

ОЛЬГА «ЙОГА» ДАНИЛОВА

фитнес тренер с жизненным стажем

ШЕВЕЛИСЬ



Ольга «Йога» Данилова Шевелись

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66766593

SelfPub; 2023

Аннотация

Книга – сборник упражнений лечебной гимнастики для лечения основных проблем с опорно-двигательным аппаратом от практикующего инструктора ЛФК и йоги. Состоит полностью из простых и доступных упражнений и рекомендована к самостоятельным тренировкам. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Дорогой читатель!	5
Мотивация для новичка.	7
Всё или ничего.	12
Инструкция по применению.	15
Похудение	19
Тренировка общеукрепляющая (для похудения) с акцентом на ноги.	20
Тренировка с элементами кардио (для похудения).	47
Здоровье.	79
Комплекс упражнений от шейного и грудного остеохондроза.	80
Комплекс упражнений от боли в пояснице.	113
Как правильно поднимать тяжести?	114
Комплекс упражнений для лечения и профилактики грыжи.	158
Комплекс упражнений для раскрепощения тазобедренных суставов.	185
Комплекс упражнений для здоровых коленей.	231
Комплекс упражнений при проблемах с плечами.	235
Общеукрепляющий комплекс для ребенка и подростка с акцентом на работу с осанкой и	248

стопами.	
Дыхательные упражнения.	270
А что же беременные?	276
“Рожу- скажу”	299
Что там про “кардио”?	310
Скандинавская ходьба.	318
А если не ходьба, то...?	333
Приседания от “простого” к “сложному”.	347
Как составить тренировку правильно.	366
“Мне нужно больше нагрузки!”	438
Вместо заключения.	537

Ольга "Йога" Данилова

Шевелись

Дорогой читатель!

Благодарю тебя за то, что ты не остался равнодушен к своему здоровью. Что ты, так или иначе, ищешь иные пути оздоровления организма, кроме как обезболивающие уколы и “пролеживание” вмятин на диване. Что ты, несмотря на свой возраст, вес, пол и занятость заинтересован в сохранении подвижности и гибкости своего тела.

Благодарю тебя за то, что доверился мне и моему подходу к физическим упражнениям и в целом к здоровью. Только для этого я потратила добрую сотню часов перед компьютером, чтобы сделать чуточку счастливее хотя бы несколько человек. Ведь какое это счастье, когда “ничего не болит”, не правда ли?

А теперь я обязана сказать следующее:

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ТЫ НАЧНЕШЬ ТРЕНИРОВКИ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙСЯ С ВРАЧОМ!

Ты не представляешь, как часто у меня волосы встают дыбом от страшных диагнозов, которые мои “пациенты” сами себе поставили. Или послушали соседку Галю, или маму Валу. Или, на худой конец, начитались жутких статей в интер-

нете, и нашли у себя чуть ли не все признаки приближающейся инвалидности...

А ведь всего лишь нужно было обратиться к врачу и выяснить, что же всё-таки болит, и в каком месте. Обследоваться для профилактики, и искать лучших врачей из возможных, в зоне досягаемости, должно стать твоим любимым “хобби”. И да, никто не любит поликлиники и иже с ними. Ну, а что делать?

Мотивация для новичка.

То, о чем не говорят в индустрии фитнеса.

Когда ты впервые приходишь в спортзал или фитнес-клуб, ты думаешь о том, какой ты неловкий, ведь из всей тренировки у тебя получилось полноценно выполнить примерно ... ничего. Разве что пальцем пошевелить или, в случае с йога-классом, ты очень ловко и удачно лежишь в “Позе трупа” (Асана “Шавасана”).



Ты пыхтишь, кряхтишь, плохо дышишь, потеешь... Тебя бесят эти чертовы гибкие, сильные и выносливые люди вокруг, у которых всё получается. И тебе кажется, что все, буквально все вокруг видят, какой ты деревянный и слабый!

“Они такие молодцы, а я...”

Ты смотришь в зеркало и видишь там краснощекого деревянного человека вместо привычного и милого лица. Твои руки дрожат, ноги не слушаются, а глаза всё чаще посматри-

вают на часы, которые как будто и вовсе остановились. Ты не понимаешь, что должно “тянуться”, где “болеть”, а что “работать”. Ты наверняка даже не сразу можешь сообразить, где “право”, а где “лево”, и команды инструктора кажутся тебе слишком быстрыми, а упражнения- нереальными! Давай честно: это “так себе ощущениеца”. Это не фитнес, а одно “расстройство” получается. А ведь именно так себя чувствуют многие новички на занятиях! Ужасный стресс и никакого удовольствия. Надо быть в какой-то степени сумасшедшим человеком, чтобы добровольно захотеть доказать себе и окружающим, что ты **МОЖЕШЬ**, и еще ого-го как! Но мы же с тобой не такие, поэтому позволю себе дать парочку советов, чтоб ты не сдался и прошел чуть дальше, чем остальные.

Маленький шагок – большой успех.

Сколько раз ты пытался начать “заниматься здоровьем”: посещать фитнес-клуб, больше гулять на свежем воздухе, может, даже скормить всю колбасу из холодильника нелюбимому соседу Петровичу? Дай-ка угадаю: не единожды. Иначе ты бы не оказался здесь и сейчас, с этой книгой в руках. Вероятно, ты действительно давал себе очередное “пред-сонное” обещание “начать жить по-другому”, и даже встал в пресловутые 6 утра. И, может, даже пробежал несколько минут по промозглым улицам города. И, может, даже у тебя не сразу закололо в боку, и ты смог побегать целых 20 минут. Возможно, ты купил абонемент в лучший фитнес-клуб с самыми разнообразными тренировками, и ты запланировал себе

целых 5 занятий в неделю.

Но ты всё равно бросил. Потому что:

Вечером нет сил...

Много дел по дому...

Домашку с детьми надо сделать...

Погода что-то сегодня подвела...

Голова болит...

Сегодня гости приезжают...

“Может, полежим, киношку посмотрим?”

Всегда так много причин, чтобы бросить! И так много оправданий, чтобы не начинать. Почему? Потому что так комфортнее. Так безопаснее. Так уютнее и теплее.

Но так не здоровее. Ты так и будешь охать и жалеть, что прошли годы с того момента на фото, где ты «такая стройная в красивом платье» или в любимых джинсах. Ты будешь упорно ругать себя за свою “лень” и “отсутствие силы воли”, будешь честно сожалеть о съеденном бутерброде на ночь и о том, что тебе “нечего надеть”. Ты будешь горестно сокрушаться на приеме у врача о том, что тебе действительно стоит “больше двигаться” или “делать упражнения”, но, в очередной раз втирая обезболивающую мазь в “стреляющую” поясницу вспомни:

ТЕБЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ ВСЕГО ОДИН МАЛЕНЬКИЙ ШАГ!

Нет необходимости вставать в 6, чтобы бегать. Достаточно выйти вечером гулять и делать это регулярно. Нет необхо-

димости покупать абонемент в лучший клуб, достаточно начать делать зарядку из элементарных упражнений. Тебе нет необходимости стоять ежедневно в течение месяца в планке по 5 минут, как гласят все социальные сети, достаточно выполнять посильные для тебя упражнения. Нет необходимости питаться исключительно зеленью и овощами – достаточно просто убрать из рациона всё самое вредное, напичканное “химией”. Нет необходимости “набрасываться” на ЗОЖ (“ЗОЖ” – здоровый образ жизни) и ПП (“ПП” – правильное питание), в то время как ты 40 лет рос на майонезе с колбасой и сахаром. Нет необходимости ломать себя, ведь для этого нужно иметь железную силу воли. А что имеем мы? Правильно. Иначе ты бы не держал эту книгу в руках.

“Маленький шаг на пути к успеху” – это:

еще одна секунда в планке

еще 100 метров на пробежке

еще одна тренировка в неделю

еще одно упражнение

еще один день “на ПП”

И ЭТОТ МАЛЕНЬКИЙ ШАГ СКЛАДЫВАЕТСЯ В БОЛЬШОЙ УСПЕХ!

Всё или ничего.

Нет ничего хуже перфекционизма. Я сейчас не про идеальный порядок на рабочем столе или “вылизанный” газон на участке. Это я про желание выполнить идеально всё, в особенности при похудении или попытках восстановить свое, впустую растраченное здоровье. Это тот случай, когда новичок “замахивается” на всё сразу: безукоризненно-правильное питание, ежедневную зарядку и походы в спортзал пять раз в неделю. Такой человек, как правило, буквально бросается в ЗОЖ как в омут, “с головой”. Однако, стоит новому распорядку хоть немного “сбиться с курса”, как вся программа тут же воспринимается потенциальным перфекционистом как полностью проваленная. Один лишний кусочек пирога, съеденного за обедом, перечеркивает все старания, которые были “до”. Одна невыполненная зарядка влечет за собой сбой всей системы и полный провал всех попыток восстановить здоровье. Один пропуск тренировки заставляет перфекциониста разочароваться в собственных силах. Одна мелочь, которая может произойти совершенно случайно – посиделки с другом, которого не видел несколько лет или поход в кино с любимым человеком вместо занятий – и вот уже перфекционист готов признать свое поражение полностью, и опустить руки. А надо было всего лишь продолжить, как ни в чем не бывало...

Как ты наверняка знаешь, периодически я провожу онлайн-марафоны, посвященные физическим упражнениям и снижению веса. Это группа людей, которые объединяются в общем чате, получают ежедневные несложные задания, выполняют их в ограниченный срок и, благодаря дисциплине и моим маленьким хитростям, в конечном счете, получают желаемый результат – оздоровление организма и снижение лишнего веса. Марафоны набирают достаточно большое количество участниц и имеет огромное количество хороших, честных отзывов. Однако, не у всех результат одинаков.

Среди всех участниц я выделила категорию, которая получает лучшие результаты. Думаешь, это те, кто неукоснительно соблюдает все предписания марафона? Как бы ни так!

Лучший результат у тех, кто систематически совершает маленькие нарушения, но в целом придерживается программы, не обращая внимания на то, что некоторые задания были не выполнены, а некоторые – выполнены, но не до конца.

А самый худший результат у тех, кто решил “одним махом” изменить себя, жизнь и привычки. Они буквально “набрасываются” на задания, хотят “все и сразу”, хотят “больше ограничений” и требуют рассказать всю программу марафона в первый же день. Их даже удивляет кажущаяся простота заданий и отсутствие привычных, стереотипных ограничений в питании и физических нагрузках. Часто они, втайне от куратора марафона, придумывают себе собственные ограничения и стараются усложнить любую задачу. Они хотят сде-

лать всё идеально и получить лучший результат из всех возможных. Получается ли у них? Почти всегда нет. Они срываются, сдаются и разочаровываются в себе в среднем на четвертый день начала марафона.

ДЕЛАЙ ХОТЬ КАК-НИБУДЬ! ГЛАВНОЕ: ДЕЛАЙ!

И это то, что ты слышал от меня чаще всего, если был на моих тренировках в зале. Я говорю это, когда человек сдаётся и хочет остановиться. Я говорю это, когда вижу, что силы на исходе. Я говорю это, когда вижу новичка. Я говорю это, когда вижу опытного человека. Я говорю это людям с лишним весом или худым. Я говорю это “деревянным” и супер-гибким. Я говорю это всегда. Потому что лучше делать “на троечку”, но регулярно, чем замучить себя за один, пусть такой идеальный, раз. Стань “троечником”. Ошибайся, иногда ленись, немножко “экономь силы”, но делай то, что должен делать. А именно позаботиться о самом дорогом инструменте, который есть у тебя здесь и сейчас – о твоём теле.

Инструкция по применению.

(Да-да, у книг тоже есть инструкции)

“Только здоровье гробить фитнесами вашими!” – говорят те, кто однажды, наскоком, бездумно рванул заниматься в тренажерный зал после многолетнего лежания. И, признаться, они не настолько неправы, насколько бы хотелось. Не любит наш организм внезапные большие нагрузки. Поэтому спешить не будем и отнесемся к нашему телу бережно и с уважением, не пытаясь выжать из него все соки на самом старте.

Итак, мы подобрались, наконец, к “инструкции по применению” к этой книге.

Я постаралась составить понятные и простые комплексы упражнений по довольно распространенным “болячкам” с опорно-двигательным аппаратом (по-простому, с нашим телом). Подчеркну, что упражнения, включенные в комплексы, зачастую будут тебе известны и, местами, скучны. Даже если ты страшно любишь эффектные, красивые и оригинальные движения, то их всё равно здесь нет по самой элементарной причине – я не могу контролировать технику выполнения того или иного упражнения. Поэтому будем при-

держиваться принципа безопасности и полезности.

Ведь не всё, что выглядит красиво, является по-настоящему полезным.

Любой комплекс упражнений составлен в правильном порядке: начинается с разминки и разогрева, и заканчивается “заминкой” и растяжкой. Выполнять упражнения нужно в той последовательности, в которой они указаны. Небольшие отступления, конечно, возможны, но структуру тренировки лучше не менять (да и зачем?).

Никаких научных текстов и “заумных” слов ты здесь не найдешь, как и объяснения и симптоматики той или иной болезни. Я честно буду надеяться, что свои проблемы ты знаешь, и к доктору уже обращался.

Сколько нужно тренировок в неделю? Лично я рекомендую от трех тренировок. Но это при условии, что в остальные дни ты продолжаешь сохранять физическую активность – много гуляешь, плаваешь, посещаешь (при возможности и по показаниям) тренажерный зал. Практически все комплексы упражнений в этой книге можно использовать ежедневно.

Во время тренировки не спеши. Торопиться некуда, да и нет нужды. Не нужно гнаться за бешеным прогрессом или эффектным результатом. Помни: лучше малыми шагами, но двигаться вперед, чем остановиться после огромного прыжка. Кроме того, наше тело любит плавные, понятные, осознанные движения. Пусть сначала они будут немного

неловкими, главное, что они будут.

Не тренируйся при плохом самочувствии и при острой боли в любой части тела. Сначала дождись того редкого момента, когда ничего “не болит” и понемногу, в спокойном темпе, начинай тренировки.

Никогда не тренируйся сразу после еды. Должно пройти 1,5-2 часа после еды прежде, чем ты начнешь. Сразу после тренировки можно и пить, и употреблять пищу. Но лучше подождать хотя бы полчаса для того, чтобы отслеживать свое самочувствие.

Ночью тренироваться бесполезно. Да, понимаю, время для тренировки найти часто очень сложно. Особенно, если ты, например, молодая мама. Но все же ночь – не время для тренировок. После 22 часов организм ничего не поймет и не одобрит. В этом случае, правда, сон будет в разы полезнее.

Все тренировочные комплексы из этой книги можно чередовать в произвольном порядке. Исключение, пожалуй, составляет комплекс для тазового дна- этот комплекс должен выполняться не менее трех месяцев ежедневно.

Перерыв между “подходами” и между упражнениями – до 1 минуты (это важно). В разминке и растяжке перерыв не требуется, упражнения выполняются одно за другим, без пауз.

В процессе тренировки можно пить воду. При этом совершенно неважно – газированную, или нет. Это только дело вкуса. Воду можно пить всегда – и днем, и ночью. Миф про

отеки от того, что ты ночью выпил воду- это просто миф. Не создавай организму дефицит жидкости, и не будет никаких отеков (конечно, если нет специфических заболеваний, провоцирующих появление отеков).

Постарайся, всё же, заниматься без посторонних глаз. Сколько я слышала ужасных историй про то, как муж (жена, родители- неважно) смеется над человеком, впервые начавшим заниматься своим телом и пробуящим новые упражнения! Это всегда деморализует, поскольку от кого еще поддержки ждать, как не от близких? Поэтому, если ты не уверен, что “домашние” поддержат тебя, то закрой перед их носом дверь и посвяти время себе.

На этом, наверное, всё. Дам только одно маленькое напутствие перед началом занятий:

когда во время выполнения упражнения тебе станет невыносимо тяжело, и ты решишь “сдаться”, то досчитай до трех “про себя” и сдавайся, если хочешь. Так, с каждым разом, этот счет “до трех” ты будешь вести все реже и все позднее.

Ну что ж, удачи тебе, читатель, на пути к здоровому и гибкому телу!

Похудение

Эту главу можно было бы сократить буквально до одного предложения: чтобы похудеть, нужен дефицит калорий. Всё.

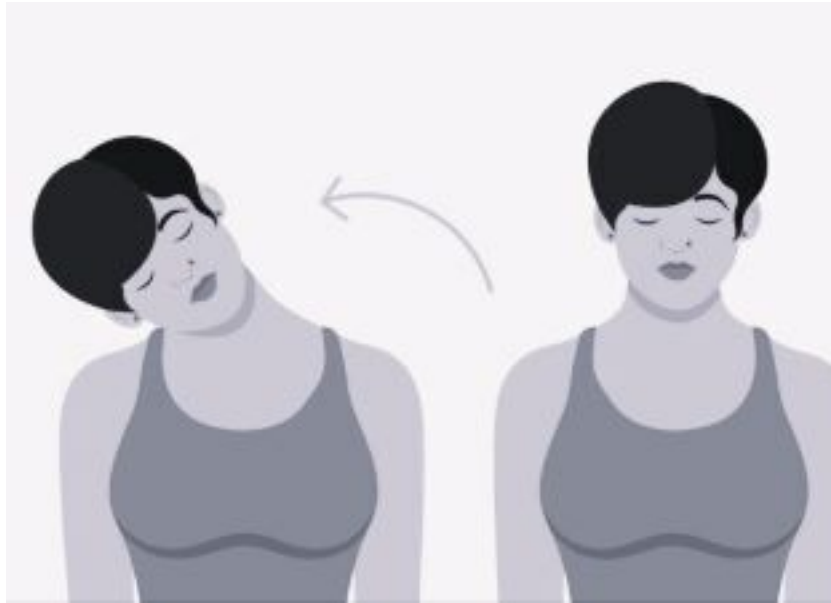
Но мы тут собрались не для нотаций, а ради тренировок и упражнений. Поэтому первый комплекс книги (он же, предсказываю, самый популярный) посвящен именно “жиротопу”. Если у тебя миллион “болячек” в каждой части тела – то не стоит им заниматься. Лучше найди что-то более подходящее. А сейчас “лови” комплекс, но помни: жир не уходит “локально” (то есть с какого-то определенного места). И сколько бы ты не тренировался, если калорийность твоего питания больше, чем расход – вес никуда не уйдет. Кстати, бонусом, в конце книги, у тебя есть дневник питания и тренировок. Ежедневно заполняя его, ты станешь более дисциплинированным и добьешься цели в разы быстрее. Пользуйся на здоровье.

Выполняй тренировку в последовательности, указанной в программе.

Тренировка общеукрепляющая (для похудения) с акцентом на ноги.

Разминка

Наклоны головы: движения налево-направо , вперед. Назад не наклоняем. 10 наклонов



Вращение плечами: круговые движения вперед и назад, максимально возможная амплитуда (это важно), по 12 кругов вперед и 12 кругов назад

Вращение запястьями. Это очень важно, поскольку нам предстоит упражнения, которые нагружают суставы.

Разминка бедер: согни одну ногу в колене, другая – прямая и уверенно стоит на полу. Если положение не устойчиво, то можно держаться руками за что либо (стул, подоконник, лестницу). Ритмично совершаем круговые движения коленом и бедром по направлению «к себе- в сторону – вниз». По 10-12 раз на каждую ногу.

Вращение коленей: по 12 раз по часовой и против часовой стрелки

Вращение стопами: круговые движения стоп по часовой и против часовой стрелки по 10 раз

Основная часть тренировки.

Упражнение “берпи” (облегченная версия)

20 раз, без перерыва (это важно)

Исх. положение: стоя, стопы на ширине бедер.

Выполняем глубокий присед, ладони на коврик. Переносим вес тела на руки, отпрыгиваем назад, в положение «планка». Опционально можно добавить на этом этапе упражнение «отжимания от пола», не «проваливая» поясницу к полу. Поясница должна быть четко зафиксирована. Если тяжело, то можно опустить колени на пол и отжаться с колен. Далее прыжком возвращаемся в «присед» и «выпрыгиваем» вверх. Повторяем упражнение 20 раз.

Итого схема “берпи” такова: встали – присед – планка – отжались – планка – присед – встали – прыгнули. Всё без перерыва. Не задерживаем дыхание!



Упражнение «выпрыгивания»

Исходное положение: стоя, стопы на ширине бедер. Выполняем глубокий присед, затем, не задерживаясь, выполняем прыжок вверх. 3 подхода по 12 раз.



Растяжка передней поверхности бедра.

Исх. положение стоя. По 1 минуте на каждую ногу без перерыва. Обхвати стопу и притяни ее к ягодице. Если гибкости пока еще недостаточно, можно использовать ремень (либо любой пояс) и обхватить им лодыжку. Постарайся не прогибать поясницу в этом положении!



Ягодичный мост в динамике.

Исх. положение: лежа на полу, ноги согнуты в коленях,

носки стоп и колени направлены вперед, колено находится над пяткой, стопы на ширине таза. На выдохе мягко отрываем таз от пола. На вдохе – так же плавно опускаем его вниз. 50 раз без перерыва.

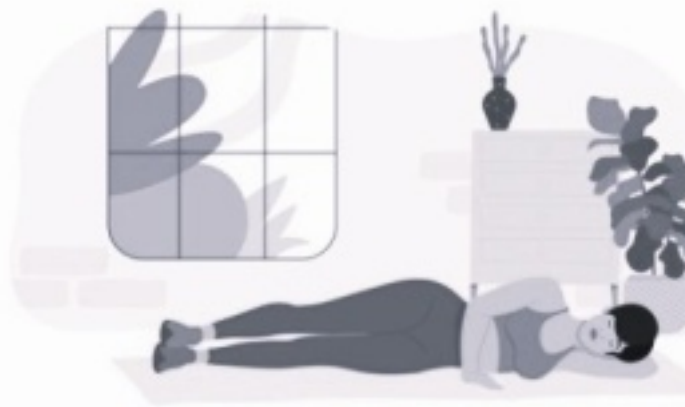


Растяжка ягодичных мышц. Исх. положение: лежа на спине. Расположи сначала правую голень на левое бедро, а затем руками обхвати левое бедро, притягивая к себе. Держи положение 1 минуту, а затем поменяй стороны.



Подъемы ног, лежа на боку (наружная сторона бедра)

Исх. положение: лежа на боку, рука под голову (здесь можно просто удобно лечь). Корпус, таз и ноги в одну линию. Совершаем махи по направлению вверх-вниз плавно и медленно 30 раз без перерыва. Колено прямое. Затем поменяй стороны (итого по 30 раз на каждую сторону).



«Лягушка» динамическая. Исх. Положение: лежа на боку, ноги согнуты, рука под головой, стопы вместе. Не разъединяя стопы, разворачиваем колено «верхней» ноги по направлению вверх, задерживаемся на пару секунд, затем опускаем обратно. 2 подхода по 30 раз на каждую ногу.



Растяжка ягодичных мышц (еще раз). Исх. положение: лежа на спине. Расположи сначала правую голень на ле-

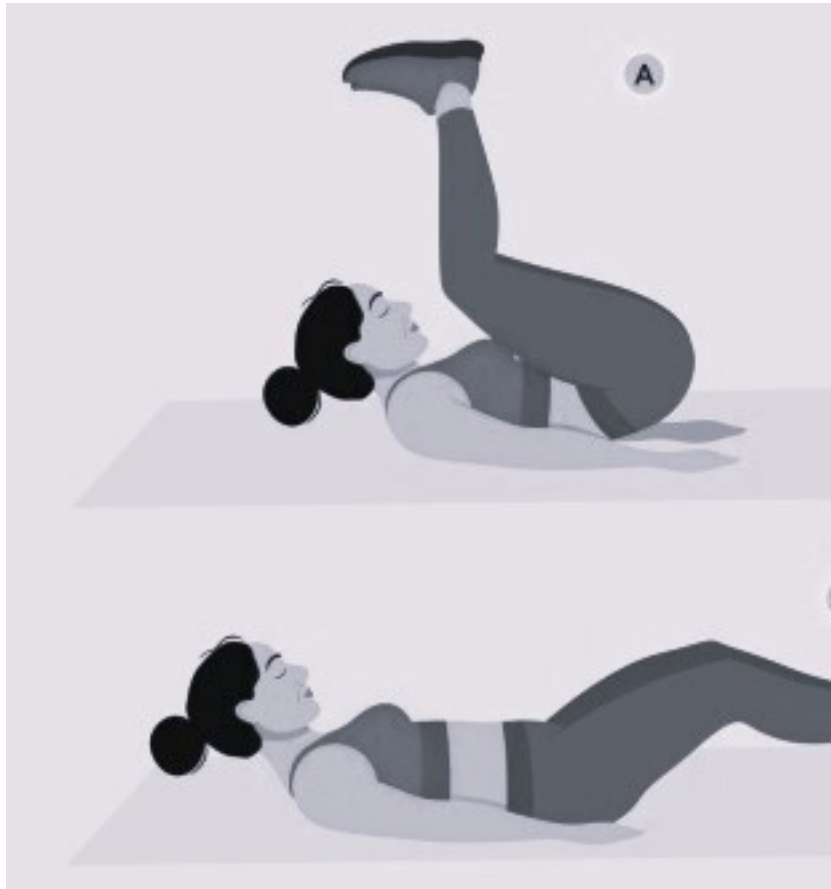
вое бедро, а затем руками обхватить левое бедро, притягивая к себе. Держи положение 1 минуту, а затем поменяй стороны.



Обратные скручивания

Исх. положение: лежа на спине, ладони размести под таз

(если ты новичок) или вдоль корпуса, если ты “опытный”. Ноги согнуты в коленях, на весу. С выдохом (это важно!) поднимаем таз (за счет мышц пресса) к потолку (возможно, получится невысоко), со вдохом плавно опускаем вниз. 3 подхода по 20 раз. Не выгибай спину, не помогай себе руками, не выгибай шею. Перерыв между подходами – 30 сек.



Упражнение “дворники”.

Исх. положение: лежа на спине, руки в стороны, ладонями вниз (держимся за пол), ноги согнуты в коленях на весу (голеньи параллельно полу). Держи колени вместе и поочередно

опускай ноги направо к полу, а затем налево к полу. Сделай
60 таких перекатов



Растяжка.

Наклон к прямым ногам (поочередно к правой и левой ноге)



Исх. положение: сидя на полу, одна нога вытянута, другая согнута (пятка упирается в пах). Стараемся с прямой спиной наклониться вниз, к ноге. Плавно, не раскачиваясь, не округляя спину и не “ныряя” вниз головой, подаем нижние ребра вперед, как бы стараясь достать ими до бедра. По 2

минуты на каждую ногу. Ощущения легкие тянущие (важно!), без резкой боли. Если больно под коленом – немного согни его.

Наклон к прямым ногам.

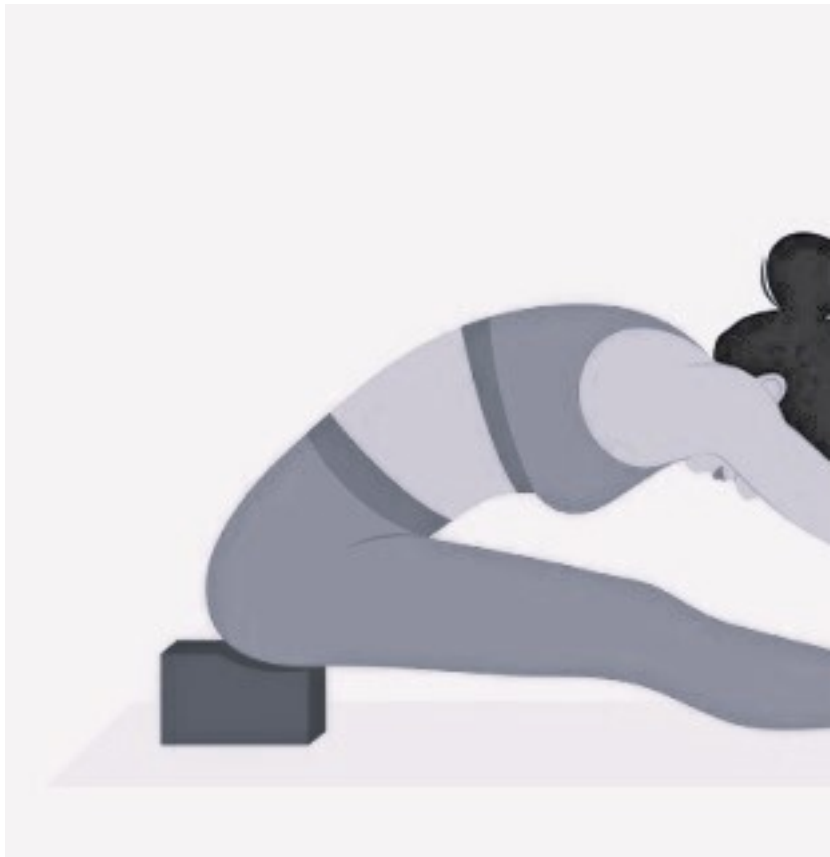
Исх. положение: сидя на полу, ноги вытянуты и прямые. Выпрямив спину, подаем нижние ребра вперед, стараясь дотянуться ими до бедер. Старайтесь не округлять спину, не свешивать голову и не зажимать плечами уши. Здесь главное: держать спину прямой до самого низа. И только когда вы опустите нижние ребра на бедра, можно наклониться ниже и лечь грудью на ноги. Первая картинка- сложный вариант. Вторая- облегченный.



Наклон к прямым ногам. (Облегченная версия)

Во втором варианте мы используем возвышение – валик (блок) или свернутый плед. Чем выше таз, тем легче “тянуть-

ся” в этом положении.



Упражнение “кошка-корова”.

Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна синхронизация движения тела с дыханием. Одновременно со вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем

лопатки вверх. 20 раз

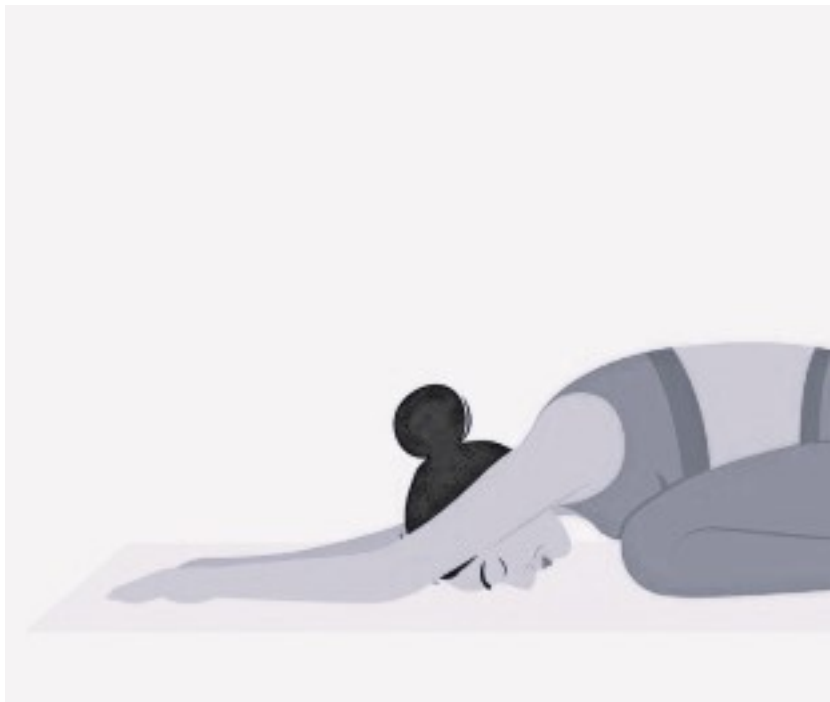


Растяжка передней поверхности бедра. Сделай широкий низкий выпад вперед одной ногой и толкай таз вниз, к полу. Колено другой ноги лежит на полу. Держи спину прямой и постарайся расслабить таз и ноги. Следи за положением колена той ноги, которая спереди – колено не должно «заходить» за носок. Держи положение 1-1,5 минуты, затем поменяй стороны.



Поза “ребенка”

Садимся тазом а пятки, животом ложимся на бедра, руки вытянуты, опора- на ладони. Лоб лежит на коврик. Если не получается опустить таз на пятки, то под него можно положить свернутый плед или валик. Если лоб далеко не на полу, то можно согнуть руки и положить его на кулаки. Отдых в этом положении 2 минуты.



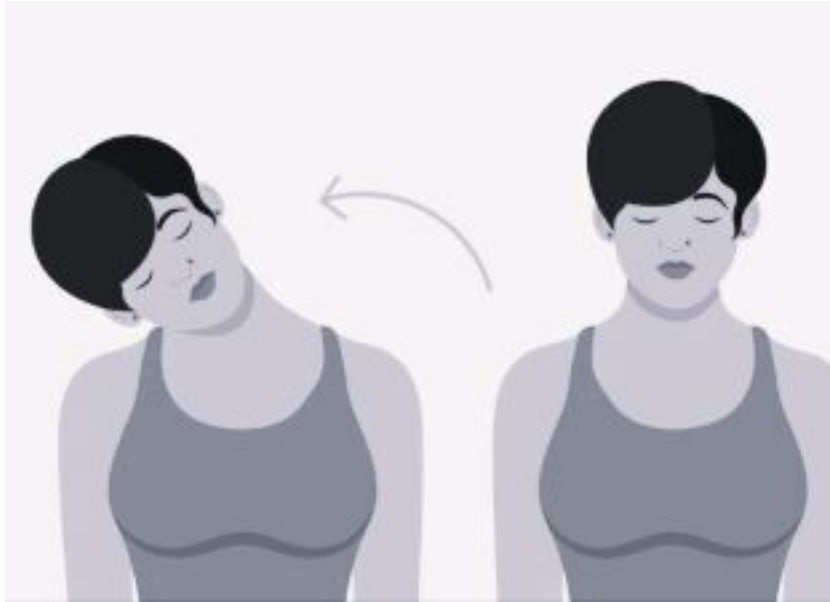
Тренировка с элементами кардио (для похудения).

Ох уж это похудение! Сколько же “стен” социальных сетей пестрят подборками “самых эффективных упражнений” для похудения. Сколько вопросов задано фитнес-тренерам по этому поводу. Сколько “супер-эффективных” программ написано, сколько слез пролито, сколько поясиц сорвано! Сколько попыток “начать бегать” туманным, холодным уютным утром! Сколько же страданий приносит это злополучное “похудение”, которое, конечно же, изменит жизнь в лучшую сторону. Кажется, что вот-вот, стоит скинуть эти 2-5-10 лишних килограмм, как тут же наладится личная жизнь, улучшится самооценка и вообще день засияет новыми красками... Если бы это было так, как кажется. Зачастую, начав “худеть” через боль и страдание, чтобы что-то кому-то доказать или тешить себя надеждами о каких-то кардинальных переменах, мы забываем о том, что происходит здесь и сейчас. Мы забываем о том, что жизнь проходит прямо сейчас. Да-да, прямо в эту минуту. Она не начнется тогда, когда ты влезешь в эти старые джинсы или когда ты, похудев, встретишь “того самого человека”. Нет, друг, твоя жизнь — она здесь и сейчас. С этим жирком на боках, с этой неуверенностью в словах, с этим стеснением и робкими первыми

шагами в тренажерном зале. Ты- здесь и сейчас. И ты **МОЖЕШЬ!** Начни лучшую версию своей жизни, лучшую версию себя. Сделай лучший выбор сейчас из того, что тебе доступно. Тебе не нужны новые кроссовки именитого бренда, чтобы начать пробежки. Тебе не нужно вставать в 6 утра и тащиться на холодную безлюдную улицу. У тебя нет необходимости откладывать деньги и мечтать об абонементе в самый дорогой фитнес-клуб твоего города. Ты можешь начать сейчас и с тем, что есть. Приготовь коврик, немного свободного места в комнате и погнали...

Разминка.

Наклоны головы: движения налево-направо, вперед. Назад не наклоняем. 10 наклонов



Вращение плечами: круговые движения вперед и назад, максимально возможная амплитуда (это важно), по 12 кругов вперед и 12 кругов назад

Вращение запястьями. Это очень важно, поскольку нам предстоит упражнения, которые нагружают суставы.

Наклоны в стороны. Исх. положение: стоя, ноги на ширине бедер. С выдохом поочередно наклоняемся влево и направо. Отслеживаем ощущения. По 12 наклонов в каждую сторону.



Наклоны вперед. Исх. положение: стоя, ноги на ширине бедер. С выдохом наклоняемся поочередно к левой стопе,

затем – к правой. 15 наклонов.



Круговые вращательные движения ног: движение колена к себе-наружу-вниз. По 12 раз на каждую ногу

Вращение коленей: по 12 раз по часовой и против часовой стрелки

Вращение стопами: круговые движения стоп по часовой и против часовой стрелки по 10 раз

Основная часть тренировки.

Упражнение “берпи” (облегченная версия)

20 раз, без перерыва (это важно)

Исх. положение: стоя, стопы на ширине бедер.

Выполняем глубокий присед, ладони на коврик. Переносим вес тела на руки, отпрыгиваем назад, в положение «планка». Опционально можно добавить на этом этапе упражнение «отжимания от пола», не «проваливая» поясницу к полу. Поясница должна быть четко зафиксирована. Если тяжело, то можно опустить колени на пол и отжаться с колен. Далее прыжком возвращаемся в «присед» и «выпрыгиваем» вверх. Повторяем упражнение 20 раз.

