



Да, спорт - дело хорошее. Но не всякий к этому пригоден. И тем более трудно стать заядлым спортсменом во взрослом состоянии, до этого в глаза не видел ни "шведской стенки", ни "брусьев". Поэтому мы должны предупредить вас сразу - нагрузки поначалу покажутся вам ужасными, от малейшего физического напряжения вы будете чувствовать дикую усталость и обессиленность.

Но если уж назвался груздем, то, соответственно, и полезай в кузов. Когда усталость от занятий спортом будет казаться вам непомерной, помните, ради чего все это вообще делается - вы хотите похудеть и привести свою фигуру в порядок. Да, результаты не будут видны сразу же после того, как вы поднимете гантель пару раз. Но внушите себе мысль, что они, результаты то бишь, обязательно будут.

Но все-таки если лень ваша настолько велика, что вы не можете заставить себя ежедневно заниматься спортом, - что делать? Именно для вас наши советы.

Если вам трудно находить время для физических нагрузок, то наши советы тоже очень пригодятся. Существует великое множество способов "нагрузить" себя физически, при этом как бы и не занимаясь спортом.

### 1. Побольше ходите пешком

Если вы работаете недалеко от дома, а, может быть, и вообще не работаете, то лишние полчаса прогулки вам будут очень даже на пользу. Рассчитайте свое время таким образом, чтобы не опоздать на работу, и спокойно идите пешком. Кроме эстетического удовольствия, вы получите и практическую пользу - потеряете много лишних калорий. Ходьба хороша тем, что напрягаться особенно не нужно, но мышцы работают комплексно. Бедра, ягодицы, живот - все эти группы мышц задействованы при ходьбе.

### 2. Гуляйте!

Выше мы уже говорили о том, насколько полезным может оказаться движение, ходьба. Но когда вы торопитесь на работу, польза от ходьбы все же не такая большая, как если бы вы целенаправленно ходили. Ведь когда опаздываешь, всегда нервничаешь, начинаешь злиться, что идешь пешком, хотя можно было быстренько и спокойно доехать на транспорте - в общем, эффект от таких физических нагрузок очень снижается.

Поэтому возьмите себе за правило просто прогуливаться - скажем, перед сном. Это не только успокаивает и расслабляет ваш организм, но и способствует пищеварению. Так что, если вы плотно поели буквально за час до сна, то прогулка - лучший способ "уложить" все в животе. Но слово "прогулка" не должно означать простого гуляния - не торопясь, что называется, "в час но чайной ложке". Старайтесь и в этом случае дать мышцам хотя бы небольшую работу - гуляйте по тем местам, где есть подъемы или спуски. Это очень укрепляет мышцы спины, ног.

### 3. Любите лестницы

Сейчас, в век автоматизации и, как следствие этого, распространившейся повсюду гиподинамии очень важно иногда пренебречь достижениями техники типа лифта или эскалатора и подняться вверх пешком. Даже 20 - 30 ступенек в день очень эффективно отразятся на состоянии вашей фигуры.

### 4. Не расслабляйтесь

Едете ли вы в транспорте, готовите ли ужин на кухне, смотрите телевизор - во время всего этого есть отличная возможность немного понапрягать мышцы:

- для мышц груди очень хорошо такое упражнение: вы сидите (стоите или лежите - все равно), сложив руки ладонями друг к другу, как бы в молитве. Напрягите мышцы рук так, будто вы хотите вдавить ладони друг в друга, а затем расслабьте. Повторите эти операции несколько раз. Упражнение это несложное, но помогает поддерживать мышцы груди в тонусе;

- для мышц ягодиц: стоя, напрягите ягодицы на пару секунд и резко расслабьте. Снова напрягите и расслабьте. Это упражнение можно выполнять и во время поездок в транспорте (но лучше, конечно, ограничиться зимним временем года, ведь под легкой летней одеждой ваши телодвижения будут заметны и могут быть неадекватно поняты окружающими. Но если вы находитесь дома и заняты, например, приготовлением обеда, то можете не стесняться);

- для мышц живота и талии: стоя прямо, напрягите мышцы живота - "втяните" его как можно глубже, а через секунду "отпустите" живот. Повторите упражнение несколько раз. И не забывайте о нем - никаких особых условий для выполнения этого упражнения не требуется, а эффективность потрясающая;

- для мышц спины и ягодиц можно делать такое упражнение: встаньте к ровной стене, чтобы ваши пятки, икры, ягодицы, спина, плечи и голова касались стены, а руки вытяните вверх и тоже касайтесь ими стены. Стояние в таком положении в течение даже одной минуты в день, во-первых, укрепляет вашу осанку, а во-вторых, поддерживает тонус мышц.

### 5. Используйте спортивный инвентарь

Говоря "спортивный инвентарь", мы имеем в виду, конечно же, не сунервелотренажеры или "коня" у вас дома, а обыкновенный крутящийся тренажер, встав на который вы можете легко поупражняться, медленно поворачиваясь из стороны в сторону.

Если вам скучно крутиться на тренажере просто так, можете делать это под музыку - крутиться в такт мелодии гораздо веселей. И тогда это похоже скорее на танец, а не на обычное упражнение. "Кручение" можно немного усложнить: во-первых, можно вытягивать руки вверх или в стороны; во-вторых, можно взять в руки гантели и упражняться на тренажере с ними.

