

ФИТНЕС-ДОМ

ЭФФЕКТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Оксана Хомски

**Фитнес-дом: эффективная
тренировка в домашних условиях**

«Неоглори»

2007

Хомски О.

Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях /
О. Хомски — «Неоглори», 2007

Красивая фигура, царственная осанка, балетная походка и всегда гармоничное настроение – мечта современной женщины, и эта мечта с помощью данной книги станет для вас реальностью. И кто сказал, что сделать такую мечту явью можно только в хорошем фитнес-клубе или под руководством первоклассного личного тренера? В книге представлены лучшие и самые эффективные программы, выбранные, кстати, читательницами популярных глянцевого журналов, идеально подходящие для домашнего тренинга. Они не требуют много места или дорогостоящего оборудования, они гарантированно дают результаты и великолепно подойдут как начинающим, так и продвинутым фитнесисткам.

© Хомски О., 2007

© Неоглори, 2007

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1	6
ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК, ГОЛОВЫ И ШЕИ	7
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ	10
АМПЛИТУДА И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

О. Хомски

Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях

ВВЕДЕНИЕ

Кто сказал, что эффективным может быть только тренинг в дорогостоящем фитнес-клубе или под руководством высококлассного персонального тренера? Советую не верить скептикам, пессимистам и рекламодателям. Конечно же, есть вещи, которые дома получаются не так, как могло бы быть.

Например, блокбастеры лучше смотреть на широком экране в кинотеатре, с хорошим звуком и изображением, а не на DVD. Да и приготовленная дома на кухне пицца будет далека от шедевров кулинарного искусства итальянских поваров. Но, к счастью, это правило не распространяется на фитнес. Тренироваться можно с одинаковым успехом и дома, и в клубе – результат будет одинаково положительным.

Я предлагаю вам «окунуться» в удивительный мир домашнего фитнеса. Здесь, кстати, очень актуально выражение «Дома и стены помогают», особенно для тех, чьи формы далеки от идеала и кто испытывает душевный дискомфорт в присутствии людей с красивыми фигурами.

Даже профессионалы признают, что начинать тренировки лучше в домашних условиях. За 25 лет своего существования фитнес-индустрия создала и проверила на практике большое количество программ, направленных на похудение или коррекцию проблемных зон нашего тела, развитие гибкости и пластичности, формирование мышечного корсета и грациозной осанки. В общем, есть выбор на любой вкус. В нашей книге представлены самые популярные, модные и эффективные программы фитнес-тренинга, которыми можно заниматься в домашних условиях. Они не требуют дорогостоящего оборудования и не отнимут у вас очень много времени. Начните заниматься и делайте это регулярно, и очень скоро вам это так понравится, что вы никогда не захотите отказаться от чувства удовлетворения, которое испытываешь после каждого занятия. В добрый путь!

ГЛАВА 1

ПРОГРАММА «ВАШ ПЛОСКИЙ ЖИВОТ»

Первая программа – это комплексная программа формирования красивых мышц в области живота. Благодаря грамотному подбору упражнений, их методической последовательности, рациональному чередованию нагрузки и отдыха, вам не придется повторять упражнение огромное количество раз, затрачивая на это большое количество своего времени. Чтобы занимаясь по этой программе добиться ощутимых результатов, вам придется строго соблюдать три условия.

Первое: выполнять специальные упражнения для коррекции мышц брюшного пресса.

Второе: выполнять аэробные или кардиоупражнения для сжигания жира и постепенного снижения веса.

Третье: строго придерживаться низкокалорийной сбалансированной системы питания.

На пути к достижению совершенного брюшного пресса вам придется стать реалистом и оптимистом. Реалистом для того, чтобы ваши фантазии и ожидания не привели в конечном итоге к потере иллюзий и полному разочарованию; а оптимистом – чтобы до конца верить и следовать своей мечте. Ведь мечта – это очень существенная составляющая мотивации. Именно она заставляет человека все время двигаться вперед.

Тренировка мышц талии и живота часто приносит разочарование, так как очень трудно добиться быстрых видимых результатов. Вы упорно тренируетесь, а животик остается в неизменном виде. С другими мышцами дело обстоит иначе. Но из-за того, что в области талии мы всегда имеем определенный избыток жира, и этот избыток исчезает в последнюю очередь, не приходится ожидать и быстрых результатов. Проблема, связанная с появлением живота, является естественной проблемой – мы генетически предрасположены запасать жир в области талии. Можно иметь стройную фигуру и худенькое личико, но на талии тем не менее будут оставаться складки, за которые вас можно ущипнуть. Просто помните: эти небольшие складки вполне естественны и характерны для здорового организма.

