



Всем женщинам хочется оставаться красивыми, стройными и грациозными долгие-долгие годы. За редким исключением в молодые годы практически все представительницы прекрасной половины человечества красивы, стройны и грациозны.

Однако с течением времени все эти дары природы куда-то исчезают. Вес увеличивается не по дням, а по часам, куда делась былая гибкость, легкость. Вы стараетесь лишний раз не смотреть на себя в зеркало, чтобы не портить себе настроение на целый день. Когда же совершенно случайно взгляд останавливается на отражении в зеркале, то первые минуты вам трудно сообразить, что вот эта толстая неуклюжая тетка, смотрящая на вас, вы сами и есть.

Как же так могло произойти, что за несколько лет вы из изящной, миниатюрной "статуэтки" превратились вдруг в самую настоящую тумбу, которая поперек себя шире. "Возраст", - вздыхаете вы. "Возраст здесь абсолютно не при чем", - возражаем мы. Просто вы смирились с таким положением вещей и ничего не хотите сделать, чтобы кардинальным образом изменить себя.

Удивительно, до чего мы расточительны и неблагодарны: природа наделяет нас и красотой, и грацией, а мы, вместо того чтобы хранить как зеницу ока это достояние, растрачиваем его направо и налево, не задумываясь о последствиях своей беспечности.

До определенного момента никто не задумывается о потребляемых лишних калориях, о малоподвижном образе жизни, об истинном вреде вредных привычек. Так уж устроена человеческая натура - "что имеем не храним, потерявши - плачем". Почему-то никто не принимает во внимание то обстоятельство, что вместе с потерянной стройностью мы теряем здоровье, что куда важнее, хотя, конечно, и внешняя привлекательность дело не последнее, особенно для женщины.

Как правило, на рабочем месте женщинам приходится целый день сидеть, а в худшем случае - стоять. На работе мы проводим большую часть нашей жизни, что отнюдь не способствует физическому совершенству и отрицательно сказывается на нашем здоровье. Малоподвижный образ жизни или однообразие и монотонность движений необходимо компенсировать теми или иными комплексами физических упражнений.

Однако большинство наших женщин считают, что домашняя работа сама по себе достаточно большая физическая нагрузка. Не согласиться с этим, конечно, нельзя. Но если занятия лишь увеличивают усталость, то специальные физические упражнения помогают не только сбросить лишний вес, приблизить свою фигуру к идеалу, но и снимают напряжение после рабочего дня. А ведь ничто так не старит женщину, как хроническая усталость.

Однообразие движений, естественно, не может не сказаться на состоянии позвоночника, а смещение позвоночных дисков, его искривление (сколиоз) приводит порой к необратимым последствиям, так как именно в нем находятся все нервные окончания жизненноважных органов. Любое функциональное изменение в позвоночнике приводит, соответственно, к функциональным изменениям тех или иных органов. Чтобы этого не происходило, обязательно делайте специальные упражнения, которые помогут снять напряжение, укрепят мышцы спины, которые и являются основной опорой и" поддержкой нашего многострадального позвоночника.

Кроме того, физические упражнения помогут вам избавиться от всевозможных "болячек". Помните старый лозунг, который был довольно популярным - "бегом от инфаркта". Это утверждение не лишено смысла и определенной логики. Конечно, к таким кардинальным мерам не стоит прибегать, не посоветовавшись с врачом. Однако многие сердечно-сосудистые заболевания можно преодолеть или хотя бы облегчить вызванные ими страдания с помощью физкультуры.

К сожалению, не со всеми недостатками могут справиться физические упражнения, но это вовсе не означает, что от них нужно отказаться. Физкультура (именно физкультура, а не большой спорт с его чрезмерными нагрузками и прочими "приятными моментами") способствует общему укреплению организма, улучшению кровообращения, и вообще, регулярно выполняя физические упражнения, вы чувствуете себя бодрее, увереннее,

даже ваша трудоспособность не остается безучастной к оздоровительным упражнениям - она резко повышается.

Кроме того, пытаясь устранить те или иные недостатки вашей фигуры, вам так или иначе придется прибегать и к физическим упражнениям, потому что действенным оказывается только комплексное воздействие на проблемные зоны, будь то целлюлит, полнота или, наоборот, чрезмерная худоба.

Физические упражнения ценны тем, что они помогают приобрести эластичность и упругость мышечным тканям, ослабленным малоподвижным образом жизни, кроме того, с помощью физических упражнений жировые отложения постепенно разрушаются, так как именно физические нагрузки нормализуют кровообращение.

И хотя благотворное влияние физкультуры не вызывает сомнений, в некоторых случаях (при генетической предрасположенности к полноте, нарушении обмена веществ, функциональных нарушениях тех или иных органов) физические упражнения не смогут помочь вам избавиться от тех или иных недостатков.

