

Женская красота



ДОВБЫШ В.И.

КОНСТРУИРОВАНИЕ ЖЕНСКОГО ТЕЛА В ПРОБЛЕМНЫХ ЗОНАХ

Тренажерный зал

Харьков 2005

Аннотация

Красота и здоровье должны быть неразделимы — во вполне достижимом идеале — с 16, по крайней мере, до 60 лет. Однако у большинства женщин красота уходит вместе с молодостью — значит, и со здоровьем не все в порядке. Одним словом, если женщина, едва перешагнувшая сорокалетний рубеж, стареет, полнеет и становится некрасивой, то она ошибается, считая себя здоровой. Конечно, биологические процессы старения неумолимы, но есть факторы, возникновение и действие которых находится под контролем человека. Он может ими управлять, а, следовательно, — и влиять на скорость и характер процесса старения. Если время мы остановить пока не в силах, то оставаться или не оставаться здоровыми и красивыми — во многом зависит от нас самих.

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1	ПОДДЕРЖАНИЕ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ	6
ГЛАВА 2	КРАСИВЫЕ БЕДРА	11
ГЛАВА 3	УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ	16
ГЛАВА 4	ПОДТЯНУТЫЙ ЖИВОТ	19
ГЛАВА 5	ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ГРУДЬ	22
ГЛАВА 6	СТРОЙНЫЕ НОГИ	25
ГЛАВА 7	ПРЕКРАСНАЯ СПИНА	31
ГЛАВА 8	ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ	34
ГЛАВА 9	ТОНКАЯ ТАЛИЯ	36
ГЛАВА 10	БЕЗУПРЕЧНЫЕ РУКИ	39
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
	ЛИТЕРАТУРА	46

ВВЕДЕНИЕ

Художники всех времен пытались найти каноны красоты. В различные исторические отрезки времени эти каноны менялись. Одни, создаваясь на основе абстрактных построений и математических расчетов, являлись надуманными и оторванными от действительности. Другие, построенные наблюдениями тела живого человека, более приближались к ней. Красота многообразна и измеряется более тонким и надежным, чем метрическая лента, инструментом — нашими чувствами, эстетическим вкусом, ощущением гармонии. Даже имея одни и те же антропометрические данные, два человека могут выглядеть по-разному. Качество мышц, рельеф, особенности осанки, пластика движений не поддаются измерению. Таким образом, разные по типу человеческие фигуры на равных претендуют на идеальные пропорции, если они выдержаны в рамках красоты и гармонии. Во всех типах сложения заложена изначальная красота. Лишь неправильным образом жизни, недостатком физических нагрузок, несбалансированным питанием мы не развиваем, не поддерживаем и, в результате, утрачиваем те качества, которые нам дарит природа.

Какими бы разными ни были идеалы красоты, главное условие женской привлекательности, которое выше всех вкусов и мод, — это здоровье. Если его нет, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, жизнерадостности — всего того, что любую женщину делает привлекательной. Гладкая и упругая кожа, блестящие и густые волосы, ясные, чистые глаза — лучшие показатели общего здоровья, хорошего обмена веществ. Красивая осанка, развернутые плечи, легкая походка — признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела. С одной стороны, хорошая осанка, например, способствует правильному расположению внутренних органов, с другой — надежность функций внутренних органов находит свое отражение во внешней красоте человека.

ГЛАВА 1

ПОДДЕРЖАНИЕ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ

Поддерживать красивую фигуру желательно в сочетании с достаточным физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Если девушка держится свободно и красиво двигается, то ее с полным правом можно назвать грациозной, так как основой грации считается способность владеть своим телом.

Желаемые показатели для молодых женщин:

Пульс — около 70 уд / мин (в покое);
Частота дыхания — 12-14 раз (в покое);
Жизненная емкость легких — 3200-3400 см кубических;
Экскурсия грудной клетки — 5-7 см;
Задержка дыхания на вдохе — 45-60 сек.;
Кистевая динамометрия — 28-30 кг;
Отжимание в упоре лежа на скамейке — 10-12 раз;
12-ти минутный бег (тест Купера) — 2400-2600 м.

Сохранение нормального веса тела

Избавляясь от лишнего жира и увеличивая тонус мышц, можно существенно уменьшить, если не полностью устранить, целлюлитные ямы и бугры. Они разгладятся и будут не такими заметными. В течение нескольких месяцев жир будет медленно таять, а на его месте появятся красивые рельефные мышцы.

Хорошим средством похудения является ходьба. Ходить нужно быстро, не менее 100 шагов в минуту. Ежедневная норма ходьбы для полных женщин — не менее 6-8 км.

Более эффективной по расходу энергии является ходьба по лестнице. Приблизительный расход энергии при подъеме с частотой пульса 60-70 ударов в минуту составляет 0,14 ккал на один кг веса. Таким образом, женщина с массой тела 70 кг теряет при подъеме по лестнице около 10 ккал в минуту. Энергозатраты при спуске по лестнице несколько ниже. Начинать тренировки целесообразно с 10-15 минут и доводить их следует до 30-40 минут.

Расход энергии при беге со скоростью 10 км/ч увеличивается по сравнению с состоянием покоя в 62 раза. Чтобы избавиться от лишнего веса, лучше использовать медленный и продолжительный бег трусцой. Начинать тренировки нужно с дистанции 500-600 м (частота 120-130 шагов в минуту), увеличивая дистанцию на 100-200 м каждую неделю. Оптимальная длина дистанции для женщин — 2-3 км. Тренироваться нужно 3-4 раза в неделю. Нерегулярные и неинтенсивные занятия способствуют только повышению аппетита. В зимнее время интереснее и эмоциональнее ходить на лыжах 10-12 км. Полным женщинам желательно заниматься ежедневно не менее 45-60 минут.

Согнать лишний вес помогают и продолжительные прыжки со скакалкой. Правда, в некоторых случаях подобные упражнения могут иметь и противопоказания. Вызвать, например, поясничные боли у тех, кто страдает остеохондрозом позвоночника. Или способствовать утолщению и некоторому укорочению мышц голени. Чтобы этого не произошло, после прыжков нужно выполнить несколько специальных упражнений. Полезны круговые вращения стопами в положении сидя или лежа, а также ходьба на пятках в течение 2-3 минут. Если вы плохо тренированы, на первых порах сочетайте прыжки с ходьбой и общеразвивающими упражнениями. Прыгайте в медленном темпе, но не менее 15-20 минут. Эффект неизмеримо возрастет, если довести время прыжков до 30 и более минут. Однако к такой продолжительности нужно идти постепенно. Для слаботренированных рекомендуется начальная продолжительность 40-45 секунд, затем отдых — 2 минуты, в течение которых

можно выполнять общеразвивающие упражнения, затем вновь серия прыжков и так 3-5 раз. Пульс при этом может учащаться до 140-160 и даже более ударов в минуту.

Однако, прежде чем начать добиваться положительных перемен в своей фигуре, необходимо настроить себя на успех. Это нужно сделать своей главной целью на определенный период жизни. Последовательность и настойчивость играют решающую роль в достижении успеха. Занимаясь физическими упражнениями, необходимо развивать позитивное представление о своем теле. Находить утешение в том, что пока вы ведете здоровый образ жизни, каждый новый день на один шаг приближает вас к достижению идеальной фигуры. Проникнувшись верой в свои способности, исключив из своего лексикона слова: «я не могу», вы должны твердо верить в то, что вам под силу любое дело, и половина успеха уже гарантирована.

Чтобы выработать в себе привычку к упражнениям, необходимо поставить перед собой определенные цели. Они должны быть измеримы и достижимы. Например, похудеть за три месяца на 5-6 кг — это достижимая цель, а на 25 кг за это же время — нет. Лучше ставить перед собой скромные цели, которые можно достигнуть более или менее легко за обозримый промежуток времени. Получение определенного результата и испытание таким образом чувства удовлетворения вдохновят на более высокие цели. Сформулировав окончательную цель, нужно разбить ее на несколько промежуточных (не более 3-х месяцев).

Свой настрой на занятия необходимо подкреплять зрительным представлением. Это как бы организованная форма мечтания. Многие спортсмены прибегают к этому приему, чтобы реализовать свой потенциал. Зрительные представления лучше всего вызывать у себя в спокойной обстановке, желательно — перед сном. Нужно лечь, закрыть глаза, расслабиться и начать думать о своей фигуре. Вызовите в своем воображении идеальный образ своих проблемных зон. Представьте, что у вас великолепная фигура. Постарайтесь, чтобы этот образ был таким же реальным, как изображение на экране в кинотеатре. Можно представить себе женщину, чьей фигурой вы восхищаетесь, и проецировать ее образ на свое собственное тело.

Усилить эффект зрительного представления можно с помощью фотографий. Возьмите свою фотографию в полный рост, на которой вы сами себе очень нравитесь, и поместите ее в такое место, где она часто будет попадаться вам на глаза. Фотография будет напоминать о ваших возможностях и поможет сохранить яркий образ вашей идеальной фигуры, который вы создаете в своем воображении.

Для упрощения процесса тренировок упражнения для различных проблемных зон разделены на группы. Каждая группа содержит движения, которые разрабатывают мышцы определенным способом. Выбирая одно упражнение из каждой группы, достигается оптимальный результат для каждой проблемной зоны. Во время занятия можно делать разные упражнения. Это исключит привыкание, неизбежное при регулярном выполнении одного и того же комплекса упражнений.

Для улучшения формы мышц, не увеличивая существенно их объем, необходимо 15-20 повторений для одного упражнения. Объектом приложения силы при этом являются так называемые медленно растягивающиеся волокна. Эти волокна задействуются, главным образом, при непрерывных движениях, осуществляемых в течение длительного времени, и имеют ограниченную способность увеличиваться в размерах. При напряжении этих волокон получается худощавое, крепкое телосложение и небольшие мышцы. Медленно растягивающиеся волокна имеют большое количество митохондрий — «клеточных печек», где происходит сжигание жира. Тем самым они ускоряют процесс использования жира как источника энергии.

Для увеличения размера мышц рекомендуется небольшое количество повторений (6-10) в сочетании с нагрузкой на мышцы в виде дополнительного веса. Этим стимулируются быстро растягивающиеся волокна, имеющие большой потенциал для роста. Они ориентированы на то, чтобы переносить большие нагрузки, и активизируются при этом, увеличиваясь в размерах.

В зависимости от поставленной цели, можно использовать большое количество повторений для одной целевой зоны и небольшое — для другой.

Независимо от типа нагрузки, каждое повторение нужно выполнять с полным осознанием. Движения должны быть плавными и равномерными. Вес отягощений выбирается самостоятельно, соразмерно с индивидуальными возможностями, ориентируясь на то количество повторений, которое предусмотрено для достижения поставленной цели.

Выполняется комплекс упражнений на одну проблемную зону, включающий три или более различных упражнений, выполняемых одно за другим без перерыва. Затем делается небольшой перерыв (1 минута), и выполняется комплекс на другую проблемную зону и т. д. Во время перерывов производится растягивание задействованных мышц. Растягивание мышц препятствует образованию молочной кислоты, восстанавливает приток крови к рабочим мышцам.

Большое значение имеет интенсивность занятий — количество усилий, потраченных при выполнении упражнения. Интенсивность должна быть достаточно велика, чтобы превысить рабочий порог организма. Это определяется «принципом перегрузки». Человеческий организм по своей природе стремится сохранять устойчивое состояние равновесия — гомеостаз. Нарушить это состояние (т. е. улучшить физические возможности) можно только давая мышцам дополнительную нагрузку.

