

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Бим Бэкман, Аман Атилов Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин

ВВЕДЕНИЕ

Согласно рейтингу, опубликованному в журнале Shape, в горячую пятерку лучших программ входят восточные единоборства и бокс.

И это не удивительно. Боевой фитнес не имеет особых противопоказаний, им с удовольствием занимаются как мужчины, так и женщины, причем различных возрастов (даже пятидесятилетние). Он развивает силу, выносливость, гибкость и координацию движений, оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А по сжиганию калорий и избавлению от лишнего веса ему просто нет равных. За один только урок вы можете стать легче на пару килограммов и сжечь от 500 до 800 калорий. Даже кардиотренировки на тренажерах, всеми любимый бег и силовые упражнения не дают такого эффекта.

Кроме того, боевой фитнес задействует все мышцы, ведь во время нанесения ударов руками и ногами работает все тело. Но самым главным плюсом данной системы тренинга мы бы назвали избавление от негативных эмоций и от основного противника современного человека – стресса. Многие женщины называют боевой фитнес идеальным средством «выпустить пар» – другими словами, выплеснуть накопившуюся агрессию.

Что же скрывается под этими двумя загадочными словами? Боевой фитнес – это абсолютно боевой по форме, но мирный по сути тренинг. Основанный на кикбоксинге (который, в свою очередь, представляет собой сочетание бокса и каратэ) боевой фитнес очень похож на своего боевого спортивного брата, но все же является хореографией с элементами единоборств. Основу его составляют комбинации ударов руками и ногами – безопасные, но все же достаточно сильные. (В любом случае, освоив упражнения, вы сможете за себя постоять.) Удары наносятся по воображаемой цели и называются, как в профессиональном спорте «бой с тенью». Для большей эффективности «боевую» часть тренировки сочетают с кардио-сессиями или блоками силовых упражнений.

Познать секреты боевого фитнеса может каждая женщина. Как мы уже говорили в начале, возраст и уровень физической подготовки не имеют значения. Но если вам за 45–50 лет, необходимо дозировать нагрузку, которая достаточно высока. И если в начале пути вы будете задыхаться или просто падать от усталости, то через две-три недели регулярных тренировок правильное дыхание станет вашей привычкой, мышцы окрепнут и не будут так уставать, а сердце будет работать, как «пламенный мотор».

Что вам может понадобиться для тренировок

Боевой фитнес, в отличие от многих других систем, достаточно непритязателен. Главное требование – качественная обувь. И это не должны быть боксерки или модели, предназначенные для боевых искусств: они не обеспечат достаточной амортизации во время передвижений. Поэтому самый идеальный вариант – кроссовки для бега. Они легкие по весу и хорошо пружинят. Учитывая, что в боевом фитнесе нет особой нагрузки на кисти рук, вам не понадобятся боксерские перчатки. А если возникнет желание поработать на груше, то лучше использовать бинт (как правильно бинтовать руки, вы узнаете дальше в главе, описывающей базовую технику). Для кардио-сессий советуем купить качественную скакалку – она послужит вам долгие годы. Ниже представлены размеры скакалки, соответствующие росту женщины:

Для выполнения разминки или комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, растяжки и силы (в положении лежа) вам понадобятся коврик, гантели (1, 2 и 3 кг – в зависимости от уровня физической подготовки) или утяжелители. Что касается одежды, то подойдут и шорты, и брюки, и бриджи, и леггинсы,

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
качественные топы, майки или боди, то есть любая одежда, которая позволит вам комфортно двигаться в активном режиме. Также не забудьте про полотенце и воду.

РАЗМИНКА

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены на бедрах. Выполните плавные, медленные движения головой влево, вправо, назад, вперед.

Общее количество движений – 12 раз.

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки согнуты в локтях и расположены на уровне груди, пальцы сжаты в кулак. Выполните на два счета небольшое отведение локтей назад (соединяя лопатки), выпрямив руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад (соединяя лопатки). Темп выполнения быстрый, на 4 счета.

Общее количество движений – 12 раз.

Оставаясь в прежнем исходном положении, выполните энергичные повороты корпуса влево и вправо.

Внимание! Во время поворотов старайтесь удерживать согнутые в локтях руки в исходном положении перед грудью; удерживайте бедра направленными вперед, то есть повороты выполняйте только верхней частью корпуса; во время движения направляйте взгляд назад.

Общее количество движений – 12 раз.

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены перед собой (как показано на фото), взгляд направлен на руки. Выполните в среднем темпе широкие круговые махи руками: перед собой вверх, через стороны вниз, в исходное положение.

Общее количество движений – 12 раз.

Станьте прямо, ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, руки выпрямлены в стороны. Выполните поочередные наклоны к правой и левой ноге, каждый раз касаясь стоп руками: наклон – касание правой рукой левой стопы – возврат в исходное положение и так далее. Темп выполнения – быстрый.

Внимание! Старайтесь не задерживаться в исходном положении – сразу переходите к наклону в другую сторону; во время выполнения движений сохраняйте прямое положение рук и корпуса, не сгибайте ноги в коленном суставе.

Общее количество движений – 12 раз.

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены на пояснице, голову держать прямо.

Выполните выпад вправо, затем, надавливая ладонями на поясницу, подайте таз

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru вперед. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Чередуйте выпады вправо и влево с обязательным возвратом в исходное положение. Темп выполнения – плавный.

Общее количество движений – 12 раз.

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены на бедрах. Выполните плавные вращения тазобедренным суставом сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Общее количество движений – 20 раз.

Станьте прямо, ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, руки расположены на пояснице. Выполните медленный прогиб назад в поясничном отделе позвоночника (глубина наклона зависит от вашего уровня физической подготовки, на начальном этапе будьте предельно аккуратны). Вернитесь в исходное положение и сразу же (без задержки) выполните медленный наклон вперед, стараясь прижать ладони к полу. Чередуйте наклоны назад и вперед.

Общее количество движений – 8 раз.

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки свободно расположены вдоль туловища.

Сгибая правую ногу в коленном суставе, выполните полуприсед, левая нога – прямая, стопа максимально оттянута на себя. Упирайтесь руками в колено, наклоните корпус к левой ноге и выполните пружинящие наклоны вниз, стараясь подбородком тянуться к передней части левой стопы.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! Во время пружинящих наклонов сохраняйте прямое положение спины.

Общее количество движений – 20 раз.

Станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль тела.

Сохраняя прямое положение спины, наклоните туловище вперед и расположите руки на коленях. Сгибая ноги в коленном суставе, выполните приседания (стопы должны быть все время плотно прижаты к полу), затем, выпрямляя ноги, сделайте надавливание руками на колени. Темп выполнения – энергичный.

Общее количество движений – 12 раз.

Оставаясь в предыдущем исходном положении, слегка согните ноги в коленях, расположите на них руки и наклоните туловище вперед.

Выполните круговые вращения в коленях сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения – плавный.

Общее количество движений – 20 раз.

Сядьте на правой ноге в глубокий выпад, стопа прижата к полу, левая нога

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru выпрямлена в сторону, стопа оттянута на себя, руки расположены на левом колене.

Выполните энергичные покачивания тазом вниз. Поменяйте положение ног и повторите упражнение в другую сторону. Темп выполнения – плавный.

Общее количество движений – 20 раз.

Станьте прямо, ноги на расстоянии две ширины плеч, руки в свободном положении.

Обопритесь ладонями в пол и медленно опускайте таз вниз до положения «поперечный шпагат» (настолько широко, насколько сможете). В максимально низкой для вас точке выполните пружинящие покачивания таза вниз. Затем опустите на пол ягодицы и широко разведите ноги в стороны. Расслабьте паховые мышцы и мышцы задней, передней и внутренней поверхности бедер энергичными похлопываниями кулаками по мышцам. Оставаясь в этом положении, выполните пружинящие наклоны туловища сначала к правой и левой ноге, затем, слегка разворачивая корпус, наклоны за правой и левой ногой. В конце упражнения, после выполнения всех заданных повторов, сделайте глубокий наклон туловища вперед, стараясь грудью коснуться пола, и задержитесь в этом положении на 10–20 секунд.

Общее количество движений – 20 раз.

Сядьте на пол. Левая нога прямая, стопа оттянута на себя, правая нога согнута в колене и заведена назад, руки в свободном положении.

Обхватив ладонями пятку стопы, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Выполнив заданное количество повторов, задержитесь в наклоне на 30 секунд. Поменяйте положение ног и повторите упражнение в другую сторону.

Общее количество движений – 20 раз.

Сядьте на пол, левая нога прямая, стопа оттянута на себя, правая нога согнута в колене и расположена перед корпусом (бедро и голень прижаты к полу, правая стопа упирается в левое бедро).

Обхватив ладонями пятку стопы, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Выполнив заданное количество повторов, задержитесь в наклоне на 30 секунд. Поменяйте положение ног и повторите упражнение в другую сторону.

Общее количество движений – 20 раз.

Сядьте на пол, ноги выпрямлены перед собой и соединены, стопы максимально оттяните на себя, руки в свободном положении.

Обхватив ладонями стопы, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Выполнив заданное количество повторов, задержитесь в наклоне на 30 секунд.

Общее количество движений – 20 раз.

Сядьте на пол, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, подошвы стоп прижаты друг к другу, спина прямая, руки обхватывают стопы.

Выполните медленный наклон туловища вперед, голову прижмите к стопам. В конечной точке наклона, надавите локтями на бедра, стараясь максимально прижать их к полу, и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Повторите упражнение еще один раз.

Сядьте на пол, левая нога выпрямлена перед собой, правая нога согнута в колене и расположена на левом бедре, одна рука обхватывает правую лодыжку, вторая – переднюю часть правой стопы.

Выполните поочередные вращения стопой в голеностопном суставе сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Поменяйте положение ног и повторите упражнение с другой стопой.

Общее количество движений – 20 раз.

Дыхательно-медитативные упражнения

Из исходного положения (фото 1) примите широкую фронтальную стойку. Кисти рук на уровне нижней части живота, тыльная часть ладони направлена вниз (фото 2).

Медленно поднимите руки вверх вдоль туловища, разверните предплечья на 180 градусов на уровне грудной клетки, не останавливая движения (фото 3). На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох, представляя, как энергия вместе с воздухом проникает в ваше тело.

Руки медленно опустите вниз вдоль туловища. Тыльная сторона ладоней направлена вверх. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото 4), представляя, как все негативное выходит из вашего тела вместе с воздухом.

Разверните ладони тыльной стороной вниз и выпрямите руки вперед. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото 5).

Внимание! Дыхательно-медитативные упражнения следует выполнять единым комплексом движений, то есть одно упражнение плавно переходит в следующее. Уникальность упражнений в их релаксирующем воздействии на организм, поэтому рекомендуем их использовать в конце тренировки в качестве заминки, помогающей восстановить дыхание и избавить мышцы от напряжения.

Из конечного положения предыдущего упражнения (фото 5) согните руки и отведите локти назад, сожмите кисти в кулаки и расположите на уровне пояса. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох (фото 1).

Выпрямите и отведите руки назад. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий вдох (фото 2).

Выполните движение руками вверх – в стороны – вперед. Кулаки развернуты тыльной стороной к себе на уровне груди. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото 3), представляя, как все негативное выходит из вашего тела.

Скрестите руки на груди. Локти направлены вниз, кулаки развернуты тыльной стороной наружу. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото 4).

Из конечного положения предыдущего упражнения (фото 4) выполните движение руками в стороны. Руки согнуты в локтях на 90 градусов, кулаки развернуты тыльной стороной наружу. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох (фото 1).

Медленно поднимите руки вверх. Тыльная сторона кулака направлена наружу. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото 2).

Выполните движение руками через стороны вниз к талии. Локти согнуты назад, кулаки развернуты тыльной стороной вниз. Выпрямите руки вперед, медленно раскрывая ладони пальцами вниз. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото 3), представляя, как все негативное выходит из вашего тела.

Согните руки в локтях предплечьями вверх, кулаки развернуты тыльной стороной наружу (фото 4,5). Медленно разогните руки вниз – в стороны, тыльной стороной кулака вперед. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох. Примите исходное положение (фото 6).

ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В БОЕВОМ ФИТНЕСЕ

К технике основных положений в боевом фитнесе относят положение кулака, боевую стойку, положение ног во время нанесения ударов и ударные поверхности.

Положение кулака и его ударная поверхность

Чтобы правильно наносить удары рукой и подстраховать себя от возможного получения травмы (при ударах кисть получает значительную нагрузку), следует правильно сжимать кисть в кулак. На фото (1, 2, 3, 4) показано правильное формирование кисти в кулак.

Сначала согните четыре пальца и прижмите их к ладони, затем прижмите большой палец к фалангам указательного и среднего пальцев.

Далее на фото (5, 6, 7) показана ударная поверхность кулака в различных ракурсах и ударная поверхность руки при выполнении блока.

На фото 8 показана правильная последовательность бинтования рук для нанесения ударов по груше, лапам или настенной подушке.

Ударные поверхности ног

Удары ногами – это великолепная тренировка мышц. Но чтобы правильно выполнить удар, а главное – не навредить себе, необходимо знать области, которые можно использовать для нанесения ударов.

В первую очередь это подушечки стоп. Потяните носок на себя, иначе во время удара вы рискуете сломать себе пальцы (особенно если тренировки проходят босиком). Вторая область стопы, которой вы можете нанести удар, – пятка. При ударе ее положение должно быть выше, чем пальцы бьющей ноги. Третья область – это передняя часть голени, и четвертая – подъем стопы. Для нанесения двух последних ударов носок должен быть вытянут.

И, наконец, одним из самых эффективных по своему воздействию на противника можно назвать удар коленом. Все ударные поверхности представлены на фото.

Боевая стойка

Боевая стойка – это исходная позиция вашего тела, отражающая вашу готовность к

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru двигательной деятельности. Различают правостороннюю и левостороннюю боевую стойку. В дальнейшем мы будем рассматривать только левостороннюю стойку как наиболее распространенную в боевом фитнесе.

Практически все приемы выполняются из боевой стойки, поэтому изучать и совершенствовать ее необходимо очень тщательно, добиваясь прочного освоения во всех деталях. От правильности данного освоения во многом зависит овладение остальными приемами и техниками.

В боевой стойке левая стопа находится впереди. Расстояние между правой и левой стопой равно примерно ширине плеч. Носок левой стопы направлен вперед, правой – под углом 30–40° вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена левая. Туловище слегка развернуто левым боком и грудью и чуть наклонено вперед. Голова слегка наклонена вперед, подбородок опущен. Левая согнутая рука вытянута вперед, локоть направлен вниз, левый кулак находится на уровне виска или чуть ниже и направлен тыльной стороной влево. Правая согнутая рука расположена перед грудью, локоть направлен вниз, правый кулак находится на уровне подбородка и направлен тыльной стороной вправо. Ниже перечислены типичные ошибки при изучении боевой стойки.

Неравномерное распределение веса: больше загружена левая (правая) нога.

Ноги не согнуты в коленях.

Ноги слишком широко расставлены.

Локти разведены в стороны.

Разворот туловища грудью вперед.

Голова поднята вверх.

Положение ног при выполнении ударов руками и ногами

ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ

Общее понятие о технике ударов руками

Удары руками – важное средство нападения и один из основных компонентов технического арсенала в боевом фитнесе. При нанесении удара рукой необходимо попасть в определенное место тела противника и достичь определенной силы удара, с тем чтобы отрицательно повлиять на его боеспособность. Точность ударного движения зависит от скорости и длительности движения. Чем выше скорость, тем сложнее управлять движением, чем короче ударное движение, тем сложнее оказывать на него воздействие. Поэтому эффективность ударов руками сильно зависит от возможности управлять движением на высоких скоростях его выполнения.

Для эффективного и правильного нанесения удара необходимо включать в работу отдельные части вашего тела.

Участие нижней части тела в механике удара происходит по следующей цепи: стопа–голень–бедро. Данная цепь, передавая поступательное движение туловищу, способствует ускорению вращения таза. При опоре на левую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и левый тазобедренный сустав. При опоре на правую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через правую стопу и правый тазобедренный сустав.

От цепи стопа–голень–бедро движение передается на следующую цепь. При нанесении ударов усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с толчка стопой – первого момента ударного действия – и заканчивая

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru заключительным, сила и скорость как бы нарастают в каждой цепи.

В зависимости от направления удара в активную работу включаются различные группы мышц, от действия которых зависят скорость и сила удара. Высота цели удара – удар в голову или туловище – существенной роли в структуре ударных движений не играет.

Технику каждого из ударов характеризуют ее основа и детали. Так основу техники прямого удара правой рукой в голову составляют:

- перемещение тела в направлении удара;
- поворот туловища справа налево;
- ударное движение правой рукой (речь идет о нанесении удара из левосторонней боевой стойки).

К деталям же техники прямого удара правой рукой в голову относятся:

- положение головы во время удара;
- положение левой руки (как защиты от возможной одновременной атаки противника);
- скорость возвращения в исходную позицию.

Почему при нанесении удара речь идет в основном о левосторонней стойке? Правша наносит самые сильные удары правой рукой, при этом левая нога расположена впереди. Однако если вы по своей природе левша, то сильные удары вы будете выполнять левой рукой, при этом впереди будет расположена ваша правая нога. Но, как известно, правшей гораздо больше, поэтому и речь идет в основном о левосторонней позиции. Хотя профессионалы в спорте тренируются наносить удары одинаково хорошо обеими руками и ногами.