Итого схема “берпи” такова: встали – присед – планка – отжались – планка – присед – встали – прыгнули. Всё без перерыва. Не задерживаем дыхание!



Упражнение “планка”.

40 секунд. Для новичка предпочтительнее вот в таком положении: на предплечьях. Обрати внимание на положение поясницы: она ни в коем случае не “провисает” и четко зафиксирована! Иначе ты себе просто навредишь!



Упражнение “боковая планка”.

Каждая сторона по 30 секунд, 3 подхода



Поза “ребенка”

Садимся тазом а пятки, животом ложимся на бедра, руки вытянуты, опора- на ладони. Лоб лежит на коврикe. Если не получается опустить таз на пятки, то под него можно положить свернутый плед или валик. Если лоб далеко не на полу, то можно согнуть руки и положить его на кулаки. Отдых в этом положении 1 минута.



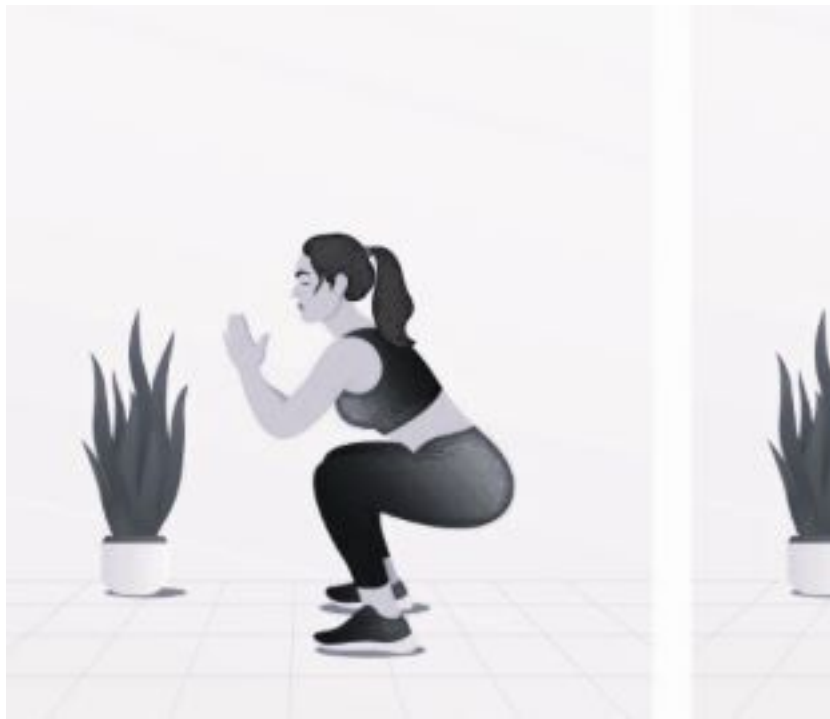
Упражнение “Скалолаз”. 2 минуты, 2 подхода.

Исх. положение: “планка”. Сохраняя фиксацию поясни-

цы, поочередно стараемся достать коленом до груди.



Выпрыгивания из низкого приседа. Исх. положение: стоя, стопы на ширине бедер. Выполняем глубокое приседание (таз как можно ниже к полу), а затем из приседа прыжок вверх. Далее повторить 30-50 раз.



“Скручивание” с одновременным подъемом ног. Исх. положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. Одновременно с выдохом (это важно!) тянемся руками к стопам (поясница остается прижатой к по-

ду). Со вдохом опускаем корпус вниз. И ничего не перепутай, пожалуйста! Синхронизация дыхания с движением – это супер-важно!

A



Ягодичный мост в динамике.

Исх. положение: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, носки стоп и колени направлены вперед, колено находится

над пяткой, стопы на ширине таза. На выдохе мягко отрываем таз от пола. На вдохе – так же плавно опускаем его вниз. 50 раз без перерыва.

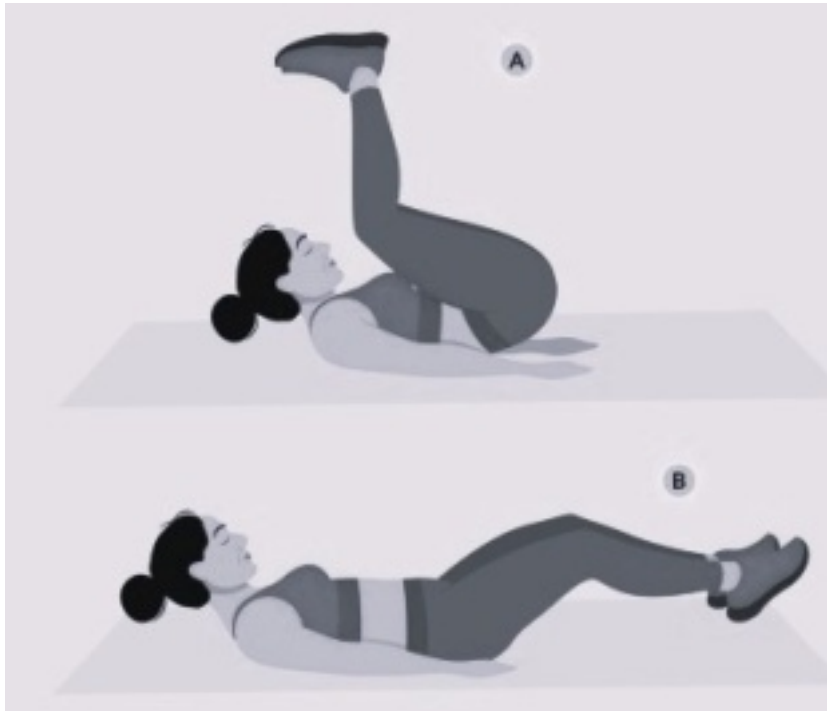


Растяжка ягодичных мышц. Исх. положение: лежа на спине. Расположи сначала правую голень на левое бедро, а затем руками обхвати левое бедро, притягивая к себе. Держи положение 1 минуту, а затем поменяй стороны.



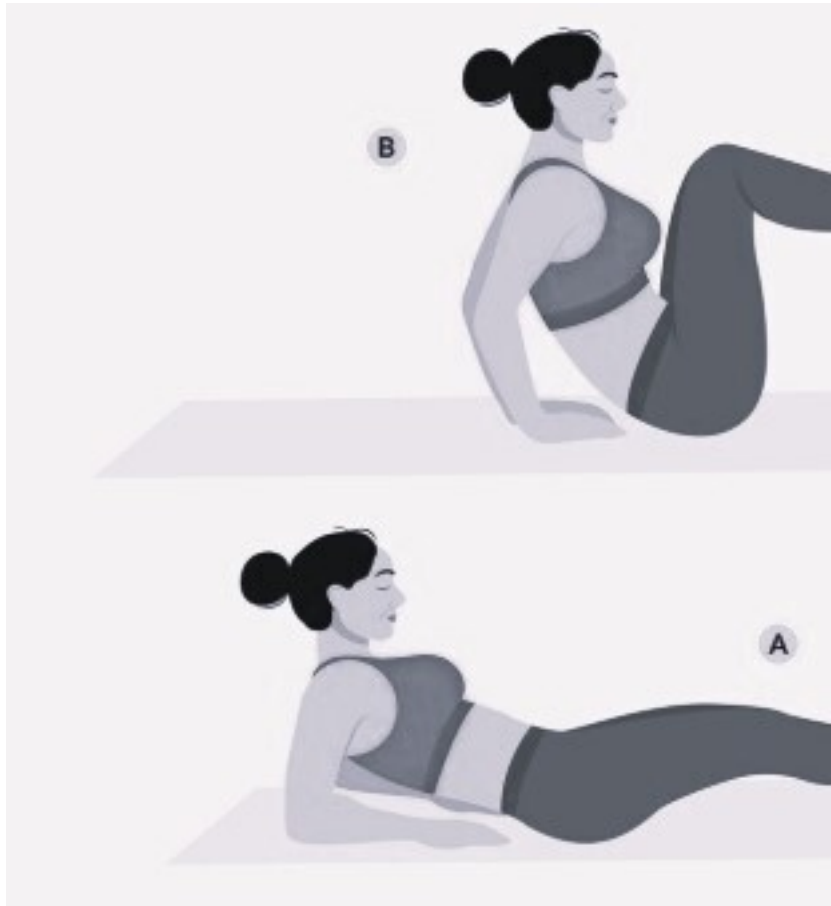
Обратные скручивания

Исх. положение: лежа на спине, ладони размести под таз (если ты новичок) или вдоль корпуса, если ты “опытный”. Ноги согнуты в коленях, на весу. С выдохом (это важно!) поднимаем таз (за счет мышц пресса) к потолку (возможно, получится невысоко), со вдохом плавно опускаем вниз. 3 подхода по 20 раз. Не выгибай спину, не помогай себе руками, не выгибай шею. Перерыв между подходами – 30 сек.



Упражнение для мышц пресса «колени- к груди».

Исх. положение: на спине, упор на предплечья, ноги соединены вместе на полу. Одновременно с выдохом, опираясь на ладони, приподнимаем корпус и подтягиваем к груди колени. 3 подхода по 15 раз. Перерыв между подходами не более 30 секунд.



Упражнение “дворники”.

Исх. положение: лежа на спине, руки в стороны, ладонями вниз (держимся за пол), ноги согнуты в коленях на весу (голень параллельно полу). Держи колени вместе и поочередно

опускай ноги направо к полу, а затем налево к полу. Сделай 60 таких перекатов



Растяжка

Наклон к прямым ногам (поочередно к правой и левой ноге)

Исх. положение: сидя на полу, одна нога вытянута, другая согнута (пятка упирается в пах). Стараемся с прямой спиной наклониться вниз, к ноге. Плавно, не раскачиваясь, не округляя спину и не “ныряя” вниз головой, подаем нижние ребра вперед, как бы стараясь достать ими до бедра. По 2 минуты на каждую ногу. Ощущения легкие тянущие (важно!), без резкой боли. Если больно под коленом- немного согни его.



Наклон к прямым ногам.

Исх. положение: сидя на полу, ноги вытянуты и прямые. Выпрямив спину, подаем нижние ребра вперед, стараясь дотянуться ими до бедер. Старайтесь не округлять спину, не

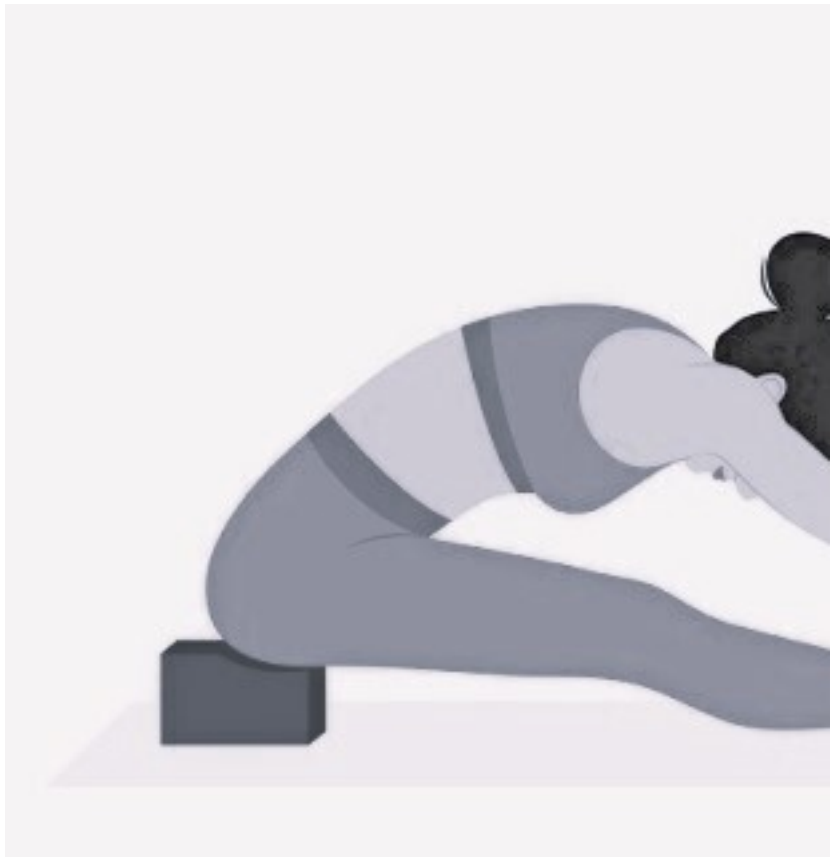
свешивать голову и не зажимать плечами уши. Здесь главное: держать спину прямой до самого низа. И только когда вы опустите нижние ребра на бедра, можно наклониться ниже и лечь грудью на ноги. Первая картинка- сложный вариант. Вторая- облегченный.



Наклон к прямым ногам. (Облегченная версия)

Во втором варианте мы используем возвышение – валик (блок) или свернутый плед. Чем выше таз, тем легче “тянуть-

ся” в этом положении.



Упражнение “кошка-корова”.

Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна синхронизация движения тела с дыханием. Одновременно со вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем

лопатки вверх. 20 раз



Поза “потягивающегося щенка”. Из положения на четвереньках поставьте руки как можно дальше, сохранив таз и бедра на месте. Опустите грудь и подбородок на пол, опирайтесь на ладони. 1 минута



“Собака мордой вниз”

Из положения “на четвереньках” перейди в положение “собака мордой вниз”. Стопы и ладони на ширине плеч,

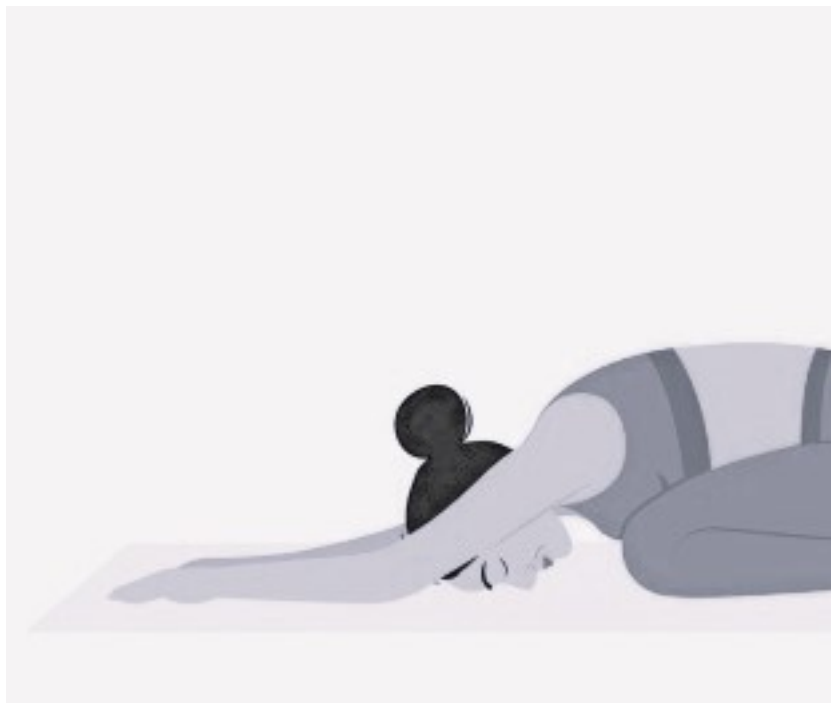
большие пальцы на руках направлены друг на друга, остальные -растопырены. Шея свободна и не зажата, плечи отодвигаем назад, по направлению к копчику. Грудная клетка раскрыта, ребрами стремимся к бедрам. Представь, что за копчик тебя, будто за невидимую ниточку, тянут вверх, к потолку. Если сильно “тянет” ноги по задней поверхности- колени можно немного согнуть. 1 минута. Не стой с круглой спиной! “Включай” грацию!



Поза “ребенка”

Садимся тазом а пятки, животом ложимся на бедра, руки вытянуты, опора- на ладони. Лоб лежит на коврике. Если не

получается опустить таз на пятки, то под него можно положить свернутый плед или валик. Если лоб далеко не на полу, то можно согнуть руки и положить его на кулаки. Отдых в этом положении 2 минуты.



Здоровье.

На этом “не скучные” и “потовыделительные” тренировки закончены (почти). Теперь о более серьезных вещах, чем просто “похудеть” и “укрепить мышцы”. Когда где-то что-то болит, особо не попрыгаешь, да и не надо. Погнали лечиться. И начинаем с самого-самого частого – именно с этим чаще всего приходят на групповые занятия в зал.

Комплекс упражнений от шейного и грудного остеохондроза.

(Запись прямой трансляции этой тренировки в социальных сетях набрала сотни тысяч просмотров, на минуточку).

Прежде, чем мы начнем, я скажу пару слов:

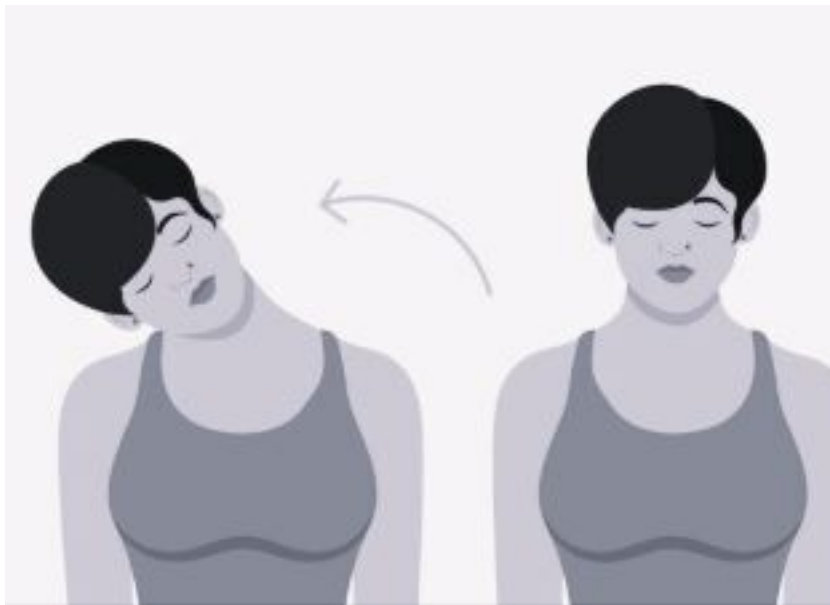
ПРЕКРАТИТЕ ОБЕРЕГАТЬ СВОЙ ОСТЕОХОНДРОЗ!

Остеохондроз может быть хорошим оправданием, удобной “отговоркой”, даже весьма увлекательным “хобби”, но только не проблемой. Возможно, это для кого-то станет настоящим открытием, но такой болезни, как “остеохондроз” не существует. С возрастом (а “возраст” у нас наступает после 20 лет примерно), если тело не баловать регулярными, умеренными физическими нагрузками, то межпозвоночные диски так или иначе испытывают дегенеративные изменения. Ну невозможно ж иначе! Это как морщины на лице – хочешь-не хочешь, а они появляются. И ничего: все живы. То же самое с “любимцем” народа- хондрозом. Ну есть он, и что? Первые “звоночки” появились – иди делай школьные упражнения из ЛФК. И не будешь ты знать боли, “прострелов”, головных болей, связанных с шейным остеохондрозом. И да, конечно, посоветуйся с врачом. Однако, в одной из социальных сетей мне уже писали пациенты о том, что их врач “посоветовал” им мои комплексы. Так что выбирай: боль или

здоровье, лень или зарядка.

Разминка

Наклоны головы: движения налево-направо, вперед. Назад не наклоняем. 10 наклонов



Повороты головы. Держа голову прямо, не запрокидывая назад и не наклоняя вперед, поворачиваем ее направо и налево, как бы стараясь “заглянуть за плечо”, 20 раз. Хочу подчеркнуть: не «задирай» голову ни вверх, ни назад. Лучше держать подбородок чуть прижатым, как бы искусствен-

но создавая «второй подбородок».



Подъем плеч. Раскрываем грудную клетку: отведи плечи движением “вверх- назад и вниз”. На вдохе подтягиваем плечи как можно выше вверх, не округляя спину. На выдохе опускаем плечи как можно ниже. Руками тяни плечи еще ниже к полу, как будто держишь в руках две тяжелые сумки, и они буквально тянут плечи вниз. Они должны оказаться ниже исходного положения. 30 движений.

Наклоны головы с сопротивлением:

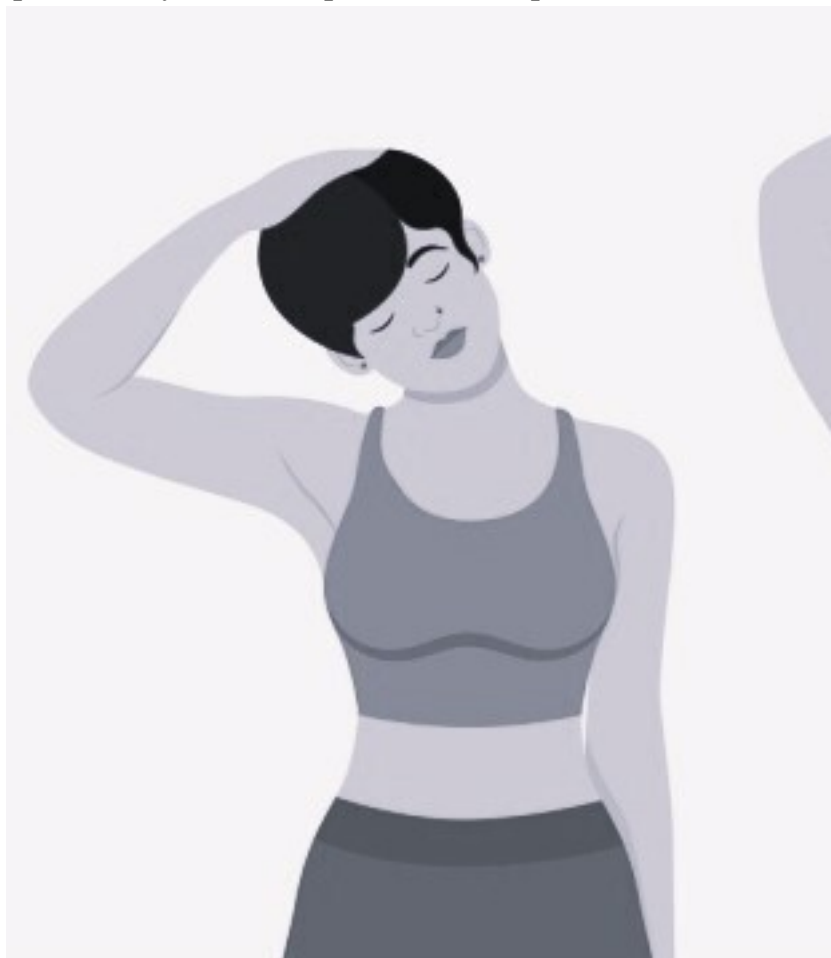
Ладонь руки кладем на лоб, спина прямая, макушка головы вытягивается вверх. Давим ладонью на лоб, а лбом, в свою очередь, на ладонь в течение 3-5 секунд. Легкий “мандраж” не помешает, сопротивление должно быть довольно сильным. Повторить 6 раз

Располагаем ладонь на височной кости с одной из сторон. Макушкой по-прежнему тянемся вверх, спина прямая. Давим ладонью на область виска, а головой на ладонь, оказывая сопротивление. Задерживаемся на 3-5 счетов. Повторяем с другой стороны по 6 раз для каждой.

Сцепи руки “в замок”, расположи их на затылке, разведи локти в стороны. Оказывая сопротивление, давим руками на затылок, а затылком- на руки. Задерживаемся на 3-5 секунд, 6 раз.

Растяжка боковых мышц шеи. Исх. положение: сидя с прямой спиной или сидя. Макушкой тянемся вверх, плечи опускаем вниз. Размещаем ладонь правой руки на левое ухо, наклоняем голову к правому плечу. Ладонью слегка уси-

ливаем наклон. Задерживаемся на 20 секунд, затем меняем стороны. Никуда не поворачивай подбородок!



Растяжка шеи по задней поверхности. Выпрями спи-

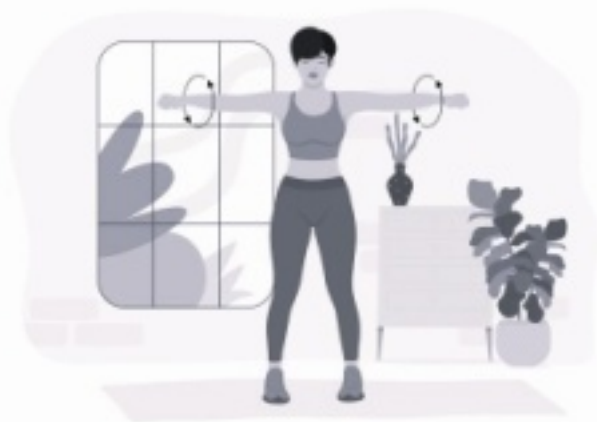
ну, макушкой потянись вверх, плечи опусти вниз. В спокойном темпе наклони голову вниз, соедини руки “в замок”. Расположи “замок” на затылке и слегка дави им на затылок. Так, чтобы ты почувствовал небольшое усиление растяжки по задней поверхности шеи.

Вращение плечами. Стопы на ширине плеч, спина прямая, макушка “тянется” в потолок. Совершаем медленные, спокойные, большие круги плечами вперед и назад. По 15 кругов в каждом направлении.

Вращение плечами с выпрямленными руками.

Внимание: я считаю это упражнение одним из самых важных в этом комплексе. Как правило, новички делают его “спустя рукава”. Конечно, им самим кажется, что всё отлично получается, а на самом деле – нет. Итак, супер-важное упражнение в комплексе против остеохондроза – это “вращение плечами с выпрямленными руками”. Как его делать? Встань прямо, вытяни макушку вверх. Стоим “гордо” и “статно”. Думаю, так даже будет понятнее. Плечи обязательно опускаем вниз, по направлению к тазу. Руки разводим в стороны на уровне плеч. При этом, если занимается новичок, то очень захочется поднять плечи “к ушам”. Не нужно делать этого. Всеми силами плечи опускаем вниз. Когда всю конструкцию, наконец, удастся отстроить, тогда начинаем вращать плечами (не руками, а плечами) по кругу вперед и назад без остановки (это важно!) по 30 кругов вперед и назад. Устали плечи? Горят? Ничего, потерпим! Вращаем ради

собственного здоровья!



Встряхивание рук- снятие напряжения с области плеч и рук. Здесь ничего особенного. Просто интенсивное “встряхивание” рук аж до самых плеч в течение 30 секунд примерно. Это упражнение на расслабление, поэтому никакой инструкции к нему нет.

Растяжка плеч. Выпрями руку перед собой (локоть тоже), другой рукой прижми ее к себе на 30-40 секунд. Затем поменяй стороны.

Вращение кистями. Здесь всё очевидно и уже должно быть привычно. Сделай кулаки и вращай по 12 раз в каждую сторону.

Основная часть.

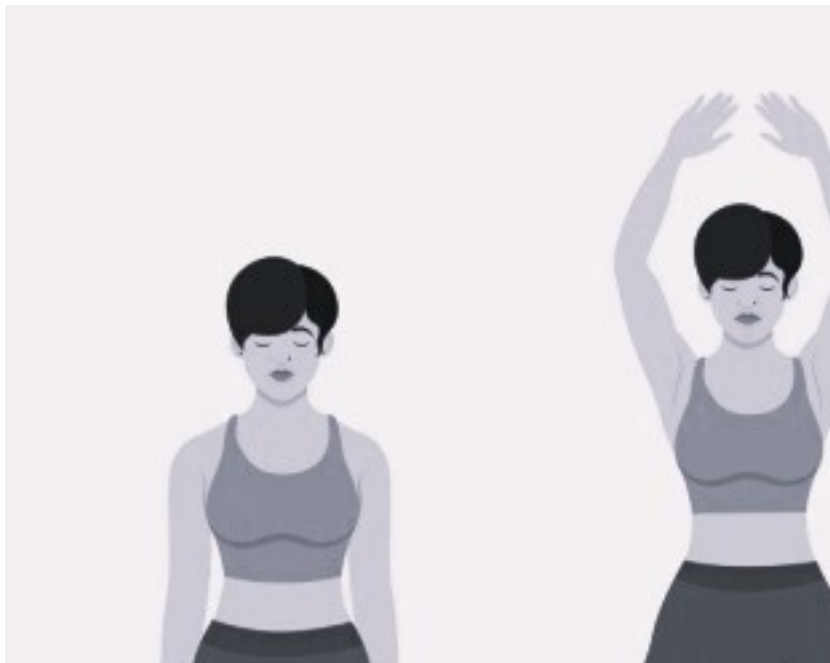
1. Наклоны в стороны. Исх. положение: стоя, ноги на ширине бедер. С выдохом поочередно наклоняемся налево и направо. Отслеживаем ощущения. По 12 наклонов в каждую сторону.



2. Наклоны вперед. Исх. положение: стоя, ноги на ширине бедер. С выдохом наклоняемся поочередно к левой сто-

пе, затем – к правой. 15 наклонов.

3. Махи. Не стоит недооценивать это упражнение! Встаем, ноги на ширине бедер, руки “по швам”. Руки через стороны поднимаем вверх и совершаем легкий хлопок над головой (можно без хлопка). 30 таких махов. Обращаем внимание: нам нужна четкость движений и “жесткость в руках”. Поэтому руки должны быть прямыми.



4. Работа с гимнастической палкой. Заведение за спину.

Моё любимое и очень полезное. Выпрямились, макушкой

вытянулись вверх. Взяли палку (бодибар, гимнастическую палку или, на худой конец, палку от швабры) шире ширины плеч и поехали:

Поднимаем палку над головой. (Плечи стараемся опустить вниз и не подводить к ушам)

Стараемся увести на прямых (!) руках палку за спину настолько, насколько получается. Если не получается, то заводим палку слегка за голову и достаточно. Постепенно разрабатывается всё, так что вперед паровоза гнать вообще не обязательно.

Медленно, на прямых руках, симметрично (лучше перед зеркалом), возвращаем палку вперед.

30 раз.



5. Приседания с гимнастической палкой.

Думаешь, если спина болит, то спина и виновата? Как бы ни так! Всем надо заниматься. И тазом тоже. Поэтому, раз

уж взяли палку, то с ней и продолжим.

В нашем случае палка – это не утяжелитель. Палка – это инструмент для выпрямления спины. Воспользуемся же им правильно.

Стопы чуть шире ширины таза, носки развернуты наружу. Палку располагаем на плечи, чуть назад, как коромысло. Держите руки на ширине плеч на палке или чуть шире. Спина сразу выпрямляется.

Выполняем медленные, аккуратные приседания настолько глубоко, насколько получается. Можно даже просто садиться на стул или диван, а затем вставать.

2 подхода по 15 раз.

6. Упражнение “кошка-корова”.

Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна синхронизация движения тела с дыханием. Одновременно с вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем лопатки вверх. 20 раз



7. Упражнение “вытягивание противоположной ру-

ки и ноги”

О, какое длинное название получилось. Благо, всё на четвереньках и перекатываться никуда не надо.

Исх. положение: на четвереньках, ладони строго под плечами, колени строго над тазобедренным суставом. Плечи от ушей отводим, взгляд в пол. Медленно поднимаем противоположную руку и ногу вверх, параллельно полу. Задерживаемся на 5-10 секунд. Меняем стороны. Итого по 10 раз на каждую сторону.

Может слегка “пошатывать”, конечно. А что поделать? Немножко баланса еще никому не помешало. Главное, смотри вниз. Мы ж не на краю обрыва.



8. Великая “лодочка”

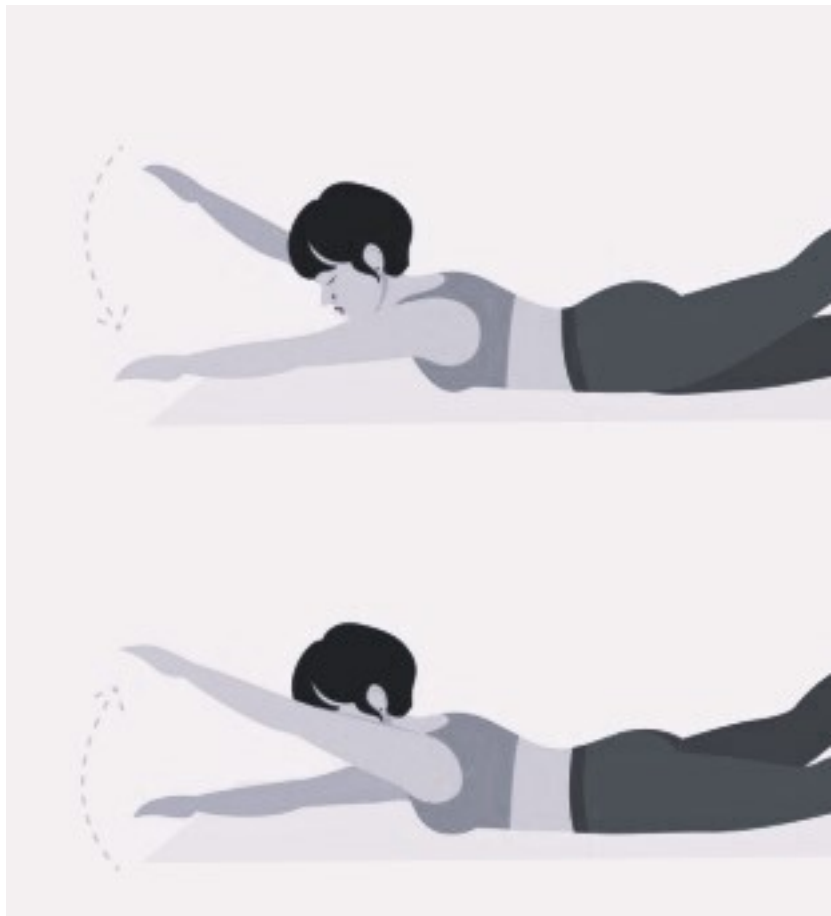
Если хочешь быть здоров – делай “лодочку”. Как бы не пытались стереть это упражнение из всевозможных программ – никого не слушай, а делай. Оно спасет твою спину.

Ложимся на пол, вытягиваем руки и ноги, голова – на лоб.

Медленно и плавно одновременно поднимаем руки и ноги вверх, задерживаемся наверху на секунду-две. Затем медленно опускаемся вниз. Другая версия этого упражнения –

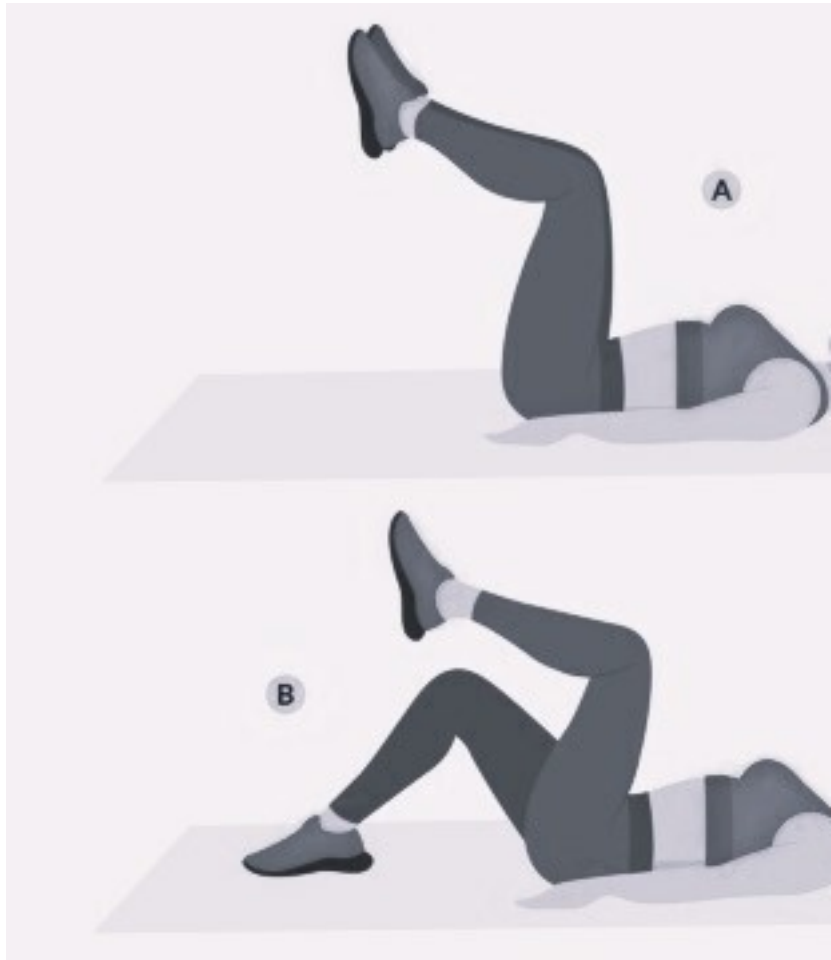
поднимать противоположные руку-ногу, без задержки.

Дыхание произвольное. Старайся приподнимать грудь и бёдра выше таза.



9. Упражнение «Велосипед».

Тут, думаю, ничего объяснять и не нужно. Если тяжело, то размещаем ладони под тазом. На затылок не запрокидываемся, бедрами работаем. 3 минуты.



10. Расслабление. Перекатываемся на спину. Подтягиваем колени к груди, обхватив их руками. Если возможно,

лоб притягиваем к коленям. Задерживаемся в таком положении на 30 секунд. Отдых на спине – 20 секунд. Повторить 3 раза.



11. Скручивания сидя.