Сразу полную нагрузку на мышцы давать нельзя. Организм должен привыкнуть к повышенным нагрузкам. Для этого весь процесс тренировок делится на три этапа: начальная подготовка, базовый уровень и этап создания формы. Эти этапы не ограничены жесткими временными рамками. Организм каждого человека по-разному реагирует на упражнения и прогрессирует своими темпами. В этом плане лучше недоработать, чем «переборщить».

На первом этапе (3-4 месяца) происходит приспособление мышц к нагрузкам и развитие навыков, необходимых для выполнения упражнений. Здесь нужно сосредоточиться на ощущениях упражнений и плавности движений. Параллельно, 2-3 раза в неделю, необходимо заниматься аэробными упражнениями (аэробика, бадминтон, волейбол, плавание, велосипед, гребля и др.). После этого периода организм должен быть уже готов к более интенсивным тренировкам. Здесь уже необходимо сосредоточиться на сохранении быстрого темпа занятий и повышенном сердечном ритме в ходе тренировки.

Когда организм уже полностью привыкает к тренировкам (6-8 месяцев занятий) наступает третий этап. Теперь уже интенсивность занятий можно поднять до 100 %. При выполнении каждого комплекса необходимо выкладываться до конца. Последнее повторение выполнить уже очень трудно, почти невозможно. Однако нельзя допускать выполнение повторения через болевой порог. Только в этом случае могут быть достигнуты оптимальные результаты.

Интенсивные тренировки предъявляют огромные требования к физическому телу. В мышечной ткани происходят процессы разложения сложных химических соединений. Истощаются запасы гликогена, образуются свободные радикалы, вся нервно-мышечная система испытывает усталость. Организм адаптируется к этому в течение периода восстановления, когда мышцы укрепляются, чтобы быть в состоянии справляться с предстоящими более тяжелыми нагрузками. Тогда же пополняются запасы питательных веществ и энергии, а мышцы наливаются силой и становятся более рельефными. Поэтому период восстановления крайне необходим. В связи с этим, одну группу мышц нельзя тренировать в течение двух дней подряд.

Параллельно с работой над проблемными зонами необходимо тренировать и другие мышцы своего тела. Мышцы функционируют как единая система. Когда одни мышцы напряжены, противоположные им расслабляются, обеспечивая, таким образом, плавность движений. Пренебрежение комплексными тренировками ведет к структурным несоответствиям между отдельными группами мышц, что не только нарушает симметрию фигуры, но и увеличивает вероятность травм. Тренируя только проблемные зоны и пренебрегая другими группами мышц, вы не используете и половины возможностей организма, чтобы сформировать себе красивые мышцы.

Существует прямая зависимость между количеством приложенной силы и степенью развития мышц. Только полностью растянув мышцы, можно достигнуть оптимальных результатов.

Упражнения выполняются в определенном ритме. Ритм — их важная составляющая. Как только он выработается, скорость выполнения повторений установится сама собой. Во время тренировки нужно не просто дышать как дышится, а поддерживать определенный ритм дыхания. Необходимо вдыхать и выдыхать в такт с каждым повторением. К этому можно очень быстро привыкнуть. Когда выполняется упражнение по поднятию дополнительного веса, или выдерживая собственный вес, нельзя задерживать дыхание. В этом случае происходит резкое повышение кровяного давления в брюшной полости, что препятствует поступлению крови в мозг, влекущее за собой головные боли, головокружения и слабость. Даже если вы дышите неправильно, это лучше, чем не дышать вообще. Хороший способ поддерживать определенный ритм — это вслух считать повторения, что также позволит полностью сосредоточиться на упражнениях.

Думайте о том, что происходит с вашими мышцами. Вопреки распространенному убеждению, что мышцы ассоциируются с силой, а не с интеллектом, поднятие веса — это больше, чем только физическое усилие. Интеллект играет важную роль в развитии вашего тела и его помощь просто необходима при желании добиться успеха. Для извлечения максимума пользы из тренировки нужно установить внутреннюю связь между мышцами и мозгом, чтобы зрительно представлять и чувствовать, как работает каждая мышца во время выполнения упражнения. Постарайтесь не просто регистрировать умом, где вы ощущаете напряжение мышц, а усилием воли заставить мышцы ощущать напряжение там, где нужно. Мысленно сосредоточившись на движениях, легче выполнять их правильно.

Мышцы

Мышцы скелета являются активной частью двигательного аппарата. Благодаря им осуществляется перемещение тела в пространстве и движение отдельных его звеньев относительно друг друга. Скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются равномерно со звуковой частотой. Таким образом, они являются своеобразными физиологическими вибраторами, «самостоятельными присасывающе-нагнетательными вибрационными насосами». Микронасосное свойство скелетных мышц было установлено с первого дня жизни ребенка. Наибольшего развития и эффективности оно достигает к зрелому возрасту и затухает к старости. Микронасосное свойство мышц поддается физической тренировке и, наоборот, ухудшается и пропадает при снижении двигательной активности (гипокинезии). Это приводит к гибели организма. При снижении двигательной активности скелетные мышцы слабо помогают сердцу, и оно преждевременно и ускоренно изнашивается. В этом — одно из главнейших причин заболеваний сердца и всей сердечно-сосудистой системы.

В нашем теле более 600 мышц. Они отличаются разнообразием форм и размеров. Движениями управляют прикрепленные к мышцам двигательные нервы, которые по команде мозга стимулируют мышечные волокна, в результате чего происходит сокращение мышц. С помощью мышц функционируют механизмы дыхания, жевания, глотания, речи. Мышцы влияют на положение и функции внутренних органов, способствуют току крови и лимфы, участвуют в обмене веществ. Кроме того, мышцы являются важнейшим анализатором, сигнализирующим о положении тела в пространстве и взаимном расположении отдельных его частей. В большинстве своем мышцы симметрично расположены по обеим сторонам тела.

Мышцы имеют огромное значение для формирования фигуры. Четкость очертаниям тела придает увеличение мышечной массы и снижение содержания жира. Повышение тонуса мышц делает фигуру стройнее.

Мышцы — это активная ткань, даже в состоянии покоя, потребляющая большое количество энергии. При недостатке активности объем и сила мышц уменьшается, скорость

обменных процессов начинает падать, что, в свою очередь, ведет к накоплению жира и старению организма.

Если необходимо увеличить мышечную массу отдельной группы мышц, то ее тренируют в начале занятия, если уменьшить, то в конце занятия на фоне общей усталости.

Разминка

Эффективная разогревающая разминка длится от 5 до 10 минут. Она усиливает кровообращение, разминает суставы, снижая опасность травматизма. Правильное дыхание играет немаловажную роль в процессе тренировки. Дышать нужно спокойно и равномерно. Вдох следует делать через нос, следя за расширением легких и грудной клетки, а выдыхать медленно и спокойно, без форсирования, чтобы плавно опадали ребра.

В конце разминки необходимо растянуть мышцы, чтобы сделать их эластичными и подготовить к работе. Подвижность в суставах и гибкость увеличиваются быстрее, если упражнения выполнять пружинисто по 7-8 раз подряд с небольшой амплитудой. Многократно делайте маховые движения конечностями, постепенно увеличивая их амплитуду.

Упражнения силового характера отрицательно влияют на гибкость, поэтому очень важно правильно сочетать упражнения для развития силы и гибкости.

Хорошее состояние суставов, подвижность в них и гибкость позвоночника позволяет человеку выполнять плавные, мягкие и красивые движения.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, на нее не влияют особенности телосложения. В утренние часы она несколько снижена по сравнению с другим временем суток, при низкой температуре уменьшается, при высокой — увеличивается.

ГЛАВА 2

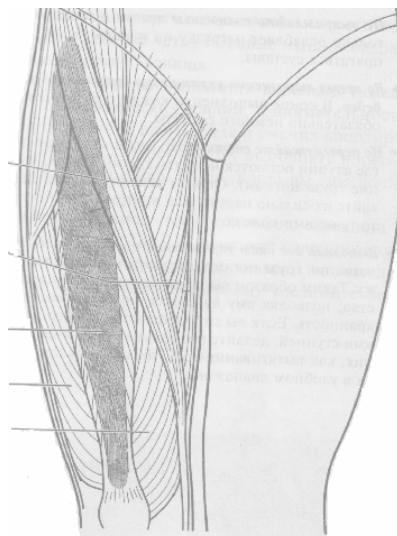
КРАСИВЫЕ БЕДРА

Во все времена бедра были символом женской красоты. Плохо развитые бедра неизбежно ведут к опасению выставлять напоказ свои ноги. Бедро — одна из самых заметных частей женского тела. В некоторых случаях необходима лишь частичная корректировка формы бедер, чтобы придать им красивый вид. Ноги хорошо поддаются тренировке. Если с них согнать жир, то бедрам можно придать любую форму, причем гораздо легче и быстрее, чем другой части тела.

Мышцы бедер

Мышца приводящая длинная
(приводящая короткая
расположена под ней)

Мышца приводящая большая
Мышца прямая бедренная
(срединная расположена под ней)
Мышца большая наружная
Мышца большая внутренняя



Основные мышцы

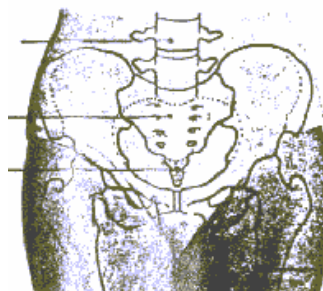
1. **Четырехглавую мышцу (квадрицепс)** составляют четыре отдельных мышцы: *прямая бедренная, большая наружная, большая внутренняя и большая срединная*. Все четыре мышцы, объединяясь в одно сухожилие квадрицепса, прикрепляются к коленной чашечке. Три большие мышцы начинаются от бедренной кости. Прямая мышца начинается от кости таза и обеспечивает движение двух суставов — тазобедренного и коленного. Это облегчает ее тренировку и возможность формировать ее нужным образом.

2. **Большая, длинная и короткая мышцы** составляют комплекс приводящих мышц. Они являются мышцами внутренней поверхности бедра. Приводящие мышцы помогают поддерживать устойчивость корпуса и обеспечивают прямую осанку.

Тазобедренный сустав

Позвоночник

Таз
Крестец
Копчик
Бедренная кость



Тазобедренный сустав — прочное шаровидное сочленение, образованное за счет вхождения головки бедренной кости в вертлужную впадину таза, выстланную хрящом. Сустав окружен мощным связочным аппаратом, который увеличивает его прочность, но ограничивает

подвижность. Это самый большой сустав в человеческом теле — место прикрепления крупных, хорошо развитых мышц. Эти мышцы обеспечивают возможность выполнения человеком разнообразных движений. Подвижность тазобедренного сустава важна также для выработки правильной осанки.

Тесты для проверки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедер



И. п. — лежа на спине. Согнуть ногу, взять обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Вторая нога выпрямлена. Норма — бедро соприкасается с передней частью туловища.

И. п. — лежа на животе (подбородок касается пола). Согнуть ногу и с помощью рук постараться коснуться пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от пола. Норма — пятка касается ягодицы.



И. п. — сидя, ноги врозь. Развести ноги как можно шире. Норма — угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.



И. п. — полулежа на спине, с опорой на локти. Согнуть одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным. Норма — колено согнутой ноги почти касается пола.

И. п. — сидя на стуле. Согнуть одну ногу и положить ее стопой на колено другой. Норма — голень согнутой ноги можно привести с помощью рук в горизонтальное положение.



Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

(все упражнения выполняются по 10-12 раз)



И. п. — лежа на спине. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень, выпрямить ее с помощью рук. Вернуться в и. п. Повторить то же с левой ногой.

