

Содержание

Введение.....	3
Тест «Какую программу мне выбрать при моей фигуре?».....	4
Параметры моей фигуры.....	6
Тест «Какая вы пловчиха?».....	8
Глава 1 Я готовлюсь к занятиям.....	11
Глава 2 А теперь в воду!.....	20
Глава 3 Я сжигаю калории!.....	27
Я провожу детоксикацию	34
Глава 4 Я укрепляю все свое тело.....	46
Низкогликемическая диета.....	58
Глава 5 Я избавляюсь от жировых складок.....	70
Мой план борьбы с целлюлитом.....	77
Глава 6 Я расслабляюсь после занятия.....	81
Глава 7 Я надолго сохраняю фигуру.....	85
Выражение благодарности.....	94



Введение

Согласно опросу, проведенному в феврале 2015 года Институтом CSA, 12 процентов француженок занимаются плаванием. Этот вполне самодостаточный вид спорта позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, мобилизовать все мышцы тела и получить красивую фигуру, не травмируя при этом суставы.

Правда, накручивать круги в бассейне быстро надоедает, а необходимость лавировать среди других любителей поплавать на переполненных дорожках утомляет. Кроме того, занимаясь в таких условиях, невозможно поболтать с подружкой или спокойно полюбоваться красавцем-тренером.

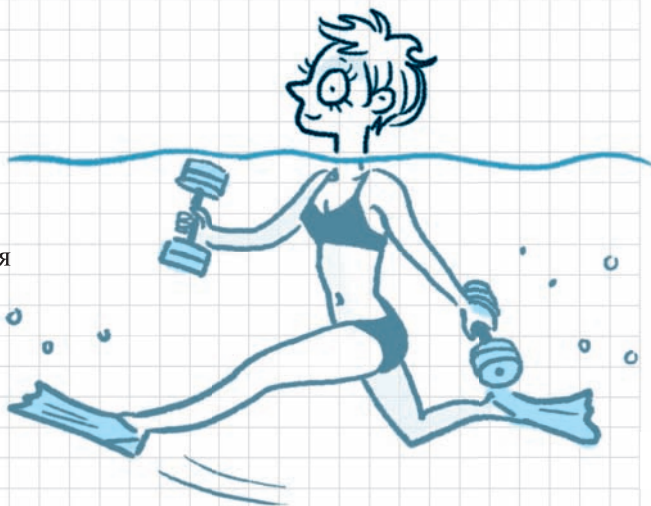
А что, если вам заняться аквафитнесом? Эта активно развивающаяся дисциплина имеет те же достоинства, что и плавание, но при этом значительно увлекательнее, кроме того, элемент общения там выражен гораздо сильнее!

Аквафитнес доступен всем, включая тех, кто не занимался спортом со времени окончания школы, а также тех, кто имеет проблемы с суставами и страдает от болей в спине. В отличие от «сухопутных» видов спорта, аквафитнес в меньшей степени травмоопасен благодаря архимедовой силе, которая уменьшает вес тел, находящихся в воде. И те упражнения, которые обычно выполняются в спортзале, в воде даются гораздо легче! Кроме того, оказывая сопротивление любому движению, вода значительно повышает нагрузку на мышцы, что способствует их укреплению и выведению из организма токсинов.

Иными словами, аквафитнес — идеальное времяпрепровождение для тех, кому надо разрядиться, без фанатизма улучшить свою физическую форму, поработать над координацией движений, равновесием, укрепить мускулатуру. В этой

книге описаны **58 водных гимнастических упражнений** (включая разминку, упражнения на растяжку и упражнения для укрепления мышц), которые помогут вам улучшить фигуру и оставаться стройной и сильной.

Надевайте же скорее купальник!



Тест «Какую программу мне выбрать при моей фигуре?»

У каждой из нас свой тип фигуры. Она может быть в форме яблока (андроидный тип), груши (гиноидный тип), песочных часов и попросту в форме буквы Н («прямоугольник»). О том, чтобы радикально изменить тип фигуры, не может быть и речи, это невозможно. Но физические упражнения в воде в сочетании со специальной диетой позволяют повысить тонус мышц, ярче выделить достоинства фигуры и скрыть недостатки.

Какое утверждение больше всего вам подходит?

