди одну ногу, согнутую в колене.

Продолжая выдох, поднимите вторую ногу, согнув ее в колене. Вдохните и на выдохе верните на поверхность ногу, которую только что подняли, а затем, медленно, вторую ногу. Повторите упражнение 10–12 раз, чередуя каждый раз правую и левую

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
ноги.
На более продвинутом этапе поднимайте к груди оба колена одновременно, но не более чем на полметра от пола.
Повторяйте упражнение 10–12 раз.

Упражнение 2

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох – на три счета. Во время дыхательных циклов подтягивайте вверх мышцы тазового дна, а мышцы живота к позвоночнику, сохраняя эту фиксацию на протяжении (их может быть до 10) всех вдохов-выдохов. После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.

Удерживая положение, как показано на рисунке, выпрямите руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.

Техника выполнения для среднего уровня

Примите позу релаксации, подтяните мышцы живота и тазового дна, поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди (как показано на рисунке). Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть корпуса (сохраняйте шею расслабленной, плотно прижимайте таз к поверхности, не двигая его в стороны). Затем выполните сто покачиваний руками вперед-назад. Сочетайте движение с дыханием: вдох – 5 покачиваний, выдох – 5 покачиваний. После завершения медленно опустите сначала голову на пол, затем поочередно – обе ноги. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.

Техника выполнения для продвинутого уровня

Примите положение лежа, как показано на рисунке (колени подтянуты к груди, руки выпрямлены вперед параллельно полу). Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите подбородок к груди и приподнимите над полом верхнюю часть корпуса. Одновременно выпрямите ноги и оттяните передние части стоп на себя; почувствуйте натяжение мышц задних поверхностей бедра.

Из этого положения выполните пять покачиваний руками вперед-назад на вдохе и пять – на выдохе. Доведите общее количество повторений до ста. После выполнения согните ноги в коленях и опустите на пол вместе с верхней частью корпуса.

Сохраняйте в напряжении мышцы живота от начала до окончания упражнения.

Выполняйте проработку пресса только мышцами живота, не включая в работу бедра – они должны быть расслаблены. Вытягивайте вперед кончики пальцев. Ни в коем случае не поднимайте плечи и лопатки вверх.

Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены за головой так, чтобы локти были направлены строго в стороны, ноги согнуты в коленях и слегка подтянуты к груди (как показано на рисунке.)

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, медленно поднимите голову, направьте подбородок к груди; шея вытянута и расслаблена. Одновременно выпрямите ноги, спина плотно прижата к полу, носки вытянуты вверх. Вдохните, на выдохе медленно опустите голову на пол, ноги согните в коленях. Повторите упражнение 10–12 раз.

Упражнения эффективно прорабатывает мышцы пресса, развивает координацию, укрепляет мышц бедер и ягодиц.

Упражнение довольно сложное, несмотря на свою эффективность, поэтому советую сначала хорошенько изучить его.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, которые направлены в стороны, пальцы стоп соприкасаются, пятки – разъединены; руки расположены на коленях, локти направлены в стороны; грудь и шея расслаблены; лопатки опущены. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и таза. На вдохе медленно поднимите над полом верхнюю часть туловища. Слегка наклоните подбородок и одновременно выпрямите ноги, поворачивая их наружу в тазобедренных суставах. Руки вытянуты вдоль туловища на уровне бедер.

Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу.

На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, руки не напрягайте.

На вдохе верните руки к бедрам, опуская их через стороны.

На выдохе медленно опустите голову на пол, согните ноги в коленях и вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе выполняйте упражнение 5 раз, но постепенно, по мере укрепления мышц, доведите количество до 12 раз.

Учитывайте следующие моменты: удерживайте ноги на весу на протяжении всего упражнения; не заводите руки дальше линии ушей; постоянно держите в напряжении мышцы живота и тазового дна; шея вытянута и расслаблена.

Упражнение 5

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы спины и позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены. Не откидывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол.

Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывать.

На вдохе потянитесь во всю длину своего тела – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение 6

Упражнение является более усложненным вариантом предыдущего и эффективно укрепляет мышцы спины и позвоночник. Не советую изучать его, пока в совершенстве не освоите предыдущее.

Исходное положение: лежа на животе, голова расположена на руках, сложенных друг с другом, ноги соединены, носки вытянуты. Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите над полом голову и руки, одновременно опуская лопатки вниз. Вдохните. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение, растягивая тело от макушки до кончиков пальцев. Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение 7

Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы спины и ягодиц.

Исходное положение: лежа на животе, ноги на ширине бедер и слегка развернуты наружу в тазобедренных суставах (у кого когда-либо были проблемы с суставами таза и бедер держите ноги параллельно, не разворачивая наружу), руки выпрямлены на расстоянии не шире плеч друг от друга, лопатки опущены. Для удобства положите под лоб свернутое полотенце.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна.

Сначала потяните, а затем приподнимите над полом (не более 5 см от пола)

разноименные руку и ногу. Хорошо потянитесь вперед и назад рукой и ногой. Не поворачивайте таз – держите оба тазобедренных сустава на поверхности. Вдохните и, расслабившись, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru ногой и рукой. Общее количество повторений – по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 8

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник. Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвоночник за позвоночком, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 9

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи. Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна. Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: 10 раз назад, 10 раз вперед. Согните руки в локтях (как куриные крылышки), выполните по 10 вращений руками в каждую сторону. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по 10 вращений вперед и назад (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб). Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

Упражнение 10

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы поясницы и талии. Исходное положение: стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам. На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите левую руку. Не поднимайте лопаток (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и вправо по диагонали. Во время наклона правая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох, не прекращайте тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – по 10 раз вправо и влево.

Упражнение 11

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник. Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед-вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад. Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в занятой позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов, медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.

Упражнение 12

Упражнение способствует растягиванию внутренних мышц бедер. Исходное положение: лежа, как можно ближе ягодицами к стене, вытяните вверх ноги. Ваше тело должно находиться под прямым углом к поверхности. Руки расположите на бедрах. Дыхание естественное.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Медленно разведите ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер, но не переусердствуйте. Старайтесь максимально расслабиться в этом положении. Задержитесь в позиции на начальном этапе на 1–2 минуты, на среднем – 2–3, на продвинутом – до 5 минут. Затем медленно соедините ноги. Более тренированным женщинам рекомендую использовать утяжелители на ноги весом до 2 кг.

Упражнение 13

Упражнение растягивает передние мышцы бедер.
Исходное положение: стоя, обопритесь левой рукой о спинку стула или стену. Вдохните и потяните все тело вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой стопу. Обязательно следите, чтобы спина сохраняла нейтральное положение – не наклоняйте корпус вперед и не заваливайте его назад, держитесь за опору. Мягко и плавно потяните ногу к ягодице. Задержитесь в этом положении до 1 минуты. Дыхание естественное. Повторите упражнение на другую ногу. Общее количество повторов – по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 14

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног.
Исходное положение: станьте боком к опоре, вытяните максимально свое тело вверх, подтяните мышцы живота и тазового дна, согните ближнюю к опоре ногу в колене так, чтобы оно было направлено вперед прямо, а стопа не закрывалась вторым коленом. Обопритесь рукой о стену.
Вдохните и потяните вверх позвоночник. На выдохе поднимитесь на носок.
Вдохните, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.
Глубоко вдохните. На выдохе согните опорную ногу в колене так, чтобы коленная чашечка была направлена или находилась на одной линии с серединой стопы. При этом продолжайте тянуться вверх всем телом.
На вдохе вернитесь в исходное положение.
Повторите упражнение с другой ноги. Учитывайте, что вам необходимо тренировать ногу ближайшую к стене – то есть не забудьте повернуться другим боком.
Общее количество выполнения – по 4 раза на каждую ногу.
Ниже на рисунке показаны правильное и неправильное положение таза.

Упражнение 15

Упражнение прорабатывает мышцы спины и брюшного пресса. Для выполнения вам понадобятся мат или одеяло.
Исходное положение: сидя, подтяните колени к груди, обхватите руками бедра под коленями, наклоните подбородок вперед. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе выполните плавный перекач назад до плеч. На выдохе вернитесь в исходное положение.
Повторите упражнение 10 раз.
Чтобы усложнить движение, подтяните колени к груди и держитесь руками за щиколотки, стараясь приблизить пятки к ягодицам. Также при возвращении в исходное положение вы можете не опускать ноги на пол, а держать их на весу.

Упражнение 16

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Для выполнения вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.
Исходное положение: лежа на спине, обопритесь на подушку, что позволит вам снизить нагрузку с мышц спины (на полу должны располагаться низ грудной клетки, поясница и таз, на опоре – только верхняя часть спины). Ноги согнуты в коленях и разведены на ширину бедер.
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.
На вдохе выпрямите ногу медленным движением; нога по-прежнему должна быть повернута и находиться на одной линии с тазом. На выдохе, выпрямив ногу,

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
направьте стопу на себя.
Затем опускайте ногу почти до самого пола, при этом спина не должна выгибаться.
На вдохе поверните ногу коленом вверх и вытяните носок.
На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и снова повторите
упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив
упражнение 10 раз на другую ногу.

Упражнение 17

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, бедер и ягодиц. Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.
Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению. Выпрямите одну ногу перед собой, разворачивая ее в тазобедренном суставе и вытягивая стопу. Вторая нога плотно прижата к полу.
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе поднимите вверх прямую и развернутую ногу. Выдохните и направьте стопу на себя.
Медленно опускайте ногу до самого пола и опять поднимайте вверх.
Выполните подъем и опускание ноги 10 раз. Затем поменяйте ноги и снова повторите упражнение 10 раз.
В дальнейшем, чтобы увеличить нагрузку, опускайте ногу на четыре счета, а поднимайте на два.

Упражнение 18

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и тазобедренные суставы.
Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.
Исходное положение: аналогично двум предыдущим.
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем, выпрямляя ногу, поднимите ее вверх и удерживайте на весу. Сохраняя естественное дыхание и неподвижность таза, натяните носок на себя и выполните всей ногой медленные небольшие круги воздухе, сначала вправо, затем влево. Верните ногу в исходное положение и выполните упражнение другой ногой. Общее количество выполнения – по 10 раз в каждую сторону, каждой ногой.

Упражнение 19

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.
Она помогает телу остыть и расслабиться.
Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.
Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.
Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на второй рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.
Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 20

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположены параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.
Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 21

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru к другу.

Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.

Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество раз в другую сторону.

Упражнение 22

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

В этой позе начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, затем кисти рук, локти, плечи, грудь шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.

День третий

Разминка

Упражнение 1

Исходное положение: лежа на мате, подложите под голову плоскую подушку, шея расслаблена и параллельна полу. Стопы параллельны, расстояние между ними равно ширине бедер (или – ширине плеч). Пальцы стоп должны быть четко направлены по одной линии. Расположите руки на животе, разведите локти в стороны.

Лежа в позиции релаксации, постарайтесь расслабиться и сосредоточиться на выполнении упражнения, добивайтесь, чтобы все существующие области напряжения в вашем теле покинули его. Расслабьте бедра и мышцы около тазобедренных суставов; расслабьте шею. Убедитесь, что ваш таз находится в нейтральном положении (об этом я писала ранее), не поджимайте его и не выгибайте спину.

Переместите руки на нижний край грудной клетки. На вдохе максимально раздвиньте грудную клетку вширь, на выдохе сомкните ребра, расслабьте грудину. Повторите 4 раза. Затем сосредоточьтесь на нижней части живота. Вдохните полной грудью.

Выдыхая одновременно подтяните мышцы тазового дна вверх, а низ живота – к позвоночнику. Следите в этот момент, чтобы ваш таз и позвоночник оставались в неподвижном положении, копчик был прижат к полу и вытянут, мышцы тазобедренных суставов не напрягались. Сохраняйте подтянутость мышц при выполнении еще 4 вдохов и выдохов. Полностью расслабьтесь после выполнения подготовительного упражнения.

Упражнение 2

Данное упражнение состоит из трех движений, которые помогут вам растянуть мышцы и основательно разогреть их.

I. Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

II. Завершив предыдущее растягивание, выпрямите одну ногу перед собой. Выровняйте таз, убедитесь, что по-прежнему сидите на седалищных буграх. Прямая нога должна располагаться на уровне тазобедренного сустава, параллельно ему, подошва согнутой ноги – на внутренней стороне колена, стопа расслаблена. Выполните вдох и потянитесь вверх вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед. Очень важно не заваливаться на выпрямленную ногу, а распределять вес равномерно. Расслабившись, выполните 10–12 вдохов и выдохов (дышите широко, наполняя воздухом низ грудной клетки). В этом положении вытяните шею, опустите лопатки, руки расположите перед собой. Ваш вес должен свободно распределяться между двумя ягодицами. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе подтяните таз и низ живота, затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, вытянув вперед другую ногу.
Во время исходного положения тянитесь вверх макушкой головы, не напрягайте колено вытянутой ноги – она должна быть расслаблена. Если вам пока еще не позволяет гибкость сделать правильный наклон, не пытайтесь искусственно ускорить движение.

III. Сразу после выполнения предыдущего упражнения, вытяните обе ноги вперед, параллельно друг другу, стопы расслабьте. Старайтесь макушкой головы тянуться вверх.

Выполните вдох и потянитесь вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните вверх мышцы тазового дна, а брюшные мышцы – к позвоночнику, втягивая низ живота; потянувшись вверх, медленно наклоните туловище вперед. Расслабьтесь в этом положении, дышите наполняя воздухом низ грудной клетки, а затем выполните 10–12 вдохов и выдохов. При этом шея должна быть вытянута, лопатки опущены, макушка головы тянется вперед. При наклоне не напрягайтесь; если вам не достает гибкости, не усердствуйте, стараясь наклониться как можно ниже. Если ощущаете напряженную боль под коленями, заканчивайте упражнение. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе снова подтяните тазовые мышцы и нижнюю часть живота и медленно вернитесь в исходное положение. Каждый раз при возвращении в исходное положение из наклона почувствуйте выпрямление всех позвонков на спине.