### 6. Плавание

Плавание - хороший способ укрепить мышцы и сбросить лишние килограммы. При плавании равномерно работают все группы мышц, но напряжение не чувствуется, - напротив, вы получаете удовольствие. Даже если вы не умеете плавать, есть разные виды физических нагрузок: попрыгать в воде, побегать, подвигать ногами и руками - все это очень помогает, а самое главное - не обременяет!

### 7. Почаще что-нибудь роняйте

Если, скажем, вы уронили спичечный коробок и все спички рассыпались, то не нужно стараться собрать их все за один раз - наклоняйтесь за каждой в отдельности. Не обращайтесь внимания на кажущуюся идиотичность этого совета, ведь главное сейчас - физическая нагрузка, а не рациональный подход к проблеме.

### 8. Занимайтесь зарядкой между делом

Вполне может случиться так, что у вас просто нет времени заниматься спортом. Ну а на зарядку пять-десять минут в день найти можно. Выберите удобное во всех отношениях время, включите погромче музыку и приступайте. 5-10 наклонов вперед, затем - по 20 в правую и левую стороны и 10 - назад. После этого вздохните глубоко несколько раз и присядайте, стараясь держаться прямо. В заключение ваших "экзерсисов" выполните несколько упражнений на пресс - из положения лежа поднимайтесь в сидячее, держа руки за головой.

В общем, подводя итог нашему разговору, можно сказать; используйте каждую возможность, для того чтобы укрепить мышцы своего тела. Дряблость мышц, "тряска" некоторых участков вашего тела - один из признаков плохой фигуры, и вы должны сделать все возможное, чтобы этот признак не стал для вас характерным. Хотя мы с вами только что говорили о том, что своей фигурой можно заниматься где угодно и как угодно, все же нужно сказать, что спортом лучше заниматься целенаправленно, уделяя этому определенное количество времени.

...Спорт - это движение. Движение - это здоровье. Здоровье - это жизнь.

Чтобы хорошо себя чувствовать, нужно стараться как можно больше двигаться. Помните о том, что минимальная частота занятий спортом - один раз в неделю. Например, чтобы сбросить 500 Ккал. на физические нагрузки нужно тратить примерно такое количество времени:

- велосипед - 1 час;
  
- гимнастика - 2 часа;
  
- плавание - 45 минут;
  
- теннис - 45 минут;
  
- ходьба - 2,5 часа.

Спортивные упражнения снимают стресс, активизируют защитные силы организма, приводят в равновесие гормоны. Благоприятно влияют на кровообращение, на обмен веществ.

Что касается внешнего вида, то естественно, в лучшую сторону изменяется и осанка, и походка, и фигура, и лицо. Осанка становится прямой, походка - легкой и ровной, фигура -стройной и подтянутой, лицо - цветущим. Спорт влияет не только на внешность, но и на внутренние органы: здоровые легкие, сердце, упругие мышцы, в общем, все свидетельствует о прекрасном здоровье. Кроме всего прочего, спорт влияет и на ваше душевное состояние - вырабатываются выносливость, терпение, возрастает сила воли.

Сделать выбор, чем и сколько заниматься, помогут сведения о том, какое количество энергии необходимо на один час занятий тем или иным видом спорта:

- аэробика -- 505 калорий;
- катание на велосипеде - 490 калорий;
- плавание - 630 калорий;
- тренировка с тяжестями - 420 калорий.

Теперь поговорим немного подробнее о каждом из этих видов физических нагрузок.

### АЭРОБИКА

Интересно отметить, что аэробика (от греческого слова аега - "воздух") - сленговое понятие, общее название тех видов физической активности, которые сопровождаются усиленной вентиляцией легких; бег, плавание, велосипедные тренировки и т. д. Большинство людей в обиходе называют аэробикой просто комплекс упражнений, выполняемых под ритмичное музыкальное сопровождение.

Учащенное дыхание вызывает повышение количества молекул кислорода, содержащихся в крови. Это приводит к усилению всех процессов в организме, условно называемых "горением". В первую очередь к ним относится "сгорание" подкожного жира.

Нужно помнить о том, что аэробикой не стоит начинать заниматься, что называется, "с места в карьер": длительные (обычно одно занятие аэробикой длится не менее 45 минут) физические нагрузки в быстром темпе могут оказаться тяжелыми для неподготовленного человека.

Аэробика может включать в себя и некоторые "утяжелительные" элементы. При выполнении каких-либо упражнений используются различные спортивные снаряды типа гантелей или эспандера, способствующие более сильному напряжению и растяжке мышц.

В отличие от шейпинга, о котором речь пойдет чуть ниже, аэробика главной своей целью имеет общее укрепление организма, поддержание тонуса мышц; шейпинг же служит именно для корректировки фигуры, с его помощью люди пытаются ликвидировать "излишки" или исправить другие недостатки своего внешнего вида.

Как мы уже говорили, для занятий аэробикой нужна хотя бы небольшая подготовка - человеку, никогда в жизни не занимавшемуся физкультурой, не ходившему на лыжах, очень трудно войти в этот достаточно быстрый ритм упражнений, когда нельзя сказать себе: "Ох, " что-то я подустала, отдохну пару минут, а потом продолжу". Особенность занятий аэробикой именно в том и состоит, что вы постоянно, 'не прерываясь, выполняете какие-то упражнения.

