

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Э. Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста

Введение

Во все века красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. Идеал женской красоты привлекал внимание художников, скульпторов и поэтов, писателей и даже философов. Ради красоты женского телосложения устраивались рыцарские турниры, начинались кровопролитные войны (вспомните Трои) и состязания трубодуров. Наше время – совсем не исключение. Прошли века, но женщины разных религий, культур и образа мышления все равно стремятся к улучшению своей внешности. Так уж устроен наш женский менталитет – мы во всем ищем совершенство. Но что значит быть красивой или обладать совершенными формами тела? Для каждой из нас все так относительно: толстушка мечтает быть стройной как березка; парадокс. Третья – мечтает об идеальных ножках, четвертая – о пышной груди, пятая... Можно до бесконечности продолжать перечисления.

Идеал – это конечно же хорошо, но такие варианты встречаются крайне редко. По большому счету, это либо результат работы хорошего хирурга или стилиста, либо многочасовые тренировки в фитнес-зале. Природа не всегда бывает щедра к нам и крайне редко встречаются совершенные формы, но красивой, привлекательной и хорошей фигурой может обладать любая женщина. Причем не важно какого она роста, пропорций или конституции. Важно другое – избавиться от собственных комплексов, то есть ощущать саму себя желанной, молодой и красивой, а научившись ощущать свою привлекательность, вам не составит труда убедить в этом любого мужчину. Необходимо научиться ценить то, чем одарила вас Природа, почувствовать свою красоту и обрести уверенность в себе. Затем объективно оценить недостатки и выбрать правильные средства для их компенсации.

Не стоит пребывать в унынии, глядя на себя в зеркало и думая, что вам никогда не избавиться от лишних складочек или, наоборот, добавить кое-где пышности. При наличии желания и терпения, мы, женщины можем многого добиться. Во все времена мужчины ценили и ценят гибкую подтянутую фигуру, хорошую осанку, грациозную походку, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений. Но что больше всего привлекает мужчин, так это женская грудь, да и вся верхняя часть нашего тела. Покажите мне хотя бы одного мужчину, который равнодушно пройдет мимо женщины, имеющей упругую, подтянутую грудь в глубоком декольте или соблазнительную линию плеч и рук. И, между прочим, этого нельзя добиться, полагаясь только лишь на чудодейственные диеты, крема или препараты.

А посмотрите на современную моду... Да она просто безжалостна к нам. Пролистав парочку модных журналов вы убедитесь, что модельеры то и дело предлагают модели одежды больше рассчитанные на изящных и стройных: топы в обтяжку, а то и без бретелей, сарафаны без рукавов, шикарные платья с глубоким декольте, невозможно одеваться в таком стиле не имея подтянутую грудь или руки без лишних ненавистных «крылышек» сзади. И я просто уверена, что многие женщины отказываются от современной моды только потому, что их тело не соответствует ей. То и дело можно услышать «жалобы» женщин на силу тяжести, безжалостно оттягивающую грудь. Конечно, многие скептики могут сказать, что бороться с законом всемирного тяготения абсурдно, я же скажу – возможно. Существуют в фитнесе свои маленькие хитрости, которые позволяют вам обойти законы физики. А в ответ на пессимистичные высказывания, что, мол, красивую грудь можно сделать только при помощи скальпеля хирурга или силиконовых имплантантов, возражу. Добиться сексуальной ложбинки на груди, упругости и даже пышности – вполне по силам каждой женщине.

Чудодейственный рецепт прост – упражнения, которые «работают» на наше тело столь эффективно, что позволяют на долгие годы сохранить упругость, тонус и форму груди, добиться невозможного, восстановить утраченное (например, восстановить форму после родов). Кстати, использовать эти упражнения никогда не поздно. И почему многие считают, что тренировать мышцы груди должны только мужчины?! И совсем уж абсурдно считать, что тренировки с отягощением – гантелями или штангой – сделают нас похожими на Шварцнеггера.

Развитые мышцы груди частенько навевают образ накачанного гиганта. И сколько бы об этом не писалось во многих женских журналах, все равно часто слышишь, что такие тренировки доступны только мужчинам. Да ничего подобного! На самом деле женщинам, а так распорядилась природа, очень сложно добиться большой мышечной

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru массы. Основная причина – в нехватке гормона тестостерона, который в избытке вырабатывается у мужчин (яичками), и в очень малом количестве у женщин (яичниками). Существует прямая связь между уровнем тестостерона и мышечной массой, поэтому даже у самых тренированных женщин никогда не будет столько мышц, как у мужчин. Без приема анаболических средств женские мышцы расти не будут. Нам это не грозит. Мы генетически не в состоянии развить их больше, чем возможно. В среднем, уровень тестостерона в женском организме составляет менее 0,1% от мужского. Наверное так природа сохраняет нам женственность. Ну а тем, кого мои слова не убедили отвечу, что все упражнения, представленные в этой книге, не сделают вас «Мистером Олимпия».

Зачастую многие женщины тренируют в большей степени ноги и живот, как-то забывая про грудь. Одни, как я уже упоминала, боятся выглядеть мужеподобными, другие считают, что добиться хорошего мышечного тонуса верхней части тела очень сложно. Да, увеличить объем груди на несколько размеров вам не удастся, но не стоит забывать, что уже после тридцати лет женщины, особенно те, кто не занимается физическими упражнениями начинают терять мышечную массу и тонус, рискуют потерять упругость и остаться с «обвислой» грудью. И нельзя недооценивать важность мышц верхней части тела. Сильные плечи, руки и мышцы груди помогают легче справляться с повседневными делами.

В чем же плюсы тренинга? Ну грудь «на зависть всем подружкам» – это понятно, восстановление формы и тонуса – тоже, красота и упругость этой самой, пожалуй, желанной части тела для мужчин – тоже не нуждается в комментариях. А вот руки... Жизнь не справедлива к нам по сравнению с мужчинами: мы не такие толстокожие, а значит стареем раньше; в силу гармонального фактора нам приходится бороться с целлюлитом (причем, не только на ногах и животе, но и на руках), чего не скажешь про нашу сильную половину. Также наши руки доставляют нам массу проблем: плечи сутулятся от сидячей работы; то ручки тонкие как спички, то, наоборот, полные и далеки от идеала. А еще с возрастом мышцы становятся как «дрожущий холодец». Поэтому, чтобы всего этого не произошло, выход один – обмануть время и заняться тренировками. А плюсы – вот они: во-первых, сильные тренированные руки так обольстительно и сексуально смотрятся в топах, сарафанах и открытом платье; во-вторых, благодаря развитым мышцам плеч, фигура приобретает более правильные пропорции – даже самые широкие бедра и талия кажутся уже при более широких плечах; в-третьих, плечевой сустав очень уязвим, так как обладает большей подвижностью, да к тому же связан с мышцами спины, которые отвечают за нашу грациозную осанку при походке. Займитесь своими руками и летом вам даже в голову не придет прятать их – в открытых платьях и топах вы будете еще более обворожительны.

Фитнес-индустрия давно уже не стоит на месте, изобретая все более революционные упражнения, позволяющие добиться максимального, а главное, быстрого эффекта. И, к счастью, по сравнению с нижней частью нашего тела, которая очень тяжело поддается тренировкам, верхняя часть более отзывчива. Если нижняя активно накапливает жиры и очень медленно их сжигает, верхняя, наоборот, сжигает жиры так же быстро, как и набирает, поэтому результаты упражнений можно не ждать годами, а увидеть через довольно короткий промежуток времени. Бывают, конечно, исключения, когда у некоторых женщин верхняя часть более массивная, но это исключения, а не правило.

И еще об одном. Изменяясь внешне, вы будете меняться внутренне, ведь уверенность в собственной неотразимости и привлекательности будет заметна в зеркале, в котором будет отражаться ваша новая фигура. Она станет стройной и подтянутой в целом, ведь человеческий организм – это не отдельно верхняя часть и нижняя – это единое целое. Ваша одежда будет сидеть на вас гораздо лучше. Очень скоро все окружающие заметят те положительные перемены, которых вы добьетесь с помощью фитнеса. И настройтесь на победу. Ничто так не сбивает с прямого пути, как неуверенность в собственных силах. А чтобы замотивировать себя, купите самое красивое платье – так вы отрежете пути к отступлению.

В этой книге представлены самые популярные в настоящее время программы: фитбол, пилатес, калланетика, йога. Все они собраны в книге еще по одной причине: это методики, позволяющие комплексно воздействовать на наше тело, гармонично изменяя вас в целом, а не по «частям». Особенно это касается йоги и пилатеса. Выбирая любой комплекс упражнений, вы обретете не только красивые формы груди и тела, но сможете активно противостоять стрессам, улучшите самочувствие, получите заряд бодрости и энергии. Учитывая, что красивую грудь нельзя получить без тренинга мышц рук и спины, я предлагаю вам в первой главе упражнения как для груди, так и для верхней части туловища.

Глава 1. Подтягиваем и укрепляем мышцы груди, рук и спины

Упражнения для грудных мышц

Упражнение 1

Жим гантелей лежа на скамье

Для упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 4 до 10 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Лежа на скамье (на полу или фитболе), возьмите в руки гантели. Поднимите вверх так, чтобы они находились прямо на уровне с ключицами, а затем согните локти под углом 90°. При этом запястья должны быть расположены прямо над локтями, предплечья параллельны друг другу. Сделайте сильный вдох, задержите дыхание и медленно выжмите гантели вверх. После прохождения самого трудного участка выдохните.

Без паузы верните руки в исходное положение. Выполните все заданные повторы. На начальном этапе начните с 8–10 повторов в одном сете. По мере увеличения силы, доведите количество сетов до 2–3, а количество повторов до 12–15. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты. Когда почувствуете, что сет дается легко, увеличьте нагрузку (вес гантелей).

Вариант выполнения

Жим гантелей

Исходное положение: примите положение упора на фитбол спиной так, как показано на рисунке. Чтобы удержать равновесие, стопы поставьте чуть шире плеч. Мышцы корпуса напряжены, спина и бедра строго параллельны полу. Гантели держите на вытянутых руках прямо над плечами.

Из исходного положения вдохните и медленно согните локти, опуская гантели к плечам. Выдыхая, поднимите гантели вверх. Старайтесь не соединять и не соударять гантели.

[1]. Выполните жим, расположив корпус под углом 45° к полу. Положение тела должно быть аналогично положению при выполнении разведения рук. При этом колени должны быть согнуты, стопы прочно прижаты к полу, таз расположен ниже коленей. В остальном техника жима та же.

2. Вместо гантелей можно использовать штангу или боди-бар. Примите горизонтальное положение, возьмите штангу (боди-бар) на вытянутые руки прямо над плечами. Вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Без паузы выжмите штангу на прямые руки. Выдохните. Опять же без паузы медленно выпрямите руки. Повторите упражнение. Тут очень важно обеспечить ритмичное движение вверх-вниз, без ненужных пауз в верхней и нижней точке амплитуды. Но и нельзя ускорять темп: он должен быть умеренным и спокойным. С каких весов и с какого количества начинать зависит от вашего уровня физической подготовки.

Если вы новичок, то ваши грудные мышцы будут только в течение 1,5–3 месяцев привыкать к нагрузке. Поэтому начинать надо с 1–2 сетов по 10–12 повторов в каждом. Это касается всех упражнений на грудные мышцы. Примерно через месяц-полтора доведите количество сетов до 3. А еще через несколько недель увеличьте количество повторов до 15. Обязательно отдыхайте между сетами 1–2 минуты. Когда почувствуете, что сет дается легко, увеличьте нагрузку (то есть вес отягощений) на 10%.

Что касается веса отягощений, то на начальном этапе начинайте с 2–3 килограммов. К жиму штанги (боди-бара) приступайте только тогда, когда хорошо освоите упражнения с гантелями.

Если вы имеете некоторый опыт работы с весами, то подбирайте такое количество килограммов, чтобы вы могли выполнять 3–4 сета по 15 повторов, причем, последние повторы должны даваться вам с некоторым усилием.

Упражнение 2

Жим штанги лежа

На начальном этапе штангу можно заменить боди-баром (гимнастическая палка весом 7–8 кг). Лежа на скамье, снимите штангу со стоек. Сильно вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Не останавливаясь, выжмите штангу вверх на прямые руки. Выдохните. Снова без паузы медленно верните штангу в исходное положение.

На начальном этапе выполните 8–10 повторов в сете. По мере увеличения силы, доведите количество сетов до 2–3, а количество повторов до 12. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.

Упражнение 3

Разведение рук с гантелями лежа

Для упражнения вам понадобятся гантели весом от 4 до 10 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Лежа на скамье, возьмите гантели хватом так, чтобы ладони были направлены друг к другу, и поднимите над грудью, слегка согнув руки в локтях.

Сделайте выдох, затем медленно разведите руки в стороны. Не опускайте локти ниже уровня плеч. В конечной точке выполните сильный вдох, задержите дыхание и поднимите гантели вверх.

По мере развития силы можно увеличить нагрузку, для этого в верхней точке поверните гантели в одну линию, соединяя их торцами. Начните с 1 сета по 8–10 повторов, постепенно увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12–15. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.

Внимание: меняя угол наклона тела или скамьи, можно воздействовать на различные области грудных мышц. На горизонтальной скамье нагрузка приходится на среднюю область, на наклонной – на верхнюю, а обратный наклон – на самый низ грудных мышц. Варьируя угол наклона, вы добьетесь идеальной формы груди сверху донизу.

Вариант 1

Разведение рук в наклоне

Исходное положение: устройтесь на фитболе под углом в 45° к полу. Колени согнуты, стопы широко расставлены, таз должен находиться ниже коленей. Возьмите гантели ладонями друг к другу – нейтральным хватом. Из исходного положения поднимите руки вверх прямо над плечами. Локти слегка согните. Медленно разводите гантели в стороны до параллели с полом. Вернитесь в исходное положение.

Внимание: не наклоняйте туловище больше, чем на 45°, иначе будут работать не мышцы груди, а мышцы плечевого пояса; не опускайте руки низко, в противном случае вы можете растянуть связки плечевого сустава; не старайтесь брать слишком большой вес, так как здесь работает только один сустав – плечевой; чтобы увеличить нагрузку, в верхней точке можете повернуть гантели в линию, соединив их торцами.

Упражнение 4

Грудной жим гантелей лежа

Данное упражнение удобнее всего выполнять на фитболе. Вам понадобится пара гантелей весом от 4 до 7 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Сядьте на фитбол. Возьмите гантели и поставьте их вертикально на колени. Затем выполните несколько шагов так, чтобы на фитбол опирались только голова, плечи и верхняя часть спины. Согните ноги: они должны находиться строго под лодыжками. Тело должно образовывать одну прямую линию от коленей до плеч. Поднимите руки над грудью и согните локти под углом 90°: запястья прямо над локтями, предплечья параллельны друг другу. Выпрямите одну руку, не напрягая ее, затем опустите; после секундной паузы, повторите движение другой рукой. На начальном этапе выполните 10–12 повторов в одном сете (один повтор – подъем одной руки). По мере развития силы увеличьте количество сетов до 2–3, а количество повторов до 15,

Паттерсон Фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru либо увеличьте вес. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.

Упражнение 5

Отжимания

В данном упражнении представлены отжимания различной степени сложности. Начните с самого сложного и закончите наиболее простым. Если на начальном этапе первый вариант кажется вам трудновыполнимым, начните с 2 или 3. По мере развития силы, переходите к полному выполнению упражнения.

