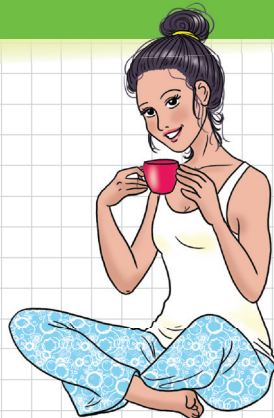
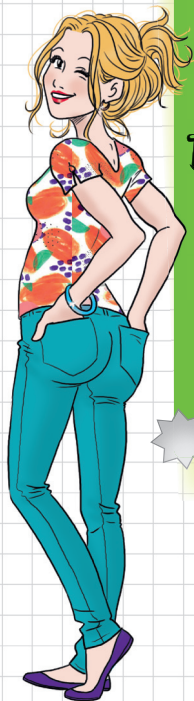
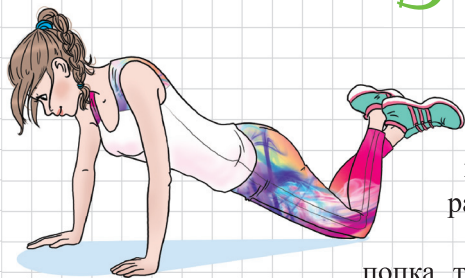


Содержание

Введение.....	3
Шест: к какому морфологическому типу принадлежит мое тело?	6
Глава 1 Прежде чем приступить к делу: руководство по созданию тела.....	9
Глава 2 1-я и 2-я недели: я начинаю программу «Энергия и сила».....	25
Питание на 1-й и 2-й неделях: я выбираю сбалансированный рацион.....	42
Глава 3 3-я и 4-я недели: я создаю изящный и подтянутый силуэт.....	44
Питание на 3-й и 4-й неделях: я получаю силу из еды!.....	67
Глава 4 5-я и 6-я недели: Благодаря кросс-тренингу я становлюсь настоящей спортсменкой.....	69
Питание на 5-й и 6-й неделях: мой спортивный перекус.....	90
Подведение итогов: у меня подтянутое и энергичное тело!....	92
Выражение благодарности	94



Введение



К правильному результату ведут только правильные действия! Эта книга посвящена не просто физической активности и укреплению мышц, а целенаправленной работе по корректировке фигуры!

В программу входят: подтянутая и упругая попка, точеные ноги, четко прорисованные мышцы пресса, стройная талия, изящная линия плеч. Помимо гармоничной проработки мышц всего тела, эта программа, рассчитанная на 6 недель, поможет вам вернуть энергичность, повысить силу и выносливость, а также позволит хорошо ощущать себя не только в собственном теле, но и в мыслях!

Каждую неделю вы будете прогрессировать, улучшая качество своей жизни и здоровье. Вы станете все лучше чувствовать себя в повседневной жизни: меньше уставать в поездках, носить тяжелые предметы, не страдая после этого от болей в спине... и будете по-настоящему горячей штучкой (даже зимой!).

Короче говоря, вы вернете себе энергичность и вам хватит физических и душевных сил на все случаи жизни!

Эта книга послужит вам отправной точкой для формирования упругого и сильного тела на долгую перспективу и будет сопровождать вас в ходе дальнейших занятий спортом. Какова конечная цель? Укрепить мышцы, сделать походку энергичной, стать женственной и привлекательной!

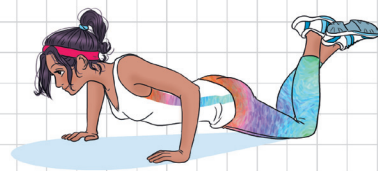
Если вы прочно усвоите несколько важных правил, о которых здесь говорится, у вас улучшится обмен веществ и вам не будут страшны ни возможные перерывы в спортивных занятиях, ни небольшие отступления от режима питания.

В последующие недели, которые станут важными этапами на вашем пути, вам предстоит проявить свои лучшие качества и превзойти саму себя. В результате вы повысите самооценку и уверенность в себе.