Остановимся еще на некоторых важных технических акцентах, прежде чем перейти к изучению ударов руками.

- Ударной поверхностью кулака служат основание фаланг указательного и среднего пальцев – для прямых, боковых и ударов снизу, и обратная часть кулака – при ударах наотмашь. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении.
- Никогда не выпрямляйте до конца руку во время ударов, вы ведь не хотите вывихнуть локтевой сустав.
- Всегда представляйте перед собой воображаемую мишень – она должна находиться примерно на 30 см выше, чем ваша истинная цель, вы должны бить как бы сквозь нее.
- Помните, что удар задействует не только руку и плечо – требуется правильная работа всего тела. За счет этого, он будет эффективным, сильным и не нанесет вреда вашему собственному телу. Вот почему говорят, что боевой фитнес прекрасно формирует женскую фигуру. Ведь даже просто отрабатывая удары руками на груше или с инструктором на лапах, вы заставляете работать мышцы ног, рук, всего туловища (груди, плеч, спины, пресса).
- Проверяйте правильное положение рук при нанесении ударов: кулак, кисть и локоть должны находиться на одной линии. Их положение в одной плоскости должно поддерживаться на протяжении всей тренировки.
- Обязательно важно знать, в какую область тела наносятся удары руками, даже если вы наносите удары в воздух или по груше (лапе).

В основном удары руками наносят в голову и корпус. При ударах в голову следует целиться в подбородок или нижнюю челюсть. Если ваша мишень – тело, то удар наносится в солнечное сплетение, живот или в печень.

Прямые удары руками

Прямой удар левой рукой

Примите боевую стойку. Слегка перенесите вес тела на левую ногу (впередистоящую ногу; если вы правша, то, соответственно, впереди расположена правая нога и удар вы должны наносить правой рукой), одновременно разворачивая корпус слева направо и резко выбрасывая вперед левое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Левое плечо в момент нанесения удара чуть приподнято для страховки подбородка. Следите за тем, чтобы рука не выпрямлялась полностью. Когда рука покидает положение защиты у вашего подбородка, кулак поворачивается на 90°. Выполнив удар, верните руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку. Очень важно быстро вернуть кулак на исходную позицию, как и быстро нанести удар.

Повторите упражнение 10 раз.

Прямой удар правой рукой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую (переднюю) ногу, одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая правое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Правое плечо в момент нанесения удара приподнято для страховки подбородка. Удар выполняется дальней рукой. Он начинается с поворота таза и бедер, в результате которого атакующая правая рука выносится вперед, а пятка сзади стоящей правой ноги отрывается от пола (обязательно должен быть перенос веса тела вперед). Следите за тем, чтобы плечи, талия, таз и бедра помогли вам нанести удар. Как и в случае прямого удара левой рукой, правый кулак разворачивается на 90°, локоть бьющей руки не выпрямляется полностью. Выполнив удар, быстро верните руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.

Боковые удары руками

Боковой удар левой рукой

Примите боевую стойку. Слегка перенесите вес тела на левую ногу, одновременно разворачивая корпус туловища слева направо и резко выбрасывая вперед левое плечо, выполните ударное движение по дуге. Верните левую руку в исходное положение по кратчайшей траектории и примите боевую стойку.

Механизм выноса руки на удар следующий.

Из боевой стойки левый локоть поднимается, принимая положение, параллельное полу, в то же время кулак поворачивается ладонью вниз, если дистанция между противниками короткая, и ладонью к области груди, если дистанция длинная. Положение ударной руки должно быть похоже на крюк. Чтобы удар был сильным и правильным по технике, бьющая рука не должна работать независимо от тела: левая стопа, вся нога и корпус разворачиваются одним скручивающим движением.

Повторите упражнение 10 раз.

Боковой удар правой рукой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу, одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая вперед согнутую в локте руку, выполните ударное движение рукой по дуге. Не забывайте, что удар выполняется всем телом, а пятка правой ноги отрывается от пола в результате переноса веса тела на впередистоящую левую ногу. В момент удара кулак

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
разворачивается ладонью вниз и сжимается.

Выполнив удар, верните правую руку в исходное положение по кратчайшей траектории и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.

Удары руками снизу

Удар снизу левой рукой

Примите боевую стойку. Слегка перенесите вес тела на впередистоящую левую ногу, одновременно опуская левое плечо и разворачивая корпус слева направо, выполните ударное движение левой рукой снизу вверх так, чтобы тыльная сторона кулака была направлена вперед. Верните руку в исходное положение по кратчайшей траектории и примите боевую стойку.

Чтобы удар снизу был эффективным по силе, важно включать в работу ноги и корпус. Когда вы опускаете левое плечо, локоть не должен опускаться ниже тазобедренного сустава.

Во время нанесения удара вес переносится на левую часть тела.

Повторите упражнение 10 раз.

Удар снизу правой рукой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на впередистоящую левую ногу, одновременно опуская правое плечо и разворачивая корпус справа налево, выполните ударное движение правой рукой снизу вверх так, чтобы тыльная сторона кулака была направлена вперед. Как и при ударе снизу левой рукой, грубой ошибкой является выпрямление локтя до конца. Выполнив удар, верните правую руку в исходное положение по кратчайшей траектории и примите боевую стойку.

Эффективность нанесения удара во многом зависит от включения в работу туловища и ног. Помните, что при переносе веса тела на левую ногу, пятка правой ноги отрывается от пола.

Повторите упражнение 10 раз.

Удары локтем

Удары локтем – это сложное по своему характеру движение, но в то же время это один из самых эффективных приемов, помогающих нейтрализовать противника. Самое важное, что следует помнить: направления движения руки и туловища должны совпадать, иначе скорость удара будет небольшой. Различают прямые удары локтем, боковые, снизу и сверху вниз. Мы же рассмотрим лишь один – боковой удар локтем – как наиболее действенный в боевом фитнесе.

Боковой удар левым локтем

Примите боевую стойку. Слегка перенесите вес тела на впередистоящую левую ногу, одновременно разворачивая туловище слева направо и резко выбрасывая вперед согнутую в локте левую руку, выполните ударное движение локтем по горизонтальной дуге снаружи вовнутрь.

Удар наносится кончиком основания локтя. Правая рука и левое плечо приподняты для страховки. Чтобы удар получился мощным и эффективным, обязательно включайте в работу ноги и туловище. Цепочка передачи усилий следующая: от стопы к голени и

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
бедру, затем к тазу, с таза к туловищу и плечевому поясу и от плечевого пояса
через руку к ударной части локтя.

Выполнив удар, верните левую руку в исходное положение по траектории удара и
примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.

Боковой удар правым локтем

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на впередистоящую левую ногу,
одновременно разворачивая туловище справа налево и резко выбрасывая вперед
согнутую в локте правую руку, выполните ударное движение локтем по
горизонтальной дуге снаружи вовнутрь.

Удар наносится кончиком основания локтя. Левая рука и правое плечо приподняты
для страховки. Помните, что включая в работу ноги и туловище, вы усиливаете
эффективность нанесения удара.

Выполнив удар, верните правую руку в исходное положение по траектории удара и
примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ

Общее понятие о технике ударов ногами

Техника ударов ногами многообразна и сложна, но это, скорее, касается тех, кто
профессионально занимается боевыми искусствами. В фитнесе отработка ударов
ногами – великолепный способ добиться сексуальных ножек и ягодиц. Помимо этого,
вы станете обладательницей целого арсенала достаточно мощных ударов, которые
помогут вам постоять за себя. Здесь представлены самые эффективные, но в то же
время самые простые в изучении удары ногами: прямой, боковой, удар в сторону и,
пожалуй, один из наиболее действенных – удар коленом.

Какие же плюсы скрывает в себе техника ударов ногами? Давайте определим, какие
мышцы работают при отработке ударов, – это и будет ответ на заданный вопрос. В
основном напрягаются мышцы ног и ягодиц. Большинство ударов ногами начинаются с
задействования мышц-сгибателей тазобедренных суставов (то есть группы мышц,
которые поднимают ваши колени). Затем мышцы, находящиеся на передней части
вашего бедра, помогают нанести удар. Мышцы задней поверхности бедра (подколенные
сухожилия) и ягодичные мышцы также в определенный момент сокращаются. И,
наконец, в работе участвуют икроножные мышцы (которые вы применяете для
поддержки, перенося вес тела с одной ноги на другую). Итак, плюсы заключаются в
одновременной тренировке всех мышц нижней части вашего тела. Такой тренинг дает
быстрый жиросжигающий эффект, а значит, прощай, целлюлит.

Формула, которая поможет вам освоить удары ногами, заключается в следующем:
поднять согнутую в колене ногу к груди, нанести удар, резко подтянуть ногу
назад, согнув ее в колене, опустить. Повторяйте про себя эту последовательность
– и вы с успехом овладеете техникой ударов ногами. Она применима ко всем
техникам, описанным в книге. Чтобы обезопасить себя от травм связок и суставов,
в конечной фазе нанесения удара не выпрямляйте ногу до конца.

Удар наносите на выдохе, вдох – возврат ноги в исходную боевую позицию.

Для сохранения равновесия во время отработки техники держите локти прижатыми к
полу, боритесь с желанием выставить руки в стороны.

Но, пожалуй, самое важное – не старайтесь «прыгнуть выше головы», то есть
наносите удары на такой высоте, на которой вам комфортнее всего это делать.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
Мышцы не натренируются лучше, если вы будете задирайте высоко ноги, – так вы только травмируете себя, да и при неправильной технике эффект будет гораздо хуже. Наоборот, сконцентрируйтесь на том, чтобы правильно наносить удары ногами на небольшой высоте. Когда со временем (читайте – с регулярными тренировками) ваша растяжка улучшится (для ее развития я предлагаю вам комплекс самых эффективнейших упражнений), вы сможете набрать высоту.

Следующие важные моменты помогут вам правильно тренироваться:

– Для того чтобы эффективно наносить удары ногой, всегда визуализируйте вашу воображаемую мишень точно так же, как вы это делаете, когда наносите удары руками. Обязательно направляйте взгляд на намеченную цель, когда готовитесь к удару, поднимайте ногу, согнув ее в колене.

– В процессе удара должны быть подтянуты и напряжены мышцы брюшного пресса (еще один плюс и шаг к тонкой талии). Нога, на которую вы опираетесь, должна быть слегка согнута, также (повторимся) никогда не выпрямляйте до конца колени бьющей ноги.

– Не «бросайте» ногу на пол после выполнения удара. Верните ее по той же траектории, по которой она только что прошла, затем опустите на пол.

– Внимательно изучите данные ранее области ударных поверхностей. Если вы ударите по груше не той частью ноги, то можете серьезно пострадать.

– Правильное выполнение удара во многом зависит от работы всего вашего тела. Цепочка такова: усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, а с таза – к бедру, голени и ударной поверхности ноги, выполняющей ударное движение.

Чтобы комбинировать технические действия, давайте поговорим о передвижениях. Передвижения используют, чтобы сократить или увеличить дистанцию между вами и противником. Они представляют собой шаги вперед, назад или в стороны. Можно сделать шаг вперед впереди стоящей ногой и подтянуть стопу сзади стоящей ноги. Если вам необходимо отойти назад, выполняется шаг сзади стоящей ногой, а впереди стоящая подтягивается.

Чтобы перемещаться в стороны, при шаге влево выполняется шаг левой ногой, при шаге вправо – правой, вторая нога снова подтягивается. То есть в целом механизм передвижений – это шаг одной ногой и подтягивание другой. Важно быстро сокращать расстояние, образовавшееся между стопами, но не менее важно всегда сохранять боевую стойку: не переступать, не скрещивать ноги и не сводить их вместе. Потренируйтесь передвигаться, сначала применяя технику ударов руками, а затем отработывая удары ногами. Передвижения в сочетании с различными техниками станут для вас средством достижения определенной цели – избавления от лишнего жира на вашем теле.

Для более полного представления об ударах ногами обратите внимание на нижеследующую информацию:

Прямой удар

Зоны поражения: живот, бедра, пах, грудь.

Боковой удар

Зоны поражения: голова, почки, бедро, живот.

Удар в сторону

Зоны поражения: живот, грудь, пах.

Удар коленом

Зоны поражения: голова, пах, живот.

Обладая знанием о зонах поражения и регулярно тренируясь, вы всегда сможете выбраться из очень неприятных ситуаций.

Прямые удары ногами

Прямой удар левой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на сзадистоящую правую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги. Левая стопа направлена подушечкой вниз. Выполните удар левой ногой вперед, выпрямляя ногу и целясь в воображаемый объект. Удар наносится подушечкой стопы. Верхняя часть тела слегка уходит назад, а таз и бедра подаются вперед. Во время выполнения удара постарайтесь вложить инерцию от выброшенного бедра в силу удара.

Руки должны сохранять исходное положение. Выполнив удар, верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.

Прямой удар правой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно разверните бедро так, чтобы его боковая поверхность вышла вперед и поднимите правое колено к груди. Правая стопа должна быть обращена подушечкой вниз. Затем выпрямите ногу, целясь в намеченный вами объект, удар наносится подушечкой стопы. Верхняя часть тела слегка уходит назад, а таз и бедра подаются вперед. При выполнении удара постарайтесь вложить инерцию от выброшенного бедра в силу удара.

Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.

Внимание! Если вам на начальном этапе сложно выполнять данный удар (и последующие удары) на один счет, то можно изучать его на три или четыре счета, разбив выполнение на фазы: фазу отталкивания из положения боевой стойки (когда вы переносите вес тела на сзадистоящую ногу); фазу выноса бедра ноги, наносящей удар; фазу удара; фазу возврата ноги; постановку ноги в стойку после удара.

В дальнейшем, когда вы выучите технику ударов до автоматизма, можно выполнять их без деления на фазы, на один счет.

Боковые удары ногами

Боковой удар левой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поднимите вверх вперед бедро левой ноги, согнув ее в колене, разверните туловище и стопу правой ноги на 90°.

Выпрямляя ногу, наносите удар по намеченной цели подъемом стопы или голенью. Подтяните ногу назад, согнув ее в колене, одновременно разворачивайтесь на опорной ноге и отводите таз и бедра влево. Нога возвращается в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку. Чтобы удар получился сильным, выполняйте его резким рывком и поворотом бедер.

Повторите упражнение 10 раз.

Боковой удар правой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите вверх вперед бедро правой ноги, согнув ее в колене, разверните туловище и стопу левой ноги на 90°.

Распрямляя ногу, нанесите удар по намеченной цели подъемом стопы или голенью. Подтяните ногу назад, согнув ее в колене, одновременно разворачивайтесь на опорной ноге и отводите таз и бедра вправо. Нога возвращается в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку. Удар получает заряд силы за счет резкого рывка и поворота бедер.

Повторите упражнение 10 раз.

Удары ногами в сторону

Удар в сторону левой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги, сгибая ногу в колене и подтягивая его к груди, разверните туловище и стопу правой ноги на 90°. Выпрямляя ногу, выполните удар в сторону. Таз должен быть выведен вперед. Ударной поверхностью является наружное ребро стопы, вся ее подошвенная часть или пятка. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку. Сила удара зависит от того, насколько резко вы разгибаете ногу в сторону.

Повторите упражнение 10 раз.

Удар в сторону правой ногой

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги, сгибая ногу в колене и подтягивая его к груди, разверните туловище и стопу левой ноги на 90°. Выпрямляя ногу, выполните удар в сторону. Таз должен быть выведен вперед. Ударной поверхностью является наружное ребро стопы, вся ее подошвенная часть или пятка. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку. Сила удара зависит от того, насколько резко вы разгибаете ногу в сторону.

Повторите упражнение 10 раз.

Удары коленом

Прямой удар коленом левой ноги

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на правую ногу, одновременно сгибая левую ногу в колене и вынося вперед вверх ее бедро, руки имитируют захват головы (либо вы можете просто соединить ладони между собой). Выполните ударное движение коленом вверх, слегка наклоня туловище назад и подавая вперед тазобедренный сустав бьющей ноги. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку. Сила удара коленом во многом зависит от работы вашего тела, заряд на удар должен идти от активной подачи таза вперед.

Повторите упражнение 10 раз.

Прямой удар коленом правой ноги

Примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу, одновременно сгибая правую ногу в колене и вынося вперед-вверх ее бедро, руки имитируют захват головы. Выполните ударное движение коленом вверх, слегка наклоня туловище назад

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru и подавая вперед тазобедренный сустав быющей ноги. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Повторите упражнение 10 раз.

Внимание! Данная информация касается всех перечисленных выше ударов ногами, точнее сказать положения рук. Общим и самым важным принципом, которому необходимо неукоснительно следовать – это никогда не опускать руки вниз во время выполнения ударов. Какой бы ногой вы не выполняли бы удар – правой или левой – ваши руки всегда должны страховать вас от возможной атаки противника. Одна рука страхует голову (подбородок, челюсть), вторая рука – туловище. Расположение рук в боевой стойке должно сохраняться на протяжении выполнения любых приемов.

БЛОКИ РУКАМИ

Только атаковать, нанося удары руками и ногами, – значит не в полной мере изучать боевой фитнес. Необходимо владеть хотя бы элементарными начальными знаниями о защите. Поэтому здесь мы рассмотрим блоки руками, которые к тому же являются прекрасным тренингом для рук.

Нижний блок

Нижний блок левой рукой

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая левая рука располагается перед правой рукой. Затем выполните левой рукой движение сверху вниз от плеча правой руки к левому бедру. При блокировании правый кулак располагается у подбородка. Нижний блок выполняется внешней стороной предплечья – от запястья до локтя левой руки.