Вариант 1. Поставьте колени на любое возвышение; ладони должны располагаться строго под плечевыми суставами; тело должно образовывать одну прямую линию (от плеч до коленей), при этом голова и шея – на одной линии с позвоночником. На вдохе, не меняя положение осанки, медленно согните руки в локтях до образования прямого угла (чем меньше расстояние между ладонями, чем ближе они расположены к коленям, тем выше нагрузка). На выдохе вернитесь в исходное положение.

Рекомендуемое количество повторов 12–15, на начальном этапе – 5–8.

Вариант 2. Схема выполнения упражнения та же, только колени располагаются на полу.

Количество повторов 12–15, на начальном этапе – 5–8.

Вариант 3. Схема выполнения упражнения та же, только колени расположены на полу, а ладони опираются на возвышенность.

Вариант 1

Вариант 2

Вариант 3

Внимание: первые 3 варианта выполняются подряд, без пауз и отдыха.

В дальнейшем по мере развития силы увеличьте количество сетов до 2-х, не меняя количество повторов. Отдыхайте между сетами 1–1,5 минуты.

Вариант 4

Отжимание

Исходное положение: примите положение упора на прямых руках, фитбол под голенями. Спина прямая и составляет с ногами одну прямую линию. Ладони поставьте немного шире плеч.

Из исходного положения, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение. Если вы новичок, и вам тяжело сохранять равновесие на мяче, опирайтесь на него не голенями, а бедрами. Со временем сдвигайте мяч поближе к щиколоткам.

Внимание: ни в коем случае не прогибайтесь в пояснице; если возникла боль в кистях, пошире расставьте пальцы, либо отжимайтесь на костяшках крепко сжатых кулаков.

Вариант 5 (для новичков)

Упражнение 6

Жим лежа

Данное упражнение – один из вариантов жима лежа. Вам понадобится фитбол и резиновый амортизатор.

Пропустите резиновый амортизатор под мяч. Лягте на фитбол так, чтобы плечи, спина и поясница располагались на мяче (если в процессе выполнения ваша шея чересчур напрягается, то расположитесь так, чтобы голова лежала на мяче). Ноги согнуты в коленях и устойчиво стоят на полу. Проденьте ладони в рукоятки амортизатора; плечи, предплечья и кисти – в одной плоскости; лопатки соединены.

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
На выдохе выпрямите руки, преодолевая сопротивление амортизатора. Медленно, подчеркнуто медленно вернитесь в исходное положение. Выполните все заданные повторы. На начальном этапе выполните 1 сет из 12–15 повторов. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х. Отдыхайте между сетами 1–1,5 минуты.

Упражнение 7

Жим боди-бара

Для выполнения этого упражнения вам понадобится боди-бар (гимнастическая палка весом до 8 кг).

Лягте спиной на любую возвышенность так, чтобы голова была чуть выше ягодич. Возьмите боди-бар прямым хватом и поднимите над грудью. Оставляя одну руку неподвижной, согните вторую в локте, затем снова выпрямите. Сначала выполните 15 повторов одной рукой, затем другой. На начальном этапе достаточно выполнить 8–10 раз.

Внимание: при выполнении обе руки должны всегда находиться в одной плоскости; угол локтевого сустава работающей руки не должен превышать 90°; упражнение выполняйте без отдыха и пауз, так как, когда одна рука работает, вторая – восстанавливается. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 2–3, а количество повторов до 20. Отдых между сетами – 30 секунд.

Чтобы с успехом укрепить и развить грудные мышцы, благодаря чему вы станете обладательницей сексуальной ложбинки и зрительно увеличите бюст, обратите внимание на нижеследующие общие правила.

- При выполнении жима лежа на скамье не старайтесь установить ее под очень большим углом. При наклоне, составляющем более 30°, в работу вступают не грудные мышцы, а мышцы плеч.
- Чтобы не перегрузить плечевые суставы и предохранить руки от травм, при разведении рук не опускайте локти ниже уровня плеч, не выполняйте упражнение абсолютно прямыми руками, сохраняйте небольшой сгиб в локтевом суставе.
- Не опускайте грудную клетку, поднимая руки перед собой, в противном случае уменьшится нагрузка на мышцы груди и снизится эффект от упражнений (в основном это касается разведения рук с гантелями).
- Во избежание травм обязательно растягивайте мышцы груди до и после тренировки.
- Никогда не приступайте к тренингу без предварительного разогрева мышц: это могут быть прыжки на скакалке, бег, умеренное кардио на тренажерах.
- Сделать грудь красивой, приподняв ее и увеличив, вам поможет не только тренировка грудных мышц, необходимо обратить внимание на развитие плечевого пояса, в первую очередь на дельтовидную мышцу: она охватывает плечо сзади, сверху и спереди, придавая ему красивую округлость. Вот почему в этой книге объединены упражнения на грудь и руки.
- Так как больше не всегда лучше, разбейте данный комплекс на 3 части, включив в каждую отжимания, жим и разведение рук, и выполняйте упражнения 3 раза в неделю с обязательным отдыхом.
- Очень важно уделять внимание мышцам спины, которые позволяют раскрыть грудную клетку, не давая плечам уйти вперед. Если вы перекачаете грудные мышцы, будете сутулиться, чтобы этого не произошло, больше тренируйте спину. Важно соблюдать пропорцию: нагрузки на спину и грудь соотносятся как три к двум.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнение 1

Разгибание рук в наклоне

Для выполнения упражнения вам понадобятся гантели, вес которых зависит от вашего уровня подготовки. Выбор веса должен быть таким, чтобы можно было выполнить

Паттерсон Фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
10–12 повторов в 1 сете.
Обопритесь одной рукой и одноименным коленом о любую ровную поверхность.

Спина прямая и напряжена, также напрягите мышцы живота. Взгляд направлен в пол. Рука с гантелей согнута в локте. Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Вы ни в коем случае не должны задираť руку вверх: плечо, локоть, кисть – на одной прямой линии. В самой верхней точке сделайте паузу и разверните кисть ладонью вверх. Верните кисть в прежнее положение. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов – до 15.

Вариант 1

Упражнение 2

Разгибание руки из-за головы

Для выполнения вам понадобятся гантели, вес которых зависит от вашего уровня подготовки. На начальном этапе подбирайте вес так, чтобы выполнить 10–12 повторов в одном сете.

Сядьте прямо, напрягите мышцы пресса и спины. Возьмите гантель двумя руками за гриф поближе к верхнему блинчику, согните локти – это и будет ваше исходное положение. Медленно выжмите гантель вверх, над головой. Без паузы вернитесь в исходное положение. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а количество повторов – до 20. Когда с легкостью сможете выполнять 3 сета, усложните выполнение: делайте движения одной рукой (как на рисунке). Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.

Вариант для начинающих

Вариант для продвинутых

Упражнение 3

Французский жим лежа

Упражнение аналогично предыдущему, с той лишь разницей, что выполнять его нужно лежа.

Примите положение лежа на полу или любой возвышенности, гантели держите прямыми руками над лицом (исходное положение).

Медленно согните руки в локтях и опустите гантели за голову. Без паузы вернитесь в исходное положение. Если на начальном этапе вам сложно выполнять движение двумя гантелями, видоизмените упражнение: возьмите одну гантель двумя руками. Когда с легкостью сможете выполнять 3 сета по 15 повторов в каждом, переходите на вариант с двумя гантелями, постоянно увеличивая их вес. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.

Упражнение 4

Отжимания

К данному упражнению следует перейти, если только вам удастся с легкостью выполнять три предыдущих. В мире фитнеса данные отжимания с узкой постановкой рук считаются самыми трудными, но очень эффективными.

На начальном этапе отжимания следует выполнять, приняв упор на колени и прямые

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru руки, и только после освоения этого варианта переходить к выполнению на прямых руках и ногах (как показано на рисунке). Примите упор лежа, ладони поставьте ближе, чтобы большие пальцы и указательные образовали ромб.

Напрягите мышцы живота и, медленно сгибая руки в локтях, опуститесь к полу – почти до касания носом. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Не расстраивайтесь, если с первого раза у вас получится менее 5 раз. По мере развития силы вы сможете выполнять движения до 10–12, а затем и до 20 раз. Как только осилите 20 повторений, переходите к классическому варианту (с исходным положением – упор лежа на носки). Данный комплекс упражнений идеально подходит тем, кого не устраивают задние поверхности рук (кстати самое неприятное для женщин место, ведь именно здесь жир откладывается охотнее всего).

Упражнение 5

Жим с гантелями

Рельефные мышцы плеч позволят вам выгодно подчеркнуть не только грудь и верхнюю часть тела, но и зрительно уменьшить нижнюю. В любом открытом платье или топе вы будете выглядеть просто обольстительно.

Следующие три упражнения помогут вам также укрепить мышцы плечевого пояса. Для выполнения упражнения вам понадобятся гантели весом от 1,5 до 5 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

Поставьте ноги на ширину плеч, стопы параллельны или слегка разведены в стороны, колени полусогнуты, пресс напряжен. Руки с гантелями согнуты в локтях и расположены на уровне плеч, ладони направлены вовнутрь, локти – в пол.

Глубоко вдохните, на выдохе медленно выжмите гантели вверх над головой и слегка вперед, спина абсолютно прямая. Задержитесь в верхней точке на пару секунд и вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе выполняйте 2 сета по 8–10 повторов. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов – до 12. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.

Упражнение 6

Отведение руки в сторону

Лежа левым боком на любой наклонной поверхности (угол скамьи 45°), возьмите в правую руку гантель, левую руку согните в локте и положите под голову. Упритесь носками в пол, положив ногу на ногу. Правую руку вытяните так, чтобы она была параллельна корпусу, гантель касалась бедра, ладонь была направлена вниз. Из этого положения поднимите вверх руку с гантелью, выдержите паузу и вернитесь в исходное положение. Не поднимая плеча, перед каждым повтором соединяйте и опускайте лопатки. Поменяйте положение тела и рук и выполните упражнение в другую сторону.

Вес гантелей подбирайте в зависимости от своего уровня подготовки. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте вес гантелей и варьируйте высокую нагрузку с низкой: на одной тренировке занимайтесь с отягощением 2 кг, на следующей – 4 кг.

Внимание: во избежание травм локтевого сустава, держите локоть рабочей руки слегка согнутым, не меняйте положения гантели, то есть не вращайте ее при подъеме – это снизит эффективность упражнения; не поднимайте руку слишком высоко; не пытайтесь использовать слишком высокое отягощение – перегрузите связки плечевого пояса и мышц. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.

Упражнение 7

Комбинированный подъем рук

Для упражнения вам понадобятся гантели весом 2–4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки с гантелями опущены вниз корпуса, ладони обращены внутрь. Напрягите мышцы пресса, это позволит позвоночнику принять естественный изгиб.

Соедините лопатки, поднимите гантели прямо перед собой до уровня плеч, затем опустите их к бедрам. Не задерживаясь, разведите руки в стороны также на высоту плеч.

Вернитесь в исходное положение и сделайте все заданные повторы.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов до 12. Затем постепенно увеличивайте вес отягощений. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.

Упражнение 8

Разведение рук (бабочка) согнувшись

Данное упражнение помогает не только укрепить мышцы плечевого пояса, но и спины. Возьмите гантели и сядьте на край стула, колени должны быть согнуты и располагаться точно над лодыжками. Опустите плечи, напрягите пресс. Выполните наклон вперед от бедер, руки свободно опущены вниз, ладони направлены друг к другу, локти слегка согнуты. Соединяя лопатки, медленно разведите руки в стороны, затем также медленно вернитесь в исходное положение. На начальном этапе возьмите гантели весом от 2 до 4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки.

Начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3-х, а повторов – до 12. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.

Упражнение 9

Сгибание рук с гантелями на бицепс

Для выполнения упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 2 до 4 кг.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки с гантелями свободно опущены вниз, ладони направлены вперед.

Слегка согните колени, напрягите пресс, расправьте грудь. Не смещая положение локтей, согните руки, медленно поднимите гантели.

Внимание: в верхней точке костяшки пальцев должны быть направлены вверх, а не к себе; внутренняя сторона предплечья прижата к бицепсу.

Прижимая локти к корпусу, медленно вернитесь в исходное положение. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 13, а повторов – до 15. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.

Упражнение 10

Сгибание рук сидя

Для выполнения упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 2 до 4 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Упражнение идеально укрепляет мышцы плеч и бицепсы. Можно выполнять сидя на стуле или на фитболе. Сядьте на фитбол, колени согнуты, ноги на ширине плеч. Держа гантель в левой руке, наклоните

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru корпус вперед и облокотитесь задней стороной плеча о внутреннюю поверхность бедра, ладонь свободно опущена вниз и направлена внутрь. Напрягите пресс, выпрямите спину, для опоры упритесь правой рукой в правое бедро. Сохраняя данное положение и не сгибая запястье, выполните подъем гантели к плечу. Медленно вернитесь в исходное положение. Сначала выполните все повторы одной рукой, затем – другой. Это и будет один сет. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития силы увеличьте количество сетов до 3–х, а повторов – до 12. Отдыхайте 1–2 минуты между сетами.

Внимание! Первые 4 упражнения направлены на укрепление трицепсов, следующие 4 – на укрепление мышц плечевого пояса и последние два – на бицепс. Чтобы составить комплекс, выберите из предложенных упражнений 2 на трицепс, 2 на мышцы плеча и 2 на бицепс и выполняйте их 2–3 раза в неделю. Чтобы избежать застоя в тренировках, почаще подменяйте одни упражнения другими, так вы добьетесь желаемых результатов.

Либо вы можете выбрать только те упражнения, которые помогут вам подкорректировать самую главную для вас проблемную зону. В таком случае тренируйтесь 2 раза в неделю, выбрав не менее 3–4 упражнений. Чтобы избежать травм и проблем обязательно растягивайте мышцы до и после тренировки. Также рекомендую приступать к упражнениям только предварительно разогрев мышцы. Для этого можно выполнить в течение 3–5 минут прыжки на скакалке, бег, танцевальные па и т. д., любые энергичные движения.

Упражнения для мышц спины

Наверняка, многие из вас заметили, что упражнения на совершенно различные группы мышц имеют многофункциональное воздействие. Например, прорабатывая руки, вы с успехом подкачаете мышцы спины. Поэтому в этом разделе я не даю много упражнений на эту прекрасную часть нашего тела. Но те упражнения, которые входят в эту главу помогут вам укрепить позвоночник, поясницу, иметь крепкие мышцы спины и забыть о боли в этих частях тела, которые особенно устают при малоподвижном, сидячем образе жизни.

Упражнение 1

Упражнение эффективно укрепляет мышцы-разгибатели позвоночника, благодаря чему снизится риск травмирования спины при наклонах или поворотах корпуса.

Исходное положение: возьмите гантели и лягте животом на фитбол, опираясь на согнутые колени. Руки свободно опущены вниз, локти полусогнуты, ладони направлены внутрь. Скрутите копчик вперед, чтобы низ живота был прижат к фитболу. Голову не опускайте, смотрите в пол.

Из этого положения поднимите голову и плечи. Медленно разведите руки в стороны на уровне плеч. При этом не допускайте прогиба в пояснице.