Упражнение 3

Исходное положение: лежа на спине, голова на плоской подушке, подбородок параллелен полу. Ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к поверхности. Руки свободно расположены вдоль туловища. Естественно дыша, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные – к позвоночнику. Затем ритмично поднимайте и опускайте ягодицы, каждый раз касаясь ими пола. Общее количество повторений – 50 раз. Во время выполнения – верхняя часть туловища расслаблена.

Упражнение 4

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы живота и внутренних сторон бедер. Исходное положение: лежа на спине, под голову можно положить плоскую подушку. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Между коленями зажата подушка. До начала выполнения упражнения убедитесь в нейтральном положении таза. Сделайте глубокий вдох, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Сожмите подушку коленями. Продолжая естественно дышать, сжимайте подушку и работайте мышцами пресса и тазового дна до счета 10. Расслабьтесь и повторите упражнение еще 4 раза. Во время выполнения не поджимайте таз и не отрывайте копчик от поверхности. Убедитесь в правильном положении таза, просунув ладонь под поясницу. Если движения неправильные, спина будет давить на руку.

Упражнение 5

Исходное положение: лежа на спине, стопы параллельны и находятся друг от друга на расстоянии не больше ширины ладони. Руки расслаблены и расположены ладонями

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru вниз вдоль туловища. Расстояние от стоп до ягодиц не превышает 30 см. Вам понадобится пухлая подушка, которую необходимо зажать между коленями. Вдохните, на выдохе подтяните тазовые мышцы вверх, а брюшные – к позвоночнику; сжимая подушку коленями, одновременно слегка оторвите копчик от пола. Снова вдохните, на выдохе, подтягивая мышцы таза вверх, а брюшные – к позвоночнику, медленно вернитесь в исходное положение. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота, приподнимите над полом большую часть спины. Вдохните, выдохните и снова вернитесь в исходное положение. Опускайтесь медленно – позвонок за позвонком. Продолжайте подниматься и опускаться, каждый раз на выдохе приподнимая над полом все большее количество позвонков. Находясь в верхней точке подъема, вдыхайте, затем на выдохе растягивайте позвоночник, опуская его на поверхность. Следите за тем, чтобы постоянно сжимать подушку и держать подтянутыми мышцы живота. Общее количество повторов упражнения – 5 раз.

Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх. Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу) поверните колени вправо, голову влево, кисть левой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону. По мере увеличения силы и выносливости перейдите на более усложненный вариант данного упражнения. Он заключается в том, чтобы выполнять те же движения, удерживая согнутые в коленях ноги на весу, как показано на рисунках.

Упражнение 7

Исходное положение: примите позу релаксации, руки расположите как показано на рисунке. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене. Следите за тем, чтобы копчик постоянно оставался прижатым к полу. Сделайте вдох, на выдохе подтяните мышцы живота и таза, затем разверните в тазобедренном суставе поднятую правую ногу, по возможности так, чтобы стопа приблизилась к левому колену (во время выполнения сохраняйте неподвижное положение таза). Вдохните и выдохните, подтяните мышцы таза и живота и вернитесь в исходное положение – в позу релаксации. Повторите упражнение по 8 раз с каждой ноги.

Упражнение 8

Исходное положение: поза релаксации. В исходном положении постарайтесь расслабить шею, лицевые и грудные мышцы, добиваясь жесткого соприкосновения лопаток с поверхностью. Шея и затылок должны быть вытянуты, но без напряжения. Выполните медленные повороты головы вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Не следует с силой или быстро поворачивать голову. Добившись расслабления шейных мышц, при исходном положении слегка опускайте подбородок вниз. Затем верните голову в начальное положение и выполните 8 раз повороты головы и опускание подбородка. Схема следующая: исходное положение, поворот головы, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение, поворот головы в другую сторону, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение... и так далее. Необходимо учитывать следующее при выполнении этого, казалось бы, легкого упражнения:

- повороты осуществляйте естественным образом;
- во время наклона подбородка – не приподнимайте голову над полом;
- старайтесь поворачивать голову не нарушая центральную ось, то есть – строго вправо и влево, а не вправо-вверх или вниз, например.

Комплекс упражнений

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна – вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх (таз зафиксирован в нейтральном положении и неподвижен, живот подтянут). На вдохе медленно, подчеркиваю, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение: на начальном этапе 5 раз, по мере увеличения силы 8–10 раз. Очень важно не расслаблять мышцы на протяжении всего выполнения скручиваний; таз плотно прижимайте к полу; не напрягайте мышцы шеи – они не должны участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.

Упражнение 2

Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего выполнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений – по 5 раз в каждую сторону. По мере развития силы и выносливости увеличьте количество повторов до 10 в каждую сторону.

Выполняя скручивания в первом и втором упражнениях старайтесь не напрягать мышцы бедер, прорабатывайте пресс только за счет мышц живота. Ни в коем случае не двигайте тазом – он зафиксированно прижат к полу. Верхняя часть туловища поднимается одним движением – не двигайте плечами. Постоянно сохраняйте в напряжении мышцы пресса.

Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет мышцы живота.

Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены за головой так, чтобы локти были направлены строго в стороны, ноги согнуты в коленях и слегка подтянуты к груди (как показано на рисунке).

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, медленно поднимите голову, направьте подбородок к груди; шея вытянута и расслаблена. Одновременно выпрямите ноги, спина плотно прижата к полу, носки вытянуты вверх. Вдохните, на выдохе медленно опустите голову на пол, ноги согните в коленях. Повторите упражнение 10–12 раз.

При выполнении не рекомендуется давить руками на голову – они лишь поддерживают ее и служат опорой. Грубой ошибкой считается сведение локтей и плеч вместе.

Упражнение 4

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы живота, развивает координацию, укрепляет мышцу бедер и ягодиц.

Упражнение довольно сложное, несмотря на свою эффективность, поэтому советую сначала хорошенько изучить его.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, которые направлены в стороны, пальцы стоп соприкасаются, пятки – разъединены; руки расположены на коленях, локти направлены в стороны; грудь и шея расслаблены; лопатки опущены. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и таза. На вдохе медленно поднимите над полом верхнюю часть туловища. Слегка наклоните подбородок и одновременно

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
выпрямите ноги, поворачивая их наружу в тазобедренных суставах. Руки вытянуты вдоль туловища на уровне бедер.
Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу.
На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, руки не напрягайте.
На вдохе верните руки к бедрам, опуская их через стороны.
На выдохе медленно опустите голову на пол, согните ноги в коленях и вернитесь в исходное положение.
На начальном этапе выполняйте упражнение 5 раз, но постепенно, по мере укрепления мышц доведите количество до 12 раз.
Учитывайте следующие моменты: удерживайте ноги на весу на протяжении всего упражнения; не заводите руки дальше линии ушей; постоянно держите в напряжении мышцы живота и тазового дна; шея вытянута и расслаблена.

Упражнение 5

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости. Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.
Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.
Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.
Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.

Упражнение 6

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы спины и позвоночника. Исходное положение: лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.
Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены. Не откидывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол. Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывать.
На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение 7

Упражнение является более усложненным вариантом предыдущего и эффективно укрепляет мышцы спины и позвоночник. Не советую изучать его, пока в совершенстве не освоите предыдущее.
Исходное положение: лежа на животе, голова расположена на руках, сложенных друг с другом, ноги соединены, носки вытянуты. Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите над полом голову и руки, одновременно опуская лопатки вниз. Вдохните. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение, растягивая тело от макушки до кончиков пальцев. Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение 8

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.
Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 9

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы поясницы и талии.
Исходное положение: стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам.
На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите левую руку. Не поднимайте лопаток (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и вправо по диагонали. Во время наклона правая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох, не прекращайте тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – 10 раз вправо и влево.

Упражнение 10

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.
Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед-вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.
Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в занятой позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов, медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.

Упражнение 11

Упражнение укрепляет мышцы спины и плеч, помогает увеличить подвижность суставов.
Для выполнения вам понадобится гимнастическая палка или шест (вы можете использовать также длинный кусок ткани).
Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, обхватить палку, руки прямые, но не напряженные, расстояние между руками около метра. Локти расслаблены.
Вдохните и потяните вверх позвоночник; выдыхая, подтяните мышцы живота и тазового дна; медленно широким круговым движением заведите руки с шестом за спину, до касания ягодиц. Эффект должен заключаться в том, чтобы перемещать руки одним движением, не сгибая в локтях. На вдохе поднимайте шест перед собой, на выдохе заносите за спину и возвращайте руки в исходное положение.
Правильное выполнение упражнения зависит от расстояния между руками: чем шире хват, тем легче выполнять упражнение единым движением, не сгибая руки в локтях. По мере развития подвижности суставов, сокращайте расстояние между руками. Следите за тем, чтобы не получить травму, это особенно касается новичков, сразу пытающихся узким хватом выполнить движение руками. Общее количество повторов – до 10 раз.

Упражнение 12

Упражнение прекрасно укрепляет голеностопные суставы.
Исходное положение: лежа на спине, подвиньте ягодицы как можно ближе к стене, затем занесите ноги на поверхность. Копчик плотно прижат к полу, руки располны на животе. Стопы разведены на ширину бедер и параллельны.
Зафиксировав положение ног, медленно, с максимальной амплитудой движения, выполните вращение стопами в голеностопном суставе. Общее количество повторов – по 12 раз в каждую сторону. Дыхание – естественное. Обратите особое внимание: ноги должны быть абсолютно неподвижными, движение осуществляется только в голеностопном суставе.

Упражнение эффективно растягивает подколенные сухожилия.

Исходное положение: аналогично предыдущему.

Сохраняя положение ног – на ширине бедер и параллельно друг другу – вытяните носки стоп вверх. Затем оттяните на себя только пальцы. Сохраняя положение пальцев, подтяните к себе стопы целиком. Расслабьте пальцы и повторите упражнение 10–12 раз. Дыхание – естественное.

Упражнение 14

Упражнение разрабатывает мышцы и суставы стоп.

Исходное положение: аналогично описанному в предыдущих упражнениях, с той лишь разницей, что вы должны подальше отодвинуться от стены.

Согните ноги в коленях так, чтобы упереться подошвами в поверхность. Стопы разведены на ширину бедер и параллельны друг другу.

Расставьте пальцы ног как можно шире, в результате получится движение стоп вверх. Продолжайте двигать стопы таким образом, удерживая подошвы плотно прижатыми к стене. Повторите упражнение 5–8 раз.

Упражнение 15

Упражнение прорабатывает мышцы спины и брюшного пресса. Для выполнения вам понадобится мат или одеяло.

Исходное положение: сидя, подтяните колени к груди, обхватите руками бедра под коленями, наклоните подбородок вниз. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе выполните плавный перекал назад до плеч. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 10 раз.

Чтобы усложнить упражнение, подтяните колени к груди и держитесь руками за щиколотки, стараясь приблизить пятки к ягодицам. Также при возвращении в исходное положение вы можете не опускать ноги на пол, а держать их на весу.

Упражнение 16

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, позвоночник, развивает координацию движений.

Исходное положение: сидя на мате (одеяле), согните ноги в коленях и подтяните к себе – пятки вместе, носки врозь. Расположите руки между ногами и под лодыжками, обхватив голеностопы (как показано на рисунке). Опустите подбородок к груди. Вдохните, на выдохе, подтянув мышцы живота и тазового дна, выполните перекал назад до плеч.

На вдохе вернитесь в исходное положение, но ноги на пол не опускайте. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 17

Следующие три упражнения силовые, вам понадобятся гантели.

Данное упражнение эффективно укрепляет трицепсы.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (чтобы усилить эффект и одновременно с трицепсами проработать бедра, зажмите между колен мячик небольших размеров и сохраняйте напряжение во время всего выполнения упражнения).

Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове.

Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до конца выпрямляя локти. Общее количество повторений – до 25 раз. На начальном этапе советую новичкам использовать только легкий вес.

Упражнение 18

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы спины, рук и лопаток. Отличие данного упражнения в пилатесе от аналогичного в бодибилдинге заключается в вытягивании позвоночника вверх.

Исходное положение: поставьте ноги на ширину, чуть превышающую ширину бедер, возьмите в руки гантели (вес от 1 до 2,5 кг), согните ноги в коленях, подтяните живот и таз, наклоните туловище вперед. Выполняя упражнение, старайтесь постоянно вытягиваться вверх и сохранять напряжение мышц живота и тазового дна. Шея вытянута вверх, для чего направляйте взгляд на определенную точку на полу. Руки слегка согнуты в локтях и вытянуты вперед – ощущение должно быть таким, будто вы обхватываете толстый округлый предмет, например, ствол дерева. На вдохе потяните позвоночник, на выдохе поднимите руки через стороны вверх до уровня плеч. Локти остаются согнутыми, движение плавное, медленное, без рывков. Почувствуйте, как соединяются друг с другом лопатки. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 8–12 раз.

Упражнение 19

Упражнение эффективно укрепляет трицепсы и запястья.

Исходное положение: стоя, в одной руке гантель (вес от 1 до 2 кг), другая опирается о любую опору, например, стул. Ноги на ширине бедер, слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Потянитесь макушкой вверх – спина, шея и поясница до копчика расположены на одной прямой линии. Согните руку с гантелей, вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и плавно отводите руку назад, выпрямляя локоть. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 12 раз каждой рукой. Чтобы усложнить упражнение, добавьте движение кистью после того, как выполните разгибание руки назад: после выпрямления локтя, на вдохе вытяните запястье с гантелью назад вверх, на выдохе верните кисть в исходное положение. Это движение можно выполнять самостоятельно по 6 раз подряд каждой рукой в сочетании с предыдущим этапом упражнения.

Упражнение 20

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Для выполнения вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

Исходное положение: лежа на спине, обопритесь на подушку, что позволит вам снизить нагрузку с мышц спины (на полу должны располагаться низ грудной клетки, поясница и таз, на опоре – только верхняя часть спины). Ноги согнуты в коленях и разведены на ширину бедер.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.