И. п. — сидя на полу. Наклониться с прямыми руками вперед, стараясь грудью коснуться прямых ног. Вернуться в и. п.



И. п. — сидя на коленях и носках. Выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бедра максимально вперед. Вернуться в и. п.



И. п. — стоя на правом колене, согнутая левая нога впереди, руки на левом колене. Отвести левое бедро и таз вперед-вниз. Вернуться в и. п. Повторить то же с другой ногой.



И. п. — стоя левым боком к стулу, держась за спинку. Приседая на правой ноге, отвести левую ногу максимально в сторону. Вернуться в и. п. Туловище вертикально. Повторить то же с другой ногой.

И. п. — стоя, ноги врозь, руки на бедрах. Присесть на правой ноге, наклонить туловище к прямой левой ноге. Вернуться в и. п. Повторить то же в другую сторону.



И. п. — стоя, ноги максимально врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу. Наклониться вперед, стараясь положить локти на пол, вернуться в и. п.

И. п. — стоя, ноги врозь. Наклониться вперед, положить ладони на пол, развести пятки в стороны, развести носки в стороны. Затем перевести пятки вовнутрь и перевести носки вовнутрь. Вернуться в и. п.



И. п. — сидя, согнутые ноги врозь, опора на руки сзади. Опустить левое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола. Вернуть в и. п. Также опустить правое колено. Затем — оба колена одновременно.



И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы вместе, колени врозь. Опустить колени как можно ближе к полу, опираясь на них руками. Вернуть в и. п.



Как добиться стройности бедер

1. И. п. — сидя на полу, с вытянутыми вперед руками. Отвести левую ногу и бедро как можно дальше в сторону. Затем правую ногу и бедро. Потом продвинуться немного вперед. Повторить упражнение. Таким образом необходимо добраться до конца ковровой дорожки. Руки служат только для равновесия.

2. И. п. — лежа на спине, руки в сторону. Согнуть ноги и притянуть колени к животу. Сильным движением поворачивать таз сначала влево, потом вправо. Голова, плечи и руки плотно прижаты к полу.

3. И. п. — лежа на ковровой дорожке. Руки вытянуты за головой. Рывком поворачиваться на левую сторону, затем на правую, но только на бок.

4. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Поднять таз и спину максимально вверх. Опускать на пол, начиная от шеи и до пояса.

Для приобретения стройности бедер хорошо скатываться «как бочка» по травянистому склону.

Тренировка мышц передней поверхности бедер

При выполнении этих упражнений нагрузка падает, в основном, на четырехглавые мышцы, не задействуя остальные мышцы бедра.

Большие внутренние и наружные мышцы бедра наиболее активно участвуют в упражнениях, предполагающих вытягивание ног (выпрямление колена из согнутого положения).

Верхняя часть прямой бедренной мышцы более активно участвует в движениях, требующих сгибания тазобедренного сустава (поднимание ноги вверх). Чтобы получить бедра оптимальной формы, нужно уделять особое внимание тренировке верхней части бедра, так как ее особенно трудно развивать.



1. Вытягивание ног. И. п. — сидя в тренажере. Согнуть колени и расположить ноги так, чтобы передняя часть лодыжек упиралась в движущуюся часть тренажера. Медленно поднять ноги максимально вверх, напрягая четырехглавые мышцы. Вернуться в и. п. Повторить 8-12 раз.

Растягивание мышц передней поверхности бедер



И. п. — стоя, ухватившись за опору. Согнуть левое колено и прижать левую пятку к ягодице. Ухватиться за левую лодыжку левой рукой и медленно потянуть ногу максимально вверх. Повторить то же для правой ноги.

Тренировка мышц задней поверхности бедер

Сгибание колен в положении лежа. И. п. — лежа животом на тренажере, пятки под движущейся частью тренажера, бедра плотно прижаты. Сгибая колени, поднять ноги максимально вверх, напрягая мышцы задней части бедер. Вернуться в и. п. Выполнить 8-12 раз.



Растягивание мышц задней поверхности бедер



И. п. — о. с., правая нога отставлена вперед. Приседая на левой ноге, правой рукой взяться за голень или голеностоп правой ноги. Левая рука на пояс. Потянуться всем телом к правой ноге. Сделать то же движение, поменяв положение рук. Затем выполнить движение, наклоняясь к прямой левой ноге.

Тренировка мышц внешней поверхности бедер



Отведение ног в стороны на нижнем блоке. И. п. — стойка левым боком к тренажеру, Закрепить на правой лодыжке манжету, прикрепленную к движущемуся тросу. Отвести правую ногу вправо, напрягая ягодицы. Вернуться в и. п. Выполнить 8-12 раз. Повторить то же с левой ногой.

Растягивание мышц внешней поверхности бедра

И. п. — широкая стойка, ноги максимально врозь, прямые руки вверх. Максимально наклониться влево. Задержаться в этом положении 10-12 секунд. Вернуться в и. п. Повторить то же в другую сторону.

Тренировка мышц внутренней поверхности бедер



1. Сведение ног в положении сидя. И. п. — сидя в тренажере. Медленно сводить колени вместе, напрягая внутреннюю часть бедер, пока движущиеся части тренажера не сойдутся. Вернуться в и. п. Повторить 8-12 раз.

2. Сведение ног в положении? стоя на нижнем блоке. И. п. — стоя к тренажеру левым боком. На левой лодыжке закреплена манжета, прикрепленная к движущемуся тросу. Медленно отвести левую ногу максимально вправо, за среднюю линию тела, напрягая мышцы внутренней части бедра. Вернуться в и. п. Выполнить 8-12 раз. Повторить то же с правой ногой.



Тренировка мышц бедер в целом



1. Отжимание груза ногами. И. п. — лежа спиной на тренажере, упершись ногами в специальную подставку. Стопы на ширине плеч, спина плотно прижата к ложу. Снять ограничители и медленно согнуть колени. Осторожно отжать груз вверх, не выпрямляя полностью колени и напрягая четырехглавые мышцы бедер. Вернуться в и. п. Повторить 8-12 раз.

2. Приседания со штангой на спине. И. п. — узкая стойка, ноги врозь, штанга на плечах. Присесть, чтобы бедра находились чуть ниже линии, параллельной полу. После короткой паузы вернуться в и. п. Выполнить 8-12 раз. Необходимо все время держать туловище прямо.



Растягивание

Растягиваются все проработанные мышцы,



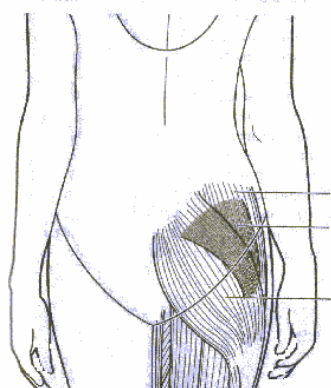
И. п. — сидя на полу, ноги крест накрест, правая нога сверху, спина прямая. Обхватив правой рукой колено, максимально наклониться вперед и задержаться в этом положении на 20-30 секунд. Затем выпрямиться и максимально развернуться в правую сторону, обхватив левой рукой колено и отставив правую руку за спину. Задержаться в этом положении на 20-30 секунд. Поменять исходное положение и выполнить все в другую сторону.

ГЛАВА 3

УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ

Ягодицы с возрастом первыми начинают терять свою форму и упругость. Если их не тренировать, то сила гравитации постепенно начинает тянуть ягодицы вниз. В результате зад становится плоским и приобретает неприглядный вид. Только предприняв соответствующие действия, можно противостоять разрушительным процессам старения. Выполняя любые упражнения с ягодицами, необходимо думать о них и активно напрягать мышцы при каждом повторении, заставляя их сокращаться.

Мышцы ягодиц



Средняя ягодичная мышца

Малая ягодичная мышца (расположена под средней ягодичной)

Большая ягодичная мышца

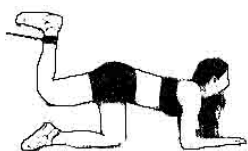
Большая ягодичная мышца. Основная функция этой мышцы — напрягать тазобедренный сустав, что позволяет распрямлять туловище и отводить ногу назад.

Средняя и малая ягодичные мышцы расположены под большой мышцей и сбоку от нее. Благодаря их работе, нога отводится вбок.

Ягодицы и подколенные сухожилия работают в одной связке. Они прикреплены к тазовым костям и обеспечивают разнообразие движений, в которых участвуют тазобедренные суставы. Поэтому и тренировать их нужно одновременно.

Тренировка сухожилий с минимальным акцентом на ягодицы

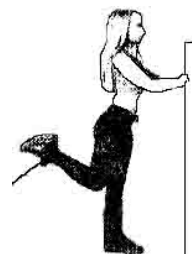
Эти упражнения также хорошо укрепляют мышцы задней части бедер. Чтобы не вовлекать в работу икроножные мышцы, носки ног при выполнении упражнения рекомендуется вытягивать.



1. Сгибание колена с преодолением силы натяжения троса (стоя на «четвереньках» или стоя у опоры).

Прикрепить трос тренажера к манжетке, надетой на правую лодыжку. Сгибая правое колено, согнуть максимально голень, напрягая сухожилия правого бедра. Вернуться в и. п.

Выполнив упражнение 10-12 раз, повторить то же с левой ногой.



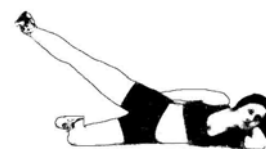
Тренировка ягодиц с минимальным акцентом на мышцы задней поверхности бедер

Эти упражнения тренируют среднюю и малую ягодичные мышцы, которые обычно остаются недогруженными, так как почти всю работу выполняет большая ягодичная мышца.

Изменяя положение ног, можно активизировать группу мышц — «наружные ротаторы» (небольшие мышцы, обеспечивающие поворот бедра наружу). Они важны как с функциональной, так и с эстетической точки зрения.



2. *Отведение ноги в сторону в положении лежа.* И. п. — лежа на левом боку, согнув левую ногу под углом 90



градусов. Отвести правую ногу максимально вверх, напрягая ягодицы. Вернуться в и. п. Выполнить 10-12 раз. Повторить то же с другой ногой.



2. *Отведение ноги в сторону в положении стоя на коленях.* И. п. — стоя на коленях и локтях. Отвести



правую ногу, напрягая ягодицы. Вернуться в и. п. Выполнить 10-12 раз. Повторить то же с левой ногой.

Тренировка ягодиц и сухожилий в комплексе

Эти упражнения осуществляются благодаря наклонам, растягивающим как мышцы ягодиц, так и бедер (верхнюю часть). Однако упражнения этой группы ограничиваются тем, что тренируют спинные эректоры (длинные мышцы спины), так как именно эти мышцы производят основную работу при выпрямлении из наклонного положения. Чтобы снизить нагрузку на спину, рекомендуется сохранять мышцы поясницы слегка напряженными. Это не только разовьет спинные эректоры, но и уменьшит давление на позвоночник в области поясницы и защитит ее от возможной травмы.



1. *Наклоны с гантелями.* И. п. — о. с., руки с гантелями опущены перед собой. Не сгибая колен, наклониться вперед, напрягая ягодицы. Вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.



2. *Наклоны со штангой.* И. п. — узкая стойка, ноги врозь, штанга сзади на плечах. Наклониться вперед, не расслабляя мышц в области поясницы. Наклоняться, напрягая ягодицы, пока туловище не займет горизонтального положения. Вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.

