

ДЖЕНЕТТ МАЙСЛОТТА,

ДЕБОРА МАЙКЛЗ

**КАК
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЖИВОТА**

ВВЕДЕНИЕ

Центр физкультуры и остеопатии был основан тридцать семь лет назад. В те годы я начал работать вместе с моим отцом, врачом-osteопатом. Пациентами отца были в основном профессиональные танцоры. Долгое время наблюдая своих подопечных, он с трудом понимал этих преданных своему делу людей, добровольно подвергающих себя большим физическим нагрузкам.

Мой отец всегда испытывал предубеждение против физической активности любого рода. Он разделял подход Бенджамина Франклина: если тебе плохо — отлежись в постели, пока хворь не пройдет. Еще сорок-пятьдесят лет назад физические упражнения, которые в нашей практике являются основой лечения болей в пояснице, не принимались во внимание всерьез ни мануальными терапевтами, ни хирургами.

Но по тем временам мы неплохо справлялись с недугами наших пациентов. Нам так хотелось думать. Самочувствие большинства из них улучшалось, хотя бы временно. Тем не менее число рецидивов оставалось значительным. По сути, основной объем в нашей практике занимала профилактическая терапия и лечение этих рецидивов.

Наши пациенты целиком были в нашей власти и в лечении играли исключительно пассивную роль. Они возвращались к нам снова и снова в течение многих лет. Многие в конце концов обращались за помощью к хирургам, но и это мало помогало.

После нескольких лет работы я обнаружил отклонение от общей нормы именно у танцоров. Они придерживались общего лечебного плана, пренебрегали предписаниями — и тем не менее редко жаловались на постоянную или рецидивную боль в нижней части спины, несмотря на то что прочие мускульно-скелетные расстройства были представлены в полной мере.

Со временем логическое объяснение было найдено. Все дело — в стройной фигуре, в отсутствии такого безобразного и вредного приобретения, как живот. Почему у танцоров не было этой детали, уродующей фигуру? Да потому, что они постоянно занимались физическими упражнениями. Поэтому они реже страдали от болей в пояснице.

Так у меня выработался спортивно-медицинский подход к лечению болей в пояснице. Людей, страдающих этим недугом, много, поэтому появилась необходимость в создании Центра физкультуры и остеопатии. Основу методики составляют упражнения, направленные на укрепление мышц живота и бедер, уравнивание живота и таза.

Развитие и успех этой методики лечения в значительной мере обусловлено вкладом Дженетт Майслотты, нашего главного физиотерапевта, и Деборы Майклз, ее первого помощника. Благодаря острому уму, замечательным клиническим познаниям, исключительным руководящим способностям, Джанетт вдохнула жизнь в эту программу. Дебора успешно реализовывала все замыслы, внедряя и собственные замечательные разработки. Вместе с нашим талантливым коллективом они подарили пациентам отличное оружие, позволяющее им самим бороться с болью в пояснице.

Больные приходят к нам не за стройной фигурой — они мечтают избавиться от изводящей боли, восстановить функции организма. Но упражнения, разработанные авторами этой книги и составляющие значительную часть нашей программы, помогают добиться всего этого, да еще и обрести стройность.

*Доктор РИЧАРД БАХРАК,
директор Центра физкультуры
и остеопатии*

1

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕДУГА

Будучи не только физиотерапевтами, но и людьми, регулярно занимающимися гимнастикой, мы твердо верим в преимущества спорта и физической активности. Мы счастливы, когда нам удастся вернуть нашим пациентам подвижность. Упражнение – превосходное лекарство, и мы видим, как оно помогает. Вместо того чтобы прописывать пилюли, мы предлагаем определенные упражнения. Должно работать тело, и, если мышцы ослаблены каким-либо физическим расстройством, надо вернуть ему былую форму.

Пациенты приходят к нам, держась рукой за больную поясницу и мечтая избавиться от этой тупой боли. О фигуре они забыли. Однако исцеление связано с укреплением брюшных мышц, поэтому – уже в качестве дополнительного приза – они получают также стройную талию.

Наши пациенты – люди разных возрастов и профессий; это танцоры, спортсмены, актеры, писатели, юристы, экономисты. Восемьдесят процентов американцев рано или поздно начинают тревожить боли в пояснице. Из-за этого, казалось бы, несерьезного недуга теряется не меньше рабочего времени, чем от простуды. Боль в спине может быть вызвана различными причинами, среди которых артрит, перенапряжение или удар, смещение позвонков и т.п. По данным исследований, это заболевание в 90 процентах случаев вызвано плохой осанкой, сидячим образом жизни, ожирением, то есть расслаблением мышц живота.

Бешеный ритм жизни, череда стрессов – и вот появились первые симптомы. А позы, в которых мы сидим, – то скрючившись за столом, то развалившись в кресле. Нам лень привстать к телефону, и мы тянемся к трубке через весь стол.

Работая с пациентами в нашем Центре, мы поняли, что ключ к изменению и предотвращению рецидива лежит в укреплении мышц брюшного пресса. И если вы будете следовать курсу, приведенному в этой книге, то обнаружите,

что окрепли не только мышцы живота, но и в целом улучшились самочувствие и внешний вид.

Мы рекомендуем пациентам, страдающим болями в пояснице, классические восемь упражнений. Помимо укрепления мышц живота, пациенты улучшают осанку. А это ли не самый лучший подарок самому себе! Нас до сих пор поражает вид пациентов после прохождения укрепляющего курса. В какие-то считанные недели они совершенно преобразуются — стоят прямо, держатся, двигаются грациозно. Любо-дорого посмотреть на плоды собственных усилий.

64 МИНУТЫ

Мы задались целью в деталях представить программу, которую используем в Центре. В отличие от многих подобных изданий, мы не сулим мгновенного и легкого исцеления. В нашей книге содержится реалистичная и эффективная стратегия для тех, кто действительно хочет укрепить брюшной пресс постепенно и сознательно. При правильном выполнении упражнений достаточно заниматься по 16 минут в день четыре раза в неделю, итого 64 минуты еженедельно.

ЗАТЯНИТЕ ПОТУЖЕ РЕМЕНЬ

Для большинства мужчин наиболее привлекающей внимание частью тела является именно живот — большой он или не очень. Подтянутый живот не только придает вам спортивный вид, он обязывает вас держаться определенным образом, а отсюда и впечатление, которое вы производите на окружающих. В считанные дни вы почувствуете результат — придется делать в ремне новую дырку.

Но помимо этой приятной процедуры вы получаете кое-что другое, а именно: вырабатываете в себе чувство ответственности, которое позволяет вам упражняться регулярно, повышать сложность упражнений, доводить себя до состояния мышечной усталости, вставать из-за стола, слегка утолив голод, а не объевшись до отвала.

Упражнения в книге расположены в порядке возрастания сложности, а уж скорость продвижения вы выберете сами. Например, в пределах одного и того же упражнения вы можете переходить с уровня новичка к среднему и сложному уровням, всего лишь меняя положение рук и ног. Смысл

метода в том, чтобы повышать эффективность упражнения (при этом оберегая спину), а не увеличивать время его выполнения.

Некоторые особенности вашего телосложения изменить, конечно, нельзя: рост, например, ширину плеч, таза — все это предопределено от рождения. Но размер живота, как вы сами убедитесь, находится под вашим контролем, и его уменьшение — вполне реальная и достойная цель. Выполняя наши упражнения, вы натренируете мышцы живота и убережете с них жир.

МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ: ИСТОРИЯ С ПЛОДОМ

Ни для кого не секрет, что определяющую роль в строении тела играет пол. Идеальный тип женской фигуры сравнивают с вазой, мужской — с кипарисом. Все знают и то, что мужчины и женщины набирают лишний вес в различных частях тела: мужчины — в животе, женщины — в бедрах. Специалисты по питанию и эндокринологи называют мужской тип яблоковидным, а женский — грушевидным. Когда дело касается живота, трудности возникают и у мужчин и у женщин. Упражнения подходят как «вазам», так и «кипарисам». Но женщины должны помнить, что не всегда возможно уменьшить живот до желаемых размеров. Обусловлено это не недостатком старания, а генетическими особенностями. Женщинам сложнее напрячь живот, да и необходимости в этом меньше, так как основные жировые отложения залегают в других местах. Мужчины менее терпеливы и старательны, им хочется видеть немедленный, убедительный прогресс.

Единственное объективное исключение для женщины — беременность или послеродовое состояние. Сильные мышцы живота весьма помогают беременной женщине, так как на них ложится существенная нагрузка. Сильные брюшные мышцы прекрасно предохраняют естественной броней нижнюю половину туловища, защищают от болей в пояснице и способствуют легким родам.

После рождения ребенка мышцы живота остаются растянутыми и заметно провисают. Как только вы получите разрешение врача, начинайте упражнения с низового уровня, постепенно продвигаясь вперед, пока не восстановится нормальный мускульный тонус.

Не огорчайтесь, если вам что-то не удастся на низовом уровне или вы не можете закончить серию упражнений:

молодые матери быстро устают. Не сдавайтесь. Понадобится время, чтобы восстановить прежнюю фигуру и вес, но эти упражнения, несомненно, ускорят процесс.

МЫШЦЫ ЖИВОТА

Мышцы живота играют решающую роль при движении. Наклон, поворот, вставание, приседание, поднятие ноги — при хорошо развитых мышцах вы делаете это инстинктивно и без усилия.