На вдохе выпрямите ногу медленным движением; нога по прежнему должна быть повернута и находиться на одной линии с тазом. На выдохе, выпрямив ногу, направьте стопу на себя.

Затем опускайте ногу почти до самого пола, при этом спина не должна выгибаться. На вдохе поверните ногу коленом вверх и вытяните носок.

На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

Упражнение 21

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, бедер и ягодиц. Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению. Выпрямите одну ногу перед собой, разворачивая ее в тазобедренном суставе и вытягивая стопу. Вторая нога плотно прижата к полу.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе поднимите вверх прямую и развернутую ногу. Выдохните и направьте стопу на себя.

Медленно опускайте ногу до самого пола и опять поднимайте вверх.

Выполните 10 раз подъем и опускание ноги. Затем поменяйте ноги и повторите упражнение 10 раз.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
В дальнейшем, чтобы увеличить нагрузку опускайте ногу на четыре счета, а поднимайте на два.

Упражнение 22

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и тазобедренные суставы. Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.
Исходное положение: аналогично двум предыдущим.
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем, выпрямляя ногу, поднимите ее вверх и удерживайте на весу. Сохраняя естественное дыхание и неподвижность таза, натяните носок на себя и выполните всей ногой медленные небольшие круги в воздухе, сначала вправо, затем влево. Верните ногу в исходное положение и выполните упражнение другой ногой. Общее количество выполнения – 10 раз.

Упражнение 23

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.

Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.

Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе, опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно. Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на второй рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.
Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 24

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположить параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.

Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 25

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.

Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.

Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество раз в другую сторону.

Упражнение 26

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

Из этого положения начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, кисти рук, локти, плечи, грудь, шею. Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.

Глава 2

Калланетика – реальная программа создания совершенной фигуры

Что такое калланетика?

Калланетика – это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма.

Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фитнеса. Эта удивительно эффективная программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и избежать травм.

Создательница этой системы упражнений – голландская балерина Каллан Пинкней. Система упражнений названа в ее честь. Еще в детстве у Каллан были проблемы с бедрами, и чтобы избавиться от своих недостатков, она занималась танцами и прыжками в воду. Эти элементы Пинкней внесла в свою методику улучшения фигуры. Каллан Пинкней уже за 60, но ее фигуре могут позавидовать шестнадцатилетние девчонки. Она уверяет, что разработанный ею комплекс упражнений действует омолаживающе на весь организм: после 10 занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе. Ведь один час занятий калланетикой сопоставим с 7 часами занятий классической гимнастикой или 24 часами аэробики.

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и выжимаете из него сок. Так и мы в калланетике выжимаем из тела лишний жир и шлаки. При этом мы щадим и укрепляем суставы, не перегружаем сердце – калланетика не имеет противопоказаний. В Европе и многих других странах ею увлекаются люди разных возрастов – от 16 до 60 лет. Причем эта система упражнений популярна не только среди женщин, в оздоровительных клубах занимается также огромное количество мужчин.

Приведем лишь несколько восторженных откликов:

«Я испытала мгновенные силовые улучшения, а затем лишние дюймы моего тела стали исчезать!» – Роз Мари О, Мэлли, Сакраменто, Калифорния.

«Калланетика не только позволила мне заново играть в гольф, но и повысить результаты в игре!..» – Джордж Торн, Денвер.

«Теперь я ношу свою одежду с гордостью и комфортом. Я стою прямо и совершенно уверена в себе... Впервые в жизни у меня сильные, красивые ноги, подтянутый плоский живот и прекрасные ягодицы, целлюлит и дряблость исчезли» – Лиза Коллинс, Чикаго.

Можно смело сказать, что из всех видов гимнастики именно калланетика дает возможность почувствовать свои мышцы, подтягивает кожу, дает энергию и повышает сексуальность. Это подтверждают женщины, занимающиеся калланетикой во всем мире.

В чем же секрет такого успеха?

Во-первых, калланетика не требует посещения специально оборудованных спортзалов, познать все прелести тренировки вы можете дома. Не понадобится особое оборудование, специальная одежда или обувь. Достаточно надеть удобную для вас обычную спортивную форму, лучше яркую, создающую настроение, включить любимые мелодии и начать заниматься.

Во-вторых, эта медленная и спокойная гимнастика подразумевает в то же время колоссальную интенсивную работу мышц во время занятий. Она построена на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, роль которых – предотвратить мышечные боли и недопустить излишнюю рельефность.

Статические упражнения направлены на микросокращения мышц. В калланетике нет

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru рывков и прыжков (вы можете не беспокоиться за свои колени и спину), нет разности напряжения соседних групп мышц. Задействуются все, в том числе мелкие мышцы. Основанные на стрейчинге (растягивании) и статике упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают худеть глубокие участки залежалой жировой ткани. Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), что гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке, и гораздо важнее – за счет этого сжигается большее количество калорий. Вы не наращиваете массу мышц, а приводите их из дряблого состояния в естественную эстетическую форму, соответствующую здоровому организму.

Калланетика, словно талантливый скульптор, поможет вам вылепить новую фигуру с безупречными формами: исправится осанка и исчезнет остеохондроз, поднимется грудь, станет подтянутым и плоским живот, улучшится форма ягодиц, вы сами удивитесь, как за короткий срок вы станете более гибкими, подтянутыми и, самое главное, – ваши движения обретут плавность и женственность. После занятий вы почувствуете удивительную легкость во всем теле, так как упражнения обладают оздоравливающим воздействием. Калланетика поможет вам достичь результатов, которые вы сможете «взвесить» и «измерить» уже после нескольких занятий. Американцы называют калланетику «гимнастикой неудобных поз», так как упражнения составлены таким образом, что одновременно работают все основные мышцы тела. Это огромный плюс и принципиальное отличие от других видов фитнеса, где при напряженной работе лишь отдельных мышечных групп остальные части тела остаются не задействованными.

Вот всего лишь восемь возможных или побудительных мотивов к тому, чтобы начать совершенствовать себя уже завтра:

1. Ваш вес превышает норму. Если вы завтра отправитесь заниматься в клуб фитнеса, не исключено, что не сможете выдержать больше 10 минут, тогда как занятие длится 50 минут. Одышка и боли в суставах вам гарантированы.
2. Вы не сторонник высокоинтенсивного тренинга. Бег, прыжки – не для вас. Высокий темп для вас утомителен, и пропадает всякое желание заниматься.
3. Вам не интересны тренажеры, и кажется сложным поднимать гантели, штангу, активно работать на них, особенно если вы только начинаете свои занятия фитнесом.
4. Вам нравится спокойная атмосфера. Калланетика чем-то похожа на йогу, в ней присутствует полная сосредоточенность на каждом движении. Спокойная атмосфера вам конечно гарантирована, но не впадайте в иллюзию, что занятия очень просты. Чтобы одолеть все упражнения, выдержать статическое напряжение, придется приложить немало усилий.
5. Вы хотите попробовать что-то новое, так как не первый год занимаетесь фитнесом, может, стоит разнообразить свои тренировки именно калланетикой.
6. В фитнес-клубах можно потеряться среди многообразия программ – фитбол, хип-хоп, тайбо, кибо, а у вас хромает координация движений. Значит калланетика также для вас – простые, несложные в координационном плане упражнения дают приличную нагрузку.
7. В целом вы довольны своей фигурой, но хотите подкорректировать бедра или подчеркнуть талию. В этом вам поможет калланетика, так как вся система упражнений направлена на коррекцию проблемных зон.
8. Вы предпочитаете заниматься дома. У вас очень мало времени, чтобы регулярно посещать фитнес-клуб. Тогда эта книга тоже для вас. Ведь вам понадобится только стул, полотенце и зеркало.

Полезные эффекты от занятий калланетикой

Регулярные тренировки калланетикой дают все полезные эффекты, и даже более того. Чем дольше и настойчивей вы занимаетесь, тем больше пользы получите от этой простой, но в то же время весьма эффективной системы. Вот самые общие результаты, которые станут для вас ощутимы уже через несколько недель тренировок:

- улучшится осанка, исчезнет остеохондроз и боли в спине;
- улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
- естественно снизится вес;
- улучшится тонус тела;
- улучшится гибкость и удлинятся мышцы без лишнего объема;

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
– укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;
– уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

Правила тренировки при занятиях калланетикой

Для того, чтобы занятия калланетикой оказывали на вас только положительный эффект, сформулирую ряд методических требований. Как я уже писала, калланетика – это гимнастика статических поз. Особенностью системы является определенная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 25–100 счетов, в зависимости от начального уровня вашей подготовки. Замечу, что тем, кто никогда не занимался фитнес-программами, не удастся удерживать позу более 10–15 счетов. Но не отчаивайтесь, со временем ваши мышцы привыкнут к нагрузке, и продолжительность статического напряжения можно будет увеличивать до верхнего предела. Для начала старайтесь удерживать позу 5–10 счетов, затем, передохнув, повторите упражнение снова. Если вы серьезно нацелены снизить вес и стремитесь достичь идеальной фигуры, я рекомендую заниматься на начальном уровне физической подготовленности 3 раза в неделю по 30 минут. Тем, кто хочет просто подкорректировать проблемные зоны, рекомендую занятия по 1 часу 3 раза в неделю. Когда вы почувствуете отдачу от занятий, сократите их до 2 раз. Когда достигните стабильных успехов, можете заниматься всего 1 час в неделю, получая удовольствие вместе с отличным самочувствием и прекрасным настроением.

Но при систематических тренировках, особенно тем женщинам, кто только начинает заниматься фитнесом или кто долгое время в течение нескольких лет не занимался спортом, рекомендую внимательно прочитать следующие правила.

Первое правило тренировки – постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности, на начальном этапе необходимо очень дозированно подходить к нагрузкам. Добавление нагрузок должно составлять 3–5 % на каждой неделе тренировок по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких результатов – меньше. Поскольку трудно определить функциональные возможности вашего организма, на начальном этапе не рекомендую выполнять упражнения до максимума, так как перетренированность надолго не позволит вам приступить к регулярным занятиям. Не следует сразу стремиться к достижению конечных результатов и по другой причине. Исследования показывают, что эффект от тренировки на первых этапах выше, чем на последующих, когда вы приближаетесь к пределу своих возможностей. Дело не только в опасности передозировки нагрузки, но и в том, что посильные, то есть значительные, но не предельные физические нагрузки, гораздо эффективнее улучшают состояние внутренних органов. Поэтому не спешите в кратчайший срок наверстать упущенное и срочно стать красивой. Такое нетерпение опасно. Постепенность, постепенность и постепенность – вот ваш девиз!

Второе правило, которое необходимо учитывать, состоит в разнообразии упражнений. Для качественного разнообразия физических нагрузок вам достаточно от 7 до 12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Это позволит тренировать разные стороны функциональных способностей всего организма. Если включать только одно или два упражнения, да к тому же если они воздействуют только на небольшие группы мышц, то достигается узкоспециализированный эффект от тренировки. Нельзя подтянуть живот или добиться тонкой талии, имея слабые мышцы спины, также нельзя подкачать мышцы ягодиц, не тренируя бедра.

Третье правило, соблюдение которого обеспечивает активное противодействие преждевременному старению, состоит в первоочередной тренировке двигательной функции. Это касается прежде всего тех женщин, чей возраст больше сорока. Если еще совсем недавно для людей среднего и пожилого возраста считались противопоказанными некоторые упражнения, то сейчас исследования опровергают старые данные. Дозированные упражнения калланетики наиболее эффективны для оздоровления. Чем больше отвлекает организм от конкретного движения, тем ценнее оно в качестве средств тренировки. Если, конечно, не забывать о строгом дозировании и постепенности наращивания нагрузок. Кстати, мама Каллан Пинкней, которой 80 лет, с удовольствием занимается калланетикой, оказывая активное противодействие старению.

Четвертым правилом является систематичность занятий. Только при регулярных занятиях мы сможем получить максимальный эффект, то есть не только добиться идеальной фигуры, но поддерживать оптимальное физическое состояние организма

Подготовка к тренировке калланетики

Прежде чем начинать тренировку, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если в прошлом у вас были травмы, хронические заболевания, или вы беременны, а также если вы старше 50 лет, хотя калланетика и не дает противопоказаний. Начинайте свою первую тренировку только после внимательного ознакомления с упражнениями.

Перед выполнением основного комплекса необходимо подготовить к работе мышцы и суставы. Для этого я предлагаю разминку, которая должна обязательно выполняться перед комплексом упражнений.

Выполнение разминки поможет разогреть и подготовить мышцы к работе, предохранит вас от травм. Каждое упражнение состоит из простых и легко выполнимых движений. Все они основаны на стретчинге. Растягивание мышц перед тренировкой сделает их упругими, поможет приучить к статическим нагрузкам, на которых основана калланетика.

В детстве каждый обладает природной гибкостью, но с возрастом, без регулярных занятий, мы начинаем терять ее. А ведь хорошая гибкость мышц и суставов – это показатель молодости нашего организма. Кроме того, гибкие мышцы и суставы менее предрасположены к растяжениям и вывихам.

Поэтому, прежде чем приступить к основным занятиям, обязательно выполните комплекс разминки. Старайтесь не задерживать дыхание во время выполнения упражнений, дышите спокойно и равномерно.

Избегайте резких и рывковых движений, мышцы следует растягивать плавно и медленно, но с некоторым усилием, пока не почувствуете напряжения. Удерживайте принятую позу так долго, насколько позволяет ваша физическая подготовленность. На начальном этапе будет достаточно и 10–20 счетов, на более подготовленном уровне доведите счет до 30. В дальнейшем вы можете увеличить счет до 60. Но никогда не растягивайте мышцы до болезненных ощущений.

Каждая женщина мечтает быть красивой, стройной и подтянутой. Но увлеченно занимаясь только физическими упражнениями, сложно добиться совершенства в формировании идеальной фигуры.