В конце программы вы достигнете уровня настоящей спортсменки (ну почти!) и, оглядываясь на прошедшие недели, сможете гордиться собой!



Моя спортивная программа: инструкция по применению!



С кем тренироваться?

Работая тренером по фитнесу и спортивной журналисткой, я не раз замечала, что люди, стремясь повысить свой жизненный уровень, искренне хотели бы подкорректировать внешний вид и приобрести здоровые привычки, но не всегда знают, с чего начать. Я сама, будучи не новичком в спорте, зачастую чувствую необходимость в советах по гармоничному развитию мышц, формированию мотивации и здоровому режиму питания. В этой книге я поделюсь с вами рекомендациями, собранными в ходе моей учебы, журналистской деятельности и общения с экспертами, врачами и тренерами. В моем окружении есть специалисты, с которыми я регулярно сотрудничаю. **Это тренер Николая Мбог и спортивный диетолог Дебора Оана.**

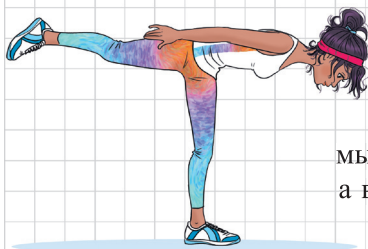
Для кого предназначена программа?

Она разработана для всех, кто настроен на улучшение качества своей жизни и самосовершенствование, кто хочет укреплять мышцы, работать над фигурой и находить источники энергичности, — в общем, для всех, кто хочет быть в ладу с собственным телом! Независимо от того, являетесь вы новичком в спорте или ищете новые спортивные высоты для покорения, тренировки по этой программе позволят вам прогрессировать в индивидуальном темпе.

Почему 6 недель?

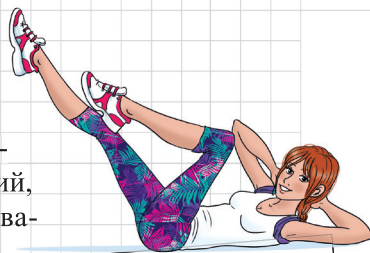
Это минимальный срок, в течение которого организм адаптируется к переменам. В теле имеется множество мышц, которые можно довольно быстро накачать, однако для получения максимальной отдачи их надо не только нагружать, но и время от времени давать им поблажку! При условии сбалансированного питания и правильно подобранных упражнений результаты не заставят себя долго ждать.

Сеансы релаксации позволяют сделать тело более гибким, снять напряжение с мышц и избавиться от стресса. На протяжении двух первых недель у вас сохраняется сильная мотивация и вы быстро восстанавливаете тонус. На второй и третьей неделях становятся заметны первые результаты, тело набирает силу, прорисовываются контуры мышц. Пятая и шестая недели — время, когда мышцы обретают силу и становятся явно видимыми, а ваши старания начинают приносить плоды. Именно в этот период нельзя ослаблять усилия!



Подходит ли вам кросс-тренинг?

Программа тренировок, изложенная в этой книге, подводит вас к такому направлению физической активности, как кросс-тренинг. В основе данного метода лежит последовательность функциональных движений, т. е. действий, совершаемых нами в повседневной жизни и затрагивающих множество мышц, тем самым улучшая функционирование всего организма в целом. Таким образом, кросс-тренинг подходит всем!



У вас будет свой тренер!

Я создала в Facebook группу взаимопомощи под названием «Я леплю свое тело» (Je galbe mon corps), в которой вы можете получить совет, поделиться своими трудностями и успехами. Вместе со своими экспертами я отвечу на все ваши вопросы. Достаточно только присоединиться к группе и зарегистрироваться в ней по адресу www.facebook.com/groups/bodytraining.

Приступайте к делу!

