ПЛЯЖНЫЙ ФИТНЕС

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛЕТНИХ ТРЕНИРОВОК

Синтия Вейдер

Синтия Вейдер

Пляжный фитнес: эффективная программа для летних тренировок

«Неоглори»

Вейдер С.

Пляжный фитнес: эффективная программа для летних тренировок / С. Вейдер — «Неоглори»,

Вы с унылым видом ждете лета? Боитесь, что снова придется отказаться от сексуальных маечек без рукавов или коротких топов? Вы устали тщетно сидеть на диетах каждую весну в надежде встретить лето во всеоружии? Вы хотели бы начать свои занятия фитнесом с чего-нибудь оригинального? Тогда читайте «Пляжный фитнес». Самые модные и эффективные программы помогут вам сотворить чудо и приблизиться к долгожданной цели – красивому и сексуальному телу. В ответ на возгласы скептиков: «В чем оригинальность?!» – я утверждаю: «В уникальных комплексах, представленных в данной книге:ЙОГАЛАТЕС – ЙОГА + ПИЛАТЕС – для тех, кто не любит торопиться и любит вдумчивое отношение к тренировкам.БОЕВОЙ ФИТНЕС – для активных и задорных, жаждущих движения и быстрых результатов».

© Вейдер С.
© Неоглори

Содержание

Введение 5
Часть 1 6
Глава 1 7
Упражнение 1 8
Упражнение 2 12
Упражнение 3 16
Упражнение 4 20
Глава 2 23
Упражнение 1 23
Упражнение 2 26
Упражнение 3 27
Упражнение 4 29
Упражнение 5 33
Упражнение 6 35
Упражнение 7 36
Упражнение 8 36
Упражнение 9 39
Упражнение 10 40
Упражнение 11 41
Конец ознакомительного фрагмента. 42

Синтия Вейдер
Пляжный фитнес
Эффективные программы для летних тренировок

Введение

Скоро наступят долгожданные летние деньки, когда особенно хочется выглядеть красивой и стройной. Но как быть, если ваше отражение в зеркале навевает только унылый пессимизм? Конечно же, ни в коем случае не отчаиваться. В фитнесе, как и в бизнесе, главное – выбрать цель, а затем подобрать средства для ее достижения.

В нашем случае – это усовершенствовать свое тело за четыре – шесть недель, то есть избавиться от последствий калорийных зимних ужинов и обрести рельефную округлость мышц в самых проблемных зонах. Советую уже сейчас не сидеть сложа руки в ожидании того, что все само придет в норму.

Кто-то скажет, что за такой срок стать другим человеком невозможно. Я же отвечу, что если вы будете выполнять одну из двух программ, представленных в данной книге, то сможете изменить себя. Итак, цель и средства для ее достижения выбрали, поговорим о программах.

В настоящее время данные программы возглавляют хит-парад лучших программ фитнеса. И это неудивительно. По своему эффективному воздействию на все наше тело они не имеют равных. Все сказанное подтверждают статистические исследования и опросы журнала «Shape».

В горячей пятерке лучших боевой фитнес стоит на третьем, а йогалатес – на четвертом месте в рейтинге. Йогалатес – йога + пилатес – относится к направлению, которое называется «mind body», или «разумное тело». Его любят именно за вдумчивое отношение к телу, внимание к каждому движению, что позволяет тренировать мышцы и мышление, благотворно воздействовать на физическое и психическое состояние организма.

Боевой фитнес – это дань моде на боевые искусства, гармоничное сочетание бокса и кикбоксинга и прекрасная возможность почувствовать себя амазонкой, стать уверенной и сильной.

Какую бы программу вы ни выбрали для себя, я гарантирую вам обретение красивой, подтянутой фигуры, положительные эмоции, дополнительный запас энергии, здоровье и всегда только хорошее настроение. И я совсем не удивлюсь, если для вас лето наступит гораздо раньше.

Часть 1
Йогалатес – йога + пилатес – для тех, кто любит вдумчивое отношение к тренировкам

Как вы думаете, что может быть общего между йогой и пилатесом? Во-первых, это два уникальных оздоровительных метода, которые по своему гармоничному воздействию на наш организм не имеют аналогов в мире фитнеса. Во-вторых, йога и пилатес относятся к так называемому направлению «mind body» – «тело и дух», «разумное тело». И, наконец, в-третьих, они вот уже несколько лет возглавляют пятерку лучших, модных и эффективных фитнес-программ во всем мире. Поэтому совсем не удивительно, что в один прекрасный момент данные методики соединились, образовав уникальный союз, который получил название «йогалатес».