- ◆ Небольшой животик у меня с раннего детства.
- У меня большая грудь, узкая талия и широкие бедра.
- ▲ У меня всегда были полные бедра, «галифе» и/или приличный живот.
- Я высокая, и мои формы слабо выделяются.

Вы остаетесь сравнительно тонкой...

- ◆ Внизу.
- В средней части.
- ▲ Вверху.
- Во всем теле.

Какая часть вашего тела выглядит наиболее раздавленной?

- ◆ Верх.
- Верх и низ.
- ▲ Низ.
- Мне незачем худеть.

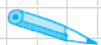
Вы имеете склонность полнеть в области...

- ◆ Спины, груди, рук и живота.
- Верха и низа туловища.
- ▲ Бедер и ягодиц.
- Живота и ягодиц.

Какую часть тела вы хотели бы изменить?

- ◆ Живот.
- Верх.
- ▲ Верх и низ.
- Низ: ягодицы, бедра.





Посчитайте!

◆	●	▲	■



Большинство ответов ◆. У вас фигура типа «яблоко».

Это означает, что вы крупнее сверху, чем внизу. У вас узкие бедра, но широкие плечи и большой живот. Жировые запасы у вас хранятся преимущественно вокруг талии и в нижней части спины, над ягодицами.

Ваша программа. Чтобы низ вашего тела не выглядел непропорционально узким по сравнению с грудью и плечами, вам нужно заставить поработать мышцы нижних конечностей. Некоторые упражнения аквафитнеса идеально подходят для этого!



Большинство ответов ●. Ваша фигура напоминает песочные часы.

Подруги завидуют вашему пропорциональному сложению и узкой талии.

Ваша программа. Если вы находите, что поправились, особенно в области бедер и бюста, отдавайте предпочтение аэробным и силовым упражнениям в воде. Для вас также будет полезно обычное плавание.

Большинство ответов ▲. У вас фигура типа «груша».

Ваши бедра несколько шире плеч, и низ тела выглядит более массивным по сравнению с верхом. У вас небольшая грудь и плоский живот.

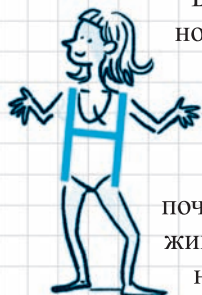
Ваша программа. Выбирайте водные упражнения для мышц спины (ножницы, выпады, аквабайклинг, аквараннинг) и силовые упражнения для верхней части тела. Используйте легкие гантели и повторяйте каждое упражнение несколько раз.



Большинство ответов ■. Ваша фигура напоминает букву H.

Бедра, талия и плечи у вас примерно одинаковой ширины. Вас можно назвать стройной, но живот и спина имеют тенденцию к полноте, тогда как руки и ноги остаются тонкими.

Ваша программа. Уделяйте особое внимание упражнениям аквафитнеса, стимулирующим сердечный ритм, и укрепляйте мускулатуру при помощи силовых упражнений. Отдавайте предпочтение упражнениям на растяжку, упражнениям для развития мышц живота (брюшной пресс можно качать даже в воде, держа плавательные палки под руками), бегу в воде и приседаниям.



Параметры моей фигуры

Мои мотивы

Определите свои побудительные мотивы. Это могут быть совсем простые вещи или более глубокие устремления: снова иметь возможность натянуть на себя свои любимые джинсы или маленькое черное платье, подготовиться к собеседованию, произвести на кого-то впечатление или понравиться самой себе...

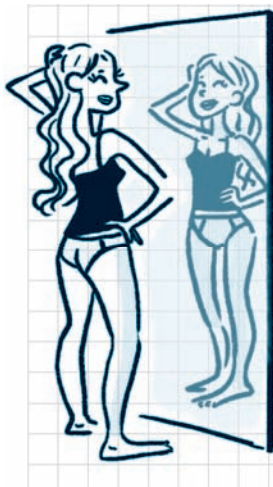
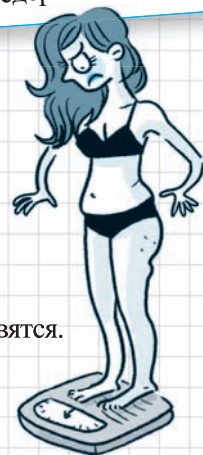
Вы сможете возвращаться к этой странице в минуты уныния, чтобы напомнить себе, ради чего вы так стараетесь!