Еще необходимо соблюдать и рациональное сбалансированное питание. Как показывает практика, мы довольно легкомысленно относимся к этому вопросу.

Разминка

Цель разминки – подготовить наши мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки можно включить медленный бег, прыжки на скакалке, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное условие, чтобы эти упражнения не требовали чрезмерного напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке.

Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам без повреждений перенести нагрузки. Специальная часть разминки сокращает период вратывания организма в рабочий режим. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Пожалуй, самым немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. При выполнении упражнений разминки старайтесь ощущать реакцию своего организма. Ваше тело само подскажет, что хорошо для него,

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
а что нет.

Упражнение 1

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение:

станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения:

поднимите прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений пять раз.

Типичные ошибки:

согнутая спина; недостаточно выпрямленные ноги; поднятые плечи.

Упражнение 2

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение:

станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

поднятые вверх плечи.

Упражнение 3

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение:

станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

согнутая спина, поднятые плечи.

Упражнение 4

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение:

займите конечное положение предыдущего упражнения (3 упр.).

Техника выполнения:

из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
согнутая спина, поднятые вверх плечи, подбородок опущен к груди.

Упражнение 5

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение:

станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь в этом положении, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

согнутая спина и колени;

голова опущена вниз.

Упражнение 6

Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение:

станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина; ноги согнуты в коленях.

Упражнение 7

Упражнение растягивает мышцы спины, ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение:

станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения:

выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище между ног. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

ноги согнуты в коленях; резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина.

Упражнение 8

Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение:

станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
туловища.

Техника выполнения:

выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Типичные ошибки:

ноги согнуты в коленях; резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина.

Если при выполнении некоторых упражнений разминки у вас не будут получаться наклоны туловища вперед, не отчаивайтесь, со временем ваши мышцы станут более гибкими и эластичными и вы сможете выполнять упражнения до максимума.

Комплекс упражнений

Упражнение 1

Упражнение растягивает косые мышцы живота, мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: слегка согните колени, поднимите вверх правую руку и потянитесь как можно выше, не поднимая при этом вверх плечо, левую руку опустите на бедро, подтяните ягодицы, подайте таз вперед–вверх, вытяните правую руку еще больше и выполните медленный наклон в сторону, продолжая вытягивать руку.

Расслабьте шею и верхний плечевой пояс и мягко, с амплитудой меньше одного сантиметра, делайте наклоны в сторону. Чтобы вернуться в исходное положение, переведите правую руку в положение перед собой, согните колени, наклонитесь вперед, и, не сгибая руку, выполните движение рукой и туловищем в левую сторону. Перед тем как вернуться в исходное положение, подтяните ягодицы, подайте таз вперед–вверх и станьте прямо. Выполните упражнение в другую сторону.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100 счетов в каждую сторону.

Типичные ошибки: подъем плеча во время вытягивания руки вверх; наклон туловища вперед, а не в сторону; согнутая спина; резкое выполнение движений.

Упражнение 2

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает спину и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и сведены вместе, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: возьмитесь руками за внутреннюю поверхность бедер и разведите локти в стороны вверх. Плавным движением поднимите голову над поверхностью, плечи автоматически последуют за головой. Округлите верхнюю часть туловища так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Когда почувствуете, что больше не можете округлить шею и плечи, вытяните руки вдоль туловища, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение руками вперед–назад. Во время выполнения расслабьте все тело, напрягаются только мышцы живота.

Медленным движением вернитесь в исходное положение.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 75 счетов.

Типичные ошибки: во время выполнения двигаются не только руки, но и все ваше тело; упражнение выполняется за счет работы мышц спины, а не мышц живота; резкое выполнение движений.

Упражнение 3

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает мышцы спины и область между лопатками, ослабляет напряжение шейных мышц.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: плавным движением поднимите вверх правую ногу. Обхватите ее за заднюю поверхность бедра, округлите локти, направляя их в стороны вверх. Затем медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округлите их так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки.

Опустите руки вдоль туловища, параллельно поверхности и выпрямите левую ногу, но так, чтобы она не соприкасалась с полом. Затем медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение руками вперед-назад. Для того, чтобы вернуться в исходное положение, сначала согните левое колено, затем правое, опустите к груди и медленно поставьте стопы на поверхность. Опустите на пол голову и плечи.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 75 счетов.

Выполнив упражнение на правую ногу, повторите его на левую.

Типичные ошибки: во время выполнения двигаются не только руки, но и все ваше тело; упражнение выполняется за счет работы мышц спины, а не за счет мышц живота; резкое выполнение движений.

Упражнение 4

Упражнение подтягивает все мышечные группы живота, ослабляет напряжение в задней части шеи и удлиняет ее, ослабляет напряжение в области лопаток.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки свободно расположены вдоль туловища.

Техника выполнения: в этом положении плавным движением медленно поднимите к груди колени, одно за другим и выпрямите ноги вверх. Обхватите руками заднюю поверхность бедер и разведите локти в стороны. Медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округляя спину. Затем вытяните руки вперед, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Если вы почувствовали напряжение в области шеи, согните руки в локтях и положите на затылок.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; большая амплитуда выполнения; поднятые плечи.

Для того чтобы увеличить нагрузку на мышцы живота, опустите ноги ниже на несколько сантиметров. Чтобы вернуться в исходное положение, плавно согните ноги в коленях, постепенно одну за другой, и также плавно и постепенно поставьте стопы на поверхность. Полностью расслабьтесь.

Упражнение 5

Упражнение подтягивает и укрепляет мышцы живота.

Исходное положение: сидя спиной к опоре, рукиверху и держатся за нее (если нет возможности держаться за опоруверху, выполните упор руками сзади), тело расслаблено, ноги соединены и вытянуты перед собой.

Техника выполнения: в этом положении согните ноги в коленях, подтяните к груди как можно выше. Поднимите вверх прямые ноги и медленно выполните разведение и сведение ног. Вернитесь в исходное положение и снова повторите упражнение.

Темп выполнения средний. Количество повторений – два раза по пять счетов каждый.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; поднятые плечи; согнутая спина; согнутые в коленях ноги.

Упражнение 6

Упражнение укрепляет и подтягивает мышцы ног и живота, растягивает спину, сохраняет подвижность тазобедренных суставов. Упражнение выполняется с помощью опоры.

Исходное положение: станьте лицом к опоре и обопритесь о нее руками, но не сильно. Ноги вместе, стопы развернуты наружу, спина прямая, плечи расправлены.

Техника выполнения: приподнимитесь на носки, соедините пятки и разверните в стороны колени. В этом положении, сгибая колени, опуститесь вниз на несколько

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru сантиметров, подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и сгибая колени опуститесь еще на несколько сантиметров. Снова подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и, выпрямляя колени, вернитесь на начальный уровень. Затем снова подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение. Таким образом вы должны выполнить упражнение на двух уровнях: начальном и среднем, каждый раз подавая таз вперед-вверх и возвращая его на место. Темп выполнения медленный. Количество повторений два сета (1 сет – 2 движения вверху, 1 движение на среднем уровне) с постепенным увеличением до пяти сетов.

Типичные ошибки:

поднятые плечи; резкое выполнение движений; колени направлены вперед, а не в стороны; после подачи таза вперед, во время возврата его в исходное положение, сильное прогибание в пояснице.

Упражнение 7

Упражнение растягивает мышцы шеи, спины, область между лопатками, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры. Упражнение выполняется при помощи опоры.

Исходное положение: станьте лицом к опоре и положите на нее прямую правую ногу (примерно на уровне пояса), опорная нога также прямая, стопа слегка развернута наружу.

Техника выполнения: плавным движением поднимите обе руки вверх и потянитесь как можно выше. Почувствуйте растяжение в области спины и живота. Из этого положения, вытягиваясь вверх, выполните медленный наклон туловища вперед к ноге. Когда почувствуете, что больше не можете вытягиваться, согните руки в локтях и расположите скрестно на голени, локти должны быть разведены в стороны. Медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните плавные наклоны к ноге. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10 счетов с постепенным увеличением до 50 счетов на каждую ногу.

Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую.

Типичные ошибки: согнутая опорная нога; слишком согнутая спина; резкое выполнение движений.

Упражнение 8

Упражнение округляет и подтягивает ягодицы. Восстанавливает упругость внешней части бедра и ягодиц. Упражнение выполняется при помощи опоры.

Исходное положение: сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога согнута в колене и отведена назад.

Техника выполнения: из этого положения опустите правую руку на бедро и подайте таз и туловище вперед так, чтобы приподнять над поверхностью стопы и голень правой ноги. Верните руку на опору, расслабьте плечи и приподнимите на несколько сантиметров вверх колено правой ноги. В этом положении медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните плавные движения ногой вперед-назад.

Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую ногу. Темп выполнения медленный. Количество повторений 25 счетов с постепенным увеличением до 100 счетов на каждую ногу.

Типичные ошибки: согнутая спина; резкое выполнение движений; корпус слишком наклонен вперед; руки слишком высоко расположены на опоре.

Упражнение 9

Упражнение округляет, подтягивает и восстанавливает упругость внешней части бедра и ягодиц. Упражнение выполняется при помощи опоры.

Исходное положение: сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога прямая вытянута в сторону.

Техника выполнения: положите правую руку на бедро и подайте вперед таз и бедро правой ноги. Верните руку на опору, слегка отклоните плечи и туловище в сторону, противоположную от вытянутой ноги. Поднимите на несколько сантиметров вверх от поверхности правую ногу и медленно, с амплитудой не более нескольких сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз.

Выполнив упражнение на правую ногу, выполните его на левую ногу. Темп медленный,

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
плавный. Количество повторений 25 счетов с постепенным увеличением до 100 счетов на каждую ногу.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; вытянутая нога согнута в колене; слишком большая амплитуда выполнения; руки слишком высоко расположены на опоре (расположите их примерно чуть выше уровня плеч); слишком сильное отклонение корпуса в сторону.

Упражнение 10

Упражнение растягивает мышцы верхнего плечевого пояса и рук, грудные мышцы, мышцы спины, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры. Удлиняет мышцы, сохраняя гибкость и эластичность, предотвращает травмы. Серия движений данного упражнения позволяет сохранить в тонусе практически все ваше тело.

А)

Исходное положение: сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны настолько широко, насколько позволяет ваша растяжка (но старайтесь избегать болевых ощущений), упор руками сзади.

Техника выполнения: плавным движением поднимите обе руки вверх и выполните медленный наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся пола. Затем согните руки в локтях и положите предплечья и локти на пол. В этом положении медленно, с амплитудой не более одного сантиметра, выполните плавные наклоны вниз. Расслабьтесь и с помощью рук, вернитесь в исходное положение.

Б)

Исходное положение: сядьте прямо, правую руку положите на бедро, левую вытяните вверх.

Техника выполнения: слегка развернув плечи в сторону правой ноги, выполните медленный наклон туловища вправо к ноге. Затем переведите правую руку к левой, скрестите руки на голени, разведите в стороны локти и медленно, с амплитудой не более одного сантиметра выполните плавные наклоны к ноге. Расслабьтесь и, помогая себе руками, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

В)

Исходное положение: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверх над головой.

Техника выполнения: плавным движением поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее в колене. Затем обхватите руками ногу за заднюю поверхность бедра и разведите в стороны локти. В этом положении медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на пол. После окончания, чтобы вернуться в исходное положение, сначала медленно согните правую ногу в колене и плавно опустите на поверхность. Выполните упражнение с движением на другую ногу.

Г)

Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях и расположены над головой на одном уровне с плечами, ладони направлены вверх.

Техника выполнения: в этом положении плавным движением поднимите вверх правую ногу, согните ее в колене и прижмите к груди. Затем отведите ногу влево как можно дальше, при этом плечи и верхняя часть спины не должны отрываться от поверхности. Коснитесь коленом правой ноги пола и медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение ногой вверх-вниз. Чтобы вернуться в исходное положение, снова переведите согнутую в колене правую ногу к груди и опустите ее, выпрямляя, на поверхность. Повторите упражнение на другую ногу. Типичные ошибки: резкое выполнение движений; слишком большая амплитуда выполнения.

Упражнение 11

Упражнение снимает напряжение в области тазобедренного отдела, укрепляет мышцы живота, ягодиц, ног. Растягивает мышцы рук и спины.

Исходное положение: стоя на коленях, подогнув ноги под себя, опустите ягодицы на пятки. Спина прямая. Руки расположены на поясе.

Техника выполнения: плавным движением поднимите прямые руки вверх, соедините кисти в замок и потяните корпус на 4–5 сантиметров вверх. Затем приподнимите таз над пятками, слегка разведите бедра и подайте таз вперед-вверх, как можно выше. В этом положении выполните медленные круговые вращения бедрами вправо и влево. Вращения старайтесь выполнять с маленькой амплитудой.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений два раза в каждую

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
сторону с постепенным увеличением до пяти раз.
Типичные ошибки: резкое выполнение движения; согнутая спина; поднятые плечи.

Упражнение 12

Упражнение растягивает мышцы бедер, грудные мышцы, а также мышцы спины.
Исходное положение: сидя на коленях, подогнув ноги под себя, ягодицы на пятках, упор руками сзади.

Техника выполнения: в этом положении подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Поднимите туловище и таз вверх и выгните как можно выше, но не причиняя боль спине. Медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение тазом вверх-вниз. После выполнения плавно и аккуратно вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений десять счетов, с постепенным увеличением до 40 счетов.

Типичные ошибки: резкое выполнение движений; запрокидывание головы назад; слишком далеко расположены руки при упоре сзади.

Упражнение 13

Упражнение подтягивает мышцы бедер, укрепляет икры и стопы.

Исходное положение: сидя напротив стула или стола, прижмите стопы вытянутых ног к ножкам опоры, выпрямите спину, округлите плечи, чтобы снять напряжение с мышц спины.