Но мы не будем рассматривать такие патологические случаи, мы расскажем вам о том, какие комплексы упражнений существуют, какие из них способствуют устранению тех или иных недостатков. Кроме того, мы поведаем вам о том, что занятия физическими упражнениями могут привести к побочным эффектам, например, к увеличению мышечной массы там, где в этом нет необходимости, и наоборот - ее снижению там, где этого следует избегать.

Мы советуем заниматься гимнастикой не только тем, чей вес достиг критической массы, но и женщинам с довольно стройной фигурой, необремененным лишним весом.

Довольно часто бывает так, что вес женщины близок к идеалу или идеален, но вот фигура все же не отвечает мировым стандартам: бедра широковаты, ягодицы потеряли былую упругость, появились так называемые "галифе", а вот талия настолько приблизилась к осиной, что возникла срочная необходимость ее нарастить, ну а грудь - извечная женская проблема - тоже далека от совершенства. И если уж нет возможности увеличить ее без оперативного вмешательства, то хотя бы придать ей красивую форму

и подтянуть с помощью физкультуры.

Решившись с помощью физических упражнений сделать себя стройной и изящной, учитывайте, пожалуйста, следующее обстоятельство: если вы начнете усиленно заниматься физическими упражнениями, особенно в тренажерном зале, с отягощениями, то вам для начала необходимо сбросить вес, хотя бы несколько килограммов, так как при систематических физических нагрузках жировые ткани постепенно превращаются в мышечные. Благодаря этому свойству тканей человеческого организма культуристы и набирают такую огромную мышечную массу перед соревнованиями и различными выступлениями.

Мы надеемся, что такой цели вы перед собой не ставите. Вам совершенно ни к чему, избавляясь от лишнего жира, увеличивать свой вес за счет мышечной массы. Поэтому не стоит прибегать к особенно большим нагрузкам, пытаясь добиться нужного результата в считанные дни.

В любом случае в ваш индивидуальный комплекс упражнений должны входить общеукрепляющие, но наряду с ними и специально подобранные упражнения, с помощью которых вы сможете привести в норму те или иные проблемные зоны вашей фигуры.

Но лишний вес - это далеко не единственная проблема и не единственный недостаток, омрачающий жизнь прекрасной половины человечества. Хорошая осанка и красивая походка - эти достоинства не заменит собой ни супермодная одежда, ни труды визажистов и косметологов.

Некоторые скажут, что приобрести хорошую осанку и научиться красиво, легко и грациозно двигаться невозможно, так как эти умения даются от рождения. Но это утверждение неверно в корне. Специальными физическими упражнениями вполне можно достичь превосходных результатов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины, помогут вам приобрести самую настоящую балетную осанку, благодаря чему вы перестанете сутулиться и будете ходить по жизни с высоко поднятой головой.

Мало того, хорошая осанка не только красива, она, ко всему прочему, поможет вам сохранить здоровье. Медики установили, что нарушения осанки провоцируют нарушения

костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, от плохой осанки страдают дыхательная и нервная системы. Так что красивая осанка - не только залог красоты, но и здоровья и долгих лет жизни, а также нормального функционирования основных жизненно важных органов.

Грациозная походка ценилась во все времена. Вспомните, как говорят в народе - "идет, словно павушка плывет". Неужели же вам не хочется быть такой павушкой, чья плавная, легкая и грациозная походка привлекает взгляды всех окружающих? Тем более мы привыкли к совершенно иной картине: усталая женщина, обремененная тяжеленными сумками, спешит домой. Тяжелая походка, угрюмое выражение лица, озабоченный взгляд - такой мы привыкли видеть женщину-россиянку.

Вспомните, еще в недалеком прошлом пропаганде физической культуры в нашей стране уделялось большое внимание. Были, конечно, и перегибы, а некоторые деятели доводили благое начинание до совершеннейшего абсурда, но идея-то, в целом, была замечательная.

Так почему бы нам теперь не вспомнить былое и не перенять кое-что из опыта своей собственной и других стран? Сейчас в России профессиональному спорту уделяется большое внимание, да иначе и быть не может. ведь спорт приносит немалые деньги- А как же быть нам, простым смертным, у которых нет достаточных средств, чтобы регулярно посещать престижные спорт-комплексы и тренажерные залы? Неужели мы не достойны хороших фигур, приближающихся к мировым стандартам, неужели нам не хочется быть красивыми и стройными? Хочется, да еще как хочется!

Так есть ли выход в подобной ситуации? Конечно, есть, И хотя нам, наверное, не дожидаться, когда вновь откроются бесплатные секции, спортивные залы и прочее, не стоит отчаиваться. Как известно, "спасение утопающих - дело рук самих утопающих", поэтому наша красота и стройность зависят только от нас, от нашего желания и стремления к идеалу, хотя бы в физическом его воплощении.

Милые женщины, не забывайте о себе, любите себя, балуйте и лелейте. Только внимательное и серьезное отношение к собственному здоровью поможет вам оставаться красивыми и молодыми, а разве не к этому стремится любая женщина?