Я хочу похудеть, чтобы **(отметьте один или несколько пунктов, которые в наибольшей степени подходят вам)...**

- Снова носить любимые джинсы и платья 38-го размера.
- Выбирать и носить, не комплексуя, те наряды, которые мне нравятся.
- Вернуть нормальный вес и удерживать его.
- Чувствовать себя желанной и одухотворенной.
- Ощущать легкость и показывать лучшие результаты в спорте.
- Другое (впишите):



Мой рост:
Мой вес:
Мой объем талии:
Мой объем бедер:



ПАРАМЕТРЫ МОЕЙ ФИГУРЫ

Рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ)

- $\text{ИМТ} = \text{ваш вес (в кг)} / \text{ваш рост (в м)},$ возведенный в квадрат.
- Пример: ваш вес 65 кг, а рост 1,68 м.
Ваш рост в квадрате: $1,68 \times 1,68 = 2,8224.$
- Разделите 65 на 2,8224. Ваш ИМТ = 23,03.

В идеале ИМТ должен быть в пределах от 18,5 до 24,9. Если он выходит за эти рамки в ту или иную сторону, обратитесь за консультацией к врачу.

ИМТ ниже 18,5. Ваш вес недостаточный, вы слишком худая. Диета для похудения вам противопоказана. Во время еды и перекусов доставляйте себе удовольствие, отдавая предпочтение качественным продуктам.



ИМТ в пределах от 18,5 до 24,9. Вес у вас нормальный. Однако если вам кажется, что вы чувствовали бы себя лучше, сбросив 3 кг, то проверьте соотношение объема талии и объема бедер (см. ниже). Если эта величина слишком велика, вам не повредит легкая версия программы похудения при условии сохранения сбалансированного питания.

ИМТ в пределах от 25 до 29,9. У вас избыточный вес. Определите, что служит причиной того, что вы набираете вес, и обратитесь за советом к диетологу, который поможет вам избавиться от лишних килограммов.

ИМТ 30 и более. Вы относитесь к категории людей с умеренным или сильным ожирением. Проконсультируйтесь у специалиста, который даст рекомендации, как вам сбросить вес, и будет следить за вашим прогрессом. Остерегайтесь возможных последствий слишком большого веса: диабета, гипертензии, сердечно-сосудистых проблем...



Рассчитайте соотношение объемов талии и бедер

Это позволит выявить чрезмерное накопление жировой ткани вокруг внутренних органов, что чревато развитием сердечно-сосудистых заболеваний. Андроидное распределение жиров обычно свойственно мужчинам (фигура типа «яблоко»), оно таит в себе больший риск возникновения болезней сердца и сосудов, чем более женственное (гиноидное) телосложение (фигура типа «груша»).

Мужчина	Женщина	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Менее 0,95	Менее 0,80	Низкий
От 0,96 до 1	От 0,80 до 0,85	Умеренный
Более 1	Более 0,85	Повышенный

Пример: если объем талии у вас 75 см, а объем бедер 90 см, то соотношение объемов составляет 0,83. Распределение жировых тканей промежуточное между гиноидным и андроидным. Таким образом, вы подвержены умеренному риску развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Чтобы измерить объем талии, прикладывайте сантиметровую ленту поверх пупка. Объем бедер измеряйте в самом широком месте.



Тест «Какая вы пловчиха?»



На что похож ваш пляжный отдых?