Растягивание ягодичных мышц и подколенных сухожилий



И. п. — сидя на полу, вытянув ноги. Наклоняясь вперед, ухватиться за пальцы ног и удерживать эту позу в течение 20-30 секунд.

Специальная программа

Ягодицы, как и бедра, — наиболее упрямая часть женского тела. Для них нужна специальная программа, составленная из культуристических упражнений.

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| 1. Напряжение тазовых мышц | 2-3*15-20 |
| 2. Отведение бедра, лежа на боку | 2-3*15-20 |
| 3. Приведение бедра, лежа на боку | 2-3*15-20 |

- | | |
|--|-----------|
| 4. Выпрямление в тазобедренном суставе | 2-3*15-20 |
| 5. Выпады вперед с гантелями | 2-3*15-20 |

Все пять упражнений объединяются в один гигантский подход — выполняются поочередно одно за другим без паузы отдыха. Таких подходов необходимо выполнить 2-3 раза.

Самые эффективные упражнения для ягодичных мышц

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Приседания со штангой на спине | 3*15-20 |
| 2. Приведение бедра на верхнем блоке | 4*15-25 |

Форма живота зависит от толщины жирового слоя и состояния мышц брюшной стенки. Нормой можно считать такое состояние, при котором брюшная стенка выпячивается незначительно и живот плоский.

Мышцы брюшной стенки и тазового дна играют важную роль в нормальном расположении органов брюшной полости. Их развитие и положение влияют на протекание беременности и, особенно, родов. Слабость мышц брюшного пресса может привести к опущению внутренних органов, а также к нарушению моторной функции желудка и кишечника.

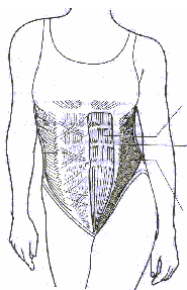
Из-за физиологических особенностей женского организма тренировка мышц нижней части живота — особенно трудная задача. Одних силовых тренировок здесь мало. Нужны еще регулярные тренировки сердечно-сосудистой системы (которые сжигают калории) и соответствующее питание. Объединив эти элементы в целостную программу, можно постепенно уменьшить жировой слой на животе.

При укреплении брюшного пресса формируется щит, препятствующий выпячиванию внутренних органов.

Живот уплощается, если приподнять грудную клетку и натянуть брюшную стенку.

Поперечная мышца живота выполняет важную роль. Она опоясывает брюшную полость, располагаясь перпендикулярно прямой мышце. Ее функция состоит в сближении нижних ребер, что способствует выдоху. Мышца укрепляется при втягивании брюшной стенки. Нельзя выполнять упражнения с большим напряжением, так как это может привести к растяжению мышц и образованию грыжи. Малоэффективно также выполнять многократно легкие упражнения.

Мышцы живота



Прямая брюшная мышца

Край фасциальной оболочки прямой брюшной мышцы

Внешняя косая брюшная мышца (внутренняя косая мышца расположена под ней)

Прямая брюшная мышца начинается ниже грудины и доходит до тазовой области. Меняя точку изгиба позвоночника, можно оказывать воздействие на ее нижнюю или верхнюю часть.

Косые брюшные мышцы состоят из двух отдельных мышц: внешней и внутренней. Они проходят диагонально по бокам туловища. Это так называемые мышцы талии. Внешние косые мышцы охватывают ребра и доходят до бедер. Под ними располагаются внутренние косые мышцы. Косые брюшные мышцы работают как единое целое, помогая сгибать туловище вбок или делать им винтообразные движения.

Диафрагма находится глубоко в брюшной полости. Она поддерживает внутренние органы и участвует в работе легких. Диафрагма осуществляет роль стабилизатора при выполнении многих упражнений, развивающих брюшные мышцы. Таким образом, на ее долю приходится значительная нагрузка.

Развитию мышц всей области живота способствуют разнообразные движения, напрягающие брюшные мышцы под разными углами.

Тренировка мышц верхней части живота

1. Подъем верхней части туловища. И. п. — сидя в «римском стуле», руки за головой. Поднять верхнюю часть спины, вернуться в и. п. Повторить 12-15 раз.



2. Сгибание верхней части спины в положении стоя на коленях. И. п. — стоя на коленях перед тренажером, взявшись за рукоятку троса, прикрепленного к шкиву. Предплечья прижаты к ушам. Наклониться вниз, стремясь подтянуть локти к коленям. Мышцы живота напряжены. Вернуться в и. п. Повторить 12-15 раз.

Тренировка мышц нижней части живота

Прямые брюшные мышцы в этой части сужаются по длине и ширине, остается только небольшая часть ниже пупка. Поэтому эту часть тела тренировать довольно трудно. К тому же нижние мышцы живота трудно как следует напрячь, так как таз имеет ограниченный диапазон движения. Выполняя упражнения, необходимо концентрироваться на подъеме таза к животу, заставляя напрягаться нижние брюшные мышцы. Движения должны инициировать именно таз, а не ноги, иначе всю работу будут выполнять мышцы — сгибатели бедер.



1. Подъем ног. И. п. — лежа на наклонной скамье. Поднять две ноги максимально вверх. Вернуться в и. п. Повторить 12-15 раз.

2. «V — подъемы» И. п. — лежа на полу. Поднять одновременно ноги и верхнюю часть туловища максимально вверх, вернуться в и. п. Повторить 12-15 раз.



3. Упражнение с партнером. И. п. — лежа на краю скамьи, руки за головой. Партнер держит за ноги. Поднять максимально верхнюю часть туловища, вернуться в и. п. Повторить 8-12 раз.



Тренировки внешних и внутренних косых мышц живота

Косые мышцы делают форму средней части туловища совершенной. Крепкие косые мышцы придают талии твердость и гибкость. Они напрягаются при винтообразных движениях и боковых изгибах позвоночника — движениях, которые требуют скручивания или наклонов туловища вправо или влево. Эти движения можно делать как верхней, так и нижней частью туловища. При этом, когда двигается верхняя часть туловища, нижняя должна оставаться неподвижной и наоборот. При выполнении этих упражнений лучше воздержаться от использования дополнительного груза, увеличивающего массу мышц, чтобы талия не становилась толще.



1. Скручивающие движения позвоночника. И. п. — узкая стойка, ноги врозь, гриф от штанги сзади на плечах. Взяться за концы грифа двумя руками. Повернуть верхнюю часть туловища максимально вправо, напрягая косые мышцы живота. Затем повернуть туловище влево. При этом должна двигаться только талия. Бедра неподвижны, взгляд устремлен вперед, голову не поворачивать. Выполнить по 15-20 раз в каждую сторону.



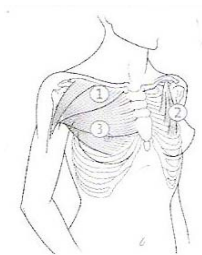


2. Скручивающие движения позвоночника лежа.. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, левая нога на правой, руки в стороны. Повернуть максимально верхнюю часть туловища влево, помогая себе правой рукой. Вернуться в и. п. Выполнить 15-20 раз. Поменять положение ног и повторить то же в другую сторону.

Растягивание мышц живота



И. п. — лежа на животе, упершись ладонями в пол впереди себя. Поднять верхнюю часть тела максимально вверх. Ноги прижаты к полу. Удержать эту позу в течение 15-20 секунд.



Мышцы

1. Передняя дельтовидная
2. Малая грудная
3. Большая грудная

Женская грудь всегда была объектом восхищения и обожания. О красоте груди мы судим по ее форме, размеру и расположению. При любой позиции тела, при каждом движении, с эстетической точки зрения, грудь должна иметь красивую форму. Слишком большое скопление жира, вялость кожи, недостаточная поддержка молочной железы грудными мускулами является причиной деформации груди. Грудь расположена на подушечке — тонком жировом слое. Это — прежде всего железа, от расположения и упругости которой зависит ее форма. При неправильном положении тела, согнутой спине и опущенных плечах, грудные мышцы становятся пассивными, ослабевают и плохо поддерживают молочную железу. Необходимы специальные упражнения для груди и мышц, окружающих железу спереди. Тренировки с отягощениями дают отличные результаты для придания груди красивой формы и упругости практически в любом возрасте. Для груди хороши все виды упражнений, в которых участвуют руки, плечи и корпус, а также все упражнения, регулирующие дыхание. Немаловажное значение имеет и состояние здоровья, гормональный баланс и правильное питание.

Чтобы грудь была красивой, нужно стремиться сделать ее более упругой и высокой, грудную клетку всегда держать приподнятой. Молочные железы расположены на большой и малой грудных мышцах, поэтому от их объема (особенно большой грудной мышцы) в значительной мере зависит и окружность бюста.

Большая грудная мышца покрывает спереди верхние ребра и образует переднюю стенку подмышечной впадины. Сокращаясь, при фиксированном туловище, она приводит и поворачивает руку внутрь и вперед, если они подняты. Если рука фиксирована, то эта мышца способствует, главным образом, своим нижним отделом, подтягиванию туловища кверху. Мышца имеет три пучка: верхний, средний и нижний.

Малая грудная мышца расположена за большой. Сокращаясь, она двигает плечевой пояс вперед и вниз. Если лопатка фиксирована, то эта мышца поднимает ребра и способствует расширению грудной клетки.

Мышцы груди условно разделяются на верхние пучки (расположенные под ключицей), нижние (под грудной железой) и средние. Упражнения, выполняемые на горизонтальной скамье, нагружают средние пучки грудных мышц, на наклонной скамье — верхние, лежа в обратном наклоне — нижние.

Упражнения для грудной клетки нужно выполнять до предела своих сил, не более 10-12 повторений. Более 12 повторений способствуют, главным образом, развитию силовой выносливости.

Наиболее быстрый рост объема мышц происходит обычно в первый месяц тренировок. Он зависит от типа телосложения, веса, системы тренировки. За 12-16 и более тренировочных недель окружность бюста может увеличиться на 6-8 см. Уже увеличенный объем мышц необходимо поддерживать с помощью упражнений, хотя выполнять их можно реже и с меньшей нагрузкой. В период тренировок рекомендуется употреблять продукты, содержащие белок животного происхождения (молочные продукты, мясо, рыба).

Увеличить объем грудных мышц можно также, плавая способом кроль на груди.

Упражнения, укрепляющие верхние пучки мышц груди (под ключицами)

1. *Жим гантелей (лежа на наклонной скамье).* И. п. — лежа спиной на скамье, гантели в руках у плеч. Поднять гантели вверх, вернуть в и. п. Выполнить 10-12 раз.



2. *Сведение рук на верхних блоках в наклоне.* И. п. — стоя в тренажере в наклоне, руки в стороны. В руках манжетки троса блочного устройства. Свести руки вниз, вернуться в и. п. При движении кисть опережает локоть. Выполнить 10-12 раз.

Упражнения, укрепляющие средние пучки мышц груди (на горизонтальной скамье).

1. *Пуловер* (опускание согнутых рук с гантелями за голову лежа). И. п. — лежа на скамье, ноги на полу на ширине плеч, гантели в согнутых руках (90 градусов), локти прижаты к туловищу. Опустить гантели вниз за голову, не меняя угол в локтевых суставах. Вернуться в и. п. Выполнить 10-12 раз.



2. *Сведение рук сидя (тренажер «грудь — машина»).* И. п. — сидя в тренажере. Свести локти перед собой, вернуться в и. п. Выполнить 10-12 раз.

Упражнения, укрепляющие нижние пучки мышц груди (под грудной железой)

1. *Жим гантелей на скамье с обратным наклоном* И.п. — лежа спиной на скамье, ноги врозь, гантели вперед, стопы полностью на полу. Согнуть руки, гантели к плечам, локти в стороны. Вернуться в и.п. Выполнить 10-12 раз.



