



Содержание

Введение 3

1-я неделя

Физические аспекты: займемся нижней частью туловища! 4

Режим питания: неделя освобождения живота и ягодиц от жира! 17

2-я неделя

Физические аспекты: формирование ягодичных мышц в соответствии с поставленными целями 27

Режим питания: согласуйте рацион со своей биоморфологией. 40

3-я неделя

Физические аспекты: моя цель – сексуальный живот! 53

Режим питания: избавление от целлюлита! ... 68

4-я неделя

Физические аспекты: организация тренировок для проработки мышц живота и ягодиц 76

Режим питания: кормите мышцы, а не живот. 82

Подведение итогов программы «Живот и ягодицы»: надо держать себя в руках... всегда 88



Введение

Очередная рабочая тетрадь! Конечно же, вы не могли пройти мимо! Каждая женщина мечтает о совершенстве форм всех частей своего тела. Округлые, подтянутые и четко очерченные ягодицы, головокружительный изгиб поясницы, тонкая талия и плоский мускулистый живот — такие же неотъемлемые составляющие женской красоты, как легкая энергичная походка и непринужденность движений.



Разумеется, все эти симпатичные изгибы не появляются сами собой. Необходимо приложить определенные усилия, но они достаточно быстро окупаются. Ягодичные мышцы — очень мощные и объемные, поэтому быстро увеличиваются в ходе тренировок. Что же касается живота, то если он слишком выдается вперед, значит, уже давно не видел сбалансированного питания, правильной тренировки мышц и должной кардионагрузки.

В этой новой тетради, посвященной мышцам живота и ягодиц, я снабжу вас всей необходимой информацией о формировании нижней части тела и познакомлю с простыми и эффективными упражнениями, а также предложу вам их комбинации, которые позволяют экономить время и заниматься когда угодно! Вам предстоит выполнить ряд тестов, чтобы определиться со своими персональными предпочтениями и извлечь максимальную пользу из программ, отвечающих вашим личным целям.

Рекомендации, разъяснения, маленькие хитрости, слова ободрения, оценки и поддержки — все это я в очередной раз предложу вам, чтобы помочь больше двигаться, наращивать мышцы, восстанавливать энергию и легкость, корректировать фигуру, чтобы через четыре недели вы, взглянув в зеркало, издали возглас восхищения и твердо решили продолжить занятия. Итак, переходим от слов к делу!



Физические аспекты: займемся нижней частью туловища!

Прежде чем думать о должном тоне тела и упругих, красиво очерченных мышцах, важно добиться хорошей циркуляции крови и лимфы в нижней части туловища благодаря кардиотренировкам. Это главное средство, которое позволяет выводить токсины из организма, предотвращает скопление жидкости в тканях, а также устраняет жировые запасы и сжигает калории.

Тест: какой у меня тип целлюлита?

Определив тип своего целлюлита, вы сможете целенаправленно бороться с ним, используя подходящие упражнения и движения. Но сначала проведем небольшую инспекцию! Ответьте на следующие вопросы.

Какие части вашего тела покрыты целлюлитом?

- ▲ Преимущественно голени и руки.
- Все: бедра, ягодицы, живот, руки...
- Главным образом бедра (спереди и сзади).



Целлюлит у вас...

- ▲ возник недавно и пока слабо заметен.
- возник уже достаточно давно и в настоящее время напоминает по виду апельсиновую корку.
- уже по-настоящему затвердел, болезнен на ощупь и выглядит очень неэстетично.

Если зажать между пальцами складку кожи в области целлюлита...

- ▲ Боль совершенно не ощущается. Кожа после этого сохраняет нормальный цвет.
- Боли нет, но после этого на коже остается белый след.
- Это очень больно!

Как бы вы описали свою фигуру?

- ▲ В основном худощавая, но с отдельными небольшими «выпуклостями».
- Довольно округлая во всех местах.
- Пухлая, особенно в нижней части.



Произведите подсчеты!