Повторите упражнение 10 раз.

Нижний блок правой рукой

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая правая рука располагается перед левой рукой. Затем выполните правой рукой движение сверху вниз от плеча левой руки к правому бедру. При блокировании левый кулак располагается у подбородка. Нижний блок выполняется внешней стороной предплечья – от запястья до локтя правой руки.

Повторите упражнение 10 раз.

Средний блок

Средний блок левой рукой

Средний блок, как левой, так и правой рукой, выполняется внешней стороной руки изнутри наружу.

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая левая рука располагается перед правой рукой. Затем выполните блок изнутри наружу левой рукой от правого плеча. При блокировании кулак правой руки находится у подбородка. Средний блок выполняется внешней стороной предплечья левой руки.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
Повторите упражнение 10 раз.

Средний блок правой рукой

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая правая рука располагается перед левой рукой. Затем выполните блок движением снизу вверх правой рукой от левого плеча. При блокировании левый кулак находится у подбородка. Средний блок выполняется внешней стороной предплечья правой руки.

Повторите упражнение 10 раз.

Верхний блок

Верхний блок левой рукой

Верхний блок, как правой, так и левой рукой, выполняется внешней стороной предплечья руки изнутри наружу.

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая левая рука располагается перед правой рукой. Затем выполните блок движением снизу вверх левой рукой от правого плеча на уровне головы. Во время выполнения блока кулак и предплечье разворачиваются на 180° (кулак тыльной стороной направлен назад). При блокировании кулак правой руки находится у подбородка. Верхний блок выполняется внешней стороной предплечья левой руки.

Повторите упражнение 10 раз.

Верхний блок правой рукой

Примите боевую стойку. Сведите руки вместе в области груди так, чтобы они пересекались на уровне запястий. Блокирующая правая рука располагается перед левой рукой. Затем выполните блок движением снизу вверх правой рукой от левого плеча на уровне головы. Во время выполнения блока кулак и предплечье разворачиваются на 180° (кулак тыльной стороной направлен назад). При блокировании кулак левой руки находится у подбородка. Верхний блок выполняется внешней стороной предплечья правой руки.

Повторите упражнение 10 раз.

ПРИМЕР ОТРАБОТКИ УДАРОВ НОГАМИ И РУКАМИ С ПАРТНЕРОМ НА ЛАПАХ

Далее на фотографиях вы можете увидеть отработку техники ударов на лапах. Если у вас есть партнер или подруга, с которой вы тренируетесь вместе, то это облегчит наработку ударов. Если же вы занимаетесь одна, например, в зале, то удары легче всего отрабатывать на груше или настенной подушке. В домашних условиях можно просто наносить удары по воображаемой цели.

1. Отработка на лапах прямого удара правой рукой.
2. Отработка на лапах бокового удара левой рукой.
3. Отработка на лапах удара снизу правой рукой.
4. Отработка на лапах удара снизу левой рукой.
5. Отработка на лапах бокового удара правой рукой.

- Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
6. Отработка на лапах удара локтем правой руки.
 7. Отработка на лапах прямого удара правой ногой.
 8. Отработка на лапах бокового удара левой ногой.
 9. Отработка на лапах бокового удара правой ногой.
 10. Отработка на лапах удара коленом правой ноги.
 11. Отработка на лапах удара коленом левой ноги.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ, РАСТЯЖКИ И СИЛЫ

В этой главе представлены специальные упражнения, которые помогут вам развить гибкость, растяжку и силу. Перед их выполнением обязательно выполните общую разминку, которая описана в начале данной части. Рекомендуем данный комплекс выполнять через день: например, в один день вы работаете над техникой ударов, на следующий – выполняете комплекс специальных упражнений. Таким образом вы постепенно не только станете профессионалом боевого фитнеса, но и подкорректируете свою фигуру, избавившись от жировых отложений в самых проблемных зонах. Если вы новичок в фитнесе, то рекомендуем начать с 2 подходов по 8 повторений (с обязательным перерывом в 30 секунд – 1 минуту между подходами) при выполнении каждого упражнения.

Для продвинутых фитнесисток рекомендуем выполнять каждое упражнение с тем количеством повторений, которое указано в упражнениях, количество же подходов может быть 3 или 4.

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок на затылке.

Из исходного положения выполните медленный наклон головы вниз так, чтобы подбородком коснуться груди, медленно и плавно надавите руками на затылок, почувствуйте легкое растяжение шейной части позвоночного столба. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 1

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо.

Из исходного положения вытяните перед собой левую руку, выгните запястье, пальцы направлены вверх. Возьмитесь правой рукой за пальцы левой руки и потяните их на себя (ладонь направьте наружу). В конечной фазе движения задержитесь на 30 секунд. Выполните упражнение на другую руку.

Упражнение 2

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения поднимите левую руку вверх, согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой. Правой рукой обхватите левый локоть (или запястье) и выполните легкое надавливание сверху вниз. Почувствуйте растяжение мышц плеча, при появлении сильной боли немедленно перестаньте выполнять упражнение и расслабьте плечевой сустав. Задержитесь в вышеописанном положении на 30 секунд. Выполните упражнение на другую руку.

Упражнение 3

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, левая рука горизонтально поднята перед туловищем, локоть направлен наружу.

Из исходного положения согните правую руку в локте, зажмите левую руку в районе правого локтя. Зажимая руку, с силой затягивайте ее вовнутрь. Задержитесь в конечном положении на 30 секунд. Выполните упражнение на другую руку.

Упражнение 4

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения вытяните две руки за спиной и сцепите кисти в замок. Постепенно наклоняя туловище вниз, поднимите руки как можно выше вверх. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.

Вариант выполнения:

а) из вышеописанного исходного положения упражнение выполняется с партнером. Отведите прямые руки назад и сцепите кисти в замок. Ваш партнер одной рукой упирается вам в спину, другой рукой поднимает ваши руки вверх.

Упражнение 5

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, опорная нога прямая, другая нога согнута в колене, бедро поднято вверх, зажмите согнутую ногу в «замок» и прижмите к груди.

Из исходного положения активным движением таза займите положение бокового удара, вернитесь в исходное положение, после чего примите положение фазы выноса бедра на удар в сторону. Снова вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на другую ногу. Общее количество движений – 20 раз.

Упражнение 6

Примите исходное положение – станьте спиной к опоре и попросите партнера поднять вашу ногу. Нога должна быть прямая. Поднимите ногу на максимальную для вас высоту и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Выполните упражнение на другую ногу.

Аналогичным образом выполните упражнение в сторону и назад (фото 3,4).

Упражнение 7

Примите исходное положение – выполните продольный шпагат, сзади вытянутая прямая нога развернута так, чтобы подъем стопы располагался на поверхности, а пятка стопы была направлена строго вверх.

Партнер, стоя за вашей спиной, упирается коленом в бедро и, надавливая на него, пытается посадить вас в шпагат. Аналогично упражнение выполняется и в поперечном шпагате. Если вы обладаете хорошей растяжкой, то можете сидеть в шпагате по 1

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru минуте (фото 3,4).

Упражнение 8

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и расположены возле бедер, стопы плотно прижаты к поверхности, руки согнуты в локтях и расположены около головы, ладони прижаты к поверхности.

Из исходного положения, опираясь на ладони, медленно выпрямите руки и ноги и займите положение «мост». Задержитесь в этом положении 3–5 секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 9

Примите исходное положение – упор лежа на руках, ноги вместе.

Из исходного положения выполните отжимания. Темп выполнения средний. Количество повторений 10 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Варианты выполнения для продвинутого уровня:

- а) отжимания на кончиках пальцев;
- б) отжимание на кулаках.

Упражнение 10

Примите исходное положение – лежа на спине, руки согнуты в локтевом суставе и расположены на затылке, ноги выпрямлены вперед, попросите партнера сесть вам на ноги.

Из исходного положения выполните подъем верхней части туловища (скручивания). Темп выполнения средний с максимальным напряжением мышц верхней части живота. Количество повторений 25 раз в одном подходе. Данное упражнение можно выполнять самостоятельно.

Упражнение 11

Примите исходное положение – лежа на боку, руки расположены на затылке, ноги согнуты в коленях по углом 90°. Попросите партнера прижать ваши лодыжки к полу (вы также можете выполнить упражнение самостоятельно).

Из исходного положения выполните подъем верхней части туловища по направлению к стопам. Темп выполнения средний. Количество повторений по 20 раз в каждую сторону (в 1 подходе).

Упражнение 12

Примите исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, ноги вместе.

Из исходного положения выполните подъем верхней части туловища вверх над

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru поверхностью. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–25 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Упражнение 13

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены вперед, руки обхватывают лодыжки стоящего над вами партнера.

Из исходного положения максимально быстро поднимите ноги вверх, ваш партнер должен так же быстро толкнуть их вниз. Ваша задача удержать ноги силой мышц нижней части живота от резкого падения на поверхность. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе (вы также можете выполнить упражнение самостоятельно).

Упражнение 14

Примите исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги прямые, стопы соединены.

Из исходного положения одновременно поднимите руки, туловище и ноги, коснитесь кистями рук кончиков пальцев ног. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

Упражнение 15

Примите исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и расположены на затылке.

Из исходного положения выполните попеременные выпады правой и левой ногой вперед. Темп выполнения средний. Количество повторений 20–30 раз в одном подходе.

Упражнение 16

Примите исходное положение – стоя, ноги на расстоянии две ширины бедер, руки согнуты в локтях и расположены на затылке.

Из исходного положения выполните (сохраняя абсолютно прямое положение спины) приседания вниз. Чем медленнее вы будете приседать, тем эффективнее воздействие на мышцы ягодиц и бедер. Количество повторений 20–30 раз в одном подходе.

Упражнение 17

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и расположены на ширине плеч, стопы плотно прижаты к полу, руки свободно расположены вдоль тела.

Из исходного положения выполните энергичные подъемы таза вверх. Количество повторений 20 раз в одном подходе.

Упражнение 18

Примите исходное положение – лежа на спине, одна нога согнута в коленном суставе и стопой прижата к поверхности, вторая нога выпрямлена вверх.

Из исходного положения выполняйте энергичные подъемы таза вверх. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Темп выполнения средний. Количество повторений 20 раз в одном подходе.

Упражнение 19

Примите исходное положение – лежа на животе, ноги согнуты в коленном суставе под углом 90°, руки согнуты в локтях и расположены под подбородком. Попросите партнера сесть на ваши ягодицы и захватить ноги в области лодыжек.

Из исходного положения, преодолевая сопротивление рук партнера старайтесь выпрямить ноги и опустить их на поверхность. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе.

Упражнение 20

Примите исходное положение – выполните приседание на одной ноге полностью согнув ее в коленном суставе, вторую – прямую, попросите вашего партнера обхватить за лодыжку. Одну руку оставьте в свободном положении, второй обхватите руку партнера.

Из исходного положения, используя помощь партнера в качестве опоры, выполните подъем и приседание на одной ноге. Темп выполнения средний. Поменяйте положение ног и повторите упражнение другой ногой. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе

Вариант выполнения:

а) выполните данное упражнение самостоятельно без опоры.

Упражнение 21

Примите исходное положение – стоя с партнером лицом друг к другу согните ногу в коленном суставе и поднимите вверх бедро. Партнер захватывает вашу ногу за голень.

Из исходного положения выполните толчок и активное разгибание бедра вперед, преодолевая сопротивление партнера. Верните ногу в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе в зависимости от степени подготовленности. Повторите упражнение другой ногой.

Вариант выполнения:

а) из исходного положения – стоя боком к партнеру, согните ногу в коленном суставе и поднимите бедро вверх так, чтобы оно было параллельно поверхности. Партнер захватывает вашу ногу за голень. Выполните толчок и активное разгибание бедра в сторону, преодолевая сопротивление партнера. Верните ногу в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе в зависимости от степени подготовленности. Чередуйте выполнение упражнения левой и правой ногой.

Упражнение 22

Выполните прыжки со скакалкой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 3 раунда по 30 секунд–1 минуте. Каждые последние 10 секунд в одном раунде выполняйте прыжки с максимальным ускорением.

Варианты выполнения:

- а) поочередно подпрыгивайте на правой и левой ноге;
- б) подпрыгивайте только на одной ноге;
- в) через один оборот скакалки перекрещивайте руки перед собой;
- г) на каждый прыжок выполните двойной оборот скакалки.

Упражнение 23

Примите исходное положение – на лодыжки оденьте груз весом от одного и более килограммов. Из положения боевой стойки выполните приседание, до конца сгибая ноги в коленном суставе.

Из исходного положения при подъеме вверх выполняйте удары ногами. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед. Чередуйте выполнение движений правой и левой ногой. Варьируйте выполнение различных ударов ногами. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняется в течение 30 секунд–1 минуты.

Упражнение 24

ЭФФЕКТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

После того как вы освоили всю базовую технику, можно переходить к тренировкам. В боевом фитнесе это комбинации ударов. В данной главе мы начнем с самых легких – двухударных комбинаций руками, затем перейдем к комбинациям из ударов ногами и, наконец, к самым сложным – комбинациям ударов руками и ногами. Если вы уже владеете навыками боевого фитнеса, рекомендуем сразу же переходить к сложным, практикуя их по 10–15 раз либо, как это принято в боксе, раундами по 1–2 минуты с перерывом в 1 минуту между раундами. Чтобы усложнить тренинг, периодически между упражнениями выполняйте прыжки со скакалкой. Во-первых, так вы ускорите жиросжигание; во-вторых, это отличная тренировка сердечно-сосудистой системы. Начинать с 30-секундных непрерывных прыжков, постепенно – неделя за неделей – доводя общее время до 5 минут. И еще важно после выполнения ударов всегда возвращаться в боевую стойку. На начальном этапе темп выполнения средний, на продвинутом – быстрый.

Двухударные одностипные комбинации руками

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru

2. Боковой удар левой рукой[1 – Здесь и далее на фото показан вид спереди.]

3. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.

2. Удар снизу левой рукой.

3. Удар снизу правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

Двухударные разнотипные комбинации руками

1. Боевая стойка.

2. Прямой удар левой рукой.

3. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.

2. Боковой удар левой рукой.

3. Прямой удар правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.

2. Прямой удар правой рукой.

3. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.

2. Боковой удар левой рукой.

3. Удар снизу правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.

2. Удар снизу правой рукой.

3. Боковой удар левой рукой.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
Выполнить 10–15 раз.

Трехударные однотипные комбинации руками

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Прямой удар левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Боковой удар правой рукой.
4. Боковой удар левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.
2. Удар снизу левой рукой.
3. Удар снизу правой рукой.
4. Удар снизу левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

Трехударные разнотипные комбинации руками

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Боковой удар левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Удар снизу левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Удар снизу правой рукой.
4. Удар снизу левой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар правой рукой.
3. Боковой удар левой рукой.
4. Удар снизу правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

1. Боевая стойка.
2. Удар снизу правой рукой.
3. Боковой удар левой рукой.
4. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10–15 раз.

Внимание! На начальном этапе, чтобы не перегружать мышцы, выполните только две комбинации, например, двухударные разнотипные и трехударные.

Настало время кардио: выполните прыжки на скакалке в течение 30 секунд–1 минуты. Затем после 30-секундного перерыва переходите к комбинациям из ударов ногами.

Двухударные однотипные комбинации ногами

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Прямой удар левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Прямой удар носком правой ноги.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru

3. Боковой удар левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.

4. Заряд ноги на удар.

5. Боковой удар подошвой правой ноги.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.

2. Заряд ноги на удар.

3. Удар в сторону левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.

4. Заряд ноги на удар.

5. Удар в сторону подошвой правой ноги.

Выполнить 10 раз.

Двухударные разнотипные комбинации ногами

1. Боевая стойка.

2. Заряд ноги на удар.

3. Прямой удар носком левой ноги. Вернитесь в боевую стойку.

4. Заряд ноги на удар.

5. Боковой удар подъемом стопы правой ноги.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.

2. Заряд ноги на удар.

3. Прямой удар носком левой ноги. Вернитесь в боевую стойку.

4. Заряд ноги на удар.

5. Удар в сторону подошвой правой ноги.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.

2. Заряд ноги на удар.

3. Боковой удар подошвой правой ноги. Вернитесь в боевую стойку.

4. Заряд ноги на удар.

5. Удар в сторону подошвой левой ноги.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
 2. Заряд ноги на удар.
 3. Удар в сторону подошвой левой ноги. Вернитесь в боевую стойку.
 4. Заряд ноги на удар.
 5. Прямой удар носком правой ноги.
- Выполнить 10 раз.

Трехударные разнотипные комбинации ногами

1. Боевая стойка.
 2. Заряд ноги на удар.
 3. Прямой удар носком левой ноги. Вернитесь в боевую стойку.
 4. Заряд ноги на удар.
 5. Боковой удар подошвой правой ноги. Вернитесь в боевую стойку.
 6. Заряд ноги на удар.
 7. Удар в сторону подошвой левой ноги.
- Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
 2. Заряд ноги на удар.
 3. Удар в сторону подошвой правой ноги. Вернитесь в боевую стойку.
 4. Заряд ноги на удар.
 5. Боковой удар подошвой левой ноги. Вернитесь в боевую стойку.
 6. Заряд ноги на удар.
 7. Прямой удар носком правой ноги.
- Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Боковой удар подошвой левой ноги.
- 4, 5. Не опуская ногу на пол после предыдущего удара, выполните сразу же удар в сторону подошвой левой ноги. Вернитесь в боевую стойку
6. Заряд ноги на удар.
7. Боковой удар подошвой правой ноги.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
 2. Заряд ноги на удар.
 3. Прямой удар носком правой ноги. Вернитесь в боевую стойку.
 4. Заряд ноги на удар.
 5. Удар в сторону подошвой левой ноги. Вернитесь в боевую стойку.
 6. Заряд ноги на удар.
 7. Удар в сторону подошвой правой ноги.
- Выполнить 10 раз.