В йогалатесе проверенные временем упражнения пилатеса и асаны йоги обладают очень эффективным действием. Они без ущерба для нашего здоровья укрепляют мышцы корпуса, совершенствуют форму пресса и позволяют держать в тонусе все мышцы тела. Как это происходит? Пилатес и йога позволяют мобилизовать внутренние ресурсы организма, ведь в обоих случаях требуется концентрация внимания на внутренних ощущениях. И в йоге, и в пилатесе, скорее, важно качество, а не количество. Расшифровываю: обе данные системы требуют серьезного отношения к качеству выполнения движений, количество повторений вообще отходит на вторые позиции, что позволяет медленно и спокойно (без рывков, приводящих к боли или травмам) выполнять упражнения и асаны.

Йога и пилатес улучшают координацию движений, делают их плавными и грациозными, развивая такое качество, как равновесие. Это происходит за счет того, что мышцы живота и спины в асанах и упражнениях работают сообща (увеличивается гибкость позвоночника) и выполняют стабилизирующую и поддерживающую функцию. Поэтому, обобщив все вышесказанное, можно сделать вывод: вобравший в себя все лучшее, что могут предложить пилатес и йога, йогалатес – действительно уникальный синтез, который не только улучшит вашу фигуру, позволит стать обладательницей грациозной походки, осанки и красивого пресса, но и оздоровит весь организм в целом.

Глава 1
Разминка

Цель разминки – подготовить наши мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки можно включить медленный бег, прыжки на скакалке, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное условие, чтобы эти упражнения не требовали чрезмерного напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке.

Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволит вам без повреждений перенести нагрузки. Специальная часть разминки сокращает период врабатывания организма в рабочий режим. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличеннием эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Пожалуй, самым немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. При выполнении упражнений разминки старайтесь ощущать реакцию своего организма. Ваше тело само подскажет, что хорошо для него, а что нет.

Упражнение 1

Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, руки подняты вверх над головой и слегка согнуты в локтевых суставах, ладони внутренней стороной направлены друг к другу.

Опустите руки через стороны вниз до уровня плеч и плавно запрокиньте голову назад до комфортного ощущения. Старайтесь сохранять прямое положение спины. Почувствуйте растяжение мышц верхней части туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Поднимите руки вверх, ладони направлены в стороны. Слегка потянитесь туловищем за руками и задержитесь в конечной точке растяжки на несколько счетов.

Внимание! *Данное упражнение состоит из нескольких движений, плавно перетекающих одно в другое, поэтому старайтесь не допускать между ними больших пауз (кроме, конечно, задержек при растягивании).*

Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте паузу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, можно увеличить до 30–60 счетов.

Наклоняя голову вниз и максимально округляя спину, одновременно опустите руки через стороны и, скрещивая их перед грудью, обхватите себя за плечи.

Почувствуйте растяжение мышц верхней части туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь.

Упражнение 2

Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, упор руками в пол. Голову держать прямо, подбородок не опускать.

Согните левую руку в локтевом суставе и расположите ладонь на правой стороне головы. Мягко надавливая ладонью, наклоните голову влево. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Не меняя предыдущее положение руки и тела, выполните наклон головы вперед-влево, продолжая мягкое надавливание ладонью. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Расположите правую ладонь на левую и, выполняя мягкое давление руками, наклоните голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! *Чтобы не травмировать мышцы шеи, не оказывайте ладонью резкое и сильное давление на голову. Угол наклона головы не должен превышать 45°. Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время до 30–60 счетов. На протяжении всего выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.*

world
fitness

Упражнение 3

Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой. Левая рука согнута в локтевом суставе и ладонью и предплечьем прижата к полу. Правая рука вытянута вверх, ладонь внутренней стороной направлена влево.

Сохраняя прямое положение спины, потянитесь правой рукой вверх и в сторону так, чтобы почувствовать растяжение боковых мышц туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Из предыдущего положения, одновременно плавно переведите руки и туловище по кругу на 45° – наклон вперед-влево – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Не поднимая туловище вверх, плавно переведите руки и корпус еще на 45° – наклон строго вперед – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц.