Садимся на пол, ноги согнуты в облегченном варианте и выпрямлены при выполнении сложной версии.

Макушкой вытягиваемся вверх, плечи опускаем вниз. Таз сидит симметрично, ноги вместе, руки вытянуты перед со-

бой..

Плавно, одновременно с головой отводим одну руку максимально назад, “раскрывая” одну половину груди. Затем возвращаемся в исходное положение и меняем стороны.

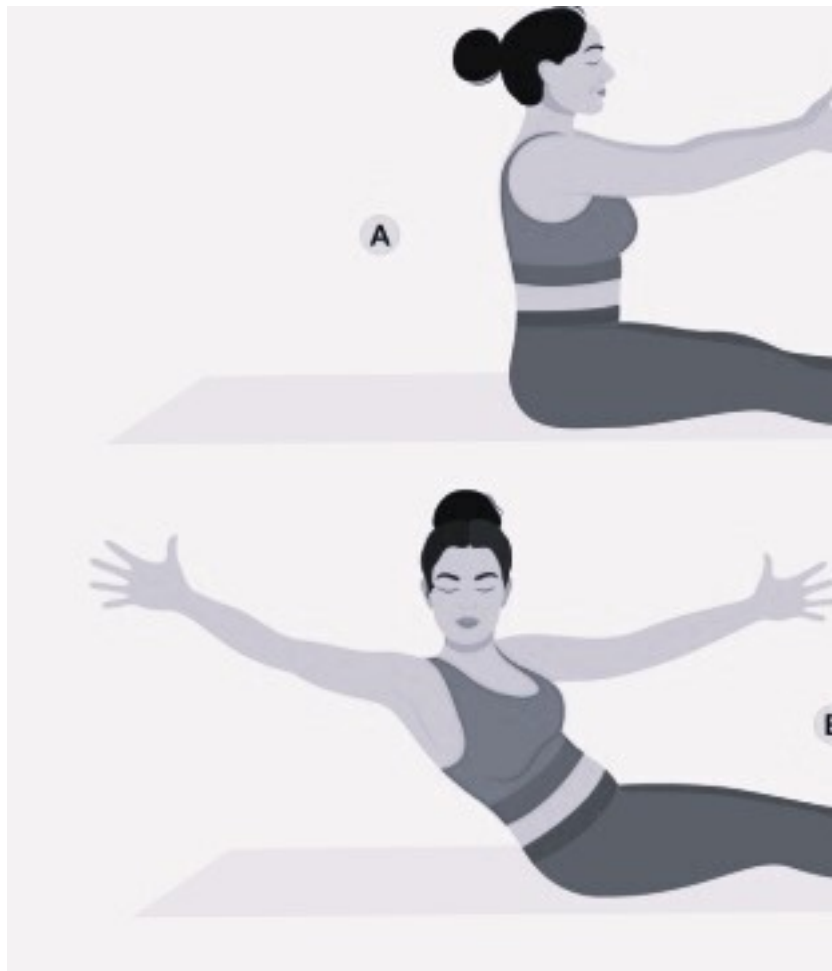
Повторить 15-20 раз.

Если упражнение выполнять тяжело или невозможно, то:

А) согни колени,

Б) держись руками за колени,

В) при выполнении упражнения одной рукой держись за колени, а другой – работай.



12. Упражнение «Кактус». Вытягиваем руки в стороны на высоте плеч, сгибаем в локтях под прямым углом. Сначала-

ла отводим локти как можно дальше назад, за спину. Затем сводим локти впереди, чтобы ощутилось напряжение мышц между лопатками и активная работа мышц в передней части грудной клетки. Затем возвращаемся в исходное положение. Повторяем 30 раз.



Растяжка.

1. Упражнение “кошка-корова”.

Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна синхронизация движения тела с дыханием. Одновременно со вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем лопатки вверх. 20 раз



2. Поза “потягивающегося щенка”. Из положения на

четвереньках поставь руки как можно дальше, сохранив таз и бедра на месте. Опусти грудь и подбородок на пол, опирайся на ладони. 1 минута



3. “Собака мордой вниз”. Из положения “на четвереньках” перейди в положение “собака мордой вниз”. Стопы и ладони на ширине плеч, большие пальцы на руках направлены друг на друга, остальные - растопырены. Шея свободна и

не зажата, плечи отодвигаем назад, по направлению к копчику. Грудная клетка раскрыта, ребрами стремимся к бедрам. Представь, что за копчик тебя, будто за невидимую ниточку, тянут вверх, к потолку. Если сильно “тянет” ноги по задней поверхности- колени можно немного согнуть. 1 минута. Не стой с круглой спиной! “Включай” грацию!



4. Наклоны сидя (статичные). Исходное положение: сидя на полу с перекрещенными ногами, спина прямая. Если положение неудобно или даже невозможно, можно выпря-

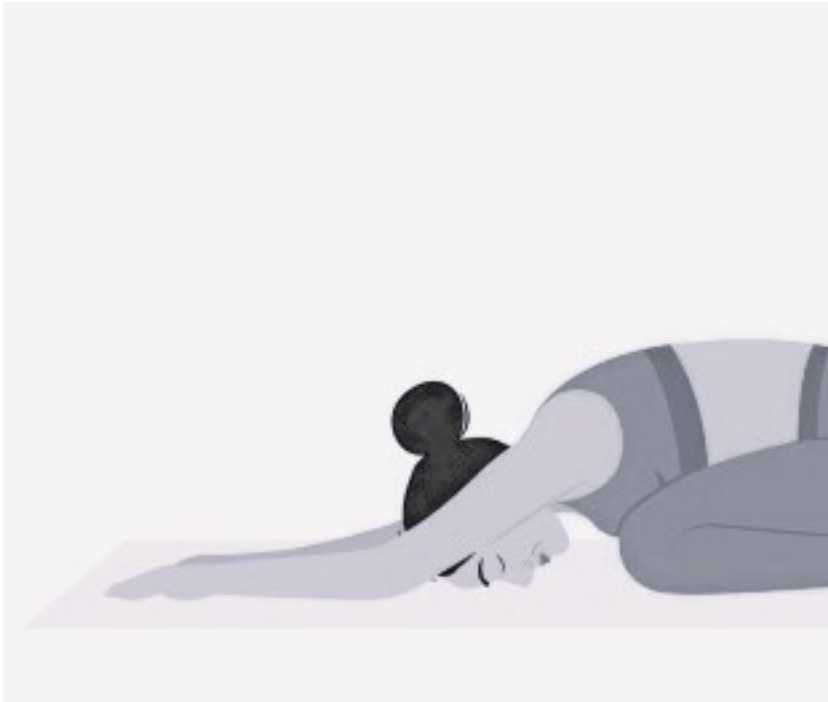
мить ноги. Опускаем одну руку на пол на предплечье, другой рукой тянемся по диагонали в сторону, взгляд вверх. При этом таз (и левая, и правая ягодицы, находятся на полу). Задержишься в таком положении на 30-40 секунд, затем – поменяй стороны.



5. Поза “ребенка”

Садимся тазом а пятки, животом ложимся на бедра, руки вытянуты, опора- на ладони. Лоб лежит на коврике. Если не получается опустить таз на пятки, то под него можно поло-

жить свернутый плед или валик. Если лоб далеко не на полу, то можно согнуть руки и положить его на кулаки. Отдых в этом положении 2 минуты.



Комплекс упражнений от боли в пояснице.

Так и хочется сказать: “сам/сама виновата!”, но не буду. Боль в пояснице- штука крайне неприятная и сильно мешающая жить полноценной жизнью. Причины понятны- ты взял на себя непомерную ношу с неподготовленной спиной. “Закачать” мышцы, растягивать их, и “пользоваться” спиной правильно – вот три вещи, которые нужно делать обязательно, чтобы поясница тебя никогда не беспокоила. При чем речь идет обо всех мышцах в твоём теле, а не только о пояснице. Вот почему у тех, кто начинает свой путь к здоровому телу и просто регулярно выполняет какие-то упражнения, первым делом прекращаются боли в пояснице. Начнем и мы путь к здоровому телу.

Как правильно поднимать тяжести?

Задержись здесь на минутку и повтори то, что я сейчас объясню не менее 100 раз, а еще лучше – тысячу. Чтоб врезалось глубоко-глубоко в памяти и, когда надо, навык был “автоматическим”.

УЧИСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НОГАМИ!

Да-да, даже если ты работаешь “спиной”, то “подключай” ноги. Что это значит? Всё элементарно: сгибай колени, приседай при любом подъеме любого предмета там, где нужно наклоняться! Даже если это плюшевый мишка, который срочно нужно поднять с пола – неважно. Главное- включить в работу ноги. Для наглядности:



Правильный подъем любого предмета с любым весом на-

чинается не с наклона, а с приседа. Мы всегда сгибаем колени, садимся, берем предмет, а уже затем, одновременно с выпрямлением ног, поднимаем спину. Тоже самое касается вашего драгоценного чада, дорогие мамочки! Только с помощью ног и приседа мы берем ребенка на руки. И не только ребенка: собачки, кошечки и иже с ними – всё строго “через ноги”! И, конечно же, держи спину прямой:



Если все-таки «заклинило»...



«Ай, не разогнуться!»— и вот уже очередная жертва грядки/быта/профессии хватается за поясницу, пытаясь вернуться в вертикальное положение. А никак. Движения настолько болезненные, что шевельнуться страшно. Что же делать?

Сначала прилечь. Прилечь и спокойно полежать столько, сколько можно. Нанести какую-нибудь обезболивающую мазь и отдохнуть. Но потом... Потом ты просто обязан начать тренироваться. Иначе ты буквально расписываешься в согласии на регулярную боль в пояснице. Помни, читатель:

боль – это сигнал к тому, что пора тренироваться!

Итак, после того, как первая острая боль уйдет, можно начинать легкие, полезные движения для того, чтобы «расшевелить» позвоночник. И первым таким движением будет:

1. Ходьба на четвереньках. Здесь всё просто и, признаться, забавно. В зале, при выполнении этого упражнения и одного из следующих, практически всегда стоит хохот. Почему бы и нам не повеселиться? Никакой особенной “техники” здесь нет. Просто ходим на четвереньках в течение 5-15 минут (столько, сколько требуется для того, чтобы почувствовать облегчение). Позвоночнику нравится коленно-локтевая поза, так что бери на заметку.

2. Упражнение «Кошка-корова». Понятно, что в состоянии, когда «всё болит», полноценно выполнить это упражнение не получится. Но работа с маленькой амплитудой и медленно будет чрезвычайно полезна. Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна синхронизация движения

тела с дыханием. Одновременно с вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем лопатки вверх. 20 раз (или столько, сколько получится)



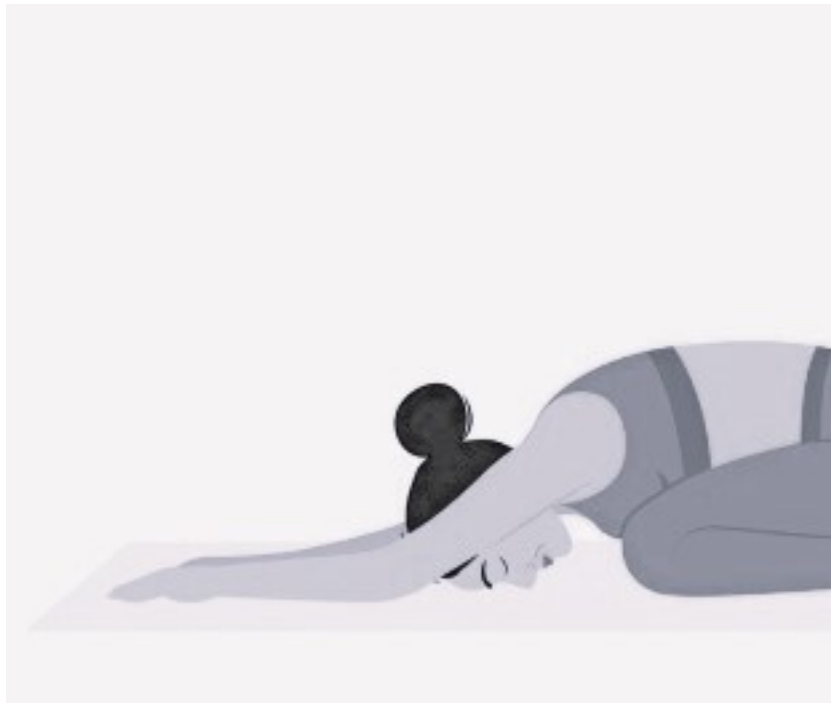
3. И третьим движением (если «отпустило» после первых

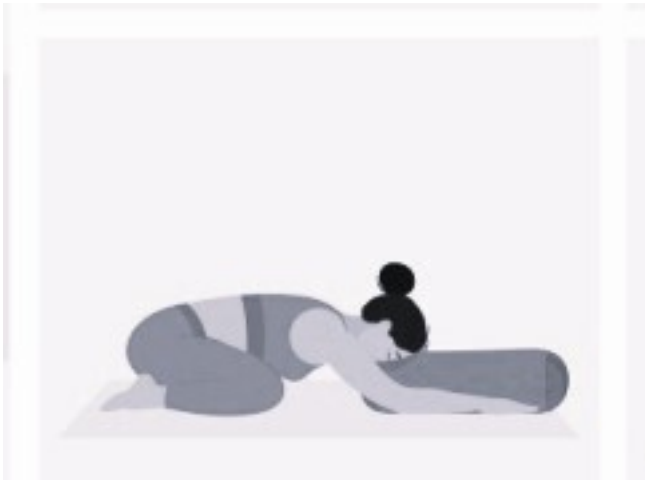
двух) можно добавить небольшую **работу на четвереньках**
(подчеркну: в том случае, если эта работа вообще возможна):



Исходное положение: на четвереньках, ладони строго под плечами, колени строго над тазобедренным суставом. Плечи от ушей отводим, взгляд в пол. Медленно поднимаем противоположную руку и ногу вверх, параллельно полу. Задерживаемся на пару секунд. Меняем стороны. Итого по 10 раз на каждую сторону. Или сколько сможем.

4. Поза «ребенка». Если возможно, то можно расслабить и «растянуть» поясницу в положении «поза ребенка». Находись в ней столько, сколько хочется (а хочется от 1 минуты). Можно воспользоваться подушками.





5. А если совсем «нормально» и боли нет, то можно другую версию расслабления использовать: **лежа на спине, прижав колени к груди.**



А теперь к упражнениям для здоровья поясницы (когда уже ничего не болит или в целях профилактики).

Разминка.

1. Наклоны головы: движения налево-направо, вперед. Назад не наклоняем. 10 наклонов



2. Вращение плечами: круговые движения вперед и назад, максимально возможная амплитуда (это важно), по 12 кругов вперед и 12 кругов назад

3. Вращение запястьями. Это очень важно, поскольку нам предстоит упражнения, которые нагружают суставы.

4. Наклоны в стороны. Исх. положение: стоя, ноги на

ширине бедер. С выдохом поочередно наклоняемся налево и направо. Отслеживаем ощущения. По 12 наклонов в каждую сторону.



5. Наклоны вперед. Исх. положение: стоя, ноги на ширине бедер. С выдохом наклоняемся поочередно к левой сто-

пе, затем – к правой. 15 наклонов.

6. Разминка бедер: согни одну ногу в колене, другая – прямая и уверенно стоит на полу. Если положение не устойчиво, то можно держаться руками за что либо (стул, подоконник, лестницу). Ритмично совершаем круговые движения коленом и бедром по направлению «к себе- в сторону – вниз». По 10-12 раз на каждую ногу.

7. Вращение коленей: по 12 раз по часовой и против часовой стрелки.

8. Вращение стопами: круговые движения стоп по часовой и против часовой стрелки по 10 раз

Основная часть.

1. Ходьба на четвереньках. Здесь всё просто и, признаться, забавно. В зале, при выполнении этого упражнения и одного из следующих, практически всегда стоит хохот. Почему бы и нам не повеселиться? Никакой особенной “техники” здесь нет. Просто ходим на четвереньках в течение 5-15 минут (столько, сколько требуется для того, чтобы почувствовать облегчение). Позвоночнику нравится коленно-локтевая поза, так что бери на заметку.

2. Упражнение “вытягивание противоположной руки и ноги”

Исх. положение: на четвереньках, ладони строго под плечами, колени строго над тазобедренным суставом. Плечи от

ушей отводим, взгляд в пол. Медленно поднимаем противоположную руку и ногу вверх, параллельно полу. Задерживаемся на 5-10 секунд. Меняем стороны. Итого по 10 раз на каждую сторону.



3. Упражнение “кошка-корова”.

Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна синхронизация движения тела с дыханием. Одновременно со вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем

лопатки вверх. 20 раз



4. Поза “ребенка”

Садимся тазом на пятки, животом ложимся на бедра, руки вытянуты, опора на ладони. Лоб лежит на коврик. Если не получается опустить таз на пятки, то под него можно положить свернутый плед или валик. Если лоб далеко не на полу, то можно согнуть руки и положить его на руки. Отдых 2 минуты.



5. Упражнение «саранча». Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль корпуса. Медленно, созна-

тельно наблюдая за каждым движением, одновременно поднимаем корпус, руки и ноги вверх, задерживаемся на пару секунд, затем плавно опускаемся вниз. На что здесь обратить внимание: на плечевой пояс и лопатки. На подъеме, наверху, лопатки своди вместе, а плечи отводи назад, от ушей. Повтори 12-20 раз. Если делать это упражнение правильно, очень хорошо прорабатываются все мышцы спины и ягодиц.



6. Расслабление. Перекатываемся на спину. Подтягиваем колени к груди, обхватив их руками. Если возможно, лоб притягиваем к коленям. Задерживаемся в таком положении

на 30 секунд. Отдых на спине – 20 секунд. Повторить 3 раза.



7. Упражнение «Велосипед». Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль корпуса. Прижимаем поясницу к полу, приподнимаем ноги, и начинаем «крутить» воображаемые «педали велосипеда». Если поясница не прижата, то можно разместить ладони под тазом. 2-3 минуты в спокойном темпе.

8. Ягодичный мост «в динамике».

Исх. положение: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, носки стоп и колени направлены вперед, колено находится над пяткой, стопы на ширине таза. На выдохе мягко отрываем таз от пола. На вдохе – так же плавно опускаем его вниз. 30 раз без перерыва.



9. Расслабление: “колени к груди”. Притягиваем оба колена к груди, задерживаемся на 1 минуту. Если не получится притянуть колени (например, в связи с лишним весом),

можно обхватить себя за бедра.



10. Растяжка ягодичных мышц. Исх. положение: лежа на спине. Расположи сначала правую голень на левое бедро, а затем руками обхвати левое бедро, притягивая к себе. Держи

положение 1 минуту, а затем поменяй стороны.



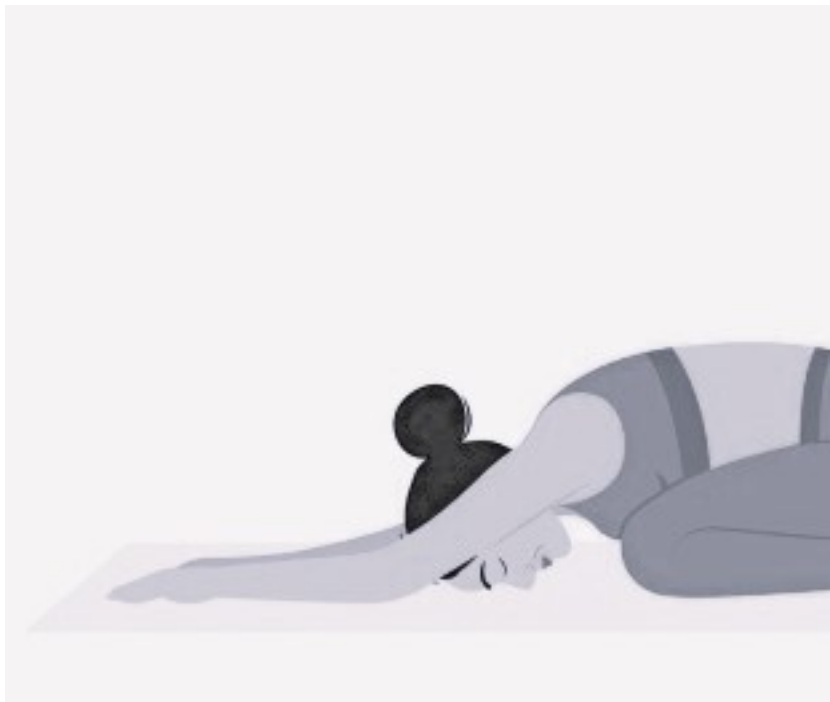
11. Упражнение «локоть-колени» . Исходное положение: на четвереньках. Ладони расположены строго под плечами, колени – под тазом, взгляд направлен в пол. Вытягива-

ем противоположные руку и ногу (например, правая рука и левая нога), задерживаемся на секунду, затем, одновременно с выдохом, соединяем противоположные локоть и колено. Далее, одновременно с вдохом, выпрямляем. Повторить 15-20 раз и поменять стороны.



12. Поза “ребенка”

Садимся тазом на пятки, животом ложимся на бедра, руки вытянуты, опора- на ладони. Лоб лежит на коврик. Если не получается опустить таз на пятки, то под него можно положить свернутый плед или валик. Если лоб далеко не на полу, то можно согнуть руки и положить его на руки. Отдых 2 минуты.



Растяжка.

1. Расслабление: “колени к груди”. Притягиваем оба колена к груди, задерживаемся на 1 минуту. Если не получается притянуть колени (например, в связи с лишним весом), можно обхватить себя за бедра.



2. Упражнение “дворники”. Исх. положение: лежа на спине, руки в стороны, ладонями вниз (держимся за пол), ноги согнуты в коленях на весу. Держи колени вместе и поочередно опускай ноги направо к полу, а затем налево к по-

лу. Сделай 30 таких перекатов.

3. Скручивание лежа. Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты и расслаблены. Сгибаем правую ногу в колене, притягиваем руками к животу. Опускаем правое колено как можно ниже к полу с левой стороны. Разворачиваем голову в противоположную сторону – в данном случае, направо. Следим за тем, чтобы плечи оставались прижатыми к полу. Задерживаемся в положении на 1- 2 минуты. Меняем стороны.



4. Расслабление: “колени к груди”. Притягиваем оба колена к груди, задерживаемся на 1 минуту. Если не получится притянуть колени (например, в связи с лишним весом), можно обхватить себя за бедра.



5. Упражнение “кошка-корова”.

Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна синхронизация движения тела с дыханием. Одновременно со вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем лопатки вверх. 20 раз



6. Наклон к прямой ноге (другая нога согнута). Ис-

ходное положение: сидя на полу, одна нога – прямая, другая – согнута, пятка в паху. Выпрями спину, сделай глубокий вдох. Затем с выдохом наклонись к прямой ноге и задержишься внизу. 1-2 минуты. Никакой резкой боли быть не должно. Если сильно «тянет» под коленом, немного согни его. Не раскачивайся, не притягивай корпус к ноге за счет силового воздействия. Постарайся расслабиться и отпустить напряжение. Делай медленные, спокойные вдохи и выдохи. Позволь своему расслабленному телу наклониться настолько низко, насколько возможно. И помни: это не силовое движение!

7. Поза гирлянды. Стопы немного шире, чем ширина таза, носки врозь. Садимся на «корточки», сохраняя спину прямой. Тянемся макушкой вверх, как будто за невидимую ниточку. Ладони соединяем вместе у груди, а локтями буквально раздвигаем колени. Задержишься в таком положении на 1 минуту. Если тяжело и/или пятки не опускаются на пол, а таз – слишком высоко, то можно сесть на блок/свернутый плед/подушку.



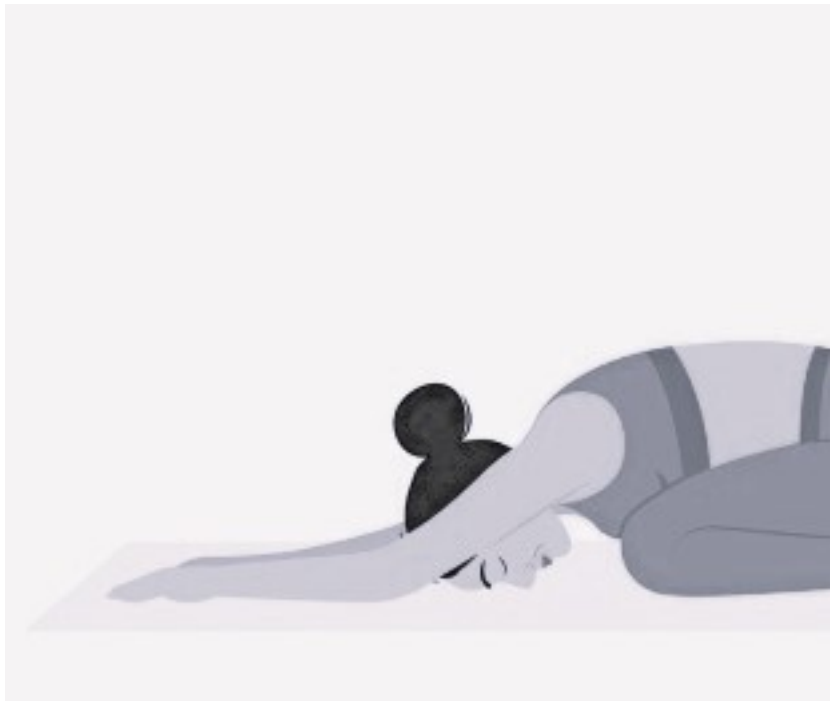
8. Поза угла «Триконасана». Поставь ноги на ширину примерно 1 метр. Разверни правый носок вперед, а левый под углом 45 градусов. Вытяни руки в стороны параллельно полу. Затем опусти правую ладонь на правую ногу (или, если растяжка позволяет, на пол), а левую руку вытягивай вверх, по направлению в потолок. Взгляд тоже направь вверх. Оба колена- прямые. Задержись на 1 минуты, затем – поменяй стороны. Если асана дается очень тяжело или не получается вовсе, то используй стул либо воспользуйся блоком для йоги (или любой другой опорой)





9. Поза “ребенка”

Садимся тазом на пятки, животом ложимся на бедра, руки вытянуты, опора на ладони. Лоб лежит на коврик. Если не получается опустить таз на пятки, то под него можно положить свернутый плед или валик. Если лоб далеко не на полу, то можно согнуть руки и положить его на руки. Отдых 2 минуты.

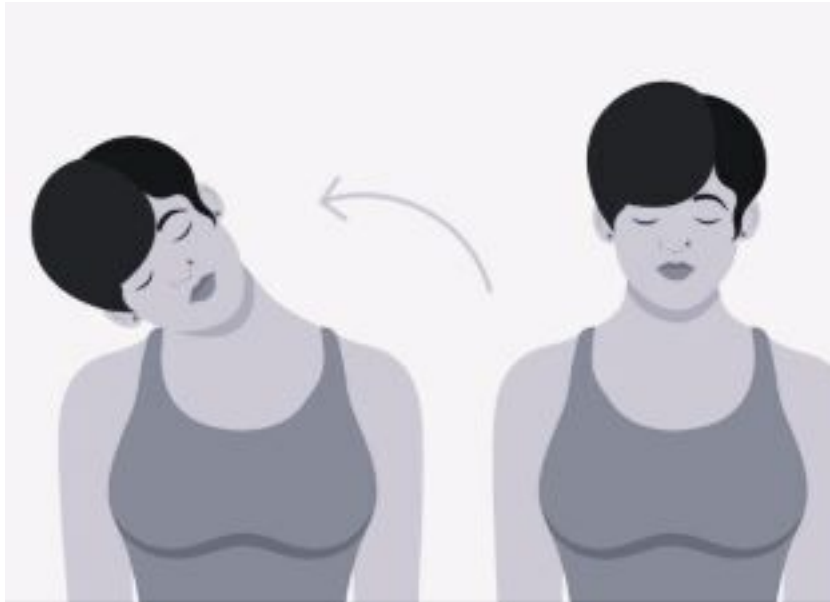


Комплекс упражнений для лечения и профилактики грыжи.

Ну вот и добрались до “любимых” грыж. Сколько брутальных мужчин трепещут от одного этого диагноза! Сколько женщин сочувствующе кивают головой, услышав о грыже. Но грыжа и правда не приговор! С ней можно и нужно бороться, главное: все манипуляции должны производиться после консультации врача. Напоминаю, что с острой болью мы ничего не делаем. Но легкий дискомфорт во время выполнения упражнений допустим. Здесь главное: “меньше, да чаще”, а это значит, что “убиваться” тренировками не стоит, а стоит начать с комфортного, небольшого комплекса упражнений. Например, как этот:

Разминка.

1. Наклоны головы: движения налево-направо, вперед. Назад не наклоняем. 10 наклонов



2. Повороты головы. Держа голову прямо, не запрокидывая назад и не наклоняя вперед, поворачиваем ее направо и налево, как бы стараясь “заглянуть за плечо”, 20 раз. Хочу подчеркнуть: не «задирай» голову ни вверх, ни назад. Лучше держать подбородок чуть прижатым, как бы искусственно создавая «второй подбородок».



3. Подъем плеч. Раскрываем грудную клетку: отведи плечи движением “вверх- назад и вниз”. На вдохе подтягиваем плечи как можно выше вверх, не округляя спину. На выдохе опускаем плечи как можно ниже. Руками тяни плечи еще ниже к полу, как будто держишь в руках две тяжелые сумки, и они буквально тянут плечи вниз. Они должны оказаться ниже исходного положения. 30 движений.

4. Наклоны головы с сопротивлением.

Ладонь руки кладем на лоб, спина прямая, макушка головы вытягивается вверх. Давим ладонью на лоб, а лбом, в свою очередь, на ладонь в течение 3-5 секунд. Легкий “мандраж” не помешает, сопротивление должно быть довольно сильным. Повторить 6 раз

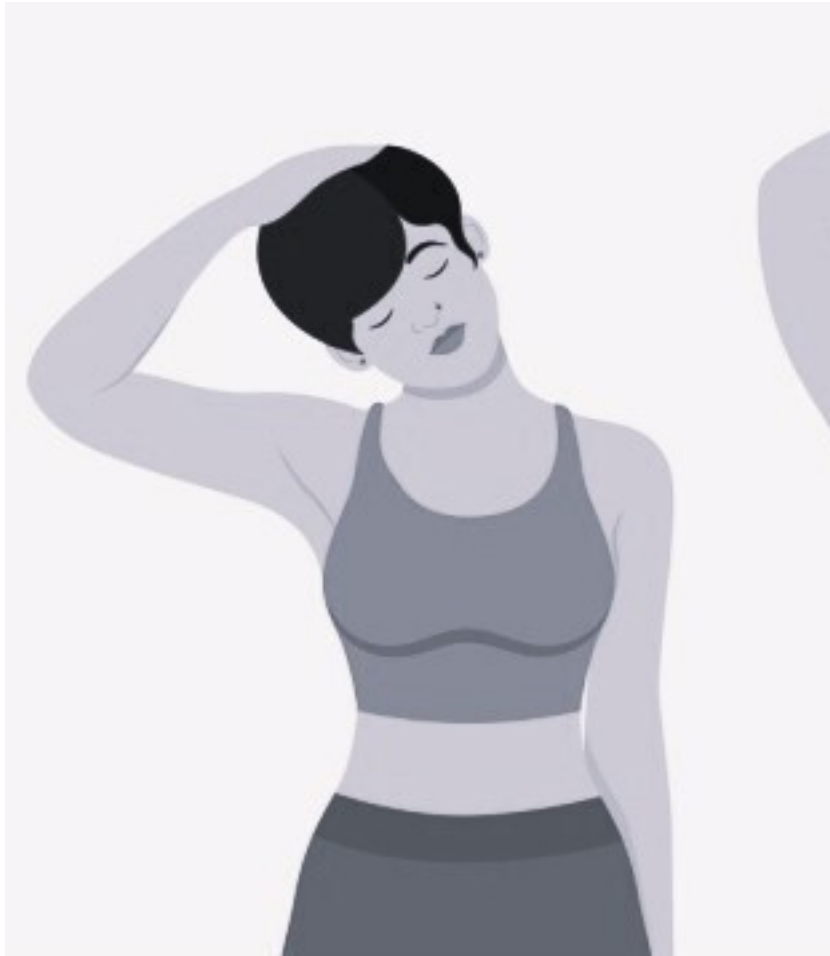
Располагаем ладонь на височной кости с одной из сторон. Макушкой по-прежнему тянемся вверх, спина прямая. Давим ладонью на область виска, а головой на ладонь, оказывая сопротивление. Задерживаемся на 3-5 счетов. Повторяем с другой стороны по 6 раз для каждой.

Сцепите руки “в замок”, расположите их на затылке, разведите локти в стороны. Оказывая сопротивление, давим руками на затылок, а затылком- на руки. Задерживаемся на 3-5 секунд, 6 раз.

5. Растяжка боковых мышц шеи

Исх. положение: сидя с прямой спиной или сидя. Макушкой тянемся вверх, плечи опускаем вниз. Размещаем ладонь правой руки на левое ухо, наклоняем голову к правому пле-

чу. Ладонью слегка усиливаем наклон. Задерживаемся на 20 секунд, затем меняем стороны. Никуда не поворачивай подбородок!

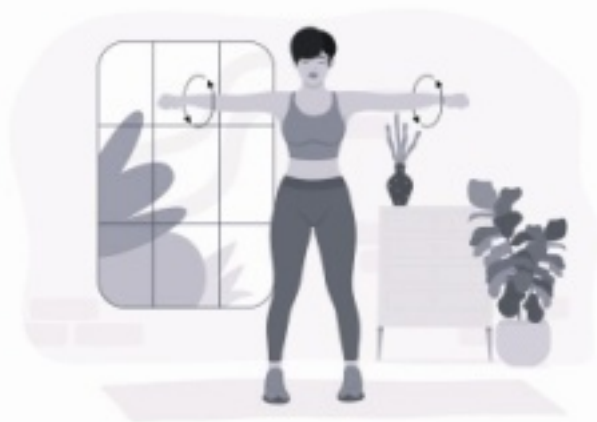


6. Растяжка шеи по задней поверхности. Выпрями спину, макушкой потянись вверх, плечи опусти вниз. В спокойном темпе наклони голову вниз, соедини руки “в замок”. Расположи “замок” на затылке и слегка дави им на затылок. Так, чтобы ты почувствовал небольшое усиление растяжки по задней поверхности шеи.

7. Вращение плечами: круговые движения вперед и назад, максимально возможная амплитуда (это важно), по 12 кругов вперед и 12 кругов назад.

8. Вращение плечами с выпрямленными руками.

Встань прямо, вытяни макушку вверх. Стоим “гордо” и “статно”. Думаю, так даже будет понятнее. Плечи обязательно опускаем вниз, по направлению к тазу. Руки разводим в стороны на уровне плеч. При этом, если занимается новичок, то очень захочется поднять плечи “к ушам”. Не нужно делать этого. Всеми силами плечи опускаем вниз. Когда всю конструкцию, наконец, удастся отстроить, тогда начинаем вращать плечами (не руками, а плечами) по кругу вперед и назад без остановки (это важно!) по 30 кругов вперед и назад. Устали плечи? Горят? Ничего, потерпим! Вращаем ради собственного здоровья!



9. Расслабились – встряхнули интенсивно руки.

10 . Растяжка плеч. Выпрями руку перед собой (локоть тоже), другой рукой прижми ее к себе на 30-40 секунд. Затем поменяй стороны.

11. Вращение кистями: сделай кулаки (большие пальцы внутри кулака) и вращай по максимально – возможному большому кругу по 15-20 раз сначала по часовой, а затем – против часовой стрелки.

12. Ходьба на месте.

Ходьба на месте в течение 5-10 минут. Темп средний, активно работаем руками и ногами. Если есть большой лишний вес, то увеличиваем время, но уменьшаем скорость.

Основная часть.

1. Упражнение «молитва». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая. Соедини ладони вместе у груди в форме «молитвы». С силой надави ладонью на ладонь, задержись в таком положении на 5 секунд, затем расслабь руки. Повтори 12 раз.

2. Расслабление: интенсивно встряхни руки в течение нескольких секунд.

3. Упражнение «Кактус». Вытягиваем руки в стороны на высоте плеч, сгибаем в локтях под прямым углом. Сначала отводим локти как можно дальше назад, за спину. Затем сводим локти впереди, чтобы ощутилось напряжение мышц

между лопатками и активная работа мышц в передней части грудной клетки. Затем возвращаемся в исходное положение. Повторяем 30 раз.



4. Упражнение «Ангел» у стены. Исходное положение: встаньте спиной и ногами вплотную к стене. Руки согнуты в локтях, предплечья прижаты к стене (настолько, насколько это возможно). Медленно скользим руками вверх по стене так, чтобы руки практически полностью выпрямились, затем возвращаемся обратно. Повторить 20 раз. Не допускай прогиба в пояснице и сильного дискомфорта в области плеч!



5. Упражнение «локоть-колени» . Исходное положение: на четвереньках. Ладони расположены строго под плечами, колени – под тазом, взгляд направлен в пол. Вытягиваем противоположные руку и ногу (например, правая рука и левая нога), задерживаемся на секунду, затем, одновременно с выдохом, соединяем противоположные локоть и колено. Далее, одновременно с вдохом, выпрямляем. Повторить 15-20 раз и поменять стороны.