На протяжении 6 недель интенсивность тренировок будет понемногу нарастать, чтобы организм адаптировался к нагрузкам и ваши усилия по корректировке фигуры начали приносить какие-то плоды. Поначалу в качестве отягощения используется вес вашего тела, а затем вы можете перейти на использование дополнительных приспособлений, чтобы ваши занятия уже больше напоминали кросс-тренинг.

Расписание тренировок по дням недели (см. с. 37) носит рекомендательный характер и служит лишь ориентиром. Вы можете по собственному усмотрению решать, как использовать время занятий.

Дополнением программы служат сбалансированное питание, необходимое для достижения успеха, и сеансы релаксации, проводимые не менее двух раз в месяц.

А что потом?

По завершении 6-недельной программы у вас, возможно, пропадет прежний запал, возникнут сомнения в эффективности тренировок и неудовлетворенность достигнутыми результатами. Но даже не думайте сдаваться. Продолжайте заниматься до тех пор, пока это не войдет у вас в привычку и не станет совершенно естественным! В таком случае формируется поведение, свойственное здоровому образу жизни: занятия спортом несколько раз в неделю и сбалансированное питание в 80 процентах случаев (однако не следует забывать про 20 процентов, когда вы едите, чтобы получить удовольствие, даже если выбираете не самые полезные блюда).

Внимание!

- Если вы испытываете боль в мышцах и суставах или страдаете какими-то патологиями, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступать к тренировкам. Эта программа не предназначена для беременных и рожениц. Кроме того, результаты занятий могут зависеть от индивидуальных особенностей человека. Ваше тело уникально. Вы должны сами оценивать и измерять свои успехи в ходе тренировок.

Тест: к какому морфологическому типу принадлежит мое тело?

Независимо от того, кто вы: пышка, тростинка или аппетитная дама, — важно признать и принять свое тело. Данная программа призвана помочь вам в работе над фигурой и позволит комфортно почувствовать себя в собственном теле. Понимая, как функционирует организм, вы сможете действовать целенаправленно и добиваться лучших результатов. Итак, прежде, чем приступать к делу, определите свой морфологический тип с помощью приведенного ниже теста.

Как в целом можно охарактеризовать вашу фигуру?

- Худощавая и высокая.
- ◆ Пропорциональная, но со слабо выраженной талией.
- Сбалансированная и в меру округлая.
- ▲ С маленькой грудью.
- ♠ Широкоплечая.
- ♥ Пухленькая.

Ваши плечи...

- Слегка округлые.
- ♥ Круглые и немного опущены вниз.
- С четкими очертаниями.
- ▲ Изыщные, уже бедер.
- ♠ Шире бедер.
- ◆ Одной ширины с бедрами.

Ваши бедра...

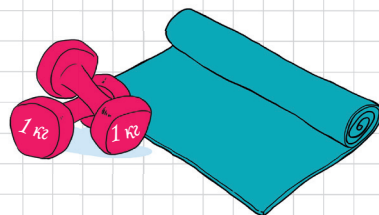
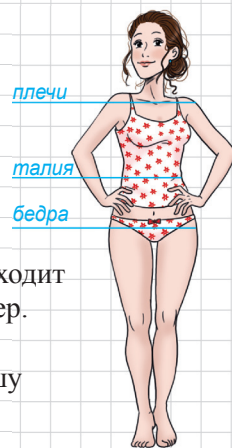
- Полные, одной ширины с плечами.
- Имеют четкие очертания, одной ширины с плечами.
- ◆ Упругие, одной ширины с плечами.
- ▲ Шире плеч.
- ♠ Уже плеч.
- ♥ Очень рыхлые.

Ваша талия...

- Четко выражена, гармонично переходит в округлость бедер.
- Очень тонкая, подчеркивает вашу стройность.
- ◆ Отсутствует.
- ▲ Изыщная, бедра шире плеч.
- ♠ Изыщная, бедра уже плеч.
- ♥ Немного скрыта под складками.

Ваши ягодицы...

- Чувственные.
- Полные.
- ◆ Плоские.
- ▲ Большие.
- ♠ Маленькие.
- ♥ Хорошо заметные.