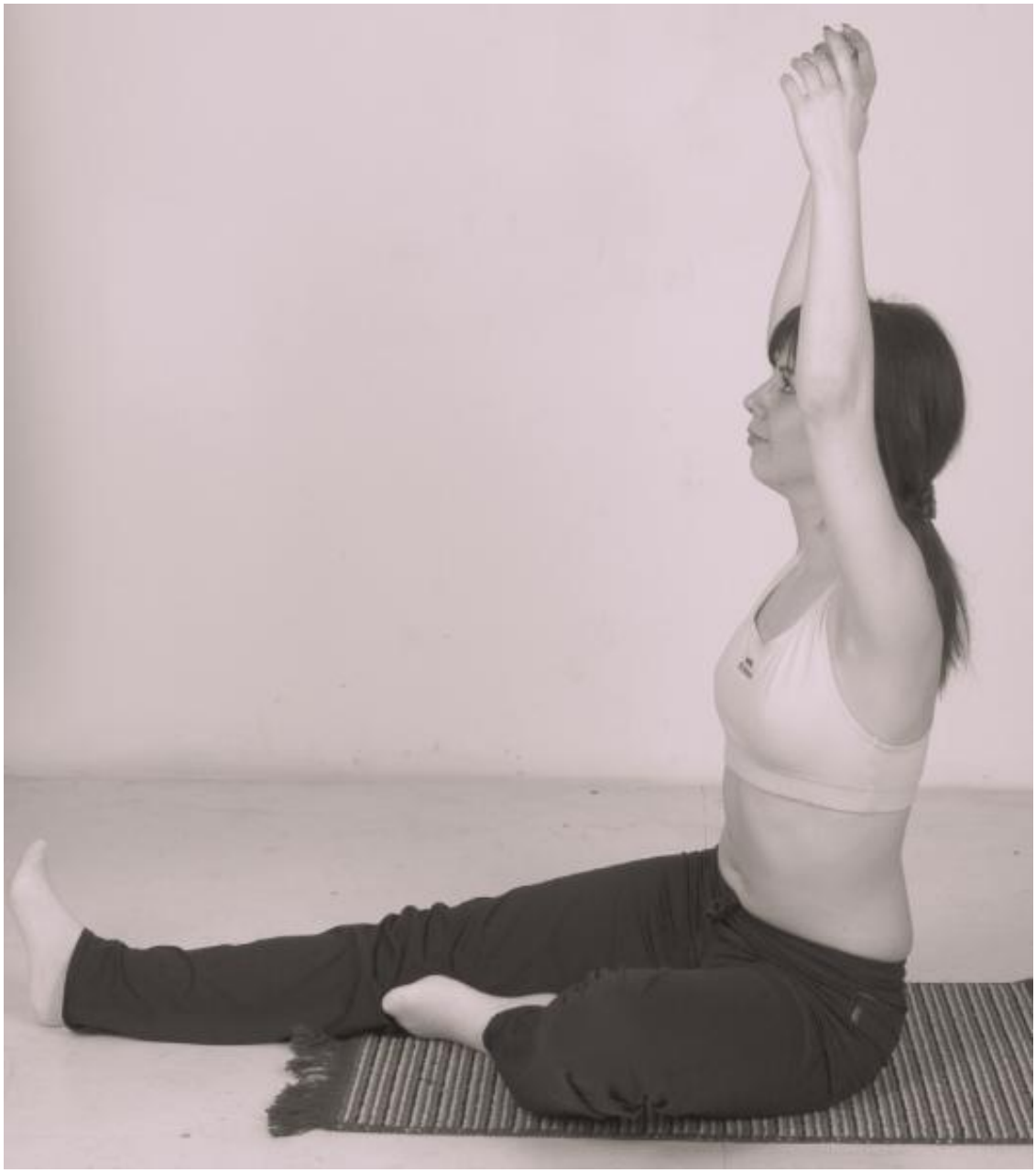
Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Продолжая движение по кругу и не поднимая туловище вверх, снова плавно переведите руки и корпус еще на 45° – наклон вперед-вправо, также потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь.