2. *Кроссоверы (сведение рук) на нижних блоках.*



Растягивание

И. п. — узкая стойка, ноги врозь, правая рука на талии, прямая левая рука в стороне на уровне плеч. Отвести максимально левую руку назад. Почувствовав натяжение мышц, вернуться в и. п. Повторить то же с другой рукой.



Упражнения, воздействующие на грудные мышцы в целом

Маленькая грудь

Вариант 1

- | | |
|--|----------|
| 1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье | 3-4*6-8 |
| 2. Разводка гантелей, лежа на наклонной скамье | 2-3*6-8 |
| 3. Пулловер на тренажере | 2-3*8-10 |

Вариант 2

- | | |
|--|----------|
| 1. Жим штанги, лежа на наклонной скамье | 3-4*6-8 |
| 2. Жим гантелей, лежа на горизонтальной скамье | 3-4*6-8 |
| 3. Сведение рук на тренажере «грудь – машина» | 2-3*8-10 |

Пологая грудь

Вариант 1

- | | |
|---|-----------|
| 1. Жим штанги, лежа на наклонной скамье | 3-4*8-10 |
| 2. Разведение гантелей, лежа в обратном наклоне | 2-3*10-12 |
| 3. Сведение рук на тренажере «грудь – машина» | 2-3*10-12 |

Вариант 2

- | | |
|---|-----------|
| 1. Жим гантелей, лежа на наклонной скамье | 3-4*8-10 |
| 2. Пулловер с гантелью поперек скамьи | 2-3*10-12 |
| 3. Сведение рук на скрестном блоке, лежа на горизонтальной скамье | 2-3*10-12 |

Шарообразная грудь

Вариант 1

- | | |
|--|-----------|
| 1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье | 2-3*10-12 |
| 2. Разводка гантелей, лежа на наклонной скамье | 2-3*10-12 |
| 3. Пулловер на тренажере | 2-3*10-12 |

Вариант 2

- | | |
|---|-------------|
| 1. Жим штанги, лежа на наклонной скамье | 2-3*10-12 |
| 2. Разводка гантелей, лежа на горизонтальной скамье | 2-3-5*10-12 |
| 3. Сведение рук на тренажере «грудь – машина» | 2-3*10-12 |

Раскосая грудь

Вариант 1

- | | |
|--|-----------|
| 1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье | 3-4*8-10 |
| 2. Разводка гантелей, лежа на наклонной скамье | 2-3*10-12 |
| 3. Пулловер на тренажере | 2-3*10-12 |

Вариант 2

- | | |
|--|-----------|
| 1. Жим штанги, лежа на наклонной скамье | 3-4*8-10 |
| 2. Жим гантелей, лежа на горизонтальной скамье | 3-4*8-10 |
| 3. Сведение рук на тренажере «грудь – машина» | 2-3*10-12 |

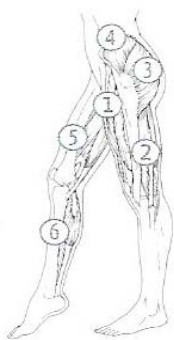
Конусообразная грудь

Вариант 1

- | | |
|--|-----------|
| 1. Жим штанги, лежа на наклонной скамье | 3-4*8-10 |
| 2. Разведение гантелей лежа в обратном наклоне | 2-3*10-12 |
| 3. Сведение рук на тренажере «Грудь – машина» | 2-3*10-12 |

Вариант 2

- | | |
|--|-----------|
| 1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье | 3-4*8-10 |
| 2. Пулловер с гантелью, лежа вдоль скамьи | 2-3*10-12 |
| 3. Сведение рук на скрестном блоке стоя | 2-3*12-12 |



Мышцы ног

- 1). Квадрицепсы
- 2). Мышцы задней поверхности бедра
- 3). Ягодичные
- 4). Мышцы верхней части бедра
- 5). Мышцы внутренней поверхности бедра
- 6). Мышцы икр

Красивые ноги женщин вызывают постоянное внимание у представителей противоположного пола. Если ноги красивые и длинные, то фигура отличается изяществом.

Чтобы стать более стройной заставьте ваши ноги работать.

С помощью упражнений можно улучшить форму ног. Форма и объем ног зависят от толщины костей бедра и голени, а также от развития основных мышечных групп. Окружность бедра определяет, прежде всего, четырехглавая мышца бедра (спереди), а голени — трехглавая (сзади). Эти мышцы могут быть тонкими и слабыми, или массивными и тоже слабыми. Все зависит от их тренированности.

Ноги можно считать прямыми, если при стойке «смирно» и при расслабленных мышцах происходит смыкание бедер, коленей, голеней и пяток с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками. Учебники анатомии описывают три формы ног: прямые, О-образные (когда при сомкнутых пятках колени не сходятся) и Х-образные (когда при сомкнутых коленях расходятся пятки).

Прежде чем приступать к занятиям по формированию красивых ног, необходимо добиваться хорошей эластичности суставов и связок, гибкости соединительной ткани, что резко уменьшает вероятность травм, увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Коленные суставы

Коленные суставы — наиболее уязвимая часть ног и боли в коленях, в основном, имеют травматическое происхождение. Коленный сустав отличается сложным строением: его удерживают на месте расположенные крест-накрест связки, а в качестве амортизирующих прокладок служат хрящи между костями. Если коленный сустав постоянно испытывает неравномерную нагрузку и мышцы около него ослабевают, любой внезапный удар или неловкое движение могут вызвать разрыв и смещение хряща.

Когда вы стоите, выпрямив ноги, вес тела должен приходиться на центры тазобедренного сустава, колена и лодыжки. При выгнутом положении ноги задняя часть коленного сустава испытывает избыточную нагрузку, ослабляя связки задней поверхности колена. При выполнении упражнений не допускайте перерастяжения задней поверхности колена. Следите, чтобы вес тела приходился не на пятки, а на часть стопы около пальцев. При этом энергично напрягайте мышцы передней поверхности бедер.

У большинства людей подвижность коленных суставов обычно является удовлетворительной. В то же время бывают случаи недоразгибания в коленных суставах (как правило, в результате травм), а также переразгибания в них. В последнем случае коленные суставы становятся особенно уязвимыми для травм при резком напряжении или неудачном приземлении после прыжков. Чтобы избежать этого, необходимо работать над гибкостью суставов.

Растягивание представляет собой прекрасное упражнение для укрепления мышц ног и предупреждения травм коленного сустава. Однако тем, кто перенес травму, следует вначале посоветоваться с врачом. При усталости и боли в ногах к концу дня, а также при варикозном расширении вен полезны растягивания в перевернутых позах.

Тесты для проверки гибкости коленных суставов



И. п. — сидя на полу, максимально согнув ноги коленями вверх. Норма — икроножная мышца должна соприкасаться с задней поверхностью бедра.



И. п. — о. с., боком к зеркалу. Норма — голень должна быть естественным продолжением бедра.



И. п. — сидя на жесткой поверхности, максимально выпрямив ноги. Если при этом пятки значительно отрываются от пола, то имеется переразгиб в коленном суставе. Если не удалось до конца выпрямить ноги и между коленями и полом имеется свободное пространство, значит, в коленном суставе недостаточная подвижность.



В обыденной жизни редко приходится сталкиваться с необходимостью полного сгибания в коленном суставе. Не получая достаточных нагрузок, он постепенно перестраивается. Чтобы предотвратить этот процесс, нужно регулярно упражнять коленные суставы. Однако чрезмерное увлечение глубокими приседаниями может привести к перегрузке коленных суставов и травмам. Отклонение от нормы в строении коленных суставов сказывается также на форме ног — О-образной или Х-образной. Исправление этих недостатков наиболее эффективно в раннем возрасте. Считается, что занятия конным спортом способствует исправлению Х-образной, а лыжами — О-образной формы ног.

Укорочению слабых, растянутых мышц, и расслаблению укороченных в некоторой мере способствуют специальные упражнения. При большом терпении и настойчивости удастся даже уменьшить легкую кривизну. Дозировка упражнений должна быть индивидуальной в зависимости от поставленных задач.

Упражнения для коленных суставов

Все упражнения выполняются по 10-12 раз



И. п. — о. с. На счет 1-2 присесть, не отрывая пяток от пола; на 3-4 — вернуться в и. п.

И. п. — о. с. Выпад вперед левой ногой, руки на колено. Вернуться в и. п. Выполнить то же с другой ногой.



И. п. — сидя на полу с опорой на руки. Поочередно сгибать ноги, имитируя езду на велосипеде в течение 15-20 секунд.



И. п. — о. с., руки на поясе. Слегка приседая, выполнить горизонтальный круг коленями вправо. Вернуться в и. п. Выполнить то же в другую сторону.

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты вверх, бедра вертикально, голени горизонтально. Сделать круг коленями вправо, затем влево.



И. п. — узкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. Слегка приседая, соединить колени впереди, вернуться в и. п.



И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа от себя, вернуться в и. п. Выполнить то же в другую сторону.



И. п. — стоя на коленях, носки врозь, руки на пояс. Сесть на пол между носками, вернуться в и. п.



И. п. — сидя по-турецки. Постараться встать без помощи рук, вернуться в и. п.

Голеностопные суставы

Тесты для проверки подвижности голеностопных суставов



И. п. — о. с. Присесть, не отрывая носков и пяток от пола, руки вдоль тела. Норма — угол между поверхностью опоры и голенью должен составлять 45-55 градусов.

И. п. — стойка лицом к спинке стула, опершись на нее руками. Отставить выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятку от пола. Носки и колени направлены строго вперед. Норма — угол между полом и ногой должен составлять 50-60 градусов.



И. п. — стоя на коленях. Сесть на пятки. Норма — должны касаться пола тыльной поверхностью стопы и голеностопным суставом. Носки при этом не обращены внутрь.

Мышцы голени

Мышцы голени не сразу и довольно-таки медленно реагируют на нагрузку. К тому же икроножная мышца постоянно работает во время ходьбы. Поэтому скорректировать формы нижней части ног непросто, хотя можно улучшить их форму, увеличив или уменьшив объем.

Увеличение объема икроножных мышц



1. *Голень в станке стоя.* И.п. — стоя в тренажере на носках, плечи упираются в подставку с грузом. Подняться на носки, опуститься вниз на пятки. Выполнить 3-4 подхода по 10-15 раз.

2. *Голень в станке сидя.* Выполнить 3-4 подхода по 10-15 раз.

3. *Голень с гантелью.* И.п. — стоя у опоры на носке правой ноги. Под носком брусок. Левая нога согнута в колене и упирается в правую ногу. Гантель в правой опущенной руке. Подняться на носок, затем опуститься на пятку. Выполнить 3-4 подхода по 10-15 раз.



Рекомендуется постоянно увеличивать нагрузку за счет увеличения веса отягощений.

Уменьшение объема икроножных мышц

Подъем на носки, стоя на полу. Выполнить 3-4 подхода по 100 раз.

Для нагрузки на внутреннюю часть икроножных мышц (при О-образных ногах) стопы располагаются «пятки вместе — носки врозь». Для воздействия на наружную часть икроножных мышц (Х-образные ноги) стопы ставятся «носки вместе — пятки врозь». Для проработки задней поверхности голени, стопы располагаются параллельно друг другу.