Внимание! На начальном этапе, чтобы не перегрузить мышцы, выполните только две комбинации: например, двухударные однотипные комбинации и два любых варианта трехударных разнотипных комбинаций.

Настало время кардио: выполните прыжки на скакалке в течение 30 секунд-1 минуты. Затем после минутного отдыха переходите к выполнению двухударных комбинаций руками и ногами.

Двухударные комбинации руками и ногами

1. Боевая стойка.
 2. Прямой удар левой рукой.
 3. Заряд ноги на удар.
 4. Боковой удар правой ногой.
- Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
 2. Прямой удар правой рукой.
 3. Заряд ноги на удар.
 4. Боковой удар левой ногой.
- Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Заряд ноги на удар.

4. Удар в сторону правой ногой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.

2. Боковой удар правой рукой.

3. Заряд ноги на удар.

4. Удар в сторону левой ногой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.

2. Удар снизу правой рукой.

3. Заряд ноги на удар.

4. Прямой удар левой ногой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.

2. Удар снизу левой рукой.

3. Заряд ноги на удар.

4. Прямой удар правой ногой.

Выполнить 10 раз.

Двухударные комбинации ногами и руками

1. Боевая стойка.

2. Заряд ноги на удар.

3. Прямой удар левой ногой.

4. Прямой удар правой рукой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.

2. Заряд ноги на удар.

3. Боковой удар левой ногой.

4. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Прямой удар правой ногой.
4. Прямой удар левой рукой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону правой ногой.
4. Боковой удар левой рукой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону левой ногой.
4. Удар снизу правой рукой.

Выполнить 10 раз.

Трехударные комбинации руками и ногами

Внимание! Рекомендуем выполнять трехударные и четырехударные комбинации только на продвинутом уровне, если вы хорошо овладели техникой ударов ногами и руками и достигли хорошей физической формы. В противном случае новички могут заработать растяжение мышц и связок, что может надолго отбить охоту заниматься фитнесом.

Грамотно дозируя свои тренировки вы обязательно добьетесь успехов, в нашем случае это красивая, спортивная, подтянутая фигура, и ни малейшего лишнего грамма жира.

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Заряд ноги на удар.
5. Боковой удар левой ногой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.

2. Боковой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Заряд ноги на удар.
5. Удар в сторону левой ногой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар правой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Прямой удар левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
5. Боковой удар правой рукой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Боковой удар левой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Боковой удар правой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
5. Заряд ноги на удар.
6. Прямой удар левой ногой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
4. Удар снизу правой рукой.
5. Боковой удар левой рукой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Боковой удар правой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
4. Заряд ноги на удар.
5. Удар в сторону левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
6. Прямой удар правой рукой.

Выполнить 10 раз.

Четырехударные комбинации руками и ногами

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар левой рукой.
3. Прямой удар правой рукой.
4. Заряд ноги на удар.
5. Боковой удар левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
6. Заряд ноги на удар.
7. Удар в сторону правой ногой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар правой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Боковой удар левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
5. Боковой удар правой рукой.
6. Заряд ноги на удар.
7. Прямой удар левой ногой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Заряд ноги на удар.
3. Удар в сторону левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
4. Прямой удар левой рукой.
5. Прямой удар правой рукой.
6. Заряд ноги на удар.
7. Боковой удар правой ногой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Удар снизу правой рукой.

3. Боковой удар левой рукой.
 4. Заряд ноги на удар.
 5. Боковой удар правой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
 6. Прямой удар правой рукой.
- Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
 2. Прямой удар левой рукой.
 3. Боковой удар левой рукой.
 4. Заряд ноги на удар.
 5. Прямой удар левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
 6. Захват.
 7. Прямой удар коленом правой ноги.
- Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
 2. Нижний блок правой рукой.
 3. Заряд ноги на удар.
 4. Боковой удар левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
 5. Заряд ноги на удар.
 6. Прямой удар правой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
 7. Боковой удар правой рукой.
 8. Удар локтем левой руки.
- Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Боковой удар правой рукой.
3. Верхний блок левой рукой.
4. Прямой удар правой рукой.
5. Заряд ноги на удар.
6. Боковой удар левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
7. Захват.
8. Прямой удар коленом правой ноги.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Средний блок левой рукой.
3. Удар локтем правой руки.
4. Захват.
5. Прямой удар коленом левой ноги.
6. Прямой удар коленом правой ноги.
7. Удар локтем левой руки.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Прямой удар правой рукой.
3. Заряд ноги на удар.
4. Прямой удар левой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
5. Боковой удар правой рукой.
6. Заряд ноги на удар.
7. Боковой удар правой ногой.

Выполнить 10 раз.

1. Боевая стойка.
2. Верхний блок правой рукой.
3. Нижний блок левой рукой.
4. Прямой удар правой рукой.
5. Боковой удар левой рукой.
6. Заряд ноги на удар.
7. Удар в сторону правой ногой. Вернитесь в боевую стойку.
8. Заряд ноги на удар.
9. Боковой удар левой ногой.

Выполнить 10 раз.

Обязательно заканчивайте тренировку кардио со скакалкой. Выполняйте прыжки на

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
скакалке в течение 30 секунд-1 минуты.

КАК СОСТАВИТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК

В данной главе мы поговорим о том, как составить программу тренировок. Ниже мы предлагаем вам примерные варианты для новичков и продвинутых фитнесисток.

На начальном этапе постарайтесь уделить своим тренировкам 4 дня в неделю. Два из них должны быть посвящены упражнениям на гибкость, силу и растяжку, два других – выполнению различных комбинаций из ударов руками и ногами. Обязательно после каждого дня тренировки должен следовать день отдыха. Например:

понедельник – комплекс упражнений на гибкость, растяжку и силу;

вторник – отдых;

среда – отработка комбинаций ударов;

четверг – отдых;

пятница – комплекс упражнений на растяжку, гибкость и силу;

суббота – отдых;

воскресенье – отработка комбинаций ударов.

Продвинутые фитнесистки могут тренироваться по следующему графику:

понедельник – комплекс упражнений на гибкость, растяжку и силу;

вторник – отработка комбинаций из ударов руками и ногами;

среда – отдых;

четверг – комплекс упражнений на растяжку, гибкость и силу;

пятница – отработка комбинаций ударов;

суббота – отдых;

воскресенье – отработка комбинаций ударов и так далее.

Большой выбор различных комбинаций позволит вам избежать застоя и рутины в тренировках. Профессионалы знают, как тяжело перебороть данный фактор, ведь наше тело очень быстро привыкает к нагрузкам и перестает на них реагировать. Взаимозаменяя упражнения, вы будете тренировать свое тело с различной степенью нагрузок, а значит, постоянным будет жиросжигающий эффект. И еще один фактор – лучше качественно сделать 5-10 упражнений, чем неправильно выполнить всю программу. Поэтому новичкам рекомендуем сначала в течение 1-2 недель изучить технику ударов руками и ногами и только потом переходить к отработке комбинаций.

Примерный план тренировок для новичков боевого фитнеса

Примерный план составлен с учетом того, что вы уже в течение двух недель отработывали базовую технику ударов и освоили ее азы.

День 1-й

Разминка.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
Комплекс упражнений для развития гибкости, растяжки и силы.

Кардио-сессия со скакалкой: 30 секунд прыжков без остановки, 30 секунд отдыха.
Продолжительность сессии 10 минут. После уверенного освоения данного ритма переходите к новому: 1 минута прыжков, 20 секунд отдыха, продолжительность – 15 минут.

День 2-й

Отдых.

День 3-й

Разминка.

Отработка комбинаций ударов руками и ногами:

- двухударные однотипные комбинации ударов руками;
- трехударные разнотипные комбинации ударов руками;
- кардио-сессия со скакалкой (аналогично первому дню);
- двухударные однотипные комбинации ногами;
- трехударные разнотипные комбинации ногами;
- двухударные комбинации руками и ногами;
- кардио-сессия со скакалкой.

День 4-й

Отдых.

День 5-й

Разминка.

Комплекс упражнений для развития гибкости, растяжки и силы.

Кардио-сессия со скакалкой.

День 6-й

Отдых.

День 7-й

Разминка.

Отработка комбинаций ударов руками и ногами:

- двухударные разнотипные комбинации ударов руками;
- трехударные однотипные комбинации ударов руками;
- кардио-сессия со скакалкой;
- двухударные разнотипные комбинации ногами;
- трехударные разнотипные комбинации ногами;

- Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
- двухударные комбинации ногами и руками;
- кардио-сессия со скакалкой.

Если на протяжении четырех недель вы регулярно будете отрабатывать предложенный план, то можете перейти к выполнению более сложных комбинаций – трехударных (руки и ноги) и четырехударных (руки и ноги), включив их в любой день тренировки. Также советуем усложнить кардиосессию со скакалкой: 1 минута прыжков, 30 секунд отдыха, продолжительность сессии – 20 минут. Когда с легкостью овладеете и этим интервалом, начинайте повышать время непрерывных прыжков до 4–5 минут, отдых – 1 минута (30 секунд). Продолжительность остается прежней – 20 минут.

И еще несколько советов: во-первых, вы можете выбрать из различных комбинаций отдельные упражнения и составить свои комплексы, расписав занятия на 1 или 2 месяца вперед. Ведение такого дневника поможет вам настраиваться на регулярные тренировки, а не отлынивать! Во-вторых, когда почувствуете, что с легкостью выполняете упражнения, усложните их, добавив передвижения, то есть делайте комбинации ударов с шагами(передвижениями, которые описаны ранее) вправо, влево, вперед, назад; в-третьих, для увеличения нагрузки попробуйте выполнять упражнения, как раунды в боксе: 2 минуты отработки комбинаций в быстром темпе, 1 минута отдыха, либо малыми отрезками времени: 20 секунд, 30 секунд или 40 секунд быстрой работы, 1 минута отдыха.

Данные советы также могут использовать опытные фитнесистки.

Примерный план тренировок для продвинутого уровня

День 1-й

Разминка.

Комплекс упражнений для развития гибкости, растяжки и силы.

- Обязательно постепенно увеличивайте количество подходов и повторов в них.
- Выполняйте упражнения с легкими весами: гантелями, утяжелителями, начав с 1–2 кг.

Кардио-сессия со скакалкой: 4–5 минут прыжков, отдых – 30–60 секунд, продолжительность 30 минут. Постепенно увеличьте продолжительность до 45 минут.

День 2-й

Разминка.

Отработка комбинаций ударов руками и ногами:

- трехударные разнотипные комбинации ударов руками;
- трехударные разнотипные комбинации ударов ногами;
- двухударные комбинации руками и ногами;
- двухударные комбинации ногами и руками;
- четырехударные комбинации руками и ногами.

Выполнять в быстром темпе.

Кардио-сессия со скакалкой (аналогично первому дню).

День 3-й

Отдых.

День 4-й

Разминка.

Комплекс упражнений для развития гибкости, растяжки и силы.

Кардио-сессия со скакалкой.

День 5-й

Разминка.

Отработка комбинаций ударов руками и ногами:

- трехударные разнотипные комбинации ногами;
- трехударные комбинации руками и ногами;
- двухударные комбинации ногами и руками;
- двухударные комбинации руками и ногами.

Выполнять в быстром темпе с передвижениями (шагами вправо, влево, вперед, назад).

Кардио-сессия со скакалкой.

День 6-й

Отдых.

День 7-й

Разминка.

Отработка комбинаций ударов руками и ногами:

- трехударные комбинации руками и ногами;
- кардио-сессия со скакалкой;
- четырехударные комбинации руками и ногами;
- кардио-сессия со скакалкой.

Выполнять в быстром темпе.

Данный совет касается как новичков, так и продвинутых фитнесисток: в качестве заминки, которую обязательно необходимо выполнять в конце каждой тренировки, предлагаем делать дыхательно-медитативный комплекс из трех упражнений. Он поможет вам восстановить силы и дыхание.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Модные велнес- и SPA-методики

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru

Понятие SPA возникло очень давно. Из имени собственного, а SPA – это название бельгийского городка, где еще во времена Римской империи был открыт первый водный курорт, понятие SPA превратилось в аббревиатуру от *Sanus Pro Aqua*, что означает «здоровье через воду», потому что именно вода и ее воздействие играют существенную роль в SPA-терапии. В английском языке само слово «SPA» означает «курорт» или «оздоровительный центр». Но каково бы ни было происхождение слова, это ничуть не умаляет роли, которую занимает SPA в нашей жизни. Эти три буквы составляют в наше время самое модное слово в косметике. С него начинаются и им заканчиваются названия кремов, салонов, роскошных и модных курортов, отелей, баров и фитнес-клубов.

Сегодня, когда популярность SPA достигла апогея, никто не задумывается о его происхождении. Да и зачем? Ведь SPA-терапия – это блаженство, уход и комплекс роскошных оздоровительных процедур, применяемых по программе, индивидуально составленной для каждого клиента. Сегодня красота и здоровье невозможны без SPA, как несколько лет назад переворот в косметике произвели фруктовые кислоты и витамин С.

Повальное увлечение здоровым образом жизни заставило многих по-новому взглянуть на стиль отдыха. Уже не модно валяться без толку на пляже, курить и мучиться похмельем, устраивать шопинги и тратить драгоценные дни для отдыха на непонятные экскурсии или распродажи. Устав от постоянных стрессов нашей динамичной жизни, многим хочется покоя. А SPA с его массажами, диетами, обертываниями и прочими процедурами составляют удачное сочетание роскошного отдыха со здоровым образом жизни. Это стало самым модным течением и самой модной светской темой. И, может быть, поэтому вслед за курортами в городах стали открываться центры, салоны и клубы с идентичным ассортиментом услуг. Как бы хорошо ни отдыхал человек на курортных оазисах, возвращение в джунгли мегаполисов в считанные дни сводит на нет всю красоту и спокойствие, заставляет вновь погрузиться в офисный или уличный стресс. А SPA-терапия позволяет вновь почувствовать себя вдали от сумбурной цивилизации.

Обещание устроить нам SPA-курорт не покидая пределов собственной ванны сопровождаются сегодня появлением практически любой косметической линии.

Эти средства хороши уже хотя бы тем, что не только бережно ухаживают за кожей, но и способны дарить ни с чем не сравнимое удовольствие. Используя SPA-косметику, можно ощутить себя на роскошном курорте. Хотите окунуться в моря и океаны – нет ничего проще. Соль для ванны, к которой добавляют водоросли, песок, мелкие ракушки, ароматные масла, легко превратит обычную воду в морскую.

Принимать такую ванну не просто огромное удовольствие, это еще и очень полезно: морские минералы прекрасно впитываются в кожу. SPA-гели и пилинги, а в них добавляют все ту же морскую соль, водоросли, ракушки и эфирные масла, не только очищают и полируют тело, но и стимулируют вывод токсических веществ из кожи. Усиливают в ней обменные процессы.

Идя навстречу жаждущим побывать на SPA-курортах, но не имеющим такой возможности, косметологи разработали даже грязевые обертывания для домашней SPA-терапии. И если раньше эта процедура была доступна только в элитных салонах красоты, теперь ее можно легко выполнить и дома. Главное, ровно нанести грязь по всему телу, обернуться полиэтиленом, теплым халатом или банным полотенцем, а затем завернуться одеялом. Зрелище хотя и неприглядное, но зато максимум омолаживающего эффекта: лечебная грязь превосходное средство от целлюлита, сухости кожи, аллергии и отеков. После такой процедуры кожа становится бархатистой и атласной. Вам не придется морщиться от неприятного запаха, которым в природе обладает грязь. Косметические компании научились ароматизировать ее натуральными отдушками. В общем, сегодня индустрия косметики позволяет многим использовать все силы природы на дому – организовать в домашних условиях самый настоящий SPA-курорт.

Талассотерапия – почувствуй себя русалкой

Еще с древних античных времен женщины использовали дары моря. В наше время, благодаря современным технологиям, косметологи не только сумели раскрыть всю целительную силу, но и позволили нам в домашних условиях, не выходя из ванны,

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru почувствовать омолаживающий эффект воздействия солей, минералов и водорослей.

Все мы знаем, что греческая богиня любви и красоты Афродита родилась на свет из морской пены, точнее сказать вышла из нее. Но вряд ли те, кто писал эти мифы, задумывались, почему Афродита так прекрасна. Можно с уверенностью сказать, что своей великолепной кожей, блестящими волосами и внутренним сиянием она обязана тем богатствам, которые ее окружали в воде: грязи, соли, минералам и водорослям. И эти богатства уже не поэтический миф. Богатые витаминами и минералами, являясь компонентами многих косметических линий, морские сокровища могут действительно дарить молодость и красоту нашему телу и коже: вернуть блеск и силу тусклым волосам, избавиться от прыщиков, придать удивительную утонченность силуэту и, конечно, подарить внутреннюю гармонию, спокойствие и просто удовольствие.

В морской воде содержится столько же растворимых минералов, сколько в нашей крови. Вот почему морская среда не воздействует агрессивно на наш организм, в море или морском климате коже практически не нужно защищать себя от окружающей среды. Она, наоборот, расслабляется и отдыхает.