Затем поднимите левую руку и левое плечо еще выше, скрутив позвоночник вправо. Правая рука неподвижна.

Задержитесь в этом положении на пять счетов и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните четыре повтора в одну сторону. Затем отдых в течение одной минуты. Снова выполните упражнение, но уже в другую сторону.

Постепенно увеличьте количество разворотов до 8–10. По мере развития мышечной силы возьмите гантели более тяжелые по весу, но количество повторов при этом не должно превышать четыре раза. На начальном этапе вес гантелей должен быть равен 1,5–2 килограммам.

Упражнение 2

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
Упражнение укрепляет мышцы пресса, задействует мышцы ягодиц, ног, плеч, верхнего отдела спины. Разгибатели спины работают как стабилизаторы.

Исходное положение: сядьте на фитбол, затем переставляйте ноги вперед до тех пор, пока ваша голова, плечи и верхняя часть спины не окажутся на фитболе, колени согнуты и находятся точно над лодыжками.

Из этого положения напрягите пресс, так вы добьетесь нейтрального положения позвоночника. Корпус должен быть параллелен полу. Затем вытяните руки в стороны ладонями вниз.

Внимание: руки должны быть прямыми на протяжении всего выполнения упражнения. Разверните корпус влево, одновременно выпрямляя ноги и касаясь пола пальцами левой руки для устойчивости. Вернитесь в исходное положение, повторите упражнение, разворачивая корпус вправо. Это и будет один повтор. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12–16 повторов в каждом (чередую стороны). По мере развития мышечной силы доведите количество сетов до 3, а количество повторов оставьте неизменным – 16 раз. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет разгибатели позвоночника и мышцы пресса. Исходное положение: лягте животом на фитбол, поставив ладони на пол на ширине плеч. Переступая руками, перенесите корпус немного вперед так, чтобы фитбол оказался под коленями, а тело образовало прямую линию. Ноги прямые, стопы вместе, кисти точно под плечевыми суставами. Чтобы сохранить равновесие, напрягите мышцы корпуса, но голова и шея должны быть расслаблены.

Из этого положения напрягите пресс и, не сгибая ног, приподнимите бедра вверх так, чтобы упереться в фитбол подъемом стоп. Медленно вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. Затем при желании можно будет увеличить количество повторов до 12 раз, а количество сетов – до 3.

Внимание: перекачивая мяч ногами, подтягивайте бедра поближе к груди и не переносите вес на руки.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 4

Упражнение эффективно укрепляет разгибатели позвоночника, мышцы верхнего отдела спины, задние пучки дельтовидных мышц, а также мышцы пресса и ягодиц.

Исходное положение: лягте на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти.

Из этого положения напрягите пресс и подтяните копчик вперед, чтобы зафиксировать положение корпуса. Затем выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. Разведите руки в стороны и опустите лопатки. Ладони разверните вперед, большие пальцы рук направлены вверх. Медленным движением разверните кисти большими пальцами вниз, опустите корпус на фитбол и сложите руки перед грудью, ноги не сгибайте. На начальном этапе начните с 1 сета из 10 повторов. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 2–3, а количество повторов – до 12–15.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 5

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
Упражнение эффективно укрепляет поясничный отдел позвоночника.
Исходное положение: лягте на фитбол животом, ноги выпрямлены, упор носками в пол, руки скрещены на затылке, корпус опущен вниз. Из этого положения медленно поднимите корпус в линию с прямыми ногами. Затем также медленно вернитесь в исходное положение.

Если вы новичок, ограничивайте амплитуду движения до одной линии с ногами. Затем можно будет поднимать корпус с полной амплитудой, но не выше линии ног. Когда почувствуете, что упражнение дается слишком легко, возьмите в руки отягощение.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 8 повторов в каждом. По мере укрепления поясницы доведите число сетов до 3, а количество повторов – до 12. Затем увеличивайте число повторов до 15, до 20.
Обязательно отдыхайте между подходами 30 секунд – 1 минуту.

Упражнение 6

Упражнение эффективно укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Исходное положение: лягте на фитбол животом, ноги прямые, стопы соединены вместе и свободно опущены вниз, руки на расстоянии чуть шире плеч, упор руками в пол перед собой, кисти расположены строго под плечевыми суставами, голову назад не запрокидывать, смотреть в пол.

Из этого положения одновременно медленно поднимите вверх правую ногу и левую руку. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение другой рукой и ногой.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов.

Когда освоите данное движение, переходите к более сложному варианту, или возьмите в руки гантель (2–3 кг).

Вариант выполнения для продвинутых:

Лежа на фитболе одновременно поднимите обе ноги вверх. Вернитесь в исходное положение.

На продвинутом уровне выполняйте упражнение 3–4 сетами по 12–15 повторов в каждом.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Вариант выполнения для новичков

Вариант выполнения для продвинутых

Глава 2. Калланетика – красивая грудь, гордая осанка

Что такое калланетика

Калланетика – это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма.

Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фитнеса. Эта удивительно эффективная программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и избежать травм.

Создательница этой системы упражнений – голландская балерина Каллан Пинкней. Система упражнений названа в ее честь. Еще в детстве у Каллан были проблемы с бедрами, и чтобы избавиться от своих недостатков, она занималась танцами и прыжками в воду. Эти элементы Пинкней внесла в свою методику улучшения фигуры. Каллан Пинкней уже за 60, но ее фигуре могут позавидовать шестнадцатилетние

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru девчонки. Она уверяет, что разработанный ею комплекс упражнений действует омолаживающе на весь организм: после 10 занятий вы будете чувствовать себя на 10 лет моложе. Ведь один час занятий калланетикой сопоставим с 7 часами занятий классической гимнастикой или 24 часами аэробики.

Представьте себе, что вы взяли в руки апельсин и выжимаете из него сок. Так и мы в калланетике выжимаем из тела лишний жир и шлаки, при этом мы щадим и укрепляем суставы, не перегружаем сердце: калланетика не имеет противопоказаний. В Европе и многих других странах ею увлекаются люди разных возрастов – от 16 до 60 лет. Причем эта система упражнений популярна не только среди женщин, в оздоровительных клубах занимается также огромное количество мужчин.

Приведем лишь несколько восторженных откликов:

«Я испытала мгновенные силовые улучшения, а затем лишние дюймы моего тела стали исчезать!» – Роз Мари О, Мэлли, Сакраменто, Калифорния.

«Калланетика не только позволила мне снова играть в гольф, но и повысить результаты в игре!» – Джордж Торн, Денвер.

«Теперь я ношу свою одежду с гордостью и комфортом. Я стою прямо и совершенно уверена в себе... Впервые в жизни у меня сильные, красивые ноги, подтянутый плоский живот и прекрасные ягодички, целлюлит и дряблость исчезли!» – Лиза Коллинс, Чикаго.

Можно смело сказать, что из всех видов гимнастики именно калланетика дает возможность почувствовать свои мышцы, подтягивает кожу, дает энергию и повышает сексуальность. Это подтверждают женщины, занимающиеся калланетикой во всем мире.

Разминка

Цель разминки – подготовить наши мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки можно включить медленный бег, прыжки на скакалке, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное условие, чтобы эти упражнения не требовали чрезмерного напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке.

Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам без повреждений перенести нагрузку. Специальная часть разминки сокращает период вработывания организма в рабочий режим. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Пожалуй, самым немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. При выполнении упражнений разминки старайтесь ощущать реакцию своего организма. Ваше тело само подскажет, что хорошо для него, а что нет.

Упражнение 1

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед. Поднимите прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодички, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений – 5 раз.

Упражнение 2

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища. Поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища. Выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4

Исходное положение: займите конечное положение предыдущего упражнения (3 упр.). Из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища. Выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 6

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища. Выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев.

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 7

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.
Выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище между ног. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль туловища.
Выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Комплекс упражнений

Упражнение 1

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе.
Плавным движением выполните медленный поворот головы вправо. Вернитесь в исходное положение. Затем выполните медленный поворот головы влево и снова вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 2

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе или свободно опущены вдоль туловища.
Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Медленным, плавным движением опустите подбородок вниз к груди. Затем медленно поверните подбородок к правому плечу, отведите его назад как можно дальше и поднимите

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru вверх. Взгляд должен быть направлен вперед-вверх. Чтобы вернуться в исходное положение, медленно опустите подбородок вниз к плечу, затем также медленно переведите его к груди и поднимите голову. Выполните упражнение в другую сторону. Количество повторений – 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держите прямо, взгляд направлен вперед. Слегка согните колени, поднимите вверх правую руку и потянитесь как можно выше, не поднимая при этом вверх плечо. Левую руку опустите на бедро, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх, вытяните правую руку еще больше и выполните медленный наклон в сторону, продолжая вытягивать руку. Расслабьте шею и верхний плечевой пояс и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните наклоны в сторону. Чтобы вернуться в исходное положение, переведите правую руку в положение перед собой, согните колени, наклонитесь вперед, и, не сгибая руку, выполните движение рукой и туловищем в левую сторону. Перед тем как вернуться в исходное положение, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и станьте прямо. Выполните упражнение в другую сторону.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Упражнение 4

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны и расположены на одном уровне с плечами, ладони внутренней стороной направлены вниз к поверхности. Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Затем поверните ладони внутренней стороной вверх, чтобы большие пальцы были направлены в потолок. Медленным движением переведите руки назад за спину и поднимите их так высоко, как только возможно. Отведите плечи и голову назад и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движения руками вперед-назад (слегка соединяя и разъединяя руки). После выполнения согните локти и опустите руки вниз.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Упражнение 5

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и соединены, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища. Возьмитесь руками за внутреннюю поверхность бедер и разведите локти в стороны-вверх. Плавным движением поднимите голову над поверхностью, плечи автоматически последуют за головой. Округлите верхнюю часть туловища так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Когда почувствуете, что больше не можете округлить шею и плечи, вытяните руки вдоль туловища, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Во время выполнения расслабьте все тело, напрягаются только мышцы живота.

Медленным движением вернитесь в исходное положение.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Паттерсон Фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища. Плавным движением поднимите вверх правую ногу. Обхватите ее за заднюю поверхность бедра, округлите локти, направляя их в стороны-вверх. Затем медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округлите их так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Опустите руки вдоль туловища, параллельно поверхности и выпрямите левую ногу, но так, чтобы она не соприкасалась с полом. Затем медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала согните левое колено, затем правое, опустите к груди и медленно поставьте стопы на поверхность. Опустите на пол голову и плечи.

Выполнив упражнение на правую ногу, повторите его на левую. Количество повторений – 25 раз на каждую ногу.

Упражнение 7

А) Исходное положение: сидя на поверхности, ноги раздвинуты в стороны настолько широко, насколько позволяет ваша растяжка (но старайтесь избегать болевых ощущений), упор руками сзади.

Плавным движением поднимите обе руки вверх и выполните медленный наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся поверхности. Затем согните руки и положите предплечья и локти на поверхность. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны вниз. Расслабьтесь и с помощью рук, вернитесь в исходное положение.

Б) Исходное положение: сядьте прямо, правую руку положите на бедро, левую вытяните вверх.

Слегка развернув плечи вправо, выполните медленный наклон туловища к правой ноге. Затем переведите правую руку к левой, скрестите руки на голени, разведите в стороны локти и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны к ноге. Расслабьтесь и, помогая себе руками, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

После выполнения первых двух движений (А и Б), медленно соедините ноги вместе, согните колени одно за другим и плавно опустите туловище на поверхность, помогая себе руками.

В) Исходное положение: лежа на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверху над головой.

Плавным движением поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее в колене. Затем обхватите руками ногу за заднюю поверхность бедра и разведите в стороны локти. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на поверхность. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала медленно согните правую ногу в колене и плавно опустите на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Г) Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях и расположены над головой на одном уровне с плечами, ладони направлены вверх.

Плавным движением поднимите вверх правую ногу, согните ее в колене и прижмите к груди. Затем отведите ногу влево, как можно дальше, при этом плечи и верхняя часть спины не должны отрываться от поверхности. Коснитесь коленом правой ноги пола и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз. Чтобы вернуться в исходное положение снова переведите согнутую в колене правую ногу к груди и опустите ее, выпрямляя, на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Так как вышеописанное упражнение включает в себя целую серию движений, я рекомендую не выделять их в отдельные упражнения, а выполнять непрерывно одно за другим. Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 10 раз в каждом движении на каждую сторону.

Упражнение 8

Исходное положение: стоя на коленях, подогнув ноги под себя, опустите ягодицы на пятки. Спина прямая. Руки расположены на поясе.

Плавным движением поднимите прямые руки вверх, соедините кисти в замок и потяните корпус вверх. Затем приподнимите таз над пятками, слегка разведите бедра и подайте таз вперед-вверх, как можно выше. Выполните медленные круговые вращения бедрами вправо и влево. Вращения старайтесь выполнять с маленькой амплитудой.

Темп выполнения медленный. Количество повторений – 10 раз в каждую сторону.

Глава 3. Пилатес – растягиваем, увеличиваем, укрепляем

Что такое пилатес

По опросам, которые проводил в конце 2005 года «Shape», – один из самых популярных журналов о фитнесе (если не единственный) – пилатес входит в пятерку лидеров среди различных оздоровительных направлений, возглавляющих так называемый «хит-парад фитнеса». Я думаю это связано с тем, что пилатес относится к системам, объединенным общим названием «mind body», или «тело и дух», «разумное тело».

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая музыка и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения, определенная философия тренинга благотворно воздействуют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами. К тому же занятия этим уникальным видом фитнеса идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенес травму, даже людям преклонного возраста. Ведь не секрет, что многих женщин угнетает поход в фитнес-клуб: необходимо демонстрировать окружающим свое не всегда совершенное тело, приобретать абонемент и специальную одежду для тренинга. А что говорить о тренажерах, навещающих ужас своими приспособлениями (многие не знают как к ним подступиться)?! А пилатес – идеальный вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определенной одежды. Да и новая мода диктует индивидуальность, то есть фитнес из группового становится более индивидуализированным. Например, в США появилась такая услуга, как выезд тренера на дом. А последним писк моды профессионалы называют фитнес по телефону. Во всем этом заложен огромный смысл: групповой тренинг не может индивидуализировать нагрузку (например кому-то слишком тяжело, а кто-то просит ускорить темп).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: кроме идеальной фигуры, нас все больше интересуют здоровье, эмоции, душа, психология... Все это вы найдете в пилатесе, недаром же его называют системой, помогающей управлять своим телом. Пилатес – это пестрота эмоций, пластика тела, физическая и психическая разрядка, отдых и положительные эмоции.

Разминка

Упражнение 1

Исходное положение: лежа на мате, подложите под голову плоскую подушку, шея расслаблена и параллельна полу. Стопы параллельны, расстояние между ними равно ширине бедер (или – ширине плеч). Пальцы стоп должны быть четко направлены по одной линии. Расположите руки на животе, разведите локти в стороны. Лежа в позиции релаксации, постарайтесь расслабиться и сосредоточиться на выполнении упражнения, добивайтесь, чтобы все существующие области напряжения в вашем теле покинули его. Расслабьте бедра и мышцы около тазобедренных суставов; расслабьте шею. Убедитесь, что ваш таз находится в нейтральном положении, не поджимайте его и не выгибайте спину.