Если вы набираете несколько килограммов, то в какой части тела они преимущественно откладываются?

- ♥ Везде понемногу.
- В верхней части ног, на бедрах и на груди.
- В тазобедренной области.
- ▲ На ягодицах и на бедрах (галифе).

♠ В основном на туловище, особенно на животе.

◆ Я бы с удовольствием немного поправилась.



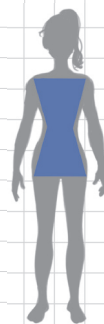
Произведите подсчеты!

●	■	▲	♠	◆	♥

Большинство ответов ●: ваша фигура напоминает песочные часы.

Вы скорее худая, чем полная, и главной особенностью вашей фигуры является тонкая талия. Ваши хорошо выраженные бедра одинаковы по ширине с плечами. Все выглядит гармонично.

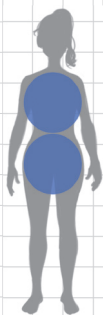
На что надо обратить внимание в ходе тренировок. Следует поработать над верхней частью тела, чтобы обрести красивые округлые плечи и укрепить мышцы спины, что подчеркнет стройность вашей талии. Чтобы выглядеть еще грациознее, стоит потренировать мышцы бедер и ягодиц.



Большинство ответов ■: ваша фигура напоминает восьмерку.

Ваш силуэт близок к форме песочных часов, но он более женственный. У вас четко выраженная талия, округлые плечи, большая грудь. Ваши бедра и ноги отличаются приятной полнотой. В целом для вашей фигуры характерны симпатичные округлости.

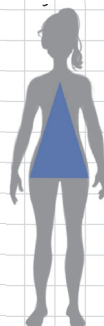
На что надо обратить внимание в ходе тренировок. Как правило, у женщин с таким типом фигуры несколько рыхлый живот и присутствует жировая складка вокруг талии. Уделите внимание укреплению мышц живота. Не забывайте и о спине. Это позволит иметь красивую осанку и выгодно подчеркнуть грудь.

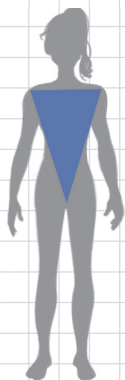


Большинство ответов ▲: ваша фигура напоминает треугольник.

Верхняя часть вашего тела заметно тоньше нижней, а плечи уже бедер, в результате чего фигура похожа на пирамиду. Талия, расширяясь, плавно переходит в бедра. Ваш козырь — крупные ягодицы.

На что надо обратить внимание в ходе тренировок. Чтобы сбалансировать фигуру, вам необходимо прорабатывать плечи и руки. Стоит также укрепить спину, в частности поясницу, чтобы четче выделить талию. Займитесь упражнениями для ног, чтобы жир в их верхней части уступил место мышцам. Для ягодиц же и бедер важен не столько размер, сколько округлая форма.





Большинство ответов ♠: *ваша фигура напоминает перевернутый треугольник.*

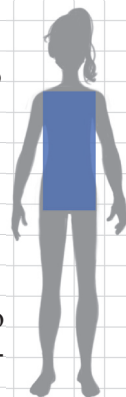
Из-за плеч, которые шире бедер, контуры вашего тела похожи на букву V. У вас спортивная фигура: плоский живот, узкий таз, тонкая талия и маленькие ягодички.

На что надо обратить внимание в ходе тренировок. Ваша спина и так достаточно обольстительна, поэтому ее тренировка не потребует особых усилий. Вам необходима проработка мышц плечевого пояса и рук (из-за риска отложения жира), а также живота, чтобы избежать появления эффекта «спасательного круга». Кроме того, чтобы сбалансировать фигуру, в ходе тренировок уделите время нижней части тела — мышцам бедер, голени, а также ягодичкам, которые без должного внимания могут стать дряблыми.