Мышцы живота располагаются от ребер до лобка. Они состоят из четырех слоев, которые перекрывают нижние ребра и таз горизонтально и вертикально, а брюшную полость — по диагонали. Их основное назначение — обеспечивать движение позвоночника, а также фиксировать внутренние органы и поддерживать поясницу.

Мышцы живота включают четыре мышцы: *rectus abdominis*, *external and internal obliques*, *transversus abdominis*

Rectus abdominis представляет собой длинную плоскую мышцу, пролегающую по передней поверхности торса и разделенную на горизонтальные симметричные части. Этой мышцей в первую очередь озабочены атлеты-культуристы, которые стремятся придать ей выпуклый вид.

Rectus abdominis крепится к пятому, sixthому и седьмому ребру и лобковой кости непосредственно над половыми органами. *Linea alba* — сухожилие длиной около одного сантиметра — разделяет эту мышцу на правую и левую половины. Эта мышца помогает вам ложиться и вставать. Это происходит за счет изгиба позвоночника, вынесения грудной кости вперед лобка и наоборот.



Наши упражнения укрепят как верхние, так и нижние отделы этой мышцы.

External obliques abdominis очерчивают талию. Внешние косые мышцы больше и расположены ближе к поверхности. Они тянутся вдоль боковой поверхности живота от нижнего восьмого ребра и соединяются в крестце. Эти мышцы задействованы при сгибании, наклонах вбок и поворотах корпуса. Они уходят под *rectus abdominis* и соединяются с его горизонтальными сухожилиями, как пара рук, держащая пальцы в рукопожатии. Мужчинам, выполняющим упражнения, удастся избавиться от жировых складок по бокам, что подчас бывает нелегко.

Internal obliques abdominis – внутренние косые мышцы лежат под внешними и усиливают их действие. Они тянутся от крестца до первых четырех ребер.

Transversus abdominis располагается под внутренними косыми мышцами и тянется вдоль всего живота от нижних шести ребер до крестца, помогая при усиленном дыхании.

НЕ ПРОСТО ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЖИРА

Помимо очевидных косметических преимуществ, плоский подтянутый живот положительно сказывается и на вашем здоровье.

Ваша жизнь. Исследователи обнаружили, что округлое брюшко чревато повышением уровня холестерина, увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и может привести к приобретенному диабету. Чем больше жира откладывается на животе, тем больше вероятность, что он все же попадет в кровеносный поток. Сейчас исследователи утверждают, что каждый сантиметр, на который талия превышает окружность грудной клетки, отнимает у вас год жизни.

Ваша осанка. Мы поговорим подробнее об осанке в главе 5, но и здесь стоит упомянуть, что живот оказывает как физическое, так и психологическое действие на осанку. Сильные мышцы живота очень важны для придания позвоночнику правильного положения. Более того, если вам удастся подтянуть живот, то вы уже не захотите позволить вашей спине скрючиться и ослабнуть. Чем больше вы будете обращать внимание на осанку, тем чаще придется втягивать живот.

Ваша спина. Как мы уже упоминали, недоразвитые мышцы живота являются одной из главных причин дискомфорта, слабости и боли в пояснице. Когда избыточный вес оттягивает живот вперед, повышенная нагрузка ложится на мышцы, поддерживающие спину. Позднее это может привести к мышечному спазму, а в результате – к боли в пояснице.

Занятия. Сильные мышцы не только изменят ваш внеш-

ний вид, но также дадут вам стимул и выносливость для занятий спортом.

АЭРОБИКА И ДИЕТА

С нашей стороны было бы безответственно заявлять, что можно добиться максимального результата просто выполняя упражнения. Добиться желаемого эффекта можно также при помощи некоторых упражнений из курса аэробики и определенного питания. Такие упражнения, как ходьба, бег, плавание, катание на коньках, должны выполняться по несколько раз в неделю не менее чем по 20 минут. Мы вернемся к этому вопросу подробнее в главе 4.

Что же касается питания, то вам не надо садиться на диету для того, чтобы снизить потребление калорий. На самом деле совсем незначительные изменения в питании могут резко снизить потребление жира. В главе 7 приводятся некоторые основные советы и указания по этому вопросу.

Формирование плоского, мускулистого живота занимает много времени, но уже после первого раза ваши мышцы «вспомнят» о своем прямом назначении.

С каждым разом вы начнете чувствовать, а потом и видеть, как каждая мышца вашего живота становится сильнее. Конечно, формирование фигуры требует времени, но независимо от того, в какой форме вы приступили к курсу, через 12 недель результат станет очевидным.

КАК ВСЕ РАССЧИТАТЬ?

Одним из основных факторов, вызывающих повышение уровня холестерина и кровяного давления, является чрезмерное отложение жира в области живота. Выяснить, насколько это опасно для вас, проще всего, сравнив окружность бедер с талией. Если талия в окружности превышает бедра, значит, у вас слишком много жира и с ним нужно бороться. Наша программа поможет вам сделать это безопасно и эффективно.

Проведите несложные обмеры и вычисления:

- Замерьте талию без одежды на уровне пупка с точностью до сантиметра.
- Замерьте бедра на уровне ягодиц с точностью до сантиметра. Возьмите несколько показаний на разных уровнях.
- Поделите размер талии на размер бедер.
- Бедра должны быть больше талии — у женщин это соотношение не должно превышать 0,8, у мужчин — 0,9.

2

ПРИСТУПАЯ К ДЕЛУ

Упражнения на пресс прошли большой путь начиная с классического поднятия торса, которое является чрезмерной тратой сил и времени и скорее способствует появлению болей в пояснице, чем их устранению.

В основе нашей программы лежат обычные упражнения, которые мы используем в своем Центре. Мы называем их «классическая восьмерка». Для наибольшей эффективности мы рекомендуем проводить их, по меньшей мере, четыре раза в неделю. Вот эти упражнения:

- Напряжение мышц живота.
- Повороты с ногами, лежащими на полу.
- Повороты с вытянутыми ногами.
- Велосипед.
- Вытягивание ног лежа.
- Обратный подъем корпуса.
- Подъем таза в положении лежа.

СОБЛЮДАЙТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Рекомендуем соблюдать последовательность этих упражнений, ведь они и задуманы так, чтобы вы переходили от простого к сложному. Если вы достаточно хорошо освоили какое-то упражнение, значит, ваши мышцы уже достаточно сильны. Переходите к любому другому упражнению.

Всего 16 минут в день!

Каждый сеанс должен продолжаться не более 16 минут. Восемь упражнений выполняются по три серии, каждое упражнение в серии повторяется 15 раз. Вы разрабатываете только мышцы живота. Это не легко, в какой-то момент вы почувствуете, что не в состоянии продолжать занятия.

Возможно, 16 минут слишком много для одной группы мышц, но цель оправдывает и время, и усилия.

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЕМЛЕМЫЕ ДЛЯ ВАС НАГРУЗКИ

Найти подходящие нагрузки при тренировках очень просто. Воспользуйтесь нашими рекомендациями.

Нагрузки для начинающих

Если вы никогда раньше не занимались физкультурой, если вы в плохой физической форме, набрали лишний вес, начните с малого: делайте каждое упражнение по 5 раз. При всех упражнениях руки вытянуты по бокам. Когда почувствуете, что упражнения даются легко, мышцы не устают, вы без труда удерживаете напряжение пресса, выполняйте каждое упражнение по 10 раз снова 3 серии. Через некоторое время можете за одну серию делать одно упражнение по 15 раз.



Средний уровень нагрузок

Если вы уже прошли начальный этап или время от времени занимались каким-либо спортом, можете сразу переходить к среднему уровню.

Начинайте с трех серий и по 10 раз повторяйте упражнения. Руки в большинстве упражнений должны быть скрещены на груди, положение ног указывается в каждом упражнении. Когда вы заметите, что мышцы не устают, а

напряжение пресса держится легко, переходите к 3 сериям по 15 раз, повторяя упражнения. Когда же и эти нагрузки будут даваться легко, переходите к высокому уровню.

Высокий уровень нагрузок

Если вы одолели средний уровень или находитесь в хорошей спортивной форме, начинайте с этого уровня. Выполняйте 3 серии упражнений по 10 раз в каждом. Для большинства упражнений положение рук – за головой. Не надо сплетать пальцы. Держите локти перпендикулярно торсу, положение ног указывается отдельно в каждом случае. Постепенно в каждой серии выполняйте каждое из восьми упражнений по 15 раз.

СЛЕДИТЕ ЗА ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКОЙ ИСПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Аккуратно следуйте инструкциям к каждому упражнению. Чтобы достичь хорошего результата, надо соблюдать все требования правильности выполнения. Помните, чем медленнее вы сокращаете мышцы, тем эффективнее результаты.

Если у вас плохая память, сверяйтесь с книгой каждый раз, когда переходите от одного упражнения к другому. Через несколько тренировок вы уже автоматически будете проделывать упражнения в нужной последовательности.

