



красивое тело

Ирина Тихомирова

ПРЕСС- ГИМНАСТИКА

на **10** минут в день —
на сантиметров стройнее

Диета
Массаж
Пилатес
Гимнастика
Аквафитнес

 ПИТЕР®

SHAPE
САНДИ ДЖИММИНСОН

2-е издание

Ирина Тихомирова
Пресс-гимнастика

«Питер»

2010

Тихомирова И.

Пресс-гимнастика / И. Тихомирова — «Питер», 2010

Каждая женщина знает: живот – это зона «немедленного реагирования». Стоит нам слегка переесть, и результат тотчас же отражается на объеме талии: вот уже образовались складочки по бокам, неприглядная выпуклость спереди... Опытный фитнес-тренер представляет эффективный комплекс упражнений для мышц живота. Всего за неделю, в домашних условиях, без гантелей и тренажеров вы сделаете свою талию более тонкой! Десятиминутная гимнастика для мышц живота и спины, необременительная сбалансированная диета и специальные тонизирующие процедуры позволят вам распрощаться с ненавистными складками.

© Тихомирова И., 2010

© Питер, 2010

Содержание

Введение	5
Часть I. Скажите «Стоп!» рутине	6
Упругий живот	7
Преодолимые трудности на пути к осиной талии	10
Насколько вы готовы к переменам?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ирина Тихомирова

Пресс-гимнастика

Введение

«Зона немедленного реагирования»

Эта книга поможет вам за неделю, в домашних условиях, без помощи тренера, без гантелей и тренажеров, используя лишь вес собственного тела, сделать талию более тонкой и упругой. Для этого вам необходимо подойти к достижению цели комплексно – сесть на диету, ежедневно проводить несложные тонизирующие процедуры и выполнять пятиминутную гимнастику для мышц живота и спины. Осуществить задачу будет проще, если следовать авторской программе «План атаки живота», рассчитанной на 7 дней.

Уверена, 90% женщин на вопрос, какую часть тела они хотели бы укрепить дополнительно, ответят, что живот. И это не случайно. Потому что живот – это «зона немедленного реагирования»: стоит нам слегка переест, результат тотчас же отразится на объеме талии. И вот уже образовались складочки по бокам и неприглядная выпуклость спереди.

Но самое главное, что даже те женщины, которые регулярно посещают спортклуб, зачастую не могут добиться уплощения живота до желаемой формы. Все потому, что пресс требует особого внимания. Мышцы живота крупные и сильные, они быстро адаптируются к нагрузке и через короткий срок перестают ее воспринимать. Даже систематические тренировки не принесут желаемого результата – гибкого и упругого торса, если время от времени не вносить разнообразия в занятия.

Если традиционные скручивания и подъемы корпуса не приносят ожидаемого результата, попробуйте нестандартные виды гимнастики: йогу, фитбол, пилатес, плюс к этому сядьте на диету, ежедневно делайте целенаправленный массаж живота и спины, активно ухаживайте за кожей средней части тела. Эта книга поможет вам правильно и эффективно составить комплексный план борьбы за стройную талию, оживить ставшие рутинными тренировки, похудеть и в конечном итоге уже через неделю сделать живот более плоским и рельефным.

Часть I. Скажите «Стоп!» рутине

В этой части:

- ◆ *Упругий живот*
- ◆ *Преодолимые трудности на пути к осиной талии*
- ◆ *Насколько вы готовы к переменам?*

Ваша мечта – изящная фигура, элегантный силуэт или стальной пресс без единой жировой складки. И ради ее осуществления вот уже в который раз вы даете себе слово собрать волю в кулак и сбросить несколько лишних килограммов и, наконец, после измерения объема талии, остаться довольной собой. Вы снова ставите себе в укор дни, недели, месяцы, когда откладывали на потом тренировки, ругаете себя за несоблюдение диеты и лень, которая мешает вам начать заниматься регулярно.