Избавиться от чрезмерных отложений на талии и животе вы сможете, если будете тренироваться в соответствии с предлагаемой программой. Постепенно, под слоем жира ваши мышцы будут становиться сильнее и тверже, а если вы к тому же будете заниматься аэробными упражнениями и строго следить за рационом питания, то медленно, но неуклонно, начнется процесс избавления вашего тела от излишков жира, после чего вы приобретете прекрасный рельеф брюшного пресса. Взяв на вооружение данную программу, вы должны всегда помнить: не следует ожидать, что через год тренировок у вас сформируются идеальная талия и живот; не надейтесь на то, что удастся навсегда избавиться от жира в области талии и нижней части живота (так генетически нас устроили природа), по крайней мере, до тех пор, пока не будете готовы выполнять дополнительные нагрузки, типа аэробных. Следуя данной программе, будьте последовательны при соблюдении трех необходимых условий: сохраняйте терпение и помните, чтобы добиться ощутимых результатов, необходимо проделать нелегкую и длительную работу, получайте от процесса удовольствие и награждайте себя за самые маленькие сдвиги в своем физическом состоянии; ставьте перед собой реальные цели, не отказывайтесь от мечты о собственном совершенстве; не становитесь жертвой реклам, навязываемых средствами массовой информации.

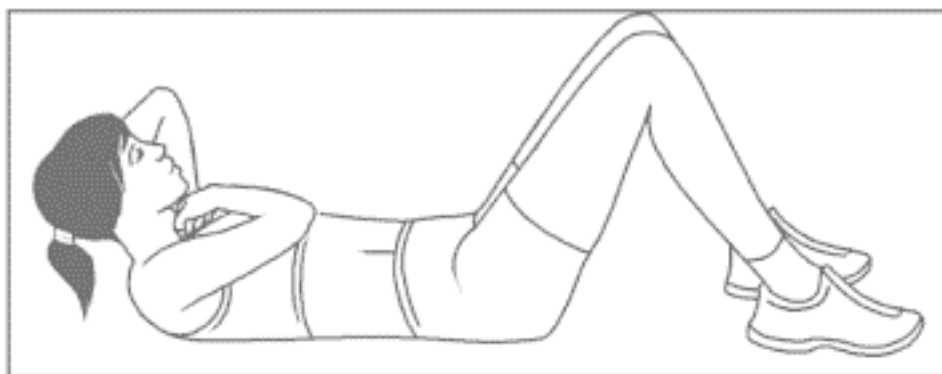
ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК, ГОЛОВЫ И ШЕИ

При выполнении программы «Ваш плоский живот» очень важно учитывать правильное положение рук, головы и шеи – это поможет вам избежать травм и других негативных последствий. Чтобы избежать болевых ощущений в области шеи, следует придерживаться следующих принципов. Выполняя упражнение, вам необходимо следить за тем, чтобы между подбородком и грудной клеткой сохранялось пространство размером с ваш кулак. Другими словами, подбородок не должен соприкасаться с грудью.

Для сохранения указанного выше правильного положения, необходимо поддерживать голову при выполнении упражнений. Сделать это можно либо с помощью рук, либо с помощью полотенца. Самым эффективным способом снятия напряжения с мышц шеи является поддержка головы с помощью пальцев рук. В данном моменте важно правильно расположить руки: пальцы должны быть широко расставлены, большие пальцы расположены в верхней части шеи, в то время, как мизинцы должны находиться в области макушки. Таким образом вы обеспечите устойчивое положение головы и снимите ненужное напряжение при выполнении упражнений.

Все дело в том, что при таком расположении рук и пальцев рук работу выполняют плечи и руки, а не мышцы вашей шеи. Хорошо если вы научитесь сами расслаблять мышцы шеи, позволяя рукам и плечам сделать всю физическую работу. Дело в том, что человек так устроен, что мышцы шеи постоянно напрягаются, поддерживая голову. Это естественно, поэтому для начала следует делать массаж, начиная его с мысленной команды на расслабление. В дальнейшем, после небольшой практики, вы сможете быстро расслабить мышцы. Правильное и неправильное положение рук показаны на рисунках. При неправильном положении рук может возникнуть ситуация, когда вы начнете непроизвольно тянуть голову вперед, при этом подбородок начнет касаться груди и возникнет нежелательное излишнее напряжение мышц шеи.