Переместите руки на нижний край грудной клетки. На вдохе максимально раздвиньте грудную клетку вширь, на выдохе сомкните ребра, расслабьте грудину. Повторите 4 раза. Затем сосредоточьтесь на нижней части живота. Вдохните полной грудью. Выдыхая одновременно подтяните мышцы тазового дна вверх, а низ живота – к позвоночнику. Следите в этот момент, чтобы ваш таз и позвоночник оставались в неподвижном положении, копчик был прижат к полу и вытянут, мышцы тазобедренных суставов не напрягались. Сохраняйте подтянутость мышц при выполнении еще 4 вдохов и выдохов. Полностью расслабьтесь после выполнения подготовительного упражнения.

Упражнение 2

I. Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.

Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

II. Завершив предыдущее растягивание, выпрямите одну ногу перед собой. Выровняйте таз, убедитесь, что по-прежнему сидите на седалищных буграх. Прямая нога должна располагаться на уровне тазобедренного сустава, параллельно ему, подошва согнутой ноги – на внутренней стороне колена, стопа расслаблена. Выполните вдох и потянитесь вверх вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед. Очень важно не заваливаться на выпрямленную ногу, а распределять вес равномерно. Расслабившись, выполните 10–12 вдохов и выдохов (дышите широко, наполняя воздухом низ грудной клетки). В этом положении вытяните шею, опустите лопатки, руки расположите перед собой. Ваш вес должен свободно распределяться между двумя ягодицами. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе подтяните таз и низ живота, затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, вытянув вперед другую ногу. Во время исходного положения тянитесь вверх макушкой головы, не напрягайте колено вытянутой ноги – она должна быть расслаблена. Если вам пока еще не позволяет гибкость сделать правильный наклон, не пытайтесь искусственно ускорить движение.

III. Сразу после выполнения предыдущего упражнения, вытяните обе ноги вперед, параллельно друг другу, стопы расслабьте. Старайтесь макушкой головы тянуться вверх. Выполните вдох и потянитесь вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните вверх мышцы тазового дна, а брюшные мышцы – к позвоночнику, втягивая низ живота; потянувшись вверх, медленно наклоните туловище вперед. Расслабьтесь в этом положении, дышите, наполняя воздухом низ грудной клетки, а затем выполните 10–12 вдохов и выдохов. При этом шея должна быть вытянута, лопатки опущены, макушка головы тянется вперед. При наклоне не напрягайтесь; если вам не достает гибкости, не усердствуйте, стараясь наклониться как можно ниже. Если ощущаете напряженную боль под коленями, заканчивайте упражнение. Выполнив заданное количество вдохов

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru и выдохов, на выдохе снова подтяните тазовые мышцы и нижнюю часть живота и медленно вернитесь в исходное положение. Каждый раз при возвращении в исходное положение из наклона, почувствуйте выпрямление всех позвонков на спине.

Упражнение 3

Исходное положение: лежа на спине, голова на плоской подушке, подбородок параллелен полу. Ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к поверхности. Руки свободно расположены вдоль туловища.

Естественно дыша, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные – к позвоночнику. Затем ритмично поднимайте и опускайте ягодицы, каждый раз касаясь ими пола. Общее количество повторений – 50 раз. Во время выполнения – верхняя часть туловища расслаблена.

Упражнение 4

Исходное положение: лежа на спине, под голову можно положить плоскую подушку. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Между коленями зажата подушка. До начала выполнения упражнения убедитесь в нейтральном положении таза. Сделайте глубокий вдох, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Сожмите подушку коленями. Продолжая естественно дышать, сжимайте подушку и работайте мышцами пресса и тазового дна до счета 10. Расслабьтесь и повторите упражнение еще 4 раза. Во время выполнения не поджимайте таз и не отрывайте копчик от поверхности. Убедитесь в правильном положении таза, просунув ладонь под поясницу. Если движения неправильные, спина будет давить на руку.

Упражнение 5

Исходное положение: лежа на спине, стопы параллельны и находятся друг от друга на расстоянии не больше ширины ладони. Руки расслаблены и расположены ладонями вниз вдоль туловища. Расстояние от стоп до ягодиц не превышает 30 см. Вам понадобится пухлая подушка, которую необходимо зажать между коленями. Вдохните, на выдохе подтяните тазовые мышцы вверх, а брюшные – к позвоночнику; сжимая подушку коленями, одновременно слегка оторвите копчик от пола. Снова вдохните, на выдохе, подтягивая мышцы таза вверх, а брюшные – к позвоночнику, медленно вернитесь в исходное положение. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота, приподнимите над полом большую часть спины. Вдохните, выдохните и снова вернитесь в исходное положение. Опускайтесь медленно – позвонок за позвонком.

Продолжайте подниматься и опускаться, каждый раз на выдохе приподнимая над полом все большее количество позвонков. Находясь в верхней точке подъема, вдыхайте, затем на выдохе растягивайте позвоночник, опуская его на поверхность. Следите за тем, чтобы постоянно сжимать подушку и держать подтянутыми мышцы живота. Общее количество повторов упражнения – 5 раз.

Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.

Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу) поверните колени вправо, голову влево, кисть левой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

По мере увеличения силы и выносливости перейдите на более усложненный вариант данного упражнения. Он заключается в том, чтобы выполнять те же движения, удерживая согнутые в коленях ноги на весу, как показано на рисунках.

Упражнение 7

Исходное положение: примите позу релаксации, руки расположите как показано на рисунке.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене. Следите за тем, чтобы копчик постоянно оставался прижатым к полу. Сделайте вдох, на выдохе подтяните мышцы живота и таза, затем разверните в тазобедренном суставе поднятую правую ногу, по возможности так, чтобы стопа приблизилась к левому колену (во время выполнения сохраняйте неподвижное положение таза). Вдохните и выдохните, подтяните мышцы таза и живота и вернитесь в исходное положение – в позу релаксации. Повторите упражнение 8 раз с каждой ноги.

Упражнение 8

Исходное положение: поза релаксации.

В исходном положении постарайтесь расслабить шею, лицевые и грудные мышцы, добиваясь жесткого соприкосновения лопаток с поверхностью. Шея и затылок должны быть вытянуты, но без напряжения.

Выполните медленные повороты головы вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Не следует с силой или быстро поворачивать голову. Добившись расслабления шейных мышц, при исходном положении слегка опускайте подбородок вниз. Затем верните голову в начальное положение и выполните 8 раз повороты головы и опускание подбородка.

Схема следующая: исходное положение, поворот головы, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение, поворот головы в другую сторону, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение... и так далее.

Необходимо учитывать следующее при выполнении этого, казалось бы, легкого упражнения:

- повороты осуществляйте естественным образом;
- во время наклона подбородка – не приподнимайте голову над полом;
- старайтесь поворачивать голову не нарушая центральную ось, то есть – строго вправо и влево, а не вправо вверх или вниз, например.

Комплекс упражнений

Упражнение 1

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер. Согните руки в локтях и расположите на полу так, как показано на рисунке (кисти прижаты к поверхности, локти – на уровне плеч, предплечья параллельны корпусу, ладони направлены вверх, пальцы – вперед). Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и начните медленно продвигать локти вдоль корпуса. Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы спины, а лопатки сводятся вниз. Для эффективной проработки мышц старайтесь не отрывать тыльные стороны ладоней от пола.

В противном случае поверните кисти вовнутрь, чтобы по полу скользили края больших пальцев. Также сохраняйте исходное положение предплечий: не отрывайте их от поверхности, держите параллельно полу. Глубоко вдохните, выдыхая, верните руки в исходное положение. Повторите до 8 раз.

Упражнение 2

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.

Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.

Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.

Упражнение 3

Исходное положение: лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены. Не откидывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол. Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывать.

На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение 4

Исходное положение: лежа на животе, голова расположена на руках, сложенных друг с другом, ноги соединены, носки вытянуты. Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите над полом голову и руки, одновременно опуская лопатки вниз. Вдохните. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение, растягивая тело от макушки до кончиков пальцев. Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед-вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.

Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в данной позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов, медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.

Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (чтобы усилить эффект и одновременно с трицепсами проработать бедра, зажмите между колен мячик небольших размеров и сохраняйте напряжение во время всего выполнения упражнения).

Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове.

Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до конца выпрямляя локти. Общее количество повторений – до 25 раз. На начальном этапе новичкам советую использовать только легкий вес.

Упражнение 7

Исходное положение: стоя, в одной руке гантель (вес от 1 до 2 кг), другая опирается о любую опору, например, стул. Ноги на ширине бедер, слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Потянитесь макушкой вверх – спина, шея и поясница до копчика расположены на одной прямой линии. Согните руку с гантелей, вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и плавно отводите руку назад, выпрямляя локоть. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 12 раз каждой рукой.

Чтобы усложнить упражнение, добавьте движение кистью после того, как выполните разгибание руки назад: после выпрямления локтя, на вдохе вытяните запястье с гантелью назад вверх, на выдохе верните кисть в исходное положение. Это движение можно выполнять самостоятельно по 6 раз подряд каждой рукой в сочетании с предыдущим этапом упражнения.

Упражнение 8

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, обхватить палку, руки прямые, но не напряженные, расстояние между руками около метра. Локти расслаблены.

Вдохните и потяните вверх позвоночник; выдыхая, подтяните мышцы живота и

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru тазового дна; медленно широким круговым движением заведите руки с шестом за спину, до касания ягодич. Эффект должен заключаться в том, чтобы перемещать руки одним движением, не сгибая в локтях. На вдохе поднимайте шест перед собой, на выдохе заносите за спину и возвращайте руки в исходное положение.

Правильное выполнение упражнения зависит от расстояния между руками: чем шире хват, тем легче выполнять упражнение единым движением, не сгибая руки в локтях. По мере развития подвижности суставов, сокращайте расстояние между руками. Следите за тем, чтобы не получить травму, это особенно касается новичков, сразу пытающихся узким хватом выполнить движение руками. Общее количество повторений – до 10 раз.

Упражнение 9

Исходное положение: поставьте ноги на ширину, чуть превышающую ширину бедер, возьмите в руки гантели (вес от 1 до 2,5 кг), согните ноги в коленях, подтяните живот и таз, наклоните туловище вперед. Выполняя упражнение, старайтесь постоянно вытягиваться вверх и сохранять напряжение мышц живота и тазового дна. Шея вытянута вверх, для чего направляйте взгляд на определенную точку на полу. Руки слегка согнуты в локтях и вытянуты вперед – ощущение должно быть таким, будто вы обхватываете толстый округлый предмет, например, ствол дерева. На вдохе потяните позвоночник, на выдохе поднимите руки через стороны вверх до уровня плеч. Локти остаются согнутыми, движение плавное, медленное, без рывков. Почувствуйте, как соединяются друг с другом лопатки. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 8–12 раз.

Заминка

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.

Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе, опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.

Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на второй рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположить параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.

Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 3

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.

Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза. Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество раз в другую сторону.

Упражнение 4

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

Из этого положения начните расслабление всего тела с кончиков пальцев. Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, кисти рук, локти, плечи, грудь, шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.

Глава 4. Йога – комплекс асан для эффективной груди

ТАДАСАНА Поза горы

Исходное положение

Из положения стоя, стопы параллельно, вытяните подошвы, плотно прижимая их к полу. Каждый раз на вдохе ощущайте свою тесную связь с землей.

Удерживая это ощущение, напрягите ноги. Выдохните и начинайте вытягиваться вверх. Вытягивайте бедра, грудную клетку, грудь, шею и голову. При каждом выдохе тянитесь вверх каждой частью вашего позвоночника, позвонок за позвонком.

Удерживание позы

На вдохе растягивайте свой копчик и крестец вниз. Сосредоточьтесь на связи с землей. На выдохе растягивайте позвоночник вверх (от поясницы). Расслабьте руки и кисти, не напрягайте мышцы шеи.

Завершение позы

С Тадасаны начинаются и заканчиваются все стоячие позы.

Вариант выполнения

Станьте спиной к стене на расстоянии 5–10 см. Голова, плечи, ягодицы касаются поверхности. Чтобы растянуть поясницу, двигайте копчик вниз по стене.

Одновременно открывайте грудь вверх и вперед, перемещая верхнюю часть позвоночника в направлении от стены (внутрь тела). Помните, что ваши пятки

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru остаются плотно прижатыми к полу.

ВИРАБАДРАСАНА I Поза воина I

Исходное положение

Станьте в позу Тадасана. При выдохе разведите ноги в стороны на ширину чуть более метра. Вдохните и поднимите прямые руки через стороны вверх над головой. Плечи отодвинуты вниз от ушей, руки за ушами, ладони повернуты друг к другу. Поверните правую стопу и ногу на 90 градусов наружу вправо, а левую (заднюю) – на 60 градусов внутрь вправо.

На выдохе разверните таз, туловище, плечи и руки вправо, к правой стопе. На вдохе поднимите свод левой стопы, надавливая внешним краем левой пятки на пол. Выдохните и сгибайте правое колено до тех пор, пока оно не окажется над вашей правой пяткой или позади нее. Правая голень находится перпендикулярно полу, и, если возможно, правое бедро параллельно полу. Более важно, чтобы вы могли держать заднюю ногу прямо, чем то, что она будет опускать бедро передней ноги. Держите свой вес равномерно распределенным на обеих ногах.

Удерживание позы

При каждом вдохе вновь фокусируйтесь на опорных точках (отмеченные на рисунке). Почувствуйте подъем сводов стоп, уравновешенный между двумя сильными ногами вес и прямое колено задней ноги.

При каждом выдохе поднимайте туловище вверх. Поднимите таз от ног, а лобковую кость вверх, когда копчик движется вниз. Растягивайте грудную клетку вверх. Опустите плечи вниз, когда вытягиваете руки и кисти вверх.

Вариант

Завершение позы

На вдохе выпрямите правую ногу и поверните стопы по направлению вперед. На выдохе, прыжком поставьте ноги опять в позицию Тадасана и почувствуйте свое состояние. Затем повторите в другую сторону.

Вариант выполнения

Упираясь задней стопой о стену, сконцентрируйтесь на положении задней ноги и таза. Использование стены поможет вам сохранять равновесие.

Несколько недель или месяцев работайте только ногами, чтобы освоить асану и укрепить мышцы ног, паховой области и таза.

ВИРАБАДРАСАНА II Поза воина II

Исходное положение

Начинаем с позы Тадасана и занимаем позу Вирабадрасана I вправо. Выдыхаем и вытягиваем туловище и руки вперед, подводя грудную клетку по направлению к правому бедру. Сделайте вдох. На выдохе перенесите вес на правую ногу. Руки остаются вытянутыми и рядом с ушами.

Вдохните и займите устойчивое положение, т. е. сохраняйте равновесие. Выдохните и выпрямите правую опорную ногу. Ваши руки, голова, туловище и левая нога должны составлять одну прямую линию, параллельную полу.

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опорные точки (см. рисунок).

Помните о том, чтобы вытягиваться посредством задней части поднятой ноги, пятки, позвоночника, рук и кистей рук.

Завершение позы

На вдохе согните правую ногу и опустите прямую левую ногу, пока ваша стопа не коснется пола. Верните стопу назад в ее прежнюю позицию. Вдохните и равномерно распределите вес на обеих ногах. Выдохните и верните туловище, плечи и руки опять в позу Вирабадрасана I.