Поменяйте положение рук, займите исходную позицию вправо и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! *Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время на 30–60 счетов. Обязательно сохраняйте прямое положение спины, на начальном этапе советую не делать слишком глубокий наклон. На протяжении выполнения всего упражнения следите, чтобы рука или руки, корпус и голова всегда составляли одну прямую линию или находились в одной плоскости. Во время наклонов старайтесь не касаться руками пола, держите их чуть приподнятыми над поверхностью.*

Упражнение 4



Сядьте прямо, правая нога вытянута вперед, стопа максимально оттянута на себя, левая нога согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности правого бедра. Руки вытянуты вверх над головой. Из этого положения максимально выпрямите позвоночник вверх, потянувшись за руками. Плечи не поднимать. Задержитесь в этом положении на несколько счетов.

Не меняя прямого положения спины, опустите руки на правое колено и выполните небольшой наклон корпуса вперед. Потянитесь макушкой вперед и вверх и задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Внимание! *Голова, шея и спина должны составлять одну прямую линию, колено выпрямленной ноги не сгибать. Чтобы усилить растягивающий эффект, максимально оттягивайте носок стопы на себя.*

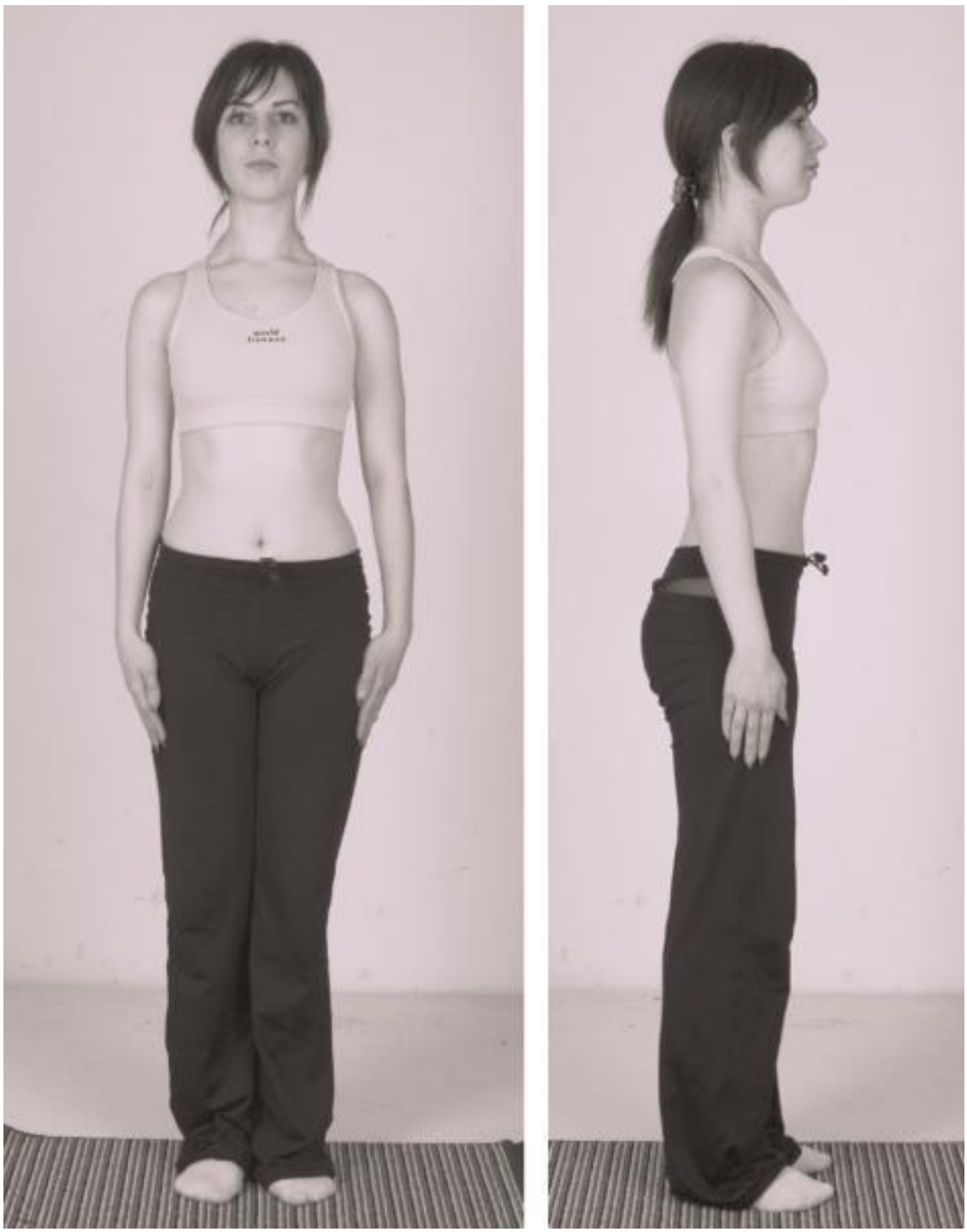
Из предыдущего положения обхватите руками правую стопу и выполните глубокий наклон корпуса к ноге, стараясь грудью коснуться бедра. Почувствуйте растяжение икроножных, ягодичных и мышц задней поверхности бедра, а также подколенного сухожилия. Задер-

житесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь, поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Внимание! *Во избежание травм, особенно если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, не старайтесь сразу же выполнить глубокий наклон корпуса к ноге. По мере развития мышц в процессе регулярных тренировок они станут более эластичными и вы сможете не только с легкостью выполнять упражнение, но и увеличить время фиксации позы до 30–60 счетов.*

Глава 2
Комплекс упражнении йогалатеса

Упражнение 1



Стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз. Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову.

На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.

Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на фото: туловище полностью округлено и расслаблено. Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 2

Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты и расслаблены, таз в нейтральном положении, копчик направлен вниз.

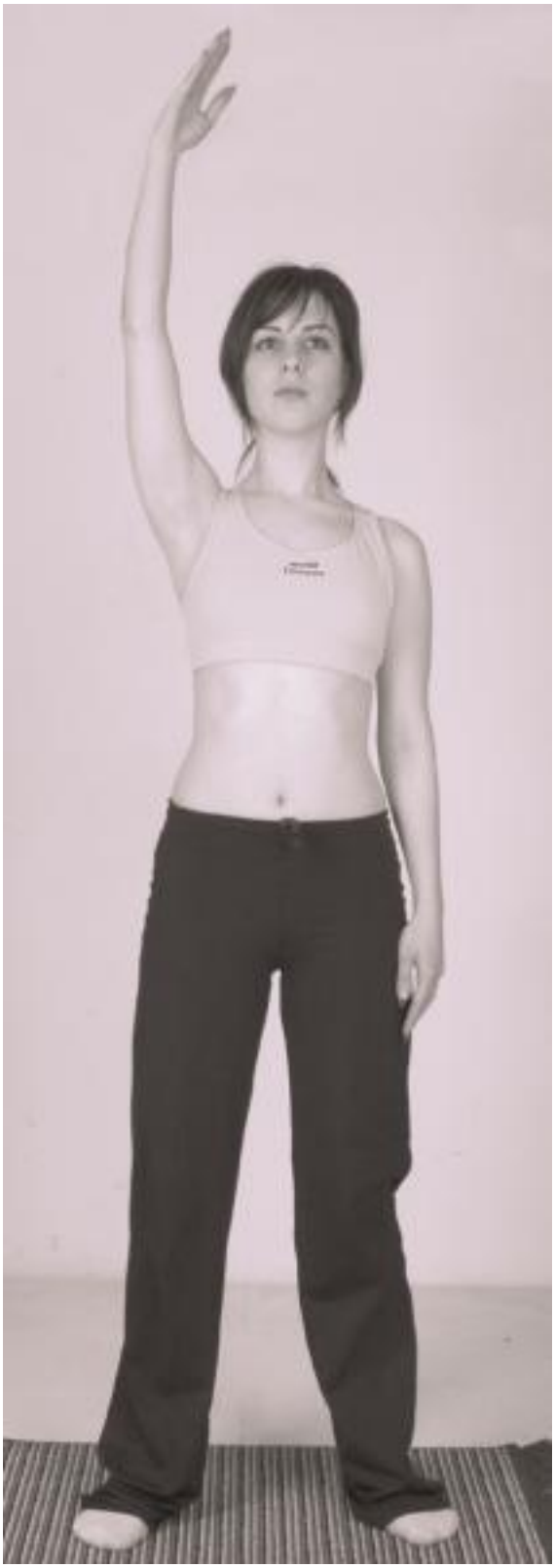
Вдохните, потянитесь макушкой вверх, расслабьте плечи и мышцы шеи, на выдохе подтяните мышцы живота вверх и внутрь позвоночника, а тазового дна – вверх. Выполните плавные (без рывков) повороты головы вправо и влево. Повторите упражнение 12 раз.