▲	■	●



Большинство ответов ▲ : у вас отечный целлюлит

Он является результатом застоя жидкости в тканях и поражает главным образом голени, что сопровождается ощущением тяжести в них. Кожа на ощупь мягкая и рыхлая, безболезненная. Зачастую причиной являются слабая циркуляция крови или длительное пребывание на ногах.



Мои противоцеллюлитные рекомендации

- ✓ Меньше солите пищу и выпивайте в день не менее литра воды.
- ✓ Выполняйте упражнения, стимулирующие отток венозной крови от ног (в положении лежа с поднятыми вверх ногами).
- ✓ При любой возможности ходите пешком.
- ✓ Выполняйте упражнения в воде, например на водном велотренажере.
- ✓ Делайте массаж ног в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами.

Большинство ответов ■ : у вас адипозный целлюлит

Этот тип целлюлита проявляется в виде воспаления жировой ткани в гиподерме (глубоком слое кожи). По виду он напоминает апельсиновую кожуру и вызван тем, что процесс обновления жировой ткани заторможен и жиры скапливаются в адипоцитах (жировых клетках). Такой целлюлит не вызывает болевых ощущений и зачастую является следствием излишнего веса в результате переедания.

Мои противоцеллюлитные рекомендации

- ✓ Включайте в свой рацион питания меньше жирных и сладких продуктов.
- ✓ Старайтесь больше двигаться, чтобы сжигать калории и ликвидировать жировые запасы.
- ✓ Делайте каждый день массаж с использованием регенерирующего крема для улучшения качества кожи.
- ✓ Отдавайте предпочтение видам физической активности, затрагивающим все мышцы (танцы, аквафитнес, зумба, степ-аэробика и занятия на эллиптическом тренажере).

Большинство ответов ● : у вас фиброзный целлюлит

Кожа плотная и болезненная на ощупь. Этот вид целлюлита встречается, как правило, на бедрах. Очень часто он имеет наследственный характер. Лечение трудное и включает в себя целый комплекс мер (диета, массаж, физическая активность).

Мои противоцеллюлитные рекомендации

- ✓ Старайтесь добавлять в еду меньше соли, жиров и сахара.
- ✓ Делайте массаж ручным роликовым массажером для восстановления циркуляции в тканях крови и лимфы и улучшения качества кожи.
- ✓ Отдавайте предпочтение физической активности в воде, которая массирует кожу и смягчает болезненные ощущения (аквафитнес, ходьба по пояс в воде, занятия на водном велотренажере).



Атака на целлюлит с помощью тонизирующих упражнений

К какому бы типу — отечному, адипозному или фиброзному — ни относился ваш целлюлит, с ним можно бороться и уменьшать болезненные ощущения за счет ежедневных физических упражнений. Они легки в выполнении, сжигают жиры и стимулируют циркуляцию крови и лимфы. Но хочу предупредить, что для достижения оптимального результата их необходимо делать регулярно: по два упражнения каждое утро и по одному — каждый вечер.



3 упражнения на каждый день

Подъем на ступеньку

Цель. Стимуляция кровеносной и лимфатической систем, сжигание калорий.

Выполнение. Встаньте лицом к лестнице. Быстро и не наклоняя туловище вперед, поставьте на ступеньку одну ногу и вслед за ней — другую. Затем точно так же спуститесь вниз. Первой опускается та же нога, которая начинала подъем. Можете помогать себе движениями рук для создания импульса движения.

Количество подходов. 3 по 10 повторений с 10-секундным отдыхом после каждого подхода.

«Мост»

Цель. Укрепление мышц тазового пояса и улучшение кровообращения нижней части тела.

Выполнение. Лягте на спину, сведите ноги и согните их в коленях. Ступни прижмите к полу. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Поднимите правую ногу вертикально вверх. Из этого положения поднимайте и опускайте таз, не сгибая спину.

Дыхание. Каждый раз при подъеме таза делайте полный выдох через рот.