И вот вы с энтузиазмом принимаете решение: «С завтрашнего дня начну новую жизнь, займусь спортом, перестану перекусывать на ночь, пройду курс интенсивного массажа». Наступает завтра, но, увы, находятся другие дела, поважнее, и вы опять откладываете «зарядку» до лучших времен. В итоге через неделю-другую от вашей решимости не остается и следа. И вы, как и прежде, страдаете от плохой осанки, обвисшего живота и болей в спине. Как сделать так, чтобы благие намерения не остались таковыми навсегда, а превратились в конкретные последовательные действия, как сохранить настрой и желание выполнять физические упражнения и в результате добиться видимых изменений пропорций фигуры, тонкой талии или литого торса? Прежде всего скажите: «Стоп!» рутине – и начинайте действовать.

Упругий живот

Упругий живот не только формирует фигуру!

Вы решили избавиться от выпуклого живота? Тогда имейте в виду, что после первоначального периода энтузиазма, связанного с принятием подобного решения, неизбежно наступит этап его реализации. И тогда от вас потребуются дополнительная выдержка, терпение и сила воли. Потому что тренироваться необходимо каждый день и при этом выполнять достаточно однообразные упражнения.

Нужно быть готовой к тому, что в определенный момент захочется все бросить и заняться каким-то другим делом, несомненно, доставляющим лично вам большее удовольствие, например поваляться на диване, поболтать с подружкой по телефону или посмотреть телевизор. Что поможет вам в этом случае не остановиться на полпути к намеченной цели? Прежде всего это знания. В знании строения тела – ваша сила.

Хотите иметь плоский живот? Тогда приготовьтесь ментально к переменам.

Изучите проблему изнутри – начните с осознания сути следующего вопроса: **почему так часто советуют прежде всего укреплять мышцы живота, а, например, не мышцы ног и ягодиц?**

Конечно, для хорошего самочувствия и гармоничного развития необходимо укреплять все группы мышц. Но, как известно, наивысшим признаком действительно хорошей физической формы служит выраженный тонус мышц живота. Именно от силы мышц брюшного пресса зависит и внешний силуэт фигуры, и осанка, и общее состояние здоровья, и функционирование таких важнейших внутренних органов как желудок, кишечник, мочевого пузыря.

Удивлены? Если у вас сильные мышцы живота и спины, это означает, что у вас хороший обмен веществ, прекрасное крово- и лимфообращение, нет проблем с пищеварением, то есть вы здоровы.

Кроме того, **упругий живот дает следующие преимущества.**

1. Выглядит очень эстетично.

Тонкая, гибкая талия всегда украшала и украшает женщину, делает ее изящной и грациозной. Подтянутый живот способен скрыть некоторые недостатки фигуры, например полные бедра или слегка располневшие плечи и руки. Он сделает вашу фигуру более женственной, легкой, придаст вашему силуэту очарование и неповторимость.

Для мужчин же прокаченный пресс – явный признак силы, решительности и мужественности. Со стальным прессом ты настоящий мужчина, явно не страдающий «зеркальной болезнью», и потому привлекательная особь для женской половины человечества! Прямая мышца живота, идущая от грудины к тазу, – самая крупная в теле человека, по ходу мышечных пучков поперечно разделена сухожильными перемычками на сегменты, которые ее фиксируют. Эти сегменты придают секционный вид прямой мышце, создают рельеф живота.

Для того чтобы квадратики на животе были заметны, следует быть в весьма хорошей физической форме. Но даже если твой живот не прокачен до состояния явно выраженного рельефа, все равно плоский и упругий живот выглядит лучше, чем обрюзгшее пузико.

2. Формирует фигуру.

Вдохните, втяните живот, и вот ваша фигура приобретает обаятельный силуэт «песочных часов» с золотой серединой. Не дышите, так и оставайтесь с втянутым животом. Трудно? Тогда выдохните и займитесь укреплением мышц живота. Чтобы в любой обстановке чувствовать себя стройной, не обязательно задерживать дыхание. Есть другой способ обрести желаемую форму – регулярно выполнять силовые упражнения для пресса, а еще лучше – сочетать их с дыхательной гимнастикой. Осиная талия «развяжет руки», вы почувствуете себя уверенной и

до конца «сформировавшейся», когда избавитесь от лишнего жира на такой привлекательной области тела.