Но, конечно, это совсем не значит, что люди, занимающиеся аэробикой, это что-то вроде *perpetuum mobile* - в комплексе упражнений предусмотрена определенная последовательность, и после энергичных наклонов нужен небольшой отдых в виде, скажем, поднимания под музыку ног в положении лежа.

### СТЕП-АЭРОБИКА

Step переводится с английского как "шаг", поэтому этот вид аэробики еще называют "шаговой". Такой аэробикой можно заниматься дома, для этого не требуется специально оборудованного зала с матами и с ковровыми покрытиями.

Степ-аэробика - это комплекс аэробных упражнений, выполняемых с использованием специальной шаговой платформы, на которую делают упор ногами.

Степ-аэробика как нельзя лучше подходит для укрепления ягодиц и бедер. Существует такая модель шаговой платформы - home-step (aerobic-step), которая позволяет заниматься степ-аэробикой в домашних условиях. Она несколько короче используемых в фитнес-студиях.

Вам наверняка приходилось видеть по телевизору занятия степ-аэробикой, которые, как вы заметили, проводятся под приятную музыку.

Наиболее широко используемый и удобный источник информации для желающих заниматься степ-аэробикой в домашних условиях - видеокассеты, а для любителей общения подойдут занятия в спортзале под руководством тренера.

Для занятий степ-аэробикой используются различные тренажеры, среди которых можно назвать такие: trep-step (имитация движения при подъеме) и trimm-drive (имитация движений при повороте на спусках на лыжах).

Занятия на trepp-step (бесконечный подъем по лестнице) направлены на укрепление ягодиц и мышц ног, улучшают работу сердца и кровообращение. Занятия на trimm-drive направлены на укрепление мускулатуры бедер.

## ШЕЙПИНГ

Как мы уже говорили, шейпинг нужен главным образом для того, чтобы как-то скорректировать фигуру, справиться с появившимися недостатками. Шейпинг-программа подразумевает следующие виды воздействия на организм: уменьшение жировой ткани, повышение тонуса мышц, выносливости, тренировку сердечно-сосудистой системы.

Шейпинг (с английского *shaping* переводится "формирующий форму, фигуру") подразумевает сочетание танцевальных фрагментов и аэробных упражнений, причем все это направлено не на организм вообще, а на отдельные, так называемые "проблемные" зоны тела.

Еще одна особенность шейпинга по сравнению с аэробикой - большая степень танцевальности. Если аэробика - все-таки выполнение различных упражнений, то шейпинг - это, скорее, танцы в чуточку утяжеленном виде. Скажем, вы просто мягко двигаетесь под не очень энергичную музыку, при этом выполняя наклоны головы для разработки шейного отдела позвоночника и мышц шеи. Вряд ли нужны будут и спортивные снаряды - это уже, как говорится, слишком.

Шейпинговая программа включает в себя два основных курса:

- вводный, который проводится в течение шести месяцев и основная цель которого - сжигание жира, удаление жировых излишков из организма (специальная диета плюс щадящие занятия);
- основной, который проводится в следующие шесть месяцев и по вашему желанию может быть продлен на какое угодно время; в это время вы будете усиленно заниматься упражнениями, которые выполняются с постепенным увеличением нагрузок.

В некоторых шейпинг-залах вам могут предлагать диету, которая, кроме ограничений в потреблении никотина, алкоголя, сахара и кофе, предполагает и определенный набор

продуктов питания:

- на завтрак: 1 стакан натурального сока (предпочтительнее всего яблочный сок);
- на обед: фрукты (два-три на выбор: яблоки, груши, бананы) и овощи;
- на ужин: небольшая порция каши, сваренной на воде (для приготовления этих каш можно использовать пшено, гречку, овсяные хлопья).

Занятия проходят с тренером в маленьких группах либо индивидуально в отдельной комнате с использованием в качестве верного помощника телевизора, видеомэгнофона и видеокассет с записанными на них занятиями. Нужно признать, что никакие домашние импровизации а-ля шейпинг не заменят нормальных, полноценных занятий в специально оборудованном помещении с тренером, профессионально занимающимся разработкой комплекса упражнений, следящим за тем, чтобы они выполнялись в определенной последовательности, и так далее. В идеале комплекс упражнений разрабатывается на компьютере с учетом особенностей фигуры.

### ФИТНЕСС

С английского языка fitness переводится как "соответствие". Это означает, что фитнесс, - программа спортивных упражнений, направленная на поддержание постоянно одной, н той же формы, не позволяющая ни слишком сильно похудеть, ни слишком сильно поправиться. Результаты постоянных занятий фитнессом; стройная фигура, хорошая осанка, грация и красота движений.

Тренировочная программа фитнесса заключается в следующем: каждый день недели идет тренировка определенных групп мышц; так как тренировать все мышцы сразу просто невозможно. Эта программа выглядит примерно так:

- понедельник - грудь, плечи, трицепсы;
- вторник - спина, бицепсы;
- среда - ноги, ягодицы, пресс;
- четверг - легкие занятия общеукрепляющего плана;
- пятница - повтор цикла.