Количество подходов. 2 по 15 повторений каждой ногой.



«Хлыст»

Цель. Стимуляция кровообращения для улучшения оттока венозной крови от ног и предотвращения образования целлюлита.

Выполнение. Лягте на спину и поднимите прямые ноги вертикально вверх. Согните ступни в голеностопных суставах. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Из этого положения очень быстро и резко согните ноги в коленях. Встряхните ноги и повторите упражнение.





Это упражнение лучше делать вечером, после того как вы весь день провели на ногах.

Дыхание. Каждый раз при сгибании ног делайте полный выдох через рот.

Количество подходов. 3.

Маленький плюс к упражнениям: самомассаж

Роликовые массажеры предназначены для устранения целлюлита и придания ногам ощущения легкости. Такая разновидность массажа уничтожает спайки между глубокими слоями кожи и фасциями — оболочками из соединительной ткани, окружающими внутренние органы и мышцы. В чем смысл? В активизации жировых клеток, а также кровеносной и лимфатической систем, в результате чего целлюлит становится менее заметным. Хотя такой массаж нельзя назвать абсолютно безболезненным, он приносит несомненную пользу!

Выполнение

В данном случае вы — сама себе массажистка. Захватите пальцами кожу, чтобы она образовала складку. С верхней стороны придерживайте ее большим пальцем, а с нижней — всеми остальными. Обрабатывайте складку массажером. Движения должны быть достаточно нежными, чтобы не повредить жировые клетки (адипоциты).

Как часто?

Делайте массаж 2–3 раза в неделю сразу после душа, так как кожа в этот момент разогрета, а потому очень эластична.

Два в одном. Используйте при массаже регенерирующий крем, который улучшает качество кожи.



Физическая активность как средство от целлюлита

Активизируя сердечно-сосудистую систему, вы эффективнее всего боретесь с целлюлитом. Физическая активность укрепляет мышцы и стимулирует циркуляцию крови. При этом затрачивается масса энергии, запасенной в виде жиров в адипоцитах. Так вы практически нокаутируете целлюлит. Я говорю «почти», потому что даже у самых стройных женщин под кожей всегда присутствует некоторое количество жира, придающего им женственные формы.



Водный велотренажер

Вы сидите по грудь в воде на велотренажере, погруженном в бассейн. Руководствуясь указаниями тренера, вы в ритме быстрой музыки крутите педали самыми разными способами: в обратную сторону, привставая в седле и т. п. Каждый из этих способов позволяет проработать конкретные мышцы ягодиц, бедер и живота.



- + Вода массирует ноги и активизирует дренаж лимфы (удаление отходов жизнедеятельности), если лимфатическая система «обленилась».
- + + Если вы будете крутить педали стоя, ягодичные мышцы скажут вам спасибо! Педальирование в этом случае происходит энергичнее, особенно если туловище склонено к рулю. Это создает максимальную нагрузку на ягодицы.

Ролики

При езде на роликах вы передвигаетесь за счет размашистых движений ног, направленных от центра к периферии, как у конькобежцев. Чтобы не упасть, следует немного сместить вес тела вперед и следить за равновесием.



- + Движения ног, характерные для езды на роликах, укрепляют мышцы бедер, а также малую и среднюю ягодичные мышцы. Это позволяет устранить некрасивые жировые отложения на бедрах в виде так называемых «галифе».
- + + Поддержание равновесия — это отличное упражнение для мышц живота, которые выполняют стабилизирующую функцию.

- + Для начала продолжительность тренировки должна составлять не менее 30 минут. Это позволяет не только сжигать жиры, но и укрепляет мышцы практически всего тела.
- + + Голени, бедра и ягодицы работают с полной отдачей. Живот тоже не остается в стороне, расставаясь с запасами жиров.

Эллиптический тренажер

Движения, которые вы совершаете на этом тренажере, напоминают подъем по лестнице и очень полезны в плане развития мышц ног. Одновременно руки заняты рычагами, что еще эффективнее нагружает сердце. Это уже почти спорт!