Косметические серии с морскими элементами включают витамины и антиоксиданты, которые не только борются со свободными радикалами, но и успешно выводят их из нашего организма. Активное использование водорослей и микроорганизмов, в частности, экстракта морского планктона, нормализует деятельность клеток кожи. Сокровища морей работают с лицом и телом нежнее и гармоничнее, чем синтетические кремы и лосьоны или кремы с компонентами животного происхождения. Недаром, многие ученые считают, что жизнь зародилась в океане. Да и планету, на которой мы живем, называют голубой. Из космоса, благодаря огромным водным пространствам, она такой и выглядит. Поэтому все морское наш организм воспринимает как нечто генетически родное, свое.

Морская соль – пожалуй, самый распространенный косметический продукт. Мы часто недооцениваем ее живительное воздействие на кожу. Благодаря богатству входящих в состав морской соли минералов она улучшает микроциркуляцию крови в капиллярах, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее и расслабляющее действие. Причем, одновременно. Все, что вам требуется учитывать: соль вступает в контакт с организмом при температуре чуть выше температуры тела, то есть 37–39 градусов.

Водоросли не зря называют «цветами моря». И не зря ценят за их многофункциональность. Правда, не все из них используются в косметологии. Признанный лидер – ламинарии. Ламинария дигитата способствует расщеплению жиров (используется для обертываний). Фукус отличается тем, что прекрасно выводит излишки жидкости. Спирулина обеспечивает питание и восстановление жизненных функций, кстати, ее часто рекомендуют тем, кто вынужден сидеть на ограниченном рационе питания (столько полезного и восполняющего она хранит в себе).

Брегатовые водоросли являются непревзойденным увлажняющим средством. Ну а бурые водоросли – просто признанные фавориты, благодаря количеству йода, входящему в их состав. Они особенно полезны, так как нормализуют выработку гормонов щитовидной железы.

Все знают, что планктон – это морские организмы не только животного, но и растительного происхождения. Они составляют 90 % живой морской массы. В косметике же фитопланктон, или планктон растительного происхождения, популярен благодаря своей способности стимулировать жизнедеятельность здоровых клеток.

Даже ракушки и ракообразные используются в косметике и медицине. Хитин, добываемый из панциря ракообразных, используется в медицине при сильных ожогах.

Акул, конечно, жалко. Но именно морские протеины помогают коже бороться со старением. А протеины эти получают из кожи акул, настолько великолепно они усиливают клеточную спаянность эпидермиса – поверхностного слоя кожи и повышают сопротивляемость кожи внешним агрессивным факторам.

Из тунца добывают морской эластин, который обеспечивает упругость кожи.

Кораллы дают ощущение свежести и чистоты, мягко стимулируют природный иммунитет кожи к свободным радикалам.

Даже икра благодаря высокой концентрации питательных веществ и за свою

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
способность регенерировать клетки активно используется в косметике.

Как часто в SPA-салонах мы слышим фразы: «Похудеть при помощи обертываний с морскими глинами на 5 кг» или «Обертывания помогут очистить ваш организм от токсинов». На самом деле лишний вес можно потерять, но за счет потоотделения, и равен он будет весу жидкости, которая испарится из вас после обертываний. Но еще недоказано, что глины способны выводить токсины, возможно, это и так. А вот, что такие обертывания полезны для вашей кожи, действительно, правда. Морская грязь как прекрасный скраб отшелушивает омертвевшие частички кожи. Ваша кожа будет гладкой и шелковистой, как у Афродиты. Именно эту способность взяли на вооружение многие косметические корпорации. В косметических магазинах стали продаваться большие емкости, наполненные ароматизированной морской грязью.

Море полезно всем и не только тем, что там произрастает, живет или плавает, даже брызги морских волн действуют как природные аэрозоли, заряженные электроотрицательными ионами, проникающими в наши бронхи. Эти ионы – великолепное лекарство от усталости и бессонницы.

И еще немножко истории. В свое время компания Эсти Лаудер произвела фурор на косметическом рынке, выпустив чуть ли не «элексир молодости». В 1994 году про крем «Creme de la mere» от Estee Lauder (самый дорогой крем) говорили, что это самое эффективное средство, обеспечивающее коже второе рождение. Но мало кто знает, что его создатель – французский физик Макс Юбер, получивший ожог лица при взрыве, – создал целебный элексир на основе морских экстрактов, способствующих рубцеванию. Компания выкупила у Юбера рецепт и произвела на свет «чудо». Это, действительно, самый легендарный и самый дорогой современный крем. И создание этого крема, да и многих других, стало возможным лишь благодаря сокровищам моря.

Следующие рецепты помогут вам создать свой талассо-центр и наслаждаться целительной, омолаживающей и оздоравливающей силой морских сокровищ в пределах своей ванны.

Рецепты реального оздоровления и омолаживания организма

Рецепт 1. Данный рецепт великолепно решит проблемы грубой или ороговевшей кожи.

Морская соль имеет ярко выраженную кристаллическую структуру. Поэтому, используя соль вместо скраба или пилинга, вы сможете своей коже избавиться от омертвевших чешуек и сделаете ее нежной и гладкой. Просто вотрите мелкую морскую соль легкими круговыми движениями, при этом старайтесь избегать попадания на лицо или поврежденные участки кожи. Соль прекрасно заживает старые раны, но разъедает свежие. Также осторожно следует применять соль тем, у кого чувствительная кожа.

Если вы хотите использовать морскую соль вместо пилинга для лица, то смешайте небольшую щепотку соли с малым количеством нейтрального мыла до состояния кашицы. Затем нанесите ее на лицо и равномерными, мягкими массирующими движениями вотрите в кожу, избегая при этом участков вокруг глаз. Такой скраб очищает поры от пыли и грязи и дает кожным покровам возможность лучше дышать. Так как соль изготавливается в виде кристаллов, старайтесь выполнять пилинг нежно, чтобы не поцарапать кожу. Процедуру очищения выполняйте в течение нескольких минут, потом смойте прохладной водой или настоями ромашки, шалфея, мяты. Обязательно нанесите на лицо увлажняющий или питательный крем. Для более глубокого очищения рекомендую предварительно распарить лицо, подержав его над паром. Можно использовать все те же отвары вышеперечисленных трав.

Более мягко действуют скрабы и отшелушивающие средства, где соль является основным, но не главным компонентом. Например, соляные скрабы от A'hava и Guam. Дополнить такой уход можно любым средством, в состав которого входит увлажняющее масло. Можно использовать детское масло от Джонсон и Джонсон. Такую процедуру очищения косметологи рекомендуют проводить 1–2 раза в неделю для жирной и смешанной кожи; 1–2 раза в месяц для нормальной, сухой и чувствительной кожи.

Рецепт 2. Следующий рецепт позволяет избавиться от прыжков и угрей. Проблема их появления заключается в результате закупорки пор. Используйте тоники и очищающие средства, содержащие морские ингредиенты. Можно делать маски из грязи или глины, что прекрасно очищает, открывает поры и улучшает кровообращение. Также морские грязи и водоросли способствуют выведению токсинов и шлаков, благодаря чему

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru улучшает состояние кожи и цвет лица. Можно использовать морские водоросли – ламинарии, которые в сухом виде продаются в аптеке или специализированных магазинах. Для этого разведите водоросли водой, нагретой до пятидесяти градусов. Дайте настояться в течение часа, затем нанесите массу на лицо как маску. Продолжительность процедуры 20–30 минут. Рецепт также подходит для всего тела. Необходимо только увеличить объем морских водорослей: на ведро воды добавьте четыре пачки водорослей, дайте настояться, процедите и нанесите маску на тело. Затем хорошо бы закутаться в простынь и полежать около часа или больше. Если вы страдаете аллергией, лучше предварительно проверить реакцию кожи на такой компресс.

Подпитать или очистить кожу тела можно используя ванны с морскими водорослями. Для этого поместите водоросли в мешочек из ткани (хорошо пропускающей воду) и положите в ванну во время набора воды. Такая ванна не только эффективно повлечет на состояние вашей кожи, но и принесет облегчение уставым мышцам, позволит расслабиться. Во избежание аллергии при покупке косметических препаратов, старайтесь вначале попробовать небольшое количество, чтобы выяснить, нет ли со стороны вашего организма негативных реакций.

Рецепт 3. Этот совет подходит для «усталой» кожи, утратившей сияние, для увядающей и стареющей кожи.

Разбудить внутренние ресурсы, вернуть кожу к жизни и активизировать обменные процессы вполне по силам сокровищам морей и океанов. В состав многих косметических серий входят морские водоросли (бурые, синие, зеленые, красные), экстракты из кожи и плавников рыб, планктона, кораллов, панцирей, концентрированная морская вода и отдельные микроэлементы. Кремы, в состав которых входят эти богатства, подходят для всех типов кожи и для всех возрастов. Фирма Thalgo – одна из наиболее интересных фирм в нашей стране, активно работающих с дарами моря.

Рецепт 4. Если вы недовольны внешним видом ваших ножек: ненавистный целлюлит, отечность, лишние складочки, воспользуйтесь следующим рецептом. Но прежде всего стоит упомянуть, что врачи не даром называют ноги «вторым сердцем». От хорошего кровообращения в венах ног зависит движение крови во всем организме. Конечно, морская косметика поможет добиться стойкого положительного эффекта, но без сбалансированного питания и физических нагрузок проблему все равно не решить. Косметика всего лишь хорошая помощница в борьбе с целлюлитом.

Морской курорт – отличное средство в борьбе с проблемами, эксперты многих косметических салонов рекомендуют устраивать его у себя дома 1–2 раза в неделю. Растворите в ванне с водой (38 градусов) 40 г измельченных водорослей или 100 г морской соли с водорослями. Эти препараты вы сможете найти в магазинах, торгующих косметикой и товарами для здоровья, в аптеках. Понезьтесь в такой ванне 20 минут. Не ополаскиваясь, накиньте халат или завернитесь в махровую простынь и отдохайте 20 минут (одновременно можно подпитать лицо маской из водорослей). Только после этого примите прохладный душ и вотрите антицеллюлитный крем.

Один из самых недорогих, а, главное, действующих способов профилактики целлюлита – ванны с эфирным маслом лимона. Под душем хорошенько разотрите проблемные зоны массажной перчаткой или грубоватой мочалкой до легкого покраснения. Растворите в ванной один килограмм морской соли и добавьте 4–5 капель эфирного масла лимона – продается в аптеках, косметических магазинах. Наслаждайтесь 20 минут. Затем вотрите антицеллюлитный крем или гель.

Микроэлементы, входящие в состав морской соли, способны привести в норму обменные процессы в клетках. Под их действием будет скапливаться меньше жидкости, жиры начнут активно расщепляться, что в конечном итоге приведет к заметному улучшению фигуры.

Дополнительно к ваннам используйте антицеллюлитные кремы или гели: маска «Морской сад» от Грин Мама, антицеллюлитный гель от «Лорен», лосьоны от фирмы Clarins и, конечно, препараты от Nivea.

Если, в силу того, что вам приходится много ходить, стоять или сидеть на работе, у вас устают ноги или беспокоит сухость кожи, то вам на помощь снова поспешат дары морских пучин. Попробуйте средства с морскими водорослями, которые

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru отшелушивают омертвевшие частички кожи, питают и увлажняют ее. Средства помогут сделать вашу кожу нежной, мягкой и шелковистой. То же самое относится к морской соли с микроионизированными водорослями.

Попробуйте молочное масло для ванн «Водоросли и морские минералы» от Nature Shop, тонирующий гель для душа с морскими минералами от Nivea, масла от Matis или средства известных фирм Thalgo и Biotherm.

Контрастные ванночки – горячие с морской солью или водорослями, прохладные с ромашкой или эфирными маслами – идеальное средство не только для снятия усталости или отечности ног, но и для улучшения кровообращения.

Полезно раз в неделю побаловать свои ножки следующими процедурами.

Ванны:

– контрастные (можно с поваренной или с морской солью) – улучшают кровообращение: 5 минут в горячей, 1 минуту в холодной воде. Увеличьте процедуру до 2-х раз;

– с ромашкой, мятой – уменьшают потливость и усталость: 6 ст. л. ромашки (мяты) настаивать 1 час в 2-х литрах кипятка, процедить, подогреть, держать ноги, пока не остынет вода;

– с кубиками льда и ментолом – снимают отек;

– с календулой – для растрескавшейся кожи, профилактика грибковых заболеваний: залить 1 ст. ложку календулы 1 л кипятка.

Можно попробовать процедуру, которая широко применяется в SPA-салонах: ноги опустить в теплую морскую грязь, затем надеть носки (шерстяные не годятся – сморщится кожа). Держать грязевую маску для ног 1 час.

Рецепт 5. Если вас не устраивают тусклые, секущиеся волосы, воспользуйтесь данным рецептом.

Летом волосы страдают больше всего, особенно если вы проводите отпуск на морском берегу. Морская соль – прямая угроза для волос. Но, как ни странно, к данной проблеме можно применить выражение: «клин клином вышибают». На помощь вашим волосам придет все тот же морской компонент – морские водоросли. Многие специалисты-парикмахеры утверждают, что для увлажнения и укрепления волос, а также для придания им блеска наиболее всего подходят средства, содержащие экстракты ламинарии.

Удобнее всего использовать готовые шампуни, но можно ополаскивать волосы настоем из замоченных в воде сухих водорослей. Обратите внимание на косметическую серию «Курорт у себя дома» – компания Ahava.

Мертвое море – уникальный природный источник красоты и здоровья. Соли и грязи Мертвого моря издавна используются в лечебных целях. Волшебные косметические свойства минералов Мертвого моря были известны еще во времена египетской царицы Клеопатры.

Природные минералы в своем уникальном сочетании творят с кожей чудеса: очищают, питают, тонизируют и поддерживают необходимый уровень влаги. Ahava – единственная косметика в мире, которая производится от начала и до конца на берегу Мертвого моря. Результат применения этой косметики заметен уже через несколько дней: кожа становится упругой, гладкой и выглядит моложе, как после хорошего отдыха на курорте. Попробуйте косметику Мертвого моря, и вам гарантированы шелковистая кожа и никакого целлюлита. Используйте на себе древние рецепты Клеопатры.

Два омолаживающих рецепта для красоты вашей кожи

Когда вы потеете в ванне или сауне, множество разных токсинов, которые скопились в вашем подкожном жире и крови, выделяются через поры. Детоксикационные ванны с пищевой содой, английской или морской солью могут также помочь удалить токсины

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru из вашего тела. Посидите в ванне до 20 минут, затем нежно потрите кожу намыленной щеткой, сделанной из натурального волокна, такого как свиная щетина, сухой щеткой или варежкой из люфы. Попробуйте потереть щеткой сухую кожу – это старинный лечебный способ, которым пользовались еще гейши, чтобы усилить кровообращение и циркуляцию лимфы. Массируйте свое тело один раз в день щеткой из натуральной щетины, которую можно купить в магазинах здоровья. Работайте короткими, отрывистыми движениями для большей пользы, по направлению к сердцу. Обертывание тела водорослями – это восстанавливающая, тонизирующая и активизирующая работу клеток процедура, которая оживит и повысит тонус вашей кожи. Используйте водоросль вакаме (или любую, какую найдете).

Свежую водоросль нужно погрузить ненадолго в теплую воду, затем прополоскать, чтобы удалить соль. Высушенную вакаме нужно погрузить в воду на 20 минут для смягчения. После того, как вы тщательно очистили кожу, положите полоски водорослей по всему телу или на те места, где вы хотели бы себя чувствовать особенно сексуально. Затем полежите 30 минут. Снимите водоросли, сполоснитесь холодной водой.

Очищение лица и тела перед обертыванием водорослями

Разденьтесь до пояса и уберите волосы с лица. Снимите с глаз косметику и нанесите на ладони побольше очищающего лосьона. Слегка разотрите и нанесите его на область декольте, шею и лицо. Мягкими круговыми движениями тщательно удалите с кожи косметику и пыль (можно воспользоваться ватными тампонами).

Налейте горячую воду для компресса в среднюю емкость. Смочите в ней небольшое полотенце, выжмите и положите на лицо. Слегка прижмите его и держите, дыша равномерно и глубоко. Снимите компресс и повторите процедуру.

Обрызгайте лицо термальной водой, чтобы нейтрализовать воздействие известковой воды на кожу. Влажными кончиками пальцев нанесите на кожу кремный пиллинг с водорослями и помассируйте. Постоянно смачивайте пальцы. Удалите пиллинг при помощи компресса.

Для пиллинга тела возьмите полную пригоршню морской соли, смешанной с маслом. Вы можете использовать эту смесь прямо так или завязать ее в мешочек (наподобие травяных мешочков при «Цветочной ванне», стр. 194), после этого вам надо будет смыть ее под душем. Принимая душ, соблюдайте осторожность, так как из-за масла будет немного скользко. Положите на пол резиновый коврик или полотенце. Морская соль оживляет кожу и подготавливает ее для впитывания питательных веществ из водорослей.

Обертывание водорослями

Возьмите пакетик водорослей и добавьте немного воды, чтобы получилась кашка. Расстелите один из кусков алюминиевой фольги в ванне, второй положите наготове поблизости. Кроме того, положите рядом с ванной пакет для мусора.