Заканчивая наш разговор о фитнесе, напомним, что это очень долгосрочная программа. Причем если, скажем, аэробика, о которой мы с вами говорили в самом начале, подразумевает только физическую нагрузку, а ограничения в еде при этом могут вводиться по вашему собственному усмотрению, то фитнес подразумевает и определенное питание - только в этом случае можно добиться желаемых результатов.

### БОДИБИЛДИНГ

Еще один способ поддержать фигуру в порядке - бодибилдинг (bodybuilding с английского переводится как "строительство тела"). Это спортивное направление зародилось в мужской среде и приверженцами его были именно мужчины. Но со временем бодибилдинг стал популярен и среди представительниц слабого пола.

Но до сих пор многие женщины не хотят заниматься этим видом спорта, так как считают, что поднятие тяжестей и занятия на тренажерах повлекут за собой невероятное вздутие всех имеющихся на теле мышц, что выглядит не слишком привлекательно.

Бояться этого не нужно, потому что, занимаясь бодибилдингом, вы сами можете контролировать внешний вид своей мускулатуры. К тому же, если вы только начали заниматься, это просто невероятно, что через пару месяцев вы добьетесь результатов, заметных невооруженным глазом. Для этого нужны годы тренировок. Однако просто поддерживать тонус мышц с помощью бодибилдинга можно очень даже неплохо.

Если вы считаете себя слишком худой, то занятия бодибилдингом помогут вам нарастить мышечную массу. Если же, наоборот, вас мучает мысль об излишках жира, покоящихся на разных местах вашего тела, то, уверяем вас, при занятиях спортом все это перегорит, ваше тело будет упругим и красивым.

Если вы никогда еще не занимались бодибилдингом, но твердо решили заняться, то сначала нужно немного подготовиться: поупражняться с не очень тяжелыми гантелями (до 3 килограммов весом), эспандером или штангой. Эти (назовем их "предварительными") занятия должны продолжаться не менее трех недель с частотой два-три раза в неделю.

После подготовки, когда вы уже вплотную подошли к занятиям, нужно помнить, что разминка нужна всегда, перед каждым занятием/потому что сразу же приступать к тяжелым силовым упражнениям не очень хорошо для организма.

Один из вариантов - разминка на беговой дорожке или обычный бег на месте. Еще один вариант разминки - упражнения на растяжку, которые можно сочетать с одним из предложенных видов бега.

Ну а о том, какие именно упражнения следует выполнять, вам должен подсказать тренер, так как это зависит от вашей индивидуальности, от того, какие именно группы мышц вы хотели бы развить.

## ПЛАВАНИЕ

Как мы уже говорили чуть выше, плавание - один из способов напрячь свои мышцы и потратить пару сотен застоявшихся калорий. Регулярные и систематические занятия плаванием обеспечат положительный результат. Не тут нужно помнить об одной небольшой детали - важно не переоценить свои силы.

Водные упражнения, кроме того, что они хороши сами по себе, могут стать и весьма полезным занятием если вы приучите себя к мысли и том, что они помогут вам усовершенствовать фигуру и укрепить здоровье.

Чем же именно полезно плавание? Во время плавания нагрузки, связанные с большим сопротивлением воды, обеспечат вам потрясающий массаж тела, который будет зависеть лишь от ваших физических усилий и желания. Такой массаж усиливает кровообращение, что" полезно для укрепления сердечно-сосудистой системы. Движения в воде улучшат качество мышечных тканей, сделают вас сильнее, а вашу фигуру " стройнее.

Постоянные занятия плаванием помогают сохранять и поддерживать фигуру. Если же намечаются какие-то отклонения от нормы, то плавание - лучший способ их ликвидировать.

Кроме простого плавания в воде можно еще заниматься специальными упражнениями (аква-тренингом).

Некоторые водные упражнения можно выполнять в домашних условиях, а точнее, в обычной ванне.

Перед каждым занятием необходимо разогреться. Есть - не позднее, чем за два часа до занятий. После занятий обязательно нужно остыть.

Плавание принесет пользу в том случае, если вы не будете просто плескаться в теплой приятной водичке, время от времени ныряя и в целях экономии жизненной энергии проплывая всего лишь несколько метров.

Какой бы стиль плавания - кроль, брасс или баттерфляй - вы для себя ни выбрали, он будет хорош для всех групп мышц. Ведь плавая, вы напрягаете и руки, и ноги, и спину, и живот, и грудь. Причем нагрузка идет не выборочно, а на группы мышц.

В тех случаях, когда вы плаваете в реке, в море или другом водоеме, не забывайте, что для занятия плаванием необходимо приобрести как минимум два сплошных купальных костюма. Это нужно для того, чтобы не переохладиться, находясь длительное время в мокром купальнике; кроме того, это ощущение просто неприятно, поэтому очень удобно иметь при себе запасной купальный костюм, в который можно, переодеться, повесив мокрый ненадолго посушиться.

Почему купальники должны быть именно сплошными? Всевозможные по цвету и форме бикини больше подходят для любителей позагорать, а сплошные купальники, обтягивающие фигуру, как вторая кожа, - для тех, кому нравится заниматься плаванием. Если вы приобретете сплошной купальник, вам никогда не придется искать его на дне морском, потому что он никогда не спадет с вас.