Коррекция нижних конечностей

Упражнения с отягощениями не изменяют длину ног, но придают им нужную форму. Ноги можно считать прямыми, если при стойке «смирно» и расслабленных мышцах происходит смыкание бедер, коленей, голеней и пяток с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками. Учебники анатомии описывают три формы ног: прямые, О-образные (когда при сомкнутых пятках колени не сходятся) и Х-образные (когда при сомкнутых коленях расходятся пятки).

Корректирующие упражнения

Х-образные ноги

Гантели, штанга

Подходы
Повторения

Начальная программа

*Приседания с разведением коленей

2-3*10-15

Базовый уровень 1

*Приседания (ноги по-турецки)

3-4*10-15

Базовый уровень 2

*Отведение бедра, лежа с отягощением

4-5*15-20

Тренажеры

Начальная программа

*Отведение бедра, стоя на нижнем блоке

2-3*15-20

Базовый уровень 1

*Разведение бедер на тренажере

3-4*12-15

Базовый уровень 2 4-5*10-15

*Отведение бедра, лежа на нижнем блоке

О-образные ноги

Гантели, штанга

Начальная программа

*Приседания со сведением коленей 2-3*15-20

Базовый уровень 1

*Приседания, стоя на коленях 3-4*15-20

Базовый уровень 2

*Сидя на одной ноге, перекаты с ноги на ногу 4-5*15-20

Тренажеры

Начальная программа

*Приведение ноги стоя на нижнем блоке 1-2*10-15

Базовый уровень 1

*Сведение бедер на тренажере 2-3*10-15

Базовый уровень 2

*Сведение бедер на тренажере 3-4*10-15

Полные ноги

Вариант 1

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Разгибание ног на станке сидя | 3*15-20 |
| 2. Жим в станке ногами | 3*15-20 |
| 3. Выпады вперед с гантелями | 3*15-20 |
| 4. Сгибание ног на станке стоя | 3*15-20 |
| 5. Приведение бедра на верхнем блоке | 3*15-20 |
| 6. Сгибание ног на станке лежа | 3*15-20 |

Вариант 2

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| 1. Приседания со штангой на плечах | 1*15; 4*10-12; 1*20-15 |
| 2. Жим в станке ногами | 1*15; 4*10-12; 1*20-15 |
| 3. Выпады влево—вправо с гантелями | 1*15; 4*10-12; 1*20-15 |
| 4. Сгибание ног, лежа на станке | 1*15; 4*10-12; 1*20-15 |
| 5. Разгибание ног, сидя в станке | 1*15; 4*10-12; 1*20-15 |

Худые ноги

Вариант 1

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Разгибание ног на станке сидя | 3*10-12 |
| 2. Приседания со штангой на спине | 3*10-15 |
| 3. Жим в станке ногами | 4*8-10 |
| 4. Сгибание ног на станке лежа | 4*10-12 |

Вариант 2

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 1. Приседания со штангой на плечах | 1*10; 3*6-8; 1*12-15 |
| 2. Жим в станке ногами | 1*10; 3*6-8; 1*12-15 |
| 3. Выпады вперед с гантелями | 1*10; 3*6-8; 1*12-15 |
| 4. Сгибание ног, лежа на станке | 1*10; 3*6-8; 1*12-15 |
| 5. Разгибание ног, сидя на станке | 1*10; 3*6-8; 1*12-15 |

Внутренняя поверхность бедра

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Приведение бедра на верхнем блоке | 3*15-20 |
| 2. Сведение ног на тренажере | 3*15-20 |

Наружная поверхность бедра

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 1. Отведение бедра на нижнем блоке | 3*15-20 |
| 2. Разведение ног на тренажере | 3*15-25 |

Позвоночник



7 шейных позвонков

12 грудных позвонков

5 поясничных позвонков

Слияние позвонков в области крестца и копчика образуют *изгиб назад*.

Позвоночный столб, или позвоночник, проходит вдоль всего тела, от нижней части таза до основания черепа. Он состоит из более чем 30 костей, которые называются позвонками. Прочность и гибкость всей конструкции придают прикрепленные к позвоночнику волокнистые связки и мощные мышцы. Позвонки защищают от травм спинной мозг, пролегающий вдоль позвоночника. В шейном отделе их насчитывается 7, они образуют *изгиб шеи*. 12 грудных позвонков образуют *изгиб назад* в области грудной клетки. 5 поясничных позвонков образуют *поясничный изгиб*. Позвоночник — совершенная конструкция, сочетающая в себе прочность и гибкость. Закрепленный нижней своей частью между тазовыми костями, он, подобно мачте, тянется вверх к основанию черепа и поддерживает плечевой пояс, как мачта паруса. Стабильность положения позвоночника обеспечивается мышцами и связками. Благодаря такой конструкции тело человека сохраняет устойчивость при движении. Весь костяк верхней части тела более легкий и подвижный, чем нижняя часть позвоночника, кости таза и ног, которые поддерживают вес тела. Чем выше расположены позвонки, тем меньше их диаметр (шейные позвонки самые мелкие). Это позволяет легко поворачивать голову. Плечевой пояс прикреплен мышцами и связками к грудной клетке там, где ключицы сходятся с верхушкой грудины. Такое соединение обеспечивает плечевому поясу свободное движение относительно грудной клетки. Грудная клетка очень эластична, так как изогнутые ребра, отходящие от позвоночника, соединены с грудиной хрящами, что позволяет грудной клетке расширяться и сжиматься при дыхании.

Позвоночник в большей степени подвержен возрастным изменениям, связанным с ограничением его подвижности. Это выражается начинающимся сращиванием позвонков, между ними появляются костные «усы». Отрицательные явления усиливаются также в результате сидячего образа жизни, когда позвоночник испытывает не меньшие перегрузки, чем при подъеме чрезмерных тяжестей. От подвижности позвоночника в значительной степени зависит гибкость всего тела.

Тесты для оценки гибкости позвоночника

И. п. — о. с. Наклониться как можно ниже вперед, опустив руки вниз.
Норма — кончики пальцев касаются пола.



И. п. — лежа на животе с закрепленными стопами.
Приподнять туловище за счет разгибания спины назад.
Норма — расстояние между грудной костью (грудиной) и полом — 10-20 см.



И. п. — стоя спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см друг от друга. Касаясь спиной стены, наклониться максимально в сторону. То же проделать в другую сторону. Норма — кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.



И. п. — сидя на стуле лицом к спинке, упираясь руками в колени разведенных ног. Повернуть голову и туловище максимально назад, не меняя положения таза и ног. Норма — увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2-х метров сзади.

Растягивание позвоночника



1. И. п. — стоя на коленях, ноги вместе, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Вытянуть руки над головой, чтобы выпрямить позвоночник и «раскрыть» грудную клетку.

2. И. п. — то же. Положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх, стараясь максимально вытянуть позвоночник в области талии.



3. И. п. — то же. Напрячь мышцы ягодиц и выдвинуть таз вперед, чтобы бедра были перпендикулярны полу. Вытянуть позвоночник. Плавно, не останавливаясь, прогнуть его назад и коснуться руками пяток.



4. И. п. — то же. Не меняя положения бедер и таза, наклонить голову назад. Дышать свободно. Упираясь ногами в пол, потянуться от бедер вверх. Остаться в наклоне до 30 секунд, затем выпрямиться.



Растягивание в наклоне назад — энергичное, укрепляющее мышцы упражнение. При правильном и регулярном его выполнении сохраняется стройность и подтянутость фигуры на долгие годы.

При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять голову назад, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, «раскрывая» грудь. Это упражнение помогает выпрямить сутулую спину и расправить плечи.

Мышцы спины

Хорошо проработанные широчайшие мышцы спины выпрямляют «сгорбленную» фигуру. Они способствуют придавливанию лопаток к грудной клетке.

Мышцы—разгибатели спины играют основную роль при поддержании позвоночника в наиболее правильном положении, влияющем на расположение внутренних органов. Все мышцы спины нуждаются в пропорциональном развитии, так как вместе с мышцами живота определяют прямую, красивую осанку.

Варианты комплексов упражнений для укрепления мышц спины

Комплекс 1

1. Тяга к груди на верхнем блоке. И. п. — сидя в тренажере, руки широким хватом (за концы широкой рукояти). Сгибая руки, коснуться рукоятью ключицы. Вернуться в и.п. Выполнить 10-12 раз.



2. Тяга гантелей к поясу в наклоне. И. п. — о. с. в наклоне, гантели в опущенных руках, ноги прямые. Согнуть руки в локтях, подтянув гантели к груди. Вернуться в и. п. Выполнить 15-20 раз.

3. Фронтальная тяга. И.п. — сидя в тренажере, ноги слегка согнуты, в руках рукоять. Отвести руки назад, подтягивая рукоять к животу. При этом спина ровная, локти в сторону не разводить. Вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.



4. Гиперэкстензия (разгибание туловища). И.п. — лежа животом на тренажере (на гимнастическом козле, ступни ног жестко закреплены), туловище внизу, руки за головой. Выпрямиться до горизонтали, пауза на 1-2 секунды. Медленно вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.

Комплекс 2



1. Тяга за голову на верхнем блоке. И. п. — сидя в тренажере, руки широким хватом (за концы широкой рукояти). Сгибая руки, коснуться рукоятью лопаток. Вернуться в и. п. Выполнить 10-12 раз.

2. Наклоны туловища со штангой. И. п. — стойка, ноги врозь, штанга на плечах сзади. Наклоняться вперед до горизонтали, ноги согнуты. При этом спину держать ровно. Вернуться в и. п. Выполнить 10-12 раз.



3. Становая тяга. И.п. — узкая стойка в наклоне. Штанга в опущенных руках, ноги прямые. Выпрямить туловище. Задержаться на 1-2 секунды. Вернуться в и. п. Выполнить 10-12 раз.

4. Гиперэкстензия (разгибание туловища). И. п. — лежа животом на тренажере (на гимнастическом козле, ступни ног жестко закреплены), туловище внизу, руки за головой. Выпрямиться до горизонтали, пауза на 1-2 секунды. Медленно вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.



ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ

Шейный отдел

Признаки сутулости проявляются в зафиксированном сгибании грудного и шейного отделов позвоночника. Поэтому исключительно важно сохранить гибкость в этой области.

Тесты для проверки гибкости шейного отдела



Наклон головы вперед. И. п. — о. с. Наклонить голову вперед. Норма — подбородок касается груди.

Наклон головы назад. И. п. — о. с. Наклонить голову назад. Норма — взгляд направляется точно вверх или немного назад.



Наклон головы в сторону. И. п. — о. с. Наклонить голову в сторону. Норма — верхний край одного уха находится над нижним краем другого.

Поворот головы в сторону. И. п. — о. с. Повернуть голову в сторону. Норма — взгляд обращен точно в сторону.



Упражнения для проработки суставов шейного отдела позвоночника

Все упражнения выполняются по 8-10 раз.



1. *Наклоны головы в стороны. И. п. — узкая стойка, ноги врозь.* Наклонить голову вправо. Прочувствовать растяжение мышц противоположной стороны шеи. Выполнить то же в левую сторону.

2. *Наклоны головы вперед—назад. И. п. — узкая стойка, ноги врозь.* Наклонить голову вперед. Прочувствовать растяжение мышц шеи и спины. Прodelать то же назад.



3. *Повороты головы. И. п. — узкая стойка, ноги врозь.* Повернуть голову вправо, затем влево.

4. *Круговое вращение головой. И. п. — узкая стойка, ноги врозь.* Выполнить по максимально возможной амплитуде круговое вращение головой вправо, затем влево положенное количество раз.



5. *И. п. — о. с.* Руки сложены за спиной, голова прямо. На выдохе подаем голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок (движение напоминает движение головы гуся). Сквозь стиснутые зубы издаем длинный шипящий звук. На вдохе возвращаемся в и. п. Повторяем 4 раза.