3. Избавляет от всех болезней.

Ни для кого не секрет, что физкультура является активным средством профилактики, то есть предупреждения от заболеваний – простудных (грипп, ангина, воспаление легких), нервной системы, сердца, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние занимающегося.

Кроме того, регулярное выполнение упражнений для тонуса мышц живота особенно рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями органов пищеварения, печени и желчных путей, таких как колит, гастрит, язва желудка. И это вовсе не шутка. Выполнение упражнений для брюшного пресса и правильное дыхание активизируют кровообращение и положительно воздействуют на моторные, секреторные и всасывательные функции в брюшной полости, способствуют оздоровлению всего организма, нормализуют обмен веществ. Поэтому не будьте дурой – занимайтесь физкультурой, и будете вечно молодой, здоровой, красивой и стройной.

4. Снижает аппетит.

Положительным побочным эффектом целенаправленных тренировок мышц живота является снижение аппетита. Крепкие мышцы пресса удерживают желудок от растягивания во время еды. И как следствие: чувствительные к давлению нервные окончания подадут в мозг сигнал о том, что желудок наполнен. Кроме того, зарядка для живота стимулирует пищеварение и препятствует вздутию живота.

5. Поддерживает внутрибрюшное давление и помогает дышать.

Мышцы брюшного пресса своим тонусом поддерживают в полости живота внутрибрюшное давление, что крайне необходимо для фиксации расположенных в этой полости внутренних органов.

Кроме того, мышцы живота активно участвуют в акте дыхания. Они обеспечивают выдох. Выполняя упражнения для укрепления мышц пресса с дыхательной гимнастикой, вы сможете снизить кровяное давление, уменьшить стресс. Часто говорят, что дыхание – это звено, соединяющее тело и ум. Это так. Связывая осознанное дыхание с выполнением растягивающих движений, можно улучшить концентрацию и выносливость.

6. Самый лучший в мире корсет.

Сильные мышцы живота формируют мышечный корсет человека. Если брюшной пресс у вас в тонусе, то проблема нарушения осанки вряд ли вас когда-либо коснется. В организме человека все взаимосвязано. Например, при выполнении упражнений на пресс, совершая движения взад-вперед и выдыхая, вы заставляете работать ребра и диафрагму.

Диафрагма – это мышечная перегородка в основании грудной клетки, которая регулирует объем дыхания. Из-за того что диафрагма и ребра присоединены к позвоночнику, тренируясь, вы косвенным образом массируете и улучшаете смазку позвоночных сочленений.

Кроме того, сильные мышцы спины и живота помогают удерживать правильную осанку в то время, когда вы сидите, идете, спите. Потому что осанка – это умение человека держать свое тело в различных положениях. Хорошая осанка подразумевает, что тело находится в вертикальном положении, при котором сохраняются поясничный и шейный изгибы. Сохранить правильную осанку помогут целенаправленные упражнения для мышц туловища – живота и спины.

7. Залог здоровья каждой женщины.

Женщинам необходимо укреплять живот не только из-за стремления выглядеть красиво и изящно. Назначение женщины быть матерью накладывает свой отпечаток на физическое развитие и на ряд функциональных особенностей ее организма. Как отмечалось ранее, мышцы брюшного пресса могут повышать внутрибрюшное давление, что необходимо при выполнении некоторых физиологических актов, связанных с напряжением, в том числе при родах. Силь-

ные мышцы живота и умение владеть своим дыханием благотворно влияют как на протекание беременности, так и на родовой и послеродовой период. Физическими упражнениями должны заниматься все женщины, даже во время беременности. Далее в книге вы найдете специальный комплекс моделирующей гимнастики для укрепления мышц живота и тазового дна, разработанный специально для женщин.

8. *Изменит ваше мироощущение.*

Упругий живот формирует не только фигуру, регулярные тренировки мышц брюшного пресса воспитывают ваш характер. Вы становитесь не только сильнее физически, меняется ваше отношение к жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями делают вас более собранной, подтянутой, энергичной. В результате вы становитесь способной преодолевать все трудности и справляться со стрессовыми ситуациями без особого ущерба для здоровья.