ДЫХАНИЕ

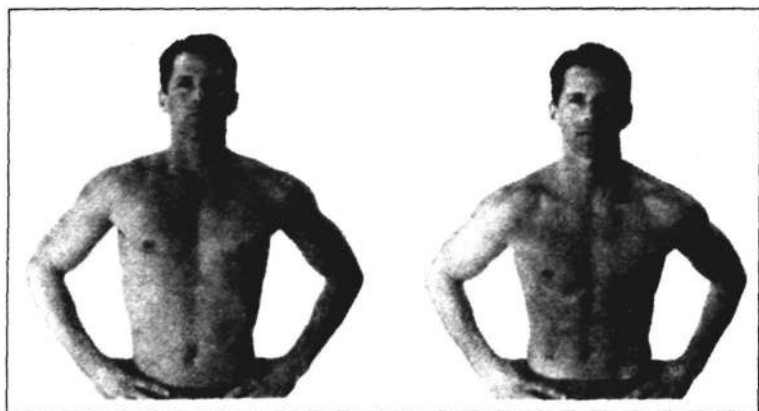
Правильная техника дыхания играет важную роль в этой программе. Во время каждого упражнения делайте вдох непосредственно перед усилием. Никогда не задерживайте дыхание, это может привести к головокружению или обмороку.

НАПРЯЖЕНИЕ ПРЕССА

Выполняя упражнения из главы 3, вам важно сосредоточиться на мышцах живота. Напряжение пресса само по себе полезное упражнение, но здесь оно еще значительно

ускоряет результат, делает наши упражнения эффективнее.

Глубоко вдохните через нос. При выдохе мышцы живота обычно расслабляются. Вам же следует сознательно бороться с этим инстинктивным желанием и напрягать их. Анатомический смысл этой идеи в том, чтобы ребра опустились, а таз приподнялся. Вы также должны легко изогнуть спину. Напрячь пресс не так уж сложно, как это может показаться. Чтобы почувствовать результат, которого вы хотите достичь, покашляйте несколько раз. Напряжение мышц живота во время кашля укажет на правильность выполнения. Вы также почувствуете давление в области грудной клетки и таза.



Для всех упражнений сохраняйте следующий ритм дыхания: глубоко вдохните, когда тело расслаблено, затем выдохните и напрягитесь при выполнении упражнения.

Когда научитесь напрягать мышцы, используйте этот навык на прогулке, на работе и т.п.

СЕРИИ И КОЛИЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ

Для новичков лучше всего выполнять одно упражнение в серии по 10 раз, постепенно доводя их количество до 15.

ОТДЫХ МЕЖДУ СЕРИЯМИ

Вам нужно отдыхать по крайней мере 30 секунд между сериями, чтобы мышцы, работавшие на пределе, могли

восстановиться. Если сократить время отдыха, то вам может не хватить сил для выполнения следующей серии. В результате отдача от упражнений будет меньше.

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ

Сосредоточенное выполнение упражнений в течение 16 минут принесет свои плоды уже на следующий день. Более видимый эффект станет заметен в скором времени.

После первой же тренировки вы почувствуете мышцы вашего живота: что-то вроде жжения, тупой боли. Подобные ощущения могут продолжаться несколько часов, а то и день-другой и называются остаточной мышечной болью. Не пугайтесь, это вполне естественная реакция на упражнение. Через несколько дней боль пройдет.

Насладитесь этим чувством. Это значит, что вы хорошо поработали, что ваши мышцы растут. Несмотря на остаточную боль, можете продолжать упражнения. Хотя это покажется странным, но, чем больше крови вы прогоните при следующем упражнении через брюшную область, тем лучше.

Чтобы свести боль до минимума, начинайте каждое упражнение с уровня новичка. Когда ваши мышцы освоятся с нагрузками, увеличивайте серии или переходите к следующему уровню.

Если боль не проходит через несколько дней или же появились новые острые болезненные ощущения в области живота, прекратите упражнения и обратитесь к врачу.

КАКОЕ ВРЕМЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОДХОДИТ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ

Многие считают, что заниматься лучше всего утром, сразу после пробуждения. Действительно, лучше всего позаниматься утром, тогда днем мысль о занятиях не будет висеть над вами.

Но мы не станем диктовать. Выбирайте сами, где вам выкроить 16 минут. Если вы чувствуете наибольший прилив сил утром, то и делайте их утром. Если же после сна вы слишком вялые, перенесите занятия на другое время: на обеденный перерыв, на вечер. Большое преимущество вечерних упражнений в том, что они помогают снять стрессы, накопившиеся за день. Если же позаниматься незадолго до обеда, то ваш аппетит уменьшится.

И последнее замечание относительно времени занятий: постарайтесь составить расписание таким образом, чтобы заниматься каждый раз примерно в одно и то же время. Превратите занятия в своеобразный ритуал. Конечно, если в какой-то день вы не сможете провести занятие в обычное время, не беда — позанимайтесь в другие часы. Ведь главное не то, когда вы делаете упражнения, а то, что вы их делаете.

Выберите время, удобное для вас, включите музыку, поставьте телефон на автоответчик и приступайте.

В КАКОЙ ОДЕЖДЕ ЗАНИМАТЬСЯ?

Главное требование — удобство. А это означает, что можно заниматься и в футболке, и в пижаме. Одевайте что хотите, только чтобы одежда не стесняла движения рук и ног.

В ОБУВИ ИЛИ БОСИКОМ?

Если вы новичок и не хотите никакой лишней нагрузки, занимайтесь босиком. Для более опытных подойдут кроссовки, которые увеличат нагрузку и сделают упражнения еще более эффективными. Поначалу 200-граммовая туфля на ноге может показаться ужасной тяжестью, а при переходе к таким упражнениям, как наклоны с вытянутыми ногами, велосипед и приподнимание таза, будет обременять вас.

Можно увеличить нагрузку с помощью гирь, гантелей. Когда решите применить гири и гантели, постарайтесь выбрать не слишком тяжелые, чтобы они не мешали вам выполнять упражнение.

3

ВОСЕМЬ КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЖИВОТА

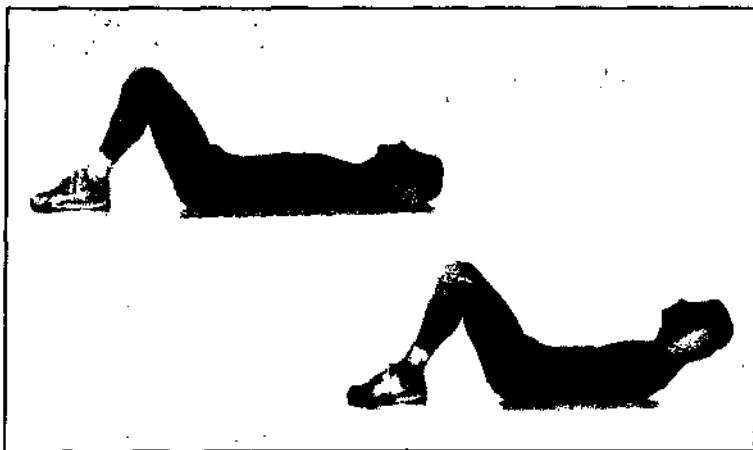
Как только вы приступите к выполнению классической восьмерки, успех целиком будет зависеть от вас. Научитесь прислушиваться к своему телу, к тому, как оно чувствует себя до и после тренировки. Обращайте внимание на общее состояние, признаки усталости, насколько сильно болят мышцы вашего живота. Помните, что говорилось в главе 2: боль в мускулах — это временное явление, которое снимается последующими упражнениями и проходит через несколько дней.

Укрепление верхних мышц:

1. Напряжение живота

Положение

• Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, ступни покоятся на полу.



- Выберите положение рук, подходящее для вашего уровня нагрузок (см. рис. на с. 14).

- Убедитесь, что ваш нос все время направлен в потолок.

Выполнение

- Дышите глубже.

- На выдохе напрягите мышцы живота и одновременно приподнимите голову и плечи от пола.

- Медленно поднимайтесь, пока лопатки почти не оторвутся от пола.

- Медленно опуститесь обратно, контролируя движение.

- Прodelайте серию до конца.

Дополнительная нагрузка: напряжение живота с использованием скамейки

Для новичка возможен также вариант с использованием скамейки, стула или кушетки. Для лучшего контроля над мышцами живота положите ноги на скамейку, кушетку, сиденье низкого стула. В остальном делайте упражнение, как описано выше.

Переходите от одного положения рук к другому. При переходе на средний уровень нагрузок откажитесь от стула.

Указания к упражнению

- Не цепляйтесь ногами за скамейку или стул и не просите кого-либо прижимать ваши ноги к полу: это переносит основную нагрузку с брюшных мышц на бедренные, что снижает эффективность.

- Убедитесь, что голова и плечи движутся вместе, как одно целое. Не задирайте голову, когда поднимаете плечи, можно повредить шею.

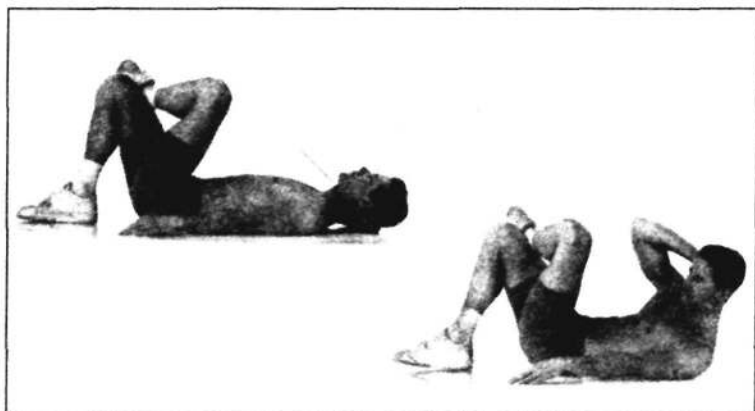
- Не выгибайте спину. Это ведет к сдавливанию нижних позвонков.