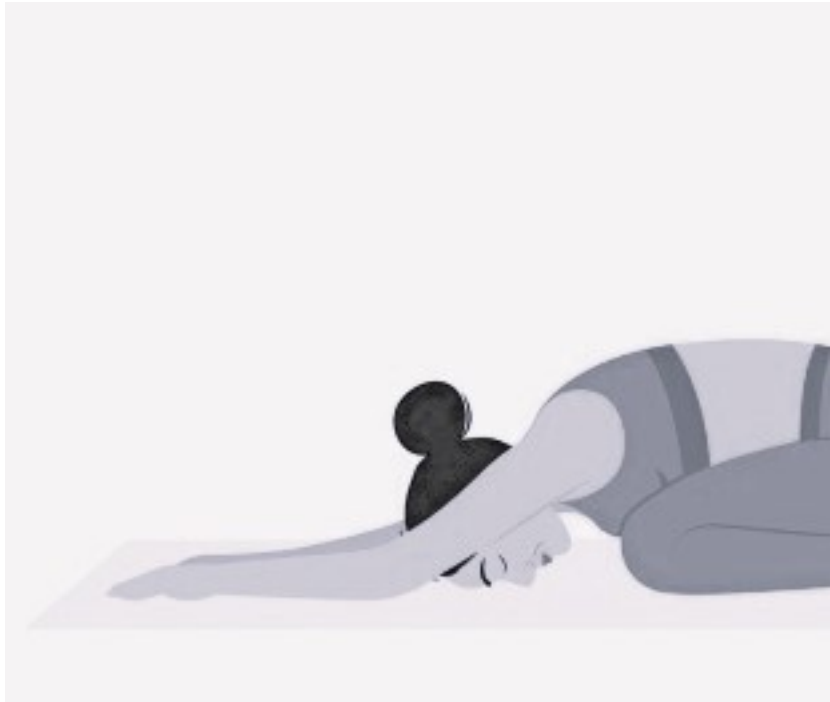
6. Упражнение “кошка-корова”.

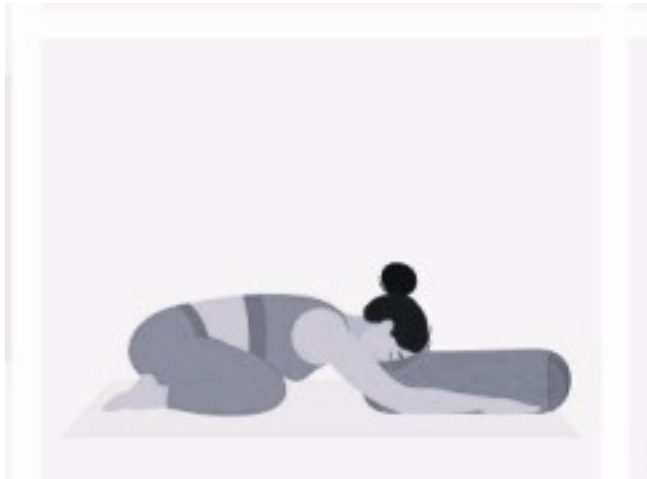
Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна синхронизация движения тела с дыханием. Одновременно со вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем лопатки вверх. 20 раз



7. Поза «ребенка». Если возможно, то можно расслабить

и «растянуть» спину в положении «поза ребенка». Находишься в ней столько, сколько хочется (а хочется от 1 минуты). Можно воспользоваться подушками.





8. Упражнение «саранча». Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль корпуса. Медленно, сознательно наблюдая за каждым движением, одновременно поднимаем корпус, руки и ноги вверх, задерживаемся на пару секунд, затем плавно опускаемся вниз. На что здесь обратить внимание: на плечевой пояс и лопатки. На подъеме, наверху, лопатки своди вместе, а плечи отводи назад, от ушей. Повтори 12-20 раз. Если делать это упражнение правильно, очень хорошо прорабатываются все мышцы спины и ягодиц.



9. Перекатываемся на спину. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги произвольно и расслабленно вытянуты. Медленно, плавно, отслеживая каждое

движение аккуратно и технично, начинаем отрывать голову от пола и подавать вперед, стараясь как бы достать лбом до груди. При этом руки отрываем от пола и тянемся вперед, к стопам. Задерживаемся наверху на несколько секунд, затем плавно опускаем голову и руки обратно, на пол. Повторить 10 раз.

10. Подъем головы и шеи с одновременным подъемом ноги. Немного усложним предыдущее упражнение и добавим поочередный подъем ног. Итак, исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса. С выдохом медленно отрываем голову и плечи от пола, тянемся руками вперед, и одновременно поднимаем правую ногу. Затем плавно опускаемся вниз. Затем – всё то же самое, но с левой ногой. Повторить 12 раз на каждую сторону. Лопатки не отрывать!



11. Ягодичный мост “в динамике”.

Исх. положение: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, носки стоп и колени направлены вперед, колено находится над пяткой, стопы на ширине таза. На выдохе мягко отрываем таз от пола. На вдохе – так же плавно опускаем его вниз. 15-30 раз, можно разбить на несколько «подходов»



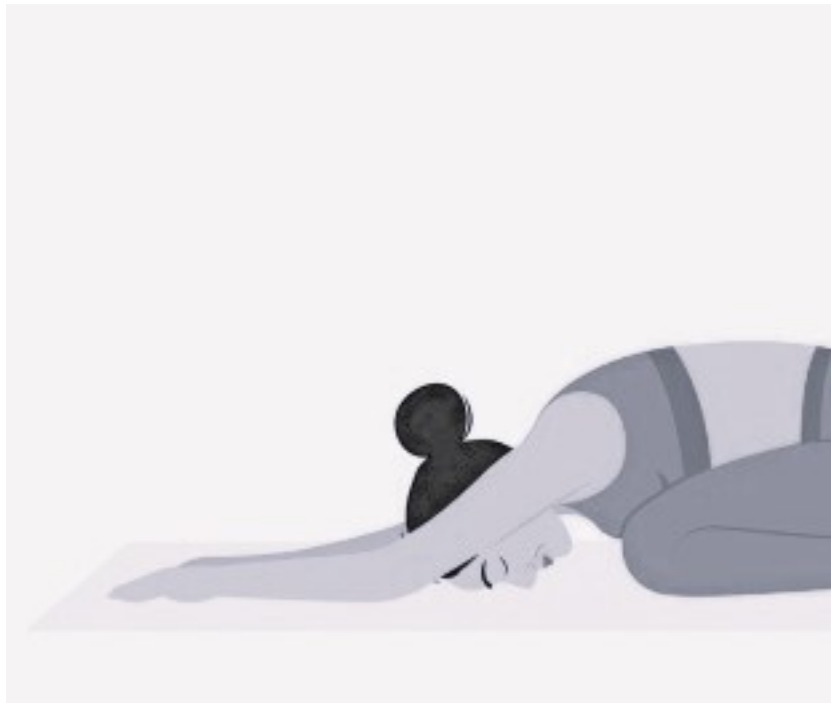
12. Расслабление. Перекатываемся на спину. Подтягиваем колени к груди, обхватив их руками. Если возможно, лоб притягиваем к коленям. Задерживаемся в таком поло-

жении на 30 секунд. Отдых на спине – 20 секунд. Повторить 3 раза.



13. Ходьба на четвереньках. Просто ходим на четвереньках в течение 3-5 минут

14. Поза «ребенка». Если возможно, то можно расслабить и «растянуть» спину в положении «поза ребенка». Находишься в ней столько, сколько хочется (а хочется от 1 минуты). Можно воспользоваться подушками.





Заминка.

Отдых лежа на спине на ровной поверхности.

Ложимся на коврик на ровную поверхность. Температура воздуха должна быть комфортной. Ноги и руки свободно раскинуты, ладони обращены вверх. Остаемся в таком положении 2-5 минут, дыша чуть более глубоко, чем обычно.

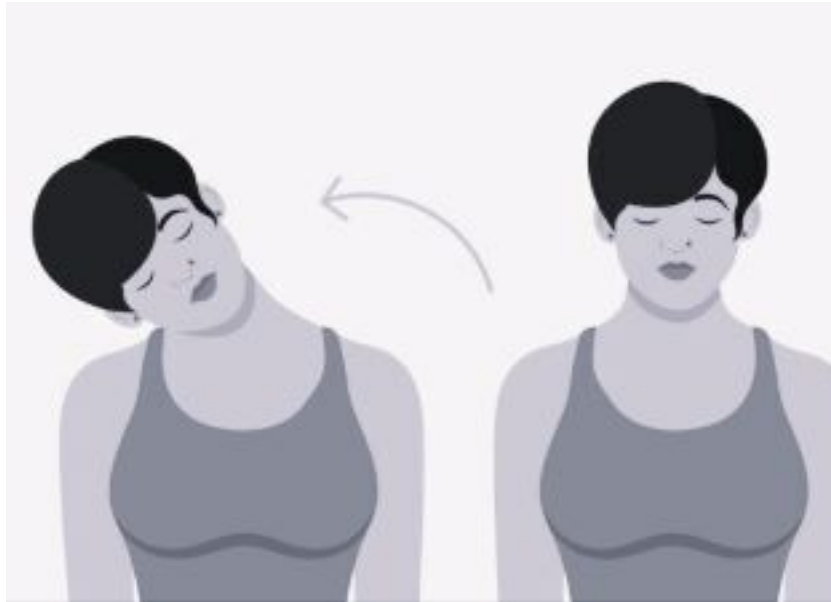


Комплекс упражнений для укрепления тазобедренных суставов.

Большинство посетителей групповых занятий по йоге или, например, пилатесу, приходят для того, чтобы “вылечить спину”. Однако даже не догадываются о том, что у них проблемы с тазобедренными суставами. А зря. Проблемы с тазом – проблемы повсюду: спина, колени, шея и даже ваши челюсти – всё это связано с состоянием тазобедренных суставов. Поэтому, даже если ничего не болит, выполняй периодически упражнения для таза. Поверь, лишним не будет.

Разминка.

1. Наклоны головы: движения налево-направо, вперед. Назад не наклоняем. 10 наклонов

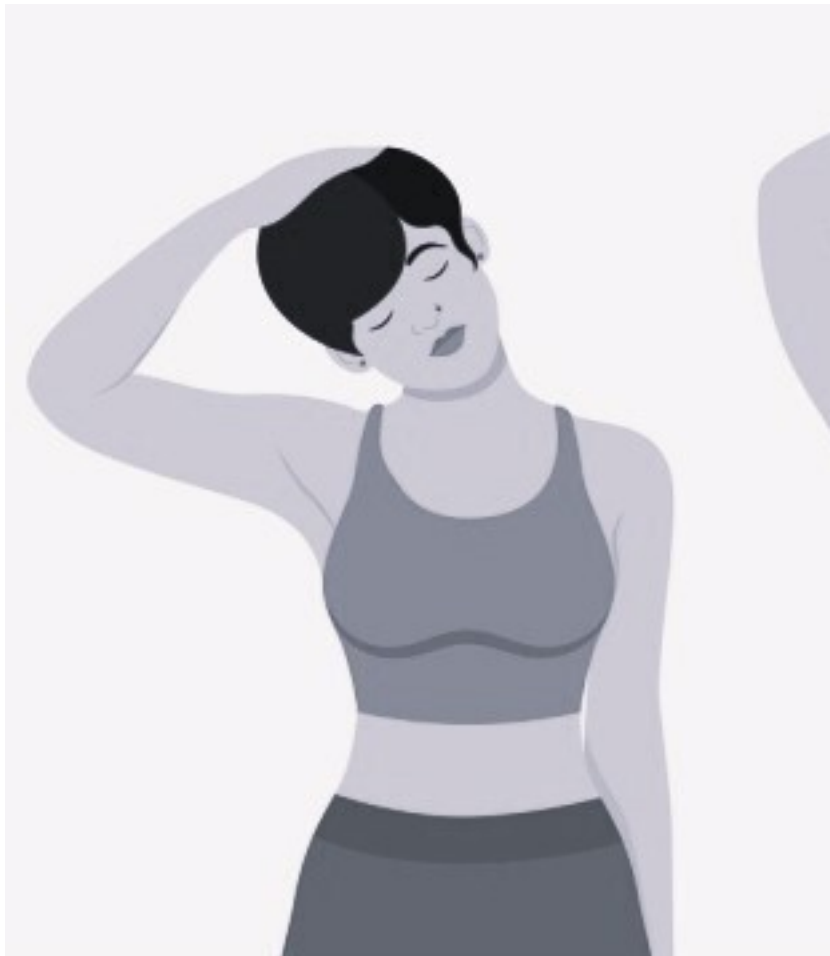


2. Повороты головы. Держа голову прямо, не запрокидывая назад и не наклоняя вперед, поворачиваем ее направо и налево, как бы стараясь “заглянуть за плечо”, 20 раз. Хочу подчеркнуть: не «задирай» голову ни вверх, ни назад. Лучше держать подбородок чуть прижатым, как бы искусственно создавая «второй подбородок».



3. Растяжка боковых мышц шеи

Исх. положение: сидя с прямой спиной или сидя. Макушкой тянемся вверх, плечи опускаем вниз. Размещаем ладонь правой руки на левое ухо, наклоняем голову к правому плечу. Ладонью слегка усиливаем наклон. Задерживаемся на 20 секунд, затем меняем стороны. Никуда не поворачивай подбородок!



4. Вращение плечами: круговые движения вперед и назад, максимально возможная амплитуда (это важно), по 12 кругов вперед и 12 кругов назад

5. Разминка бедер: согни одну ногу в колене, другая – прямая и уверенно стоит на полу. Если положение не устойчиво, то можно держаться руками за что либо (стул, подоконник, лестницу). Ритмично совершаем круговые движения коленом и бедром по направлению «к себе- в сторону – вниз». По 10-12 раз на каждую ногу.

6. Вращение коленей: по 12 раз по часовой и против часовой стрелки.

7. Вращение стопами: круговые движения стоп по часовой и против часовой стрелки по 10 раз

8. Наклоны в стороны. Исх. положение: стоя, ноги на ширине бедер. С выдохом поочередно наклоняемся влево и направо. Отслеживаем ощущения. По 12 наклонов в каждую сторону.



9. Наклоны вперед. Исх. положение: стоя, ноги на ширине бедер. С выдохом наклоняемся поочередно к левой стопе,

затем – к правой. 15 наклонов.



Основная часть.

1. Махи ногами вперед. Встань прямо, вытяни руки перед собой. Одновременно с мощным выдохом поочередно совершай махи прямыми ногами, стараясь дотянуться носом до руки. 30-50 махов без остановки.



2. Растяжка передней поверхности бедра стоя. Исх. положение стоя. По 1 минуте на каждую ногу без перерыва. Обхвати стопу и притяни ее к ягодице. Если гибкости пока еще недостаточно, можно использовать ремень (либо любой пояс) и обхватить им лодыжку. Постарайся не прогибать поясницу в этом положении!

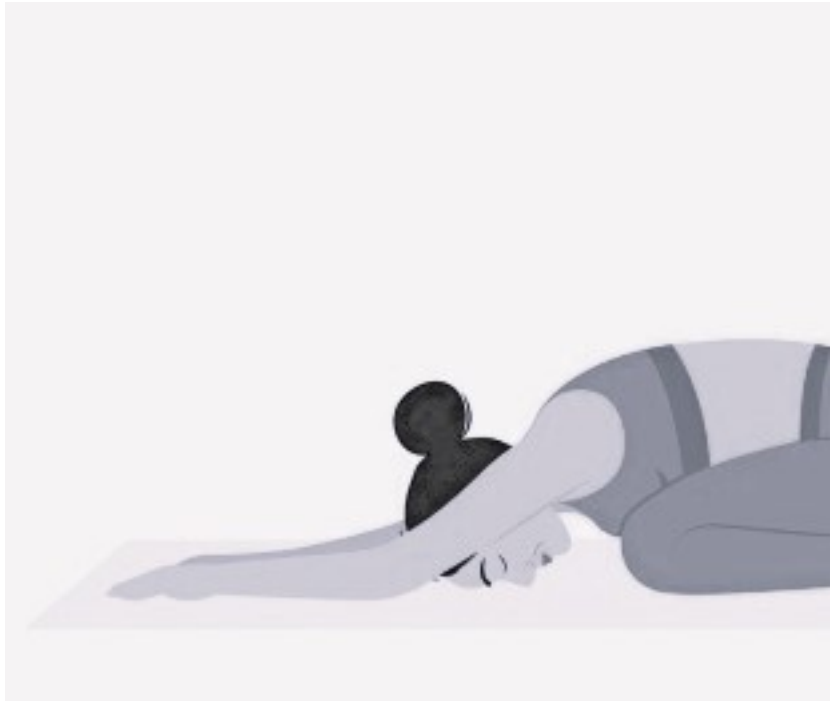


3. Махи ногой в позиции на четвереньках. Исходное положение: на четвереньках, ладони расположены под плеча-

ми, колени – под тазом. Одновременно с выдохом поднимаем согнутую ногу по направлению в потолок, пяткой вверх. Затем возвращаем ногу в исходное положение. По 30 раз на каждую сторону.



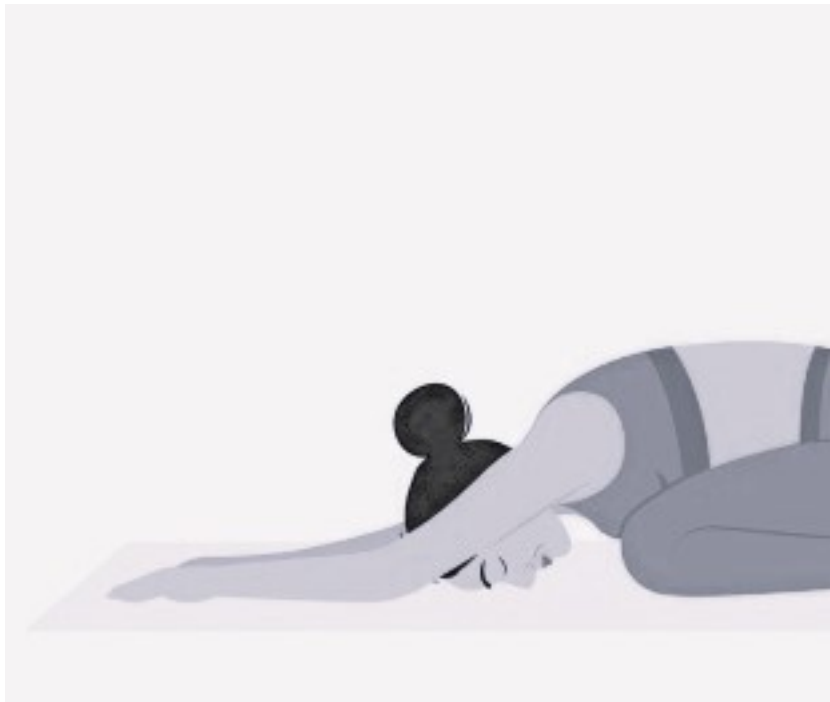
4. Поза ребенка. Отдых. 40 секунд.



5. Махи ногой в сторону. Исходное положение : на четвереньках. На выдохе поднимаем согнутую в колене ногу в сторону, задерживаемся на секунду, затем возвращаемся в исходное положение. 30 раз на каждую сторону. Не прогибай поясницу!



6. Поза ребенка. Отдых. 40 секунд.



7. Ягодичный мост “в динамике”.

Исх. положение: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, носки стоп и колени направлены вперед, колено находится над пяткой, стопы на ширине таза. На выдохе мягко отрываем таз от пола. На вдохе – так же плавно опускаем его вниз. 30- 50 раз, можно разбить на несколько «подходов»



8. Расслабление: “колени к груди”. Притягиваем оба колена к груди, задерживаемся на 1 минуту. Если не получается притянуть колени (например, в связи с лишним весом),

можно обхватить себя за бедра.



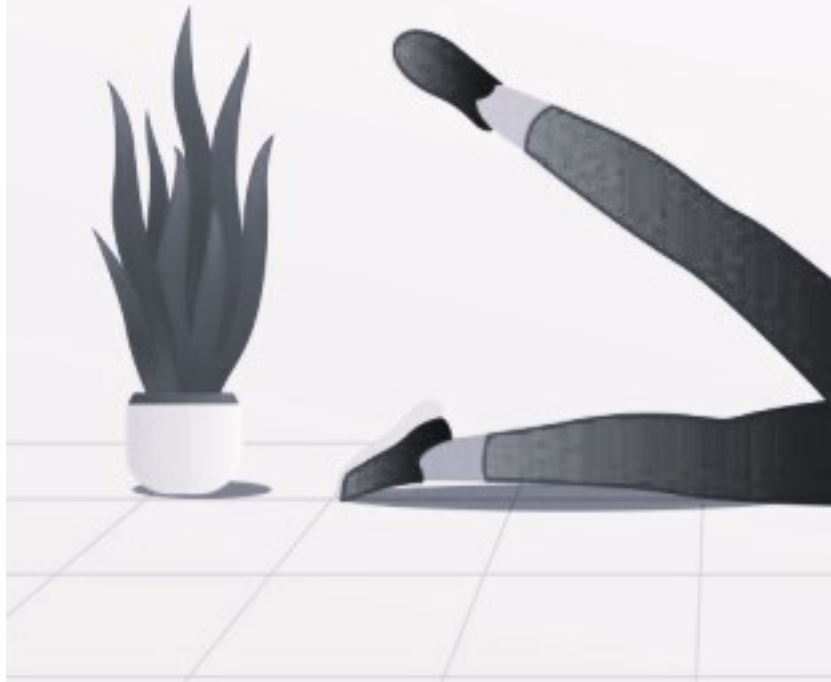
9. Сведение – разведение ног в положении лежа на животе. Исходное положение: лежа на животе, ноги выпрямлены, руки скрещены, голова лежит на руках. Отрываем ноги от

пола на ширину таза. Далее сводим ноги вместе, задерживаемся на секунду. Возвращаемся в исходное положение. Повторить 20 раз.



10. Махи ногами лежа на боку. Исходное положение: лежа на боку, одна рука – под головой, другая – на полу, перед корпусом. Нога, лежащая на полу – прямая. Нога сверху – работает. Упражнение: приподними верхнюю прямую ногу, затем согни в колене и подай немного вперед. Резким движением, как будто «пинком», верни ногу наверх. 30-40 раз на каждую сторону.

A



11. Скручивание лежа. Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты и расслаблены. Сгибаем правую ногу в колене, притягиваем руками к животу. Опускаем правое колено как можно ниже к полу с левой стороны. Разворачиваем голову в противоположную сторону – в данном случае, направо. Следим за тем, чтобы плечи оставались прижатыми к полу. Задерживаемся в положении на 1- 2 минуты. Меняем стороны.



Растяжка.

1. Поза «счастливого ребенка». Исходное положение: лежа на спине. Притяни колени к груди, разведи их по бокам от ребер. Обхвати стопы руками и немного надави на них. Задержись в таком положении на минуту – другую. Не отрывай голову от коврика!



2. Расслабление. Обхвати колени руками и прижми к груди. Оторви голову от пола, прижми подбородок к груди, а лбом стремись «уткнуться» в колени. Задержись в положении на минуту.



3. Поза «Бабочки» сидя. Сядь на твердую поверхность с прямой спиной. Разведи колени в стороны, а стопы соедини вместе. Постарайся развернуть стопы внешними ребрами друг к другу, придерживай их руками. Расслабься. Задержись в таком положении на 1-2 минуты. Если положение слишком болезненно – можно сесть на свернутый плед и/или подложить под колени мягкие валики.



4. Наклоны в стороны сидя с перекрещенными ногами. Сядь на твердую поверхность, выпрями спину. Опусти правое предплечье справа, на коврик. Вытяни левую руку по диагонали наверх, разверни голову наверх. Задержись в таком положении на 40-60 секунд, затем поменяй стороны. Постарайся не отрывать таз от пола.



5. Наклон вперед из положения сидя с перекрещенными ногами. 1 минута. Расслабься! Если не получается наклониться из такого положения, то можно сесть на свернутый

плед/подушку/йога блок. Чем выше сидишь, тем проще наклоняться.



6. Поза «голубя». Из положения на четвереньках подай правое колено вперед. Правую пятку отодвинь немного в сторону, чтобы не сидеть на ней. Левую ногу, наоборот, подай назад, чтобы она была расслабленной и прямой. В этом положении оба бедра приподняты над полом. Постарайся держать спину прямой и расслабься. 1-2 минуты, затем поменяй стороны. Если нога, которая должна быть прямой, слишком согнута или упирается в колено, или в целом положение невозможно, то можно сесть на йога-блок или воспользоваться вариацией на стуле. Техника выполнения упражнения на стуле: сядь прямо, закинь голень одной ноги на бедро другой и, придерживая рукой согнутую ногу, немного наклонись корпусом вперед. Держи положение 1-2 минуты, затем поменяй стороны.





7. Поза гирлянды. Стопы немного шире, чем ширина таза, носки врозь. Садимся на «корточки», сохраняя спину прямой. Тянемся макушкой вверх, как будто за невидимую ниточку. Ладони соединяем вместе у груди, а локтями буквально раздвигаем колени. Задержись в таком положении на 1 минуту. Если тяжело и/или пятки не опускаются на пол, а таз – слишком высоко, то можно сесть на блок/свернутый плед/подушку.



8. Поза угла «Триконасана». Поставь ноги на ширину примерно 1 метр. Разверни правый носок вперед, а левый под углом 45 градусов. Вытяни руки в стороны параллельно полу. Затем опусти правую ладонь на правую ногу (или, если растяжка позволяет, на пол), а левую руку вытягивай вверх, по направлению в потолок. Взгляд тоже направь вверх. Оба колена- прямые. Задержись на 1 минуты, затем – поменяй стороны. Если асана дается очень тяжело или не получается вовсе, то используй стул либо воспользуйся блоком для йоги (или любой другой опорой)

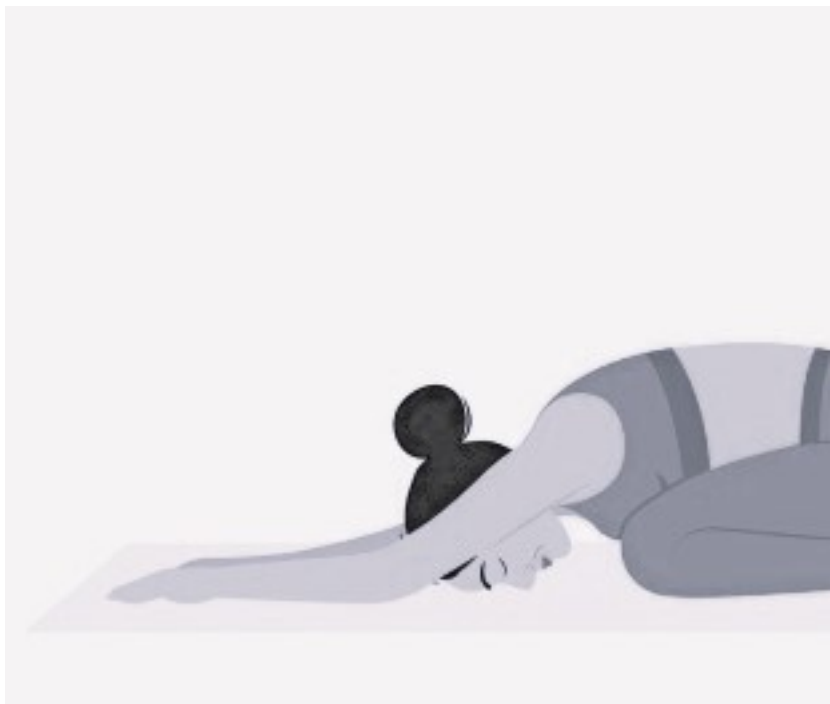


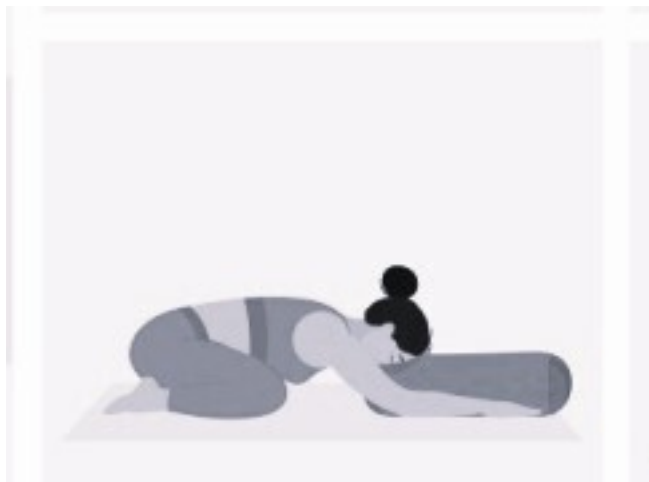


9. Наклон к прямым ногам сидя. Исходное положение: сидя на твердой поверхности, ноги прямые. Одновременно с глубоким выдохом плавно и расслабленно наклоняемся к прямым ногам. В данном случае можно с круглой, расслабленной спиной. Задерживаемся внизу на 1-2 минуты. В случае, если выполнить это упражнение не получается или оно слишком болезненно (например, под коленями), то можно сесть на какую-нибудь возвышенность – блок/плед/подушку. Или, например, воспользоваться стулом.



10. Поза «ребенка». Если возможно, то можно расслабить и «растянуть» спину в положении «поза ребенка». Находишься в ней столько, сколько хочется (а хочется от 1 минуты). Можно воспользоваться подушками.





Комплекс упражнений для здоровых коленей.

Суставы любят движение. Нет, конечно, это не забеги на тысячи километров и не разгрузка вагонов с углем, но умеренное, регулярное движение по-настоящему лечит. И если есть настоящие проблемы с коленями, то, конечно, с помощью одной только гимнастики от них не избавиться, но симптомы и боль можно устранить регулярными, настойчивыми и правильными упражнениями.

Разминка.

1. Ходьба на месте.

Ходьба на месте в течение 5-10 минут. Темп средний, активно работаем руками и ногами. Если есть большой лишний вес, то увеличиваем время, но уменьшаем скорость.

2. Наклон сидя на стуле к ногам

Садимся на стул, выпрямляем ноги настолько, насколько это возможно. Неспеша, медленно и плавно наклоняемся к ногам, задерживаемся на 1-2 минуты. Не должно быть резкой боли! Но легкое потягивание по “задней поверхности” ноги нужно потерпеть. Дышим глубже!

Основная часть.

1. Разгибание ног поочередное сидя на стуле

Здесь задача простая: “расшевелить колени”. Поэтому: садимся на стул со спинкой, выпрямляем спину и поочередно выпрямляем одну ногу до положения параллели с полом, затем – другу. Здесь движения плавные, но непрерывные.

2. Подъем ноги с задержкой сидя на стуле

Всё то же самое, что и в предыдущем упражнении. Однако, задерживаемся с выпрямленной ногой на 5 секунд. Нogu держим параллельно полу. Затем меняем стороны. По 30 раз на каждую ногу.

3. Болтать ногами, сидя на столе.

Не стоит недооценивать важность этого упражнения. Главное, найти достаточно крепкий стол. Итак, садимся на стол (стул не подойдет) и просто “болтаем” ногами расслабленно и комфортно. Это упражнение нужно выполнять как можно чаще, даже независимо от тренировочного комплекса, а как самостоятельное упражнение. Сделаем 100 таких движений.

4. Подъем на носочки.

Встаем прямо, держимся руками за любую опору – спинку стула, подоконник, стену. Плавно и медленно поднимаемся на носочки настолько высоко, насколько получится. Задерживаемся на пару секунд наверху, затем также плавно опускаем.

каемся вниз. 20 раз.

5. Маленькие, короткие приседания

Встаем перед столом, спинкой стула или подоконником. Стопы на ширине плеч, спина прямая. Придерживаясь руками за опору, сгибаем колени до полуприседа, затем плавно поднимаемся вверх. 15 раз. Здесь не нужно работать “во всю мощь”! Важны небольшие, но частые движения.

6. Упражнение “велосипед” для больных коленей

Согнуть обе ноги в коленях, стопы поставить на пол. Правую ногу согнуть, прикоснуться коленом к животу, затем ногу выпрямить и плавно опустить на пол. Повторить и другой ногой. По 15-20 раз на каждую ногу.

7. Велосипед классический

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль туловища. Выполнять вращения ногами, имитируя езду на велосипеде. 2-3 минуты

8. Поочередный подъем ног

Исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены. Левую ногу приподнять над полом на высоту 20–30 см и удерживать в таком положении 5–6 секунд, затем медленно опустить. То же движение выполнить правой ногой. 15-20 раз на каждую ногу

9. Сгибание ног лежа на животе

Лежа на животе, поочередно сгибать правую и левую ноги. Таз не отрываем от пола!

10. Поднятие прямой ноги лежа на животе

Лежа на животе медленно и плавно поочередно поднимаем прямую ногу вверх не отрывая таз. Задерживаемся на 3-5 секунд, затем плавно опускаем ногу вниз и меняем стороны. 30 таких подъемов.

Заминка и растяжка.

1. Растяжка около стены

Встаем к стене здоровой ногой вперед и немного согнем ее. Выпрямляем больную ногу и стараемся полностью опустить пятку на пол. Бедрями чуть наклоняемся вперед, спину не прогибаем и не наклоняемся. Задерживаемся на 30 секунд. Затем отдых 30 секунд и повторение. 6 раз.

2. Произвольный отдых.

3. Наклон к прямым ногам, 1 минута

Исх. положение: сидя на полу, ноги вытянуты и прямые. Выпрямив спину, подаем нижние ребра вперед, стараясь дотянуться ими до бедер. Старайтесь не округлять спину, не свешивать голову и не зажимать плечами уши. Здесь главное: держать спину прямой до самого низа. И только когда вы опустите нижние ребра на бедра, можно наклониться ниже и лечь грудью на ноги.

Комплекс упражнений при проблемах с плечами.

Вся тренировка в этом случае выглядит как обычная разминка. Но мы же помним о том, что наша цель -здоровье, а не выигрыш на соревнованиях. Наша задача- стать здоровее. С плечами сложно, это правда. Крутятся они не симметрично, болят неприятно, “разрабатываться” не хотят да еще и мешают другие упражнения делать. Однако, даже если не получается выполнить упражнение хорошо, то не забываем главный принцип:

ДЕЛАЙ ХОТЬ КАК- НИБУДЬ. ГЛАВНОЕ: ДЕЛАЙ!

1. Вращение плечами сидя на стуле.

Садимся на стул со спинкой. Медленно и аккуратно совершаем по 30 вращений плечами по кругу вперед, а затем – 30 вращений назад. Спину держим прямо, работают только плечи.

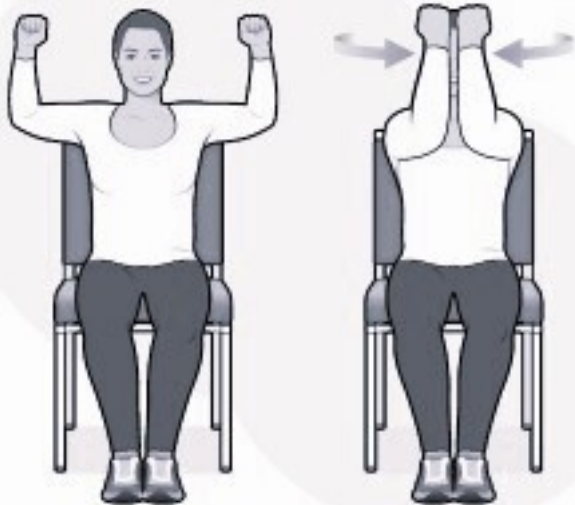
2. Имитация ходьбы, сидя на стуле. Садимся с прямой спиной, не облакачиваясь на спинку стула. Руки сгибаем в локтях, стопы на ширине плеч, носки направлены вперед. В спокойном темпе начинаем “шагать”, активно помогая себе руками. Постепенно наращиваем темп. 5 минут.



3. Отведение согнутых локтей

Садимся прямо, не облачаясь о спинку стула. Сгибаем руки в локтях под прямым углом, отводим их максималь-

но в стороны (важно: не поднимать плечи к ушам!), затем плавно соединяем перед собой предплечья с легким нажатием друг на друга. Повторить 20 раз. Локти не опускать, они должны оставаться на уровне плеч



4. Встряхивание рук- снятие напряжения с области плеч и рук.

Здесь ничего особенного. Просто интенсивное “встряхивание” рук аж до самых плеч в течение 30 секунд примерно. Это упражнение на расслабление, поэтому никакой инструкции к нему нет.

5. Разминка для позвоночника. “Обними” себя за плечи

руками. Поочередно, одновременно с выдохом, округляем спину, тянемся лопатками назад, а локтями- по направлению к паху. Затем, с вдохом, тянемся локтями вверх, по направлению в потолок. И так чередуем движения, синхронизируя их с дыханием. Вдох – вверх, выдох- вниз. 20 раз

6. Упражнение «Ангел» у стены. Исходное положение: встаньте спиной и ногами вплотную к стене. Руки согнуты в локтях, предплечья прижаты к стене (настолько, насколько это возможно). Медленно скользим руками вверх по стене так, чтобы руки практически полностью выпрямились, затем возвращаемся обратно. Повторить 20 раз. Не допускай прогиба в пояснице и сильного дискомфорта в области плеч!