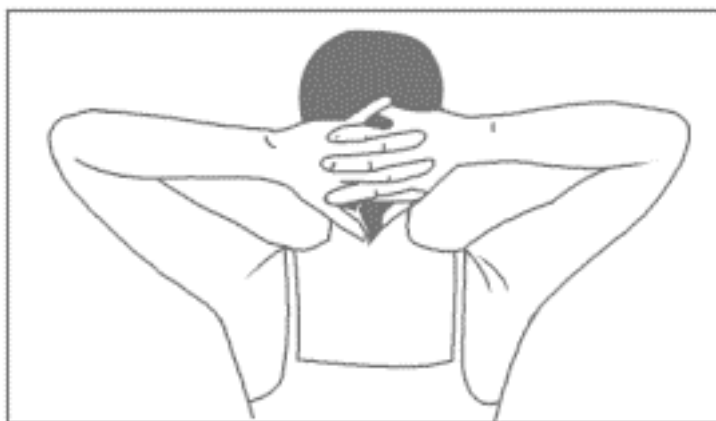
Создать опору для головы можно также при помощи одной руки. Использование одной руки дает то преимущество, что с помощью второй руки можно контролировать напряжение работающих мышц пресса. Положение руки должно быть следующим: широко расставьте пальцы руки, большой палец должен быть расположен у основания головы, остальные в области затылка и макушки.



Правильное положение головы



Правильное положение пальцев рук



Неправильное положение пальцев рук

Поместив вторую руку в область работающих мышц живота, вы сможете ощущать и контролировать их работу.

Другой способ снятия напряжения мышц шеи – использование полотенца. Возьмите большое полотенце и сложите его так, чтобы опора была достаточно широкой, вариант использования полотенца показан на рисунке. Правильное исходное положение, а также полная мысленная концентрация являются частью вашей готовности выполнить упражнения.

Положение спины не должно быть выгнутым или округленным, необходимо слегка втянуть живот и сжать ягодицы. Если вы точно выполните эти рекомендации, то поясница окажется прижатой к поверхности, пупок уйдет внутрь живота, ближе к позвоночнику. Зафиксировав данное положение, вы можете приступать к выполнению упражнений. Старайтесь всегда придерживаться вышеописанного исходного положения.

Помимо исходного положения вашего тела, важно правильно настроиться на выполнение движений. Вы должны сконцентрироваться и мысленно настроиться на работу.

Для того, чтобы обеспечить получение максимальных результатов, необходимо научиться мысленно сосредотачиваться на той мышце, которую вы будете тренировать. Если

вы тренируете нижнюю часть вашего живота, то необходимо чувствовать мышцы,двигающие ваши бедра по направлению к грудной клетке. Вы должны получать удовольствие от испытываемого ощущения, от усталости и жжения, которые появляются в работающих мышцах. Старайтесь создать в своем воображении мысленный образ этой части тела, почувствуйте и попробуйте представить, как растягивается и сжимается по всей своей длине работающая мышца. Данная практика будет способствовать полной реализации потенциала вашего тела.



Использование полотенца для создания опоры

Особенно популярен данный метод у бодибилдеров, и именно он позволяет им достигать таких впечатляющих результатов.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Разминка

Выполнение упражнений будет более эффективно, если вы хорошо размялись. Разминка поможет подготовить тело к предстоящей работе. Грамотная разминка сделает мышцы гибкими, уменьшит болезненные ощущения и поможет предотвратить травмы. Повышая температуру тела, она позволяет сделать мышечное сокращение более быстрым и эффективным.

Идеальным вариантом разминки является легкая аэробная нагрузка в течение пяти – десяти минут. Это могут быть прыжки на скакалке, танцевальные движения или даже просто энергичная ходьба на месте с высоким подниманием колен. Повысить эффективность разминочных действий вам помогут упражнения на растяжку, которые мы даем в начале описания самой программы.

Используйте время при выполнении разминки, также для мысленной подготовки, концентрируя свои мысли и визуализируя результаты, которые вы хотите получить. Разминка должна умственно и физически подготовить вас к предстоящей работе.