- По мере укрепления мышц идите дальше, увеличивайте силу сжатия живота.

- Чем медленнее вы возвращаетесь в исходное положение, тем больше отдача от упражнения.

Укрепление косых мышц:

2. Повороты со скрещенными ногами



Положение

- Лягте на спину, правая нога согнута в колене, правая ступня на полу.
- Положите ступню левой ноги на правое бедро.
- Выберите подходящее положение рук.

Выполнение

- Дышите глубже.
- На выдохе напрягите мышцы живота и медленно поднимите голову и плечи по диагонали к левой ноге. При этом правая лопатка должна оторваться от пола.
- Медленно, контролируя движение, вернитесь в исходное положение.
- Прodelайте всю серию в той же последовательности.
- В другой серии поменяйте ноги.

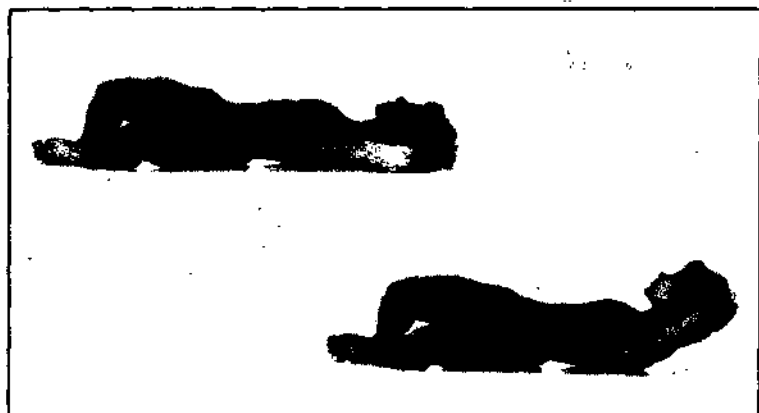
Указания к упражнению

- Левая рука вытянута вдоль тела.
- Поворачивайте голову и плечи одновременно. Не задирайте голову: это плохо отразится на вашей шее.
- Не изгибайте спину, это опасно для нижних позвонков.
- По мере укрепления мышц поднимайтесь выше и увеличивайте напряжение пресса.
- Медленно возвращаетесь в исходное положение.

3. Повороты с вытянутыми ногами

Положение

- Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, ступни на полу на одной линии с ягодицами.
- Выберите подходящее положение рук (см. рис. на с. 14).



- Нос во время выполнения упражнения устремлен в потолок.
- Сохраняя положение ступней на одной линии с ягодицами, медленно опустите правую ногу на пол, затем левую ногу положите на правую.
- Верхняя часть туловища неподвижна.

Выполнение

- Дышите глубже.
- На выдохе напрягите мышцы живота, медленно приподнимайте голову и плечи.
- Медленно вернитесь в исходное положение.
- Прodelайте всю серию в той же последовательности.
- В следующей серии поменяйте положение ног.

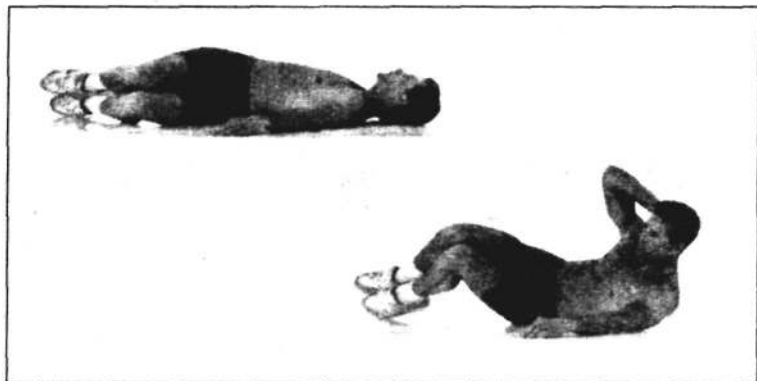
Указания к упражнению

- Голова и плечи должны двигаться одновременно. Не задирайте голову, если вам дорога шея.
- Не выгибайте спину.
- Со временем поднимайтесь выше и напрягайтесь больше.
- Чем медленнее выполнение, тем лучше.

4. Усовершенствованный вариант поворотов с вытянутыми ногами

Положение

- Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, ступни на полу.



- Выберите положение рук.
- Сохраняя положение ступней на одной линии с ягодицами, медленно положите одну ногу на пол, вторую – на нее, прижмите с усилием ноги к полу.
- Верхняя часть тела неподвижна.

Выполнение

- Глубоко вдохните.
- На выдохе напрягите мышцы живота, притяните голову и плечи к коленям.
- Одновременно подтягивайте колени к груди.
- Медленно верните голову и плечи в исходное положение.
- Прodelайте в этой последовательности серию до конца.
- В следующей серии поменяйте положение ног.

Указания к упражнению

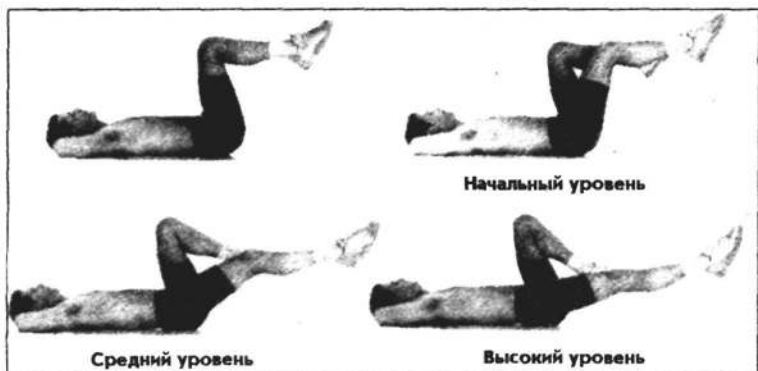
- Можно использовать любое из трех положений рук, но помните, что, если согнута правая нога, правая рука должна быть вытянута вдоль тела.
- Не задирайте голову. Голова и шея движутся одновременно.
- Не выгибайте спину.
- Это трудное упражнение. Но по мере укрепления мышц поднимайтесь выше и усиливайте напряжение.
- Чем медленнее выполнение, тем лучше.

Укрепление нижних мышц живота:

5. Велосипед

Положение

- Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, ступни на полу.
- Медленно подтяните колени к груди.



Выполнение

- Упражнение состоит из трех стадий. К повышенному уровню следует переходить, когда вам уже не надо поддерживать поясницу руками, спина не изгибается, легко выполняются все три серии.

- Дышите глубже.
- Медленно выдохните и напрягите пресс.

Начальный уровень

- Подтяните колени к груди (ноги согнуты в коленях под углом 90°).

Средний уровень

- Положение ног указано на рисунке.

Высокий уровень

- Ноги почти параллельны полу, слегка согнуты в коленях.
- Удерживая пресс в напряжении, при нормальном дыхании медленно начинайте движение одной ногой вперед, другой – назад, как будто вы крутите педали велосипеда.
- Держите колени согнутыми, бедра вытянуты вперед.
- Упражнение считается выполненным один раз, когда обе ноги проделали движение вперед-назад.
- Выполняйте серию до конца.

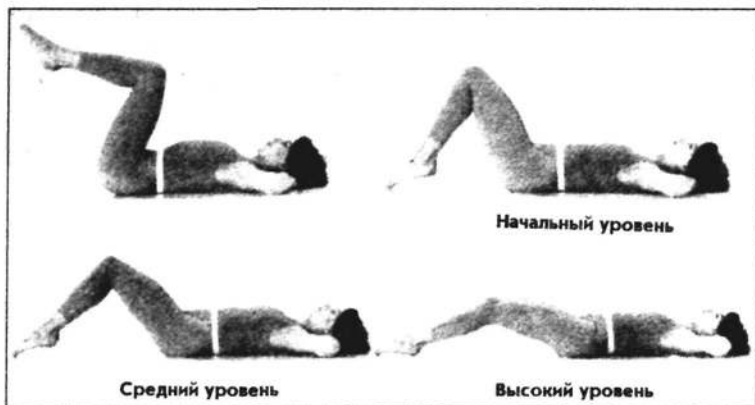
Указания к упражнению

- Сохраняйте напряжение пресса, чтобы спина в нижней части не прогибалась.
- Амплитуда движения ног не должна быть большой.
- Подложите подушку под голову, чтобы не болела шея.
- Если необходимо, поддерживайте поясницу руками. Но, когда мышцы окрепнут, это не потребуется.
- Когда укрепите мышцы, выполняйте движение ногами еще медленнее.

6. Вытягивание ног вперед

Положение

- Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.
- Руки держите вдоль тела или за головой.



Выполнение

- Упражнение имеет три уровня сложности. Переходите к следующему уровню, когда легко сможете напрягать пресс без прогиба поясницы.
- Подтяните колени к груди.
- Глубоко вдохните.
- Во время выдоха напрягите пресс.