7. Упражнение с гимнастической палкой

Даже если ничего из вышеперечисленного не получалось (а это возможно, когда есть серьезные проблемы с плечами и они просто-напросто не поднимаются вверх), то всё равно не надо сдаваться. Вот еще одно замечательное упражнение. Его можно выполнять как сидя, так и стоя. Берем вертикально в руки палку длиной примерно 1-1,2 метра (подойдет даже палка от швабры). Одна ладонь располагается на одном конце, другая- на другом (одна рука внизу, другая – вверху). Поочередно нижней ладонью выталкиваем палку вверх так, чтобы верхняя рука приняла вертикальное положение над головой, затем осторожно опускаем руку. По 12 раз на каждую руку. Стараемся выпрямить локоть верхней руки!

8. Упражнение “Маятник” с помощью гимнастической палки

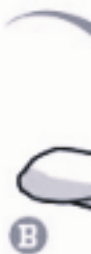
Встаем прямо, стопы на ширине плеч, ладони на ширине гимнастической палки (1-1,2 метра, можно чуть больше). Палка расположена горизонтально, ладони на разных концах палки. Осторожно и плавно одной ладонью выталкиваем палку в сторону так, чтобы другая рука оказалась на одном уровне с головой, затем также плавно меняем стороны. То есть мы буквально изображаем маятник – «качаем» руки в стороны. 30 раз

9. Растяжка плеч с помощью гимнастической палки. Это, конечно, тяжелое упражнение, и спешка здесь точно ни к че-

му. Запоминаем главное: локти всегда прямые. Берем палку (чем шире хват, тем проще выполнять это упражнение), поднимаем ее над головой с прямыми руками, а затем плавно, не сгибая локти, стараемся опустить ее за спиной, по направлению к тазу. Повторить 15 раз. Если не получается опустить руки за спиной, то останавливаемся на первом этапе – поднимаем палку над головой, затем опускаем перед собой. А если совсем не получается выполнить элементы этого упражнения, то заменим палку на ремень или пояс.

10. Вращение плечами.

Встаем прямо. Руки согнуты в локтях под прямым углом. Аккуратно разворачиваем предплечья параллельно полу, затем возвращаем обратно. 20 таких движений.



11. Упражнение “волна” кистями рук

Садимся на стул, соединяем ладони в расслабленный “замок” на уровне груди. Плавно начинаем совершать волнообразные движения от одного локтя через кисть- к другому локтю. Вероятно, что будет плохо получаться. Ничего страшного, продолжаем. По 20 перекатов минимум. Чем больше, тем лучше

12. Вытяжение руки сидя.

Сидя на стуле или табуретке, заводим больную руку за спину, насколько возможно. За спиной захватываем её здоровой рукой за запястье и тянем к противоположной ягодице. Задерживаемся на 5 секунд. Далее отпускаем. Повторить 6 раз с каждой рукой.



13. “Скользящий” наклон к ногам сидя на стуле

Садимся на стул с вытянутыми ногами. Скользящими движениями руками по ногам, с выдохом, наклоняемся вниз к ногам, стараясь дотянуться ладонями до стоп, затем такими же скользящими движениями, со вдохом, поднимаемся в исходное положение. Повторить 8 таких плавных движений.



14. Упражнение «саранча».

Ложимся на пол, лицом вниз. Руки лежат вдоль корпуса, ладонями вверх. Плечи отводим от ушей, макушкой вытягиваемся вперед. В такие моменты я обычно говорю: “Освободите шею!”. Медленно и плавно отрываем грудную клетку от пола, одновременно тянемся руками к ногам, разворачиваем плечи назад. Задерживаемся на 5-10 секунд. Повторяем 20

раз.



15. Отдых лежа на спине на ровной поверхности.
Ложимся на коврик на ровную поверхность. Температу-

ра воздуха должна быть комфортной. Ноги и руки свободно раскинуты, ладони обращены вверх. Остаемся в таком положении 2-5 минут, дыша чуть более глубоко, чем обычно.



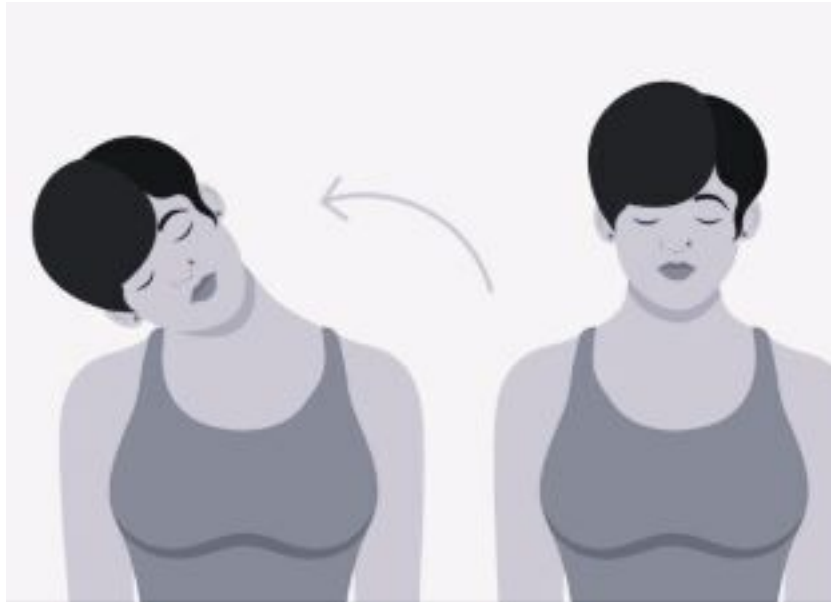
Общеукрепляющий комплекс для ребенка и подростка с акцентом на работу с осанкой и стопами.

Работа с детьми и подростками- это всегда отдельная песня. Долго заниматься они не любят, а проблем всегда много. Поэтому вот такой комплекс – это почти универсальное решение для многострадальных школьников и их родителей. Не так уж и много, можно разбить на отдельные упражнения и делать по чуть-чуть в течение дня. Особенно это касается упражнений для стоп. Их можно выполнять отдельно.

Соблазн “погонять” свое чадо очень и очень велик, однако в домашних условиях это не нужно. Мы ж не профессиональным спортом занимаемся, а стремимся к простым, полезным и регулярным занятиям.

Разминка.

1. Наклоны головы: движения налево-направо, вперед. Назад не наклоняем. 10 наклонов



2. Повороты головы. Держа голову прямо, не запрокидывая назад и не наклоняя вперед, поворачиваем ее направо и налево, как бы стараясь “заглянуть за плечо”, 20 раз. Хочу подчеркнуть: не «задирай» голову ни вверх, ни назад. Лучше держать подбородок чуть прижатым, как бы искусственно создавая «второй подбородок».



3. Вращение плечами: круговые движения вперед и назад, максимально возможная амплитуда (это важно), по 12 кругов вперед и 12 кругов назад

4. Разминка бедер: согни одну ногу в колене, другая – прямая и уверенно стоит на полу. Если положение не устойчиво, то можно держаться руками за что либо (стул, подоконник, лестницу). Ритмично совершаем круговые движения коленом и бедром по направлению «к себе- в сторону – вниз». По 10-12 раз на каждую ногу.

5. Вращение коленей: по 12 раз по часовой и против часовой стрелки.

6. Вращение стопами: круговые движения стоп по часовой и против часовой стрелки по 10 раз

7. Наклоны в стороны. Исх. положение: стоя, ноги на ширине бедер. С выдохом поочередно наклоняемся влево и направо. Отслеживаем ощущения. По 12 наклонов в каждую сторону.



8. Наклоны вперед. Исх. положение: стоя, ноги на ширине бедер. С выдохом наклоняемся поочередно к левой стопе,

затем – к правой. 15 наклонов.



Основная часть занятия.

1. Чередование ходьбы на пятках и носках. 3 минуты.

Надо ли здесь что-то объяснять? Вспоминаем школу (всё-таки они явно что-то знали, поскольку ЛФК было очень много).

2. Захват мелких предметов пальцами ног. 30 раз одной ногой, 30 раз другой ногой. Можно выполнять упражнение сидя, а можно – стоя. В качестве таких предметов можно использовать карандаши, ручки, крупные бусины и проч.

3. Приседания на полную стопу с опорой, 15 приседаний. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч или шире, руки – на опоре (спинка стула/подоконник/лестница). Носки стоп направлены вперед, симметричны. Плавно приседаем настолько низко, насколько это возможно. Здесь важно: не округлять спину, не отрывать пятки, не сводить колени вместе. Опора в виде спинки стула/подоконника/лестницы необходима для того, чтобы удержать спину в прямом положении и не отрывать пятки от пола. Внимание: не настолько важно, насколько низкими и глубокими будут приседания, сколько именно выдержать спину прямой и присесть “на полную стопу” (т.е. не отрывая пяток)

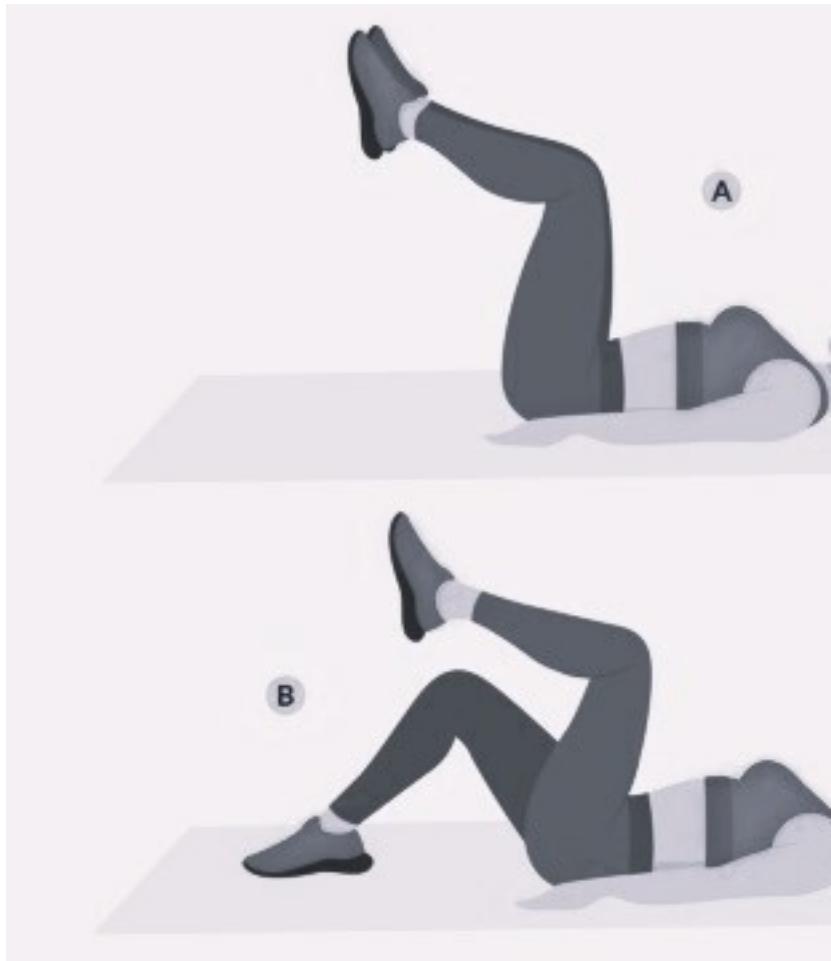
4. Подъем пяток с платформы

В качестве платформы можно использовать толстую книгу, йога-блок, маленькую табуретку, ступеньку. Носочная

часть стопы располагается на платформе, пятки свешиваются. Носки направлены вперед, симметричны. Выполнить 20 подъемов (постепенно увеличивать +1 на каждой тренировке). Внизу (со свешенными пятками) задерживаться на несколько секунд. В том момент, когда пятки свешены с платформы, происходит отличная растяжка голеностопа, на подъеме – работа икроножных мышц. В целом, темп медленный.

5. Упражнение “велосипед”. 1,5 минуты.

Исх.положение: лежа на спине, ладони лучше разместить под тазом. Следим за тем, чтобы спина не выгибалась. Поясница плотно прижата. Если упражнение дается тяжело, то помните: чем выше приподнят таз, тем проще выполнять это упражнение. Именно для этого мы кладем ладони под таз. Темп размеренный, спокойный. Следим за тем, чтобы не только голени работали, но и бедра. По возможности поочередно выпрямляем колени



6. Работа со спиной на четвереньках

Исх. положение: на четвереньках, ладони размещены под

плечами, колени под тазом, взгляд в пол. Поочередно медленно вытягиваем противоположные руку и ногу (например, правая рука и левая нога, затем наоборот), держим 3 секунды, меняем стороны. По раз на каждую сторону. Если коленям жестко, то можно подстелить что-то (маленькую подушку, плед)



7. Упражнение “кошка-корова”

Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна син-

хронизация движения тела с дыханием. Одновременно со вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем лопатки вверх. 20 раз



8. Упражнение «Саранча». Исходное положение: лежа на

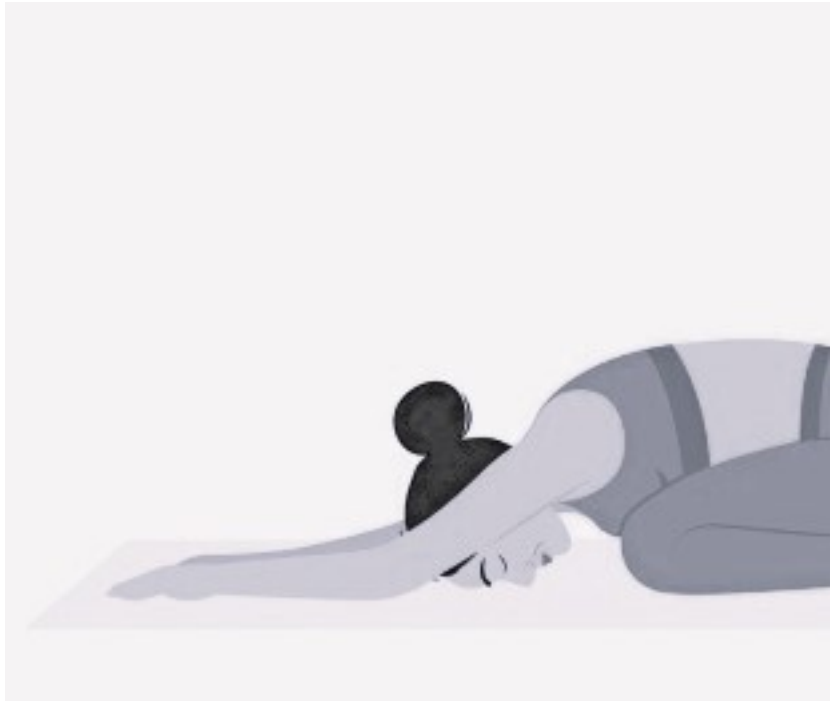
животе, руки вытянуты вдоль корпуса. Медленно, сознательно наблюдая за каждым движением, одновременно поднимаем корпус, руки и ноги вверх, задерживаемся на пару секунд, затем плавно опускаемся вниз. На что здесь обратить внимание: на плечевой пояс и лопатки. На подъеме, наверху, лопатки своди вместе, а плечи отводи назад, от ушей. Повтори 12-20 раз. Если делать это упражнение правильно, очень хорошо прорабатываются все мышцы спины и ягодиц.



Растяжка

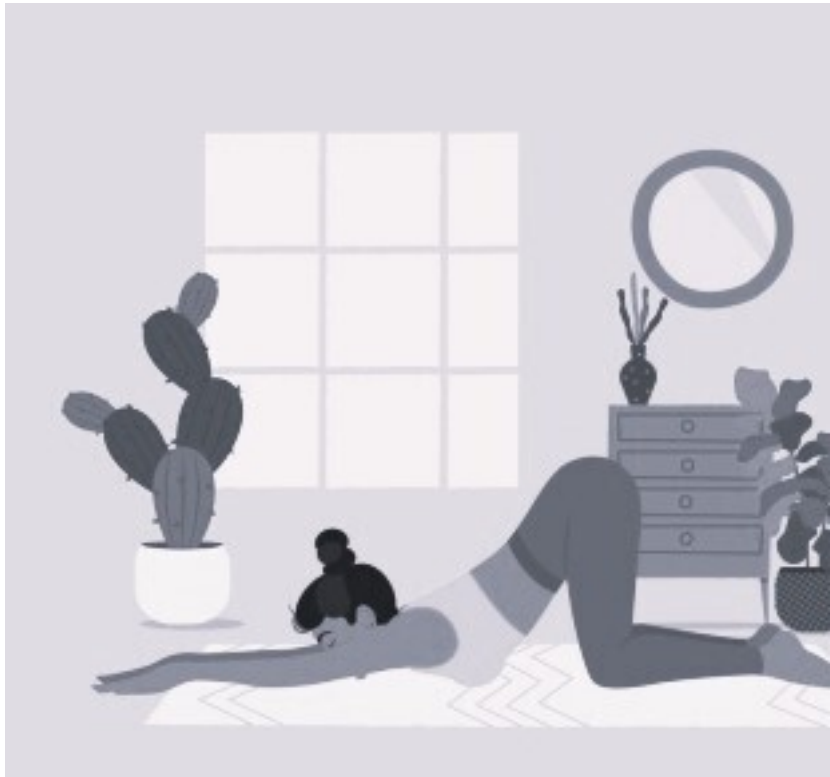
1. Поза “ребенка”

Садимся тазом на пятки, животом ложимся на бедра, руки вытянуты, опора- на ладони. Лоб лежит на коврикe. Если не получается опустить таз на пятки, то под него можно положить свернутый плед или валик. Если лоб далеко не на полу, то можно согнуть руки и положить его на руки. Отдых в этом положении 1 минута



2. Поза “потягивающегося щенка”, 1 минута

Исх. положение: стоя на четвереньках, таз над коленями, руки на ширине плеч. “Шагаем” ладонями по полу вперед так, чтобы опустить грудь как можно ниже к полу. Опора на ладони (не на локти). Стоим 1 минуту, далее возвращаемся в исходное положение.



3. Упражнение “качалочка”, 12 перекатов. Исходное положение: сидя на коврик, ноги согнуты в коленях. Обхватить себя руками за колени, подбородок опустить вниз. Начинаем прокатываться вдоль позвоночника по коврику. Если неудобно или страшно, то можно не подниматься высоко, а перекачивать корпус маленькими покачивающимися движениями.



4. Упражнение “дворники”

Исх. положение: лежа на спине, руки в стороны, ладонями вниз (держимся за пол), ноги согнуты в коленях на весу. Держи колени вместе и поочередно опускай ноги вправо к

полу, а затем налево к полу. Сделай 30 таких перекатов.

5. Растяжка “колени к груди”, 1-2 минуты



6. Растяжка ноги с помощью ремня

Для удобства располагаем ремень или не-эластичную лен-

ту на стопе и тянем прямую ногу на себя. 30-60 секунд на каждую ногу



Дыхательные упражнения.

Мы дышим неправильно почти всегда. И это удивительно, ведь такой процесс, как дыхание, кажется нам таким простым и естественным. Однако, стоит только начать выполнять элементарные дыхательные упражнения, как тут же здоровье восстанавливается, настроение улучшается, а с ним и качество жизни. Так что, если ты никогда прежде ничем не занимался, попробуй просто дышать. И начни с ...

Диафрагмальное дыхание.

1. Ложись на спину, или садись на стул со спинкой.
2. Размести одну или обе руки на животе.
3. Медленно и глубоко вдыхай через нос. Живот должен подняться, но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной.
4. Медленно выдыхай через сложенные в трубочку губы (будто задуваешь свечи). Вместе с выдохом медленно и аккуратно подтягивай живот к позвоночнику.
5. Повтори 5-10 раз.

Быстрое дыхание носом.

Садимся на стул, выпрямляем спину. Делаем глубокий вдох носом и еще три до-вдоха (то есть вдыхаем, не выдыхая, еще три раза). Затем, сложив губы “трубочкой”, медленно выдыхаем весь воздух. Отдых 1-2 секунда и повторяем упражнение. 5-8 раз.

Дыхание йогов “Капалабхати”.

Ох, люблю ж я это дыхательное “упражнение” (да простят меня йоги за то, что я “пранаяму” назвала “упражнением”). Этот тип дыхания творит чудеса. Если нужна энергия и силы – это “Капалабхати”. Если нужен антистресс – то это тоже “Капалабхати”. Если мучают головные боли- тоже сюда. Если нужно очистить нос от соплей, в конце концов, то тоже “Капалабхати” подходит, как ничто иное. Итак, что же это за дыхание такое?

1. Садимся прямо. Макушку вытягиваем вверх, плечи опускаем вниз. Лучше всего сесть с перекрещенными ногами. (Йоги же)

2. Сначала просто ровно и спокойно подышим, выровняем дыхание.

3. Сделаем глубокий вдох через нос (глубокий!). После

этого начинаем выполнять активные, быстрые выдохи через нос (скорость примерно 1 мощный выдох в секунду), одновременно совершая работу брюшной стенкой и направляя ее к позвоночнику (обращаем внимание на картинку)

4. С каждым выдохом мышцы живота сокращаются и вы чувствуете их работу. Возможно, из носа вылетает слизь (это нормально).

5. Сделаем 50 таких вдохов и выдохов

6. Спокойно подышим, чтобы восстановить дыхание.

Глубокое дыхание 4-8-8.

Наверняка, ты знаешь это дыхательное упражнение. Но я, всё-таки, напомню. Потому что кто, если не я, может заставить тебя заниматься?

1. Садимся на стул или ложимся на ровную поверхность на спину.

2. Вдыхаем через нос в течение 4 секунд (можно просто досчитать до 4)

3. Задерживаем дыхание на 8 секунд (или счетов).

4. Затем медленно выдыхаем через сложенные в трубочку губы на 8 счетов (секунд).

5. Далее отдых в течение нескольких секунд.

6. Затем повторяем упражнение. Всего 8-10 раз.

Антистресс, анти-простуда, анти-головная боль, анти-всё обеспечено!

Анулома – вилома (дыхание).

Сядь на пол с перекрещенными ногами. Если не получается, то можно даже на стул сесть.

Для начала закрой глаза и постарайся расслабиться. Сделай несколько спокойных, ровных вдохов-выдохов.



Далее мы будем использовать "насикагра мудру". Расслабленную ладонь правой руки поднеси к лицу. Расположи кончики указательного и среднего пальцев на лоб, между бровями. Большой палец размести рядом с правой ноздрей, а безымянный – рядом с левой. Большим и безымянным пальцами будем попеременно закрывать ноздри.

Итак, сама пранаяма "Анулома-вилома". Мягко закрой безымянным пальцем левую ноздрю и спокойно вдохни через правую ноздрю. После полного, глубокого вдоха закрой большим пальцем правую ноздрю, убери безымянный палец с левой ноздри и сделай спокойный, медленный выдох через левую ноздрю.

Повтори столько раз, сколько нужно лично тебе для успокоения ума и избавления от стресса. Лично я рекомендую от 5 минут.

А что же беременные?

Беременность – не болезнь! Или как не удариться в “крайности”.

Наши женщины любят рассказывать страшные истории про беременность и роды. Чтобы убедиться в этом, достаточно однажды оказаться на детской площадке с молодыми мамочками. Одна расскажет про то, как десять месяцев из девяти “лежала на сохранении”, другая – как пол во всем доме исключительно вручную мыла, поскольку “двигаться полезно”. Третья расскажет, что “ела за троих” и слушала Бетховена, чтобы “сынком спокойным родился”. И это я молчу про старшее поколение, которое, в силу тяжелых жизненных обстоятельств, всю беременность работало на ногах у станка или, например, вручную перекапывало огород, и теперь делает замечание будущей мамочке, чтобы та “не нежничала”, ведь “беременность – это не инвалидность”. И правда, кстати, беременность – это замечательное время ожидания маленького чуда, которое вовсе не обязательно будет тяжелым и болезненным. Вполне реально провести это время без “популярных” болей в спине. А для этого достаточно регулярно выполнять несколько несложных упражнений.

1. Упражнение “кошка-корова”

Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна синхронизация движения тела с дыханием. Одновременно с вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем лопатки вверх. 20 раз



2. Упражнение для спины, стоя на “четвереньках”

Встаем на четвереньки (если жестко, то под колени можно поместить плед). Вытягиваем противоположные руку и ногу, держим 6-10 секунд, затем меняем стороны. Повторить по 6 раз на каждую сторону.



3. Ягодичный мост

Ложимся на спину, руки вдоль тела, стопы на ширине таза. Плавно, одновременно с выдохом поднимаем таз вверх, с вдохом – опускаем вниз. Повторить 12-20 раз. Отслеживаем самочувствие. При головокружении прекращаем упражнение.



4. Упражнение “бабочка”

Садимся на пол с прямой спиной, соединяем стопы вместе, не заваливаясь и не округляя спину. Если ощущается сильный дискомфорт в спине или в области тазобедренных суставов, можно подложить под колени подушки, а самой сесть на свернутое одеяло. В этом положении делаем глубокий, медленный вдох через нос, а затем – медленный выдох через рот. 2-3 минуты.



5. Упражнение «Плие». Сходное положение: стоя, стопы шире ширины таза, носки врозь, спина прямая. Соедини ладони у груди, слегка надавливая ими друг на друга. Сохраняя спину прямой, медленно сгибай колени так, чтобы бедра оказались параллельными полу. Задержись на секунду в положении «Плие», затем также плавно вернись в исходное положение. Повтори столько раз, сколько тебе комфортно. Постарайся выполнить хотя бы по 6 раз за 3 подхода.



6. Растяжка таза, “Глубокое приседание”

Хочешь легко родить? Делай это упражнение. Но, конечно, в сочетании со всеми остальными упражнениями. Ставим ноги на ширину бедер, носки стоп разведены в стороны, спину держим прямо. Аккуратно садимся вниз. Задача: копчиком опуститься как можно ниже, а локтями “расталкивать” колени шире. Дыхание ровное и спокойное. 1-2 минуты. Если пятки не опускаются на пол, можно под них подложить свернутое одеяло или плед. Также возможен вариант с использованием йога-блока.



7. “Поза воина”. Беременяшки и йога – это идеальное сочетание. Ничего не бойся, занимайся.

Широко расставляем ноги. Правая впереди, левая – сзади. Пальцы левой ноги разворачиваем влево на 45 градусов так, чтобы вся стопа была прижата к полу, пальцы правой направлены вперед, пятки – на одной линии. Левую ногу сгибаем так, чтобы колено находилось над пяткой. Спина прямая, руки вытягиваем параллельно полу в разные стороны. Смотрим вперед, на левую руку, слегка поворачивая бедра по направлению мизинцев ног. Дышим глубоко, держим положение 1-2 минуты. Затем меняем стороны.



8. Поза «стула». Поставь стопы на ширину бедер, выпрями спину, вытянись макушкой вверх. Сделай вдох, а на выдохе «сядь» на воображаемый стул неглубоко. Так, чтобы колени чуть прикрывали носки стоп (если посмотреть на них

сверху). Задержись на два-три вдоха и выдоха, затем плавно выйди из положения. Повтори несколько раз (от 6). Руками можно тянуться вперед для большей устойчивости положения.

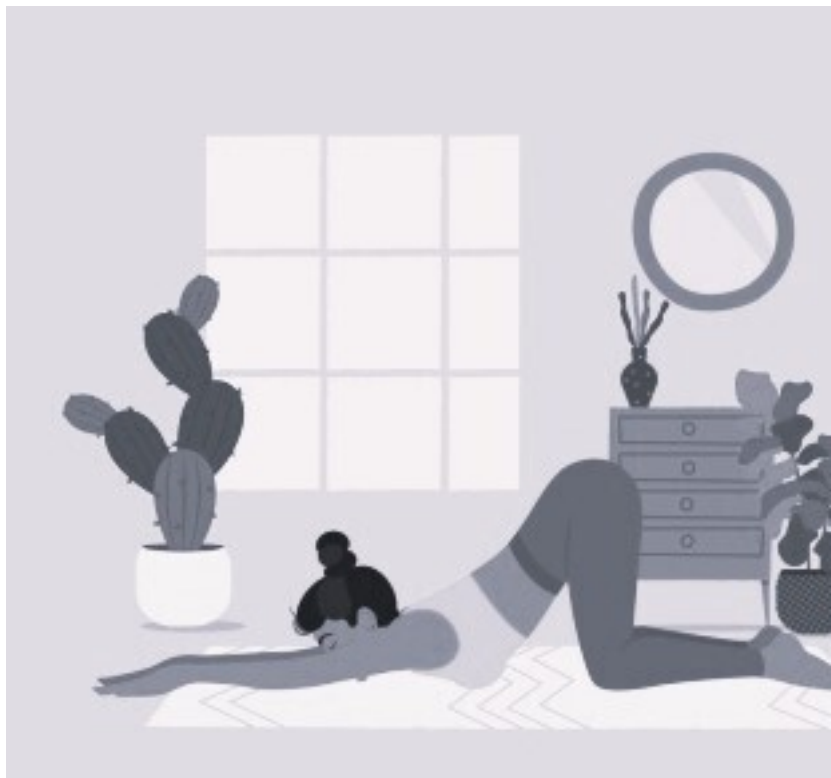


9. Наклоны в стороны, сидя на полу с перекрещенными ногами. Опустит одно предплечье на пол, другую руку вытя-

ни по диагонали вверх, вытягивая бок. Задержись в таком положении на 30-40 секунд, затем – поменяй стороны. По 2 – 5 раз на каждую сторону.



10. Поза потягивающегося щенка. Из положения на четвереньках поставь руки как можно дальше, сохранив таз и бедра на месте. Опустись грудью и подбородок на пол, опирайся на ладони. 1 минута



11. “Поза лягушки”, адаптированная для беременных. Садимся тазом на пятки. Даже если таз не касается ног – не страшно, можно что-то подстелить (плед, подушку). Ко-

лени разводим в стороны максимально широко. Руки опускаем на предплечья. Внизу расслабляемся. Здесь происходит глубокая растяжка тазобедренных суставов и всего, что около них. Для беременных это именно то, что доктор прописал.



Ну, и, конечно же, все вращения и разминки для плеч и шеи беременным тоже подходят. Так что не ленимся, а за-

нимаемся.

“Рожу- скажу”

или что делать сразу после родов?

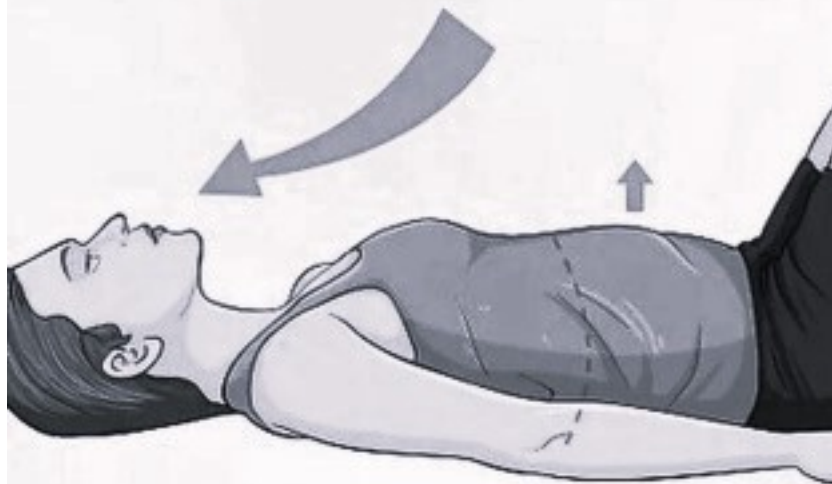
Ничего. Отдыхать со всей силы.

А если серьезно, то не спеши “худеть”. Вообще не спеши делать что-то с телом. Всё, что ему сейчас нужно – это сон и отдых. Поэтому абсолютно легально ты можешь дать себе перерыв и полноценно отдохнуть, как минимум, 6 месяцев. В это время лучшее, что ты можешь делать, это хорошо спать (насколько это возможно с малышом), правильно питаться и гулять. Помни о том, что женщина восстанавливается после родов довольно долго (до двух лет).

Однако, всё же есть парочка хороших упражнений, которые можно делать уже в роддоме (конечно, если всё прошло гладко и без последствий).

1. “Дыхание животом”: Лежа на спине, ноги комфортно согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль корпуса. Делаем глубокий, спокойный вдох через нос, “надувая живот”, затем плавный выдох через рот, “сдувая” живот и как бы “подтягивая” пупок к позвоночнику. Повторить 10-12 раз. Старайся замедлиться! Вся суть такого дыхания в том, чтобы замедлить вдох и выдох. Новичкам (или тем, кто не понимает

«а что тут работает-то?») рекомендую одну руку поместить на грудной клетке, а другую – на животе. Дышать так, чтобы рука, лежащая на животе, поднималась вместе с животом, а рука, лежащая на грудной клетке, оставалась неподвижной.

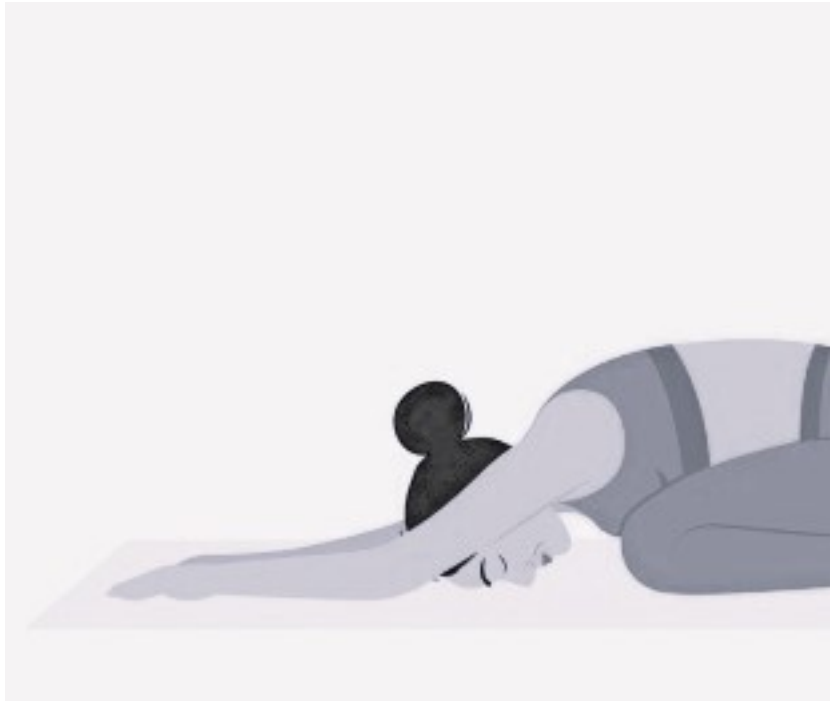


2. Облегченный “ягодичный мост”:

Почему облегченный? Потому что в этом случае не нужно сильно напрягать ягодичцы и поднимать таз высоко. Небольшой подъем таза вверх, плавное возвращение обратно. После родов всё выполняем очень аккуратно и плавно, начиная с 4-6 раз.



3. “Поза ребенка”: в этой позе можно находиться так часто и так долго, как этого хочется. После родов особенно актуально.



После родов многие упражнения из положения “на животе могут быть болезненными”, поэтому для укрепления мышц спины используем известное упражнение на четвереньках:

4. Упражнение “кошка-корова”

Исх. положение: стоя на четвереньках. Здесь важна син-

хронизация движения тела с дыханием. Одновременно с вдохом прогибаем спину, с выдохом – округляем и подаем лопатки вверх. 6-15 раз.



5. Упражнение для спины в коленно-локтевой позе

Встаем на четвереньки (если жестко, то под колени можно разместить плед). Вытягиваем противоположные руку и ногу, держим 6-10 секунд, затем меняем стороны. Повторить по 6 раз на каждую сторону.



На этом достаточно. Да понимаю, состояние мышц и тела оставляет желать лучшего и так и хочется взять кроссовки да как побежать с десятков километров, чтобы ушел ненавистный жирок... Но не будем спешить. Всему свое время.

Что там про “кардио”?

Когда речь заходит про кардионагрузки, первым делом приходит на ум бег. Это правильно и справедливо. Но, к сожалению, бег – это не всегда подходящее средство для похудения и здоровья. Возрастные или полные люди часто бегать просто не могут. Да и не будем лукавить, бегать мало кто любит. Особенно по утрам, когда теплая постелька так и манит тебя обратно.

В качестве неплохой альтернативы есть скакалка. Но тоже не для всех. Поскольку лишний вес и прыжки несовместимы. Что же делать?

Упражнение “Зашагивания”.

Специально выделила это упражнение отдельно от любой другой темы. “Зашагивание” – мое любимое кардио-упражнение. Многообразие вариаций, доступность и безопасность делают его одним из лучших кардио-упражнений, возможных для выполнения при любых исходных данных. Я советую его тем, кто имеет большой лишний вес и при этом хочет заниматься. “Зашагивания” иногда уместнее и лучше, чем беговая дорожка и уж тем более лучше, чем полное отсутствие кардио-нагрузок.

1. Кардио на лестнице.

Нет ничего проще и доступнее, чем “зашагивания” по лестнице. Да, конечно, каждый из нас ежедневно поднимается по лестнице много раз, однако это не совсем “то”. Выполняя подъем по лестнице в качестве упражнения, мы стараемся делать это быстрее, четче, увереннее. Прямая спина, бодрый темп и уверенные шаги вверх- вот составляющие хорошей кардио-тренировки с помощью обычной лестницы. И не надо стесняться! В конце концов, сигареты курить в подъезде почему-то никто не стесняется, а заняться здоровьем многим “неудобно”. Хотя должно быть наоборот.