Хотя я и даю свои рекомендации, число повторений каждого упражнения зависит от времени дня, когда вы выполняете тренировку, и от того, насколько гибким является ваше тело на конкретной стадии тренировки. Вначале рекомендую просто выполнить каждое упражнение, чтобы привыкнуть к их последовательности. Чтобы разминочные упражнения приносили пользу, выполняйте их в медленном темпе, без использования инерции тела, легко и плавно, избегая мышечных напряжений. Прислушивайтесь к своему телу, и пусть оно подскажет вам, какая интенсивность разминки ему потребуется.

Объем нагрузки

С какого объема нагрузки следует начинать регулярные занятия, зависит от ваших индивидуальных особенностей. Если вы новичок или не занимались в течение некоторого времени, сконцентрируйтесь на освоении правильной техники выполнения движений.

Самым эффективным способом является выполнение движений в те моменты, когда вы отдохнули и бодры. Если вы быстро устаете и в результате этого страдает техника выполнения, прервитесь и дайте телу отдохнуть, начните с такого количества раз, которое вы в состоянии выполнить в медленном управляемом режиме. Даже если вы вначале сможете выполнить каждое упражнение только 5–8 раз, не расстраивайтесь, вы все равно будете идти к своей цели. Наберитесь терпения и не форсируйте результаты на начальных этапах тренировки. Как только вы освоите движения настолько хорошо, что они станут вашей второй натурой, можете приступать к форсированным тренировкам, то есть выполнять упражнение большее число раз, затрачивая на это более короткое время. Осваивайте этап за этапом, не перескакивая, добивайтесь устойчивых результатов на каждой стадии освоения программы. Придерживайтесь принципа – лучше медленно, но верно. В отличие от других групп мышц брюшные мышцы начинают испытывать усталость после длительного времени работы, поэтому их лучше всего тренировать, используя так называемые, «гигантские серии», то есть вы можете повторить упражнение большее число раз, прежде чем вам потребуется отдых. Стремитесь постепенно увеличивать число повторений.

АМПЛИТУДА И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Очень важно, чтобы на протяжении всего выполнения упражнений мышца работала, преодолевая сопротивление. То есть напряжение мышц должно сохраняться постоянно, вы должны чувствовать, как сокращаются мышечные волокна в любой фазе движения. Постоянно контролируя движение, чувствуйте работу мышц.

Что касается скорости выполнения, то рекомендую сохранять невысокий темп как в первой фазе движения, так и в конечной. Когда вы достигнете продвинутого уровня тренировки, целесообразным будет несколько видоизменять скорость выполнения, чтобы дать мышцам лишнее напряжение.

Дыхание

Многие люди часто недооценивают важность правильного дыхания, особенно при работе с брюшным прессом. Во время большинства действий, техника нашего дыхания естественно и автоматически регулируется организмом в соответствии со степенью интенсивности конкретного упражнения, которое мы выполняем. Не существует каких-либо специальных правил, кроме того, что необходимо стараться дышать плавно и ритмично.

Но при выполнении упражнений на мышцы брюшного пресса, техника дыхания становится более специфичной. Во время напряженной фазы упражнения, давление воздуха в грудной клетке и брюшной полости непропорционально возрастает. Если мы не выдохнем воздух, чтобы сбросить избыток его давления, может возникнуть дискомфорт, и мы не сможем эффективно завершить упражнение.

Многие новички, да и не только новички, стремятся задерживать дыхание во время выполнения упражнений на пресс. Если мы не будем дышать, поднимая верхнюю часть туловища по направлению к бедрам, то сжать брюшные мышцы станет невозможным, и выполнение данного упражнения будет неэффективным.

Выдох при подъеме включает в работу поперечную мышцу живота. Главная роль этой мышцы форсировать выдох, который позволяет втянуть живот внутрь и вверх. Следовательно, выдыхание при подъеме дает возможность полностью использовать эту мышцу, чтобы снизить давление внутри брюшной полости, что приводит к ее вытягиванию и более эффективной работе мышц пресса.

Из всего вышеописанного сделаем вывод:

– выдох выполняется через рот при совершении напряженного движения. Например, при выполнении подъема верхней части туловища в положении лежа на спине, вы выполняете выдох в той фазе движения, когда от поверхности отрываете лопатки;

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.