Начальный уровень

- Сохраняя напряжение мышц живота и нормальное дыхание, держа согнутые колени вместе, медленно опустите ноги на пол.
- Вытягивайте ноги вперед, пока носки мягко не коснутся пола.

Средний уровень

- Опускайте ноги на пол примерно в 60 см от ягодиц.

Высокий уровень

- Держите колени слегка согнутыми.
- Вытягивайте ноги с усилием, пятками вперед, поясница не прогибается.
- Как только носки ног коснутся пола, медленно согните ноги в коленях, то есть вернитесь в исходное положение!
- Прodelайте серию в той же последовательности.

Указания к упражнению

- Поддерживайте сильное напряжение мышц живота, чтобы поясница не прогибалась.
- Под голову подложите подушку.
- Если необходимо, поддерживайте поясницу руками. В дальнейшем от этого лучше отказаться.
- По мере укрепления мышц вытягивайте ноги как можно медленнее.
- После каждой серии ставьте согнутые в коленях ноги на пол одновременно.

7. Обратное вставание



Положение

- Сядьте на пол, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.
- Выберите подходящее положение рук.

Выполнение

- Глубоко вдохните.

Начальный уровень

- При выдохе, поддерживая напряжение пресса, отклонитесь очень медленно назад на 30°.

Средний уровень

- Отклонитесь назад на 60°.

Высокий уровень

- Отклонитесь так, чтобы расстояние между спиной и полом составляло примерно 25 см.
- Вернитесь в исходную позицию, не дотрагиваясь руками до пола. Руками можно помочь, если вы начали уставать.
- Повторите упражнение в той же последовательности еще 14 раз.

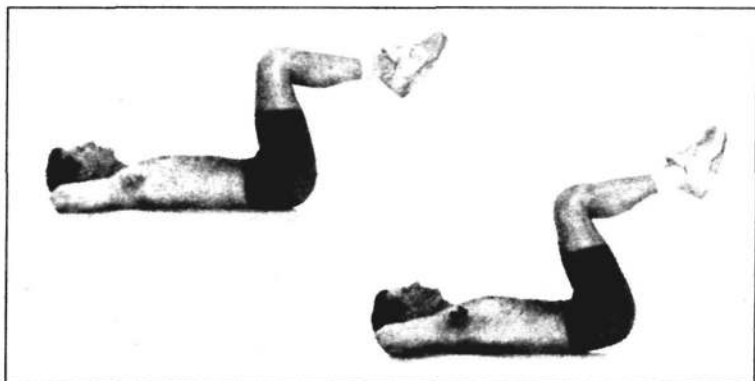
Указания к упражнению

- Удерживайте сильное напряжение пресса.
- Голова, шея и позвоночник – на одной линии.
- Не вытягивайте подбородок, глаза смотрят вперед.
- Не вертитесь из стороны в сторону и не давайте прогнуться спине. Когда спина прогибается, то работают мышцы бедер и поясницы, но не живота.
- Со временем выполняйте упражнение как можно медленнее.

8. Приподнимание таза

Положение

- Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.



- Подтяните ноги к груди. Бедра перпендикулярны полу, колени направлены к потолку.

Выполнение

- Глубоко вдохните.
- На выдохе напрягите мышцы пресса и приподнимите таз вверх от пола исключительно усилием нижних мышц живота.
- Дойдя до предельной высоты, медленно, контролируя движение, вернитесь в исходное положение.
- Прodelайте серию до конца.

Указания к упражнению

- Это самое сложное упражнение из классической восьмерки. Представьте, что вы поднимаетесь по стене, используя силу нижних мышц живота.
- Колени должны быть строго направлены в потолок на протяжении всего упражнения.
- Не прижимайте ноги к груди.
- Не упирайтесь в пол руками.
- Подложите под голову подушку.

УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Медленно и упорно

Вы добьетесь наибольшего результата, если будете выполнять упражнения медленно, контролируя каждое движение.

Выполняя упражнения небрежно, помогая себе руками, убыстряя темп, вы снижаете эффективность упражнения. Если вы устали и не можете обойтись без помощи рук, лучше сократите число упражнений в серии или поменяйте уровень нагрузки.

Не задерживайте дыхание.

Делайте полный вдох, когда приступаете к упражнению, и выдох, когда совершаете движение. Не задерживайте дыхание, это может вызвать головокружение.

Не надо преодолевать боль.

Новичков после выполнения упражнений поначалу будут беспокоить растущие мышцы. Если вы слишком устали, замедлите темп или сделайте передышку. Почувствовав необычную сильную боль, спазм или судорогу, прекратите упражнение.

4

ПРОГРАММА

Итак, сложность упражнений можно облегчить правильной программой. Как упоминалось ранее, время для занятий вы выбираете сами. Главное не в том, когда вы занимаетесь, а в том, что вы приступили к занятиям и делаете это регулярно. Тем не менее проведение зарядки утром избавляет вас от необходимости помнить о ней весь день.

Первые сеансы потребуют от вас самодисциплины. Но со временем они войдут в привычку. Через несколько недель, когда результат будет налицо, вы обнаружите, что день без упражнений покажется вам неполноценным.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ

Рекомендуемая программа предполагает три уровня подготовленности; вы должны переходить от одного к другому по мере укрепления брюшных мышц. Если вы уже находитесь в хорошей спортивной форме, можете сразу начать со среднего или высокого уровня нагрузок, но не старайтесь освоить сразу всю программу. Сложность программы, которую вы не можете выполнить, будет вас угнетать. Терпение и добросовестность — вот залог успеха.

Три уровня программы описаны ниже.

Начальный уровень включает четыре упражнения — напряжение живота, повороты со скрещенными ногами, велосипед и обратное поднятие корпуса (в программе это упражнения с 1-го по 4-е. Повторение каждого упражнения в серии увеличивается постепенно. Тренировки на этом уровне можно проводить ежедневно. Упражнения на низкоинтенсивном уровне помогут вам постепенно и безболезненно освоиться с физическими нагрузками разных типов. Вы можете оставаться на этом уровне сколько пожелаете и менять порядок упражнений по своему усмотрению. Когда

же почувствуете, что мышцы окрепли, переходите на более сложный средний уровень.

Средний уровень. На этом уровне интенсивность упражнений выше, используются более сложные положения рук и ног для первых четырех упражнений, и добавляются еще два – повороты с вытянутыми ногами и вытягивание ног вперед (в программе это упражнения 5-е и 6-е). Этот цикл, в котором 2 серии упражнений повторяются по 10 раз (с 1-го по 4-е с соответствующим второму уровню положением рук и ног), начните на 2-й или 3-й неделе, дополнительные упражнения вводите с 5-й недели. Вы можете долго оставаться на этом уровне, но полезнее постепенно перейти на высокий уровень.

Высокий уровень. Если вы регулярно занимались и мышцы достаточно сильны, начинайте эту программу на 7-й неделе с первых четырех упражнений (с повторением каждого упражнения по 5 раз с соответствующим положением рук и ног) и с поворотов с вытянутыми ногами и вытягиванием ног вперед (2 серии с повторением этих упражнений по 10–15 раз). На 11-й неделе можно добавить два самых сложных упражнения – усложненные повороты с вытянутыми ногами и подъем таза (упражнения 7-е и 8-е).

ДВЕНАДЦАТЬ НЕДЕЛЬ

Эта схема содержит расписание на три четвертых недельных цикла. Каждый цикл должен продвинуть вас вперед. Эти циклы отражают требования начального, среднего и высокого уровней нагрузки.

1-й месяц

Начальный уровень

Упражнения: напряжение живота, повороты со скрещенными ногами, велосипед, обратный подъем корпуса (упражнения 1–4).

Положение для начального уровня:

- Руки вытянуты вдоль тела для всех упражнений.
- Колени ног прижаты к груди при велосипеде, первое положение при обратном подъеме (езде положение рук и ног № 1).

1-я неделя

День 1-й: 2 серии, упражнения с 1-го по 4-е выполняются по 5 раз, положение рук и ног № 1.

День 2-й: смотри день 1-й.

День 3-й: отдых.

День 4-й: 2 серии, упражнения с 1-го по 4-е выполняются по 5-10 раз, положение рук и ног № 1.

День 5-й: отдых.

День 6-й: смотри день 4-й.

День 7-й: отдых.

2-я неделя

День 8-й: 2 серии, упражнения с 1-го по 4-е выполняются по 10 раз, положение рук и ног № 1.

День 9-й: смотри день 8-й.

День 10-й: отдых.

День 11-й: смотри день 8-й.

День 12-й: отдых.

День 13-й: 2 серии, упражнения с 1-го по 4-е выполняются по 10-15 раз, положение рук и ног № 1.

День 14-й: отдых.

Положение для среднего уровня

Руки скрещены на груди.

Ноги занимают среднее положение, при обратном подъеме корпуса положение рук и ног № 2.

Начально-средний уровень

3-я неделя

День 15-й: 2 серии, упражнения с 1-го по 4-е выполняются по 5-10 раз, положение рук и ног № 1, или 2 серии по 5 раз, положение № 2.

День 16-й: смотри день 15-й.

День 17-й: отдых.

День 18-й: 2 серии по 15 раз, положение рук и ног № 1, или 2 серии по 5 раз, положение рук и ног № 2.

День 19-й: отдых.

