



Синтия Вейдер

**Пилатес для идеальных  
ног и ягодиц**

«Неоглори»

2007

## **Вейдер С.**

Пилатес для идеальных ног и ягодиц / С. Вейдер — «Неоглори», 2007

Если ваши ножки настолько далеки от идеала, что так и хочется прикрыть их длинной юбкой или свободными брюками, если любимые джинсы перестали застегиваться, а попка своим внешним видом отравляет существование – не следует падать духом или паниковать. В фитнесе нет ничего невозможного – было бы желание, а проблемные зоны не так уж безнадежны. Главное – поверить в тот факт, что все легко поддается коррекции с помощью упражнений, и начать их выполнять, не откладывая на ближайший понедельник. Предлагаю вашему вниманию одну из самых модных и популярных в настоящее время программ, входящих в пятерку лидеров среди различных оздоровительных направлений и возглавляющих так называемый «хит-парад фитнеса» – Пилатес. Если ваша цель – стройные бедра, сексуальные ножки, подтянутая попка, а также легкость, гибкость и пластика движений, то вам помогут упражнения уникального метода Йозефа Пилатеса, уже завоевавшие миллионы поклонниц во всем мире.

© Вейдер С., 2007

© Неоглори, 2007

# Содержание

Введение	5
ГЛАВА 1. Десять мотивационных советов перед началом тренинга	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Синтия Вейдер

## Пилатес для идеальных ног и ягодиц

### Введение

Да, хорошенькую свинку нам подложили средства массовой информации, неустанно тиражируя образ идеальной женщины. И хорошо, когда мы с усмешкой переключаем каналы, не обращая внимание на рекламный гипноз красоты. А если он ложится на подготовленную почву... Ну точно – жди беды. Для некоторых женщин это зомбирование может закончиться, ох, как плачевно. Нервные стрессы по поводу своего несовершенства, погоня за мифическими таблетками для похудения, следование сомнительным диетам – все это только трата денег и, что самое плачевное, – потеря здоровья.

Прекрасно, если вы считаете себя непохожей на однообразный типаж совершенства

А если гадкий шепоток в душе: «Здесь слишком много... а эти лишние складочки, ужас, кошмар...» – отравляет жизнь. В наше время символом красоты служат девушки-модели, бесконечные «мисс» чего-то там, все как одна высокие и стройные, как кипарис. Что же остается подавляющему большинству?

Давайте-ка ненадолго отвлечемся и представим такой сценарий нашей жизни. В один, скажем так, прекрасный день вы просыпаетесь утром и вдруг с изумлением видите в зеркале не себя, а растиражированный образ белокурой, длинноногой блондинки с прекрасными формами. Вот чудо! Но выйдя на улицу, оглядевшись вокруг, замечаете, что все женщины совершенно одинаковы и очень сильно похожи на вас. Не знаю, как вы, а у меня от такого сценария мороз по коже, как после просмотра фильма ужасов. И что самое главное – мы то изменились, все как одна, да вот мужики остались прежними. Идем дальше, то есть представляем картинку дальше. Если еще совсем недавно, мы, такие непохожие, ловили на себе игривые взгляды мужчин, то в данном варианте сценария они лишь зевают от скуки, глядя на все это одинаковое совершенство.

Мораль сей басни такова: во все времена были, есть и будут женщины разного телосложения – худышки и пампушечки, высокие и маленького роста, а любая женщина хороша уже тем, что она от природы – Женщина, и обязательно в нашем огромном мире найдется мужчина, которому будет абсолютно все равно, какой у вас рост или откуда растут ваши ноги. Он будет любить и боготворить вас, несмотря ни на что и вопреки всему, любить такой, какой вас сотворила природа. Вспомним, хотя бы, образ Мерелин Монро, которая уж никак не подходила под общепринятые стандарты, но держала в сексуальном напряжении всю мужскую часть Америки. Так зачем кому-то подражать, а уж тем более профессиональным манекенщицам. Наша внешность не становится хуже от того, что мы не преподносим ее с подиума. Наш мир потому и прекрасен, что женская красота многолика.

Кстати, идеальные варианты встречаются крайне редко. Чтобы жить в гармонии с собой, радоваться и наслаждаться жизнью, вполне достаточно смотреть на себя трезво, оценивать свое тело позитивно, любить его, ухаживать за ним и гордиться тем, что вы одна такая, единственная и неповторимая на свете. Самое главное – это уметь подать себя, подчеркнуть свою неповторимость, выдвигая на первый план достоинства и избавляясь от недостатков, которые, конечно же, есть у каждой женщины. Прежде всего необходимо избавиться от собственных комплексов, то есть ощущать саму себя молодой, красивой и желанной. А научившись ощущать свою привлекательность, вам не составит труда убедить в этом любого мужчину. Знаете, по опросам статистики, мужчины мало обращают внимание на наши параметры (разве что только поначалу), зато сразу же выделяют из толпы уверенных в себе женщин, которые умеют извлечь из

своих природных достоинств максимум пользы. И вот здесь мы подходим, пожалуй, к самому главному, к тому, ради чего я и написала эту книгу.