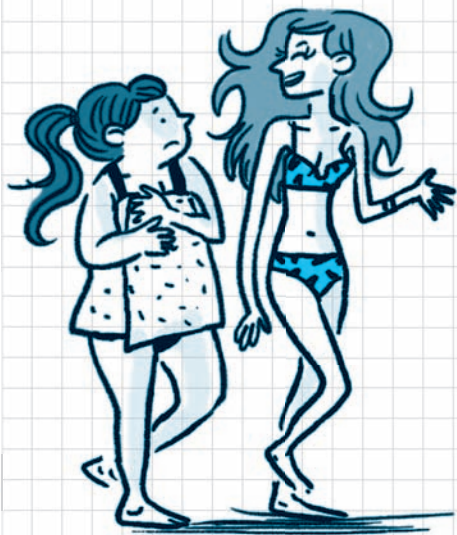
- ◆ Я наскоро окунаюсь, а потом сразу заворачиваюсь в полотенце.
- Я купаюсь вволю и делаю несколько дальних заплывов, а иногда и небольшую пробежку вдоль берега перед длительным заплывом.
- ▲ Я устраиваюсь на пляже в обществе подруг, чтобы поболтать вволю. Продолжая общаться, мы пару раз окунаемся, а потом снова ложимся загорать. Я пользуюсь случаем, чтобы покрасоваться в новом купальнике и познакомиться с последними тенденциями пляжной моды.
- Я немного побарахтаюсь в воде, а потом возвращаюсь к чтению журнала или книги. Если же я не купаюсь, то не делаю из этого трагедии, а с нетерпением жду часа аперитива.

Как вы проводите время в бассейне?

- ▲ Плаваю потихоньку, стараясь не мочить волосы и не переставая болтать с подружками, или наматываю круги, чтобы продемонстрировать всем новый купальник.
- ◆ Проплыв 300 метров, решительно выхожу из воды: и холодно, и людей много!
- Плаваю как минимум полчаса без перерыва, не задумываясь о технике и ритме. Максимально использую плавательное снаряжение: доски, колобашки, ласты и т. д. И, разумеется, в бассейн я приезжаю на велосипеде.
- Я туда нечасто навещаюсь!

Какой купальник вы считаете идеальным?

- ▲ Ультрамодный раздельный купальник, которым моя подруга эпатирует публику: он соскальзывает при малейшем движении.
- Красивый купальник, не слишком дорогой, но фирменный и разработанный специально для спортивного плавания (Speedo, Arena и т. п.), в сочетании с качественными аксессуарами: очками, шапочкой, ластами...
- ◆ Цельный купальник, чтобы скрыть недостатки фигуры.
- Я об этом не думала: купальник я надеваю только в хаммам.



Если бы вы всерьез занимались водным спортом, то были бы...

- ▲ Чемпионкой по синхронному плаванию, как Вирджиния Дидье, ведь она мастерски плавает под водой, а купальники у нее все в стразах и блестках.
- Чемпионкой по плаванию, как Лор Маноду, потому что у нее впечатляющий перечень рекордов и куча медалей.
- Пловцом, как Филипп Люка, который стал тренером и сделал из Лор Маноду чемпионку, оставаясь на краю бассейна. Дело в том, что воду я не очень люблю.
- ◆ Обычной спортсменкой. Я предпочитаю жить своей жизнью, подальше от пьедесталов и папарацци!

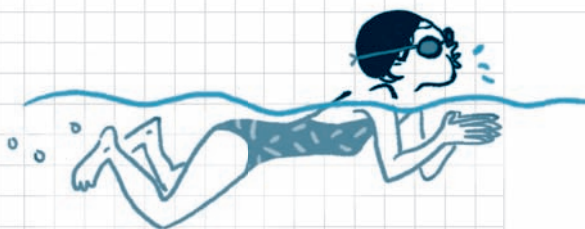
Для вас водные виды спорта в целом и аквафитнес в частности — это в первую очередь возможность...

- ▲ Встретиться с Софи и Каролин, моими лучшими подругами, мы всегда рады пообщаться и пройтись по магазинам.
- Позаниматься под музыку, чтобы потом хорошо себя чувствовать.
- ◆ Размяться.
- Развлечься.



Какая причина может побудить вас пропустить занятие по аквафитнесу?

- ◆ На улице дождь как из ведра и очень холодно, в бассейне, наверное, тоже прохладно.
- У меня температура 40 градусов, и я лежу в постели с сильнейшей головной болью.
- Просто сегодня не хочется!
- ▲ Моих подруг сегодня там не будет, а одна я не пойду.



Какой момент у вас самый любимый во время тренировки в бассейне?

- Самый пик занятия, когда все мышцы работают в полном режиме, а упражнения достигают максимальной интенсивности, это настоящее удовольствие!
- ▲ Это момент, когда я встречаю своих подружек и мы обмениваемся последними новостями или демонстрируем друг другу свежеприобретенные модные аксессуары.
- ◆ Конец тренировки, это значит, что я могу вернуться домой и принять горячую ванну!
- Моменты отдыха или завершающие занятия упражнения на растяжку, когда можно наконец перевести дух!