День 20-й: смотри день 18-й.

День 21-й: отдых.

4-я неделя

День 22-й: 2 серии по 15 раз, положение рук и ног № 1 или 2 серии по 5-10 раз, положение рук и ног № 2.

День 23-й: 2 серии по 15-20 раз, положение рук и ног № 1 или 2 серии по 5-10 раз, положение рук и ног № 2.

День 24-й: отдых.

День 25-й: смотри день 23-й.

День 26-й: отдых.

День 27-й: смотри день 23-й.

День 28-й: отдых.

2-й месяц

Средний уровень

Упражнения: напряжение живота, повороты со скрещенными ногами, велосипед, обратный подъем корпуса (упражнения 1-4), вытягивание ног вперед, повороты с вытянутыми ногами (упражнения 5-6).

3-я неделя

День 1-й: упражнения 1-4 - 2 серии по 20 раз, положение рук и ног № 1, или по 10 раз, положение рук и ног № 2. Упражнения 5-6 - 2 серии по 5 раз, положение рук и ног № 1.

День 2-й: смотри день 1-й.

День 3-й: отдых.

День 4-й: смотри день 1-й.

День 5-й: отдых.

День 6-й: смотри день 1-й.

День 7-й: отдых.

6-я неделя

День 8-й: упражнения 1-4 - 2 серии по 20 раз, положение рук и ног № 1, или 2 серии по 10-15 раз, положение рук и ног № 2. Упражнения 5-6 - 2 серии по 5-10 раз, положение рук и ног № 1.

День 9-й: смотри день 8-й.

День 10-й: отдых.

День 11-й: упражнения 1-4 - 2 серии по 20 раз, положение рук и ног № 1, или 2 серии по 10-15 раз, положение рук и ног № 2. Упражнения 5-6 - 2 серии по 10 раз, положение рук и ног № 1.

День 12-й: отдых.

День 13-й: смотри день 11-й.

День 14-й: отдых.

Положение для высокого уровня

- Руки за головой.
- Ноги ближе к полу, при обратном подъеме корпуса положение ног № 3.

Средне-высокий уровень

7-я неделя

День 15-й: упражнения 1-4 – 3 серии по 15 раз в положении № 1, или 2 серии по 15 раз в положении № 2, или 2 серии по 5 раз в положении № 3. Упражнения 5-6 – 2 серии по 10-15 раз в положении № 1.

День 16-й: смотри день 15-й.

День 17-й: отдых.

День 18-й: смотри день 15-й.

День 19-й: отдых.

День 20-й: смотри день 15-й.

День 21-й: отдых.

Если вы без труда можете выполнить 3 серии по 15 раз в положении № 1, то с начального уровня пора уходить.

День 22-й: упражнения 1-4 – 2 серии по 15-20 раз в положении № 2 или по 5-10 раз в положении № 3. Упражнения 5-6 – 2 серии по 15 раз в положении № 1, или по 5 раз в положении № 2.

8-я неделя

День 23-й: смотри день 22-й.

День 24-й: отдых.

День 25-й: смотри день 22-й.

День 26-й: отдых.

День 27-й: смотри день 22-й.

День 28-й: отдых.

3-й месяц

9-я неделя

День 1-й: упражнения 1-4 – 2 серии по 20 раз в положении № 2 или по 10-15 раз в положении № 3. Упражнения 5-6 – 2 серии по 15-20 раз в положении № 1 или по 5-10 раз в положении № 2.

День 2-й: смотри день 1-й.

День 3-й: отдых.

День 4-й: смотри день 1-й.

День 5-й: отдых.

День 6-й: смотри день 1-й.

День 7-й: отдых.

10-я неделя

День 8-й: упражнения 1-4 - 3 серии по 15 раз в положении № 2 или 2 серии по 15 раз в положении № 3. Упражнения 5-6 - 2 серии по 20 раз в положении № 1 или 2 серии по 10 раз в положении № 2.

День 9-й: смотри день 8-й.

День 10-й: отдых.

День 11-й: смотри день 8-й.

День 12-й: отдых.

День 13-й: смотри день 8-й.

День 14-й: отдых.

Когда вы без труда сможете делать 3 серии по 15 упражнений, то пора уходить со среднего уровня.

Высокий уровень

Упражнения. На этом уровне вы начнете осваивать два последних упражнения из программы. Это усложненные повороты с вытянутыми ногами и подъем таза (упражнения 7-8).

11-я неделя

День 15-й: упражнения 1-4 - 2 серии по 15-20 раз в положении № 3. Упражнения 5-6 - 3 серии по 15 раз в положении № 1, или 2 серии по 10-15 раз в положении № 2, или 2 серии по 5 раз в положении № 3. Упражнения 7-8 - 2 серии по 5 раз в положении № 1.

День 16-й: смотри день 15-й.

День 17-й: отдых.

День 18-й: смотри день 15-й.

День 19-й: отдых.

День 20-й: смотри день 15-й.

День 21-й: отдых.

12-я неделя

День 22-й: упражнения 1-4 – 2 серии по 20 раз в положении № 3. Упражнения 5-6 – 2 серии по 15 раз в положении № 2 или по 5-10 раз в положении № 3. Упражнения 7-8 – 2 серии по 5-10 раз в положении № 1.

День 23-й: смотри день 22-й.

День 24-й: отдых.

День 25-й: смотри день 22-й.

День 26-й: отдых.

День 27-й: упражнения 1-4 – 3 серии по 15 раз в положении № 3. Упражнения 5-6 – 2 серии по 15-20 раз в положении № 2 или по 10 раз в положении № 3. Упражнения 7-8 – 2 серии по 10 раз в положении № 1.

День 28-й: отдых.

Когда вы дойдете до этой фазы программы, повороты со скрещенными ногами можно опустить. Не забывайте делать по крайней мере по 3 серии, повторяя каждое упражнение 15 раз.

В программу повышенного уровня входят:

- напряжение живота,
- усложненные повороты с вытянутыми ногами,
- велосипед,
- обратный подъем корпуса,
- подъем таза,
- вытягивание ног вперед,

ВКЛЮЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКОЙ ВОСЬМЕРКИ В ПРОГРАММУ ОБЩЕГО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Наша программа укрепляет пресс живота. Мы предлагаем сочетать ее с общей программой аэробических упражнений; это укрепит ваш организм, повысит мышечный тонус.

Общий список спортивных мероприятий

День 1-й: упражнения на пресс (классическая восьмерка). Аэробика (прогулки, бег, велосипед), 20 минут.

Работа над верхней частью тела (подтягивание), 5 минут.
Растяжка, 5 минут.

День 2-й: упражнения на пресс.

Работа над нижней частью тела (скакалка, приседания), 5 минут.

Растяжка, 5 минут.

День 3-й: аэробика, 20 минут.

Работа над верхней частью тела, 5 минут.

Растяжка, 5 минут.

День 4-й: укрепление пресса.

Работа над нижней частью тела, 5 минут.

Растяжка, 5 минут.

День 5-й: отдых (по желанию можно делать растяжку).

День 6-й: работа над прессом.

Аэробика, 20 минут.

Работа над верхней частью тела, 5 минут.

Растяжка, 5 минут.

День 7-й: аэробика, 20 минут.

Работа над нижней частью тела, 5 минут.

Растяжка, 5 минут.

ПОЯСНЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

• Эта программа включает наряду с четырьмя тренировками пресса в неделю много упражнений по аэробике, для верхней и нижней частей тела. Если вы ограничены во времени, то в эти четыре дня занимайтесь только прессом.

• Упражнения для верхней и нижней частей тела чередуются, что позволит избежать чрезмерных нагрузок.

• Один день выделен для отдыха. Это не означает, что вы целый день должны проваляться на диване. Занятия можно заменить прогулкой на свежем воздухе. Если чувствуете, что усталость не прошла, отдохните еще один день.

В программу включены упражнения по аэробике. Сочетание упражнений на пресс с бегом, плаванием, прогулками на велосипеде, способствует потере жира. Для поддержания здоровья надо заниматься одним из этих видов по 20 минут в день несколько раз в неделю.

РАЗМИНКА

Перед занятиями аэробикой рекомендуется проводить разминку, чтобы поднять температуру тела и размять мускулы. Разминка помогает избежать болезней. Неподготовленные мускулы жестки и могут травмироваться, если подвергнуть их сразу слишком большой нагрузке.

Такие упражнения, как подпрыгивание, наклоны в сторону, скакалка, велосипед-тренажер, ходьба и бег на месте помогают усилить кровообращение. После разминки можно с легкостью приниматься за упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Отжимание

- Лягте на живот, руки вытянуты вперед, ладони обращены вниз.
- Держа тело прямо, отождмитесь до полного выпрямления рук.
- Опуститесь, пока грудь не коснется пола.
- Повторите упражнение.
- Начальный уровень: 1 серия по 10 раз.
- Средний уровень: 2 серии по 10 раз.
- Высокий уровень: 3 серии по 10 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Шаг

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Сделайте шаг вперед правой ногой и присядьте так, чтобы бедро было параллельно полу.
- Вернитесь в исходное положение.
- Выполните серию и повторите упражнение с другой ногой.
- Начальный уровень: 1 серия по 10 раз на каждую ногу.
- Средний уровень: 2 серии по 10 раз.
- Высокий уровень: 3 серии по 10 раз.