Большинство ответов ♦: *ваша фигура напоминает прямоугольник.*

У вас очень тонкий, изящный и хрупкий силуэт. Грудь относительно мала, бедра и ягодички выражены не слишком ярко. Плечи, талия и бедра примерно одной ширины. Вы практически не набираете вес, и вам трудно накачать мышцы. Подруги немного завидуют тому, что вы можете есть все, что захотите.

На что надо обратить внимание в ходе тренировок. Без всяких сомнений, вам следует укреплять мышцы рук и плечевого пояса, чтобы плечи стали немного шире. Проработка мышц спины создаст иллюзию талии. Наконец, займитесь мышцами бедер и ягодичек, которые нуждаются в увеличении объема.



Большинство ответов ♥: *ваша фигура напоминает овал.*

Ваш силуэт гармоничен, потому что округлости равномерно распределены по телу. Таким образом, фигура у вас сбалансированная и пропорциональная. Грудь, талия и бедра не имеют четких границ и представляют собой единое целое. Если вы набираете вес, то это происходит равномерно во всех частях тела.

На что надо обратить внимание в ходе тренировок. Вы пока не готовы к слишком интенсивным физическим нагрузкам. Вам следует начать с повышения кардиореспираторной выносливости, а затем постепенно переходить к наращиванию мышц. Все части вашего тела в равной степени нуждаются в проработке.

Подведем итог! Мне надо корректировать фигуру. Я буду целенаправленно создавать свое тело, чтобы оно было более упругим, грациозным, гармоничным и женственным. Мне надо наращивать и прорабатывать мышцы, чтобы они становились рельефными. Мне надо повышать тонус. Я поработаю над улучшением внешнего вида кожи.

Глава 1

Прежде чем приступить к делу: руководство по созданию тела

Я хочу разобраться с различными точками зрения

Приступая к выполнению программы, вы должны знать, что тренировка мышц — это не только мужское дело и не сводится исключительно к поднятию тяжестей. На данный счет существует множество заблуждений. Давайте с ними разберемся!

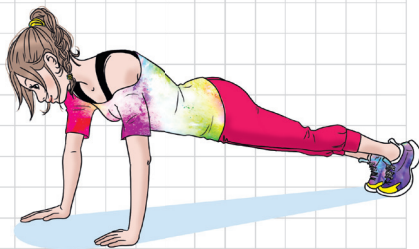
Я стану похожей на бодибилдершу

Прежде чем вы превратитесь в мастодонта, пройдет очень много времени! Существует два типа мышечных волокон, различающихся по принципу действия. Одни отвечают за скорость движений, а другие — за силу. Чтобы иметь красивые удлиненные мышцы, следует отдавать предпочтение точным, контролируемым и быстрым движениям, а не продолжительным силовым нагрузкам с большим количеством повторений. Могут вас успокоить: в организме женщин содержится значительно меньше тестостерона, чем в организме мужчин. Вам не суждено стать похожей на Шварценеггера!

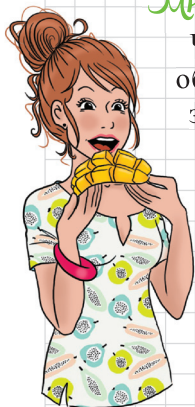
Мне придется поднимать тяжести

Тренировки могут проводиться как с отягощениями, так и без них. Но это не значит, что упражнения без отягощений намного легче. Ведь вашим главным спортивным снарядом является собственное тело, а всевозможные дополнительные приспособления стоят денег и

не всегда практичны, когда речь идет о занятиях в домашних условиях. Для достижения ваших целей достаточно выполнять упражнения точно и эффективно.



Мне нужно будет соблюдать диету



Чтобы повысить шансы на достижение поставленных целей, надо обратить особое внимание на режим питания, но это отнюдь не значит, что вам необходима диета! Благодаря нашим советам вы сможете правильно подобрать продукты для компенсации усилий, затраченных в ходе тренировок. Перестаньте мыслить категориями потери («сбросить вес», «убрать живот», «избавиться от целлюлита»). Лучше мыслите категориями приобретения («накачать пресс», «повысить тонус», «стать сильнее»). Руководствуйтесь правилом 80/20. Это значит, что ваша еда на 80 процентов должна состоять из полезных и сбалансированных продуктов, которые готовятся в домашних условиях, а 20 процентов предназначены для того, чтобы доставлять вам удовольствие!