Помните о том, что, занимаясь плаванием, нужно следить за здоровьем кожи и волос. Речная, а тем более морская и хлорированная вода в бассейне не щадит волосы и кожу, действует на них пагубно. Поэтому вам нужно знать следующее:

- перед каждым занятием усиленно защищайте вашу кожу от воздействия воды с помощью подходящего защитного крема, покрывающего кожу невидимой пленкой;
- возвращаясь домой после занятия, не забывайте тут же принять душ; при этом мойте волосы мягким шампунем для каждодневного мытья, а кожу - мягким мылом, в состав которого входит крем;
- приняв душ, тщательно подсушивайте кожу, стараясь не тереть ее, а аккуратно промокать мягким полотенцем. Затем желательно смазать кожу каким-нибудь увлажняющим кремом;

- раз в неделю делайте для ваших волос питательные маски, которые нужно наносить на волосы по всей длине на 15 - 20 минут и смывать только прохладной водой. Готовятся эти маски из хорошо взбитого в пену желтка и ржаного хлеба, измельченного, замоченного в горячей воде и доведенного до однородного состояния.

Занимаясь в бассейне, вы можете защитить волосы специальной купальной тапочкой, а глаза - очками для плавания.

...Аква-тренинг или аква-аэробика - это комплекс аэробных упражнений, выполняемых в бассейне. Аква-аэробикой могут заниматься и те, кто совсем не умеет плавать, так как при выполнении почти всех упражнений можно держаться за бортик бассейна.

Чем хороши эти упражнения? Дело в том, что, выполняя упражнения в воде, вы не только добиваетесь прекрасного результата, сравнимого с результатом от занятий обычной аэробикой, но, в отличие от последней, нагрузки, которые вы испытываете при выполнении упражнений в воде, ощущаются намного меньше. Сами упражнения могут быть очень разными - наклоны в разные стороны, поднятие ног, прыжки и так далее.

Те, у кого по той или иной причине нет возможности посетить бассейн, могут заниматься дома, в ванне. Количество водных упражнений, выполняемых в ванне, ограничивается направленными на укрепление мышц ног и живота, но и они приводят к реальным результатам, если приложить максимум усилий.

Как же в таком маленьком объеме воды, который умещается в стандартной ванне, можно заниматься аэробикой? Если вы заинтересовались этим, то вот несколько советов, необходимых для этого способа поддержания нужной физической формы:

1. Налейте в ванну столько теплой воды, сколько требуется для того, чтобы при совершении в ней каких-нибудь движений ногами и руками вода не выплескивалась через края.

2. Во избежание ушибов головы положите на край ванны полотенце, сложенное в

несколько раз.

3. Перед погружением в воду немножко разомните мышцы, разогрейтесь, подпрыгивая на месте в течение 5 минут, одновременно этим совершая руками круговые движения.

4. Теперь, когда вы готовы к занятиям, осторожно погрузитесь в воду.

5. Смело приступайте к упражнениям. Выполняйте их в медленном темпе, пытайтесь аккуратно вытягивать носки ног от себя, поудобнее положив голову на полотенце и крепко держась за края ванны:

- поднимайте обе ноги одновременно, под углом от туловища на 90 градусов (10-15 раз);
- согните ноги в коленях и в таком положении выполняйте движения, пытайтесь прижать колени к животу;
- попытайтесь выполнить в воде упражнение "ножницы": полулежа на спине, поднимите ноги на двадцать-тридцать сантиметров ото дна ванны и, не торопясь, скрещивайте их, сразу после этого разъединяя;
- перевернитесь на живот и, держась за бортики ванны, поднимайте поочередно ноги не очень высоко;
- лягте на бок и поднимайте ногу как можно выше не менее 10 раз; затем перевернитесь на другой бок и выполняйте это же упражнение.

Как видите, многие из предложенных выше упражнений можно выполнять и "на суше".

Примените немного своей фантазии, расширьте круг тех упражнений, которые пригодны для занятий в воде.

## БЕГ

Бег, как и другие виды спорта, естественно, очень полезен для здоровья. Постоянные занятия бегом позволяют укрепить весь организм в целом, значительно улучшить внешний вид, обеспечивают тренировку мускулатуры.

Но стоит сразу же отметить, что занятия бегом подходят не для всех. Тем, кто не уверен в крепости своего здоровья, не стоит заниматься этим видом спорта. Спортивная ходьба как нельзя лучше подойдет в качестве достойной альтернативы, если бег вам противопоказан. Бегом и спортивной ходьбой легко и просто заниматься - для них не нужны специальные приспособления и спортивные снаряды. Однако важно выбрать подходящее место для занятий. Для этого подойдет сквер, в лучшем случае парк или лес - в общем, любая территория, огражденная от машин и немногочисленная. А самым подходящим местом для бега является беговая дорожка на стадионе, покрытая специальным резиновым настилом и очень-очень аккуратно и симпатично выглядящая.

Несколько слов о том, когда и сколько заниматься бегом. Наиболее благоприятное во всех отношениях время - 6 часов утра. Единственное неудобство - ранний подъем. Встав пораньше, надев спортивный костюм и кроссовки, побегав до завтрака определенное время в отведенные для занятий дни (кстати, лучше не делать пауз в занятиях - ежедневные пробежки будут намного эффективнее, чем занятия, скажем, 3-5 раз в неделю), вы через некоторое время заметите, что втянулись в это дело и не можете жить без этих пробежек.