Сделайте несколько вдохов в этой позиции. Затем выдохните и выпрямите правую

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru ногу. Вдохните, поворачивая стопы лицом вперед, прыжком вернитесь в позу Тадасана. В этой асане подумайте о своем самочувствии, Повторите в другую сторону.

Вариант выполнения

Расположите кисти на стене и выполните «Толкание о стену». Отталкивайтесь от стены, пока ваши туловище и руки не образуют прямую линию. Поднимите заднюю ногу и работайте над выравниванием таза и вытягиванием позвоночника.

Когда подколенные сухожилия ригидные, обопритесь о стену чуть выше. Удерживайте туловище, руки и ногу на прямой линии, но с более открытым углом.

Вариант

АРДХА ЧАНДРАСАНА

Поза полумесяца

Исходное положение

Из Тадасаны перейдите в позу Триконасана на правой стороне и удерживайте ее. Затем выдохните и согните правое колено, расположив правую кисть на пол на расстоянии примерно 30 см перед собой и на несколько см снаружи от правой стопы. Дышите спокойно, пока не почувствуете устойчивость.

На выдохе перенесите часть веса тела на кисть и выпрямите переднюю опорную ногу. Когда ваш вес переносится, поднимите левую (заднюю) ногу вверх и полностью вытяните и напрягите обе ноги. Одновременно выпрямите руки и откройте грудную клетку (поверните ее по направлению к потолку).

Удерживание позы

При каждом вдохе ощущайте вашу опорную ногу прочно стоящей на полу и поднимите правую ногу, чтобы поддерживать напряжение и стабильность позы.

При каждом выдохе потянитесь во всех направлениях. Вытягивайтесь посредством рук и ног и растягивайте позвоночник, удлиняясь с помощью шеи и головы. Когда позвоночник вытягивается, поворачивайте грудную клетку по направлению к потолку.

Завершение позы

Выдохните, когда сгибаете правое колено и опускаете вашу заднюю стопу (нога остается прямой) вниз на пол. Выпрямите переднюю ногу и вернитесь в позу Триконасана. Сделайте вдох. На выдохе поднимите туловище вверх, поверните стопы и ноги вперед и прыжком вернитесь в позу Тадасана на выдохе. Задержитесь в этой асане и обратите внимание на свое самочувствие. Затем повторите в другую сторону.

Вариант выполнения

Используйте стену в качестве опоры, равновесия или чтобы сосредоточиться на технике. Работайте, опираясь о стену спиной, плечами, головой и пяткой задней ноги, стоя на расстоянии примерно 5–7 см от нее.

Вариант

Используйте кирпич, стул или скамью для опорной руки. Используйте кисть верхней руки, чтобы почувствовать движение позвоночника (согнув локоть и расположив кисть верхней руки на середине спины так, чтобы пальцы касались позвоночника). Вы можете расположить вашу верхнюю руку прямо на боковой поверхности тела, а кисть – внизу, на бедре.

ВИНЬЯСА

Основная позиция и дыхание

Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная поверхность стоп на полу. Напрягите ягодицы и заднюю поверхность ног. Вытяните руки вперед вдоль пола, растягиваясь от плеч до кончиков пальцев. Примечание: выдох остается для самой трудной работы – подъема. Вдох используется для получения пранической энергии – во время более пассивных движений (когда опускаемся).

Движение и дыхание

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
Выдохните, когда поднимаете вверх правую часть тела: руку, голову, плечо, ногу и стопу. Держите руки и ноги прямые и вытянутые. Голова всегда остается рядом с движущимися руками. Замедляйте движения, чтобы вы двигались синхронно с дыханием.

Вдохните, когда медленно опускаете правую часть тела к полу.
Выдохните, когда медленно поднимаете левую часть тела (руку, голову и ногу).
Вдохните, когда медленно опускаете левую часть тела к полу.
Выдохните, когда медленно поднимаете правую руку и левую ногу.
Вдохните, когда медленно опускаете правую руку и левую ногу.
Выдохните, когда медленно поднимаете левую руку и правую ногу.
Вдохните, когда медленно опускаете левую руку и правую ногу.
Выдохните, когда медленно поднимаете все вверх: руки, голову, плечи и ноги.
Сделайте три долгих плавных дыхания, удерживая эту позицию, затем медленно опуститесь вниз на четвертый вдох.

Завершение позы

Для отдыха поверните голову в сторону и полностью расслабьтесь или займите позу Эмбриона.

НИРАЛАМБА БХУДЖАНГАСАНА I, II и III
Кобра без поддержки (варианты I, II, III)

Исходное положение

Лечь лицом вниз на пол, ноги вместе.

Начинать из положения – лоб на полу, руки в позиции I, II или III. Напрягите мышцы ягодиц и ног, упираясь наружной поверхностью стоп в пол. Слегка приподнимите голову и отведите назад плечи, затем поднимите голову и верхний плечевой пояс.

Вариант I. Кобра без поддержки – руки вдоль тела

Вариант II. Кобра без поддержки – руки за головой

Вариант III. Кобра без поддержки – не переносите вес тела на руки

Удерживание позы

Для третьего варианта держите локти в согнутом положении рядом с телом. В этом варианте следует исключить давление веса на кисти. Дышите.

При каждом вдохе фокусируйтесь на точках опоры, указанных ранее на рисунке. На начальном этапе удерживайте позу 20–30 секунд. Постепенно увеличивайте время.

Завершение позы

Медленно потяните позвоночник и опуститесь вниз, вытягивая грудь вперед.

Расслабьтесь. Практикуйте три варианта Кобры в течение месяца, прежде чем перейти к более сложным изгибам спины.

САЛАБХАСАНА I, II и III
Саранча (варианты I, II и III)

Исходное положение

Лечь лицом вниз на пол, ноги и стопы вместе, лоб касается пола, руки в позиции I, II или III. На вдохе напрягите ягодицы и ноги и прижимайте копчик по направлению к полу. Держите ноги и стопы вместе.

На выдохе: в позе Саранчи I слегка приподнимите голову и отведите плечи назад, затем поднимите голову, руки, плечи и ноги вверх. В позе Саранчи II поднимите ноги вверх, начиная с подъема подколенных участков. Саранча III: поднимите бедра обеих ног, отрывая их от пола.

Поза Саранчи. Вариант I. Полностью вытянутые и поднятые руки и ноги

Поза Саранчи. Вариант II. Подняты только ноги

Поза Саранчи. Вариант III. Подняты только ноги – колени согнуты

Удерживание позы

На каждый вдох аккумулируйте дыхание. На каждый выдох напрягайте ягодицы еще

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru сильнее и вытягивайте ноги через стопы. На начальном этапе удерживайте асану 20–30 секунд.
Завершение позы
На выдохе потянитесь и опуститесь на пол. Расслабьтесь.

МАКАРАСАНА Вариант позы Саранча

Исходное положение
Лечь лицом вниз на пол, ноги вместе. Руки соединены за головой. На вдохе напрягите мышцы ягодиц и ног.
На выдохе отведите плечи и локти назад и поднимите голову, локти, плечи и прямые ноги вверх. Держите локти широко и давите головой на кисти до напряжения задней поверхности шеи.
Удерживание позы
Дышите и удерживайте позу. На каждый вдох фокусируйтесь на точках опоры. Держите голову и стопы на одной высоте. На начальном этапе удерживайте позицию 20–30 секунд.

Вариант выполнения
Еще один способ практиковать эту асану – согнуть ноги в коленях и поднимать бедра, как в варианте позы Саранча III. Убедитесь, что копчик всегда прижат вниз, а мышцы ягодиц остаются напряженными, когда сгибаете ноги.

ДАНУРАСАНА Поза Лука

Исходное положение
Лечь лицом вниз, ноги вместе, копчик прижимается вниз. Непрерывно удерживать напряженные ягодичные мышцы. На вдохе, согните колени и обхватите лодыжки ладонями, держа руки прямыми. Ноги соединены вместе.
На выдохе поднимите стопы по направлению к потолку. Если вы попытаетесь выпрямить колени во время подъема, то бедра, грудь и спина будут двигаться вверх. Помните, что ягодицы нужно держать напряженными, колени на расстоянии 10–15 см, копчик прижат для сохранения нейтрального положения.

Удерживание позы
Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе помните о линии тела.
На каждый выдох поднимайте спину и ноги вверх. На начальном этапе удерживайте асану 10–30 секунд.
Завершение позы
На выдохе освободите лодыжки и опустите тело вниз. Поверните голову в сторону и расслабьтесь.
Вариант выполнения
Выполняйте позы Лука, Моста, Кобры и Саранчи, чтобы подготовить спину для данной асаны.

БХУДЖАНГАСАНА Полная поза Кобры

Исходное положение
Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная сторона стоп прижата к полу. Лоб на полу, ладони под уровнем плеч, пальцы направлены вперед, локти максимально приближены к телу. На вдохе напрягите ягодицы и ноги, прижмите копчик вниз.
На выдохе, отведите плечи назад и поднимите верхнюю часть туловища, как будто бы

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru «встаете» на копчик. Держите ноги и ягодицы все время напряженными. Руки расположены рядом с телом.

Удерживание позы

Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе напрягайте ягодицы и ноги. На начальном этапе удерживайте асану 20–30 секунд.

Завершение позы

На выдохе держите ягодицы напряженными, а поясницу нейтрально, затем вернитесь в исходное положение, растягивая позвоночник. Расслабьтесь.

Вариант выполнения

После уверенного освоения этой асаны постепенно отодвигайте кисти назад на 2–15 см по направлению к талии для усложнения задачи.

УРДВА ДАНУРАСАНА

Поза Лука направленная вверх

Исходное положение

Лечь на спину, колени слегка согнуты, стопы направлены пальцами внутрь, тазобедренные суставы на расстоянии, стопы близко к ягодицам. Согните локти, разместите ладони около плеч, и сильно прижмите к полу, пальцы рук разведены и направлены к стопам. Когда вы вдыхаете, напрягайте ягодицы и держите позвоночник в нейтральном положении.

На выдохе поднимите копчик вверх, равномерно отталкиваясь руками и ногами, до прямого положения рук.

Удерживание позы

На каждый вдох фокусируйтесь на точках опоры (показанных на рисунке), напрягайте ноги и держите поясницу в нейтральном положении.

Открывайте грудь и плечи, напрягайте ягодицы и вытягивайте позвоночник вверх.

Завершение позы

На выдохе согните руки и ноги и вернитесь в исходное положение (сохраняйте позвоночник в нейтральном положении, когда вы опускаетесь). Расслабьтесь.

ЭКА ПАДА РАДЖАКАПОТАСАНА

Растяжка в позе Голубя

Исходное положение

Из позы сидя сделайте вдох, согните правое колено и расположите его впереди между кистями. Выдохните и растяните левое бедро назад, прижав к полу левое колено и ногу. Сделайте вдох, расположите правую ногу на пол, так чтобы колено было направлено вправо, а пятка находилась рядом с левым пахом.

Сделайте выдох и отведите левую ногу назад вдоль пола. Туловище остается прямым и вертикальным.

Удерживание позы

Растяжка Голубь – уровень 1

Когда вы добьетесь равновесия, разместите ладони на талии. Сделайте выдох и прижмите копчик вниз, когда отводите позвоночник вверх и «внутрь», открывая грудь. На начальном этапе удерживайте 20–30 секунд.

Растяжка Голубь – уровень 2

Из Растяжки Голубь – уровень 1 сделайте вдох и согните левое колено. Сделайте выдох и обхватите левую стопу или лодыжку левой ладонью. Держите копчик вниз, когда будете обхватывать правую лодыжку правой рукой (выполнение в другую сторону). На начальном этапе удерживайте 20–30 секунд.

Растяжка Голубь – уровень 1

Растяжка Голубь – уровень 2

ДВИ ПАДА ВИПАРИТА ДАНДАСАНА
Инверсионная поза Дуги

Исходное положение

Лечь на спину, колени согнуты, стопы на ширине таза, близко к ягодицам. Согните локти и расположите ладони на полу под плечами. На вдохе напрягите ягодицы, удерживая позвоночник в нейтральном положении.

На выдохе оттолкнитесь руками и ногами вверх и упритесь макушкой головы в пол. Прижмите к поверхности предплечья, запястья и соединенные пальцы. Установите локти и сделайте треугольник из рук. Поднимите плечи, шею и голову. Вы можете удерживать эту позу (колени согнуты, бедра разведены) или – выпрямить ноги.

Удерживание позы

На каждый вдох напрягайте и поднимайте плечи, чтобы раскрыть подмышки. Держите ноги прямыми, напряженными и соединенными вместе. На каждый выдох поднимайте подмышки, позвоночник и таз. Дышите. На начальном этапе удерживайте асану 10–20 секунд.

Завершение позы

Согните колени, освободите кисти и опуститесь на пол. Расслабьтесь.

Вариант выполнения

Выполняйте позу с упором локтями в стену.

Эка Пада Випарита Дандасана. Вариант с одной ногой. Инверсионная поза Дуги

СУПТА ВИРАСАНА
Поза Героя лежа

Исходное положение

Из Вирасаны ложитесь назад на локти и кисти. Сделайте вдох и подтяните копчик под себя, удерживая поясницу в нейтральном положении. Выдохните, вытяните позвоночник, когда осторожно уменьшаете давление на локти.

После того как вы достигли комфортного состояния, выдохните и расслабленно полежите на спине с вытянутыми над головой руками.

Удерживание позы

При каждом выдохе вытягивайте копчик по направлению к коленям, для того чтобы поясница двигалась по направлению к полу. Дышите и удерживайте асану.

Завершение позы

Держа позвоночник в нейтральном положении, поднимитесь на локтях. Используйте руки для опоры, когда возвращаетесь в Вирасану.

Вариант выполнения

Используйте валик под спину и голову, пока не будет хорошей растяжки передней поверхности бедер и вы не сможете лечь на пол. Чтобы уменьшить давление в колене: становясь на колени, скатайте маленький кусочек ткани в твердый шарик. Зажмите его под коленом, когда будете сгибать ногу и садиться.

ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА
Поза Планки

Исходное положение

Лежа на полу лицом вниз. Вдохните и подведите кисти под уровень плеч около подмышек. Разведите пальцы и прижмите ладони к полу. Держите локти близко от тела. Выдохните, подверните пальцы ног и выпрямите руки, равномерно выталкивая тело вверх. Втяните живот, чтобы поднять туловище.

Удерживание позы

Вдохните. Выдохните, выпрямляя тело от головы до стоп. Давите на пол через руки, отведите плечи назад и откройте грудную клетку. На начальном этапе удерживайте

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
20–40 секунд.

ВАСИСТХАСАНА Боковая поза Планки

Исходное положение

Из позы Планки сделайте выдох и поверните туловище вправо, удерживая вес на левой руке. Держите туловище прямым, когда поворачиваетесь на внешнюю часть левой стопы.

Сделайте вдох, укрепите свое равновесие. Сделайте выдох и вытяните правую руку вверх. Вдохните, выпрямляя тело от стоп до головы. Сделайте выдох и надавите правой кистью, вытянитесь через ноги и отведите плечи назад. Раскройте грудную клетку и вытяните спину.

Удерживание позы

На вдохе поверните голову, чтобы посмотреть вверх на кисть. На выдохе, потяните тело в длину, так чтобы стопы, ноги, туловище и голова образовали прямую линию. Удерживайте эту позицию 10–30 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в позу Планки. Согните колени и сядьте на пятки в основную Вирасану. Расслабьтесь. Повторите в другую сторону.