Упражнение 3

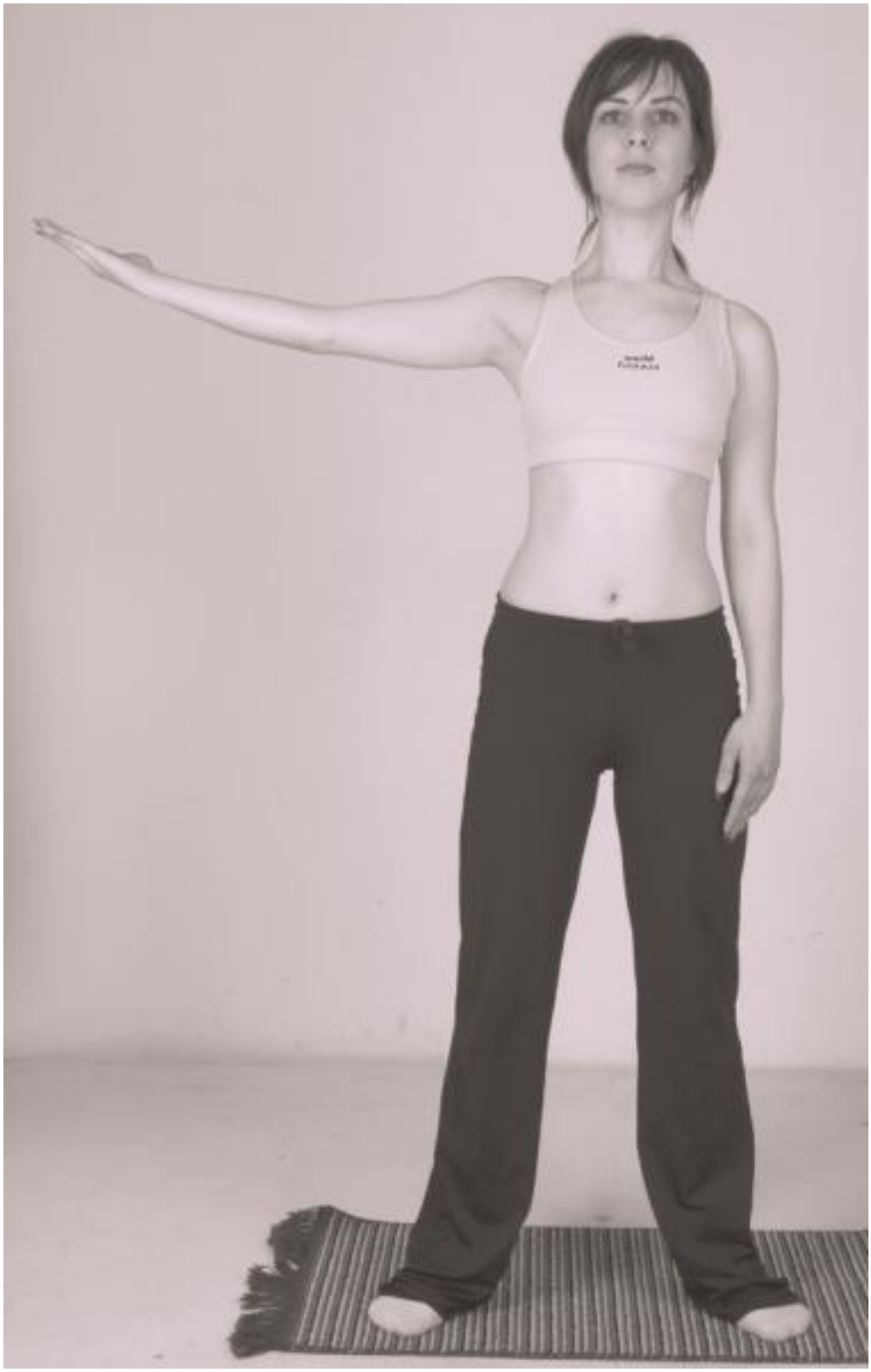
Стоя прямо, плечи расслаблены, центральная часть корпуса стабилизирована, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на обе ноги, потянитесь макушкой вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения. Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: сначала 10 раз назад, затем 10 раз вперед.

Упражнение 4

Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам.