Природа не всегда бывает щедра настолько, насколько бы нам хотелось. Вот почему многим из нас приходится прибегать к различным ухищрениям и использовать всевозможные средства, чтобы стать обаятельными, привлекательными и более красивыми. Но если с помощью хорошего парикмахера, стилиста и косметики еще возможно изменить свое лицо, то с фигурой такое не проходит. Не зря французские модельеры часто повторяют: «Была бы фигурка, а личико нарисуем».

Красоту женского облика во многом определяет красота ее телосложения. Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своей фигуры. Да, нам свойственно во всем искать совершенства. Кого-то не устраивает размер груди, объем талии, кого-то ширина бедер или форма ягодич. Но повторюсь, идеальные варианты – крайне редки. А красивой, привлекательной и хорошей фигурой может и должна обладать любая женщина. Неважно какого она роста, каких пропорций или конституции, всегда и во все времена мужчины ценили и ценят подтянутую фигурку, великолепную осанку и плавную грациозность движений, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений. Покажите мне хотя бы одного мужчину, который равнодушно пройдет мимо упругой, округлой, подтянутой попки и стройных ножек в мини юбке. Вот-вот! Сокровища лежат у нас всех под ногами, а мы ленимся нагнуться и поднять.

В самом деле, сексуальная попка и стройные ножки это поистине бесценный капитал, который перевернет вашу жизнь покруче, чем миллионный выигрыш в лотерею. Так может пора прекратить уныло разглядывать себя в зеркало и приступить к активным действиям по улучшению внешнего вида ваших ножек.

Если вы хотите стать стройной и сексуальной амазонкой, на которую будут жадно глядеть все супермены и мачо, если вы мечтаете избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость или прослыть в своем окружении «Мисс идеальная попка», если вам надоели «галифе» или не устраивает размер вашей одежды, форма ног или бедер – тогда эта книга для вас. Потому что в ней я предлагаю уникальную программу, завоевавшую миллионы поклонников во всем мире – пилатес.

Он поможет вам подкорректировать и усовершенствовать, пожалуй, самые сексуальные части вашего тела – попку и ножки. Позволит на долгие годы продлить молодость вашего внешнего облика. Книга также расскажет о питании, диетах и специальных добавках для похудения.

С помощью предложенной программы упражнений вы обязательно станете обладательницей суперклассных ножек. Хотя, конечно, придется попотеть. А кто сказал, что красота не требует жертв?

Во все времена красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. В периоды расцвета древнегреческой цивилизации идеалом женской красоты считались прямые ножки совершенной формы. Для того, чтобы ноги выглядели сильными и здоровыми древние гречанки активно занимались гимнастическими упражнениями. Но не только. В Древней Греции с началом бурного развития косметологии те, кто хотел иметь ухоженные ножки, обращались за помощью к «косметам» – людям, чьей профессией был подбор разнообразных средств для борьбы с изъянами внешнего вида ног.

Если копнуть поглубже в историю, то на взгляд нашего современника ножки первобытных красавиц и вовсе не отличались изяществом и грацией. Но если женские фигурки были запечатлены наскальными рисунками сотни тысяч лет назад, значит мужчины той эпохи восхищались короткими и мускулистыми ногами женщин, покрытыми загаруевшей кожей.

Как бы ни менялись идеалы, критерии и каноны красоты, одно не вызывает сомнения – во все времена женские ножки являлись предметом глубочайшего восхищения и объектом самого пристального внимания со стороны мужчин. Трубадуры слагали баллады, рыцари сражались

на многочисленных турнирах; женским ножкам посвящались стихи и песни; скульпторы отражали их красоту в граните и мраморе; чтобы только одним глазком взглянуть на изящество стопы, мужчины совершали безумные поступки.

Чем больше развивался прогресс, тем быстрее менялось понятие красоты. С появлением одежды и обуви, стало возможным говорить об ухоженности и изящности ножек.

В Древнем Египте, например, женщины всю использовали растительные масла для увлажнения и смягчения кожи ног. Самыми красивыми и ухоженными считались ножки с оливковым загаром, шелковистые и мягкие. Именно в эпоху возникновения первых древних государств, женщины стали использовать целебные свойства растений и животных продуктов для лечения или ухода за ногами. Для красавиц тех эпох культ сильных, тренированных, пропорциональных ног стал обязательным эталоном красоты.