- Наденьте одноразовые перчатки и нанесите кашку из водорослей на все тело: сначала на плечи и спину – куда дотянетесь, потом на ноги, живот и под конец на руки. Все это, конечно, достаточно утомительная процедура, но результат стоит трудов.
- Осторожно сядьте в ванну на фольгу и накройтесь вторым куском. Вам будет достаточно тепло, так как вы попадете в некое подобие барокамеры. Температура тела поднимется, поры кожи откроются и водоросли начнут оказывать свое воздействие.
- Полежите так примерно полчаса.
- Сверните фольгу и сразу же положите ее в пакет для мусора. Основательно смойте водоросли под душем. Лучше всего, если вы воспользуетесь банной варежкой. Холодный душ в заключение укрепит организм.
- Водоросли великолепно избавляют тело от шлаков и возвращают коже упругость. Если в заключение вы помассируете проблемные участки со специальным кремом,

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
действие водорослей еще больше усилится.

Гидротерапия – живительная сила воды

Оздоровительная гидротерапия в домашних условиях направлена прежде всего на расслабление организма и его тонизацию.

При регулярном выполнении водных процедур вы сможете улучшить обмен веществ, секреторную деятельность, повысить тонус мускулатуры, нормализовать работу всех жизненно важных органов и систем, не говоря уже о косметическом воздействии на кожу.

Выбор той или иной процедуры гидротерапии зависит от целей, которых вы хотите добиться. Например, когда есть желание расслабиться, вам помогут ванны. Для подъема тонуса лучше всего подойдет душ и т. д.

Но прежде, чем окунуться в живительную влагу, необходимо очистить свою кожу. Вот в этом вам поможет следующая процедура.

Соляной скраб

Если вы любите ощущение, которое остается на коже ног после прогулки по пляжу, вам понравится неповторимое чувство гладкости и бархатистости кожи после массажа с соляным скрабом. Удаляя омертвевшие клетки, отшелушивание помогает смягчить кожу и дает ей возможность не только «дышать», но и впитывать все целительные вещества воды. Морская соль – лучшее и естественное отшелушивающее средство.

Чтобы приготовить соляной скраб, смешайте полчашки морской соли, 10 капель ароматического масла, например, лаванды, розмарина или иланг-иланга и добавьте столько оливкового или любого другого масла, чтобы получилась однородная масса (паста). Можно использовать любую соль, даже обычную поваренную (мелкую), но лучше всего поискать соли Мертвого моря, так как они содержат большое количество полезных минеральных веществ. Чтобы ваша кожа очистилась и просто светилась здоровьем, нанесите соль на влажную кожу, начиная с ног и постепенно поднимаясь вверх. Это также поможет вам стимулировать кровообращение. Не стоит трогать шею и грудную клетку, даже самая мелкая соль может вызвать здесь раздражение. Но обязательно обработайте скрабом грудь (кроме сосков) и подмышки. Таким соляным скрабом достаточно пользоваться раз в неделю. А более грубые участки тела, такие, как колени, локти, ступни, можно обрабатывать и чаще.

В летний период следует более осторожно применять скраб. Хотя соль и обладает смягчающим действием, она может раздражать участки, поврежденные солнцем или бритьем. После нанесения скраба лучше беречь кожу от солнечных лучей.

Процедуру очищения кожи хорошо закончить приемом ванны или ополаскиванием прохладной водой.

Контрастный душ

Нет лучшего способа вернуть утраченные силы, чем окунуться в прохладную голубизну воды. Похожее ощущение вам подарит контрастный душ, который заставит кровь быстрее бежать по телу.

Постойте несколько минут под горячим душем, а затем на 60 секунд сделайте воду холодной настолько, насколько сможете выдержать, лучше, конечно, ледяную. Повторите этот цикл два-три раза. Чтобы продлить ощущение восторга и свежести, которое подарит вам контрастный душ, нанесите несколько капель охлаждающего мятного масла на мочалку и хорошенько разотрите ею все тело (избегайте попадания в глаза). Одновременно можно побаловать себя массажем головы: нанесите на ладони несколько капель масла розмарина и промассируйте участок кожи за ушами.

Ослабив напряжение расположенных здесь мышц, вы расслабите челюсти. Медленно двигаясь от ушей к шее, надавливайте на мышцы большими пальцами и прижимайте их на несколько секунд, затем отпусайте. Дойдя до основания черепа, разотрите шею

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru большими пальцами, чтобы снять напряжение шейных мышц. После всех этих процедур вы ощутите и блаженство, и тонус одновременно.

Освежающая ванна

Но не только душ позволяет наслаждаться полноценной жизнью. Погрузитесь в освежающую воду и наслаждайтесь пьянящим ароматом хвойного леса, а поможет вам в этом бодрящая ванна с ароматическими маслами.

К тому же нижеперечисленные масла, которые используются для этой ванны, способны очистить и подтянуть кожу, успокоить боль в натруженных за неделю мышцах и суставах.

В предлагаемом рецепте используются четыре ароматических масла. Добавьте в наполняющуюся ванну 4 капли масла кипариса, 10 капель масла можжевельника, 3 капли сладкого апельсина и одну каплю масла сосны. Вода должна быть приятно теплой. Можно добавить немного ароматных трав – лаванду, тимьян, ромашку, которые напомнят вам запах леса.

А можно зажечь ароматную свечку с экстрактом любых растений, выбрав в зависимости от настроения бодрящий или расслабляющий аромат.

Ванны для красоты и удовольствия

Раз уж мы заговорили о ваннах, остановимся чуть подробнее на их воздействии. Пастор С. Кнайпп, живший в XIX веке, первый восстановил многовековой опыт применения воды для оздоровления и лечения. Вот что он писал о ваннных процедурах: «Ванна – это одновременно и расслабление и роскошь. Используйте же ее в полной мере – принимайте теплые или холодные ванны, частичные или полные, ванны с повышающейся или меняющейся температурой. Не забывайте при этом комбинировать их с лечебными травами».

Действие ванн обусловлено такими физическими факторами, как температура, гидростатическое давление и подъемная сила.

Если говорить о температуре, то теплые ванны действуют расслабляюще и обладают способностью усиливать кровообращение. Открывая сосуды, они помогают приливу более 1,5 литра крови к кожному покрову. Одновременно усиливается процесс потоотделения и сгущения крови, вследствие чего происходит эффективное удаление шлаков из организма.

Холодные ванны стимулируют симпатический нерв, сужают кровеносные сосуды, благодаря чему улучшается кровообращение, и мы ощущаем дополнительный прилив энергии.

Благодаря действию гидростатического давления происходит сужение вен и лимфатических сосудов, а находящаяся в них кровь перемещается во внутренние органы.

Подъемная же сила воды способствует разгрузке двигательного аппарата, что особенно благоприятно для мышц и суставов.

Ванны улучшают не только физическое состояние нашего организма, но и психическое, особенно ванны с ароматическими добавками. И, потом, кожа прекрасно впитывает в себя все полезные вещества, высвобождающиеся из всевозможных добавок для ванн.

Попробуйте в домашних условиях следующие рецепты и вы почувствуете, как улучшится тонус вашего тела, постепенно увеличится количество энергии, повысится работоспособность, а стрессы и неврозы навсегда покинут вас.

Экзотическая ванна

Эта ванна подходит для сухой и чувствительной кожи. Если желаете, включите тихую, приятную музыку. Вам потребуются масло для тела, немного сливок или

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru молока, эфирное масло, подушечка для затылка или банное полотенце и освежающий напиток. Для начала смешайте масло ореха с эфирным маслом по вкусу и настроению, чтобы побаловать свое тело после ванны. Для ванны возьмите смесь из пяти-семи капель эфирных масел, которые вам больше всего нравятся, с небольшим количеством сливок или молока. Добавьте смесь в воду, которая не должна быть горячее, чем 38 градусов. На край ванны положите небольшую подушечку или свернутое банное полотенце. Погрузитесь в прекрасно пахнущую воду, закройте глаза, дышите спокойно и позвольте своей фантазии унести вас далеко-далеко – представьте себя под тропическим солнцем, на белоснежном песке морского побережья... Спустя двадцать минут выйдите из ванны, оботритесь полотенцем и натрите тело маслом просторными ласкающими движениями. Выпейте большой бокал минеральной воды или сока экзотических фруктов.

Цветочная ванна

Для этого совершенно особого вида ухода за своим телом вам потребуются всего лишь пара марлевых платков и смесь сухих трав или цветов наподобие лаванды, розы и Melissa. Если у вас под рукой нет таких трав, подойдет цветочный чай. Травы выверните на свой вкус. Теперь вы очень легко можете приготовить пакетики с травами для своей цветочной ванны: возьмите четыре марлевых платочка и на середину каждого положите по ложке сухих цветов, трав или три чайных пакетика (без бумажной обертки). Если они достаточного размера, крепко завяжите их, даже можно связать ниткой. Положите пакетики в блюдечко и залейте их кипятком до половины. Наполните ванну водой. Когда ванна наполнится, вылейте в нее цветочный отвар, а пакетики положите на край ванны. Возьмите в каждую руку по пакетик и разотритесь ими в воде. Сначала ноги – все время снизу вверх. Слегка прижимайте пакетики, чтобы ваша кожа впитывала цветочный сок. Теперь положите оба этих пакетика в воду. Дышите глубоко, чтобы воздух, пропитанный ароматом цветов, проникал в ваши легкие. Возьмите два других пакетика и разотрите ими верхнюю часть тела. Следующие пять минут просто понежьтесь в ванне. Выйдите из ванны, высушитесь и оберните волосы полотенцем. Умастите свое тело маслом. После этого укутайтесь во что-нибудь – лучше всего сначала обернуться банным полотенцем, а потом надеть халат. Устройтесь поудобнее и выпейте чашечку чая. Благодаря теплу поры откроются и ваша кожа впитает масло. Эта процедура идеально подходит для того, чтобы предохранить кожу от сухости и вернуть ей эластичность. После отдыха разотритесь полотенцем, чтобы удалить с кожи излишки масла. Также вы можете снять их при помощи теплого влажного компресса.

«Щекочущая» ванна

Для такой ванны вам потребуется соль для ванны, чай, очищающий от шлаков, к примеру – зеленый чай с водорослями – и массажная варежка. Если хотите, поставьте в ванную комнату ароматическую свечку. Приготовьте чай. Пока он заваривается, наполните ванну водой – она не должна быть горячее, чем 38 градусов. Для подготовки помассируйте все тело массажной варежкой. Когда ванна наполнится, добавьте в нее соль. Погрузитесь в прекрасно пахнущую воду, спокойно пейте чай и позвольте себе немного помечтать... например о море... Через пятнадцать минут выходите из ванны. Слегка обсушитесь полотенцем, чтобы в кожу проникло как можно больше питательных веществ.

Пенная ванна

Пенистая ванна обладает не только гигиеническим воздействием, но и сильным расслабляющим эффектом. Для приготовления такой ванны лучше использовать готовые пенообразующие средства, которые довольно широко представлены на косметическом рынке как в виде жидкости, так и в виде шариков. Чем меньше объем воды в ванне и чем дольше вы взбиваете пену, тем эффективнее воздействие на кожу. Так как вместо воды ваше тело будет обволакиваться пеной, а пузырьки пены обладают великолепным тонизирующим действием на кожу (когда пузырьки лопаются, происходит как бы микромассаж). К тому же вы можете выбирать тонизирующие пенки и расслабляющие, а также с теми ароматическими добавками, которые вы любите больше всего.

Ароматизированные ванны

По своему воздействию на наш организм ни один из видов ванн не может сравниться с ароматическими. Ведь при этом действует не только температурный и механический факторы, но и химический, так как в действие вступают еще и целительные силы ароматических масел или лекарственных растений. Например, масла начинают действовать, как только впитываются телом и проникают в кровеносную систему. Воздействуя на кожу, они также воздействуют на весь организм в целом и на мозг, попадая через верхние дыхательные пути. А воздействуя на обоняние, оказывают сильный психотерапевтический эффект. Некоторые масла оказывают расслабляющий, седативный, а порой и возбуждающий эффект; другие – только стимулирующий и активизирующий. При использовании их в различных комбинациях эффект, воспроизводимый каждым из них, может усиливаться.

Капните десять капель эфирного масла в воду, температура которой 34–39 градусов, и, в зависимости от выбора масел, вы либо расслабите свой организм, либо тонизируете его (более прохладные ванны тонизируют, более теплые или горячие – свыше 40 градусов – расслабляют).

Расслабляющие масла: лаванда, бергамот, сандаловое дерево.

Тонизирующие масла: палисандр, апельсиновое дерево, герань.

Вы сможете либо принимать ванны с каждым маслом по отдельности, либо смешивать их вместе.

Выбор запахов индивидуален, кому-то нравятся резкие и сильные запахи, кому-то легкие и нейтральные.

Для сильных запахов используйте сочетание розы с геранью, палисандровым деревом и чефрасом.

Для более легких подходит комбинация бергамота, лимона, палисандрового дерева и апельсина.

Ваниль, лаванда и росный ладан – нейтральное звено между цветочным и цитрусовым ароматами.

Ароматическое масло можно приготовить самостоятельно в домашних условиях: поместите в стеклянную бутылку любимые травы или цветы, залейте доверху светлым маслом без запаха и закупорьте. Поставьте в теплое место на несколько недель. Оливковое масло вряд ли подойдет для основы, лучше использовать масло миндаля, авокадо, подсолнуха.

Лаванда имеет антибиотические и антисептические свойства. Поэтому если вы чувствуете усталость и напряженность, при принятии ванны перед сном капните несколько капель лавандового масла в воду, это даст прекрасный расслабляющий результат как для мышц, так и для ваших мыслей, укрепит защитные силы организма или будет способствовать выздоровлению, если вы простудились.

Масло чайного дерева имеет уникальные антисептические свойства. Антибактериальные, противовирусные и антигрибковые качества этого масла делают его широко применимым в медицине и косметике. Капните десять капель масла чайного дерева в ванну с водой, и ваша кожа очистится или избавится от прыщиков. Розмариновое масло – великолепное средство снять усталость в мышцах и суставах, особенно после целой трудовой недели или после занятий спортом. Добавьте несколько капель масла розмарина в воду для ванны, и ваши усталые мышцы будут вам благодарны.

Как антисептик/дезинфицирующее средство используйте следующие масла:

- лаванда;
- сосна;
- чабрец;
- бергамот;

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru

- эвкалипт, можжевельник;
- герань.

Укрепление иммунной системы:

- лаванда;
- герань;
- чайное дерево.

Стимулирующие средства:

- базилик;
- бергамот;
- можжевельник;
- кардамон.

Седативное средство:

- лаванда;
- майоран;
- нероли.

При бессоннице:

- лаванда;
- можжевельник.

Ванна с ароматом океанических водорослей

Чтобы наполнить кожу энергией, снять стресс и усталость, ускорить метаболизм и удалить токсины, приготовьте ванну из водорослей. Водоросли богаты протеином, йодом, аминокислотами и витаминами. Они продаются в форме листьев или в более привычных пакетах. Бросьте щепотку водорослей в воду, нагретую до 40–47 °С, затем погрузитесь в ванну на 20 минут. После ванны закутайтесь в толстый махровый халат, затем полежите, накрыв шелковым одеялом голову и стопы, слегка приподнятые на мягких подушечках. Расслабьтесь на 20 минут, затем примите душ и потрите свое тело, чтобы стимулировать активность клеток и кровообращение.

Ванна с сакэ по-японски

Наполните ванну горячей водой, затем добавьте примерно 1–2 литра сакэ. Полежите в такой воде примерно 30 минут, не меньше, и смягчите свою кожу. Эта ванна удаляет токсины из вашего тела, она насчитывает не менее трех тысячелетий. Полагают, что гейши эпохи Хейян наслаждались ею для того, чтобы сделать более совершенной свою красоту.

Ванна с желтыми хризантемами по-японски

Вам понадобятся желтые хризантемы. Опустите цветы в горячую ванну. Погрузитесь туда, но не ополаскивайтесь. Вероятно, что гейши Йошивары не отказывали себе в удовольствии принимать теплую, дающую молодость ванну, чтобы оставить в стороне разрушительное действие возраста.

Цитрусовая ванна

Эта очаровательная ванна источает восхитительный, женственный аромат. Используйте засушенные корочки лимона или целые фрукты. Вариацией этой ванны является ванна с цитрусовыми, которая улучшает кровообращение и предотвращает простуды. Если хотите, вы можете заменить сухие корочки на свежие фрукты. Отрежьте тонкий ломтик любого цитрусового – лайма, лимона, апельсина или грейпфрута, – и положите их в горячую воду в ванне. Вы можете также использовать корочки обычного или марокканского мандарина, или целый плод для приготовления ароматической и успокаивающей ванны, которая сделает вашу кожу благоухающей. Поломайте на мелкие части сухие корочки, заверните их в марлю и завяжите шнурком. Положите мешочек (или четыре-пять целых мандаринов, если это вам больше нравится) в горячую ванну, затем погрузайтесь сами.

Ванна с розовыми лепестками

Используйте 10 роз, оторвите лепестки (после того, как они постояли в вазе несколько дней) и разбросайте их на поверхности. Почти сразу же влажный душистый воздух поднимется от воды, создавая расслабляющую ванну. Поддерживайте температуру воды немного ниже, чем обычно, чтобы сохранить насыщенный розовый цвет. Вы можете также положить лепестки в прозрачную ткань перед тем, как добавить их в воду. Это экономит время на чистку ванны.