Чтобы не пропустить очередное занятие по аквафитнесу, я готова...

- ◆ Купить себе теплый халат, чтобы не мерзнуть в раздевалке.
- Отказаться от похода в кино с любимым человеком.
- Не на многое. Невелика потеря...
- ▲ Записать в группу лучшую подругу или своего молодого человека либо купить себе самый красивый купальник.



Посчитайте!

◆	●	▲	■



Максимум ответов ♦. *Вы любчица теплолюбивая.*

Бассейн отпугивает вас, потому что вы все время мерзнете. Вода определенно не ваша стихия! Однако все вам твердят о том, сколько пользы от плавания, и вы твердо решаете заняться этим. Чтобы ваши благие намерения принесли результаты, запишитесь на курс аквафитнеса с подругами или попробуйте другие водные разновидности фитнеса. Есть очень энергичная и популярная водная версия зумбы, забавные, но обеспечивающие отличную физподготовку упражнения на досках для серфинга (Aqua Stand Up) или позволяющие превосходно разрядиться восточные единоборства в воде (Aqua Combat). Попробуйте — и убедитесь, что вода может и согреть!



Максимум ответов ●. *Вы настоящая спортсменка, преданная клубанию.*

Даже будучи дебютанткой, вы очень хотите заниматься и не боитесь намочить волосы. Вы всегда были спортсменкой, на практике или хотя бы в душе. Вы находите время для физических нагрузок в любую погоду независимо от времени года. Вы знаете, что спортивные занятия способствуют выработке эндорфинов и дофамина, приносящих большую пользу как в эмоциональном, так и в физическом плане. Эта книга содержит упражнения, которые будут интересны и полезны как опытным спортсменкам, так и начинающим, а также многочисленные советы и рекомендации, касающиеся питания, которые помогут вам быстрее приобрести желаемую форму!

Максимум ответов ▲. *Вы любчица-экстраверт и модница.*

Для вас занятия без подруг, наимоднейших купальника, шапочки и очков и наманикюренных ногтей просто немыслимы! Оказавшись в воде, вы не перестаете щебетать, чем несколько нервируете тренера. Ваша стихия — групповые занятия под руководством тренера, который умеет создать теплую атмосферу, и с хорошим снаряжением!

Максимум ответов ■. *Вы любчица с ленивой или дилетанткой.*

У вас нет спортивного опыта, если не считать йоги, танцев или кросса на школьных уроках физкультуры. Для вас проплыть в бассейне 500 метров — настоящий подвиг! Вы согласны заниматься спортом, но без фанатизма. Вы выбрали аквафитнес, чтобы сбросить вес, привести в тонус мышцы и почувствовать себя лучше. В этой книге вы найдете массу упражнений.



Глава 1

Я готовлюсь к занятиям

Для восстановления хорошего мышечного тонуса нет ничего лучше водной гимнастики. Ее главные достоинства: помогает избавиться от целлюлита и тяжести в ногах, щадит суставы, полезна для сердца, тонизирует, сжигает калории и помогает приобрести фигуру сильфиды. И поднимает настроение!

8 убедительных причин заняться аквафитнесом. Он...

Улучшает физическую форму

Водная гимнастика, как и плавание, оптимизирует вашу спортивную форму, стимулируя широкую амплитуду движений, растягивая и тонизируя мышцы и позволяя сжигать много энергии: от 400 до 800 калорий в час в зависимости от интенсивности упражнений, температуры воды и других факторов. Наконец, интенсивные тренировки способствуют сжиганию жировых запасов. Иными словами, это незаменимая форма фитнеса для тех, кто хочет иметь красивую фигуру.



Не травмирует суставы

Аквафитнес не вызывает болей в суставах и никоим образом не травмирует их. Находясь в воде, вы ощутите в себе легкость и сможете выполнять физические упражнения, которые на суше дали бы вам гораздо труднее. Для этой формы фитнеса нет противопоказаний, она рекомендуется беременным женщинам, людям с избыточным весом и всем тем, кто хотел бы эффективно поддерживать свою физическую форму.