Лучшая продолжительность обычной пробежки - 45-60 минут. Это оптимальное время для того, чтобы получить достаточную нагрузку, но не вымотаться до полного изнеможения и в бодром настроении продолжать день.

Конечно же, для занятий бегом вам потребуются специальная одежда. Главное условие - некоторая ее "спортивность". Стремиться закупить экипировку фирмы "Adidas" или

"Nike", конечно же, не нужно, но модельные туфли, как вы сами понимаете, для бега не подойдут. Одежда должна быть удобной, свободной, не стесняющей движений, изготовлена из натуральных материалов (хлопка, шерсти).

Для занятий бегом вам понадобится:

- для лета: легкие короткие шорты (велосипедки), тонкая футболка (топ), спортивные туфли (кеды) с мягкой, хорошо сгибающейся подошвой;
- для прохладного времени года (осень, весна): спортивный костюм, кроссовки;
- для зимнего времени: ветровка, легкая шапочка, перчатки.

Как правильно бегать, чтобы не причинить вреда здоровью? Бег положительно влияет на здоровье, как уже было отмечено, но только при соблюдении некоторых условий: правильные движения ногами и руками, правильное дыхание (только носом), обязательное наблюдение за пульсом (не больше 120- 140 ударов в минуту), учет своих физических возможностей (использование разных скоростей для бега, замена бега ходьбой для постепенного увеличения или уменьшения нагрузки).

О чем нужно помнить, занимаясь бегом?

По окончании каждой тренировки необходимо немного походить, чтобы остыть и привести дыхание и ритм сердца в норму. Затем обязательно принять контрастный бодрящий душ, насухо вытереться мягким полотенцем. Потом необходимо выпить стакан любой жидкости (кипяченой или минеральной воды, натурального сока) для нормальной работы желудка и через некоторое время плотно позавтракать.

### Почему полезны занятия бегом?

Конечно, однозначно нельзя сказать, что бег полезен, всем. Для того чтобы рассеять опасения по поводу здоровья или напрасные мечты о возможности заниматься бегом, необходимо посетить кабинет врача-терапевта, который назначит электрокардиограмму для исследования сердца, измерит давление и посоветует либо заниматься бегом, либо отказаться от этой затеи.

Занятия бегом благотворно влияют на работу сердца (нужно учитывать, что это справедливо только для тех людей, у которых нет никаких проблем с сердцем), легких, на качество кожи, на иммунитет организма, а также улучшают настроение, делают человека бодрее, дают заряд энергии на весь день.

Что можно предпринять, чтобы сделать занятия бегом не только полезными, но и приятными? Заниматься в одиночку не каждому по душе, и поэтому можно бегать вдвоем или втроем. Однако у такого коллективного времяпрепровождения есть один существенный, на наш взгляд, недостаток - за разговорами польза от бега уменьшается, потому что вы, сами того не замечая, начинаете уделять основное внимание именно общению, а не спорту. К тому же при разговоре нарушается дыхание, что, конечно, тоже не похвально.

Для тех, кто любит сырую погоду, не стоит прерывать занятия в дни, когда идет дождь: влажный воздух положительно воздействует на кожу. Единственная опасность - бегая в дождь, вы рискуете поскользнуться и упасть на мокрой траве или дорожке. Одним словом, решайте сами - бегать в дождь или, дожидаться прихода антициклона.

Нежелателен бег по асфальту, он получается довольно жестким и отрицательно воздействует на суставы. Предпочтение отдавайте грунтовым дорожкам.

Для регулировки нагрузки на сердце, легкие и мышцы нужно чередовать бег с ходьбой.

### СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

Этим видом спорта вы можете заниматься как на открытом воздухе (на стадионе, в парке, в сквере, в лесу), так и в помещении (в спортзале, дома).

Спортивная ходьба - это определенный, силовой вид ходьбы. Динамичная ходьба с помощью определенной техники выполнения позволяет укрепить мышцы бедер, ягодиц.

Как нужно правильно двигаться, занимаясь спортивной ходьбой?

Спортивная ходьба отличается от бега техникой: ноги не поднимают слишком высоко над поверхностью дорожки, стараются выполнять перекачивающиеся движения ступнями с пятки на носок. В момент ходьбы шаги должны быть широкими, а руки обязательно согнутыми в локтях.

Так как бег и спортивная ходьба направлены на развитие и укрепление определенных групп мышц, то вы по желанию можете чередовать их, дополняя по возможности упражнениями для остальных групп мышц.

Бег и силовая ходьба служат очень хорошим средством для борьбы с образованием лишнего жира и с целлюлитом.

...Кроме тех видов спорта, о которых мы успели так подробно поговорить, есть еще много других, которые не хуже укрепляют здоровье и влияют на внешний вид, - пляжный волейбол, бадминтон, теннис (большой и настольный) и так далее. Однако кроме различных видов спорта, влияющих на физическое развитие человека, есть и такие виды занятий, которые одновременно развивают человека духовно. Один из таких способов скорректировать не только фигуру, но и сознание - йога, о которой мы с вами и поговорим сейчас

### ЙОГА

Какими большинство людей представляет себе йогов? Чаще всего худящего человека с отрешенным лицом, сидящего в молчаливом забвении на доске, утыканной гвоздями. В некоторых мультиках вы можете увидеть смешные кадры: йог, обвившийся вокруг какого-нибудь предмета или чуть ли не висящий в воздухе. Если мы скажем, что, в принципе, это возможно для человека, занимающегося йогой, вы сейчас вряд ли нам поверите. Вы только начните заниматься йогой, и ваша жизнь станет светлее, здоровее, легче и радостнее.