6. *И. п. — то же.* На выдохе делаем резкий наклон головой вперед, на вдохе возвращаемся в и. п. Повторяем 4 раза. Затем аналогично отклоняем голову назад. Зубы при этом стиснуты. На выдохе растягиваем углы рта и издаем резкий шипящий звук.

Упражнение активизирует кровообращение в сосудах шеи и головы и способствует профилактике шейного остеохондроза.

Упражнения для мышц шеи (корректирующие)

1. И. п. — о. с. Опустить подбородок вниз и тянуться им к пупку в течение 12-15 секунд.

2. И. п. — то же. Поднять подбородок и тянуться им вверх в течение 12-15 секунд.

3. И. п. — то же. Наклонить голову вправо и пытаться прижать ее к плечу в течение 12-15 секунд. Выполнить то же в другую сторону.

4. И. п. — то же. Наклонить голову вперед, сделать полукруг вправо, пытаясь подбородком касаться ключицы. Вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз. Выполнить то же в другую сторону.

5. И. п. — то же. Наклонить голову вправо, к плечу. Сделать полукруг влево, пытаясь затылком касаться лопатки. Вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз. Выполнить то же в другую сторону.

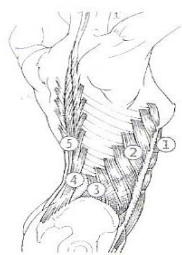
6. И. п. — то же. Правая, согнутая в локте рука, прижата ладонью к щеке. Давить головой на ладонь в течение 10-12 секунд, оказывая рукой сопротивление. Повторить 2 раза. Выполнить то же другой рукой.

7. И. п. — то же. Руки, ладонями вверх у подбородка. Давить подбородком на ладони в течение 10-12 секунд. Расслабиться. Повторить 2 раза.

8. И. п. — о. с. Пальцы рук сцеплены у подбородка, локти разведены в стороны. Нажимая подбородком на пальцы рук, сделать 8-10 пружинистых наклонов головы вперед, локти вверх. Расслабить и опустить руки.

ГЛАВА 9

ТОНКАЯ ТАЛИЯ



Мышцы живота

1. Прямая
2. Внешняя косая
3. Внутренняя косая
4. Поперечная

Мышцы спины

5. Разгибатели позвоночника

Размеры талии зависят от типа телосложения женщины и ее роста. Чтобы талия была тоньше хотя бы на несколько сантиметров, необходимо, прежде всего, избавиться от лишнего жира на брюшной стенке живота и укрепить все мышцы живота: прямую, поперечную и косые, а также мышцы спины.

Упражнения для улучшения тонуса косых и прямых мышц живота, придающих талии гибкость и красивые изящные формы

Все упражнения выполняются по 10-15 раз.



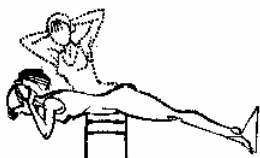
1. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты, стопы поставлены на пол. Наклонить согнутые ноги в левую сторону до касания ими пола, затем — в правую.

2. И. п. — то же. Руки разведены в стороны, согнутые ноги слегка приподняты. Поворачивать ноги до касания коленями пола сначала в одну, затем в другую сторону.



3. И. п. — то же. Прямые ноги подняты под углом 90 градусов наклонить ноги в одну, затем в другую сторону, постепенно увеличивая амплитуду движения.

4. И. п. — лежа на скамейке лицом вниз, кисти на затылке, стопы зафиксированы. Разгибаясь, повернуть туловище в одну, затем в другую сторону. Локти при этом отводить как можно больше в сторону.



5. И. п. — то же. Голова и плечи опущены, кисти на затылке. Разогнувшись, повернуться влево, посмотреть на потолок, наклониться вниз и вновь разогнуться, повернувшись вправо.

6. И. п. — стоя. На уровне плеча закреплен на двери (или на стене) один конец эспандера (или толстого резинового жгута), другой конец в левой руке. Растягивая эспандер, поворот вправо. Выполнить положенное количество раз. Поменять руку.



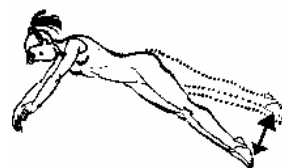
7. И. п. — сидя на скамейке, стопы закреплены, кисти на затылке. Отклониться назад, стараясь повернуть лицо назад в одну, затем в другую сторону.





8. И. п. — лежа на животе, кисть на затылке. Выполнять круговые движения туловищем в одном и другом направлении.

9. И. п. — лежа на правом боку, руками держаться за опору. Отвести обе ноги влево, приподняв их. Вернуться в и. п. Выполнить то же на другом боку.



10. И. п. — лежа на правом боку, стопы на сиденье стула или на диване. Надавливая ногами на сиденье, поднять туловище, опустить. Выполнить то же на другом боку.

11. И. п. — стоя на «диске здоровья», выполнять повороты туловища на слегка согнутых ногах в течение 4-5 минут.

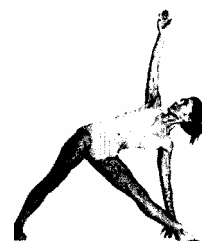
В занятия также включаются общеразвивающие, корригирующие, прыжковые и беговые упражнения. Акцент при этом делается на укрепление прямой и косых мышц живота. Упражнения выполняются из разных исходных положений, чередуя их, чтобы мышцы не очень уставали. Включаются упражнения на гибкость в поясничном отделе.

Упражнения на гибкость



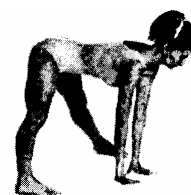
1. И. п. — широкая стойка, ноги врозь. Позвоночник растянут, грудная клетка «раскрыта», плечи расслаблены. Вытянуть руки в стороны ладонями вниз. Носок правой ноги слегка повернуть внутрь, а носок левой — наружу так, чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой, левая пятка находилась на одной линии со сводом правой стопы. На выдохе повернуть таз и бедра направо и вытянуть позвоночник в наклоне влево. Мышцы передней поверхности бедер напряжены, коленные чашечки подтянуты вверх.

2. И. п. — то же. Напрячь ягодицы, втянув копчик и, растягивая позвоночник, наклоняться в сторону, пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги. Посмотреть вверх. Дыхание естественное. Сохранить положение растягивания до 30 секунд. Затем на вдохе вернуться в и. п. Выполнить упражнение в другую сторону.



3. И. п. — широкая стойка, ноги врозь, пальцы ног направлены вперед, свод стопы приподнят, опора на внешний край стопы. Ладони согнутых в локтях рук на бедрах. Вытянуть весь позвоночник вверх. На выдохе тянуться вперед—вверх, сгибаясь только в тазобедренных суставах. Ноги и спина прямые (колени не должны тянуться назад), вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

4. И. п. — то же. Продолжать растягиваться в наклоне вперед, до касания руками пола перед собой. Потянуть мышцы задней поверхности бедер. Продолжать тянуться передней стороной туловища вперед и чуть вверх. Правильное движение — это растягивание от бедер вперед—вверх. Необходимо следить за тем, чтобы вес тела равномерно распределялся на обе ноги и чтобы спина была прямая. «Раскрыть» грудную клетку, тогда во время выполнения упражнения дышать будет легче. Задержаться в этом положении 20-30 секунд.



Сделать талию тоньше поможет гимнастический обруч. При систематическом выполнении упражнений с обручем не только уменьшается жировая прослойка в области талии, но и укрепляются, делаются более плотными и мышцы туловища, брюшного пресса и ног.

Вращение обруча вокруг талии способствует также выработке привычки «убирать» живот, то есть, напрягая мышцы, втягивать его в себя. В результате регуляция тонуса мышц брюшного пресса постепенно перестраивается и создается прочный навык удерживать живот втянутым. Обруч можно вращать до бесконечности. Он также «разбивает» жировые прослойки и массирует тело.

Тренировочные комплексы упражнений

Комплекс 1

- | | |
|---|-----------|
| 1. Подъем согнутых ног, лежа на наклонной доске | 2-3*12-15 |
| 2. Подъем туловища в римском стуле | 2-3*10-12 |
| 3. Повороты туловища, сидя с палкой на плечах | 30-50 |

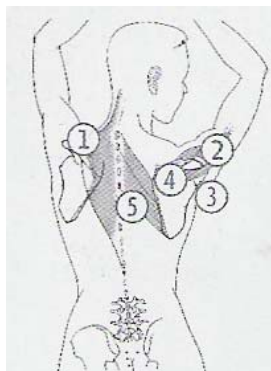
Комплекс 2

- | | |
|--|-----------|
| 1. Подъем согнутых ног в упоре на станке | 2-3*12-15 |
| 2. Концентрированные подъемы туловища | 2-3*12-15 |
| 3. Повороты туловища, стоя на тренажере | 100 |

Эластичность кожи, толщина и распределение подкожно-жирового слоя во многом зависят от тонуса и развития мышц. Руки женщины украшает плавно очерченный мышечный рельеф. Правильно подобранные и грамотно выполняемые упражнения для этих мышц делают женские руки красивыми и сильными. К тому же, тренированные мышцы защищают суставы и связки от перегрузок, вызванных физическим трудом.

Плечевой пояс

Красивой осанке способствует высокая подвижность суставов плечевого пояса. Плечевой пояс также участвует в дыхательных упражнениях



Мышцы

1. Трапециевидная
2. Передняя головка дельтовидной
3. Средняя головка дельтовидной
4. Задняя головка дельтовидной
5. Ромбовидная

Тесты для проверки гибкости плечевого пояса

И. п. — о. с. Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Норма — кончики пальцев должны касаться лопаток.



И. п. — стоя спиной к стулу. Взяться руками за спинку стула хватом сверху (большие пальцы располагаются с внутренней стороны). Слегка отставить вперед одну ногу и присесть как можно ниже, не отклоняя туловище от вертикали и не отрывая рук от спинки стула. Норма — линии рук и туловища должны образовать прямой угол.

И. п. — стоя спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны, ладонями вниз. Норма — коснуться пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.



И. п. — о. с. Согнуть одну руку локтем вверх, а другую — локтем вниз, предплечья за спиной. Норма — коснуться пальцами одной руки пальцев другой.

Локтевые суставы

У большинства людей природная подвижность локтевого сустава, как правило, достаточна. У людей с сильно развитой мускулатурой нередко невозможно полное разгибание в локтевом суставе, что связано с повышением тонуса мышц — сгибателей предплечья. У людей

со слабо развитой мускулатурой можно наблюдать даже переразгибание в этом случае. Согласно статистике, именно на их долю приходится большая часть бытовых травм локтевого сустава.

Тесты для проверки подвижности локтевых суставов и эластичности мышц плечей и предплечий



И. п. — стоя у зеркала, вытянув руки в стороны. Норма — предплечье должно составлять с плечом прямую линию.

И. п. — стоя у стола. Руки, согнутые в локтевом суставе, на столе. Норма — при вращении внутрь к себе кисть должна касаться стола ладонью, а при вращении наружу — тыльной поверхностью.



Упражнения для локтевых суставов

При чрезмерной подвижности локтевых суставов рекомендуется выполнять силовые упражнения (в том числе с отягощениями). При недостаточной подвижности и невысокой эластичности мышц плеча и предплечья рекомендуются следующие упражнения:



1. И. п. — о. с., руки в стороны, согнутые в локтях предплечьями вверх. Опустить предплечья вниз, вернуть в и. п. Плечи неподвижны. Выполнить 15-20 раз.