Преодолимые трудности на пути к осиной талии

Вы, как любая молодая женщина, мечтаете о гибкой, красивой талии? Тогда что мешает вам сделать регулярные тренировки неотъемлемой частью вашей жизни? Вы много работаете и поэтому поздно возвращаетесь домой? Вы устаете за день так, что нет сил тренироваться? Вы – всего лишь слабая, беззащитная женщина, которая и так выполняет всю работу по дому и воспитывает двоих детей?

Это все отговорки. Чаще всего лень является основным препятствием на пути к идеальной фигуре. Отсутствие интереса к собственной внешности может быть вызвано несколькими причинами.

1. Вы не владеете необходимыми знаниями по вопросу, как достичь плоского живота, не прибегая к услугам врача-хирурга.

2. Вы физически истощаетесь за день.

3. У вас нет времени, да и денег жалко на посещение спортивного клуба.

4. У вас нет стимула быть красивой.

Вот неполный набор преград, которые вы сами себе создаете, пытаясь оправдать собственную неохоту.

Итак, сделайте прорыв навстречу совершенству, измените внешнюю форму тела в лучшую сторону!

Даже стройной молодой девушке нужен время от времени толчок для того, чтобы начать действовать. Ведь дело не в том, что проблема плоского живота вас как бы не касается. Однажды овладеть знаниями по вопросу приобретения упругих форм и затем систематически их обновлять необходимо для того, чтобы исключить любую возможность возникновения такой трудности в будущем.

Попытаемся заполнить первый пробел. **Вы не владеете необходимыми знаниями по вопросу, как достичь плоского живота, не прибегая к услугам врача-хирурга.** Все очень просто – регулярно делайте зарядку и старайтесь следить за питанием. Даже если вы будете тратить на выполнение упражнений для мышц пресса всего лишь 3 минуты в день, например перед сном или после пробуждения, это приблизит форму живота к идеальной.

Превосходно, если вы будете тратить на занятия гимнастикой, скажем, по 20–40 минут 3 раза в неделю и дополнительно динамично двигаться: плавать, кататься на велосипеде, совершать пешие прогулки 2–3 раза в неделю по 40–60 минут. Тренируясь в таком режиме, вы гарантированно сможете сохранить идеальную фигуру на долгие годы.

Но еще раз стоит отметить, что даже 1–10 минут в день целенаправленных упражнений для мышц брюшного пресса через какое-то время принесут видимые результаты. Потому что, поднимая свое тело, вы напрягаете мышцы, заставляя их сокращаться, что инициирует определенные химические реакции. В том числе происходит изменение структуры ферментов, регулирующих жировой обмен, количества и размера митохондрий – клеточных структур, ответственных за обеспечение энергии, и т. д.

Под воздействием физических упражнений мышцы становятся сильными и сжигается лишний жир, потому что уплощается живот. Стало быть, ежедневная разминка плюс сбалансированное питание и тонизирующие процедуры для кожи живота – вот и все, что нужно для достижения красивого торса. Первая возможная причина, по которой вы еще не начали заниматься физкультурой, скорее всего, устранена.

Перейдем ко второй – **вы физически истощаетесь за день**. Что делать в этом случае?

Если вы устаете на работе, то заниматься физическими упражнениями вам тем более необходимо. Потому что во время работы (особенно сидячей) утомляются не только и не

столько мышцы, сколько нервная система. Значит, один вид деятельности надо заменить другим в целях обеспечения передышки нервной системы.

Рабочие движения следует чередовать со специально подобранными физическими упражнениями в виде, например, короткой разминки. Кроме того, бытовая сумятица в течение дня никогда не заменит целенаправленной тренировки. Вам кажется, что за рабочий день вы потратили столько сил и так похудели, но вы ошибаетесь, считая, что на внешней форме живота подобная суэта как-то отразилась. Чтобы избавиться от лишнего жира на талии, нужно выполнять специальные упражнения, при этом следить за дыханием, пульсом, осанкой, своим самочувствием и настроением.