Мне понадобятся белковые добавки

Для ваших практических спортивных целей достаточно лишь сбалансированного рациона. Искусственные протеиновые добавки нужны в том случае, когда обычное питание не покрывает потребности организма. Если вы будете следовать рекомендациям по питанию, приведенным в каждой главе, не нужно будет никаких дополнительных добавок.

Я не сброшу вес, если буду наращивать мышцы

Часто люди ошибочно полагают, будто похудению способствуют только кардиоупражнения. Конечно, они сжигают калории (в этом и состоит цель кардиотренировок), но организм схож с двигателем внутреннего сгорания, которому требуется горючее (те самые калории), чтобы все органы и мышцы могли функционировать 24 часа в сутки. Чем сильнее развита ваша мускулатура, тем выше потребность в энергии, даже во время отдыха. Таким образом, укрепляя мышцы, вы способствуете похудению.

Из-за тренировок у меня будет болеть спина

Спорт и даже более умеренная физическая активность всегда чреваты травмами. Благодаря приведенным в книге инструкциям вы всегда сможете принимать правильное положение тела, что позволит избегать повреждений. Вопреки распространенному мнению работа над мышцами спины укрепляет туловище в целом и устраняет имеющиеся в нем дисбалансы. Это поможет исправить осанку и ослабить боли в пояснице!

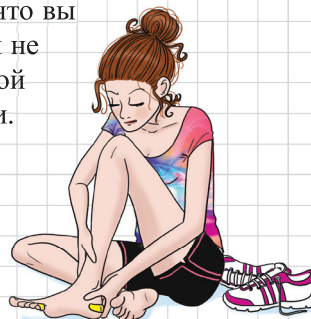


Мышечная боль – признак успешной тренировки

Причиной боли в мышцах являются микротравмы мышечных клеток. Они появляются, когда вы возобновляете физическую активность после длительного перерыва или выполняете упражнение с большей интенсивностью, чем обычно. Ощущение боли необязательно свидетельствует о том, что вы хорошо поработали. Оно говорит о том, что вы работали не так, как всегда, и создали нагрузку на мышцы, к которой они не привыкли. Отсюда и возникают характерные боли.

Чем больше повторений упражнения, тем лучше

Большое количество подходов и повторений одного и того же движения контрпродуктивно. В идеале следует делать лишь несколько повторений упражнения, но движения должны быть точными и контролируруемыми, иначе вы попросту изнурите себя. Если нагрузка кажется вам недостаточной, лучше повысить интенсивность за счет увеличения темпа движений или веса отягощения.



Чтобы на животе появились кубики, надо каждый день делать упражнения на мышцы пресса

Чтобы мышцы живота перестали прятаться, необходимо сочетание трех факторов: целенаправленных упражнений, сбалансированного питания и снижения доли жира в тканях. Существует поговорка: «Пресс создается на кухне». Таким образом, для того, чтобы ваш выпирающий животик превратился в плоскую доску с кубиками мышц, надо удалить маскирующую прослойку из жира. Иначе не имеет никакого смысла утруждать себя ежедневными упражнениями, рискуя добиться совершенно обратного результата — перетренированности мышц.

Для похудения надо исключить из рациона жиры

Следует различать хорошие и плохие жиры. Хорошие незаменимы для правильного функционирования организма (жирные кислоты омега-3 и омега-6 необходимы для работы внутренних органов и мозга). Избегайте трансгенных и насыщенных жиров (которые содержатся в выпечке, кондитерских изделиях и блюдах, прошедших промышленную обработку). Отводите значительное место на своем столе оливковому и рапсовому маслу, рыбе, яйцам, авокадо, миндальным и другим орехам (см. с. 42–43).