Почему мы обещаем вам такие благодатные перемены в жизни? Потому что йога - это сочетание работы физической и духовной. Да-да, каждый практикующий йогу не сможет стать здоровым и счастливым, если он будет продолжать предаваться всем известным порокам: гордости, злобе, жадности, зависти, соблазну, похоти, трусости и так далее. Йога помогает обрести внутреннюю чистоту, которая навсегда обуздает эти мерзкие качества.

И тогда, будучи чистым духовно, человек сможет обрести и физическую красоту. Красота особенно важна для женщин, и наша книга посвящена именно вам, милые женщины, которые хотят всегда быть любимыми, желанными, красивыми, молодыми. А как можно стать и оставаться такой, если в душе кипит злоба?

Преимущество йоги в том, что вам не нужно исправлять свой внутренний мир, а потом заниматься своей физической формой - упражнения йоги производят одновременную коррекцию во время каждого упражнения. Например, одно упражнение поможет приобрести уверенность в себе и придать стройность ногам, другое - успокоит нервную систему организма и улучшит обмен веществ. Всегда соблюдается принцип: в здоровом теле здоровый дух.

Начав заниматься йогой, вы сразу же почувствуете улучшение самочувствия, потому что научитесь правильно дышать, вовремя ложиться спать вечером и вставать утром. О пользе режима слышали многие, но мало кто его соблюдает, не понимая, насколько полезно рано ложиться спать и рано же вставать. О том, что все мы не умеем дышать, вы наверняка слышали. Недостаточное заполнение легких воздухом, неправильный ритм и объем воздуха - все эти факторы старят нас задолго до реального старения и "дарят" нам многочисленные болезни. Между тем, от ритмичного, ровного и правильного по заполняемости легких дыхания зависят четкая работа мозга, контроль над организмом, просто ваше общее здоровье.

Само слово "йога" означает слияние души с окружающим миром и состояние искреннего блаженства. Это учение помогает понять природу души, которую нельзя объяснить с помощью чтения научных книг и поверхностных размышлений. Понимание своего внутреннего "Я" избавляет от болезней, духовных страданий, дарит настоящую свободу.

Вы хотите стать по-настоящему свободной; здоровой, свободной от переживаний, неудач, беспокойств? Конечно, хотите, потому что никто не застрахован от бед и несчастий с собою, со своими близкими и друзьями. Занятия йогой помогут вам встречать все неприятности невозмутимо, выделять существенное и легко переживать черные полосы в жизни.

Йога помогает женщине нести на себе груз домашних хлопот и карьеры, она учит проживать каждый день не как вымотанное существо, действительно, лишь "существующее", а как сильная, гармоничная, свободная личность, с которой общество спрашивает намного больше, чем с сильной половины человечества.

А если мы добавим, что ваша кожа станет гладкой, а цвет лица - естественным, тело легким, гибким и подтянутым, и все эти благотворные перемены придут к вам изнутри, а не с помощью тренажеров, массажей, косметических операций?

Что еще могут дать занятия йогой? Быстрое восстановление организма после тяжелой болезни или операции, а также большую поддержку при хронических заболеваниях. Йога является противоядием при лекарственной интоксикации организма, профилактикой при обострениях, в конечном итоге - поможет постепенно избавиться от болезней.

Если вы вынашиваете ребенка, лучшего оздоровления организма, чем Йога, вам не найти- Вы легко перенесете беременность и родите здорового ребенка. Укрепляйте вашего ребенка и себя, пока он находится в вашем теле, и ребенок родится крепким, а роды и кормление грудью пройдут безболезненно.

Когда нужно заниматься упражнениями? Лучшее время - раннее утро, когда вы находитесь в гармонии с утренними биоритмами природы. Но пока ваши мышцы не приобрели эластичность, практикуйте йогу вечером или днем, когда они уже не такие

"закостеневшие", как при подъеме с кровати. Чтобы освоить принципы дыхания и асан (фиксированных поз), рекомендуем вам записаться в группу занимающихся йогой, где вы будете изучать необходимые основы под руководством учителя. И постарайтесь заниматься йогой примерно в одни и те же часы.

Утром, до занятий, вы можете принять душ, но не горячий. После занятий тоже можно искупаться под душем или принять ванну, но не раньше, чем через двадцать минут. Пустой желудок во время занятий - немаловажное условие. Если же вы успели перекусить, подождите около часа, а уж если вы, мягко говоря, наелись, то побездействуйте около четырех часов- После занятий начинайте есть не раньше, чем через час, иначе эффект от упражнений пропадет.