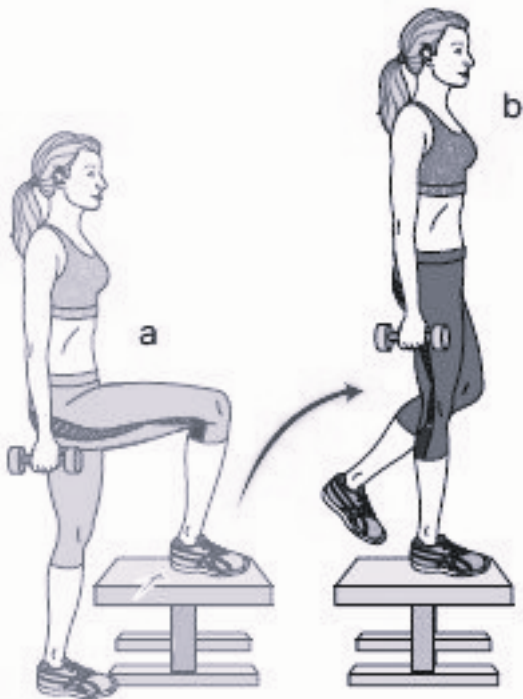


2. Кардио “на диване”.

Нет-нет, это не про “лежать на диване и худеть”. Это про то, что упражнение “зашагивание” можно выполнять и с помощью дивана (или кресла, или стула – чего угодно). Да, получится высоковатое и тяжеловатое, зато это точно выглядит, как упражнение. Если тяжеловато – можно даже опереться руками о спинку стула/кресла/дивана.

Высота предмета, на который выполняются “зашагивания” может быть любым. Основное правило: чем выше предмет, тем тяжелее. Поэтому, если за дело берется новичок, то лучше начинать с самой маленькой скамейки или степ-платформы.

Для тех, кто любит потяжелее, есть вариации с утяжелением. Например, с гантелями. Вес гантелей может быть совсем небольшой. Кроме того, можно использовать в качестве утяжелителя всё, что угодно: бутылки с водой, рюкзак, мяч – да даже собственного ребенка (если, конечно, есть уверенность в собственных силах).



Время выполнения упражнения “зашагивание” начинается от 10 минут для самых слабых, до часа (для тех, кто настроен серьезно). Темп средний и быстрый. “Зашагивания” можно использовать как самостоятельную тренировку, и как часть тренировочного процесса. В любом случае, лишним не будет. Кстати, как “разогрев” перед тренировкой “зашагивания” очень хороши.



А что если “совсем всё плохо”?

Был у меня как-то давно старенький автомобиль, отечественный “жигуленок”. Как и положено великовозрастному автомобилю с пробегом “до луны и обратно”, он бесконечно ломался. Прямо не знаешь, за что хвататься, чтоб можно было худо-бедно ехать. Каждый раз, пытаюсь починить какую-то деталь, я неизбежно сталкивалась с тем, что, затрагивая одну сторону, обязательно ломалось что-то с другой. Приходилось проходить целый квест, каждый раз реанимируя старенькое “ведерко”. Основной задачей было “не сделать еще хуже”.

“Основной задачей было не сделать еще хуже”

К чему это я? По аналогии с автомобилем, у которого есть серьезные проблемы, мы посмотрим на человеческое тело. Когда уже “все запущено” и “все потеряно”, мы всё еще можем “подергаться”. Всё еще можем хоть чуть-чуть, но сделать организму легче. Всё еще можем кое-что починить, “склеить”, “приварить”. Мы всё еще можем. Главное, понимать, как и что делать, чтоб не навредить.

Итак, этот раздел для тех, кто “всё”: это возрастные люди, полные люди, серьезные “хроники” и просто большие ленивцы. Здесь попробуем хотя бы просто замедлить регресс орга-

низма. Да конечно, такая работа всегда должна проводиться под контролем опытных врачей, соблюдая правильное питание, режим и прочие невозможные условия, но мы будем говорить здесь только о возможных физических упражнениях для тех, кто уже “всё”.

Скандинавская ходьба.



Если ты всё еще ждешь “волшебную таблетку”, то это она-скандинавская ходьба.

Хвала небесам! Наши бабули перестали стесняться заниматься здоровьем прилюдно. Или, хотя бы, двигаются в сторону культуры оздоровления. Как бы хорошо теперь распространить этот подход на все возрастные категории! Ну да ладно, вернемся к теме.

Интернет пишет:

- скандинавская ходьба активизирует не только мышцы ног, но и мышцы верхней части тела;
- сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба;
- улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10—15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой
- помогает подниматься в гору.

Хорошо бы, если эта маленькая выдержка могла мотивировать, но нет. Этого не происходит. Поэтому объясню по-своему.

Пока двигаешься -живешь.

И никак иначе. Можно очень не любить фитнес и тренажеры, зевать на йоге и ненавидеть спорт, но тело нуждается в движении. Оно живет и дышит в движении. Оно питается за счет движения и оздоравливается им. Поэтому прежде, чем лечь на мягкий диван, подумай: достаточно ли было движения для твоего тела на сегодняшний день? Достаточно ли ты позаботился о своем теле? Достаточно ли ходил, чтобы

твой позвоночник получил необходимое ему питание (а он “питается” именно при ходьбе)? Достаточно ли шевелил коленями, плечами, шеей? Дал ли ты возможность всему, что должно шевелиться – пошевелиться? Жизнь без движения – это медленная смерть. Потому что движение для тела- это как дыхание для тебя. Если вдруг дыхание прекратится, то что произойдет? То же самое происходит и с телом, когда оно не двигается. И один из лучших способов оздоровиться, “помолодеть”, укрепнуть, стать бодрее это “скандинавская ходьба”.

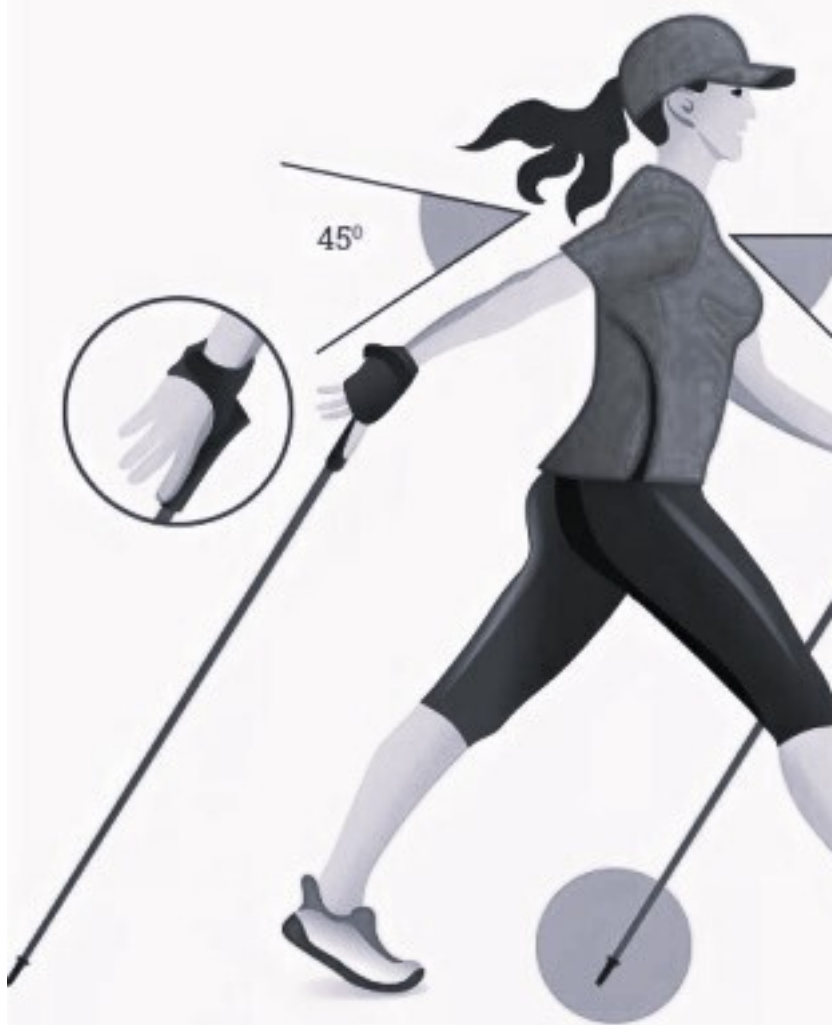
Скандинавская ходьба – это не просто пешие прогулки с лыжными палками. Во-первых, палки не лыжные. Для ходьбы используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных.

В таблице, приведенной ниже, можно ознакомиться с правильной длиной палки для скандинавской ходьбы.

Рост человека	Д
136 – 141 см	
142 – 150 см	
151 – 158 см	
159 – 165 см	
166 – 173 см	
174 – 181 см	
182 – 188 см	

Палки условно делятся на складные и фиксированные. Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплены ремешки, которые напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.

45°



У палки есть сменный резиновый наконечник, который используют при ходьбе на твердой поверхности (например, на асфальте). А по льду, снегу, тропинкам используют шип на палке. Что касается обуви – здесь подойдет любая удобная обувь (например, кроссовки). Заниматься можно и нужно круглогодично.

Во-вторых, это не просто прогулка. Очень умиляют бабули, которые выходят с палками и обсуждают у подъезда очередного “наркомана”, вместо того, чтобы сделать занятия хоть немного похожими на тренировку. Поэтому “ноги в руки” и вперед! Движения ритмичные, синхронные. Ритмичные – не значит быстрые. Просто двигаемся, не стоим, бодро (насколько это возможно, конечно) шагаем.



И, конечно, не забываем про разминку вначале и растяжку в конце занятия. А это, между прочим, целое настоящее занятие, а не просто прогулка. И раз уж заговорили про разминку, то ниже приведу несколько подходящих упражнений для разминки.

Разминка.

Раз уж мы с палками, то воспользуемся этим замечательным инструментом и используем его для разминки перед скандинавской ходьбой.

1. Упражнение “наклоны с палкой”

Исх.положение: встань прямо, ноги на ширине плеч (или таза, если удобно). Если сейчас попробуешь синхронизировать движения с дыханием – будет и очень полезно.



Итак: возьмись за палки для ходьбы пошире (точно шире, чем ширина плеч), выпрями локти. Одновременно со вдохом подними руки с палкой над головой. С выдохом наклонись в одну сторону, затем, с вдохом, вернись в исходное положение, и, снова с выдохом наклонись в другую сторону. Спешить здесь не нужно. Спокойно дыши, спокойно наклоняйся из стороны в сторону. Примерно 15-20 таких неспешных наклонов будет достаточно.

2. Далее немного приседаний – лишним точно не будет. Как правило, возрастные и неподготовленные люди немного опасаются приседать. Это объяснимо. Ведь просто так скандинавской ходьбой не интересуются (за редким исключением), а берутся за палки когда уже все – и колени болят, и спина, и ноги. Отсюда, кстати, и страх приседать. Что ж, не

осуждаю, но пару слов всё же скажу. На картинке изображен достаточно глубокий, низкий, красивый присед. Спина прямая, ноги- на ширине плеч, пятки прижаты. Руками девушка держится за палку.



Красивое, правильное “приседание”. Стремись к такому. Раз 12-20 будет просто замечательно! Однако, если так, как на картинке, выполнить не получается, то, во-первых, ничего страшного, а во-вторых, делай, как можешь. Чуть-чуть присела (ровно настолько, чтоб страшно не было) – и молодец. Только не спеши, делай “с чувством, с толком, с расстановкой”. К приседаниям еще вернемся немного позже.

4. После приседаний (разогрева) положено потянуться. Упражнение “наклон к прямой ноге” с использованием палки



(палка нужна здесь в качестве опоры, никакой дополнительной нагрузки она не несет). Сделай широкий шаг вперед одной ногой, поставь стопу на пятку, носок потяни на себя и постарайся выпрямить ногу насколько, насколько это возможно. Нога, которая осталась позади, может сгибаться настолько, насколько это необходимо. Поставив палки за пределами стоп, понемногу наклоняйся к прямой ноге, желательнее одновременно с плавным и медленным выдохом. Задержишься в этом положении не менее чем на 30 секунд, затем – поменяй ноги. Здесь “тянется” нога по “задней поверхности”. Это же упражнение используем и для завершения занятия.

5. Растяжка передней поверхности бедра. Не знаю, насколько успешно ты сможешь выполнить такое упражнение (особенно, когда есть лишний вес), поэтому предложу несколько возможных вариантов выполнения упражнения. В оригинале: держимся рукой за палки для ходьбы, а другой рукой обхватываем лодыжку одной ноги и стараемся “притянуть” пятку к ягодице. Обрати внимание на положение бе-

дер и коленей – они находятся на одном уровне. Задержись в таком положении на 40-60 секунд, затем поменяй стороны. Это же упражнение используй и для “заминки” (растяжки после занятия). Поясницу постарайся не прогибать, спину держать прямо. Самое сложное для новичков это, как правило, просто-напросто устоять на месте. Поэтому держись за палку крепче.



Если не получается дотянуться до лодыжки или стопы, то есть альтернативные варианты. Например, постараться хотя бы изобразить это движение с помощью подручной опоры. Поставьте стопу или колено на возвышенность позади вас – лестницу, стул или скамью. Основная задача – максимально

приблизить пятку к ягодице, при этом сохраняя вертикальное положение спины. Никаких пируэтов выделять не надо. Если не получается – значит, пока это не “твое”. Самая распространенная ошибка здесь- это держать колено согнутой ноги далеко впереди, не параллельно опорной ноге. Так ничего не “тянется” и смысла в этом движении нет. Как растягивать “деревянные бедра” мы еще поговорим.

А если не ходьба, то...?

Ладно. Хорошо. Допустим ходьба – штука невозможная, непреодолимая и сложная, а “всё болит и ничего не помогает”. Что же делать тогда?

Ниже приведу небольшой перечень упражнений, от выполнения которых точно не будет хуже. Главное выполнять их без резких движений.

“Что-то, чтоб спина не болела”.

Ой, ребята, это – второй по популярности вопрос после “как убрать живот”. Напоминаю, что этот раздел – про слабеньких и хилых, а также те самые “жигули”, которые надо хоть как-то мало-мальски починить, чтобы можно было ехать дальше. Не самое лучшее сравнение, хотя весьма жизненное.

Итак, если “ничего не можетя” и, скорее всего, много времени уделить своему здоровью тебя, читатель этой главы, не заставишь, то давай “вычленять” самые полезные (в твоём случае) упражнения.

Ох и незаметное же это движение будет для тех, у кого настоящие проблемы... Но всё же настойчиво будем пытаться его выполнить.

1. Дыхательное упражнение на стуле для развития подвижности позвоночника.

Сядь на стул (либо любую другую ровную жесткую по-

верхность), не облакачиваясь на спинку. Ноги согнуты под прямым углом, руки на пояс, спина прямая (насколько это возможно, конечно). Теперь внимание: одновременно (!) со вдохом уведи локти назад, постарайся соединить лопатки вместе (да, тут нужно напрячься) и настолько сильно, насколько это возможно, подай грудную клетку вперед. Голову назад не запрокидывай, лишь слегка “задирай нос” вверх. Затем сделай плавный выдох и, одновременно с ним постарайся развернуть локти вперед, скруглить спину, “расширить” лопатки (почувствуй, как лопатки “разъезжаются” в стороны). Повторить в комфортном темпе 12-20 раз. Здесь стоит важная задача – синхронизация дыхания с движениями. Если делать слишком быстро – то закружится голова, если вдыхать глубоко – тоже (поначалу), если делать не синхронно – то не будет толка от упражнения. Так что прочти, как делать, еще раз прочти, и уже потом приступай к выполнению упражнения.



2. Упражнение “наклоны в стороны сидя на стуле”.

Люблю это упражнение. Даю его всем “зеленым” на занятиях, особенно поначалу. Здесь важно внимательно наблюдать за собственными ощущениями и не стараться наклоняться низко.



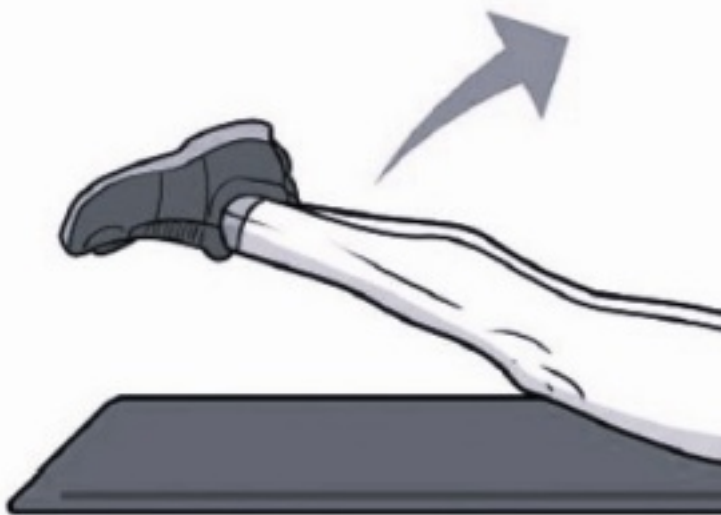
Итак: точно также, как и предыдущее упражнение, оно выполняется сидя на стуле (табурете). Одновременно с выдохом наклоняемся сначала в одну сторону, помогая себе одной рукой (тянемся по диагонали в сторону). При этом другой рукой можно придерживать за край стула/табурета. Со вдохом – возвращаемся в исходное положение. Со следующим выдохом – повторяем на другую сторону. И так 12-20 раз всего (по 6-10 на каждую сторону).

Переходим на пол. И даже эти движения следует выполнять очень аккуратно, помогая себе и руками, и ногами, и всем, чем можно себе помочь. Обращаю внимание, что следующее упражнение допустимо выполнять лежа на кровати

или диване (если невозможно выполнять упражнение лежа на жесткой поверхности).

3. Упражнение “Супермэн”.

Исходное положение: лежа на животе, руки в стороны. Аккуратно, медленно и неспеша одновременно поднимаем корпус, руки и ноги настолько высоко, насколько получается. Задерживаемся наверху на пару секунд, затем опускаемся вниз. Повторить 12-20 раз. Но, если и правда “совсем всё плохо”, то лучше “разбить” на подходы по 3-6 раз. Что значит “разбить на подходы”? Это значит, что нужно сделать 3-6 раз, затем отдохнуть минутку и повторить. И так несколько раз.



А теперь наоборот, поработаем с мышцами пресса. Зачем, когда “всё плохо”? Почему-то принято считать, что с мышцами пресса нужно работать тогда, когда хочется видеть “куби-

ки” или “похудеть”. А на самом деле без мышц пресса страдают все внутренние органы- держаться то за что? И, кстати, положение позвоночника также зависит от состояния пресса. Так что, хочешь-не хочешь, но придется заниматься.

Однако, когда “совсем всё плохо”, то стандартные “скручивания” или подъемы туловища с ногами под диваном нам совершенно не нужны. Да они и не выполнимы, нечего и мучаться. Попробуем найти альтернативу. Например, “неполные скручивания”.

4. Неполные скручивания. Исх. положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, ладони на затылке. Техника выполнения упражнения: одновременно с выдохом плавно приподнимаем голову, шею и плечи от пола, не отрывая поясницу. При этом локти разведены строго в стороны, взгляд направлен вверх. Далее, вдыхая, опускаемся вниз. И так раз 6-12. Если не получается поднять свое тело из положения “лежа на спине”, можно попробовать разместить валик под поясницей. Это облегчит задачу.



В чем заключается задача? Всё упражнение направлено на работу мышц пресса. Сокращая расстояние между груд-

ной клеткой и тазом мы заставляем мышцы пресса работать. Поэтому не нужно бездумно повторять за тренером упражнение, пытаясь “изобразить” правильно движение.

Надо понять саму суть упражнения, а не “изображать” упражнение.

Есть и другая версия этого же упражнения, о котором мы говорили выше. Эта версия немного полегче, поскольку здесь мы используем руки. Руками нужно тянуться вперед, по направлению к ногам. При этом шея максимально “свободна” (то есть плечи к ушам не “приклеены”). Здесь точно так же: на выдохе поднимаемся вместе с махом руками вперед, на вдохе – опускаем корпус вниз.

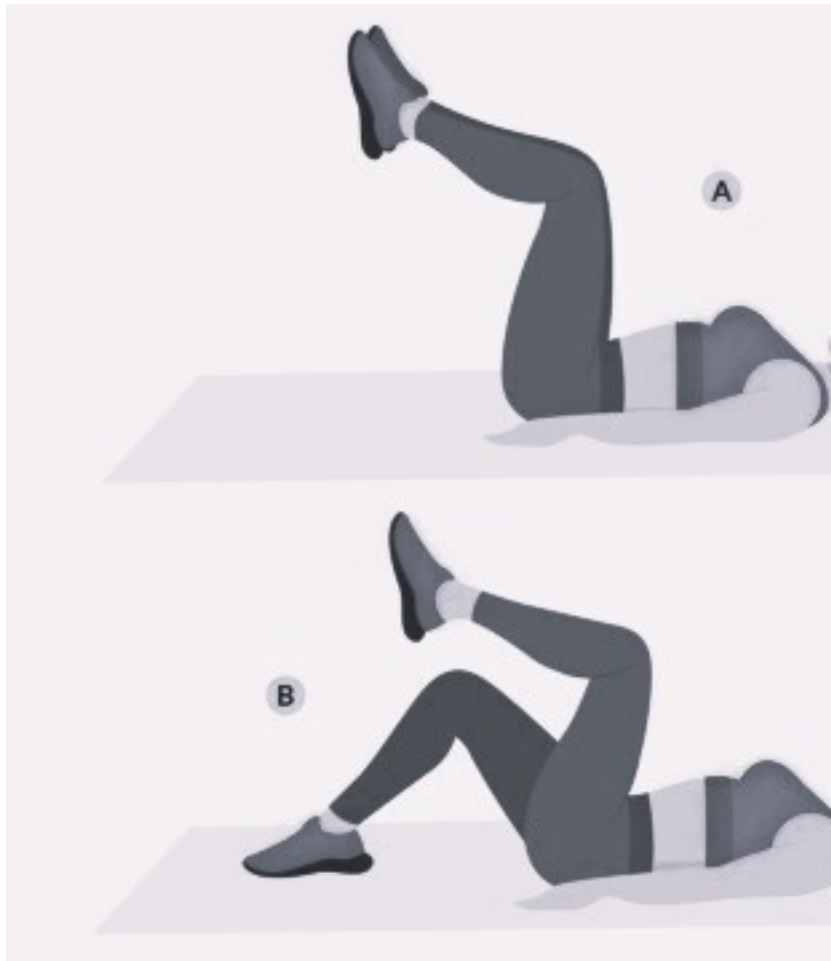
Если и это упражнение не получается выполнить – ничего страшного, всё бывает. Попробуй другую версию.

Лежачая “ленивая” версия неполных скручиваний.

Исх. положение: всё то же, лежа на спине. Поочередно руками притягиваем одну ногу к грудной клетке, затем - другую ногу. Каждое такое движение должно сопровождаться подъемами головы и плеч навстречу колену. Плавно, с перерывами, без задержек дыхания, выполняем 12-20 таких подъемов. Напоминаю, что спешка здесь не нужна. В противном случае, голова закружится, и пользы не будет никакой.

7. Еще одно упражнение для мышц пресса. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса (если поясница не прижата к полу, то ладони расположи под тазом), ноги согнуты в коленях под прямым углом, на весу. Осторожно,

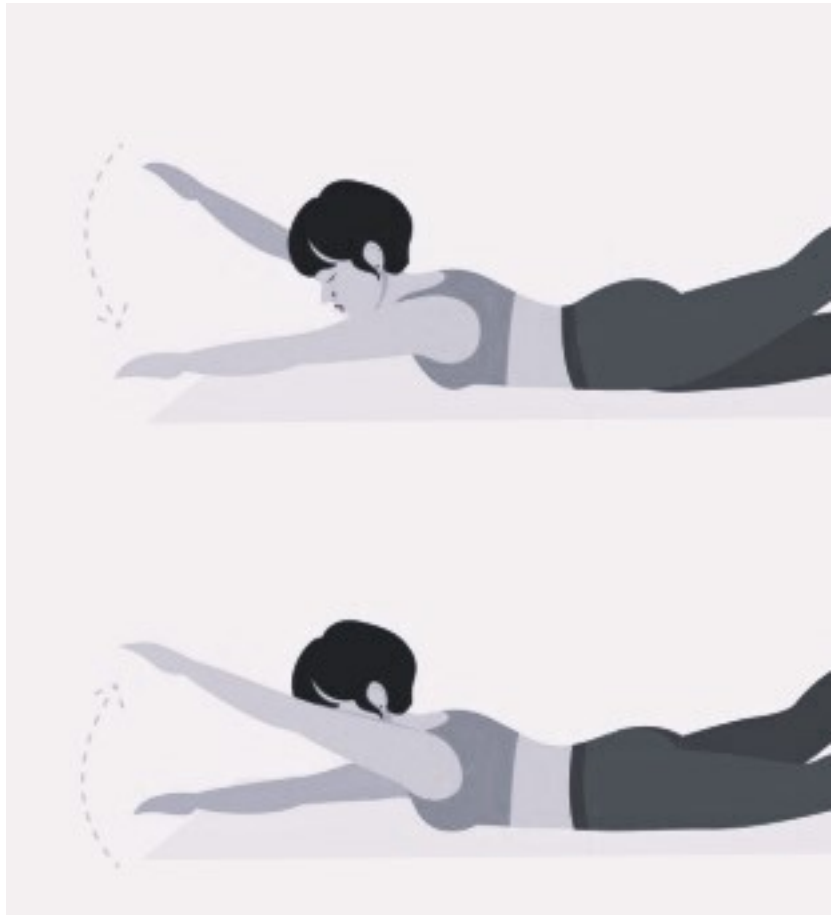
не допуская прогиба в пояснице и движения головы, опусти одну ногу вниз, коснись стопой пола, затем вернись в исходное положение. Поменяй стороны. С выдохом нога опускается, с вдохом – возвращается в исходное положение. Сделай столько раз, сколько сможешь, и постепенно, увеличивай количество повторов.



6. И, конечно же, упражнение «пловец».

Исх. положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед,

ладонями вниз. Поочередно поднимаем одновременно противоположные ногу и руку, задерживаемся на секунду наверху, затем плавно опускаем. Не менее 20 раз. Здесь важно не задерживать дыхание, не “переусердствовать” и не стараться поднять руку или ногу слишком высоко. Взгляд “в пол”, ладони также направлены “в пол”, ноги выпрямлены.



7. Однако, если всё-таки тело позволяет немножко по-сильнее тренироваться, то попробуй вот такую версию лодочки – с утяжелением.

Вместо гантелей можно использовать две бутылочки с во-

дой или любые другие два предмета с одинаковым весом. Не нужно себе навешивать блины от штанги – вес даже в 200 грамм – это уже большой вес для такого упражнения. Кроме того, напоминаю, что этот раздел для тех, кому и без утяжеления то сложно выполнить такое упражнение. Итак, исходное положение: лежа на животе, руки прямые и в стороны. Плавно и аккуратно одновременно поднимаем обе руки с гантелями и обе ноги (ноги вместе), затем плавно опускаем вниз. 12-20 таких подъемов без задержки дыхания будет просто отлично. Основная ошибка начинающих: руки согнуты в локтях или в кистях. В таком случае нужно либо уменьшить вес, либо вообще убрать дополнительное утяжеление, поскольку руки должны быть прямыми. Что касается дыхания, то оно, в нашем случае произвольное. Пыхтим, кряхтим, но дышим. Как-нибудь, но дышим.

Пыхтим, кряхтим, но дышим. Как-нибудь, но дышим.

Приседания от “простого” к “сложному”.

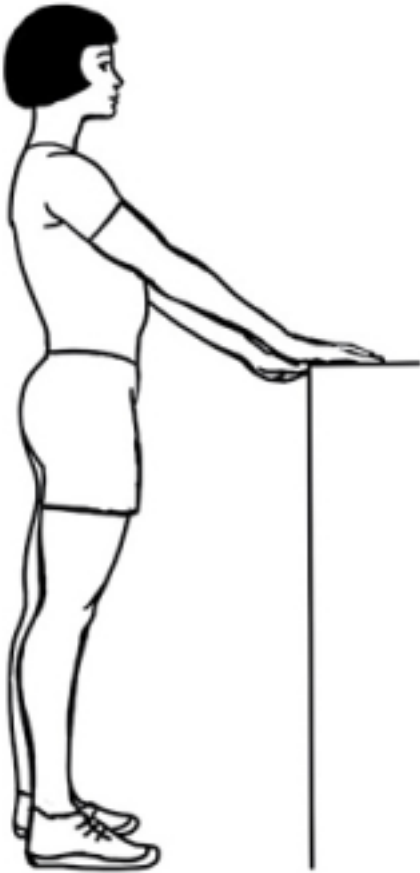
Тему приседаний, как ты мог заметить, мой дорогой читатель, я вынесла в отдельную категорию. Обожаю их. Однако, знаю, как их не любят в зале (особенно новички, пожилые и люди с большим лишним весом). Понимаю, приседания это не легко. Но надо. Их можно включать в зарядку, тренировку или даже как самостоятельное упражнение в течение дня. Польза от них невероятная. Как правильно, когда колени болят или спина, от приседаний отказываются сразу. Почему? Потому что не нравится “скрип”, нагрузка или не видят в этом смысла. А, между прочим, без приседаний большую спину не вылечить, колени не укрепить и даже от головной боли не избавиться. Но, подчеркиваю, что если есть самый настоящий, диагностированный врачом, деформирующий артроз нижних конечностей, то нужно быть внимательнее и осторожнее. Вот в таком случае приседания могут навредить (честно говоря, здесь лучше вернуться к теме “скандинавская ходьба” и начинать оттуда).

А для остальных: приготовились и начали.

1. Приседания для больших и слабеньких. Версия первая.

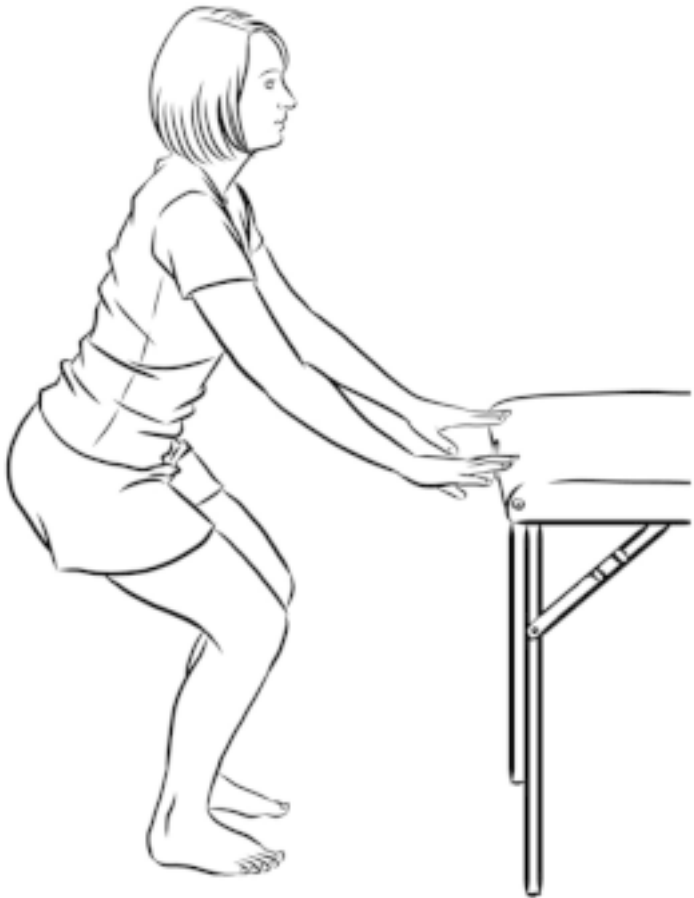
Приседания с опорой на стул/стол/подоконник – отлич-

ный вариант для старта. Страх меньше, уверенности больше – польза очевидна. Итак, техника выполнения упражнения: вся “фишка” в прямой спине. Никаких “горбов”, никакой сутулости – ничего такого не может быть. Стопы на ширину таза, чуть-чуть врозь, пятки не отрываем; спина прямая, руками держимся за опору (она не должна быть слишком низко – так, чтобы до нее не нужно было тянуться или наклоняться). Со вдохом – плавно опускаемся вниз, с выдохом – поднимаемся вверх. Как “глубоко” садиться? Если речь идет о новичке или о проблемах со здоровьем, то думать о “глубине” мы просто не будем.



Задача научиться приседать с прямой спиной, а не изображать из себя культуриста. Да, хотелось бы, чтобы бедра в приседе были, как минимум, параллельны полу. Но “что

имеем- то имеем”. Поэтому лучше понемногу регулярно учиться новому движению, чем наброситься- попробовать- устать – перестать.



Лучше понемногу регулярно учиться новому движению, чем наброситься- попробовать- устать – перестать.

Сколько нужно присесть? В идеале – много. Вот прям много. Можно было бы написать: 2-3 подхода по 12 раз (и это неплохой вариант), но лучше количество приседаний исчислять десятками (если не сотнями). Прям представила, как читатель мысленно произнес: “Уууу... Нет, это – не для меня”. И это будет в корне неправильно. Приседания с опорой безопасны. Кроме того, занимающийся, как правило, здорово переносит вес и нагрузку на руки, очень себе помогая. Так что хорошая сотня приседаний никогда не будет лишней.

А если приседания с опорой освоены или, всё же, невозможны? Есть и другой вариант.

2. Приседания со стула (или с дивана).



Исходное положение: стопы на ширине таза (бедер), носки немного разведены врозь, руки – на пояс (или сложи, как школьник, одну на другую, перед собой) . Садимся на краешек стула (или дивана) и с выдохом поднимаемся вверх, со вдохом – снова садимся. На что здесь нужно обратить внимание:

1. Чем выше стул (диван, скамейка), тем легче выполнять упражнение.
2. Спина должна оставаться прямой.

3. Нельзя помогать себе руками, опираясь на бедра. В качестве опоры в таком случае лучше использовать спинку стула, который нужно поставить перед собой (это не обязательно).

4. Нельзя задерживать дыхание. Совсем нельзя!

Таких приседаний тоже нужно делать много, десятками. Они не требуют серьезной подготовки и будут однозначно полезны.

А если потяжелее?

3. Абсолютная нелюбовь всех и вся – приседания у стены. Из очевидных плюсов этого упражнения для лентяев – это то, что его не нужно выполнять 10-20-100 раз. Секунд 20-60 потерпели, и ладно.



Исходное положение: стопы чуть шире, чем ширина бедер, носки немного врозь, спина прижата к стене и прямая. Особенно важно плотно прижать поясницу к стене. Плавно

“сползаем” по стене вниз до прямого угла между голенью и бедром, и “сидим”. Бедрa параллельны полу, дыхание ровное. Держать такое положение нужно от 20 секунд. Маленьким и слабеньким и эти секунды покажутся вечностью, но всё же будем стараться. Выполняем упражнение подходами, то есть 2-3 раза по 20-60 секунд. Если возможно дольше – отлично, “сидим” дольше. Это упражнение ненавидят все: от мала до велика, но оно того стоит. Если бы можно было сделать подборку из упражнений для “стройного тела за 5 минут в день”, то это упражнение – упражнение “стульчик”, однозначно входило бы в этот перечень.

4. Для особых «эстетов» – приседания на одной ноге. Это очень тяжело, нужна предварительная подготовка. Поэтому отложите этот вариант, если



Исходное положение: стоя, спина прямая. Одна нога согнута в колене, бедро параллельно полу, руки вытянуты. Плавно, глядя на неподвижную точку перед собой, сгибаем опорную ногу, приседая настолько глубоко, насколько позволяют физические возможности. Далее возвращаемся в исходное положение. Это упражнение лучше делать с переры-

вами, подходами. Например, 3 подхода по 10 раз на каждую ногу.

5. Приседания с прыжками. Обожаю это упражнение! Но, конечно, неподготовленным не подходит. Здесь всё просто и сложно одновременно: мы буквально выпрыгиваем из положения «присед», как бы отталкиваясь руками от воздуха. Лучше всего работать в режиме нон-стоп, большое количество повторов. Можно даже за 1 подход. А если попроще, то 3 подхода по 15-30 раз.



Ну вот мы поприседали, а дальше что? После приседаний обязательно нужно “потянуться спереди и сзади”. Для этого достаточно подержать всего два положения (от 30 секунд каждое, на обе ноги поочередно).

1. Растяжка передней поверхности бедра (растяжка четырехглавой мышцы бедра стоя).



Захватываем стопу или лодыжку одной ноги, стараемся прижать пятку к ягодице, задерживаемся на 30-60 секунд,

затем меняем стороны. Внимательно следим за положением поясницы (не прогибать, не выталкивать, по возможности, держать прямо). Для моих дорогих аппетитных дам подчеркну: если объемы не позволяют захватить стопу или прижать пятку к ягодице, то можно попробовать опереть ногу о стену или “закинуть” ее на какую-то опору сзади. Много раз наблюдала в зале, как некоторые просто стояли на одной ноге, поджимая ногу, вместо растяжки. Это в корне неправильно. Мы не напрягаемся, а растягиваемся, поэтому без рук здесь не обойтись.