Но дальше всех в этом вопросе пошли древние римляне. Всем известен исторический факт о том, что аристократки Рима ежедневно принимали ванны из ослиного молока. Отбеливание кожи ног молоком, да и всего тела, считалось обыденным при императорском дворе. Для этих целей даже содержали огромное стадо ослиц. Чтобы кожа ног была упругой, эластичной и красивой стали создаваться первые бани – термы. Эти заведения породили настоящий культ ухода за своим телом. По сравнению с гречанками красавицы Рима не только совершенствовали форму ягодич и бедер, но и ухаживали за ними, чтобы добиться совершенной красоты. Именно римляне доказали человечеству насколько целительно воздействие горячей воды и пара.

Но проходили века и появлялись совершенно новые эталоны красоты. Господство инквизиции и внедрение христианской морали, осуждающие все сексуальные стороны человеческой жизни, привели к пересмотру представлений о красоте женского тела, а также к смене моды в одежде и обуви. Полагалось скрывать ножки под длинными многослойными одеждами. Да и на смену чувственным пышным женским формам, пришли изящество и хрупкость.

В средние века длинная и узкая стопа, особенно обутая в узкие туфли с длинными носами, вызывала восторг у мужчин.

Возврат к поклонению женским ножкам начался в эпоху Возрождения. После XVIII века, особо красивой частью женских ног стали считаться бедра. Вот почему возникли кринолины – специальные каркасы, закрепляющиеся на талии. Несколько юбок надетых поверх кринолина, подчеркивали красоту бедер и открывали мужскому взгляду изящные стройные щиколотки.

Маленькие ножки в атласных туфельках вынуждали восхищенных мужчин слагать оды женским ножкам.

В XIX веке возникли турнюры, позволяющие открывать ножки сзади. К тому же такие платья легкими линиями очерчивали всю женскую соблазнительность.

XX век нанес шоковый удар пуританским и консервативным взглядам обывателя. Он просто перевернул понятие о женской красоте. Эту, прежде скрытую одеждой, часть тела женщины начали обнажать, укорачивая длину юбок и платьев.

Когда в период Первой мировой войны основные тяготы жизни легли на женские плечи, для практичности появились брюки. А с появлением брюк, многие стали еще больше заботиться о красоте ног. Как известно, под узкими брючками ничего не скроешь, поэтому модницы, мечтающие надеть брючный костюм, добивались стройности ног. Постепенно возникал так называемый «мальчишеский стиль», для которого были характерны худенькие, как у мальчика-подростка, фигуры. Наверно тогда и появилось понятие – диета. Женщины с их помощью и с помощью гимнастики пытались придать своим ногам максимальную худобу.

В 30-е годы пришла мода на женственность. Чтобы продемонстрировать округлости бедер и визуальнo удлинить ноги, женщины носили длинные юбки, плотно прилегающие к талии и бедрам и расширяющиеся книзу.

Особой вклад в формирование эталонов и идеалов женской красоты внес зарождающийся в то время Голливуд. Именно он, создав культ загорелого тела, позволил женщинам открыть эру смелых купальников, коротких шорт и вечерних платьев с высокими разрезами, открывающими ноги.

Бунтарство 60-х годов XX века подарило миру «мини». Несмотря на шок, мини-юбки за короткий срок завоевали симпатии большинства женщин всего мира, а мужчинам подарили возможность лицезреть красоту ножек. Но мини обязывали свою хозяйку всерьез заняться формами и внешним видом ног. Именно в этот период косметология начала свое стремительное восхождение. Активная реклама средств, предназначенных для ухода за ногами, открыла всему миру кремы, лосьоны, дезодоранты и депиляторы.

Длину и красоту ног специально старались подчеркнуть высокими каблуками и «мощными платформами».

В наши дни, когда мода особенно безжалостна к женщинам и постоянно соблазняет великолепными бикини, супер короткими юбками и шортами (чуть ли не в виде нижнего белья), обтягивающими и узкими брючками, все труднее скрыть несовершенство ног. Современную стильную женщину отличает обязательный уход за ногами. Да и выбор средств в наше время просто впечатляет: начиная от косметики, фитнеса и заканчивая радикальными методами пластической хирургии. О многих из этих средств наши далекие предки даже не могли и мечтать. Конечно, понятие красоты вещь довольно относительная. То есть, сколько много стран и народностей со своими культурами, столько и мнений по поводу размеров и форм. Например, в некоторых странах женская ножка должна напоминать чуть ли не ласту для плавания, а в некоторых наоборот, чем меньше, тем лучше. Меня всегда интриговала сказка про Золушку, пока я не увидела маленькие (очень безобразные, на мой взгляд) ножки китайок.