У вас нет времени, да и денег жалко на посещение спортивного клуба. А кому-то просто не нравится заниматься у всех на виду. Чтобы поддерживать мышцы брюшного пресса в хорошей форме, вовсе не обязательно куда-то идти. Кто сказал, что домашние занятия менее эффективны, чем клубные? Огромное количество женщин, несомненно, согласятся, что тренироваться в домашних условиях очень комфортно и удобно.

И этот довод – не пустозвонство. Каждый год модные женские журналы проводят опрос своих читательниц на предмет, где они предпочитают тренироваться дома – или в клубе. Времена меняются, а статистика остается неизменной – тех и других примерно поровну. И это обоснованно. Дома не ограничены временными рамками, да и не нужно никуда ехать. К тому же дома можно подобрать одежду, музыку и освещение по собственному вкусу, чтобы создать атмосферу, располагающую к тренировкам. И еще: выполняя упражнения для пресса дома исключительно с собственным весом тела, вам не придется тратить время на переход от одного снаряда к другому, а потом долго подстраивать его под себя. Значит, можно сэкономить драгоценные минуты, при этом в итоге достигнуть такого же результата. Домашние тренировки пробудят вашу фантазию, потому что каждый раз вам придется придумывать, как нагрузить мышцы без тренажеров.

Получается, что тренировать мышцы живота дома – очень даже здорово, эффективно и материально выгодно. Единственное, что от вас потребуется, – это выдержка и сила воли для того, что бы несколько раз в неделю заставлять себя ложиться на коврик и выполнять упражнения.

У вас нет стимула быть красивой. Тогда придумайте его сами. Например, можете побороться за любовь соседа по лестничной площадке и для этого начать укреплять мышцы живота. Или поставьте себе цель – избавиться от жира на животе в честь приезда мужа из командировки. Или своим собственным примером заразите подружек желанием укрепляться физически. Тренироваться в компании единомышленниц гораздо веселее и интереснее. А самый лучший стимул к продолжению занятий – результаты. Как только вы заметите, что ваш живот стал крепче, а объем талии уменьшился, вам, наверняка, захочется продолжить тренировки.

И последний веский довод, с которым сложно не согласиться. С помощью диеты и фитнеса можно укрепить мышечный корсет, но так и не избавиться от выпуклого живота. Причины, по которым вам не удастся добиться уплощения живота, могут быть разными: от индивидуального строения фигуры и растянутого желудка до отложения остатков подкожного жира – его сложно убрать только диетой и тренировками. Если целенаправленные занятия с тренером и правильное питание вам не помогли, воспользуйтесь услугами пластического хирурга. Это последний шанс, но самый действенный и безотказный. Отрежьте то, что вам так мешает жить!

Насколько вы готовы к переменам?

Если вы приняли решение избавиться от лишнего жира на животе и добиться его упругости, то психологически вы, наверняка, уже готовы к переменам. Остается лишь выяснить, насколько физически вы готовы к проведению регулярных, пусть даже не самых интенсивных, занятий. Ясно представляя себе свой индивидуальный уровень мышечной выносливости и силы торса, вы сможете без особого труда самостоятельно подбирать необходимые упражнения для укрепления брюшного пресса и таким образом вносить разнообразие в разминки. Определить собственный уровень физической подготовки – низкий, средний или высокий – можно, пройдя несложный тест.

1. Лягте на коврик, на спину. Согните ноги в коленях, руки за головой, локти в стороны, подбородок опущен к груди. Стараясь не напрягать мышцы шеи, выполняйте подъемы верхней части туловища (*фото 1*).



Фото 1

2. Исходное положение то же. Лопатки прижаты к полу, руки вдоль туловища. Поднимайте и опускайте прямые ноги, напрягая нижнюю часть мышц брюшного пресса (*фото 2*).



Фото 2

Критерии для оценки результатов теста.

Высокий уровень подготовки – 50. Средний – 40. Низкий – 30.

Подобные контрольные тесты необходимо проводить время от времени тем, кто бесспорно решил избавиться от лишнего жира на животе. Вполне можно использовать предложенные упражнения в качестве мини-разминки. Отмечать сдвиги в уровне своей физической подготовки необходимо и для того, чтобы вовремя изменять интенсивность нагрузки.

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.