Велотренажер

На этом тренажере лучше заниматься в группе под энергичную музыку. По указанию тренера вы варьируете интенсивность усилий, меняя сопротивление и скорость вращения педалей.

- + Тренировка на велотренажере заряжает энергией все тело (и сжигает массу калорий).
- + + Это упражнение укрепляет все мышцы ног.



Сальса, зумба, степ-аэробика

Тренировки с элементами танцев включают в себя прыжки, шаги, приседания, подъемы на носках и т. д. Ноги постоянно находятся в движении, бедра и таз совершают ритмичные колебательные движения, большая нагрузка ложится на талию. Хореографические элементы строятся на непривычных движениях, которые заставляют по-другому работать мышцы живота и ягодиц. Это очень эффективные упражнения для красивой фигуры и походки.

+ Упражнения в положении стоя мобилизуют всю сердечно-сосудистую систему. Они способствуют улучшению кровообращения ног и выведению из них токсинов.
++ Ритмичное раскачивание тела делает талию тонкой.



Средства против целлюлита

• Оборудование для похудения

Вы мечтаете о том, чтобы вам было легче ходить, покончить с целлюлитом и испытывать чувство легкости в ногах? Вам поможет антицеллюлитный (эндермологический) массаж. Он незаменим в уходе за собой и во многих случаях позволяет добиться желаемых результатов.

— Массажеры с вакуумными насадками позволяют добиться того же эффекта, что и роликовые, но еще быстрее и надежнее. Они стимулируют кровообращение и образование коллагена в коже, за счет чего она становится не такой рыхлой. Рекомендуется провести 6 сеансов в течение 1–2 недель.

— Ультразвуковой аппарат разрушает жировые клетки.

— Аппарат для скульптурной проработки тела работает на основе биомангнитных волн низкой частоты, стимулирующих расщепление жиров и улучшение кровообращения. Рекомендуется провести 6 сеансов.

• **Липокриотерапия** представляет собой процедуру, в ходе которой температура жировых тканей локально понижается до 3° С, что облегчает их удаление в ходе талассотерапии.

• **Кремы для похудения** имеют в своем составе активные вещества типа кофеина и вытяжек из бамбука и гуараны, которые способствуют расщеплению жиров.

• **Стельки с аппликаторами** стимулируют отток венозной крови от ног, оказывая точечное давление на стопы и тем самым улучшая общее кровообращение.

• **Гидромассаж и вихревые ванны** стимулируют циркуляцию лимфы и крови.

• **Теннисный мяч** представляет собой идеальный инструмент для массажа стоп и стимуляции оттока венозной крови от ног.



Проработка внутренней поверхности бедер за счет тренировки приводящих мышц

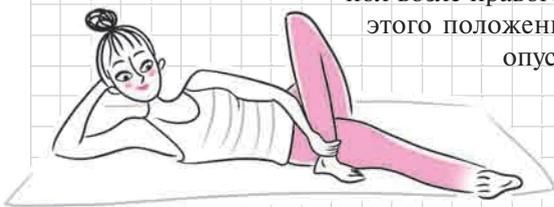
Для чего надо укреплять приводящие мышцы бедер?

Эти упражнения позволяют проработать внутреннюю часть бедер — очень деликатную зону, которую многие женщины считают слишком дряблой и плохо поддающейся воздействию. Кожа в этом месте очень тонкая и нежная, поэтому, если находящиеся под ней мышцы плохо развиты, приобретает дряблый вид. То же самое касается и внутренней поверхности верхней части рук! Внутренней поверхности бедер надо уделять повышенное внимание и ежедневно тренировать соответствующие мышцы. Из трех предлагаемых упражнений необходимо каждый день выполнять хотя бы одно.