2. Наклон вперед стоя (растягиваем ноги по задней поверхности). После растяжки четырехглавых мышц бедер растянем ноги и ягодицы. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, колени прямые, носки стоп развернуты вперед. Аккуратно и плавно, шумно и медленно выдыхая, наклоняемся вниз, к ногам. Без раскачки (!), спокойный наклон. Задерживаемся внизу 30-60 секунд, затем плавно поднимаемся вверх. Можно выполнять наклоны поочередно к одной и другой ноге. Что здесь важно: не форсировать события, не тянуть себя с помощью рук, не раскачиваться. Всё должно происходить как бы “само собой”. Если это положение дается с трудом, то можно воспользоваться йогой блоками (опереться на них ладонями). Также помни: чем шире ноги, тем легче наклоняться.





Если совсем “всё плохо” с растяжкой, то и для такого случая можно подобрать вариант.

3. Например, растяжка из положения лежа. Лежа всегда проще, особенно с помощью ремня или ленты. Исх. положение: лежа на спине. Располагаем на стопе ремень (пояс, веревку) так, чтобы он находился на плюсневой части стопы (проще говоря, посередине), при этом носочную часть стопы “натягиваем” на себя, а пятку направляем в потолок, наверх. Ногу стараемся выпрямить настолько, насколько это возможно. Обращаю внимание на то, что надо именно ногу тянуть на себя, а не наоборот. Не стремимся корпусом подняться вверх: спина остается на полу, затылок не вдавлен в пол. Не стараемся изображать из себя “бурлаков на Волге”, а просто мягко тянем ногу на себя. Резкой боли быть не должно, лишь небольшое, комфортное натяжение.



Конечно, эти упражнения всем знакомы и просты на первый взгляд. Однако по-настоящему правильно их выполняют лишь единицы. А о правильной последовательности и компоновке упражнений задумываются и того меньше. И зря. Да, конечно, “как-нибудь дёргаться” однозначно лучше, чем не делать ничего. Но и правильная последовательность, сочетание упражнений и их комбинация поистине творят чудеса. Именно за этим вы приходите в зал, именно это всегда впечатляет в хорошем тренере и в отличной тренировке - последовательность, техничность, оптимизация каждого движения, элемента. В хорошей тренировке всегда есть гармония и слаженность действий. В том числе и по этой причине никогда не станут эффективными и никогда не заставят полюбить спорт популярные “подборки самых эффективных упражнений” из социальных сетей. Потому что у них нет начала и конца, нет смысла, нет связи между упражнениями, нет ничего того, что могло бы заставить их полюбить. Как ни крути, а мы любим творческий подход ко всему, в том числе и к тренировкам.

Как составить тренировку правильно.

Немного йоги в тему здоровья: каждое йога-занятие обязательно заставит тело побывать в разных плоскостях и испытать разные типы нагрузок. В основном это: асаны стоя, лежа; перевернутые, балансовые асаны, различные “скрутки”, а также асаны на расслабление. Одновременно за одну практику йоги занимаются и силовыми элементами, и асанами “на растяжку”. Кроме того, не забывают правильно дышать и на все 100% погружаться в практику, то есть быть внимательным и сконцентрированным. В этом и есть основной успех йоги: когда есть всё, что нужно, за одно занятие. И сама практика цельная, законченная, наполненная смыслом. Так почему бы не использовать этот же принцип при построении плана занятия?

Для себя я выделила несколько вариантов построения последовательности упражнений для занятия при работе с собственным весом (то есть без использования тренажеров). Метод построения занятия не является научным. Это мои собственные наблюдения, наработки и способы построения плана групповых занятий. Эти же способы подойдут и для самостоятельных тренировок в домашних условиях. Хочу подчеркнуть: не обязательно использовать один или два спо-

соба для построения плана. Их можно комбинировать или даже использовать все одновременно. Подчеркну: разминка – это отдельная “”история”. Ее не обязательно “встраивать” органично в тренировку. Ведь основная ее задача – разогрев и подготовка мышц тела к дальнейшей работе. Итак, для себя лично я выделяю такие способы построения занятия:

1. “По пути наименьшего сопротивления”.

Все, кто когда-нибудь был на моих групповых тренировках, отмечают комфорт при переходе от одного упражнения к другому. Мы не выполняем набор упражнений в хаотичном порядке, мы используем все уместные упражнения в одном положении тела, а затем меняем позу. Например, если упражнение выполняется лежа на полу, то после одного “лежачего” упражнения последует следующее “лежачее”, а не упражнения стоя, например. А уж если мы делаем выпады, то, скорее всего, будем выполнять и приседания (то есть всё то, что нужно выполнять стоя). Особенно этот принцип построения занятия уместен при возрастных группах и в группах ЛФК. Таким образом мы исключаем неприятности в виде головокружения при переходе из горизонтальных положений в вертикальные и всевозможных в народе именуемых “защемлений” чего-либо. Для наглядности ниже приведу пример такой тренировки.

Несмотря на то, что принципы построения плана трени-

ровки практически не распространяются на разминку, попробуем и ее органично “вписать” в тренировку, составленную по принципу “пути наименьшего сопротивления”.

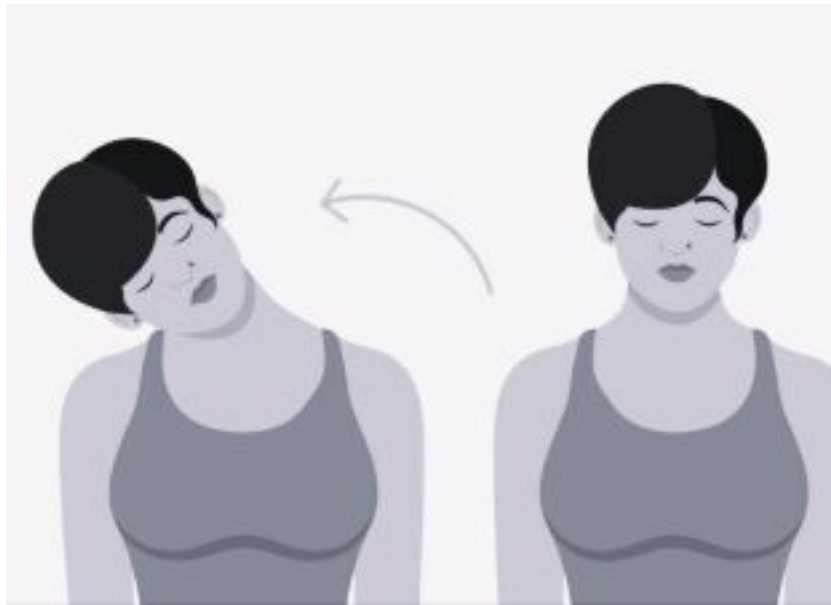
Пример тренировки, построенной по принципу “пути наименьшего сопротивления”

Начнем, пожалуй, сидя. Не будем пытаться изображать йогов, а просто сядем на пол с перекрещенными ногами. Спина прямая, плечи опущены вниз, макушкой тянемся с вверх, руки свободно и расслабленно лежат на коленях.



Так называемая “Сукхасана” (“Расслабленная поза”). Очень часто многие занятия начинаются именно в этом положении. Йоги же не дураки: они знают, что в таком положении очень удобно держать спину прямой. Вот и мы возьмем этот факт на вооружение. Главное, чтоб таз не был “завален”, то есть сидеть нужно уверенно, на седалищных буграх.

Традиционно начинаем разминку с наклонов и поворотов головы.



По 12-20 наклонов в каждую сторону, а также поворотов примерно столько же. Только не филонить! Плечи остаются на месте, работаем головой во всех смыслах: при накло-

нах буквально “тянем” уши – к плечам, а при поворотах не запрокидываем голову и стараемся “заглядывать” назад, за плечо.



Далее продолжаем разминку перед тренировкой таким банальным движением, как “вращение плечами” по кругу вперед и назад, по 12-20 кругов. Это упражнение знакомо всем, поэтому особых пояснений не требуется.

И, раз уж мы сидим на полу, то там же и приступим к наклонам. Здесь уже понемногу начинает подключаться мой принцип “пути наименьшего сопротивления: где находимся, там и тренируемся”. Не заваливаясь, одновременно с выдохом, поочередно наклоняемся налево и направо, полностью опуская предплечье на пол, не отрывая таз. По 6- 10 наклонов в каждую сторону.



Мы всё еще на полу, всё еще с перекрещенными ногами. Самое время после наклонов поделаться “скрутки”. Итак: из положения сидя на полу, с перекрещенными ногами и прямой спиной, будем поочередно выполнять скрутки на каждую сторону одинаково. Сначала расположим правую ладонь позади, за спиной, на полу, возле ягодиц.



Левая ладонь при этом находится на правом колене, при этом голову поворачиваем назад, не запрокидывая и не опуская подбородок. Держим положение от 30 секунд (проще считать количество вдохов и выдохов – “дыхательных циклов”, их должно быть 6-8), затем меняем стороны: правая ладонь на левом колене, левая ладонь – сзади. Что здесь важно: спина всегда прямая, ягодицы прижаты к полу.

Сверху всё потянули, самое время переходить к ногам. Из предыдущего положения – “сукхасаны”, очень удобно выйти в “поочередный наклон к прямым ногам”. Итак, одну ногу оставим согнутой, другую – выпрямим. Выполним классический наклон, такой знакомый нам со школьной скамьи: носок тянем “на себя”, колено выпрямляем, корпусом наклоняемся вниз. Задерживаемся на 30-60 секунд, затем меняем ноги.



Далее переходим “на четвереньки”: ладони – под плечами, прямой угол “голень-бедро”. Выполняем упражнение “кошка-корова”, то есть это (рис. ниже): одновременно со вдохом прогибаем спину, а одновременно с выдохом- скругляем. Обращаю внимание на то, что голова и шея также участвуют в упражнении. Чем больше раз сделаешь, тем лучше. Вообще настоятельно рекомендую выполнять это упражне-

ние в любую свободную минуту. Разогрев и подготовка для него не требуется, а польза неописуемая.



Раз уж мы в положении “на четвереньках”, то добавим па-

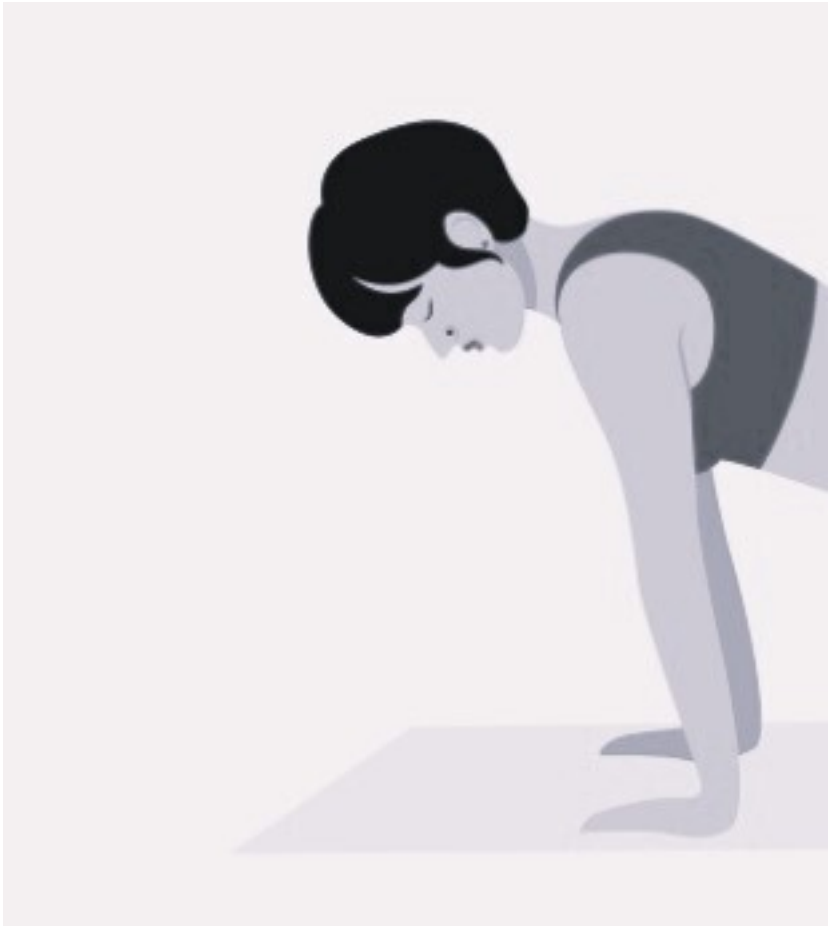
рочку упражнений в этом исходном положении. Много не надо, поскольку, скорее всего, устанут кисти рук от длительного напряжения. Итак, следующее упражнение:

из положения “на четвереньках” поочередно выпрямляем противоположные руку и ногу, держим 30 сек, затем – меняем стороны. По 10 раз на каждую сторону. Упражнение знакомо, ничего сложного и нового в нем нет. Однако, если внимательно понаблюдать за ощущениями, то можно почувствовать работу мышц поясницы.



Это упражнение делает поясницу здоровой, а мышцы крепкими. При этом даже самые осторожные люди могут выполнять его без каких-либо последствий. Обращаю внимание: поскольку с балансом у большинства занимающихся есть проблемы (начинает пошатываться в этом положении), то всё равно не стоит отказываться от этого упражнения. Если с балансовыми упражнениями “беда”, то сделай следующее: взглядом “зацепись” за какую-то неподвижную точку на полу и смотри на нее непрерывно. Кроме того, можно попробовать поставить стопу на носочек – так положение станет более устойчивым.

Далее переходим в положение “планка”. 40-120 секунд (в зависимости от уровня подготовки).



Да, конечно, все всё знают про “планку”, однако очень многие всё же выполняют ее неправильно. Поэтому поговорим о ней подробнее.

Упражнение «Планка».

Стандартная “инструкция” к этому упражнению выглядит так:

1. “Примите упор лежа. Из этого положения поднимитесь таким образом, чтобы опираться только на ладони и пальцы ног. Кисти рук должны находиться точно под плечами.

2. Ноги не сгибайтесь, держите их ровными

3. Положение спины – абсолютно прямое. Лопатки опущены. Не округляйте спину и не выпячивайте копчик. Взгляд направлен вперед

4. Пресс необходимо держать в максимальном напряжении и не расслаблять до конца выполнения планки.

5. Стопы можно поставить вместе, а можно развести до ширины плеч. Чем шире будут стоять стопы, тем легче выполнять упражнение, однако при этом вы уменьшите эффективность работы мышц.

6. Дыхание – спокойное и непрерывное”

Да, и еще очень распространенная рекомендация: “Если с вами нет наставника, который проконтролирует правильность техники, то выполняйте упражнение перед зеркалом”. Грубо говоря: смотри в зеркало и старайся делать так, как делают стройные/сильные/красивые/постоянные посетители фитнес-зала. Со всем согласна, инструкции правильные, если бы не одно “но”:

А что, если фигура не соответствует “правильным” параметрам, и в зеркале невозможно увидеть прямую спину?

Что, если строение позвоночника не позволяет выполнить упражнение “планка” технично? Что, если руки предательски трясутся, а таз так и норовит упасть на пол?

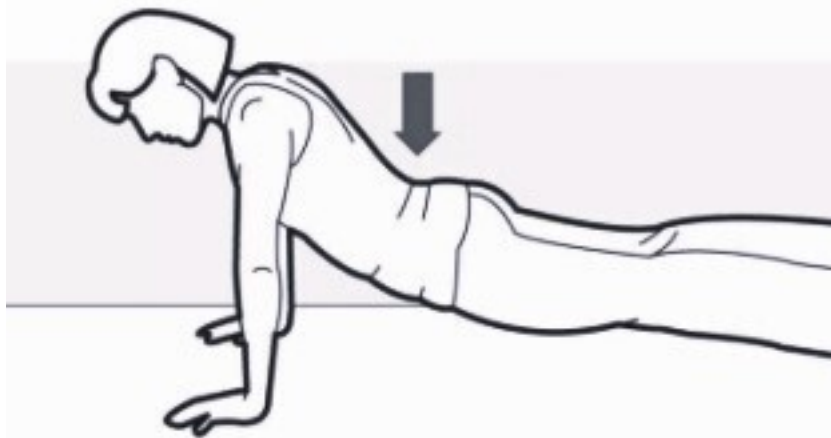
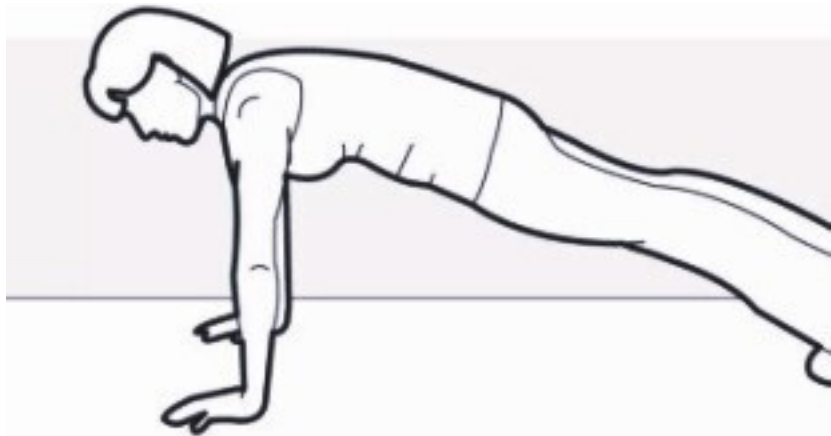
Я, как “счастливая” обладательница гиперлордоза (излишне-вогнутой поясницы), знаю несколько секретов, как можно правильно и эффективно выполнять упражнение “планка”, даже без красивого отражения в зеркале. Ведь главное не красота, а эффективность. Итак, разберем по пунктам, как правильно выполнять упражнение “планка”:

1. Руки: ладони расположены строго (!) под плечами. Новичку неудобно, руки не держат, трясутся. Подсознательно хочется поставить руки чуть подальше, чтобы было полегче. Не совершай эту ошибку! Внимательно посмотри, где же всё-таки расположены ладони? Отмечу еще положение пальцев: они растопырены и прижаты к полу.

2. Голова: не запрокидывать и не опускать. Здесь больше добавить нечего.

3. Ноги: прямые. Точнее, прямыми должны быть колени. Что касается постановки ног, то запомни: чем шире стоят ноги, тем легче. Тем не менее я рекомендую начинать осваивать планку с постановкой стоп на ширине бедер или плеч, а далее можно уже и вместе ноги поставить.

4. И самое важное: положение спины. Если со спиной нет проблем – супер, всё просто. Однако, если поясница слишком “вогнута”, а таз слишком “тяжел”, мы рискуем выполнять не “Планку”, а подобие асаны “собака мордой вверх”.



Смысла в таком положении нет никакого. Более того, оно весьма травмоопасно для и без того проблемной поясницы. Поэтому будем корректировать и работать с тем, что есть.

Красоты в планке поубавится, но польза от нее, наконец, будет. Итак, чем же так хороша планка? Тем, что в процессе выполнения этого упражнения включены в работу множество мышц. Однако, если поясница и таз “провалены”, то мышцы пресса не участвуют в работе. Как же исправить это положение, если строение поясницы и/или слабые мышцы не позволяют выполнять упражнение технично, с прямой спиной? Не поверишь, планка, кроме техники, имеет еще и значительную интеллектуальную работу. Да, конечно, новичок, сталкивающийся с различными упражнениями, пытается просто копировать их внешне, повторять движения, в идеале еще и контролировать дыхание. Но лишь немногие прислушиваются к ощущениям и думают о том, какая мышца работает в том или ином упражнении, и по-настоящему сосредоточены на работе.

Любое упражнение- это еще и сосредоточение, концентрация и интеллектуальный труд.

Итак, на что же стоит обратить внимание, выполняя планку? На то, втянут ли живот. Вот такая неожиданность. Чтобы не “проваливалась” поясница и таз не тянуло к полу, нужно постоянно держать в уме “центр” всей конструкции: а именно область пупка. Нужно держать живот “подтянутым”, а в случае, если поясница излишне изогнута, еще и стараться “подкрутить таз”. На картинке изображено это движение – “подкручивание таза”.



Визуально это будет выглядеть так, как будто на спине образуется небольшой горбик, а уж о прямой линии в планке и подавно можно забыть. Зато мы будем чувствовать именно

то, что и должны чувствовать: мышцы пресса, бедер, груди и рук. Именно тогда планка станет по-настоящему полезным упражнением. Для тех, кому нужно полегче, есть версия с колен:



А для тех, кто любит потяжелее, то, например, можно использовать фитбол:



С планкой закончили.

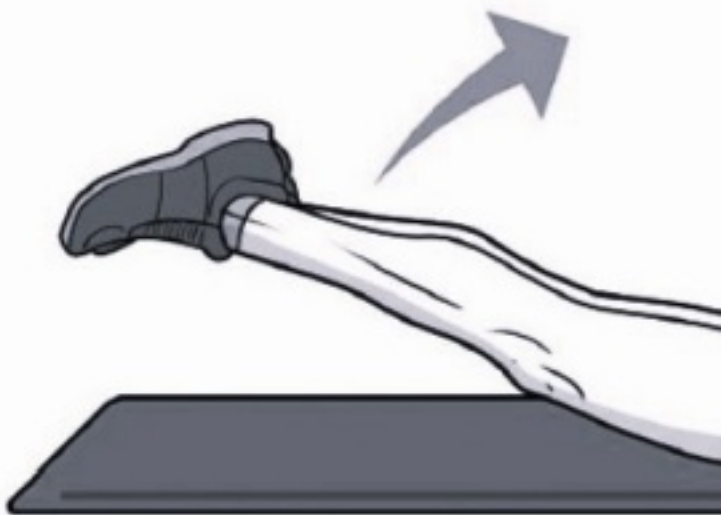
Переходим к следующему упражнению. Напоминаю, что у нас сейчас пример тренировки, построенной по принципу “пути наименьшего сопротивления”. Итак, следующее упражнение: динамическая планка (попеременное чередование планки на предплечьях и полной планки).



Исходное положение: планка на предплечьях. Из этого положения выходим в планку на вытянутых руках. Затем – снова на предплечья. Движения плавные, неспешные. Чередуем

положения без остановки 12-20 раз. Можно за 2-3 подхода (в зависимости от уровня подготовки).

Далее ложимся на пол на живот. Руки и кисти рук пока отдохнут, а мы, раз уж оказались в горизонтальном положении, делаем такое знакомое упражнение “лодочка”. 20-30 раз. Дыхание не задерживать!



Сделали “лодочку”, продолжаем работать. Добавим еще несколько упражнений из этого исходного положения: лежа на полу, на животе.

“Динамическая “кобра””. Исх.положение: лежа на полу, на животе. Ладони на ширине плеч, строго под плечами, локти прижаты к бокам. Вся работа будет происходить мышцами спины, руки служат лишь небольшой поддержкой (это важное замечание). Итак, за дело!



Отталкиваясь руками от пола, плавно отрываем от пола голову, грудь и нижние ребра (область пупка остается на полу); лопатки соединяем вместе, плечи опускаем вниз. В

самой верхней точке задерживаемся на пару секунд, затем плавно ложимся на пол. Повторяем 10-15 раз, без задержки. Ноги всё это время лежат на полу. Всё внимание на область нижних ребер: стараемся выдвинуть их вперед как можно дальше, а лопатки свести вместе как можно ближе. Вся спина в напряжении.

Раз уж мы на животе, то “поплаваем”? Упражнение “Рыбка” (динамический вариант). Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты. С вдохом поднимаем над полом руки, грудь и ноги, с выдохом – отводим руки назад, по направлению к стопам; затем с вдохом снова возвращаем руки вперед, затем возвращаемся в исходное положение. Секундный перерыв, лежа на полу, затем повторяем упражнение. Так 15-20 раз.



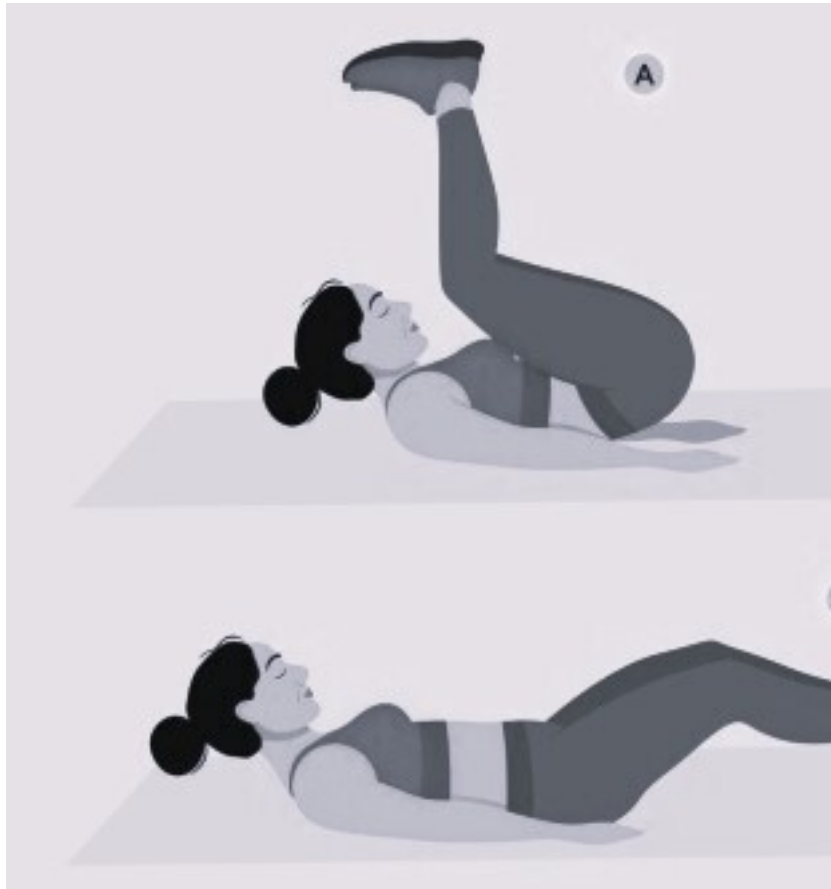
И, наконец, переворачиваемся на спину. Поработаем над мышцами пресса. Упражнение “Велосипед”, 3 минуты. Классическое, отличнейшее упражнение для укрепления мышц пресса. Все его знают, но не все используют. А зря. Поэтому уверенно крутим “Велосипед” 3 минуты (или 2, если совсем-совсем туго). Стараемся поочередно выпрямлять ногу полностью. Выполняем упражнение так, чтобы оно было действительно похоже на упражнение, а не на “болтание” ногами в воздухе, хорошо?

Продолжаем работать над прессом с помощью классических подъемов прямых ног. Здесь никаких “фокусов” нет, главное не прогибать поясницу.



Для этого можно расположить ладони под тазом либо даже воспользоваться пледом- цель: немного приподнять таз (в случае, если поясница не прижата к полу. 2 подхода по 25-30 раз. Дыхание простое: на подъеме ног – выдох, при опускании ног – вдох. И никак иначе!

Упражнение “обратные скручивания”. Исходное положение: то же, лежа на спине. Ладони либо под тазом, либо вдоль корпуса. Ноги согнуты под углом 90 градусов. С выдохом, плавно, усилием мышц пресса, отрываем таз от пола, со вдохом опускаем вниз. 2 подхода по 30 раз.



Продолжаем упражнения из исходного положения “лежа на спине”. Следующее упражнение очень здорово снимает напряжение с области поясницы и пресса. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят вместе, руки в стороны, ладони развер-

нуты в пол. Поочередно опускаем ноги направо на пол и налево. Всего 30-40 раз. Колени не разъединять! Если хочется усложнить упражнение, то топы можно держать на весу, не опуская их на пол.



Следующее упражнение похоже на предыдущее, но оно статическое. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны на высоте плеч. Сначала согни правую ногу в колене, зацепись правой стопой за левую голень, затем опусти правое колено на пол с левой стороны, сохраняя “зацеп”. Плечи при этом остаются на полу. Задержись в таком положении 1 минуту, спокойно и ровно дыша, затем поменяй стороны.



После этой небольшой растяжки выполним очень хорошее упражнение из йоги для спины и ягодиц “Железный мост”.



Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на ширине плеч, руки вытянуты вдоль корпуса. Отрываем таз от пола и подаем как можно выше, задерживаемся наверху на 1-2 минуты. Два варианта: облегченный (с помощью блока под тазом) и обычный. Всё внимание на грудную клетку: она должна “раскрываться” как можно больше. Всего две точки опоры: плечи и стопы. Обрати внимание на плечи на картинке: именно так они должны располагаться в этом упражнении. Постарайся их поставить как можно ближе друг к другу. Помни, это не упражнение “ягодичный мост”, где достаточно лишь напрячь и поднять ягодицы. В положении “Железный мост” мы раскрываем грудную клетку!

После того, как мы закончим упражнение “железный мост”, нам необходимо снять напряжение с области спины и, в частности, поясницы. Для этого идеально подойдет “поза плуга”.



Основной упор здесь также, на плечах. Шея свободна, голова расслаблена. Новичку допустимо помогать себе руками (подставить ладони под поясницу). А, в случае, если грудная клетка давит и тяжело дышать, то можно даже положить свернутый плед или одеяло под плечи. Ноги нужно держать выпрямленными. Однако, если это невозможно, то ничего страшного, если колени будут немного согнуты. Со временем и регулярными тренировками возможно “разогнуть” даже самые “деревянные” колени. Если ни один из вариантов “позы плуга” выполнить невозможно по любым причинам, то есть элегантный выход из положения: просто лежать у стены с прямыми ногами и прижатым тазом.

Есть замечание по поводу этого упражнения: его не следует выполнять женщинам в дни менструации (как и любые другие перевернутые асаны). И нужно быть крайне осторожным и внимательным при его выполнении. Но и избегать всего “перевернутого”, необычного и нестандартного тоже не стоит. Просто начни с малого. И закончи этим:



Это отличное упражнение для завершения тренировки. Всё тело расслаблено, дыхание ровное и спокойное. Полежи так пару минут, затем аккуратно, помогая себе руками, сядь на коврик. Тренировка окончена.

2. “Противоположности притягиваются”. Мышцы-антагонисты.

Так или иначе элементы такой “техники” есть на каждом моем занятии. Что же это за способ? А заключается он в том, чтобы работать с мышцами или группами мышц, выполняющими противоположные анатомические функции. Например:

пресс – поясница;

грудь – спина;

бицепсы – трицепсы ;

бицепсы бедер (двуглавая мышца бедра, сзади) – квадрицепсы (четырёхглавая мышца бедра, спереди) ;

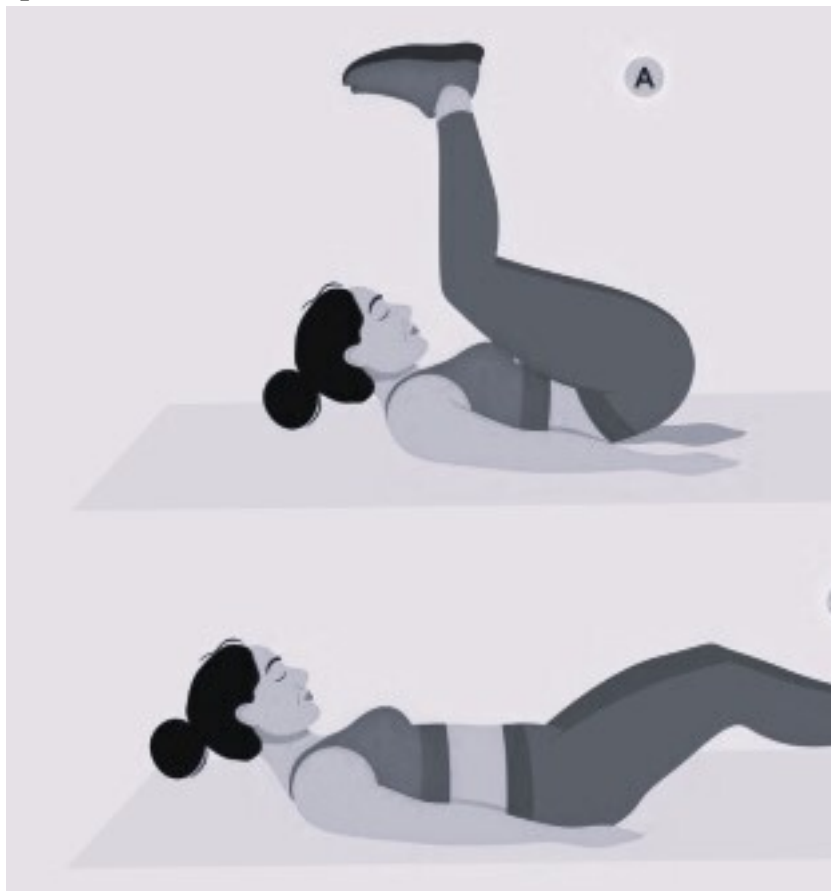
передние/средние пучки дельт – спина;

и другие.

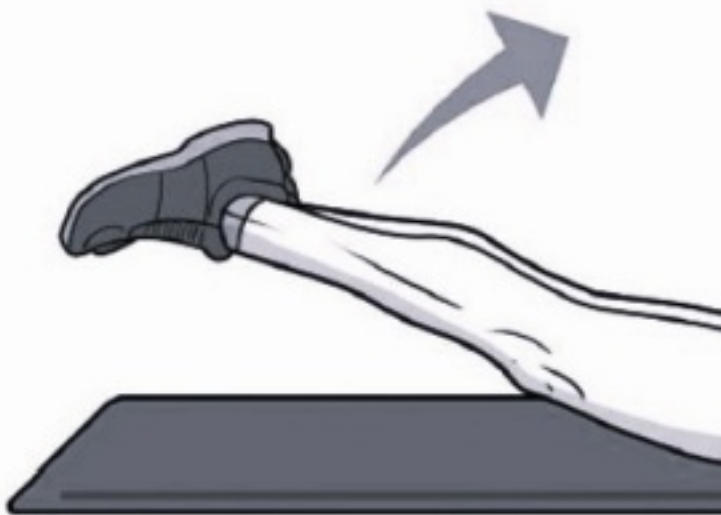
Из названий мышц-антагонистов уже сейчас понятно, что нужно тренировать “в паре”, но я всё же поясню на простых примерах.

Если мы на тренировке “занимаемся” мышцами пресса, например, выполняем упражнение “скручивание” (на картинке), то одним из следующих упражнений мы обязательно

проработаем мышцы поясницы.



Например, с помощью любимившегося нам упражнения “лодочка” или “бэтмен”.



Эффективность упражнений увеличивается в разы, при этом усталость от выполнения упражнения ощущается не так остро, чем без использования такой техники построения

плана тренировки.

В качестве примера связки “грудь-спина” приведу эти два упражнения:

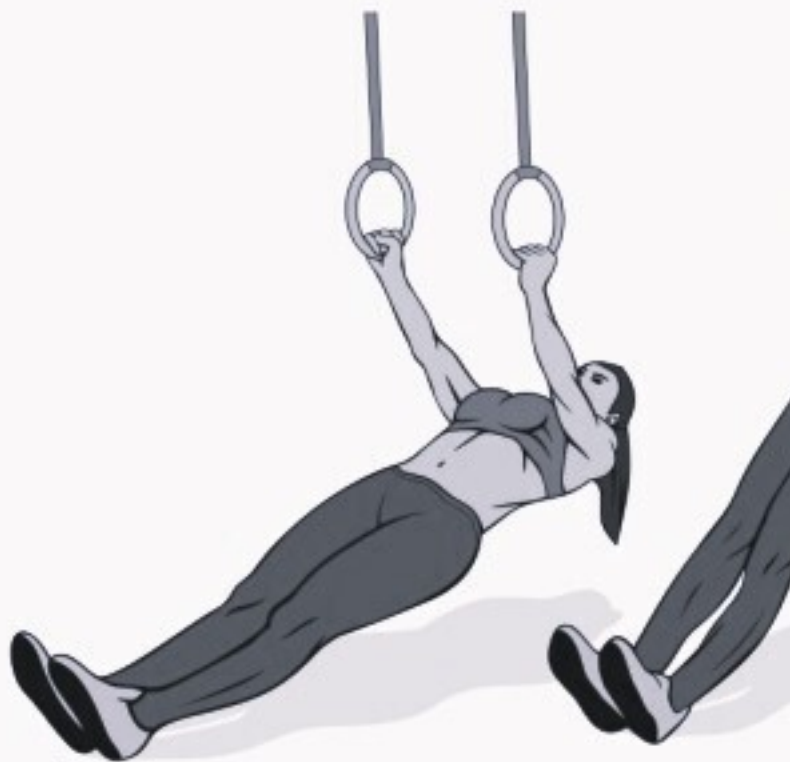
Упражнение для укрепления мышц спины: “лодочка”, но статичная. Делаем мы ее часто , однако всё же повторяюсь, куда смотреть на этой картинке. А смотрим мы на область плеч и шеи, где ничего не должно быть “зажато”.



А для груди в пример приведу то самое упражнение, которое не любят все девочки- отжимания. Идеальны для проработки мышц груди. Сюда же входят отжимания от стены, отжимания на коленях, отжимания от скамьи – да какие угодно отжимания. Все они одинаково полезны и необходимы. Просто нужно проявить немного терпения и упорства для того, чтобы научиться отжиматься.