КРАСОТА ЗА ЧАС

Даже если вы можете позволить себе потратить лишь несколько минут для ежедневного ухода, вы должны учесть тот факт, что этого достаточно для хорошего внешнего вида, но не для накопления энергии, восстановления сил и избавления от стресса. Создайте себе возможность заново зарядить батареи – лучше всего до того момента, когда они разрядятся полностью. Запланируйте себе за неделю вперед полчаса времени, посвященного только вам и вашему телу, и отметьте это в своем календаре. Час – это достаточно времени для хорошей ванны или маски. Они возвращают прекрасное самочувствие, расслабляют и придают жизненной энергии. Маски при этом даже могут сотворить небольшое чудо: кожа становится бархатно мягкой, гладкой и сверкающей, даже морщинки пропадают. Естественно, процедуры, описанные в предыдущей главе, вы тоже можете включить в свой час красоты.

Красота

Очищающая маска

- Зачешите волосы назад, закрепите их и снимите макияж с глаз.
- Разведите небольшое количество очищающего крема водой в блюдечке. Смочите в этой смеси щетку для лица и с ее помощью нанесите крем на лицо. При этой процедуре вы заодно удаляете ороговевшие чешуйки кожи.
- Хорошенько сполосните губку теплой водой, высушите кожу.
- Теперь намочите в теплой воде небольшое полотенце. Наложите теплый компресс и оставьте его на коже на такое время, пока он не остынет. Кожа, таким образом, станет достаточно мягкой, что повысит лечебное воздействие маски. К тому же такой компресс позволяет чудесно расслабиться.
- Теперь нанесите пальцами очищающую маску – толстым слоем, особенно на проблемных участках кожи. Не трогайте чувствительную область глаз, так как у очищающих масок абсорбирующее воздействие.
- Теперь наденьте халат и устраивайтесь поудобнее. Сделайте дыхательное упражнение и немного помечтайте.
- Когда вы ощутите, что ваша кожа слегка стянута, это будет означать, что маска высохла. Для того, чтобы ее снять, снова слегка намочите полотенце в теплой воде

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru и с его помощью размягчите затвердевшую маску. Круговыми движениями губки основательно очистите кожу от маски.

- Еще раз очистите кожу очищающим кремом и протрите лицо тоником на травах, чтобы поры закрылись.

Пилинг для тела

Пилинг для тела обеспечит вашей коже гладкость и мягкость. Вам потребуются массажная варежка, пилинг, лосьон для тела и мягкое полотенце. Ароматическая лампа с вашим любимым ароматом и прекрасная тихая музыка не столь необходимы, но тем не менее могут пригодиться.

- Сильно протрите все тело щеткой. Таким образом вы удалите отмершие клетки кожи и сможете основательно подготовить ее для пилинга.
- Теперь возьмите свой пилинг для тела в душ. Распределите пилинг на сухой или влажной коже – это зависит от пилинга, обратите внимание на инструкцию по применению. Основательно помассируйте тело пилингом: начните со ступней, особенно пяток. Массируя ноги, не забудьте колени, внутреннюю сторону бедер массируйте нежнее, так как кожа там более чувствительная. Потом массируйте живот, ягодицы и спину. В области декольте массаж должен быть мягче. На руках следует мягче массировать внутреннюю сторону, внешнюю сторону и локти – сильнее.
- При смывании пилинга вы можете продолжить массаж, обмывая тело сильной струей душа в описанной выше последовательности. В заключение обмойте ноги прохладной водой.
- Теперь вы можете завернуться в мягкое полотенце и хорошенько вытереться. Насладитесь ощущением свежести! Побалуйте свое тело лосьоном или питательным кремом. В заключение выпейте большой стакан воды.

Питательная увлажняющая маска

Позаботьтесь о том, чтобы в ближайшие полчаса вам ничто и никто не могло помешать – телефон, дверной звонок или кто-то из вашей семьи.

- Освободите верхнюю часть тела. Подвяжите волосы лентой или заколите их заколками.
- Снимите макияж с глаз и очистите лицо молочком, снимая его влажными ватными тампонами. Для ощущения свежести умойтесь водой комнатной температуры.
- Смочите два ватных тампона небольшим количеством тоника и протрите ими лицо от подбородка вверх и от центра лица в стороны. Среднюю часть лица протрите особенно хорошо.
- Потом – пальцами или, лучше, специальной кисточкой – равномерным слоем нанесите маску на лицо, шею и область декольте.
- Наденьте халат, устройтесь поудобнее и сделайте дыхательное упражнение. Почувствуйте, как свежий кислород проникает в вашу кровь. Маска должна оставаться на коже примерно двадцать минут, в течение которых вы можете закрыть глаза и немного помечтать. Дышите спокойно. Представьте себе приятную картинку и постарайтесь на ней сосредоточиться. Это может быть прекрасный день или прошедший отпуск, прогулка по лесу... Перенеситесь в то место, в то настроение, насладитесь этими минутами...
- Спустя примерно двадцать минут намочите полотенце в теплой воде и выжмите его. Положите на лицо, слегка прижмите и оставьте на пару секунд, точно также для шеи и области декольте. Еще раз намочите и положите второй раз.
- Теперь маска достаточно влажная, и ее можно снять при помощи губки. Умойтесь прохладной водой, потом высушите кожу бумажной салфеткой. В заключение нанесите на кожу дневной или ночной крем.

Удар свежести с витамином С

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
За последние дни у вас опять не было свободного времени для небольшой прогулки на свежем воздухе, а еда быстрого приготовления испортила весь заботливо составленный распорядок питания. В этом случае вам срочно необходим удар свежести!

Вам потребуются свежие апельсины, очищающее молочко и концентрат витамина С для кожи. Кроме того, добавьте в ароматическую лампу пять – семь капель эфирного масла цитрусовых. Как только вы почувствуете запах, ваш мозг подаст сигнал: «Свежесть!».

- Очистите и высушите кожу. Потом при помощи пипетки накапайте концентрат витамина С на кожу – по одной капле на щеки, лоб, нос, подбородок, шею и область декольте. Следите за тем, чтобы он не попал в глаза! Распределите концентрат по коже легкими массирующими движениями.
- Если позволяет погода, откройте окно и сделайте дыхательное упражнение. После этого вытяните расслабленные руки вперед и сделайте десять легких приседаний. В заключение пару раз высоко подпрыгните – это улучшит кровообращение и поднимет вам настроение.
- Теперь витамин С полностью впитался кожей, и вы получили достаточно свежего кислорода. Выдавите из апельсина сок, выпейте его – и почувствуйте себя заново рожденной.

Маски с витамином С также существуют в форме крема. В них не такое большое содержание витамина С, но они прекрасно подходят для того, чтобы усилить его воздействие. Для курящих женщин этот момент имеет особо большое значение, так как каждая выкуренная сигарета способствует процессу старения.

Щипковый массаж (массаж против старения)

Сложите пальцы так, чтобы они напоминали небольшую лапку. Этой мягкой лапкой оттяните кожу так, будто вы хотите ущипнуть. Теперь двумя руками выполняйте такие движения в следующей последовательности:

- От челюсти к основанию ушей
- От середины подбородка до мочек ушей
- От центра верхней губы к середине ушей
- От крыльев носа по щекам к ушам
- От спинки носа по скулам к корням волос
- От уголков глаз к вискам
- Над бровными дугами к вискам
- От центра лба к корням волос
- В заключение положите ладони на лицо, в течение шести секунд дышите глубоко и спокойно

Во время массажа дышите глубоко и спокойно, щипайте равномерно и очень медленно. В начале, для того чтобы найти верный ритм, очень хорошо будет приговаривать: цупф – цупф – цупф... Минимум проведите массаж три раза, а лучше пять.

Массаж улучшает микроциркуляцию и делает кожу свежей и упругой.

Освежающее лимонное обертывание

Продолжительность процедуры полтора часа.

Нанесите стрессу удар – не думайте больше о работе, о пробках на пути домой, о повседневном раздражении...

Уже во время приготовлений вы можете позволить своим мыслям унести в далекие

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru южные края. Сначала смешайте из масел цитрусовое масло для тела. Потом разрежьте шесть лимонов на ломтики, которые, в свою очередь, разделите на четыре части. Подогрейте ломтики в горшочке и дайте им слегка пропариться, примерно десять минут. Смочите четыре платка лимонным или апельсиновым маслом и разложите на них горячие ломтики лимона. Свяжите уголки платков и заверните их в алюминиевую фольгу, чтобы сохранить тепло, и вперед на юг – в ваш оазис – ванную комнату.

- Положите в душе коврик, чтобы не поскользнуться, и для начала примите теплый ножной душ. При помощи ручного душа массируйте подъем и подошвы ног, пока тепло не разольется по всему телу. Оно возбудит кровообращение и расслабит тело.
- Высушите ноги и натрите тело тонким слоем масла.
- Возьмите первый пакетик с лимонами и начинайте массаж: начните с ног и массируйте их круговыми движениями от ступней вверх. Выступающая фруктовая кислота будет щекотать кожу – не правда ли, восхитительное ощущение? Удаление ороговевших чешуек кожи происходит особенно быстро, – благодаря фруктовым кислотам вы намного лучше избавите организм от шлаков. Уже во время массажа вы почувствуете, что ваша кожа становится необыкновенно мягкой.
- Каждым пакетиком с лимонами массируйте до тех пор, пока он не остынет. Но распределите все четыре пакетика таким образом, чтобы «обработать» все тело.
- В заключение примите теплый душ. Вы с удивлением обнаружите, что ваша кожа стала просто бархатной и не нуждается больше в креме.
- Теперь обеспечьте своему организму еще немного кислорода, чтобы микроциркуляция в клетках стала еще лучше. При хорошей погоде выйдите на террасу или балкон. При плохой погоде станьте перед распахнутым окном. Пусть ваши мысли будут просто солнечными!
- Глубоко дышите, выполните пару упражнений на растяжку, позвольте вашим мечтам унести вас на юг. Десять раз глубоко вдохните и выдохните. При выдохе поднимайте высоко вверх и раскрывайте обе руки. С закрытыми глазами дело пойдет еще лучше. Теперь вибрирует все тело вплоть до самых маленьких клеточек.

Побалуйте себя шорли из белого вина или охлажденным апельсиновым шампанским. Отдохните по меньшей мере с полчаса и наслаждайтесь своим прекрасным самочувствием.

Расслабление

Если вы постоянно находитесь в состоянии стресса и у вас нет ни секунды, чтобы передохнуть, так как постоянно что-то нужно сделать – и лучше всего прямо сейчас – тогда час, посвященный расслаблению – это именно то, что вам больше всего необходимо. Выделите себе этот час, позаботьтесь о том, чтобы вы по возможности остались дома в одиночестве, и отключите телефон и автоответчик. Не бойтесь, работа от вас никуда не убежит! Просто на один-единственный час отложите ее в сторону.

Свой час расслабления вы можете составить самостоятельно, в зависимости от того, что вам требуется. Наденьте что-нибудь удобное и критически осмотрите себя в зеркале. Пора снова выщипать брови? А что сегодня нужно коже? Необходим ли пилинг, какая маска больше подойдет? Возможно, верным выбором будет расслабляющая ванна? Может быть, сегодня вы хотели бы выпить что-нибудь особенное – чай, свежий сок или кофе со сливками? Какую музыку вы хотели бы послушать? Когда составите себе план, подготовьте все необходимое, а потом принимайтесь за дело.

Час отдыха

Таким образом может протекать ваш час отдыха:

- В первую очередь умойтесь вашим обычным средством для умывания.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru

- Если необходимо, приведите в порядок свои брови. Если у вас чувствительная кожа, используйте для натирания кубик льда.
- Нанесите пилинг и массируйте лицо одну-две минуты круговыми движениями влажных пальцев. Ваши руки уже соприкоснулись с пилингом – так что возьмите еще немного и распределите на руках. Основательно массируйте основания ногтей, боковые стороны большого и указательных пальцев, а также тыльную сторону ладони. Небольшим количеством пилинга обработайте также локти. Потом смойте его теплой водой.
- Теперь снова подошла очередь лица. Для начала снимите пилинг мягкой губкой, потом умойтесь теплой водой. После этого смочите тоником ватный тампон и протрите лицо два – три раза, чтобы возбудить кровообращение и подготовить кожу для нанесения маски. Также протрите тыльные стороны ладоней.
- Для прекрасного «взгляда» вашим глазам тоже потребуется немного маски, которую следует наносить до висков, чтобы разгладились все морщинки.
- Выбор маски зависит от состояния кожи: какая она – сухая, жирная или раздраженная?
- Полезной роскошью является маска из икры. В ней содержатся вещества, которые расслабляют кожу и возвращают ей эластичность и упругость.
- Побалуйте кожу своих рук маской и нанесите ее толстым слоем, а потом наденьте перчатки.
- Теперь позвольте маскам делать свое дело. Лягте на диван или сядьте в удобное кресло, и в любом случае положите ноги повыше, чтобы они отдохнули.
- Выпейте чашечку согревающего чая.
- Закройте глаза и выполните дыхательное упражнение. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте... Это время принадлежит только вам.
- Если у вас есть желание, можете сделать пару упражнений на растяжку. Выберите сами, что вам сегодня по вкусу.
- По окончании действия масок хорошенько растянитесь. Потом намочите в раковине небольшое полотенце и размочите маску. После этого снимите ее при помощи компресса.
- Венцом всего будет крем с морепродуктами (или другой крем), чтобы оживить усталую кожу и замедлить процесс старения. Нанесите крем на кожу. Если дело происходит днем, нанесите дневной крем, вечером – ночной.

Завершение часа расслабления

Если вы собираетесь куда-либо пойти, можете достаточно быстро нанести макияж следующим образом:

- Замаскируйте проблемные участки кожи тональным кремом.
- Нанесите подходящую для вашего типа кожи основу.
- Слегка припудрите лицо, чтобы придать коже матовый оттенок и закрепить основу.
- Освежите лицо, нанеся немного румян на скулы.
- Если хотите, слегка подкрасьте глаза тенями и тушью.
- В заключение наложите губную помаду и блеск для губ.

Энергия

Часа хватит для основательного очищения организма от шлаков. Для этого вам

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru необходимо особенно хорошо подготовиться, так как во время него вы не будете достаточно подвижны. Возьмите большое покрывало, чтобы в него закутаться, и теплые носки, подготовьте блюдо с фруктами – манго, ананасом или папайей, разрезав их на небольшие кусочки. В этих фруктах содержится много энзимов, которые помогают выведению из организма шлаков. Поставьте себе стакан с молоком, минеральной водой или чаем, подготовьте хорошую книгу и музыку. Кроме того, вам потребуются пилинг для тела, антицеллюлитный гель или коричневый крем, крем для тела, фольга, лед в кубиках и тупые ножницы.

Активирующее обертывание тела 1

- Примите короткий освежающий душ и сделайте пилинг тела. Это нужно для того, чтобы питательные вещества при обертывании тела могли проникнуть в кожу. После пилинга сильно вытрите полотенцем и нанесите на ноги, живот, ягодицы и верхнюю часть рук антицеллюлитный гель или коричневый крем.
- Теперь начинайте обертывать тело фольгой. Для этого лучше всего поставить ногу на табуретку или край ванны. Разверните фольгу, наложите ее на подъем ступни и оберните ногу. Наворачивайте фольгу на ногу под углом вокруг щиколотки, колена и бедра до паха. Фольга не должна врезаться в тело! Обрежьте фольгу. На животе крепко прижмите фольгу и обмотайте ее вокруг тела наподобие мини-юбки, потом оберните фольгу вокруг груди. Снова обрежьте. Руки оберните от запястья к плечу, не стесняя движение.
- Наденьте теплые носки, халат и завернитесь в теплое покрывало. Спустя некоторое время возникнет эффект сауны. Если вы не можете никак вспотеть, выпейте чашечку горячего чая. Послушайте музыку или почитайте немного лежа в течение примерно двадцати минут. Фрукты понадобятся вам для притока витаминов.
- Вооружившись кубиками льда, вернитесь в ванную. Возьмите тупые ножницы и разрежьте фольгу сначала на руках от запястья до подмышки. На животе и ногах освобождайтесь от фольги сверху вниз – очередность важна для кровообращения! Теперь вам потребуется немного мужества: протрите свое нагретое тело льдом снизу вверх, после этого сразу же вытрите полотенцем, чтобы чувство холода не оставалось надолго.
- Поры кожи сразу же закроются. Насладитесь ощущением легкости в ногах. В большинстве случаев вам сразу же нужно будет сходить в туалет, чтобы полностью избавиться от шлаков.
- В заключение нанесите крем, возвращающий коже упругость. Попробуйте надеть брюки, которые до сих пор были вам слегка тесны. Вы сразу же почувствуете разницу!

Активирующее обертывание тела 2

- Наберите в ванну воды температуры примерно 38 градусов.
- Смешайте по десять капель эфирных масел лаванды и розы, добавьте чайную ложку меда или сладких сливок и добавьте в воду. Экстракт лаванды действует уравнивающее, а розовое масло идеально подходит для сухой кожи. Запах этой смеси чудесным образом оживит вас и придаст вам сил.
- Спустя пятнадцать минут выйдите из ванны и слегка обсушите тело.
- Очистите лицо и нанесите крем на все тело.
- Именно тогда, когда вы оказываетесь в стрессовой ситуации, ваша кожа становится особенно чувствительной к раздражению: наступает верный момент, чтобы укрепить свое тело при помощи особого обертывания, чтобы предупредить появление аллергии; для этого особенно рекомендуется обертывание с гелем, содержащим алоэ-вера.
- Равномерным тонким слоем нанесите охлаждающий гель, начиная с подошв ног – на ноги, ягодицы, руки, спину, область декольте.
- Наденьте теперь на себя пластиковые мешки для одежды наподобие рубашки и юбки.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru

- Наденьте носки и завернитесь в халат.
- Устройтесь поуютнее в удобном кресле и спокойно выпейте стакан сока алоэ. Вкус сока будет лучше, если его немного охладить и не убирать волокна.
- Благодаря фольге гель лучше впитается в кожу.
- Спустя двадцать минут вернитесь в ванную комнату и освободитесь от «доспехов»: гель уже полностью впитался в кожу.
- Проверьте температуру подогретого миндального масла.
- Сядьте поудобнее и вотрите масло круговыми движениями сначала в ступни, потом в ноги; масло должно впитываться равномерно.
- Теперь подошла очередь остальных частей тела: обратите особое внимание на пятки, колени и локти.
- Гель, содержащий алоэ, действует как катализатор, то есть ваша кожа лучше примет масло.
- В заключение нанесите на лицо небольшое количество геля с алоэ и позвольте ему впитаться. Таким образом, у вас возникнет особо выраженное ощущение жизненной силы.