3 упражнения, укрепляющих внутреннюю поверхность бедер

Боковой батман

Выполнение. Лягте на правый бок и обопритесь на локоть. Ноги сведены и выпрямлены. Согните левую ногу в колене, пронесите ее над правой и опустите ступню на пол возле правого колена. Перенесите вес тела вперед. Из этого положения начинайте вертикально поднимать и опускать прямую правую ногу.



Дыхание. Во время подъема ноги делайте полный выдох через рот.

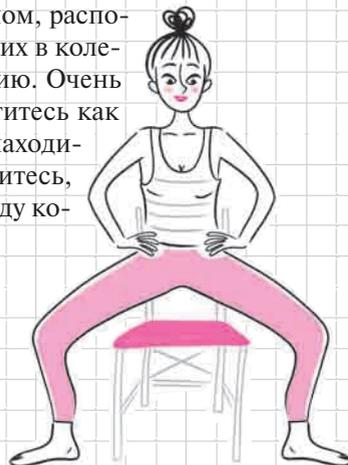
Количество подходов. 3 по 15 повторений каждой ногой.

Плие над стулом

Выполнение. Встаньте над не слишком широким стулом, расположив ноги по обе стороны от него. Немного согните их в коленях, разверните стопы наружу. Положите руки на талию. Очень медленно, сохраняя прямое положение спины, опуститесь как можно ниже. Следите за тем, чтобы колени при этом находились точно над стопами. Так же медленно поднимитесь, представляя себе, что хотите зажать сиденье стула между коленями.

Дыхание. Во время подъема делайте полный выдох через рот.

Количество повторений. 8 повторений подряд.



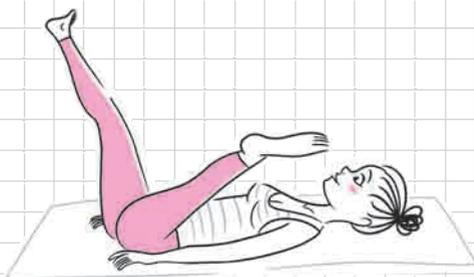
«Бабочка»

Выполнение. Лягте на спину, поднимите прямые сведенные ноги вертикально вверх. Руки вытяните вдоль тела.

Широко разведите ноги. Из этого положения сделайте 10 движений вверх и вниз ногами в стороны, стремясь развести их еще шире. Снова сведите ноги и повторите упражнение.

Дыхание. Сводя ноги в вертикальном положении, делайте полный выдох через рот.

Количество подходов. 3 по 10 повторений.



3 основных вида физической активности для придания бедрам красивой формы

Балетная тренировка в положении сидя или лежа на полу

Вряд ли можно придумать что-то лучшее для укрепления мышц и придания бедрам желаемой формы. Достаточно лишь взглянуть на балерин, которые постоянно выполняют такие движения, как плие, жете и батманы. Мышцы их ног красиво и четко очерчены. Вы выполняете те же движения, но не у станка в балетном классе, а в положении сидя или лежа.

Тайский бокс



Чтобы уклоняться от ударов, спортсмены непрерывно перемещаются, пружиня на ногах. Это движение в сочетании с махами, совершаемыми ногами, создает отличную кардионагрузку и повышает скорость сокращения мышц нижней части тела. Тайский бокс — прекрасный вид физической активности для активизации кровообращения.

Стретчинг

Для придания бедрам веретенообразной формы упражнения на растяжку подходят как нельзя лучше! Четырехглавая мышца бедра (передняя сторона), приводящие мышцы (внутренняя сторона) и задняя группа мышц бедра отличаются своей длиной и объемом. При правильной проработке и растяжке они придают ногам красивую форму. Упражнения, направленные на их растяжку, очень эффективны и приводят к поразительным результатам.

Объемное формирование бедер спереди, внутри и сзади

Для достижения красоты ног тренировки совсем не обязательно должны быть сложными и утомительными. Можно значительно проще совершенствовать свое тело за счет нескольких привычек, которые войдут в вашу повседневную жизнь... Вкратце познакомлю вас с ними!