2. И. п. — стоя в горизонтальном наклоне вперед, руки согнуты локтями назад, кисти зажаты в кулаки. Выпрямить руки назад не меняя положения плеч, вернуть в и. п. Выполнить 15-20 раз.

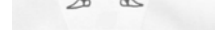


3. И. п. — стойка, ноги врозь, руки в стороны. Выполнять поочередно круги предплечьями вовнутрь и наружу по 15-20 раз.

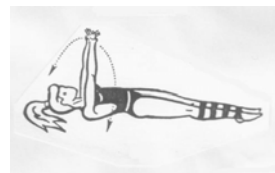
4. И. п. — стойка, ноги врозь. Руки впереди, кисти соприкасаются тыльной стороной. Опуская предплечье вниз и к себе, сделать круг в локтевых суставах. Затем круг в обратном направлении. Выполнить по 15-20 раз.



5. И. п. — стойка, ноги врозь. Руки согнуты перед собой, локти в стороны. Выполнить круговое движение предплечьями вовнутрь, руки в стороны, локти вверх. Вернуться в и. п. Выполнить круг предплечьями наружу, руки в сторону локтями вниз. Повторить 15-20 раз.



6. И. п. — лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх. Увести руки вправо, затем влево. Выполнить 15-20 раз.



7. И. п. — стоя на коленях, грудь на полу, левая рука впереди, правая под головой. Отклонить таз вправо, затем влево. Выполнить 10-12 раз. Поменять руки. Повторить.

8. И. п. — стоя на коленях, наклонившись вперед, предплечья на полу. Потянуться плечами к полу, вернуться в и. п. Выполнить 10-12 раз.



9. И. п. — сидя на полу с опорой на руки, ноги согнуты коленями врозь, стопы на полу. Приподнять таз и подать его назад, к пяткам. Вернуться в и.п. Выполнить 10-12 раз.

10. И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри. Подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться. Вернуться в и. п. Выполнить 10-12 раз.



Лучезапястные суставы

Кисть, соединяющаяся с предплечьем лучезапястным суставом, участвует в огромном количестве трудовых и бытовых операций. Поэтому подвижность лучезапястного сустава, эластичность мышц кисти и предплечья исключительно важны для человека.

Тесты для оценки гибкости лучезапястных суставов



И. п. — о. с., руки вытянуты параллельно полу, кисти опущены вниз, ладони прямые. Норма — тыльная поверхность ладони перпендикулярна предплечью.



И. п. — стоя лицом к столу. Поставить на стол руки пальцами вперед, полностью выпрямив локти и пальцы. Норма — предплечье перпендикулярно тыльной стороне ладони.



И. п. — ладони на столе пальцами вперед. Подвинуть максимально ладони в сторону мизинцев, не сгибая их и не отрывая от стола. Норма — основание указательного пальца на одной линии с локтевым краем предплечья.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья



1. И. п. — стойка ноги врозь, руки впереди, кисти зажаты в кулак. Выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире. Вернуть в и. п. Выполнить 20-30 раз.

2. И. п. — стойка, ноги врозь, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. Последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца. Разогнуть пальцы в обратном порядке.



Выполнить 6-8 раз.



3. И. п. — стойка, ноги врозь, руки впереди, пальцы согнуты. Поднять согнутые кисти вверх, опустить вниз. Повторить 15-20 раз.

4. И. п. — стойка, ноги врозь, руки в стороны, кисти зажаты а кулак. Вращение кистями вперед, затем назад. Выполнить по 15-20 раз.



5. И. п. — стойка, ноги врозь, руки в стороны—вверх, пальцы разведены. Вращательное движение кистями вперед, затем назад. Выполнить по 15-20 раз.

6. И. п. — стойка, ноги врозь, согнутые руки перед грудью, кисти в “замке”. “Нарисовать” кистями восьмерку перед собой.



Повторить 15-20 раз.



7. И. п. — стойка, ноги врозь, согнутые руки перед грудью, кисти в “замке”. Вытянуть руки ладонями наружу как можно дальше вперед. Вернуть в и. п. Выполнить 12-15 раз.

8. И. п. — стойка, ноги врозь, ладони соединены перед собой пальцами вверх. Поднять локти максимально вверх, опустить. Выполнить 10-12 раз.



9. И. п. — стойка, ноги врозь, вытянутые руки перед собой. Отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой. Выполнить 6-8 раз. Поменять руки. Повторить такое же количество раз.



10. И. п. — стоя на коленях с опорой на руки кистями на себя. Сесть на пятки, отклоняя руки от вертикали. Вернуться в и. п. Ладони от пола не отрывать. Выполнить 8-10 раз.

Мышцы рук

Эластичность кожи, толщина и распределение подкожно-жирового слоя во многом зависят от тонуса и развития мышц. Руки женщины украшает плавно очерченный мышечный рельеф. Правильно подобранные и грамотно выполняемые упражнения для этих мышц делают женские руки красивыми и сильными. К тому же, тренированные мышцы защищают суставы и связки от перегрузок, вызванных физическим трудом.

Упражнения с отягощениями

Дельтовидные мышцы



1. *Жим гантелей сидя.* И. п. — сидя на скамье, ноги врозь, гантели вверх. Согнуть руки к плечам. Вернуться в и. п. Хват гантелей ладонями вперед. Это упражнение лучше делать перед зеркалом. Спину держать ровно. Выполнить 12-15 раз.



2. *Разводка гантелей стоя.* И. п. — стойка, ноги врозь, гантели внизу. Поднять руки дугами через стороны вперед, но не сводить гантели. Вернуться в и. п. Упражнение делается перед зеркалом. Выполнить 10-12 раз.



3. *Разводка гантелей в наклоне.* И. п. — стойка, ноги врозь. Туловище в наклоне (параллельно полу), ноги согнуты, гантели внизу. Поднять руки дугами через стороны вперед, но не сводить гантели. Вернуться в и. п. Упражнение делается перед зеркалом. Выполнить 8-10 раз.

Бицепсы

1. *Сгибание рук с гантелями (стоя).* (Хват снизу, параллельно). И. п. — стойка, ноги врозь, гантели внизу. Согнуть руки с гантелями к плечам. При этом плечевая кость не движется, локти прижаты к туловищу. Вернуться в и.п. Выполнить 10-12 раз.



2. *Концентрированный бицепс.* (Сгибание руки с гантелью сидя). И. п. — сидя на скамье, ноги врозь, гантель внизу. (Хват снизу одной рукой, с опорой локтя о колено). Локоть руки с гантелью прижат к одноименному колену. Согнуть руку, не меняя положения локтя, вернуть в и. п. Выполнить 10-12 раз.

Трицепсы

1. *Французский жим стоя.* И. п. — стойка, ноги врозь, гантель вверх. Согнуть руки в локтях, при этом плечевая кость не двигается. Вернуть в и. п. Выполнить 8-10 раз.



2. *Французский жим лежа.* И.п. — лежа на скамье, ноги врозь, гантели впереди. Согнуть руки в локтях, при этом плечевая кость не двигается. Вернуться в и. п. Выполнить 10-12 раз.

Варианты комплексов упражнений

Комплекс 1

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| 1. Махи гантелями в стороны, стоя | 2-3*8-10 |
| 2. Бицепс с гантелями, сидя | 2-3*8-10 |
| 3. Французский жим гантелью, стоя | 2-3*8-10 |

Комплекс 2

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| 1. Жим гантелей, сидя | 2-3*8-10 |
| 2. Бицепс с гантелями, стоя | 2-3*8-10 |
| 3. Французский жим гантелью, лежа | 2-3*8-10 |

Комплекс 3

- | | |
|---|----------|
| 1. Махи в стороны на скрестном блоке, в наклоне | 2-3*8-10 |
| 2. Бицепс со штангой, стоя | 2-3*8-10 |
| 3. Французский жим штанги, лежа | 2-3*8-10 |

Комплекс 4

- | | |
|---|----------|
| 1. Махи гантелями в стороны, сидя в наклоне | 2-3*8-10 |
| 2. Бицепс с Z штангой на скамье Скотта | 2-3*8-10 |
| 3. Трицепсовый жим вниз на верхнем блоке | 2-3*8-10 |

Комплекс 5

- | | |
|--|----------|
| 1. Тяга штанги к подбородку узким хватом | 2-3*8-10 |
| 2. Бицепс со штангой, сидя | 2-3*8-10 |
| 3. Трицепсовый жим вниз на блоке попеременно | 2-3*8-10 |

Комплекс 6

- | | |
|--|----------|
| 1. Махи в стороны на скрестном блоке, стоя | 2-3*8-10 |
| 2. Сгибание рук на нижнем блоке, стоя | 2-3*8-10 |
| 3. Разгибание рук на верхнем блоке (жим книзу) | 2-3*8-10 |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Любая представительница женского пола хочет быть стройной, изящной и грациозной. Все могут добиться этого, ставя во главу угла здоровый образ жизни и физические упражнения. Сделать свою фигуру прекрасной, а движения красивыми можно только при регулярных занятиях, правильном, сбалансированном питании. Необходимо помнить, что для поддержания нормальной жизнедеятельности в организм должны ежедневно поступать вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные и балластные вещества. Важно, чтобы они попадали в организм в определенных, научно обоснованных пропорциях. Такое питание принято называть сбалансированным. Старайтесь, чтобы между энергетическими веществами — белками, жирами и углеводами — было такое соотношение: 14 % : 30 % : 56 %. Зная калорийность своего дневного рациона, можно рассчитать и количество этих веществ в граммах, учитывая, что при сгорании 1г белка организм получает 41 ккал, 1 г углеводов — тоже 41 ккал и 1 г жира — 9,3 ккал. Женщинам, склонным к полноте, целесообразно питаться 4-5 раз в день небольшими порциями. Жевать нужно долго, превращая пищу в жидкую кашу.

Заниматься физическими упражнениями необходимо не менее 4-6 часов в неделю по 45-60 минут в день. Можно выполнять упражнения два раза в день по 15-20 минут. Однако в этом случае в меньшей степени расходуется энергия и повышается уровень выносливости. При нехватке времени увеличивайте интенсивность упражнений. Если человек не занимается физическими упражнениями, то у него со временем мышцы ослабевают, подвижность в суставах и гибкость резко ухудшаются, фигура деформируется, появляется постоянное чувство усталости. Малоподвижный образ жизни приводит к ряду заболеваний, в результате чего нарушается обмен веществ, ослабевают функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Гиподинамия — одна из причин инфаркта миокарда, который бывает и у молодых.

К сожалению, о своем здоровье многие женщины начинают думать только после 40 лет, когда фигура уже достаточно изменилась и появился целый букет различных заболеваний.

Для выполнения всех рекомендаций необходимо не только свободное время, которое, при желании, всегда можно найти, но и целеустремленность, терпение, сила воли. Зато, в конце концов, вас ждет награда — грация, красота и здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брэд Шэнфилд. Фитнес для красивого тела. Москва, Эксмо-пресс, 2002
2. Овсеев В. В, Пожидаев Г. В. Методика коррекции телосложения у женщин средствами атлетической гимнастики. Харьков, 2000.
3. Глория Томас. ФИТНЕС — ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТИПА ФИГУРЫ. Упражнения и питание. ЭКСМО. 2002.
4. О. И. Иванова. Формула красоты. Москва, «Советский спорт», 1990.
5. Ю. И. Курпан. Оставайся изящной, Москва, «Советский спорт», 1991.
6. SHAPE Упражнения, Журнал № 6 2004 год, специальный выпуск, г Москва.