Пример связки “бицепсы- трицепсы” это: “горизонтальные подтягивания” (классное упражнение на бицепс, но в книге мы его рассматривать не будем)



и “обратные отжимания” (работа трицепса)

A



Что касается связки мышц бедер, то здесь вообще всё просто: “приседания”



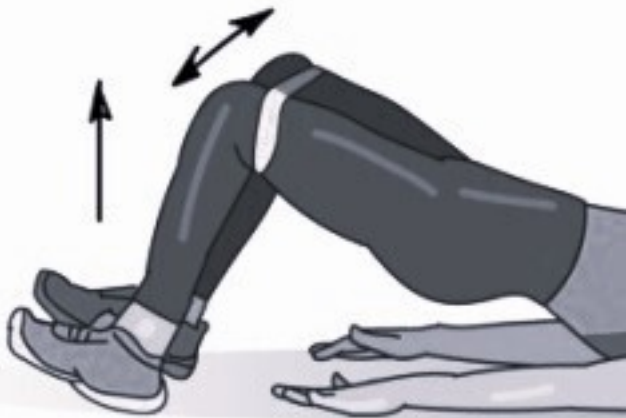
и “ягодичный мост” отлично сочетаются между собой на одной тренировке. А уж такое упражнение, как “ягодичный мост”, позволяет фантазии разгуляться на полную мощь, поскольку у этого упражнения есть масса интереснейших вариаций.



Например, вместо обычного “ягодичного моста”, можно попробовать версию на одной ноге:



Или взять фитнес-резинку для увеличения нагрузки:



А для особых “эстетов” и более-менее подготовленных пользователей есть моя любимая вариация этого упражнения со штангой:



Однако, если штанги нет – не страшно. Можно воспользоваться абсолютно любым утяжелителем (бутылки, гантели, гири, «блины» от штанги). Молодым мамочкам, например, даже и придумывать ничего не надо – малышам очень нравится это упражнение, даже, когда ребенок выступает в качестве утяжелителя.

3. “От большого к малому”.

В любой классической схеме тренировка начинается с выполнения упражнений на большие мышечные группы – широчайшие мышцы спины, грудные мышцы, квадрицепс и бицепс бедра. Все же слышали про “день ног”, который, кстати, многие пропускают? Именно поэтому он существует: на ногах самая большая мышечная группа, поэтому для нее лучше выделять целый тренировочный день.

А уж после того, как позанимались крупными мышцами и мышечными группами, можно переходить к “мелким”. Объясню, почему. Дело в том, что когда мы работаем с крупными мышцами, так или иначе задействованы и небольшие мышечные группы. Большие мышцы требуют много сил и энергии, и именно они создают тот самый красивый рельеф. А “малые” же мышцы чрезвычайно полезны и нужны, но работа над ними заметна всё же меньше. Поэтому основные усилия в начале тренировки мы уделяем именно крупным группам. Грубо говоря, иначе на них просто не останется сил.

Тема эта чрезвычайно обширная и требует знаний анатомии и физиологии человека, а также тренировочного опыта, поэтому не будем уделять значительного внимания ей сейчас.

Вот основные три принципа, которым лично я придерживаюсь при построении плана занятия. Есть еще два, но я их применяю только тогда, когда уверена в физических возможностях группы или отдельного занимающегося человека. Это принцип с бытовым названием “кручу-верчу” (когда чередуются разносторонние упражнения: вертикальные и горизонтальные, лежа и стоя, на спине и на животе и т.п.) и принцип “быстро-медленно” (чередование статических и динамических упражнений). Но, повторяюсь, такой подход к тренировке может быть использован скорее для разнообразия и для подготовленных людей.

“Мне нужно больше нагрузки!”

Вот и наступила любимая часть моей работы – включение фантазии и творчества. Мне хочется донести до читателя главную мысль:

фитнес вовсе не обязательно скучный, однообразный и монотонный.

Почти у каждого упражнения есть несколько вариаций и аналогов. Почти любое упражнение можно усложнить или упростить, в зависимости от подготовки и ситуации. В конце концов, мир физической культуры настолько разнообразен, что каждый сможет найти для себя что-то интересное. А для тех, кто любит “потяжелее”, всегда найдутся варианты тренировок и упражнений с большим уровнем нагрузки. И для этого понадобятся парочка инструментов, которые вполне могут если и не заменить фитнес-зал, то уж точно к нему приблизиться по уровню эффективности:

Фитнес-резинка.

Вот уж где фантазия может “разгуляться” на всю катушку! В большинство упражнений можно “вставить” этот волшебный инструмент и получить шикарный результат.

Какие бывают резинки для фитнеса?

1. Эластичная лента. Как правило, длина составляет 2-2,5 метра. При этом около 50 см наматывается на руки. Не слишком удобное приспособление, лучше использовать следующий вариант.

2. Петля. Это круглый многослойный эспандер, имеющий окружность в 50-60 см и ширину 5-10 см. Продаются в комплектах из 3-5 штук разной жесткости.

3. Длинная петля. Это круговая эластичная лента с шириной в 1-9 см и окружностью примерно в два метра. Ленты продаются как отдельно, так и в наборах 2-7 см различного уровня жесткости. Длина дает возможность тренироваться со сложенной в несколько раз лентой. На мой взгляд, самый лучший вариант из всех, так как дает возможность выполнять большее количество упражнений.

4. Длинная петля. Это круговая эластичная лента с шириной в 1-9 см и окружностью примерно в два метра. Ленты продаются как отдельно, так и в наборах 2-7 см различного уровня жесткости. Длина дает возможность тренироваться со сложенной в несколько раз лентой. Ручки удобны для использования пожилыми и неподготовленными людьми.

Резинки могут иметь разные цвета. Они отличаются в зависимости от производителя. Как правило, эспандеры с минимальным сопротивлением (от 2 кг) имеют желтый либо оранжевый цвет, а наиболее жесткие (сопротивление 30-80 кг) – черный либо темно-синий. Комплекты отличаются у разных изготовителей, но сопротивление указывается.

Новичкам лучше выбирать ленты желтого, красного и фиолетового цвета, с показателем от 2 до 12 кг. Постепенно нагрузку нужно повышать.

Обычно резинки представлены в наборах из пяти изделий, отличающихся по цветам:

Желтые – мягкие, с минимальным сопротивлением, предназначенные для новичков.

Красные – просто мягкие.

Зеленые – средняя жесткость для людей с подготовкой.

Синие – довольно жесткие.

Черные – очень жесткие с максимальным сопротивлением, для спортсменов с опытом

Упражнения с фитнес-резинками

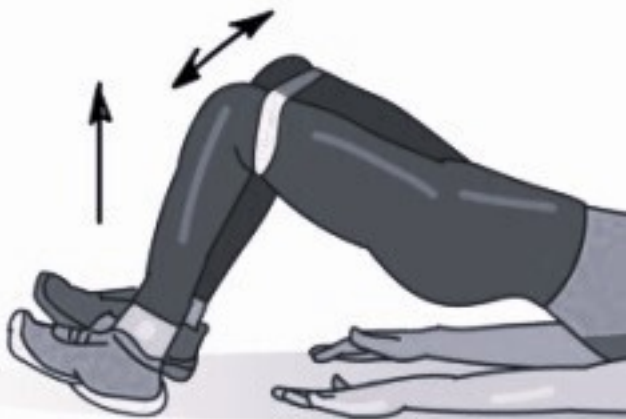
1) Упражнение для ягодиц и бедер с помощью резинки значительно увеличивает его эффективность. Исходное положение: на четвереньках, резинка зафиксирована на стопе, взгляд направлен перед собой. Одновременно с выдохом выпрямляем одну ногу, с вдохом возвращаем в исходное положение (2 подхода по 15-20 раз на каждую ногу)



2) Махи ногами, усиленные резинкой. Исходное положение: на четвереньках, резинка располагается на бедрах, немного выше коленей. С выдохом поднимаем согнутую ногу вверх, пятка направлена в потолок. Затем согнутую ногу опускаем вниз, накрест с голенью противоположной ноги. 2-3 подхода по 20-30 раз на каждую ногу.



3) ягодичный мост с фитнес-резинкой. Упражнение это нам знакомо. Но с резинками оно “играет другими красками”. Во время выполнения этого упражнения мы выполняем несколько движений: подъем таза, разведение ног, секундная задержка, затем сведение ног и возвращение в исходное положение. Как дышать? С выдохом – поднимаем таз, разводим ноги; со вдохом сводим ноги вместе и опускаем таз. И так от 12 раз в 2-3 подхода.



4) Становая тяга с фитнес-резинками здорово прорабатывает всю заднюю поверхность тела (спина, ягодицы, бедра).

Исх. положение: расставить ступни на ширине бедер, обмотать слегка расставленные стопы петлей эластичной ленты; нижняя часть спины должна иметь прогиб. Техника выполнения: согнуться в талии и в коленях, держась за резинку. Медленно выпрямить спину, смотреть прямо перед собой.

Новичкам рекомендуется 2 подхода по 5-8 повторений, постепенно увеличивая до 10-12 раз.

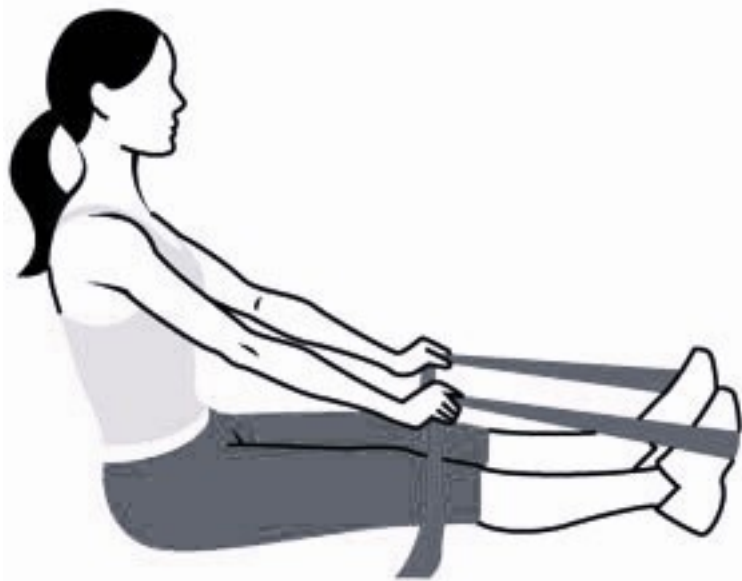
1



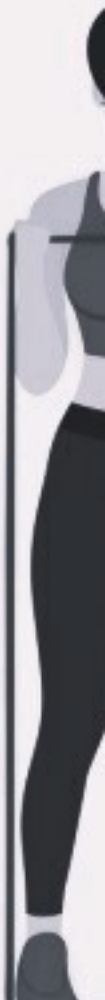
5) Махи ногами с фитнес-резинкой. (Махи ногами вперед и в сторону). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Не наклоняясь корпусом ни вперед, ни в стороны, отводим ногу назад или в сторону (в зависимости от упражнения) до максимально возможного натяжения. Задержавшись в крайней точке на секунду, возвращаемся в исходное положение. Повторить по 30-50 раз на каждую ногу.



б) упражнение для спины, плеч и рук с фитнес-резинкой. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, ноги выпрямлены, стопы вместе. Помести резинку так, как показано на рисунке (закинуть “петлю” на стопы, взяться за концы руками). Упражнение: одновременно с выдохом сгибай руки, подводя их к корпусу так, чтобы твои кулаки коснулись таза. Локти согнуты, лопатки сведены, плечи развернуты назад. С вдохом выпрями руки обратно. Повторить 15-20 раз за 2-3 подхода.



7) Упражнение для бицепса с помощью фитнес-резинки. Все знают это упражнение. Просто обычно его выполняют с помощью гантелей (или штанги). Но, если у нас есть в наличии фитнес-резинка, то почему бы не использовать ее? Итак, исходное положение: стоя, стопы на ширине таза, резинка под стопами, спина прямая, взгляд – прямо перед собой. Берем в руки резинку так, как показано на картинке, и плавно, одновременно с выдохом, сгибаем руки в локтях и приводим предплечья к плечам. С выдохом – плавно возвращаем руки в исходное положение. В зависимости от силы сопротивления фитнес-резинки, я рекомендую начать с 12-15 повторов, 3 подхода.



8) Упражнение для дельтовидных мышц с помощью фитнес-резинки. Исходное положение: стоя, стопы на ширине плеч, фитнес-резинка под стопами, спина прямая. Не отклоняясь назад, не прогибаясь в пояснице, на прямых руках поднимаем перед собой обе руки с резинкой до уровня плеч. Задерживаемся на секунду, затем возвращаемся в исходное положение. 8-10 повторов, 2-3 подхода.



9) Упражнение для укрепления плечевого пояса с помощью фитнес-резинки. Исходное положение: стоя, стопы на ширине плеч, один конец резинки – под стопой, другой – в руке. Расположи одну руку на поясе, другую, с фитнес-резинкой так, как изображено на картинке (локоть на уровне с плечом, предплечье вертикально). С выдохом выпрями рабочую руку вверх, затем вернись в исходное положение. 2-3 подхода по 8-12 повторений.



10) Приседания на коленях с фитнес-резинкой. Исходное положение: стоя на коленях, резинка на бедрах, колени разведены шире ширины бедер. Упражнение простое, но нужно делать его в спокойном темпе, с прямой спиной и не забывать напрягать ягодицы и чуть выводить таз вперед в исходном положении (стоя на коленях). 2-3 подхода по 15-20 раз.



11) Разведение ног в приседе с фитнес-резинкой. Супер-эффективное упражнение для бедер и ягодиц. Исходное положение: стоя, стопы на ширине бедер, фитнес-резинка на бедрах, над коленями. Упражнение можно выполнять в двух вариантах: «присесть – развести бедра – вернуть обратно – встать» или «присесть – развести бедра пошире – вернуть обратно – снова развести бедра пошире ... (и так повторить 10-15 раз) – затем встать». Вторая версия упражнения тяжелее, чем первая, ведь при его выполнении нагрузка почти непрерывная. В случае выполнения первого варианта упражнения 2-3 подхода по 15-20 раз. При второй версии – 3-5 подходов по 10-15 раз.



Гантели, гири или обычная бутылка с водой.

Ведь бутылка вполне может заменить гантели!

1) И начнем мы, конечно, с моего любимого – гири. Если есть гири и хочется ее как-нибудь использовать, то самый лучший вариант – это вот это упражнение: «Румынская становая тяга с гирями» (можно, кстати, использовать гантели или даже фитнес-резинку). Очень полезное и эффективное упражнение для мышц спины, ног и кора. Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, спина прямая, в руках – гиря или другой «утяжелитель». Прогнув спину, избегая «горба», чуть сгибая колени, наклоняемся вниз, «скользя» гирей по ногам по направлению к полу (зависит от уровня растяжки, но, однозначно, ниже коленей). С выдохом, плавно, сохраняя прогиб в спине, возвращаемся вверх, в вертикальное положение. Руки прямые! 2-3 подхода по 12-15 раз.

A

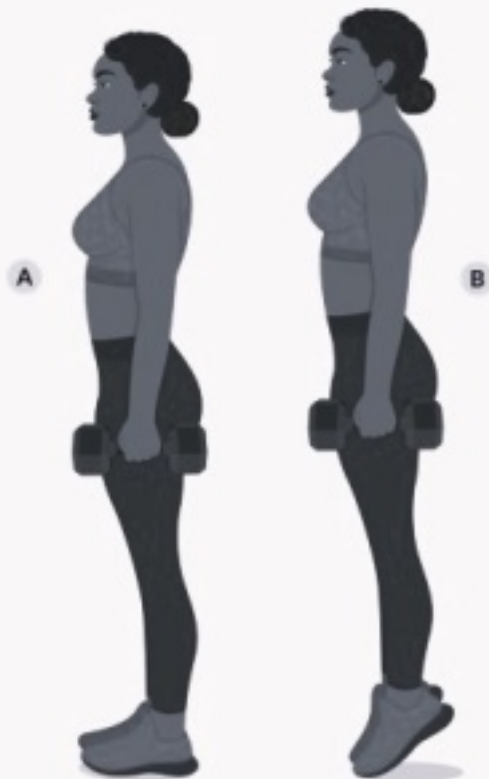


2) Приседания с утяжелением – гирей. Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, спина прямая, гиря – в руках. Выполняем всё те же приседания, только с небольшим дополнительным весом. Выдох – при подъеме вверх. 3 подхода по 15-20 раз (в зависимости от веса утяжелителя).

A

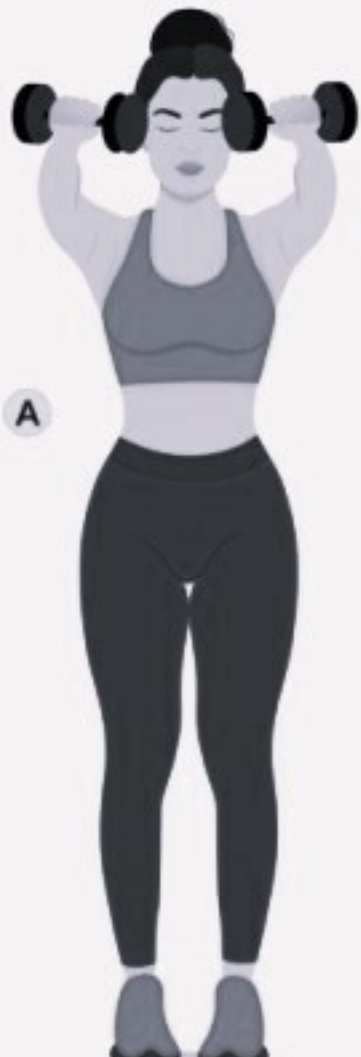


3) Подъемы на носочки с утяжелением (гантелями). Возьми в каждую руку по утяжелителю (гире или гантели), выпрями спину, взгляд – перед собой. Плавно поднимись на носочки, задержись на секунду, затем – также, плавно, вернись в исходное положение. Это упражнение отлично прорабатывает икроножные мышцы. 3 подхода по 15-30 раз.



4) Махи руками с гантелями (утяжелением). Исходное положение: стоя, спина прямая, взгляд- перед собой, в руках – гантели (здесь я не советую брать большой вес. Гантели весом 0,5-1 кг вполне подойдут). Вытяни руки с утяжелителем (гантелями) прямо перед собой, на уровне плеч. Далее раз-

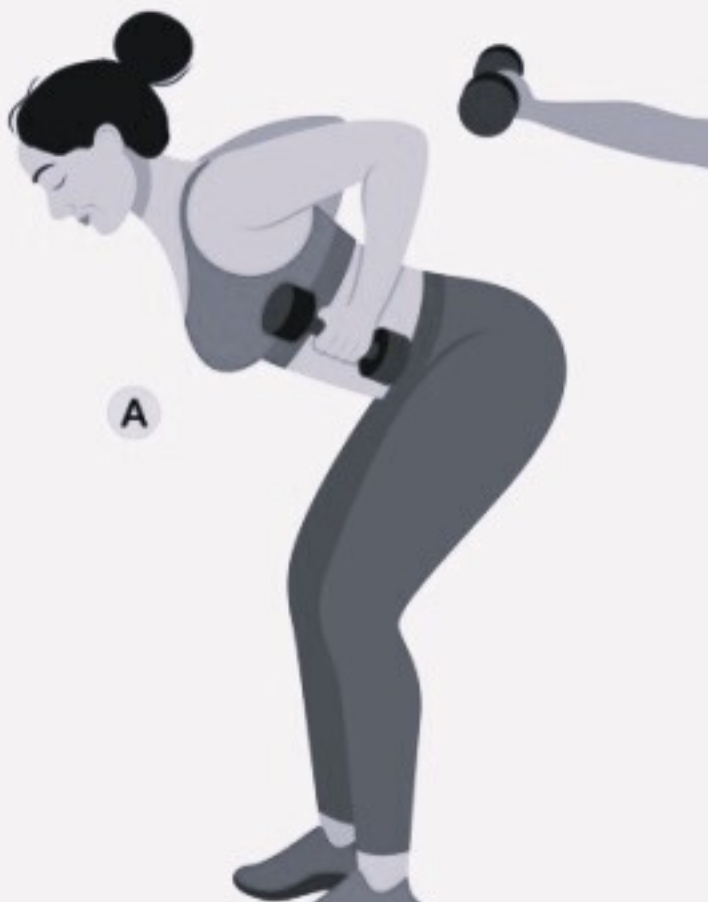
веди руки в стороны, затем, с выдохом, верни руки в положение «вытянуты перед собой». Делай подход без перерыва, не опуская руки (это важно). 3 подхода по 20-30 раз. Для чего это упражнение нужно? Для красивых рук и хорошего кровообращения в плечевом поясе.



5) Тяга гантелей в наклоне. Это упражнение для рук, плеч, грудных мышц и спины (при условии правильной техники). Здесь, в зависимости от задач, можно взять для работы любой вес. Гантели большого веса и малое количество повторов в подходе, если хочется «увеличить объем мышц», и гантели малого веса, но с большим количеством повторов, если хочется «построить». Итак, исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, спина с небольшим прогибом, в наклоне (диагональ), в руках – гантели, локти прямые. С выдохом, держа локти близко к корпусу, подводим гантели к груди, а с вдохом – возвращаем в исходное положение. 3-5 подходов по 6 (в случае с большим весом) – 20 раз (если гантели малого веса).



Это упражнение можно усложнить и сделать более многофункциональным, если добавить еще одно движение.



A

6) Планка с гантелями (многосоставное упражнение). Упражнение, конечно, не для начинающих, но среднему и продвинутому уровню стоит попробовать. Исходное положение: планка на вытянутых руках, в руках – гантели, опора – на них же. С выдохом, подтягиваем одну гантель к груди, затем, с вдохом, возвращаем обратно. Затем – меняем стороны. 4-6 подходов по 6-10 раз на каждую руку.

A



Это же упражнение можно еще усложнить (настоятельно рекомендую упражнения усложнять чаще). Исходное положение: планка на вытянутых руках, на гантелях. С выдохом, притягиваем гантель к груди, держа локоть как можно ближе к корпусу. Затем, аккуратно, не спеша, отводим эту же руку наверх, выходя в боковую планку. Далее снова возвращаем руку с гантелью к груди, и, наконец, возвращаемся в исходное положение. 4-6 подходов по 6-10 раз на каждую сторону.

B



7) Еще одна планка с гантелями. Мощнейшее упражнение для всего кора и, в частности, для развития и укрепления плечевого пояса. Для среднего и продвинутого уровня подготовки. Исходное положение: в планке, в руках – гантели. Поочередно, не заваливаясь и сохраняя правильное положение тела в планке, вытягиваем одну руку, задерживаемся на секунду, затем – меняем стороны. 3 подхода по 6- 12 раз на каждую руку.

A



8) Выпады с гантелями. Исходное положение: стоя, спина прямая, в руках – утяжелитель (гантели, гири). Выполняем широкий шаг назад так, чтобы колено ноги, которая осталась впереди, не заходило за носок и сохраняло угол более 90 градусов, коленом ноги, которая сзади, мягко касаемся пола. Далее возвращаемся в исходное положение, и меняем стороны. 3 подхода по 12-20 раз на каждую ногу.

A



9) Упражнение на бицепсы с гантелями. Классика жанра. Все знают это упражнение. Сразу хочется предостеречь от ошибок: держи корпус статично! Самая распространенная ошибка – «проваливаться» в пояснице и «болтать» корпусом при подъеме гантели. Если не получается зафиксировать корпус неподвижно – возьми меньший вес. Исходное положение : стоя (можно и сидя, кстати), спина прямая, в руках – гантели. С выдохом , не расставляя локти широко (держи их ближе к корпусу), притяни гантели к груди. С вдохом – плавно вернись в исходное положение. 3 подхода по 15-20 раз. Можно, кстати, взять гантели другим хватом (на картинке 2) и чередовать виды упражнения (чтобы не скучно было)



10) Махи руками с утяжелением (руки вытянуты перед собой). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом поднимаем руки с утяжелителем (гантелями) перед собой, до уровня плеч. Затем, с вдохом, возвращаемся в исходное положение. 3 подхода по 10-12 раз.



11) Жим гантели одной рукой. Это же упражнение мы рассматривали, когда разговаривали о фитнес-резинках. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, согнутая в локте рука держит гантель на уровне с головой. С выдохом поднимаем гантель вверх, на вытянутой руке. С вдохом возвращаемся в исходное положение. Это упражнение можно выполнять одновременно двумя руками. 3 подхода по 10-15 раз.



12) Подъем плеч с утяжелением (гантелями или гирями). Исходное положение: стоя (можно сидя с прямой спиной), стопы на ширине плеч, взгляд – прямо перед собой, в руках – гантели. Упражнение простое: поднимаем плечи вверх, к ушам, затем опускаем в низ, в исходное положение. В зависимости от веса утяжелителей выполнить 3-5 подходов по 6-15 раз.

A



13) Хорошо знакомое нам упражнение для укрепления мышц спины на четвереньках. Исходное положение: стоя на четвереньках, гантель в руке. Поочередно глядя вниз, на пол, вытягивай противоположные руку и ногу, задержись наверху на 3-5 секунд, затем – поменяй стороны. Не бери большой вес гантели. 0,5-1 кг более, чем достаточно.



12) Жим гантелей к груди на фитболе. Обожаю это упражнение. Мало того, что гантели надо жать, так еще и баланс поймать требуется. А это, сразу, включение в работу всех групп мышц и увеличение энергии, затрачиваемой на выполнение упражнения. Итак, исходное положение: лежа животом и тазом на фитболе, стопы стоят на полу на ширине плеч, колени – прямые, грудь – на весу (не расслабляйся, держи «планку» на фитболе), руки с гантелями – внизу. Одновременно с выдохом, не разводя широко локти, притяни гантели к груди. Затем, с вдохом, вернись в исходное положение. 3 подхода по 12-20 раз.



A

13) «Румынская тяга» на одной ноге с гирей. Исходное положение: стоя на одной ноге, в противоположной руке – утяжелитель (кстати, можно в двух руках). С вдохом наклоняемся вперед, опуская гирю (утяжелитель) к полу до тех пор, пока нога не будет параллельна полу, затем, с выдохом, поднимаемся вверх. Повтори необходимое количество раз, затем поменяй стороны. 3 подхода по 12-20 раз.

A



Фитбол

А вот и он! Тот самый тренажер, который чаще других валяется на балконе! Его покупают детям как игрушку. Он есть почти у всех. Но лишь немногие умеют и используют его в своих тренировках. И зря. Попробую убедить тебя смахнуть пыль с резинового друга:

– изначально его использовали для реабилитации больных с травмами и другими проблемами опорно-двигательного аппарата. А уж нам- то, проблемным, сам доктор прописал использовать его в своих тренировках!

– подходят людям с любым уровнем физической подготовки;

– занятия на фитболе развивают координацию движений, гибкость и ловкость. По-простому: на льду не упадешь, на неровной дороге ноги не подвернешь. Уже этого пункта, думаю, достаточно?

– за счет своей неустойчивости мяч помогает включить в работу разные группы мышц и сжечь немало калорий;

– упражнения с фитболом активно включают в занятия для пожилых людей, беременных женщин и даже грудных детей. Фитбол мягко снимает нагрузку с позвоночника, благодаря чему подходит для людей с лишним весом, варикозным расширением вен или проблемными суставами.

Убедила? Нет? Давай договоримся, что ты хотя бы по-

пробуешь. Достанешь фитбол из закровов своего балкона, встряхнешь пыль и используешь его по прямому назначению.

Упражнения с фитболом

Упражнений с фитболом великое множество. Но мы рассмотрим лишь некоторые из них – те, которые можно выполнить самостоятельно и безопасно.



1) Жим гантелей к груди на фитболе. Мы уже рассматривали это упражнение в предыдущей главе. Итак, исходное положение: лежа животом и тазом на фитболе, стопы стоят на полу на ширине плеч, колени – прямые, грудь – на весу (не расслабляйся, держи «планку» на фитболе), руки с гантелями – внизу. Одновременно с выдохом, не разводя широко локти, притяни гантели к груди. Затем, с вдохом, вернись в исходное положение. 3 подхода по 12-20 раз.



A

2) Планка на фитболе. Голени и стопы – на фитбол, ладони – под плечи, взгляд – в пол. Держи корпус прямым! Держи положение столько, сколько сможешь. Желательно, от 40 секунд.



3) Планка – стойка на руках. Ох, сложное упражнение! Для подготовленных, конечно. Исходное положение: планка на фитболе. С выдохом, сокращая мышцы пресса, опираясь на руки и стопы, «подкатываем» фитбол ближе к корпусу. С вдохом – возвращаемся в исходное положение. Опытные «пользователи» точно знают, сколько раз нужно (по ощущениям) выполнить упражнение. Но, всё же, от 2-3 подходов по 10-12 раз. Если очень тяжело, но хочется, то можно опираться и голеньями тоже (оставив ноги согнутыми).



4) Упражнение для мышц кора. Исходное положение: на коленях, перед фитболом. Размести руки на фитболе, локти прямые. Зафиксируй положение корпуса в жестком, прямом положении и как бы «прокатись» предплечьями по фитболу до локтей. Получается своеобразная планка на коленях с руками на фитболе. Далее (и это самое тяжелое), вернись в исходное положение. Главное: не прогибай поясницу! 3-4 подхода по 6-12 раз.



5) Выпады с фитболом. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, фитбол на вытянутых руках, спина прямая. Поочередно отшагиваем назад, «в выпад». Следи за тем, чтобы колено не выходило за носок и не образовывало острый угол. 3 подхода по 10-18 раз.



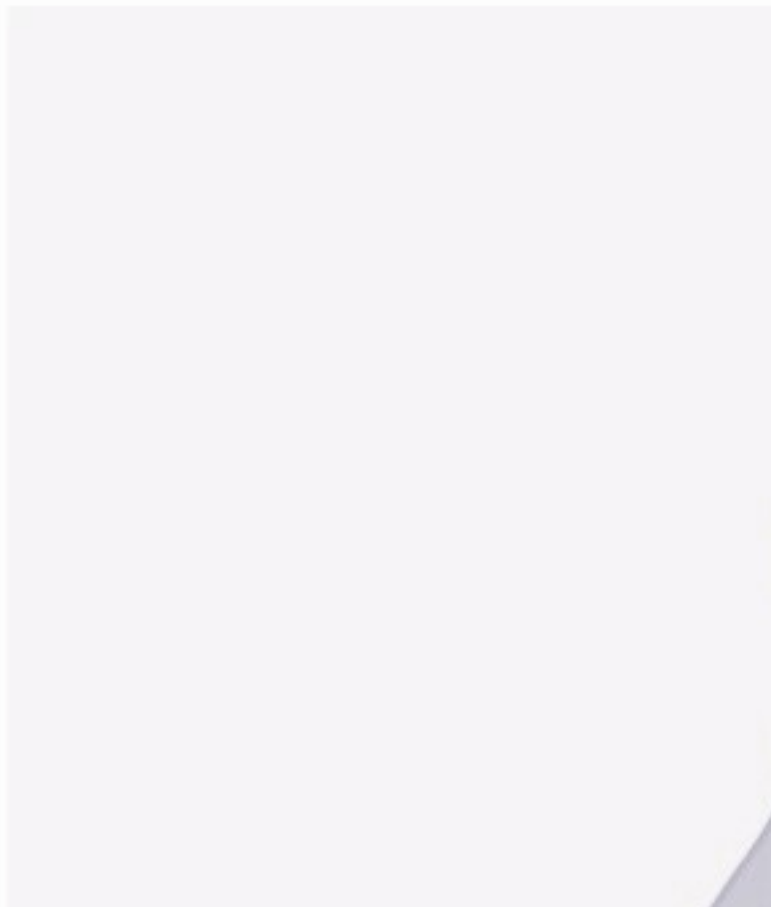
б) Планка на предплечьях на фитболе на одной ноге. Здесь всё предельно просто: встаем в планку, предплечья располагаются на фитболе. Поочередно поднимаем одну ногу, задерживаемся на несколько секунд, затем меняем ногу. 3-4 подхода по 5-12 раз.



7) Отжимания на фитболе. Исходное положение: бедра, таз и живот – на фитболе, руки на полу, ноги – прямые, на весу. Сгибаем локти, сохраняя прямое положение корпуса и ног. Отжимаемся, с выдохом выпрямляя руки. 3-4 подхода по 10-12 раз.



Стул



В первую очередь, можно использовать стул для того, чтобы было легче растягиваться.

1) Растяжка спины с помощью стула. Встань так, как показано на картинке: ладонями опираемся о стул, руки вытянуты. Постарайся расслабиться и поглубже «провиснуть» на руках. Грудной клеткой стремимся вниз, к полу. Задержись в таком положении на 1 минуту.



2) Поза «угла» на стуле. Сядь одним бедром на стул, другую ногу – вытяни. Предплечье одной руки помести на согнутом бедре, другую руку вытяни в диагональ, взгляд наверх. Задержись в таком положении на 1-2 минуты, затем поменяй стороны.



3) Упражнение «кошка-корова» на стуле (разминка для позвоночника). Это упражнение отлично можно использовать в течение рабочего дня для разминки. Здесь все просто: с вдохом прогни спину, выставляя грудную клетку вперед, а с выдохом – округляй спину, тянись лопатками назад. 12-20 раз.



4) Расслабление и растяжка поясницы, сидя на стуле. Здесь всё очень просто: сидя на стуле, «ложимся» животом на бедра, свешиваем расслабленные руки вниз, как веревки, и расслабляемся в течение 2 минут.



5) Растяжка ягодиц сидя на стуле. Закинь голень одной ноги на бедро другой так, чтобы они были перпендикулярны и стопа была свешена. Слегка наклонись к ноге, задержись на 1-2 минуты, затем поменяй стороны.



б) Растяжка передней поверхности бедра. Всё просто: стоим прямо, держимся за спинку стула, обхватываем стопу одной ноги рукой и притягиваем ее к бедру. Держим 1 минуту, затем меняем стороны.



Но не только для растяжки хорош стул. Для отличных, результативных упражнений (которые, кстати, вполне могут

заменить кардио в зале) часто достаточно одного стула.

7) Упражнение «зашагивания». Об этом мы уже говорили. Зашагивания – это супер-упражнение для того, чтобы здорово подтянуться, постройнеть и похорошеть. Главное: держи спину прямой и не задерживай дыхание! От 10 минут. Лучше сразу рассчитывать на 20 минут.



8) Приседания со стулом. Спина прямая, стопы на ширине таза. Руки можно вытянуть перед собой, а можно сложить удобно. С вдохом садимся, чуть касаясь стула. С выдохом – поднимаемся. 12-20 раз за 2-3 подхода.



9) “Обратные” отжимания от стула. Это то самое упражнение от дряблых рук. Для тех, кому тяжело – ноги согнуты. Кто готов к нагрузке – выполняем упражнение с прямыми ногами. Как дышать? Главное не задерживать дыхание! Вдох – садимся, выдох – выпрямляем. Выдох там, где нагрузка. От 12-15 раз 2-3 подхода.



10) Упражнение на пресс и ноги, сидя на стуле. Исходное положение: сидя на краю стула, руками держась за него. Ноги согнуты в коленях, поближе к груди. С вдохом выпрямляем ноги, отклоняясь корпусом назад, с выдохом, подводим колени к груди. 3 подхода по 12-20 раз.



B

11) «Болгарский сплит – присед». Это особая, эффективная версия упражнения «выпад». Стопу одной ноги помести на стуле, другую – перед собой. Сгибай колено опорной ноги так, чтобы бедро «рабочей» ноги оказалось параллельным полу. Выполни необходимое количество повторов, затем – поменяй ноги. 3 подхода по 8-15 раз



И так с любым упражнением: его можно видоизменить, улучшить, усложнить или, наоборот, упростить. Есть тысячи и миллионы самых разных упражнений, движений и связок. Сотни направлений физической культуры, спорта, фитнеса. Каждый сможет найти для себя что-то интересное даже если когда-то “не сложилось”. Не оглядывайся, пробуй. Мы все разные. У нас разная скорость, гибкость, сила. У нас разные данные: рост, вес, возраст. Мы правда разные! Но и спорт тоже может быть разным. Просто найди что-то “свое”. Просто попробуй.

Вместо заключения.

Я не знаю, доволен ли ты тем, что увидел здесь, дорогой читатель. Я не знаю, зачем ты здесь и будешь ли ты действительно заниматься своим здоровьем. Но я хочу, чтобы ты знал: дописывая эти строки где-то около трех часов ночи ранней весной, я думаю о тебе. Я думаю о том, все ли комплексы упражнений составлены безопасно? Всё ли ты поймешь, читая описания к упражнениям? Не рванешь ли ты “с места в карьер” и подойдешь ли к тренировкам осознанно? Справишься ли ты с тем, что большинство по-настоящему полезных упражнений выглядят невероятно скучно и, зачастую, повторяются во многих комплексах. Понимаешь ли ты, читатель, насколько всё в нашем организме взаимосвязано и что можно “качать ягодичы”, а увидеть мышцы спины или уменьшить талию? Понимаешь ли ты, мой читатель, что абсолютно неважно, чем ты занимаешься и насколько тяжелы твои тренировки, если ты делаешь их регулярно? Сможешь ли ты проявить достаточно терпения для того, чтобы восстановить свое здоровье прежде, чем заняться внешней красотой своего тела? Сможешь ли ты постоянно помнить о том, что забота о себе – это не только три часа в неделю тренировок, но и образ жизни и общая физическая активность? Сможешь ли ты сделать правильный выбор – стать здоровым человеком, несмотря на обстоятельства?

Я благодарю тебя за доверие и надеюсь на то, что ты сразу начнешь тренироваться.

С уважением, Ольга “Йога” Данилова.



День _____

Время приема пищи	☺
	☺



День _____

Время приема пищи	☺
	☺



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	☺
	☺



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	☹
	☹



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	☺
	☺



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	☺
	☺



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	☹
	☹



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	



День _____

Время приема пищи	