Вариант выполнения

Выполните асану, опираясь на колени, а не на кончики стопы.

Вариант

ПУРВОТТАНАСАНА Интенсивное фронтальное вытягивание

Исходное положение

Сядьте в позу Дандасана. Сделайте вдох и расположите ладони на пол рядом с тазом, пальцы – в сторону стоп. Сгибайте колени, пока подошвы стоп не будут прижаты к полу на расстоянии бедер, а голени вертикально (новички могут выполнять эту позу держа стопы и колени на расстоянии 15–25 см).

Сделайте выдох, поднимите туловище и бедра вверх, параллельно полу. Запрокиньте голову назад, когда вы вытягиваетесь и поднимаете весь позвоночник.

После того как вы приняли эту позу, переходите на следующий уровень, выпрямляя ноги.

Удерживание позы

Вдохните. Выдохните, потянитесь через ноги и поднимите позвоночник вверх по направлению к потолку. Удерживайте копчик вверх, поясницу в нейтральном положении. Вытяните шею. Начальном этапе удерживайте это положение 10–20 секунд.

Завершение позы

Сделайте выдох. Согните колени и вернитесь в позу Дандасана. Проанализируйте свои ощущения.

МАРИЧИАСАНА II Скручивание мудреца II

Исходное положение

Сядьте в Дандасану. Согните левое колено и прижмите стопу рядом с левым бедром. Обе коленные чашечки направлены в потолок. Поверните переднюю часть левой стопы слегка внутрь. Опирайтесь ладонью о пол и вытягивайте позвоночник вверх. Сядьте равномерно на кости таза.

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
Сделайте вдох и расположите верхнюю часть правой руки на внешнюю сторону левого колена, используйте одну из трех позиций рук, указанных на рисунках.
Сделайте выдох и медленно повернитесь влево, начиная поворот от основания позвоночника.

Удерживание позы

При каждом выдохе поднимите позвоночник и ребра, когда продолжаете поворачивать живот. Потянитесь через правую ногу.

Сделайте вдох и поверните голову влево, комфортно глядя через левое плечо (по выбору). Удерживайте 15–30 секунд, дыша глубоко.

Завершение позы

На выдохе вернитесь в позу Дандасана. Повторите в другую сторону.

Вариант выполнения

Если вы не можете соединить ладони за спиной, используйте пояс.

АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА I

Полурыба I

Исходное положение

Уровень 1

Из Дандасаны согните правое колено, удерживая ногу на полу, подошва стопы направлена вверх. Сядьте на правую пятку, чтобы левая кость таза была прямо под сводом стопы (правое колено направлено вперед).

Примечание. Тазовая кость, упирающаяся в свод стопы, – это рефлекторная позиция для позвоночника.

Перенесите левую стопу через правое колено и прижмите к полу с внешней стороны правой ноги.

С опорой на кончики пальцев рук вытяните позвоночник вверх. Медленно поворачивайтесь влево, начиная с поворота от основания позвоночника. Положите правую руку с внешней стороны левого колена, кисть и локоть вертикально. Сделайте вдох, поднимая ребра. Выдохните и повернитесь.

Уровень 2

Приведите наружную поверхность правой подмышки в контакт с левым коленом. Переместите заднюю поверхность правой руки таким образом, чтобы окружить левое колено. Сожмите левую кисть так, как показано дальше.

Уровень 1

Уровень 2

Удерживание позы

Самое важное при выполнении всех скручиваний – в том, что дыхание все время остается глубоким и устойчивым. При каждом вдохе опирайтесь и балансируйте. При каждом выдохе выпрямляйтесь, поднимайтесь и поворачивайте позвоночник. На начальном этапе удерживайте асану 15–30 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в Дандасану. Повторите в другую сторону.

Вариант выполнения

Меняйте позицию руки: расположите ее под согнутым коленом, как показано на рисунке.

Используйте пояс или полотенце, если не можете соединить ладони.

Если необходимо, садитесь и наклоняйтесь к стене, чтобы помогать удерживать равновесие. Вы можете для комфорта положить сложенное одеяло под стопу.

САВАСАНА

Поза Трупа (поза расслабления)

Поза

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
Лечь удобно на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Мышцы голени подтянуты к внутренней поверхности каждой ноги. Обязательно поддерживайте тело в теплом состоянии. Отведите плечи вниз и под себя, когда вытягиваете руки вдоль пола в стороны, ладони вверх. Вытяните шею. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и позвольте всему телу освободиться и комфортно расслабиться. Систематически снимайте все напряжение накопившееся в каждой части тела. Затем расслабьте сознание, фокусируясь на движении дыхания через тело. Полностью расслабьтесь. Завершение позы

Медленно углубляйте дыхание. Переместите внимание внутрь тела и мягко двигайте пальцами рук и ног. Сделайте вдох и согните левое колено. Держите голову в контакте с полом, когда поворачиваетесь на правую сторону. Используйте руки, чтобы поднять себя толчком вверх в сидячее положение.

Вариант выполнения

Пожалуйста, практикуйте Савасану тем способом, который наиболее вам подходит. Вот несколько предложений для более комфортной практики:

- Положите маленькое свернутое валиком полотенце под шею для поддержки.
- Закройте глаза куском материи или наглазниками.
- Положите маленькое полотенце под кисти, чтобы держать запястья прямыми и комфортно.
- Поддерживайте лодыжку свернутым валиком полотенцем (примерно 7,5 см толщиной).
- Укройтесь для тепла или комфорта.

Глава 5. Красота и уход

Здоровая грудь

Опухшая или болящая грудь влияет не только на наше настроение и гардероб, но и на наш образ жизни. Но делаете ли вы все необходимое для того, чтобы ваша грудь была здоровой? Принимая во внимание такие факторы, как возраст, гормоны и менструальный цикл, не забывайте о том, что определенные продукты и травы из кладовой природы могут помочь вам в деле ухода за грудью.

Нежная забота

Если у вас болит или распухла грудь, то вы, возможно, приписываете это либо каким-то гормональным изменениям, либо начавшимся месячным. И то, и то может быть верным, но не стоит забывать и о питании. Например, правильно питающиеся женщины меньше подвержены явлению ПМС со всеми сопутствующими синдромами (боль в животе, головная боль, распухшая грудь), чем те, которые потребляют вредные продукты.

Если боль в груди связана с ПМС, то тогда вам стоит на несколько дней увеличить содержание жира в вашем рационе. Для увеличения в организме естественного уровня жирных кислот ешьте орехи и жирную рыбу. Применение витамина Е, как внутреннее, так и внешнее, также очень хорошо помогает при болезненных ощущениях в области груди. Причиной предменструальных болей такого рода является повышенный уровень эстрогена в крови. Понизить его уровень вы сможете, увеличив количество потребляемой клетчатки.

Если же ваша грудь внезапно потеряла упругость и стала излишне мягкой, то причиной может быть недостаток в организме кальция и магния. Женщины, готовящиеся вступить в период менопаузы, или находящиеся в нем, или только что вышедшие из него, часто жалуются на боли в груди. В это время им нужно увеличить количество потребляемого кальция и магния. В придачу ко всему будьте аккуратны со сладким. Его избыточное потребление вызывает понижение естественного уровня магния в организме. Убедитесь в том, что в ваш рацион входят каши из цельных злаковых, авокадо, миндаль, картофель и рыба, а также принимайте кальций в таблетках (наш ежедневный рацион как правило не содержит достаточного количества кальция).

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
Причиной повышенной мягкости груди является удержание организмом влаги. Жидкость задерживается в жировых тканях груди и становится причиной опухоли и болезненных ощущений. Борьба с этим можно, сократив потребление соли и потребляя больше продуктов, богатых калием, которые помогут восстановить натриевый баланс (тем самым уменьшив уровень жидкости) в вашем организме. Продуктами, содержащими калий, являются грибы, бананы и помидоры. Сведите к минимуму потребление кофеина (и всех остальных мочегонных средств). Во время ПМС очень хорошо помогает теплое питье. Но если вы предпочитаете травяные чаи, то лучше полностью переключиться на них. Хорошими лечебными качествами обладает чай из ромашки или шиповника.

Травы в помощь

Природная кладовая содержит вещества, которые помогают предотвратить болевые ощущения в области груди. Массаж тела с использованием масла герани или добавление нескольких капель этого масла в ванну помогает уменьшить уровень удерживаемой в организме жидкости.

Для уменьшения излишней мягкости груди хорошо подходит масло бурачника, а для уменьшения уровня удерживаемой в организме жидкости отлично подходит женьшень. Он также придаст вам новый заряд бодрости и энергии. Вы можете купить женьшень в таблетках, но из его листьев получается замечательный чай – как раз для «болезненных» дней.

Грудь колесом

Ваша грудь теряет прежнюю упругость? Не стоит сразу же бежать за помощью к хирургу, лучше уделите внимание упражнениям. Конечно же, вам не удастся вернуть свой прежний размер, но существует ряд специальных упражнений, которые помогут вам улучшить форму груди и подтянуть ее.

Верный подход

Можно ли с помощью упражнений увеличить объем груди? И да, и нет. Ваша грудь как таковая не содержит мускульной ткани, поэтому просто нечего накачивать. Тем не менее вы можете накачать грудную мышцу, которая находится непосредственно под грудью, тем самым увеличив ее массу.

Хорошим «помощником» является правильная осанка. Держите плечи прямо (только не изгибайте спину так, как это делают манекенщицы – это будет выглядеть неестественно) и слегка опущенными книзу.

Помните, что результат упражнений зависит от размера вашей груди. Чем она больше, тем сложнее их выполнение и меньше производимый эффект. Так что главное правило заключается в том, чтобы не затягивать с их выполнением и делать это регулярно, как минимум три раза в неделю.

Начните с отжиманий. Только модифицируйте их так, чтобы главный упор при этом делался на область груди, а не на мышцы живота. Примите обычную для отжиманий позу. Ладони и носки плотно прижаты к полу. Единственным отличием должно быть то, что вы при этом будете стоять на коленях. Работать должна только верхняя часть туловища – так, чтобы вы чувствовали напряжение грудных мышц. Затем отдохните немного и повторите 10 раз. Менее тяжелым упражнением являются махи руками. Встаньте прямо. Руки вытяните в стороны. Теперь начните совершать ими круговые движения (около 50 см в общем диаметре) сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите 8 раз.

Несмотря на то, что мы очень часто жалуемся на нашу грудь: размер не тот, не та форма, не достаточно полная, упругая, не та текстура и даже цвет, мы никогда не уделяем ей достаточно внимания. Максимум, на что способна каждая из нас, – это нанести на грудь с утра немного лосьона для тела. Возможно, мы думаем, что лучшим способом как-то изменить ее является хирургия или особый бюстгальтер. Возможно, мы очень скептически по поводу рекламируемых чудодейственных кремов и лосьонов, которые увеличивают упругость груди. С трудом верится в то, что увлажнитель, каким бы продвинутым он ни был, может бросить вызов закону всемирного тяготения. Возможно, все мы осознаем, что для того чтобы как-то бороться с обвисшей грудью, нужны время и усилия. А принимая во внимание наш хаотичный образ жизни, мы лучше потратим их на что-нибудь другое.

Быстрые решения

Если вы хотите сделать свою грудь более упругой, то в этом вам поможет направление гидротерапии с нелицеприятным названием «отсасывание». Во время этой процедуры на грудь надевается конусообразное приспособление, затем откачивается воздух. Этот процесс способствует увеличению груди в объеме и ее подтяжке. Эта процедура не столь болезненна, сколь необычна, и, опять-таки, результат продлится всего пару дней. Сегодня ученые работают над новой моделью бюстгальтера, в чашечки которого будут вмонтированы два маленьких отсоса, которые будут контролироваться компьютером. Неискушенные женщины могут также обратиться к методу гипнозотерапии. С медицинской точки зрения не существует никаких доказательств эффективности данного способа. Ибо как можно с помощью гипноза повлиять на объем груди? Конечно же, результаты подобного применения гипноза нельзя сравнивать с результатами в той же области, связанными с излечением людей от всевозможных фобий или курения. Такие проблемы носят психологический, а не физиологический характер. Вне всякого сомнения, можно попробовать применить метод гипноза, но в сочетании с упражнениями и другими методами лечения. А для того чтобы проверить, надо попробовать. Только не спешите выкладывать заранее большую сумму денег. Существует также множество различных приспособлений, которые можно использовать в домашних условиях. По своему действию они напоминают антицеллюлитные крема. Для достижения желаемого результата, который должен появиться недель через шесть, их нужно применять регулярно – утром и вечером. Производители предлагают широкий выбор различных технологий, каждая из которых обладает сногшибательным эффектом. Но на самом деле они просто увеличивают циркуляцию крови, тем самым вызывая образование небольших припухлостей. Лучше всего результат будет заметен на маленькой груди, так как она не обвисает и ей не надо «бороться» с земным притяжением. Что же касается эстетической стороны данного вопроса, то лучше прибегнуть к старому проверенному методу. Существует большое разнообразие всевозможных мягких подкладок, имеющих естественную форму и цвет. Их очень часто используют модели во время съемок. Такие подкладки получили шуточное название «куриного филе», так как они имеют с ним большое внешнее сходство.

Красивые изгибы

Вот уже 30 лет как человечество знакомо с феноменом хирургического увеличения груди. И все 30 лет этот процесс не переставал быть объектом жарких споров. Мы абстрагируемся от общей эйфории и сосредоточимся на более существенных фактах. Ведь это так важно, особенно когда речь идет о чем-то, таком близком вашему сердцу.

Понятие груди неразрывно связано с понятием женственности, поэтому многие женщины, недовольные объемом или формой своей груди, считают себя менее женственными. Невзирая на то, что операция по увеличению груди помогла огромному количеству женщин, не стоит рассматривать ее как волшебный ключик, который откроет вам дверь в новый мир.

Правда, не все женщины хотят увеличить грудь. У некоторых из них грудь не сильно развита, другие хотят, наоборот, уменьшить ее размер после перенесенных родов или резкой потери веса, а у некоторых женщин ассиметричные груди. Мамопластика поможет справиться со всеми этими проблемами. Единственное, что вам не сможет обеспечить данный вид пластической хирургии, это подтяжка груди. Но в основном женщины сами решают эту проблему путем приобретения специального бюстгальтера. Если вы отважились на операцию, то вам придется пройти ряд исследований и анализов, а также вам могут сделать рентген груди. В противовес общепринятому мнению скажем, что уже вставленные имплантаты никак не влияют на прохождение этой процедуры (рентгена) в будущем. Как вам вскоре станет известно, имплантаты помещаются или за грудной мышцей, или за мышцей, находящейся под грудью, так что сама по себе грудная ткань легко поддается исследованию рентгеновскими лучами. Дооперационный рентген помогает выявить разнообразные проблемы.

Такого рода операции происходят с применением либо общего, либо местного наркоза. В последнем случае дополнительно используются успокоительные средства. Обычно операция занимает всего один день. Перед операцией нельзя есть как минимум 6 часов. Места надрезов целиком зависят от хирурга. Некоторые хирурги делают их в области под грудью, другие – в области соска, третьи – подмышкой. Все эти области считаются самыми незаметными.