Существуют даже народности, у которых бытует мнение, чем безобразнее и толще женская нога, тем она прекраснее. Их окружают всеобщей любовью и восхищением, их почитают и выставляют на обозрение. Тогда как стройные и красивые (по нашим меркам) ножки – осуждаются и вызывают непонимание.

На островах Тихого океана женская красота воспринимается даром дьявола, а нормальные, красивые ножки считаются карой не только для обладательницы, но и для всего племени.

Конечно, нам европейцам сложно смириться с варварским подходом некоторых народов. Скажите-ка мне, как еще можно назвать метод уменьшения стопы у китайцев: маленькую девочку обувают в деревянные колодки, которые не позволяют ножке нормально расти. Зачем такие садистские методы? Но у китайцев большая стопа ассоциируется с принадлежностью к простонародью. Да и семенящая походка, которая вырабатывается в результате ношения такой обуви, считается очень сексуальной.

Европа также не очень отличается от Азии. Например, в Англии ценятся худые фигуры на грани истощения. Мало того, считается изысканной бледная, до синевы, кожа. А шарм ассоциируется с плоским задом и узкими бедрами.

Мода модой, но она внесла огромную лепту и в жизнь русских женщин. Если вспомнить стихи русских классиков, живопись Кустодиева и Врубеля, то понятно, что русская женщина никогда не страдала от избыточной полноты или дородности. Но веяние модных западных ветров заразили и русскую женщину.

Не осознавая, что европейская генетика и русская – понятия несовместимые, русская женщина «как в омут с головой» ринулась испытывать на себе раздельное питание по методам западных диетологов и в аэробику. Я не отрицаю, что иметь стройные ноги – это прекрасно, но куда денешь полноватые щиколотки и не совсем изящные коленки, а ведь это национальные особенности фигуры русской женщины, особенно в глубинке. Как видите эталоны красоты во всем мире разные.



Я не зря вставила в книгу этот маленький экскурс истории, потому что из него ясно видно, каким богатством может обладать женщина, если будет уделять должное внимание этой самой прекрасной части своего тела. Ведь во все времена мужчины восхищались, любили, воспевали именно наши ножки. Мы обладаем поистине огромнейшим капиталом, так почему бы не беречь его так, как к примеру хороший банк бережно относится к деньгам.

Конечно, невозможно изменить то, что дала нам природа. Например, добавить ногам лишние сантиметры. Но привнести изюминку, шарм и сексуальность нам вполне по силам. Мы вполне можем убрать лишние складочки, подтянуть попку, придать коже гладкость и шелковистость. Ну и подумайте сами, как скучно будет в мире, если все ножки будут только мировых стандартов, как у топ-моделей. Пусть даже ваши ножки и не идеальны. Фитнес-индустрия предлагает столько секретных программ, которые помогут вам сделать ваши ноги не только самой эротичной частью вашего тела, но и позволит носить любую самую смелую одежду, позволит с гордостью выставлять ваши ноги на всеобщее обозрение.

У формулы успеха, которую я вам предлагаю, есть несколько составляющих: во-первых, суперэффективные упражнения Йозефа Пилатеса; во-вторых, не менее эффективные кардиоупражнения, позволяющие по максимуму сжигать лишние жиры; и в-третьих, правильное питание. Можно добавить, и в-четвертых – хороший уход. Согласитесь, не так уж сложно, зато результат оправдает все ваши лучшие ожидания.

## **ГЛАВА 1. Десять мотивационных советов перед началом тренинга**

Наверное самое сложное в достижении конечной цели – это начать свой путь к ней или найти свободное время для этого.

В самом деле, как отыскать при нашей повседневной загруженности и вечных проблемах, время для занятий. Каждый раз, глядя на себя в зеркало, мы обещаем начать с ближайшего понедельника, и снова остаемся с тем же грузом лишних килограммов. Давайте будем честными с собой, дело ведь не в отсутствии времени, а в нашей лени и неумении правильно планировать свой жизненный график. Само по себе время на тренировки ни откуда не появится. Но если вы действительно решили изменить себя и добиться конечной цели, а именно идеальной формы ног и ягодич, вам придется находить, а то и намеренно создавать это время, отодвигая все прочие дела на потом. Я предлагаю вам десять советов, которые помогут вам вписать программу пилатеса в вашу и без того нагруженную жизнь. И естественно конечный результат будет зависеть только от вас.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.