Техника выполнения: в этом положении, напрягая мышцы бедер, попытайтесь сжать ножки опоры стопами. Расслабьтесь и снова повторите сжатие. Снова расслабьтесь и напрягите мышцы бедер настолько, насколько сможете.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100 счетов.

Упражнение 14

Упражнение подтягивает и округляет ягодицы, восстанавливает их упругость.

Исходное положение: стоя на коленях перед опорой, ноги вместе, стопы соединены.

Техника выполнения: возьмитесь руками за опору (руки согнуты в локтях) и слегка разведите локти в стороны. Плавно отклоните туловище назад до прямого положения рук. Подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и округлите плечи, сохраняя прямое положение спины. Медленно поднимайте в сторону вверх правое колено, стопа не должна отрываться от пола, она должна плавно скользить по нему. Подняв колено как можно выше в сторону, приподнимите на несколько сантиметров над поверхностью стопу и медленно, с амплитудой в два сантиметра, выполните движения стопой вперед-назад. После выполнения медленно верните ногу в исходное положение. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 100 счетов в каждую сторону.

Типичные ошибки: согнутая спина; поднятые плечи; выпячивание ягодиц назад, с прогибом в пояснице; не до конца выпрямленные руки; слишком резкое и амплитудное выполнение движений.

Упражнение 15

Упражнение подтягивает и округляет ягодицы, восстанавливает их упругость. Укрепляет мышцы бедер. Дает возможность сохранить и придать прекрасную форму вашим ягодицам и бедрам.

Исходное положение: стоя на коленях перед опорой, руки согнуты в локтях и расположены на опоре, ноги вместе, стопы соединены.

Техника выполнения: в этом положении плавным движением вытяните в сторону правую ногу так, чтобы стопа и бедро составляли одну прямую линию.

Отклоните туловище назад до прямого положения рук, подтяните ягодицы и подайте таз вперед-вверх. Затем плавно отклоните корпус влево, но не сильно, поднимите правую ногу вверх и медленно, с амплитудой около шести сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз.

После выполнения медленно согните ногу в колене и верните в исходное положение. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Темп выполнения медленный. Количество повторений 100 счетов в каждую сторону.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Типичные ошибки: согнутая спина; выпячивание ягодиц с прогибом в пояснице; резкое выполнение и большая амплитуда движений; слишком сильное отклонение корпуса в сторону.

Глава 3 Фитбол – идеальная талия, стройные ножки

Почему фитбол – это модно и эффективно?

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 при 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 вдобавок 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 отдельно. 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 утраченную 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

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru за письменным 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, заставляя «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 свидетельствует 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.

Теперь о размере фитбола. Размер подбирают в зависимости от роста, в зависимости от длины руки.

Опытным фитнесисткам подходит 55-сантиметровый мяч, новичкам – 65-сантиметровый: он больше и, следовательно, устойчивее. Если выбирать мяч в зависимости от роста, то после того, как вы на него сели (согнув колени и поставив ступни на пол), бедра должны быть параллельны полу или на 2–5 см ниже горизонтали, проведенной через самую высокую точку бедер.

Если мяч подобран правильно, вы сможете извлечь из тренировок максимальную пользу, в противном случае существует вероятность травм коленных суставов и перегрузки мышц бедер. Зависимость диаметра фитбола от длины вашей руки следующая:

длина руки – 46–55 см, диаметр фитбола – 45 см;

длина руки – 56–65 см, диаметр фитбола – 55 см;

длина руки – 66–80 см, диаметр фитбола – 65 см;

длина руки – 81–90 см, диаметр фитбола – 75 см.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Мяч достаточно большой по размеру, поэтому вы должны перед приобретением прикинуть, где удобнее всего его хранить.
А хранить его следует вдали от легковоспламеняющихся веществ и таких источников тепла, как батареи, тепловые обогреватели, электрические лампы. И, конечно, следует избегать соприкосновений с колющими, режущими предметами или острыми поверхностями. А вообще, специалисты советуют использовать фитбол не только для тренировок. Даже просто сидя на нем, вы заставляете мышцы спины, живота и бедер эффективно работать.
Фитбол можно просто использовать вместо стула или кресла, работать на нем за компьютером, смотреть, сидя на нем, телевизор или читать и так далее.

Разминка

В качестве разминки можно использовать три варианта.
Первый вариант: для того, чтобы хорошо разогреть мышцы, выполните бег на месте, прыжки на месте, маховые и круговые движения руками, наклоны, приседания; в конце разминки выполните прыжки на скакалке в умеренном темпе от 1 до 3 минут. Делайте разминку не менее 5 минут, пока не почувствуете, что хорошо разогрелись.
Второй вариант: в качестве разминки сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2–3 минуты, не забывая держать спину прямо. Затем, перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки. Начните с нескольких поворотов, постепенно доводя их количество до 8–10 раз. Далее выполните 10 покачиваний вперед–назад, включая в работу в основном ягодицы и бедра. Завершите разминку медленными покачиваниями бедер (тоже 10 раз) из стороны в сторону, как будто выполняете «танец живота» на фитболе.
Третий вариант: данный вариант можно использовать не только в качестве разминки, но и как кардиотренинг (с той лишь разницей, что данный кардиотренинг выполняется, сидя на фитболе).

Упражнение 1

Исходное положение (аналогично для всех 5 упражнений разминки): сядьте на край фитбола, поставьте ноги на ширину плеч, колени точно под лодыжками. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, плечи опущены, лопатки сведены вместе. Живот втянуть, грудную клетку расправить. На начальном этапе советую руками держаться за мяч, в дальнейшем их можно положить на колени.
Из исходного положения начните слегка подпрыгивать на мяче, высоко поднимая колени, как будто вы совершаете бег на месте или маршируете. В такт движению можно поднимать и опускать руки. Чтобы увеличить нагрузку на ноги, выполняйте бег без подпрыгиваний, руки при этом держите вдоль тела. Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

Упражнение 2

Из исходного положения чуть подпрыгните на месте и опуститесь на широко расставленные ноги. Одновременно поднимите руки вверх, слегка разводя их в стороны. Выполните упражнение около десяти раз.

Упражнение 3

Из исходного положения подпрыгните и разверните корпус вправо под углом 45°. Одновременно приподнимите ноги и сведите их вместе, затем опустите и отведите влево. Руки перенесите вправо вниз. Снова подпрыгните и разверните корпус в другую сторону. Продолжайте чередовать повороты. Чтобы усложнить упражнение, добавьте покачивания на мяче из стороны в сторону. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

Упражнение 4

Из исходного положения поставьте ноги чуть шире плеч, а руками поддерживайте

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
мяч. Подпрыгните и перенесите вес тела на правую ногу, согнув колено так, чтобы оно находилось прямо над лодыжкой. Левую выпрямите и отведите в сторону. У вас должен получиться выпад вправо. Правую руку обоприте о мяч, левую потяните вверх. Повторите с другой ноги, вернувшись обратно в исходное положение. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

Упражнение 5

Из исходного положения согните руки и поднимите локти до уровня плеч, предплечья развернуты вертикально вверх, кисти сжаты в кулаки. Подпрыгните и сделайте шаг влево, одновременно подтянув правое колено к груди и коснувшись его левым локтем. Снова подпрыгните и опустите колено, быстро сделав шаг вправо и коснувшись левым коленом правого локтя. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

Комплекс упражнений

Упражнение 1

Эффективно подтягивает мышцы груди.

Исходное положение: примите положение упора на прямых руках, фитбол под голенью. Спина прямая и составляет с ногами одну прямую линию. Ладони поставьте немного шире плеч.

Из исходного положения, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение. Если вы новичок, и вам тяжело сохранять равновесие на мяче, опирайтесь на него не голенью, а бедрами. Со временем сдвигайте мяч поближе к щиколоткам.

Внимание: ни в коем случае не прогибайтесь в пояснице; если возникла боль в кистях, пошире расставьте пальцы, либо отжимайтесь на костяшках крепко сжатых кулаков. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. Обязательно отдыхайте между сетами 30 сек. – 1 минуту.

Упражнение 2

Эффективно подтягивает мышцы груди.

Исходное положение: устройтесь на фитболе под углом в 45° к полу. Колени согнуты, стопы широко расставлены, таз должен находиться ниже коленей. Возьмите гантели ладонями друг к другу – нейтральным хватом. Из исходного положения поднимите руки вверх прямо над плечами. Локти слегка согните. Медленно разводите гантели в стороны до параллели с полом. Вернитесь в исходное положение.

Внимание: не наклоняйте туловище больше, чем на 45°, иначе будут работать не мышцы груди, а мышцы плечевого пояса; не опускайте руки низко, в противном случае вы можете растянуть связки плечевого сустава; не старайтесь брать слишком большой вес, так как здесь работает только один сустав – плечевой; чтобы увеличить нагрузку, в верхней точке можете повернуть гантели в линию, соединив их торцами. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 3

Эффективно подтягивает мышцы груди.

Исходное положение: примите положение упора на фитбол спиной так, как показано на рисунке. Чтобы удержать равновесие, стопы поставьте чуть шире плеч. Мышцы корпуса напряжены, спина и бедра строго параллельны полу. Гантели держите на вытянутых руках прямо над плечами.

Из исходного положения вдохните и медленно согните локти, опуская гантели к плечам. Выдыхая, поднимите гантели вверх. Старайтесь не соединять и не соударять гантели. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Варианты выполнения

1. Выполните жим, расположив корпус под углом 45° к полу. Положение тела должно быть аналогично положению при выполнении разведения рук. При этом колени должны быть согнуты, стопы прочно прижаты к полу, таз расположен ниже коленей. В остальном техника жима та же.
2. Вместо гантелей можно использовать штангу или боди-бар. Примите горизонтальное положение на мяч спиной до упора, возьмите штангу (боди-бар) на вытянутые руки прямо над плечами. Вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Без паузы выжмите штангу на прямые руки. Выдохните. Опять же без паузы медленно выпрямите руки. Повторите упражнение. Тут очень важно обеспечить ритмичное движение вверх-вниз, без ненужных пауз в верхней и нижней точке амплитуды. Но и нельзя ускорять темп: он должен быть умеренным и спокойным.

Упражнение 4

Упражнение укрепляет квадрицепсы, мышцы ягодиц, икр и задней поверхности бедер. Исходное положение: возьмите гантели (вес от 2 до 5 килограммов, в зависимости от вашего уровня подготовки), встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Прижмите фитбол спиной к стене и сделайте несколько шагов вперед.

Из этого положения выполните приседание до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Усилив ягодиц вернитесь в исходное положение.

Внимание: плотно прижимайте мяч спиной к стене, тогда у вас не возникнет ощущения, что вы можете упасть назад.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы добавьте 3 сет и увеличьте количество повторов до 15. Затем увеличьте вес гантелей до 7 килограммов. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 5

Упражнение задействует мышцы ягодиц, внутренней и внешней поверхности бедер, а также укрепляет мышцы пресса и нижнего и среднего отделов спины.

Исходное положение: поставьте фитбол вплотную к стене, сядьте на него и, переступая, опуститесь вниз, чтобы прямые ноги опирались на пятки, а спина и ягодицы на мяч. Из этого положения поднимите бедра, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до пяток, и напрягите пресс. Сведите и опустите лопатки.

Задержитесь на 3 счета и медленно вернитесь в исходное положение. Снова задержитесь на 3 счета, затем повторите упражнение.

Внимание: ягодицы должны быть сжаты, мышцы пресса напряжены, грудная клетка расправлена, а ноги прямые; тело должно сгибаться только в тазобедренных суставах. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 15. Затем можно начать использовать гантели весом от 2 кг, постепенно увеличивая до 5 кг. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 6

Упражнение эффективно воздействует на мышцы ягодиц, а также мышцы пресса.

Исходное положение: лягте на пол, выпрямите ноги и положите икры на фитбол, напрягите пресс и поднимите вверх ягодицы так, чтобы тело от пяток до лопаток составляло одну прямую линию.

Из этого положения медленно поднимите правую ногу вверх, затем опустите. То же самое проделайте с левой ногой – это и будет один повтор. Затем опустите ягодицы на пол и выполните упражнение заданное количество раз.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 12–15.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 7

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ягодиц и подколенные сухожилия.
Исходное положение: лягте на пол, прямые руки вытянуты вдоль корпуса. Согните левую ногу под прямым углом и поставьте стопу на фитбол так, чтобы голень была параллельна полу. Согните правую ногу, отведя колено вправо, положите щиколотку на левое бедро, правая голень должна быть параллельна полу (как показано на рисунке). Теперь ваша правая нога находится перед левой.
Из этого положения напрягите пресс, но расслабьте спину и плечи. Упираясь ногой в фитбол и удерживая равновесие руками, выполните подъем таза и средней части спины вверх на 45° от пола, лопатки должны быть прижаты к поверхности. Старайтесь не прогибаться в пояснице, а сохранять корпус в максимально прямом положении. Задержитесь в верхней точке на 1–2 секунды, затем медленно опуститесь в исходное положение.
Выполните заданное количество повторов, затем поменяйте ноги и повторите упражнение.
На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10–12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 15–20. Затем можно будет использовать утяжелитель на ногу.
Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 8

Упражнение эффективно воздействует на мышцы ягодиц.
Исходное положение: сядьте на пол, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Из этого положения усилием ягодичных мышц приподнимите таз, выпрямляя при этом туловище. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.
Внимание: не запрокидывайте голову назад; не старайтесь поднять ягодицы как можно выше вверх – ваше тело должно составлять одну прямую линию от плеч до кончиков пальцев.
На начальном этапе начните с 2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 12–15. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 9

Упражнение эффективно укрепляет бицепсы рук (работают плечевая и двуглавая мышцы).
Исходное положение: возьмите гантель в правую руку нижним хватом, встаньте коленями на пол за фитболом, прижавшись к нему бедрами и животом, плечи на весу, голову не опускать. Тыльную часть предплечий и локти удобно расположите на противоположной стороне фитбола, руки почти прямые. Чтобы облегчить подъем гантели, обхватите левой рукой правое запястье.
Из этого положения напрягите пресс и, сгибая правую руку в локте, поднимите гантель к плечу. Медленно выпрямите руку и опустите гантель вниз. Выполните заданное количество повторов, поменяйте руки.
Внимание: чтобы во время выполнения упражнения ваш фитбол не раскачивался, плотно прижимайте к нему верхнюю часть бедер и корпус; следите за тем, чтобы шея не вытягивалась вперед.
На начальном этапе начните с 2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 15. Вес гантели на начальном этапе – 2–4 кг, на более продвинутом – 5–6 кг. Затем, чтобы увеличить нагрузку, выполняйте медленное разгибание руки с большим весом за 8–10 секунд.
Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 10

Упражнение укрепляет бицепсы и мышцы передней и средней части плеч, а также задействует верхний и средний отделы спины.
Исходное положение: возьмите в руки гантели и лягте животом на фитбол, выпрямив ноги и упираясь носками в пол, стопы – чуть шире плеч.
Из этого положения напрягите пресс и подтяните копчик вперед, таким образом вы добьетесь нейтрального положения позвоночника. Согните руки, подтянув локти к корпусу, ладони направлены внутрь.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Сведите лопатки и выпрямите руки вверх и в стороны на уровне ушей; ваше тело должно быть похоже на букву «У». Вернитесь в исходное положение. Выполните 1 сет из 12 повторов. Затем из того же исходного положения разведите руки в стороны на уровне плеч: ваше тело должно быть похоже на букву «Т». При этом локти до конца не выпрямлять. Вернитесь в исходное положение и повторите 12 раз.
По мере развития мышечной силы увеличивайте количество повторов до 15. Затем постепенно добавляйте еще по одному сету на каждое движение. Вес гантелей должен составлять: на начальном уровне 1–2 килограмма, на более продвинутом – 3–5 килограммов с постепенным увеличением до 6–8 кг. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 11

Упражнение эффективно воздействует на мышцы спины, трицепсы и дельтовидные мышцы рук.