Широкое полуприседание

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Скрестите руки на груди.
- Медленно присядьте, пока бедра не будут параллельны

полу.

- Замрите.
- Резким движением вернитесь в исходное положение, избегая поворотов туловища и колен.
- Начальный уровень: 1 серия по 10 раз.
- Средний уровень: 1 серия по 15 раз.
- Высокий уровень: 2 серии по 15-20 раз.

5

ОСАНКА

Помню, в колледже профессор окинул взглядом класс и заметил, что только у одного из 35 студентов осанка более или менее правильная.

За хорошую осанку нужно бороться постоянно, это должно войти в привычку. Когда у вас появится хорошая осанка, уменьшится не только риск появления боли в пояснице, — вы станете дышать свободнее и чувствовать себя лучше.



Большинство из нас даже не представляют себе, что такое правильная осанка. Итак, приступаем к упражнениям.

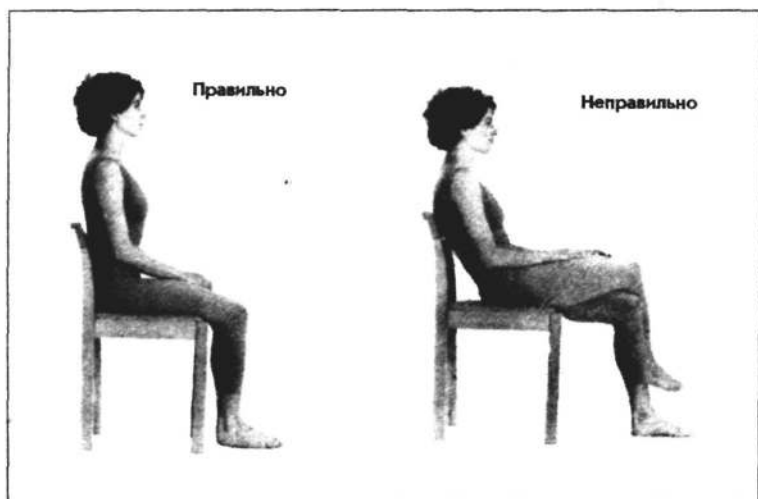
Встаньте по стойке «смирно». Теперь, расслабьтесь, сохраняя эту позу. Вам не нужна стойка вымученного капрала, но некоторое сходство все же есть: плечи назад, грудь вперед, глаза смотрят вперед, подбородок параллелен полу, таз подобран, ступни твердо стоят на полу. Можно оставить небольшой естественный прогиб спины.

Ходьба: ходьба это ни что иное, как стойка в движении, говоря военным языком, вся разница только в руках, которые плавно движутся против движения ног.

Упражнения при ходьбе

Встаньте в 10 сантиметрах от стены, расстояние между ступнями 15–20 см. Напрягите пресс, а не ягодицы. Дышите ровно, лопатками мягко прислонитесь к стене. При этом ваша голова и шея автоматически примут правильное положение.

Убедитесь, что подбородок параллелен полу, взгляд устремлен вперед, плечи и бедра на одной линии. Колени расслаблены и находятся на линии с внутренней стороной стопы.



Продержитесь в этом положении 30 секунд. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить эту позу как можно дольше. Повторите упражнение.

Сидя: стул должен быть достаточно высоким, чтобы бедра лежали на нем горизонтально. Ступни стоят на полу, колени прямо над ними. Уши над плечами. Подбородок параллелен полу, глаза смотрят вперед. Мышцы живота слегка напряжены, образуя естественный корсет вокруг пояса.

КЛЮЧИ К ОСАНКЕ

При работе с пациентами мы обнаружили, что бывает полезно привлечь их внимание к какому-либо образу или «ключу» к правильной осанке. Вот несколько таких образов:

- Представьте, что ваша шея и спина образуют перпендикуляр к земле.

- Когда вы двигаетесь, представьте, что вы зажаты между двух стекол так, что вашим ягодицам, животу и сутулым плечам некуда выпираться.

- Представьте, что ваша голова наполнена гелием и тянется вверх, образуя прямую линию с шеей и спиной.

- Представьте, что ваша грудь усыпана орденами и гордо выпятит ее.

ПРИЗНАКИ ПЛОХОЙ ОСАНКИ

Время от времени в течение дня проверяйте, правильная ли у вас осанка.

Живот: выпирает ли вперед живот? Напрягите пресс, чтобы втянуть живот.

Ягодицы: если ягодицы выдаются назад, отведите назад плечи, подтяните живот, напрягите торс.

Плечи: они сутулые и смотрят вперед, мягко разверните их назад, посмотрите вперед, подбородок — горизонтально к земле.

Грудь: если она кажется впалой и сжатой, разверните плечи и напрягите пресс.

Шея: если она кажется короткой и сжатой, устремите подбородок и взгляд вперед. У вас появится ощущение, что шея удлинилась.

Голова: если голова склоняется вперед или вбок, убедитесь, что подбородок и глаза смотрят вперед, мочки ушей над плечами.

Артикуляция звуков, слогов, слов

6

ПЯТИМИНУТНАЯ РАСТЯЖКА

По общему убеждению растяжку лучше всего делать перед силовыми упражнениями. Однако гораздо полезнее и безопаснее перед силовыми упражнениями делать небольшую разминку – прыжки, бег на месте, занятия на велотренажере и т. д.

Растяжкой же лучше заняться после силовых упражнений, чтобы противостоять естественно возникающей жесткости мышц.

Растяжка, произведенная непосредственно после упражнений для пресса, сохраняет гибкость и препятствует возникновению остаточной боли. Но растяжкой, описанной в этой книге, можно заняться в любое время дня, чтобы снять накопившееся в мускулах напряжение. Эти упражнения крайне полезно делать утром для поднятия тонуса и в конце дня для снятия усталости.

Растяжку следует делать очень мягко, чтобы не повредить мышцы. Правильнее всего тянуться до тех пор, пока не почувствуете напряжение, а затем расслабиться. Не делайте резких движений, рывков, не старайтесь преодолеть мышечное напряжение. Дыхание нормальное, но, когда вы тянитесь, сосредоточьтесь на выдохе. В растянутом положении удерживайте себя 20 секунд.

ОСНОВЫ РАСТЯЖКИ

Эти упражнения специально предназначены для растягивания мышц живота, поясницы, бедра и голени, а также груди, плеч и шеи. Для выполнения всех этих упражнений вам понадобится пять минут.

1. Растяжка передней части бедра – шпагат стоя



Положение

- Встаньте, одна нога на полу, носок вперед, другую ногу поставьте на низкий стол или стул.



Выполнение

- Потянитесь вперед, оторвав от пола пятку.
 - Почувствуйте натяжение в передней части стоящей ноги.
 - Держите напряжение 20 секунд.
 - Повторите упражнение с другой ногой.
 - Удерживайте напряжение 20 секунд для каждой ноги.
- Альтернативная растяжка бедра: шпагат.

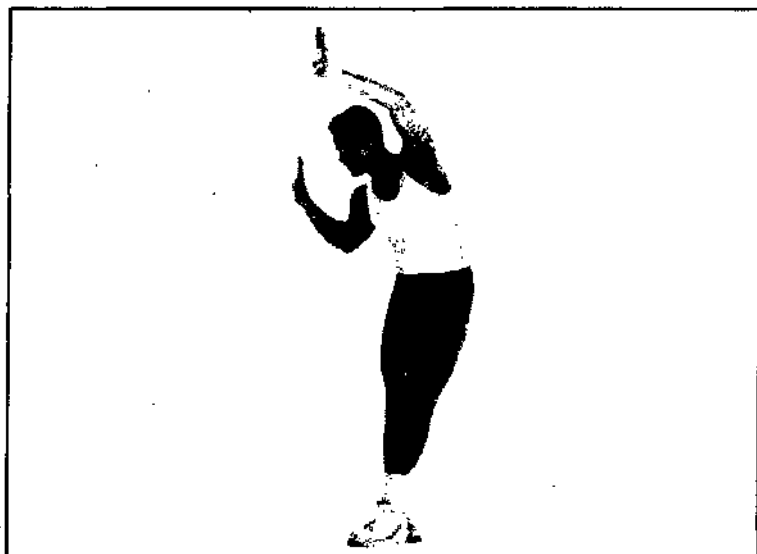
Положение

- Выдвигайте одну ногу вперед как можно дальше.
- Другую ногу держите прямо. Не сгибайте колена.
- Руки держите на ширине плеч. Используйте их для равновесия.
- Смотрите прямо вперед.

Выполнение

- Выпрямите опорную ногу, перенеся вес на ее носок.
- Не сгибайте колени – это мешает правильной растяжке.
- Следите за тем, чтобы передняя часть бедра стремилась вниз, создавая напряжение.
- Держите напряжение 20 секунд, возвращайтесь в исходное положение.
- Повторите упражнение с другой ногой.

2. Растяжка боковых мышц туловища



Положение

- Встаньте правым боком к стене, отставив левую ногу в сторону.

- Скрестите левую ногу с опорной, перенесите центр тяжести на носок левой ноги.

- Положите на стену ладонь правой руки.

Выполнение

- Левую руку поднимите над головой и коснитесь ею стены, наклоняясь вбок. Слегка поверните верхнюю часть тела к стене.

- Прогнитесь в бедре.