В зависимости от тонкости вашей кожи имплантат могут поместить либо позади грудной мышцы, либо позади главной мышцы, находящейся под грудью. Если у вас слишком маленькая грудь, то имплантаты могут быть заметны, и поэтому их помещают как можно глубже за мускульную ткань.

Какой имплантат выбрать?

Силиконовые имплантаты используются в основном в Европе. В США сейчас особой популярностью пользуются имплантаты, изготовленные из солончака (то есть из соленой воды). Правда, существует опасность просачивания. Поэтому если вы заметили, что после операции ваша грудь сморщилась, немедленно обратитесь к врачу. Имплантаты из солончака считаются безопасными, потому что соленая вода в случае просачивания быстро усваивается мягкими тканями. Но использование силиконовых имплантатов придает груди более естественный вид. Было время, когда считалось, что использование силикона в подобных операциях ведет к аутоиммунному заболеванию, но этот факт остался без доказательств. Очень важно помнить, что случаи утечки имплантатов, хотя от этого никогда нельзя быть застрахованным, уменьшились с появлением новых толстостенных имплантатов. Не имеет значения, на каком виде имплантатов вы остановили свой выбор, все равно остается необходимость совершать ежегодные проверки и менять их каждые десять лет. Так что имейте в виду, что это потребует от вас постоянных денежных вложений.

Путь к выздоровлению

Самыми распространенными осложнениями, связанными с такого рода операциями, являются чрезмерное кровотечение во время и после операции (некоторые хирурги могут даже вживить специальный дренаж на первые 24 часа после операции) и затвердения мягких тканей вокруг имплантата. В таком случае грудь становится жесткой, деформируется и начинает болеть. Тогда ничего не остается, как изъять имплантат. Такие случаи невозможно предсказать. Точно так же как не бывает одинаковых шрамов на поверхности кожи, не бывает и одинаковой реакции организма на вживление инородных тел.

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
После операции нельзя будет мыться на протяжении 4–7 дней. Швы обычно снимают через 7–10 дней. Обычной реакцией организма после этой процедуры является потеря чувствительности в области соска, но со временем это пройдет. На протяжении 2–3-х недель вы должны будете не снимая носить бюстгальтер и как минимум 3 недели избегать больших физических нагрузок. Независимо от того, что во время операции используются имплантанты одинаковой величины, из-за природной разницы в грудных тканях у многих женщин одна грудь может быть больше другой. Хирургическое увеличение груди не гарантирует вам наличие красивой подтянутой груди до конца ваших дней. Со временем она так же обвисает.

Ваша идеальная форма

Пластическая хирургия в области груди не ограничивается проблемой увеличения объема. Многие женщины заинтересованы и в других вопросах.

Подтяжки. Некоторые женщины абсолютно довольны размером своей груди, но их беспокоит проблема ее обвисания. Этот процесс неразрывно связан с проблемой возрастных изменений или излишней кожей, которая может появиться после резкой потери веса или перенесенных родов. В таких случаях вам поможет подтяжка груди (мастопексия).

В ходе операции делаются три маленьких надреза вокруг соска от центра до основания груди и горизонтальный надрез под грудью. Хирург может удалить лишнюю кожу, изменить форму груди и поднять ее, так что она будет выглядеть более упругой.

Точно так же, как и в операции по увеличению груди меняется местоположение соска, чтобы придать груди более естественный вид. Мастопексия – это очень сложная операция, и самым большим ее недостатком является необходимость трех надрезов, что влечет за собой появление трех шрамов.

Но если у вас маленькая грудь и количество обвисшей кожи невелико, тогда можно обойтись всего лишь одним надрезом в области соска. Для женщин с большой грудью мастопексия не всегда заканчивается удачным результатом. В этом случае можно обратиться к новому виду лечения, которое называется «вертикальная маммапластика». В ходе этой операции не только убирается лишняя кожа, но и корректируются мягкие ткани, чтобы придать груди более красивую форму.

Уменьшение груди. Непропорционально большая грудь вызывает у женщин не только чувство неловкости, но и болезненные ощущения. Конечно же, болит не сама грудь. Ее большой размер имеет много побочных эффектов, такие, как боль в спине, боль в плечах (особенно если в них врезаются рамки бюстгальтера), сыпь под грудью. Уже не говоря о невозможности приобретать красивое нижнее белье, а вместо него носить уродливые бюстгальтеры.

Благодаря операции по уменьшению груди ваша грудь приобретет более красивый и естественный вид. К плюсам этой операции можно отнести устранение всех вышеперечисленных проблем. Ее самым большим недостатком является шрам, который будет идти от середины соска до основания груди. Операция проводится под общим наркозом и занимает около 3–4 часов. Сделав необходимые надрезы, хирург удаляет лишнюю железистую ткань, жир и кожу. В ходе этой операции также меняется положение соска.

После операции ваша грудь будет туго забинтована, и на первые несколько дней вам могут установить дренажные трубки. Для постоперационного периода характерны боль и тошнота. Полное выздоровление (прекращение болей и возвращение к нормальному образу жизни) занимает несколько месяцев, хотя в это время вы можете испытывать резкие болевые приступы, так как внутри организма происходит формирование новых нервных окончаний.

Как лелеять грудь

Ее красота и формы воспеты поэтами всех времен и народов. Она вдохновляла многих великих скульпторов и художников, и продолжает это делать до сих пор. Если спросить сильную половину нашего мира, что неизменно притягивает их взгляды и к какой части женского тела хочется прикоснуться больше всего, уверена, больше половины ответит – к женской груди. Она – символ женской чувственности,

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru главенствующий козырь в любовных играх, и именно она придает своей владелице обольстительную уверенность в себе.

Следовать моде на грудь непросто. Только совсем недавно предпочитали женщин с пышными формами, и вот, пожалуйста – уже нарасхват идут плоскогрудые женщины-подростки. Но дело даже не в моде. Абсолютно неважно маленькая она, средняя или пышная, главное в том, что грудь должна быть здоровой и ухоженной. Холить и лелеять грудь нужно ежедневно. Она нуждается в подпитке кремом, чтобы надолго оставаться эластичной и упругой. Не забывайте и про контрастный душ – это улучшает кровообращение и препятствует образованию опухолей. После теплой ванны, которая расслабляет, и в которой мы так любим нежиться после трудового дня, ополосните грудь холодной водой, а еще лучше протрите остороженнько кусочком льда. Мнение, что грудь нельзя массировать, справедливо только для ручного массажа. Очень полезен вакуумный массаж. Он значительно увеличивает объем капиллярного кровотока, улучшая питание тканей. А там, где хорошее кровообращение, организм способен сам избавиться от некоторых проблем. К тому же вакуумный массаж рекомендуют для профилактики рака молочной железы, а еще он великолепно справляется с послеродовыми растяжками на коже груди и повышает ее эластичность. Не менее полезны и занятия спортом. Размеры молочных желез вы конечно не увеличите, но подкачанные грудные мышцы помогут обмануть окружающих. Даже если вы недовольны формой или размером своей груди, все равно принимайте и любите себя такой, какая вы есть. Относитесь с уважением к этому чуду природы, ведь если она наградила вас именно такой грудью, значит это было необходимо кому-то. И в нашем огромном мире обязательно найдется самый дорогой и любимый человек, который по достоинству оценит вашу самую прекрасную часть тела. А возможно, что уже ценит.

Посмотрите на себя в зеркало, посмотрите глазами влюбленного мужчины, и найдите ласковые и добрые слова для ее описания. Повторите их про себя так, чтобы они как молитва навсегда запали вам в душу. Уверенность в своей уникальности – это великая сила. Уверенную женщину, неважно какой у нее размер груди, оценивают сразу. Главное, я повторяю, это не размер и форма груди, а ее здоровье, красота и долголетие. Следующие девять советов помогут вам надолго сохранить красоту этого прекрасного источника вдохновения для многих мужчин.

1. Регулярно, каждый день увлажняйте грудь холодной водой: под душем или губкой.
2. Осторожно натирайте молочные железы водой с уксусом или поваренной солью (половину чайной ложки уксуса или соли на стакан воды), после чего обмойте грудь холодной водой.
3. Очень легко массируйте, даже лучше сказать поглаживайте грудь пальцами смоченными в оливковом масле, оливковом креме или лимонном соке (один раз в день).
4. После 30 лет, через каждые несколько недель проводите легкий массаж-поглаживание с применением регенерирующих кремов, легонько «вбивая» крем в кожу кончиками пальцев. Затем положите на грудь теплый компресс и расслабьтесь на 15 минут.
5. Правильно выбирайте бюстгалтер, давая возможность груди «дышать». Хорошее белье прежде всего должно поддерживать грудь снизу, не сжимая и не деформируя железы и соски. Никогда не спите в лифчике. Бретельки не должны быть натянуты слишком туго, чтобы не пережимать грудную клетку.
6. Если ваша грудь уже вполне сформировалась, но вас не устраивает ее маленький размер, попытайтесь усилить кровообращение в железах с тем, чтобы стимулировать ее разрастание. Кровообращение можно усилить занятиями спортом, теплыми компрессами, инфракрасным облучением (но прежде все же стоит посоветоваться с врачом).
7. Если ваша грудь слишком большая, что чаще всего связано с избыточной полнотой, стремитесь к постепенному снижению веса. Быстрое похудение ведет к опаданию груди.
8. Проявляйте заботу не только о груди, но и ее окружении. Во многом красивую грудь способна подчеркнуть красивая осанка и походка.
9. Раз в год, даже при идеальном состоянии груди, обязательно проходите осмотр у врача-специалиста.

Глава 6. Диеты для красоты вашей груди

Особая диета

Не секрет, что в период проявления ПМС (предменструальный синдром) у многих женщин появляется прямо-таки зверский аппетит. Многие жалуются, что всего за неделю умудряются набрать много лишних килограммов. Так вот, чтобы этого не происходило, предлагаю воспользоваться особой диетой, которая не только предотвратит набор веса, но и облегчит головные боли, отеки и боль в груди – все, что связано с задержкой жидкости в организме.

В этот период советую сосредоточить свое внимание на продуктах, богатых витаминами B6, E и минералами кальцием и магнием. Витамин E содержат растительные масла, орехи, семена, авокадо, рыба, спаржа и коричневый рис; витамин B6 – бобовые, ростки пшеницы, неочищенное зерно, рыба (особенно жирная), бананы, птица; кальций – молочные обезжиренные продукты, листовая зелень, семена, орехи, консервированная рыба; магний – орехи, чечевица, семена, коричневый рис и пшеничная крупа.

Что касается рыбы, то попробуйте в этот период приготовить вкусные и полезные блюда из лосося, тунца, форели, сардин, макрели и сельди.

Ешьте много овощей и фруктов, зелень. Пейте травяные отвары, воду, чай из шиповника, овощные соки.

Все перечисленные напитки являются хорошими мочегонными средствами и не позволяют лишней жидкости задерживаться в организме.

Помимо перечисленных в примерном меню продуктов два раза в день съедайте пригоршню семян или орехов (без соли), дыню или арбуз, плоды цитрусовых (в зависимости от сезона). Избегайте соленых продуктов, алкоголя, кофе, сладких газированных напитков и сахара. Ограничьте до минимума потребление сложных крахмалов (цельнозерновой хлеб, коричневый рис, картофель).

Примерное меню

Завтрак на каждый день:

большая порция свежих фруктов и ягод, заправленная обезжиренным йогуртом и посыпанная семенами.

День первый

Обед:

салат из коричневого риса, долек апельсина, кусочков авокадо, куриной грудки; добавить немного грецких орехов, кедровых орехов и зелень петрушки. Заправить салат маслом с уксусом, без соли. Подавать на листьях салата.

Ужин:

1 кусочек рыбного филе (например, лосося), запеченный (поджаренный), подать с салатом из помидоров и лука, заправленным смесью оливкового масла и бальзамического уксуса; 1 порция брокколи.

День второй

Обед:

салат из спаржи, помидоров, вареной рыбы, латука и семечек, заправленный оливковым маслом и уксусом; 1 маленький ломтик зернового хлеба.

Ужин:

1 поджаренный стейк из рыбы с порцией вареной чечевицы; салат из огурцов, лука, сельдерея или любой зелени.

День третий

Обед:

порция овощного супа;
1 ломтик темного ржаного хлеба;
1 апельсин.

Ужин:

порция запеченного или жареного цыпленка со шпинатом, вареной чечевицей.

День четвертый

Обед:

100 г тунца, подавать с салатом из моркови и орехов, заправленным смесью масла и уксуса;
1 банан.

Ужин:

вареные бобовые (горох нут) смешать со слегка обжаренным болгарским перцем, заправить смесь маслом и уксусом; большая порция зеленого салата с различными

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru травмами.

День пятый

Обед:

суп из спаржи;

1 маленький ломтик зернового хлеба; 1 апельсин.

Ужин:

1 небольшую целую рыбу поджарить или запечь, подать со слегка обжаренным миндалем. На гарнир – обжаренные или запеченные помидоры, зелень и 1 столовая ложка коричневого риса.

День шестой

Обед:

жареное рыбное филе с салатом из зелени и огурцов плюс немного обезжиренной майонезной заправки.

Ужин:

шашлык из кусочков свиного филе с колечками лука. Подавать со смесью из болгарского перца (желтого, красного, оранжевого), порезанного колечками и обжаренного в арахисовом масле (в конце добавить томатное пюре);

2 столовые ложки коричневого риса.

День седьмой

Обед:

куриная грудка, запеченная или обжаренная с небольшим количеством масла; вареная чечевица; салат из овощей.

Ужин:

печеный картофель;

большая порция салата;

1 банан.

Щадящая диета с постепенным снижением веса

Эту диету можно использовать не только для снижения веса. Она также прекрасно подходит для поддержания веса в норме. Но особенно она хороша для тех женщин, которые вступают или вступили в климактерический период (или уже пережили его). Почему ее хорошо соблюдать именно во время климакса? Потому что эта диета помогает не только убрать лишние килограммы, но и предотвратить остеопороз (продукты, которые рекомендуется употреблять при этой диете, богаты кальцием). И это еще не все. Она содержит тот необходимый набор питательных веществ, который поможет облегчить негативные симптомы климакса: отеки, приливы, чувство усталости и раздражения.

Общие рекомендации:

- обязательно выпивайте в день до 450 мл соевого молока, обогащенного кальцием, желательно отдельно от пищи;
- пейте травяные чаи, китайский красный или зеленый чай, воду. Откажитесь от кофе, алкоголя и продуктов с большим количеством специй либо ограничьте их употребление (из-за них приливы бывают сильнее). Выпивайте 2 литра жидкости в день;
- замените соль свежими или сушеными травами или используйте вместо соли морские сухие водоросли, измельченные в кофемолке;
- ешьте много овощей и зеленого салата (в предложенном меню варьируйте свой выбор по вкусу или продуктам, которые есть в наличии);
- обязательно включите в рацион бобовые, сою, чечевицу, горох нут, содержащие природные гормоны – изофлавоны, которые помогают облегчить отрицательные симптомы менопаузы;
- ешьте продукты, богатые кальцием: капусту, молочные продукты, листовую зелень, белую рыбу, орехи и семена;
- ешьте фрукты богатые калием, овощи (включая стручковую фасоль), морские водоросли, зеленые листовые овощи (содержат природные гормоны, ферменты, витамин С и вещества, улучшающие самочувствие) ;
- обязательно включите в рацион жирные сорта рыбы, орехи и семена – важный источник жиров Омега-3.