Исходное положение: сядьте на фитбол и возьмите в руки медицинский мяч (вместо мяча можно использовать гантели). Переступайте ногами вперед до тех пор, пока на фитболе не окажутся голова, шея и верхняя часть спины. При этом колени должны быть согнуты и находиться точно над лодыжками.

Из этого положения напрягите пресс, так вам будет легче удерживать равновесие. Затем отведите мяч за голову, удерживая его на одной линии с корпусом, локти до конца не выпрямлять. Опуская лопатки, медленно поднимите мяч над грудью.

Повторите движение.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10–15 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12–15. Вес мяча или гантелей должен составлять 2–4 килограмма. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Внимание: если вам тяжело сохранять равновесие, для большей устойчивости обопритесь носками ног в плитку пола.

Упражнение 12

Упражнение эффективно укрепляет разгибатели позвоночника, мышцы верхнего отдела спины, задние пучки дельтовидных мышц, а также мышцы пресса и ягодиц.

Исходное положение: лягте на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в стену. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти.

Из этого положения напрягите пресс и подтяните копчик вперед, чтобы зафиксировать положение корпуса. Затем выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. Разведите руки в стороны и опустите лопатки. Ладони разверните вперед, большие пальцы рук направлены вверх. Медленным движением разверните кисти большими пальцами вниз, опустите корпус на фитбол и сложите руки перед грудью, ноги не сгибайте. На начальном этапе начните с 1 сета из 10 повторов. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 2–3, а количество повторов – до 12–15.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 13

Упражнение эффективно укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Исходное положение: лягте на фитбол животом, ноги выпрямлены, упор носками в пол, руки скрещены на затылке, корпус опущен вниз. Из этого положения медленно поднимите корпус в линию с прямыми ногами. Затем также медленно вернитесь в исходное положение.

Если вы новичок, ограничивайте амплитуду движения до одной линии с ногами. Затем можно будет поднимать корпус с полной амплитудой. Когда почувствуете, что упражнение дается слишком легко, возьмите в руки отягощение.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 8 повторов в каждом. По мере укрепления поясницы доведите число сетов до 3, а количество повторов – до 12. Затем увеличивайте число повторов до 15, до 20. Обязательно отдыхайте между подходами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 14

Упражнение эффективно укрепляет широчайшие мышцы спины и задействует мышцы

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
задней части плеч.
Исходное положение: возьмите в руки гантель, станьте позади фитбола и обопритесь на него второй рукой.
При этом одна нога должна находиться впереди, вторая чуть сзади.
Из этого положения наклоните корпус вперед, спина прямая. Рука с отягощением выпрямлена вниз. Напрягите пресс и медленно, сгибая локоть, подтяните гантель вверх. Во время выполнения старайтесь, чтобы рука была прижата к корпусу. Вернитесь в исходное положение. Выполните заданное количество повторов и поменяйте положение рук.
На начальном этапе начните с 2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12–15. Вес гантелей должен составлять: на начальном уровне 2–4 килограмма, на более продвинутом уровне – 4–6 килограммов. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 15

Упражнение эффективно прорабатывает все мышцы пресса.
Исходное положение: сядьте на фитбол, стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад. Из этого положения изолированным усилием мышц пресса начните медленное скручивание: сначала голова, потом плечи, затем середина спины. До ощущения полного сокращения брюшных мышц. Подчеркнуто медленно вернитесь в исходное положение.
На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. Отдых между сетами 45 секунд.

Упражнение 16

Упражнение эффективно прорабатывает прямую и косые мышцы живота.
Исходное положение: сядьте на фитбол, стопы ровно стоят на полу, колени согнуты. Переступая ногами вперед, лягте спиной на мяч, правую руку положите на затылок. Из этого положения, напрягая мышцы ягодиц, вытолкните таз вверх. Втяните в себя живот и поднимите верхнюю часть корпуса. Затем поверните правое плечо влево. Выполните все заданные повторы сначала с правой руки, затем с левой.
На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов сначала до 3, потом до 4, а количество повторов сначала до 15, потом до 20. Обязательно отдыхайте между сетами: на начальном этапе 30 секунд – 1 минуту, на более продвинутом – сократите время отдыха до минимума.

Упражнение 17

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы пресса.
Исходное положение: лягте на спину, вытянув ноги. Прямыми руками поднимите фитбол над головой.
Из этого положения напрягите пресс и оторвите от пола голову, шею и лопатки, одновременно перемещая мяч к ногам.
Скрутите корпус еще больше вперед и зажмите мяч ногами. Опуская верхнюю часть корпуса на пол, одновременно поднимите ноги с зажатым мячом вверх над собой. Затем перехватите мяч руками и снова поднимите его над головой, а ноги опустите в исходное положение.
На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12–15 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3.
В дальнейшем фитбол можно заменить утяжеленным медицинским мячом весом сначала 1–2 килограмма, затем 3–4 килограмма; либо использовать утяжелители на лодыжки.

Упражнение 18

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса, но главным образом поперечные и косые внутренние мышцы.
Исходное положение: лягте на пол, заведите за голову прямые руки, зажмите фитбол между икрами.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Из этого положения напрягите пресс, таким образом вы приведете свой позвоночник в нейтральное положение. Затем сделайте вдох, слегка согните колени и поднимите фитбол ногами на 45° от пола. Медленно выдыхая на пять счетов, силой мышц пресса поднимите плечи и голову и потянитесь руками к мячу. Продолжая удерживать ноги на весу, опустите голову и плечи в исходное положение. Затем опустите ноги. Это и будет один повтор.

На начальном этапе начните с 1 сета по 10 повторов. По мере развития мышечной силы увеличьте число сетов до 2, а количество повторов до 12–15 в каждом. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Заминка

В конце выполнения комплекса упражнений во избежание травм и ненужной боли в мышцах обязательно растягивайтесь. А растягиваться на мяче – двойное удовольствие. Во-первых, он принимает на себя вес вашего тела, помогая расслаблению. Во-вторых, помогает снять нагрузку с суставов.

Упражнение 1

Полная растяжка

Исходное положение: сядьте на фитбол, поставив стопы на некотором расстоянии от него. Затем опустите бедра так, чтобы спина, поясница и ягодицы опирались на мяч под небольшим углом. Стопы поставьте чуть шире плеч, колени согните, руки оставьте свободно свисать вниз.

Из этого положения на вдохе выпрямите ноги и прогнитесь дугой так, чтобы мяч оказался под спиной и ягодицами, при этом стопы должны оставаться на полу.

На выдохе отведите прямые руки за голову и кончиками пальцев коснитесь пола. Оставайтесь в таком положении 30 секунд. Затем вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2

Растяжка мышц спины

Исходное положение: сядьте на фитбол, обхватив себя под коленями и округлив спину. Из этого положения потянитесь областью лопаток назад. Затем расслабьте мышцы спины, плеч и шеи. Наклонитесь вперед и задержитесь на 30 секунд. Ваше тело должно без каких-либо усилий опускаться ниже и ниже, достигая максимального расслабления. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3

Растяжка мышц плеч

Исходное положение: сядьте прямо, возьмитесь за локоть левой руки, слегка согнув ее перед грудью. Из этого положения, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался неподвижным. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните растяжку на правую руку.

Упражнение 4

Растяжка мышц груди

Исходное положение: сядьте прямо и поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти располагались на одной линии с плечами.
Из этого положения, не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, попытайтесь максимально раскрыть грудную клетку. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5

Растяжка ягодиц и задней поверхности бедер

Исходное положение: сядьте на фитбол, согните одну ногу под прямым углом, вторую выпрямите и поставьте стопу на пятку, ладони положите на бедра.
Из этого положения, сохраняя спину прямо, наклоните корпус вперед. Вы должны почувствовать напряжение мышц задней поверхности бедра прямой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните растяжку на другую ногу.
Любое упражнение на растягивание выполняйте на выдохе, затем при статическом удержании позы дышите спокойно и равномерно.
Данные упражнения можно выполнять после каждого выполнения комплекса упражнений, а также после проработки отдельных групп мышц. Например, если вы прорабатываете грудные мышцы, то после выполнения всех заданных упражнений обязательно выполните предложенное упражнение на растягивание грудных мышц, и так далее.
На начальном этапе выполняйте по 2 упражнения на каждую группу мышц, постепенно добавляя новые упражнения, но не ранее, чем через 3 месяца. Либо разбейте упражнения на группы: например понедельник – грудь, спина, пресс; среда – руки, ноги; пятница – грудь, спина, пресс; воскресенье – либо выходной, либо повторите упражнения на руки и ноги. Для большего эффекта добавьте 2 раза в неделю бег по утрам или прыжки на скакалке – 3 сета по 5 минут каждый.

Глава 4

Танец живота – танец страсти с востока

Полупрозрачная легкая невесомость костюма, расшитого бисером, стразами и монетами. Завораживающие своим эротизмом движения. Восточная музыка, ласкающая слух. Если кто еще не догадался, о чем идет речь, расшифровываю: это танец живота, танец страсти, соблазнения, недоступности и сексуальности.
Но прежде, чем мы окунемся в магию завораживающих движений, поговорим немного о танцах в общем, потому что данная глава и следующая посвящены этому уникальному виду искусства, меняющему не только тело, но и душу. Даже если медведь наступил вам на ухо, а бегемот на ноги, это еще повод отказываться от танцев. Сейчас, когда женщины с успехом руководят крупными корпорациями, лихо водят автомобили и с легкостью разбираются в новейших компьютерных технологиях, говорить о том, что вы не умеете танцевать, по крайней мере неудобно. В настоящее время танцы уже не такой малоизвестный вид фитнеса, как раньше. Предложений огромное количество: латино, фанки, свинг, хип-хоп и бальные танцы, танцы живота (во всех разновидностях) и стрип, всевозможные диско и дэнсы – есть из чего выбирать. Сделайте танцы стилем вашей жизни. Поверьте, они гораздо лучше аэробики. Всего полчаса ритмичных движений под музыку – и вы превращаетесь в королеву красоты: глаза блестят, кожа просто светиться румянцем, появляется грация и свобода движений, настроение просто прекрасное. Тем, кого волнует проблема расхода калорий, я думаю, будет интересно узнать, что даже медленные бальные танцы, потребуют от вас гораздо больше энергозатрат, чем плавание в бассейне. Я уже не говорю о хип-хопе: долго оставаться сухой, то есть «не вспотеть», не придется. Освоив уроки танца, вы сможете стать звездой ночных танцполов, обзавестись идеальной осанкой, великолепными ножками, а быть может, и партнером – не только по танцам, но и по жизни.

А теперь немного информации о разновидностях и стилях танца.

Латино. Занятия с использованием элементов латиноамериканских танцев всегда

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru собирают полный зал. С ростом популярности Дженнифер Лопес, латино становится все востребованнее. Конечно, к чемпионатам по бальным танцам, даже после месяца упорных тренировок, вы не будете готовы, но азам научитесь. Основы зажигательной мамбы или ча-ча-ча, элементы сальсы, фламенко и меренги – это далеко не полный список танцевальных уроков, наиболее популярных в настоящее время. Фанки. Хип-хоп. Брейк. Если вы думаете, что эти направления доступны только тинэйджерам, то ошибаетесь. Здесь главное не техника, а скорость. Не волнуйтесь – крутиться на голове и совершать акробатические трюки вас не заставят. Зато – это весело, приветствуется любая импровизация, сжигается немислимое количество калорий, и, наконец, в широких штанах вы будете выглядеть суперстильно, а главное – никто не заметит ваших располневших бедер. Многие женщины говорят, что занятия посещают классные парни, так что возможностей для знакомства хоть отбавляй.

Джаз-модерн. Переплетение элементов классического и современного танца – отличают данное направление. Вам как никогда помогут полузабытые знания, полученные в детстве на уроках хореографии. Здесь научат не только отдельным движениям, но и связкам. Джаз-модерн сделает вас королевой дискотек и обладательницей великолепных ножек.