Красота – расслабление – энергия

В этой главе вы найдете предложение для программы дня, в которой интегрированы все аспекты ухода – красота, расслабление и активизация энергии.

Естественно, вам потребуется подготовка. За день приготовьте все, чтобы этот день стал для вас полным тайм-аутом.

План покупок

Позаботьтесь о продуктах заранее. Следующий список дан для примера – естественно, вы можете приготовить и свои собственные салаты или блюда. В таком случае купите необходимые ингредиенты.

Завтрак: 1 стакан натурального йогурта, 1 стакан творога, мюсли с орехами, 50 г свежей черники (или ягод по сезону).

Полдник: 80 г ягод на ваш вкус, 200 г йогурта, молоко.

Обед: 330 г брокколи, 80 г зеленого лука, 1 головка чеснока, 50 г вареной свинины, соль, перец, мускатный орех, 1 столовая ложка натертого сыра, 1 булочка из муки грубого помола.

Ужин: пара листьев зеленого салата, по 100 г яблок, моркови и фенхеля, 1 столовая ложка рапсового масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка яблочного уксуса, хрен, соль, перец, 1 столовая ложка толченых лесных орехов, 1 столовая ложка рубленой петрушки.

Кроме того: кофе, чай, яблочное шорле, минеральная вода, фрукты.

Проверьте наличие всего необходимого

Позаботьтесь о том, чтобы у вас под рукой было все, что вам понадобится на следующий день: пилинг для лица и тела, добавки для ванны, масло для тела или крем для массажа, расслабляющая маска, фольга, одноразовые перчатки...

Еще вечером приготовьте записи музыки, ароматические свечи или эфирные масла для ароматической лампы. Цветочный букет поможет вам создать еще более прекрасную атмосферу. Спросите в цветочном магазине несколько роз, которые уже стали вянуть – они понадобятся вам для ванны. Подготовка завершена, теперь пора ложиться

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
спать в предвкушении завтрашнего дня!

Начните прямо с утра

- Постарайтесь выспаться (но не до полудня) и поприветствуйте новый день постукивающим массажем перед распахнутым окном. Сожмите правую руку в кулак и десять раз постучите себя по груди. Потом по левому плечу к затылку, по внешней стороне руки к ладони и по внутренней обратно к подмышке. Также обоими кулаками простучите ребра, бедро и икру. Повторите для другой стороны.
- Если позволяет погода, наденьте что-нибудь удобное и тренировочные туфли и пойдите прогуляйтесь на свежем воздухе минут на двадцать. Пробежитесь по следующему образцу: 5 минут ходьбы, 1 минута бега, 3 минуты ходьбы, 2 минуты бега, 3 минуты ходьбы, 1 минута бега, 5 минут ходьбы. После этого выполните дома упражнения на растяжку ног.
- Приготовьте завтрак и зажгите ароматическую лампу. Потом настает время душа с пилингом тела: смочите тело теплой водой, распределите пилинг по всему телу и немного помассируйте влажными руками. Не забывайте ступни и ладони. Вытрите полотенцем и закутайтесь в халат.
- Помойте и посушите ягоды для мюсли, потом сложите все ингредиенты в тарелку, приготовьте кофе или чай. Насладитесь своим завтраком в тишине и покое.
- После этого прилягте на пару минут, подняв высоко ноги, дышите глубоко и спокойно. Если в комнате слишком светло, можете опустить занавески.

Роскошное утро

- Следующая на очереди – ванна: поставьте в ванной комнате ароматическую лампу и приготовьте добавку для ванны из масел с вашими любимыми ароматами. Соберите лепестки с увядших роз. Наберите в ванну воды – около 38 градусов. Когда она наполнится, высыпьте в нее розовые лепестки. Такая ванна прекрасно выглядит, пахнет и лечит душу и тело. Сегодня вы будете чувствовать себя королевой!
- После ванны не вытирайтесь насухо, просто завернитесь в теплый халат или полотенце. Так масло хорошо впитается и окажет свое благотворное воздействие на вашу кожу.
- Устройтесь поудобнее в кресле или на диване. Возле него должны быть приготовлены вода или чай, теплое одеяло, хорошая книга, свечи и магнитофон с вашим любимым диском. Пару минут отдохните с закрытыми глазами.
- После того как вы достаточно отдохнете, хорошенько потянитесь и побалуйте свое тело массажем. Массируйте или с кремом, или с маслом, помогающим релаксации. Сегодня массаж может продолжаться довольно долго (20–30 минут), просто по несколько раз повторяйте все его составляющие.
- Если требуется, можете сделать специальное обертывание для ног, живота и ягодиц. После массажа отлично подойдет активизирующее обертывание тела, так как кожа получила оптимальное количество крема и масла и благодаря обертыванию – упругость.
- Во время проведения этой процедуры снова немного отдохните. Следите за тем, чтобы ваши ноги оставались в тепле. Спустя примерно сорок минут разверните фольгу и натрите тело кубиками льда снизу вверх. Быстро обсушитесь – пробудилась тяга к жизни, а вместе с ней и желудок.

Полдень – время для ухода за волосами и лицом

- На обед очистите и нарежьте кольцами лук, пассеруйте его вместе с подавленным чесноком в небольшом количестве рапсового масла. Добавьте нарезанную ломтиками свинину и очищенную брокколи. Все прожарьте примерно 5–6 минут, помешивая, добавьте соль, перец и мускатный орех по вкусу. Посыпьте тертым сыром и скушайте с булочкой. Как насчет чашечки эспрессо после этого? Он легко усваивается и возбуждает обмен веществ.
- Подумайте, как бы вам хотелось провести остаток дня. Для маски для волос

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru смочите волосы (но аккуратно – тело больше мочить нельзя), после этого нанесите маску и расчешите волосы гребнем с редкими зубьями. Накройте фольгой, а потом заверните полотенцем для сохранения тепла.

- Теперь наступило время тщательного ухода за лицом: пилинг, массаж и маска. Рекомендации вы найдете в предыдущих главах. Перед массажем полежите некоторое время, глубоко дыша и расслабив мышцы лица.
- Во время того, как маска оказывает свое воздействие на ваше лицо, вы можете посвятить немного времени уходу за ступнями и ладонями: подстричь и подпилить ногти, втереть витаминное масло в ногтевое ложе и покрыть ногти лаком.
- Снимите маску с лица при помощи теплого компресса, после этого смойте маску с волос. Заверните влажные волосы в полотенце.

Расслабление

- Вот и наступил подходящий момент для того, чтобы выпить йогурт: положите в миксер йогурт и ягоды и приготовьте пюре. Налейте в высокий стакан, добавьте немного молока.
- Теперь умастите свое лицо кремом – не забывайте про область вокруг глаз. На руки тоже нанесите крем и наденьте одноразовые перчатки. Положите на глаза два влажных ватных тампона и снова устройтесь поуютнее. Минут пятнадцать подремите, слушая приятную музыку.
- После этого снимите с глаз ватные тампоны и станьте снова бодрой, выполнив пару упражнений на растяжку.
- Снимите перчатки, вотрите остатки крема и высушите волосы феном. Теперь вы можете приниматься за приготовление ужина.

Прекрасное завершение вечера

- Помойте листья салата и оставьте, чтобы с них стекла вода. Натрите яблоки, морковь и фенхель на крупной терке. Смешайте рапсовое масло с лимонным соком, яблочным уксусом и хреном. Залейте овощи заправкой, все хорошо перемешайте, посолите и поперчите. Положите на листья салата. Посыпьте толчеными орехами и мелко нарубленной петрушкой. Накройте стол при свечах и покушайте медленно и с удовольствием. Бокал красного вина подчеркнет вкус блюда.
- Завершите вечер хорошим фильмом или книгой – по вашему желанию.

Итак, вы прекрасно отдохнули, поухаживали за собой, восстановили силы и будете просто фантастически выглядеть завтра. Подумайте вот над чем: только тот, кто достаточно серьезно относится к самому себе, может дать что-то и другим.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Недельная диета для эффективного похудения

День 1-й

Завтрак:

1/2 чашки хлопьев залейте 1 стаканом нежирного молока. Сюда же добавьте порезанное на кусочки яблоко среднего размера, корицу и не содержащий калорий подсластитель.

Второй завтрак:

1 небольшой банан и несколько миндальных орехов.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
Обед:

хрустящий салат с тунцом:

200 г белого мяса тунца в собственном соку (жидкость слить),

1 чашка мелко порезанной капусты или салата,

1 столовая ложка нежирной заправки,

1 столовая ложка сладкой горчицы,

лимонный сок – по вкусу;

2 цельнозерновых хлебца;

2 помидора;

1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками;

1 стакан обезжиренного молока.

Полдник:

1 обезжиренный йогурт;

1 груша.

Ужин:

100 г грудки индейки или курицы;

1/2 тарелки гречки;

1 чашка свежего шпината;

1/2 чашки вареной зеленой фасоли;

1 чайная ложка оливкового масла + 1 столовая ложка бальзамического уксуса;

1/2 чашки яблочного пюре без сахара, посыпать корицей.

Итого за день: 1640 ккал, 126 г белка, 190 г углеводов, 44 г жира, 27 г клетчатки.

День 2-й

Завтрак:

1 ломтик ржаного хлеба с тмином + 30 г нежирного сыра поместите в микроволновку на полминуты, чтобы расплавился сыр;

1/2 грейпфрута;

1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак:

1/2 чашки творога + 1/2 чашки моркови, потереть, смешать с чесноком и нежирной заправкой.

Обед:

120 г порезанной куриной грудки;

50 г коричневого риса;

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
1/2 чашки порезанной капусты или салата + 1/2 помидора + 1 чашка порезанного сельдерея и сладкого перца;

1 стакан обезжиренного молока;

Полдник:

1 стакан томатного сока;

2 ст. л. несоленого арахиса;

1/2 чашки изюма.

Ужин:

тарелка овощного супа;

1/2 чашки коричневого риса;

120 г куриной грудки;

2 сухих печенья;

1 апельсин.

Итого за день: 1600 ккал, 130 г белков, 205 г углеводов, 31 г жира, 25 г клетчатки.

День 3-й

Завтрак:

яичница-болтуня (готовится из 1 яйца и 2 яичных белков на тефлоновой сковороде);

1 цельнозерновой хлебец;

1 чайная ложка легкого масла;

1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак:

2 цельнозерновых хлебца с 30 г нежирного сыра;

1 банан.

Обед:

90 г постного говяжьего фарша сформировать в котлету и поджарить;

50 г перловой каши;

3 колечка сладкого лука + свежий базилик + 1/2 цуккини, порезанного ломтиками + 200 г помидоров, порезанных кубиками, с базиликом и чесноком;

50 г тушеных грибов;

1 чайная ложка оливкового масла.

Полдник:

1 чашка горячего шоколада без сахара,

1 яблоко.

Ужин:

салат из цыпленка:

90 г куриной грудки без кожи, порезанной кубиками + 1 яблоко средних размеров, мелко порезанное + несколько перьев зеленого лука + 1/2 чашки порезанного укропа + 1 столовая ложка грецких орехов + 1 столовая ложка нежирной заправки + 1 столовая ложка сладкой горчицы + несколько листьев салата;

1 ломтик цельнозернового хлеба;

1 стакан обезжиренного молока.

Итого за день: 1615 ккал, 111 г белков, 180 г углеводов, 52 г жира, 26 г клетчатки.

День 4-й

Завтрак:

овсяная каша с изюмом и отрубями;

1 кусочек обезжиренного сыра;

1 средний апельсин;

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак:

1 обезжиренный йогурт;

1 яблоко;

1 цельнозерновой хлебец.

Обед:

90 г нежирной ветчины;

2 ломтика черного хлеба с тмином;

1 чашка порезанной капусты + 1 столовая ложка нежирной заправки;

2 помидора;

1 стакан сока.

Полдник:

1 яблоко;

30 г сыра «Чедер» пониженной жирности.

Ужин:

в тефлоновой сковороде смешать и поджарить:

120 г очищенных креветок + 1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками + 1 небольшая луковица сладкого лука, порезанная ломтиками + 200 г помидоров, порезанных кубиками + 1/2 чашки порезанных свежих трав + 1 чайная ложка оливкового масла.

Подавать с 1/2 чашкой макарон из муки грубого помола, сверху положить:

5 крупных оливок + 1 ст. л. сыра «Фета» пониженной жирности.

Итого за день: 1620 ккал, 101 г белков, 200 г углеводов, 48 г жира, 29 г

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru клетчатки.

День 5-й

Завтрак:

1/2 тарелки перловой каши;

1 небольшое яблоко;

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак:

1 обезжиренный йогурт;

батончик мюсли.

Обед:

мексиканский салат:

1 чашка консервированной фасоли (жидкость слить) + 1 чашка консервированной кукурузы (жидкость слить) + 50 г тертого сыра «Чедер» + несколько перьев зеленого лука + 1 помидор средних размеров, мелко порезанный + 1/2 чашки мелко порезанного сладкого перца.

Заправить смесью:

1 чайная ложка оливкового масла,

1 чайная ложка сухих специй,

1 столовая ложка красного винного уксуса или сок 1 лайма.

Сверху выложить:

1/2 чашки томатного соуса сальсы,

2 столовые ложки нежирной сметаны,

несколько мелко покрошенных хлебцев.

Полдник:

30 г сухой соломки,

1/2 чашки творога или йогурт.

Ужин:

жареный лосось с фруктовым соусом: 120 г жареного на тефлоновой сковороде филе лосося или семги.

Для приготовления соуса:

1/3 чашки кубиков консервированного ананаса,

1/2 чашки мелко порезанного манго, 1 киви (мелко порезать),

2 столовые ложки мелко порезанной зелени кориандра,

сок 1 лайма;

1/2 чашки коричневого риса;

4 побега спаржи, поджаренные в 1 чайной ложке оливкового масла с чесноком.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru

Итого за день: 1600 ккал, 95 г белков, 225 г углеводов, 40 г жира, 30 г клетчатки.

День 6-й

Завтрак:

1/2 чашки кукурузных хлопьев залить стаканом обезжиренного молока, добавить 2 столовые ложки изюма,

1 столовую ложку грецких орехов.

Второй завтрак:

30 г нежирной ветчины;

1 чашка ломтиков свежей дыни.

Обед:

бутерброд с тунцом:

180 г консервированного белого мяса тунца (жидкость слить) + 1 столовая ложка майонеза пониженной жирности + 1 столовая ложка сладкой горчицы + 1 столовая ложка сладкого маринада + несколько перьев зеленого лука.

Сверху посыпать:

1/2 чашки мелко порезанной петрушки.

Подавать с:

1 чашкой смеси зеленых салатных овощей и

1 столовой ложкой обезжиренной салатной заправки;

1 стакан компота из сухофруктов.

Полдник:

1 чашка творога низкой жирности;

1 хлебец из цельного зерна;

1 стакан томатного сока.

Ужин:

120 г куриной грудки;

1 столовая ложка приправ.

Поджарьте курятину в следующей смеси:

1 чайная ложка оливкового масла;

1/2 чашки порезанного ломтиками лука;

1/2 чашки порезанного ломтиками сладкого перца.

Подавать с гречкой и измельченными листьями салата.

1/2 чашки обезжиренного йогурта.

1/2 авокадо.

Бим Бэкман Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин buckshee.petimer.ru
1 помидор средних размеров с французским базиликом и соком 1 лимона.

Итого за день: 1645 калорий, 132 г белков, 180 г углеводов, 45 г жира, 25 г клетчатки.

День 7-й

Завтрак:

1 хлебец из цельнозерновой муки;

1 груша;

1 обезжиренный йогурт.

Второй завтрак:

1 чашка горячего шоколада без сахара,

1 стакан обезжиренного молока;

1 апельсин.

Обед:

180 г куриной грудки без кожи;

1 чашка шпината + 1/2 помидора средних размеров + несколько перьев зеленого лука + 1 столовая ложка нежирной заправки + 5 крупных оливок + 1 столовая ложка нежирного сыра + базилик (по вкусу).

Подавать с пшеничной кашей.

1 стакан кефира низкой жирности.

Полдник:

1 шоколадный пудинг без сахара;

1 небольшой банан.

Ужин:

120 г жареной в тефлоновой сковороде говядины;

1 небольшая печеная картофелина;

1/2 чашки нежирной сметаны;

1/2 чашки варенных на пару брокколи + 1 чашка шпината с 1 ст. л. нежирной заправки + белок 1 сваренного вкрутую яйца.

Итого за день: 1590 ккал, 128 г белков, 180 г углеводов, 43 г жиров, 37 г клетчатки.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-petimer.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!