Примерное меню

Завтрак на каждый день:

каждый день обязательно съедайте обезжиренный натуральный биоюгурт с добавлением 2 столовых ложек мюсли с льняным семенем либо с добавлением орехов (грецкие, миндаль, бразильский) и один свежий фрукт. При наличии блендера можно делать коктейль из йогурта, фруктов и орехов.

Второй вариант завтрака:

может быть следующим: порция зерновой смеси с молоком, 1 свежий фрукт, орехи и семечки.

Перекус:

один раз – пригоршня кураги, сушеных персиков или инжира;

второй раз – пригоршня орехов, но без верха.

День 1-й

Обед:

1 ломтик хлеба (поджарить в тостере или слегка подсушить в духовке) с 50 г рыбного паштета;

большая порция листового салата с нежирной заправкой без масла;

1 киви или сливы.

Ужин:

нарезанный ломтиками твердый тофу, поджарить в небольшом количестве масла с тонко нарезанными овощами по вашему выбору (морковь, спаржа, брокколи, цветная капуста, зелень), с соусом из желтой фасоли, бульоном и травами.

День 2-й

Обед:

3 хрустящих ржаных хлебца с паштетом из семян;

1 апельсин.

Ужин:

куриную грудку без кожи смазать маслом и запечь на противне с 1 нарезанным сладким перцем и 1 кабачком, измельченным зубчиком чеснока, листьями шалфея и розмарина.

подавать с 3 столовыми ложками вареной зеленой чечевицы; сбрызнуть уксусом.

День 3-й

Обед:

смешать вареный картофель (молодой – по сезону) с листьями салата, вареным яйцом, ростками бобовых или злаков (любых, например, пшеницы), полить заправкой из 1 столовой ложки натурального арахисового масла и 1 столовой ложки готовой французской заправки.

Ужин:

1 большая запеченная картофелина, подать либо с 3 столовыми ложками готового сырного соуса и 1 столовой ложкой тертого пармезана, либо с 3 столовыми ложками обезжиренного протертого творога с зеленью и чесноком; салат из зеленых овощей. Например, капуста и огурец; капуста и горох; огурец и болгарский зеленый перец.

День 4-й

Обед:

большая порция супа (например, с брокколи), посыпанного 1 столовой ложкой сыра чеддер или пармезан; 50 г белого хлеба; 1 апельсин.

Ужин:

1 рыба (среднего размера), обжаренная и поданная с обжаренным миндалем и зеленой фасолью.

День 5-й

Обед:

50 г хлеба с отрубями;

40 г сыра бри (камамбер) с большой порцией листового салата, полить заправкой без масла.

Ужин:

небольшой кусок постного мяса обмазать оливковым маслом и запечь в духовке до готовности, подать с вареной чечевицей или небольшой пиалой коричневого риса.

День 6-й

Обед:

1 порция отваренной пшеничной крупы; подавать с салатом из помидора, измельченной петрушки, большой нарезанной луковицы; заправить салат 1 столовой ложкой смеси оливкового масла с лимонным соком, сверху посыпать измельченным вареным яйцом.

Ужин:

[2] маленькие отбивные из любого постного мяса, запечь на противне с 2 красными нарезанными перцами, 1 красной луковицей, в 2 чайных ложках оливкового масла с

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru приправами (около 40 минут или до готовности).
Подавать отбивные с 2 столовыми ложками коричневого риса, смешанного с половиной смеси из красного перца.

День 7-й

Обед:

поджарить 50 г белого хлеба (в тостере или духовке), подать с 50 г пюре из бобовых и оставшимся с вечера перцем и луком, приправленными 1 чайной ложкой бальзамического уксуса и листьями базилика, специями.

Ужин:

запечь 100 г филе лосося (можно обжарить), подать с 2 молодыми картофелинами, соусом песто (1 столовая ложка) или любым рыбным соусом с зелеными овощами.

Полезная диета

Эта диета хороша тем, что очень грамотно сбалансирована по составу. Ваш организм получает все необходимые пищевые компоненты: 20% белков, 55% углеводов и 25% жиров (из них 5% – насыщенные), а также 18% клетчатки. Полезная диета помогает не только снизить вес, но и поддерживать его на том уровне, который вам необходим. Меню, приведенное ниже, составлено как пример диеты для похудения. Используя таблицы пищевой ценности продуктов, вы сможете самостоятельно составить меню на следующие недели.

Калорийность продуктов составляет 1500 ккал в сутки, это примерно равно средней величине обмена веществ в организме, поэтому у многих людей переход на полезную диету вызывает снижение веса только за счет того, что они перестают переедать. К тому же соблюдать эту диету вкусно и полезно.

Придерживаясь диеты, ежедневно выпивайте до двух литров жидкости. Воду, различные сорта чая (зеленый или черный), травяные чаи можно пить в неограниченных количествах, кофе – 3–4 чашки в день, не включая его в объем выпитой жидкости. Количество обезжиренного молока должно составить 300 мл в день, но не больше. Вы можете употреблять в неограниченном количестве листовые овощи, свежую зелень, лимонный сок и яблочный уксус. Хорошим подспорьем будут большие порции овощей.

Если для кого-то 1500 ккал кажутся слишком большим количеством для снижения веса, просто уменьшите порции. И, наоборот, если для поддержания стабильного веса вам окажется мало такого количества калорий, увеличьте порции на 15%. Сделайте то же самое, если вы худеете при рационе в 1700 ккал, а не в 1500. В качестве альтернативы можно добавить любое блюдо калорийностью 200 ккал, предварительно просчитав его по таблице. Например, запеченный картофель: 225 г – 190 ккал.

Примерное меню

День первый

Завтрак:

125 г натурального нежирного биоогурта с разделенным на дольки мандарином;

1 столовая ложка (без горки) тыквенных семечек;

15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

Перекус:

1 небольшой банан.

Обед:

1 зерновая пита или ломтик хлеба с отрубями;

100 г свежего тунца гриль;

1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла; яблоко.

Перекус:

1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

60 г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана;

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru

1 бокал сухого вина или фруктового сока;

100 г мягкого мороженого.

Не забывайте пить много жидкости.

День второй

Завтрак:

50 г мюсли с 1 киви, 1 столовой ложкой льняного семени и 3 столовыми ложками обезжиренного молока.

Перекус:

1 яблоко.

Обед:

550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба;

1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

Перекус: 1 столовая ложка тыквенных семечек.

Ужин:

100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.);

на гарнир – 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели;

25 г темного горького шоколада.

День третий

Завтрак:

1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком), полить небольшим количеством молока с добавлением 1 столовой ложки жидкого меда и 1 столовой ложки льняного семени.

Перекус:

1 апельсин, 20 г кураги.

Обед:

45 г (сухой вес) фигурной лапши, сваренной и перемешанной с 50 г покрошенной феты, нарезанным огурцом, зеленым луком, 1 столовой ложкой соуса песто и листьями базилика.

Перекус:

1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

200 г филе трески, приготовленной без жира (запечь или отварить);

соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический), уксус и каперсы смешать с растопленным маслом; на гарнир – брокколи и 200 г молодого картофеля;

1 бокал сухого вина или сок;

1 небольшой банан.

День четвертый

Завтрак:

ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и

1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара;

1 стаканчик (125 г) нежирного биоюгурта, добавить по чайной ложке жидкого меда и семян подсолнечника.

Перекус:

1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед:

515 мл овощного супа;

1 ржаной хлебец;

25 г сыра бри;

1 небольшой банан.

Перекус:

1 груша.

Ужин:

1 куриная грудка без кожи (обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности) ; на гарнир – 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей; салат из нарезанного огурца и биоюгурта;

1 бокал вина или фруктовый сок.

День пятый

Завтрак:

50 г мюсли с добавкой нарезанной кураги (20 г), столовой ложки льняного семени и апельсина (поделить на дольки) плюс 3 столовые ложки обезжиренного молока.

Перекус:

1 яблоко.

Обед:

1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами; салат из помидоров, огурцов, лука

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petime.ru и зелени; 1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус:

1 средний банан.

Ужин:

1 крупная картофелина (250 г), запеченная и политая 100 г готового соуса, сверху посыпанная 1 столовой ложкой тертого пармезана;

150 г простокваши с 1 столовой ложкой меда.

День шестой

Завтрак:

80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) смешать со 100 г нежирного биоогурта, посыпанного 1 столовой ложкой мюсли.

Перекус:

1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

Обед:

85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза;

большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла;

1 зерновая булочка;

1 мандарин или нектарин.

Перекус:

1 небольшой банан.

Ужин:

100 г говяжьего филе, нарезанного кубиками, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на неполной столовой ложке оливкового масла; перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши;

1 бокал вина (сухого белого или красного) или фруктовый сок.

День седьмой

Завтрак:

половина грейпфрута (розового); 1 средняя тарелка овсянки, сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком, сверху полить 1 столовой ложкой жидкого меда, обезжиренным молоком и посыпать 1 чайной ложкой льняного семени.

Перекус:

1 киви.

Обед:

40 г (сухой вес) вареного риса басмати с холодным вареным куриным филе (100 г); 1 небольшой апельсин разделить на дольки, соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых орехов, заправить обезжиренной французской заправкой.

Перекус:

2 ржаных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин:

100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы, 1,5 чайной ложки оливкового масла и щепотки морской соли; на гарнир – 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината;

1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

Вегетарианская диета

Если есть желание попробовать вегетарианский метод похудения, предлагаю вам диету, которая предполагает отказ от мяса и рыбы. Она более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов.

Если вы хотите соблюдать диету без мяса, рыбы или птицы, то вашему организму будет не хватать витаминов группы В, железа, селена и цинка, которые входят в состав перечисленных продуктов. Если вы совсем откажетесь от молочных продуктов (сыра, яиц), то это может привести к нехватке кальция и белка.

Чтобы заменить питательные вещества, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, советую употреблять побольше темно-зеленых листовых салатов и овощей, бобовые, орехи и семена, неочищенное зерно, сушеные персики и курагу. Все перечисленные продукты имеют в своем составе железо, селен и витамины группы В.

Источником кальция и белка являются следующие продукты: семена мака, кунжут, тофу, витаминизированное соевое молоко, миндаль, соевые бобы, инжир, фасоль, шпинат, бразильский орех, турецкий горох нут, брокколи, зелень, белокачанная

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
капуста и белый хлеб, бобовые, макароны и неочищенное зерно.
Если вы не хотите быть строгой вегетарианкой, то вместо мяса советую употреблять рыбу, иначе можно лишиться себя очень важных и незаменимых жирных кислот Омега-3. Вместо рыбы, при желании, используйте льняное семя, грецкие орехи, арахисовое или рапсовое масла.
Данная диета рассчитана на 1500 ккал в день и удовлетворяет требованиям по содержанию жиров для такой диеты.
Обязательно выпивайте каждый день стакан соевого или коровьего обезжиренного молока. Съедайте два раза в день по пригоршне очищенных тыквенных семечек, кунжута, семян подсолнечника или грецких орехов, кешью и миндаля (только без соли), сушеные персики и курагу. В вашем рационе должно присутствовать достаточное количество разнообразных фруктов и без ограничения – листовая зелень, зеленые салаты, помидоры, лук, специи, свежие и сушеные травы. В качестве заправки используйте лимонный сок, уксусы и соусы без масла (низкокалорийные).

Примерное меню

День первый

Завтрак:

150 мл нежирного биоюгурта с маленьким бананом, апельсином, 1 чайной ложкой жидкого меда и столовой ложкой льняного семени.

Обед:

400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу – варить на слабом огне, можно измельчить в блендере; 50 г зернового хлеба.

Ужин:

печеные баклажаны (2 порции): нарежьте 1 большой баклажан, смажьте ломтики 1/2 столовой ложки оливкового масла, приправьте по вкусу и запекайте в духовке (190°C) на сковороде, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок, примерно 20 минут. Переложите баклажаны в форму, посыпьте 75 г сыра моцарелла или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут, ешьте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

День второй

Завтрак:

1/2 грейпфрута; ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом; либо вместо яйца – биоюгурт (150 мл).

Обед:

печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запеките 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами. Подавайте с ростками пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

Ужин:

бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки кукурузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковицу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой паприки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили. Обжарьте, затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу.

Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль. Подавайте на большом листе зеленого салата.

День третий

Завтрак:

порция мюсли с обезжиренным молоком;
порция нарезанных фруктов или ягод;
1 ложка льняного семени.

Обед:

овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200°C в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru

Ужин:

овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки порежьте. Овощи должны быть мягкими. Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус не загустеет. Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета. Подавайте с большой порцией зеленого салата. Если вы истинная вегетарианка, вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

День четвертый

Завтрак:

аналогичен завтраку первого дня.

Обед:

сендвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри.

Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом масле с приправой; свежий фрукт.

Ужин:

чечевица со специями (2 порции): на сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и обжарьте 400 г сладкого картофеля (можно заменить любыми корнеплодами, например, топинамбуром), нарезанного кубиками.

Добавьте нарезанную луковицу и обжаривайте еще несколько минут. Затем добавьте измельченный зубчик чеснока, свежий перец чили, очищенный от кожицы и семян, по 1 чайной ложке тмина и свежего имбиря, чайную ложку семян кориандра. Помешивайте 1–2 минуты, затем добавьте сваренную или консервированную чечевицу (коричневую или зеленую) и 150 мл овощного бульона, доведите до кипения и варите на медленном огне без крышки 30 минут.

Если смесь будет очень сухой, добавьте еще бульона. Приправьте по вкусу и добавьте 2 столовые ложки натурального йогурта (перед подачей). Подавайте со свежей капустой.

День пятый

Завтрак:

1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином и 150 г фасоли в томатном соусе;

1/2 грейпфрута.

Обед:

рис с фруктами и орехами (2 порции): отварите 100 г коричневого риса, остудите. Затем смешайте рис с 50 г свежей стручковой фасоли, 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправьте смесью из 2 столовых ложек биойогурта, лимонного сока, приправой (по вкусу) и 1 столовой ложкой хумуса; на десерт – порция любых фруктов.

Ужин:

тушеные овощи с грибами (2 порции): разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте тонко нарезанный лук до золотистого цвета. нарежьте 200 г молодого картофеля (кубиками). Добавьте в кастрюлю 1 зубчик чеснока и по 1 чайной ложке тмина, паприки и кориандра, а также щепотку шафрана, картофель и грибы (175 г), 75 г свежей зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправы по вкусу.

Еще раз перемешайте и готовьте либо в духовке (180°С), либо на плите, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с хрустящими хлебцами (25 г).

День шестой

Завтрак:

среднего размера тарелка мюсли со снятым молоком, фруктами и ягодами и 1 столовой ложкой льняного семени.

Обед:

400 мл готового или домашнего чечевичного супа с 1 ломтем зернового или ржаного хлеба;

1 апельсин.

Ужин:

цельнозерновые макароны с гарниром: отварите макароны в подсоленной воде, добавьте оливковое масло, шпинат или другую зелень, 10 г тертого пармезана или

Паттерсон фитнес для груди. Повышаем упругость бюста buckshee.petimer.ru
50 г твердого тофу, порезанного кубиками.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee](http://buckshee.ru)-Спорт, 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!