Свинг. Главное правило свинга гласит: хорошо танцевать – означает танцевать быстро. Не случайно час свинга по количеству затраченных калорий (а их поверьте не мало) приравнивают к часу занятий сексом. Рок-н-ролл и буги – вуги просто располагают к возникновению романтических связей, ведь эта разновидность танца предполагают дружеское и тесное партнерство.

Заводная музыка и быстрый темп буквально заставляют забыть о времени. Сжигая калории, вы вместо усталости чувствуете эмоциональный подъем. Такое даже глупо сравнивать с занудливой аэробикой. А эффект? Тонкая талия, стройные ноги, плоский живот и прекрасный цвет лица – по-моему более чем достаточно.

Бальные танцы. Особо подробно не буду на них останавливаться. Скажу лишь, что здесь темп уже не важен. Главное – правильная техника. Этот вид танцев идеально подходит романтическим натурам (потому что именно здесь можно обрести спутника жизни, близкого вам по характеру и внутреннему состоянию души) и, конечно, пожилым женщинам, желающим вспомнить свою молодость и отодвинуть старость. Неспешный темп вальса идеально способствует этому. На «жиросжигание» особо не рассчитывайте, зато фигура топ-модели вам обеспечена.

Небольшой экскурс в историю

Согласно легенде, танец живота зародился в Древнем Египте. Первоначально его исполняли только в храме богини любви и плодородия Изида. Движения придумала африканская рабыня. В арабскую культуру танец живота перешел гораздо позднее, причем его изначальное сакральное значение и смысл были целиком переосмыслены. Арабы вложили в танец свое проявление радости, и считалось, что исполнение движений приносит счастье и удачу. Несколько позднее перестали относиться к танцу живота, как к священному ритуалу и восприняли его как возможность прекрасно проводить время. По свидетельствам историков, завоевавшему Египет Наполеону высшие сановники и местная знать преподнесли в качестве подарка четыреста танцовщиц, которым пришлось развлекать французских солдат. Многие исследователи считают, что, возможно, тогда зародилась традиция дарить в подарок арабский танец. Уже позднее, чтобы увеличить зрелищность просмотра, исполнительницы стали включать в танец движения с тростью, шалью и цимбалами – сагатами (сагаты – что-то близкое к кастаньетам, только металлические). И если эти предметы кажутся вполне естественными для танца, то канделябр – нечто из ряда вон выходящее. Тем более, что он – скорее атрибут европейского интерьера. Но тем не менее на традиционной, но зажигательной египетской свадьбе можно увидеть танец с канделябром. Девушка, исполняя танец живота, несет на голове большой канделябр с зажженными свечами, тем самым освещая новобрачным дорогу в счастливое будущее. И весь шик и блеск танцовщицы заключается в неподвижности канделябра на голове. Шаль – просто неотъемлемая часть восточного танца. Может показаться, что она появилась с ним в одно и то же время. Однако, историки не могут отыскать корни этой разновидности танца.

Некоторые считают, что шаль пришла из России. В середине сороковых годов двадцатого века правитель Египта Фарух пригласил русскую балерину Татьяну Иванову обучать своих дочерей балету. Она научила известную египетскую танцовщицу Самию Гамаль красивому выходу с шалью и некоторым движениям с ней. В настоящее время танец живота с триумфом покоряет многие европейские страны,

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru Россия – отнюдь не исключение. И дело не в том, что танцевать сейчас престижно и модно. Просто и молодые девушки, и юные тинэйджеры, и домохозяйки, и бизнес-леди, и даже женщины зрелого возраста понимают, что грация, пластика, великолепная осанка, сексуальная походка, наконец просто хорошее настроение и оздоровительный эффект дешевле и важнее покупки дорого платья. А восточные танцы как никакие другие позволяют понять свое тело и помогают почувствовать себя женственной и желанной.

В чем же секрет столь уникального преображения? Он прост. Танец живота улучшает не только физическое, но и психологическое самочувствие. Это связано с тем, что работают все энергетические чакры (или центры), и женщина чувствует себя уверенной, гармонизируя свою жизнь и тело. А еще секрет в том, что ваше тело избавится от накопившегося за многие годы напряжения, причем в тех мышцах, которые очень трудно проработать обычными упражнениями фитнеса. И конечно же через танец можно научиться выражать свои чувства. Ведь недаром профессиональные танцовщицы говорят, что в танце живота главное не строгое следование канонам, а импровизация, эмоции и переживания.

Преимущества и плюсы

В танце живота движения завораживают своей эротичностью, но они довольно просты и однообразны, так что освоить их вам не составит большого труда. К тому же за час вы израсходуете около 400 калорий. Многие последовательницы этого вида искусства утверждают, что, хотя и обливаются потом, но после каждой тренировки ощущают всю многогранность нагрузки на тело. Если вы желаете укрепить свой пресс и ягодицы, придать им рельефность, то за пару месяцев тренировок вы получите ожидаемый результат. Ведь не секрет, что качать мышцы живота – забота скучная, однообразная, и совсем не факт, что вас хватит надолго или вы обретете желаемые «кубики». Ну и, конечно, самый большой плюс в том, что свою грацию, пластику и сексуальность движений можно продемонстрировать партнеру в спальне. Эффект гарантирован.

Занятия в домашних условиях просто идеальны на начальном этапе. Вы не стесняетесь и не комплексуете по поводу своих угловатых движений или несовершенного тела. Движения можно разучивать босиком, вам не понадобится восточный костюм – подойдет любая одежда, не стесняющая движений. Если в дальнейшем, когда вы окрепните и получите чувство уверенности в себе, будет уже не хватать домашних тренировок, смело записывайтесь в клуб танцев. Я думаю, что подружки по танцклассу оценят ваше обновленное тело и знание азов движений. Танцы хороши еще и тем, что ими можно заниматься хоть каждый день. Ведь это так естественно для женского тела – танцевать. Я вам гарантирую заряд бодрости и энергии, великолепное настроение, сжигание лишних калорий, увеличение либидо.

Комплекс танцевальных движений

Положения рук

«Орхидея»: большой палец вытянут и приближен к среднему, другие пальцы смотрят вверх.

«Пять маленьких цветков»: внешней стороной ладоней друг к другу.

«Пять маленьких цветков»: руки кольцом – одна вверх, другая вниз.

«Пять маленьких цветков»: ладони направлены вперед

Ладони друг против друга внешней стороной, одна рука делает круг извне, другая вовнутрь, амплитуда поворота запястья должна быть большой.

Позиции ног

Шаг на месте: правая нога становится позади левой, центр тяжести на левой ноге.

Шаг «восьмеркой»: пятки рядом, носки врозь.

Шаг по кругу: ноги попеременно делают шаги, через пятку, надавливая. Колено немного согнуто, голень расслаблена.

Танцевальные движения

Шаг на месте: одна рука за спиной, другая вытянута.

Шаг на месте: руки вытянуты по направлению влево-вниз, на ширине плеч.

Руки вытянуты вверх, на ширине плеч.

Шаг на месте: руки вытянуты по направлению вправо-вниз, на ширине плеч.

Ноги соединены, руки вытянуты, поясница и грудь прогнуты.

Внимание! Руки расслаблены, дыхание свободное. Взглядом следить за руками. Этим упражнением можно выработать красивые руки, как ивовые ветви на ветру.

Завести одну ногу назад, повернуть корпус. Вытянуть запястья. Шаг, как «выпад», но надо заднюю ногу завести за переднюю (ноги скрещиваются).

Завести ногу назад, верхней частью корпуса наклониться вперед, рука согнута на уровне плеча.

Завести ногу назад, выгнуть запястья, пальцы смотрят вверх.

Шаг на месте, одна рука впереди, другая у корпуса, естественное колебание.

Шаг на месте, одна рука на плече, другая впереди.

Одна рука на плече, другая сзади.

Шаг на месте, колени согнуть. Повернуть корпус, сделать ладонями «пять маленьких цветков» на уровне плеч.

Одна нога согнута в колене, другая впереди касается пола. Сделать ладонями «пять маленьких цветков» на уровне живота.

Сделать «выпад», руки расставлены в разные стороны, ладонями извне (в стороны).

Опорная нога согнута в колене, впереди другая нога касается пола. Грудь втянута, руки впереди.

Ноги вместе, одна рука согнута, другая вытянута вверх.

Шаг на месте с поворотом корпуса. Одна рука за спиной, другая согнута и касается плеча.

Внимание! Центр тяжести перемещается в зависимости от сложности движения. Если делать медленно и неторопливо, то можно увеличить силу и гибкость поясницы.

Опорная нога прямая, другая поднимается вперед на 25 градусов. Поворот корпуса. Одна рука поднимается за запястьем, другая идет вниз.

Опорная нога согнута, другая нога немного согнута и поднимается сзади на 25 или 45 градусов. Руки согнуты, одна у плеча, другая у бедра.

Опорная нога прямая, другая сближается с опорной ногой. Поворот корпуса. Ладони развернуты.

Шаг на месте, колени согнуты. Одна рука вытянута в сторону, другая согнута и

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru касается плеча.

Ноги вместе, руки в стороны.

Ноги вместе, руки согнуты и скрещены.

Ноги согнуты в коленях. Одна рука вытянута в сторону, другая вверх, запястья напряжены.

Шаг на месте, поворот корпуса, руки скрещиваются внизу, сбоку.

Внимание! Живот подтянут, поясница прямая, колени расслаблены, следовать за ритмом музыки – от медленного к быстрому. Увеличивает гибкость и силу ног и лодыжек, вырабатывает красивую голень.

Шаг на месте, одна рука двигается вверх, другая вытягивается в сторону, запястья напряжены, пальцы направлены вверх.

Ноги вместе, одна рука согнута, другая над головой.

Опорная нога согнута, другая рядом пальцами касается пола. Одна рука согнута, другая вытянута в сторону.

Шаг на месте, колени согнуты. Одна рука на талии, другая впереди.

Шаг на месте, центр тяжести сзади. Одна рука на талии, другая касается плеча.

Шаг на месте, колени согнуты. Руки расставлены в стороны, запястья напряжены, пальцы направлены вверх.

Ноги вместе. Руки согнуты, ладонями повернуты друг к другу и подняты на уровень уха.

Шаг на месте, ноги согнуты, поворот корпуса.

Шаг на месте, колени согнуты. Руки соприкасаются и поднимаются вверх. Верхняя часть корпуса прогибается в пояснице назад на 25, 45 или 90 градусов.

Опорная нога согнута в колене. Наклониться вперед, повернуть корпус. Указательный и средние пальцы рук вместе и вытянуты, остальные пальцы согнуты и прижаты друг к другу.

Опорная нога прямая, другая нога, согнутая в колене, поднимается на 25, 45 или 90 градусов. Пальцы как в предыдущем движении.

Шаг на месте назад. Корпус повернут. Руки подняты, запястья напряжены.

Шаг на месте, колени согнуты. Поворот корпуса. Одна рука приподнята, другая у лица.

«Лежащая рыба». Колени согнуты, скрещены в сидячем положении. Одна голень лежит на земле, другая нога, согнутая в колене (колени направлено вверх), опирается о землю пяткой.

«Лежащая рыба». Наклон в сторону. Одна согнутая рука касается плеча, другая направлена вверх. Ладонь прогибается, пальцы направлены вверх.

«Лежащая рыба». Голова наклонена назад. Руки вытянуты в стороны и немного согнуты.

«Лежащая рыба». Одна рука сверху, другая направлена в сторону.

Ноги вместе, колени немного согнуты. Руки напряжены в запястьях.

Шаг на месте. Поворот корпуса. Одна рука на талии, другая поднята вверх.

Опорная нога немного согнута, другая нога, согнутая в колене, поднимается на 25 или 45 градусов. Обе руки напряжены в запястьях.

Внимание! Когда корпус поворачивается, живот должен быть втянут, поддерживая бок.

Глава 5

Стриптиз-аэробика – раскованность и сексуальность движений вашего тела

Еще несколько десятков лет назад сторонницы здорового образа жизни начинали свой день с бега трусцой или, следуя современному слэнгу, с джоггинга. Затем начался бум аэробики. Сегодня йога и пилатес завоевывают популярность миллионов женщин во всем мире. И только интерес к эротичному танцу никогда не угасал: сексуальность лакшми в индийских храмах любви, раскованный «канкан» в европейских кабаре, чувственные «па» гейш в средневековой Японии... И действительно, в танцах тело женщины кажется грациознее и сексуальнее, несмотря на формы.

Возможно, что Голливуд, как всегда, оказался впереди планеты всей, воплотив на экране кошачью грацию Деми Мур в фильме «Стриптиз» и чувственность Джини Гершон в «Шоу-герлз». Скорее всего популярность этих двух фильмов (а показ второго даже был почему-то запрещен в некоторых странах) и подтолкнула некоторых «гуру» фитнеса создать еще одно направление – стриптиз-аэробiku. Соединив, казалось бы, разные по своей сути движения – танцевальные шаги и элементы стриптиза – они получили уникальное направление, позволяющее женщине обрести чувственную раскрепощенность и внутреннюю раскованность.

Изучив основы стрипа и позанимавшись пару месяцев, вы станете замечать направленные на вас восторженные взгляды противоположного пола не только на танцплощадке, но и на улице: так преобразует фитнес его последователей. Сама по себе тренировка ненавязчиво нагружает все группы мышц. Танцуя, вы задействуете руки, ноги, ягодичцы, да еще и заставляете работать мышцы пресса и спины, постепенно (как награду) обретая восхитительные линии талии и живота, идеальную осанку, грациозную сексуальную походку. И это еще не все. Уроки стриптиз-аэробики помогают поверить в собственное обаяние, раскрывают вашу природную красоту. А разве мы, женщины, не стремимся к этому? Движения стрипа просты, эффективны и вполне знакомы вашему телу. Ведь они – в самой природе женщины, раскованной и соблазнительной.

Танцевальные движения

Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Руки свободно свисают.

Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Корпус повернут. Обе руки скрещены впереди.

Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Обе руки скрещены над головой.

Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Руки расставлены в стороны.

Опорная нога прямая, другая нога согнута и носком касается пола. Руки обнимают плечи.

Ноги расставлены примерно на ширину плеч. Наклон корпуса вперед на 90 градусов. Одна рука вытянута в сторону.

Ноги расставлены на ширину плеч. Верхняя часть корпуса наклонена вперед на 90 градусов, руки вытянуты в стороны.

Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки опущены вниз, ладони вывернуты.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки вытянуты вперед, запястья вывернуты.

Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки подняты вверх, запястья вывернуты.

Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки вытянуты в стороны, запястья вывернуты.

Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, касается пола. Руки на поясе.

Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, касается пола. Руки согнуты и разведены в стороны.

Опорная нога прямая, другая, согнутая, носком касается пола. Руки согнуты и направлены вверх.

Опорная нога прямая, другая, согнутая, касается пола. Обе руки согнуты и разведены в стороны.

Внимание! Живот и ягодицы подтянуты, грудь выпрямлена, плечи опущены, форма тела напоминает букву «S».

Сделать шаг вперед. Руки на бедрах, направлены внутрь.

Сделать шаг вперед другой ногой. Руки на бедрах, корпус повернут, руки направлены внутрь.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Корпус повернут, одна рука у плеча.

Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, носком касается пола рядом. Одна рука на бедре, другая вытянута вверх.

Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, носком касается пола. Плечо поднято.

Ноги согнуты, центр тяжести посередине. Плечи опущены.

Опорная нога прямая, другая, носком касаясь пола, поднимает бедро. Одна рука на бедре, другая вытянута вверх.

Ноги согнуты, одна нога носком касается пола. Одна рука на бедре, другая вытянута вниз.

Ноги согнуты, одна нога носком касается пола. Одна рука на бедре, другая поднята вверх, пальцы раскрыты, кончики пальцев загнуты внутрь.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Грудь выпячена. Одна рука на бедре, другая у плеча.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Грудь подобрана. Одна рука на бедре, другая у плеча.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая согнута и отставлена назад.

Замечание. Во время движения поясница расслаблена; возможно, перемещается большой амплитудой бедер.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Верхняя часть корпуса наклонена вперед, руки свисают.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Туловище наклонено назад. Согнутые руки разведены в стороны.

Ноги расставлены на ширину плеч. Руки разведены в стороны, пальцы «смотрят» вверх.

Ноги расставлены на ширину плеч, одна нога согнута. Руки сведены вместе.

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru
Ноги расставлены на ширину плеч. Верхняя часть корпуса наклонена вперед на 90 градусов. Руки вытянуты вперед и сведены вместе.

Ноги на ширине плеч. Верхняя часть корпуса наклонена назад. Руки сзади.

Ноги согнуты, одна нога рядом носком касается пола, выпячивая бедро. Руки вытянуты вверх.

Опорная нога прямая, другая, согнутая нога впереди носком касается пола. Руки на талии.

Опорная нога прямая, другая, согнутая, носком касается впереди пола. Руки свободно свисают.

Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Одна рука на плече.

Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Обе руки на плечах (обхватили плечи).

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Верхняя часть корпуса наклонена назад на 25 или 45 градусов.

Внимание! Дыхание естественное, живот подтянут, грудь выпрямлена, поясница прямая. Движения создают линию спинных мышц, красивые бедра, увеличивает силу ног.

Опорная нога прямая, другая, согнутая, рядом носком касается пола. Одна рука на талии, другая вытянута вверх.

Опорная нога прямая, другая, согнутая, стоит рядом с опорной. Одна рука на талии, другая согнута.

Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Одна рука на талии, другая вытянута вверх.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая у головы.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая согнута перед грудью.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая согнута.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Обе руки на бедре.

Шаг на месте, ноги согнуты. Одна рука на бедре, другая согнута.

Опорная нога прямая, другая, согнутая, рядом носком касается пола. Одна рука на бедре, другая вытянута в сторону.

Опорная нога прямая, другая согнута, носок рядом с коленом опорной ноги, бедро выгнуто.

Опорная нога прямая, другая согнута, острие носка рядом с коленом опорной ноги. Руки вытянуты вверх.

Внимание! Центр тяжести на опорной ноге, переходить от одного движения к другому плавно и изящно.

Глава 6

Эзотерика души, или основные правила внутреннего фитнеса

Медитация (от латинского *meditatio* – «размышление», «обдумывание») – умственное действие, которое направлено на то, чтобы привести человеческую психику в состояние углубленной сосредоточенности.

Дзэн-буддизм и йога учат нас, что постичь нематериальные стороны бытия можно, используя контролируемое дыхание, определенные методы концентрации, физического расслабления и духовной релаксации, а также особые движения или положения тела, которые следует выполнять в заданном темпе и ритме. В сознании современного человека медитация тесно ассоциируется с Востоком, поскольку на протяжении многих столетий в Индии и Китае она остается одной из основ религии, культуры и образа жизни. Для тибетского монаха, даоса и дзэн-буддиста – это способ достичь «просветленного» состояния, очистить свой разум от ложного мышления и следов прошлого: пережитых событий, совершенных поступков, полученных впечатлений. В Европе о медитации впервые заговорили в конце XIX века, когда у восточных мудрецов начали искать ответы на те вопросы, которые не могла разрешить европейская философия. А уже в середине 60-х годов XX века Европу и Америку охватила мода на все индийское: молодежь принялась стоять на голове, жечь ароматические палочки и конечно же медитировать. Как это часто бывает, появились люди, которые, уловив тенденцию, начали на ней зарабатывать. Одним из таких обманщиков был Махариши, основатель школы трансцендентальной медитации. В 1967 году музыканты группы «Битлз» в течение нескольких месяцев были его прилежными учениками. Когда выяснилось, что Махариши – обычный шарлатан, разгневанный Леннон написал разоблачительную песню. Школы и тренинги (преимущественно платные), в которых медитация используется не по назначению, к сожалению, существуют до сих пор. Прежде чем приступить к подобным занятиям, важно понять, что они воздействуют на сознание, а оно, в свою очередь, определяет целостность нашей личности. И если вы обращаетесь с собственным сознанием невнимательно и небрежно, доверяете его недобросовестным людям, это может привести к самым печальным последствиям. Хотя, конечно, ни в самой медитации, ни в увлечении Востоком ничего страшного нет. Да, у нас иные традиции, иной строй жизни. Но, согласитесь, у медитации есть нечто общее и с «созерцанием» античных философов, и с христианской молитвой; она может быть очень полезна, просто не нужно бросаться из крайности в крайность и доводить идею до абсурда. Нельзя небрежно обращаться с собственным сознанием, доверяя его недобросовестным людям.

Правильно выбранные и выполненные элементы медитации помогут снять стресс, справиться с депрессией, вновь обрести интерес к жизни, научат лучше взаимодействовать с окружающим миром и другими людьми. Психологи уверены, что современному человеку необходимо уметь иногда «выключать звук», чтобы услышать и понять самого себя.

Со временем вы поймете, что медитация – не такое трудное занятие, как кажется на первый взгляд. По сути, это спокойная ментальная деятельность, которой можно заниматься сидя, лежа или во время ходьбы. Даже начинающие без труда овладеют приемами, позволяющими проникнуть во внутреннее сознание, и научатся создавать зрительные образы, которые помогут усовершенствовать их внешнюю и внутреннюю жизнь.

Чтобы освоить процесс активизации энергии тела, нужно знать, где расположены энергетические центры.

Нижние чакры представляют собой элементы огня и земли, символизируют совокупности энергий, управляют материальными элементами жизни. К ним относятся:

- чакра выживания в основании позвоночника;
- чакра продолжения рода в нижней части живота;
- чакра власти в области солнечного сплетения.

Верхние чакры уравнивают энергию тела и сознания, управляют как материальным, так и духовным благополучием.

К ним относятся:

- сердечная чакра;
- творческая чакра;
- чакра третьего глаза (интуиция и предвидение);
- духовная (макушечная) чакра.

Поскольку конечная цель медитации – достижение совершенного баланса тела и сознания, в первую очередь вам нужно добиться концентрации внимания. Это можно сделать, сосредоточившись на дыхании и сведя к минимуму отвлекающие внешние факторы.

ЭТАП I. РАССЛАБЛЕНИЕ. Медленно и постепенно, сверху вниз, снимайте напряжение со всех частей вашего тела, пока не почувствуете, что совершенно расслабились. Естественную тягу ко сну можно преодолеть, если медитировать сидя, с открытыми

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru глазами, а не лежа.

ЭТАП II. ДЫХАНИЕ. Вдыхайте через нос, медленно и спокойно, глубоко и полной грудью. Почувствуйте, как воздух доходит до брюшной полости, а затем выходит наружу. Теперь еще один вдох – и выдох, медленный и спокойный. Не нужно дышать слишком глубоко или задерживать воздух. Достаточно просто сосредоточенно следить за каждым вдохом и выдохом.

ЭТАП III. ДВИЖЕНИЕ ЭНЕРГИИ. Представьте, что во время вдоха чистая космическая энергия входит в вас сияющим белым потоком. Он движется вместе с дыханием и освещает все тело. При выдохе этот поток навсегда уносит то негативное, что накопилось у вас внутри.

ЭТАП IV. АКТИВАЦИЯ ЭНЕРГИИ ТЕЛА. Мысленно следуйте за потоком энергии от макушечной чакры до корневой, а затем – в обратном направлении. Пусть круговое движение энергии наполняется белым светом, соединяющим все семь энергетических центров тела. Представьте себе все эти чакры. При этом поток белого света по передней части вашего тела должен двигаться вверх, а по спине – вниз.

ЭТАП V. АКТИВАЦИЯ ЧАКРЫ ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА. Представьте в точке между глазами небесно-синий цвет и созерцайте его. Это ваше внутреннее око, которое открывается, чтобы позволить вам увидеть то, что невозможно увидеть обычным зрением. В центре этой синей точки найдите цветок лотоса с 96 лепестками, а внутри него – сияющий драгоценный камень. А теперь представьте поток света, движущийся по часовой стрелке вокруг цветка (движение энергии Инь). Затем вообразите, что поток света начал двигаться против часовой стрелки (движение энергии Ян).

Перед выходом из состояния медитации подумайте еще раз, зачем вы этим занимаетесь. Это укрепит ваше желание активизировать внутреннюю энергию для достижения материального и духовного благополучия. Но какова бы ни была конечная цель, начинающим необходимо учиться уравнивать энергию своего сознания, подчинять его разуму и избавляться от разрушительных мыслей.

На начальном этапе вашей практики не медитируйте слишком долго. Гораздо лучше упражняться часто и регулярно, чем изнурять себя долгими сидениями в медитации. Вы добьетесь лучших результатов, если будете посвящать этому по 10–15 минут ежедневно или хотя бы 3 раза в неделю.

Спокойная музыка помогает расслабиться и успокоить сознание. Вы можете включить музыку во время своих занятий медитацией, но только очень тихо, как фон. Сейчас выпускают немало музыкальной продукции, записанной специально для этого. Как правило, это атмосферная музыка в духе раннего New age или звуки природы. Особенно хорошо подходят для расслабления шум океана и голоса его обитателей. Для занятий медитацией наденьте чистую свободную одежду, которая не будет сковывать движений. В ней вы не должны ни мерзнуть, ни перегреваться. Лучше всего медитировать в прохладном помещении, из которого убрано все лишнее. Ваше тело тесно связано с сознанием, поэтому его правильное положение очень важно для успешной медитации.

НОГИ. Обычно наставники рекомендуют для медитации позу лотоса (ноги скрещены, ступни смотрят вверх и лежат на бедрах). Однако принять эту позу довольно сложно, поэтому можно сидеть в позе полулотоса (одна ступня лежит на бедре противоположной ноги, другая – на полу). Если вам трудно сидеть на полу со скрещенными ногами и выпрямленной спиной, можно сесть на стул с прямой и твердой спинкой, плотно прижав ступни к полу. Если и такая поза покажется вам утомительной, лягте на пол, вытянув руки вдоль тела.

РУКИ. Расслабьте плечи и руки, при этом руки не прижимайте к телу. Это улучшит циркуляцию энергии и поможет справиться с сонливостью. Положите руки на колени и сомкните пальцы. Легче всего сосредоточиться, когда большие пальцы касаются друг друга и направлены вверх.

СПИНА. Она должна быть расслабленной, но прямой. Обязательно научитесь сидеть с прямой спиной.

ГЛАЗА. Наставники советуют, чтобы глаза были полуприкрыты, а взгляд направлен вниз. Они утверждают, что медитация с закрытыми глазами порождает чувство сонливости и мешает сосредоточиться.

РОТ. Челюсти должны быть расслабленны, зубы могут быть разомкнуты, а губы

Синтия Вейдер Суперфитнес. Лучшие программы мира buckshee.petimer.ru обязательно сомкнуты.

язык. Он должен легко касаться верхнего нёба позади верхних передних зубов.

ГОЛОВА. Ее положение должно быть естественным и уравновешенным. Не наклоняйте голову ни вперед, ни назад. Держите ее так, чтобы взгляд был направлен на пол перед вами.

В заключение нельзя не вспомнить о наиболее распространенных побочных явлениях, возникающих при занятиях медитацией. Это необъяснимая депрессия, негативное отношение к себе и окружающим, порой – разочарование, граничащее с отчаянием. Если нечто подобное произойдет, знайте – вы столкнулись с внешним симптомом того, что ваше сознание переполнено отрицательной энергией. Медитация – метод очищения сознания от этой энергии, от негативных мыслей и чувств. Она невольно напоминает стирку белья: чем больше пятен, тем грязнее первая вода. Не ожидайте быстрых результатов. Медитация – глубоко личное занятие, и опыт разных людей может быть различен. Верьте в себя и свои силы. Чувство подавленности, возникшее от груза прошлых проблем, вскоре сменится чувством легкости и освобождения. А это и есть конечная цель медитации, к которой следует стремиться.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!