- Держите напряжение 20 секунд, после чего повторите упражнение, стоя левым боком к стене.

3. Растяжка передних мышц бедер



Положение

- Встаньте лицом к спинке стула или к стене, одной рукой держась за спинку.

- Согните ногу и подтяните рукой пятку к ягодице.

Выполнение

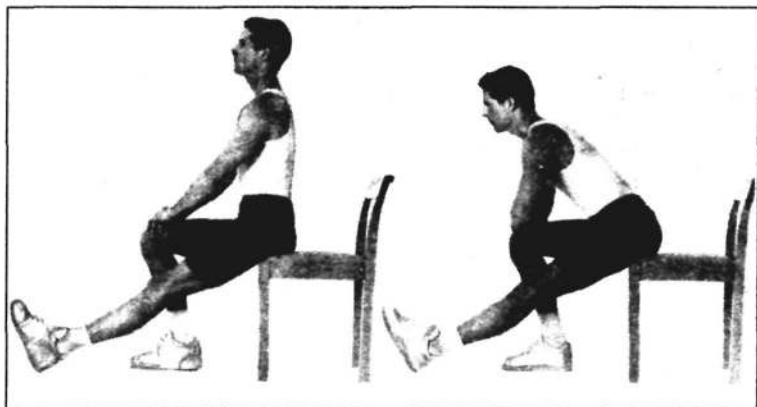
- Мягко прижмите ногу к ягодице.

- Напрягите пресс.

- Держите напряжение 20 секунд, после этого повторите упражнение с другой ногой.

- Не наклоняйтесь слишком сильно вперед. Следите за тем, чтобы спина не прогибалась.

4. Растяжка подколенных сухожилий (веревочка)



Положение

- Сядьте на край стула или стола, спина прямая.
- Вытяните левую ногу перед собой, пятка правой ноги на полу.

Выполнение

- Положите ладони на правое бедро.
- Мягко наклонитесь вперед до предела.
- Следите, чтобы пятка левой ноги оставалась на полу.
- Держите напряжение 20 секунд. Повторите с другой ногой.

Альтернативная веревочка

Положение

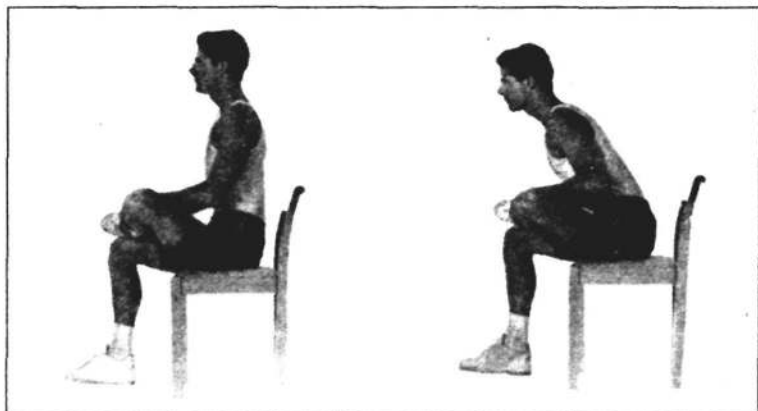
- Сядьте на пол.
- Спину держите прямо.
- Вытяните вперед левую ногу.
- Правая нога согнута в колене.



Выполнение

- Медленно наклонитесь вперед, вытяните руки, пока не обхватите ступню левой ноги.
- Держите напряжение 20 секунд, после этого повторите упражнение с правой ногой.

5. Растяжка бедра и ягодицы сидя



Положение

- Сядьте на край стула или стола.
- Правая ступня покоится на полу.
- Положите ступню левой ноги на колено правой.
- Руки положите на голень левой ноги.
- Держите спину прямо.

Выполнение

- Мягко наклонитесь вперед, пока не почувствуете напряжение в боковой области ягодиц.
- Сохраняйте напряжение 20 секунд.
- Вернитесь в исходное положение, повторите с правой ногой.

Альтернативная растяжка бедра и ягодицы

Положение

- Лягте на спину, колени согнуты, стопы на полу.

- Перекиньте правую ногу через левую, икра лежит на колене.

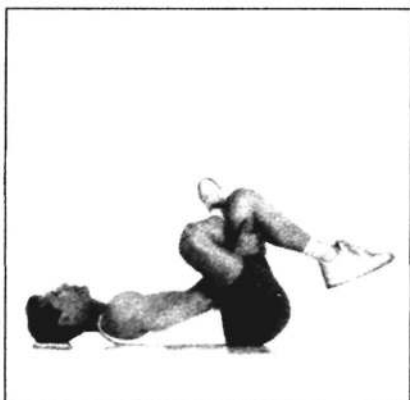
- Подтяните ноги к груди. Просуньте пальцы между ног и обхватите снизу левое колено.

Выполнение

- Чтобы растянуть правую ягодицу, мягко подтяните левое колено поближе к груди.

- Удерживайте напряжение 20 секунд.

- Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.



6. Кошка – верблюд

Положение

- Опуститесь на пол, обопритесь руками и коленями.
- Смотрите прямо.

Выполнение

- Напрягите живот и выгните спину, начиная от нижнего позвонка.

- Подбородок упирается в грудь.

- Продержитесь в напряжении 10 секунд, расслабьте живот, вернитесь в исходное положение.



- Прогните спину, начиная с нижнего позвонка, поднимите голову.

- Продержитесь десять секунд.

Приведенные выше шесть упражнений разработаны специально для укрепления мышц живота. Для более полной растяжки всего тела, которую можно выполнять утром или вечером, или когда вы просто ощущаете стянутость и напряжение, добавьте следующие упражнения.

7. Растяжка икры

Положение

Смотри положение при растяжке передней части бедра (упражнение № 1)

Выполнение

- Опустите пятку правой ноги пониже, чтобы растянуть мышцы икры.

- Продержитесь 20 секунд, повторите с левой ногой.

8. Растяжка плеч и груди

Положение

- Встаньте прямо в проеме двери.

- Положите руки на косяк на любом уровне.

Выполнение

- Наклонитесь вперед и медленно сделайте шаг правой ногой, слегка сгибая колено.

- Остановитесь, когда почувствуете напряжение в груди и плечах (выберите оптимально эффективный уровень положения рук).

- Сохраняйте положение 20 секунд.

9. Растяжка шеи

Положение

- Сядьте на стул.

Выполнение

- Левое ухо опустите к плечу, одновременно заводя правую руку за спину левой рукой.

- Удерживайте положение 20 секунд.

- Повторите для левой руки.

ЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ – НЕ ДЛЯ ВАС

Чтобы избавиться от излишков жира в средней части туловища и помочь укрепить мышцам живота, придется сократить количество жира в вашем рационе.

Исследования диетологов показывают, что при потреблении продуктов, богатых жиром, в первую очередь страдает ваша фигура. Жир откладывается на талии и от него не так-то просто избавиться. Ведь наша жизнь, при всех ее удобствах и технических достижениях, свела двигательную активность к минимуму.

Поэтому важно, чтобы ваше питание соответствовало требованиям реальности. Рацион большинства американцев в наше время на 40% состоит из жира, что, по словам диетологов, по крайней мере на 10% превышает допустимый уровень. Жирное питание напрямую связано с болезнями сердца, диабетом, ожирением и многими другими серьезными расстройствами. Поэтому придется постараться свести потребление жира к 30% или даже меньше. Вы можете принять простые меры по ограничению потребления жира благодаря пирамиде видов пищи.

Пирамида видов пищи

Немного изменив свое питание благодаря выработанной Департаментом сельского хозяйства пирамиде видов пищи, вы сможете сократить потребление жира и восполнить его овощами, фруктами, злаками.

В основании этой пирамиды – зерновые (рожь, пшеница, рис). Рекомендуется принимать пищу от 6 до 11 раз в день. За один раз можно съесть 20 грамм сухого риса, полчашки вареного риса или ломтик хлеба.

Овощи и фрукты на втором месте – их следует потреблять соответственно от 3 до 5 и от 2 до 4 раз в день. За один раз можно съесть 1 чашку сырых тертых листьев салата, шпината или полчашки любых других овощей. Из

фруктов же — один банан или апельсин, средней величины яблоко, или полчашки любых свежих, вареных или консервированных фруктов, или выпивать 3/4 чашки фруктового сока.

На следующем уровне пирамиды, по мере убывания, — мясо, птица, рыба, молочные продукты. Эту пищу рекомендуется есть не чаще 2–3 раз в день. Чашка молока, полчашки кефира или 40 граммов сыра составляют потребление молочных продуктов за один раз, в то время, как потребление мяса, птицы, рыбы не должно превышать 140 граммов в день. Полчашки бобов, 1 яйцо и две столовые ложки масла равны 20 граммам мяса.

Жиры, масла и сахар находятся на самой вершине пирамиды, и их рекомендуется потреблять крайне умеренно.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 5

- 1. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕДУГА 7**
- 2. ПРИСТУПАЯ К ДЕЛУ 13**
- 3. ВОСЕМЬ КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЖИВОТА 19**
- 4. ПРОГРАММА 29**
- 5. ОСАНКА 39**
- 6. ПЯТИМИНУТНАЯ РАСТЯЖКА 43**
- 7. ЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ – НЕ ДЛЯ ВАС 51**