Положите на пол подстилку, чтобы вам не было больно выполнять упражнения на твердом полу. Одежда должна быть легкой и не стесняющей ваших движений и грудной клетки. Комната для занятий должна хорошо проветриваться. Не рекомендуем вам делать упражнения перед зеркалом. Старайтесь делать упражнения правильно, не старайтесь следить за своим отражением в зеркале, оно может только отвлечь вас, точность движений вам подскажет само тело.

Перерыв между асанами должен быть не больше тридцати секунд, в противном случае активность тела может снизиться и вы как бы "выбьетесь из колеи". Не напрягайте лицо во время выполнения упражнений, полностью расслабьте его мышцы, глаза не закрывайте. Дышать нужно только через нос.

А теперь мы хотели бы предложить вам несколько упражнений, которые можно выполнять на начальном этапе занятий йогой.

1. Встаньте ровно, ноги поставьте вместе - так, чтобы большие пальцы и пятки соприкасались; это нелегко, но возможно. Центр тяжести тела должен находиться середине стопы. Расслабьте пальцы ног. Колени напряжены и коленные чашечки приподняты вверх. Напрягите ягодицы и сведите бедра. Ваш позвоночник - ровный, грудь расправлена, живот втянут. Вытяните шею и держите голову прямо. Взгляд прямо

перед собой. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями внутрь. Не напрягайте и не поднимайте плечи; пальцы на руках держите вместе. Спокойно стойте в течение тридцати секунд и ровно дышите.

Что дает человеку это упражнение? Поскольку люди не умеют правильно стоять и очень сильно портят себе позвоночник, болезнь которого в конечном итоге влияет на состояние мозга, упражнение помогает почувствовать контроль над телом и научиться управлять им.

2. Примите конечную позу предыдущего упражнения, сплетите пальцы рук и поверните ладони вниз. Медленно вытяните руки вперед перед собой, на уровне плеч. Затем поднимите их вверх так, чтобы ладони смотрели в небо. Грудная клетка выдвинута вперед, вы должны смотреть прямо перед собой. Дышите ровно, стойте в этой позе 15 секунд.

Когда вы медленно поднимаете руки вверх, представьте, что ваши ноги - это корни дерева, прочно сидящие в земле; а ваши руки - это ветви, тянущиеся к солнцу. Представьте себя этим деревом и тянитесь к воображаемому солнышку. Во время выполнения упражнения ваш позвоночник будет тянуться вверх и вниз, вы выпрямите его без помощи медицинских приспособлений и турников. К тому же ваше тело приобретет мышечный тонус и равновесие.

3. Примите конечную позу первого упражнения, затем, во время выдоха, в прыжке поставьте ноги врозь на ширину "ниже локтя". Начнем с правой ноги: поверните ее на 90 градусов, левую разверните немного внутрь. Напрягите ягодицы и колени. Согните правую ногу в колене, чтобы бедро и голень образовали прямой угол. Сделайте два глубоких вдоха и выдоха. Затем вдохните и наклоните туловище вправо (до бедра): правой ладонью дотроньтесь до пола со стороны правой ноги. Левую руку вытяните и дотроньтесь ею до уха, поверните голову и посмотрите вверх. Дышите ровно и оставайтесь в этом положении 30 секунд. Для этого положения важно, чтобы правое

Автор: Administrator  
17.07.2008 15:06 -

---

бедро находилось на одной линии с правым коленом, а вся левая половина туловища была бы напряжена и направлена вверх и назад. При этом грудная клетка расширяется, что необходимо для хорошего эффекта.

Делая вдох, оторвите правую ладонь от пола и выпрямите туловище, сохраняя прямой угол. На новом вдохе выпрямите колено и вернитесь в первоначальную позу. Затем по аналогии сделайте упражнение для левой стороны вашего тела, затем вернитесь в исходное положение. Если вам пока тяжело дотронуться до пола всей ладонью, ограничьтесь прикосновением к полу пальцами; если вам не удастся поначалу определить правильное расстояние между ногами, чтобы затем образовать прямой угол, регулируйте его только "отставной" ногой, положение согнутой ноги не изменяйте.

Это упражнение поможет убрать жировые отложения вокруг бедер и талии, устранить боли в суставах.

4. Примите заключительное положение упражнения 1. В прыжке разведите ноги врозь, руки разведите в стороны на уровне плеч. Ладони поверните вверх, поднимите их и соедините. Сделайте два вдоха. На выдохе поверните правую ногу на 90 градусов вправо и сделайте вдох. Посмотрите на пальцы рук и, ровно дыша, стойте в таком положении 20 секунд. Затем вдохните, опустите голову, повернитесь и опустите руки. Вернитесь в исходное положение и повторите действия на левой стороне. Во время выполнения упражнения следите, чтобы левая нога оставалась ровной при согнутой правой, грудная клетка была приподнята за руками, ягодичные мышцы напряжены, а тазовые кости были бы абсолютно параллельны друг другу.

Уважаемая читательница, мы желаем вам терпения и удачи в изучении и освоении йоги - пути к совершенству и счастливой жизни. Будьте здоровы!

Вообще же, в заключение нашего разговора о спорте скажем, что это - самое лучшее средство борьбы с недостатками фигуры, потому что не влечет за собой ни изнурительного голода и томительного ожидания окончания диеты, ни времени и денег, потраченных на пластические операции... Только физические нагрузки, бодрость и

подтянутая фигура! <http://www.girlsecrets.net> По материалам