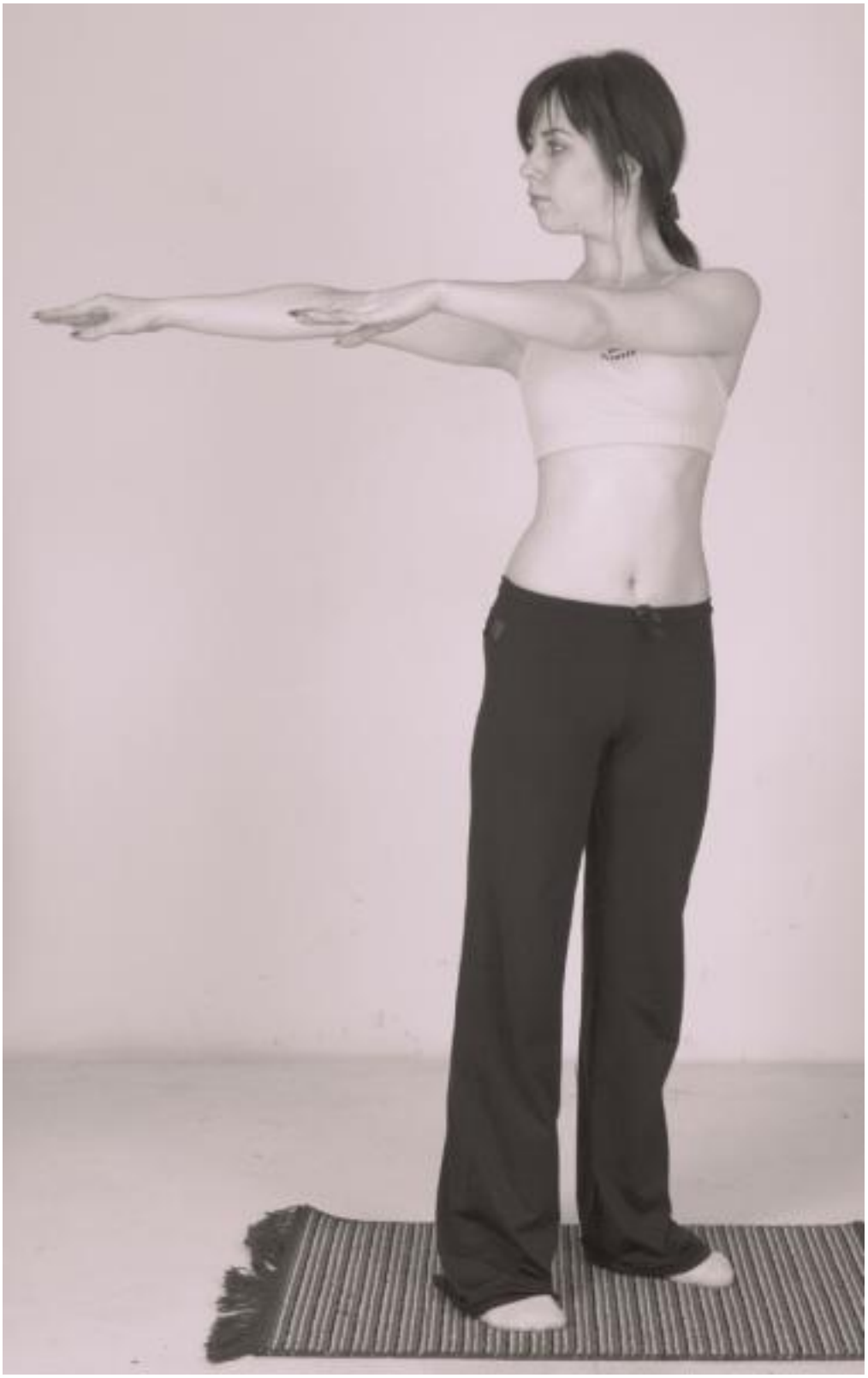
На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите правую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь.



Упражнение 5

Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты, руки выпрямлены перед собой на уровне плеч. Вдохните, потянитесь макушкой вверх, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения. Сохраняя естественное дыхание, выполните попеременные

повороты корпуса вправо и влево. Каждый раз возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 12 раз.



Внимание! *Во время поворотов сохраняйте в неподвижном положении ноги и таз; движения выполняются в поясничном отделе.*

Упражнение 6

Станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены друг с другом (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 7

Лежа на спине, подбородок параллелен полу, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к полу, руки свободно расположены вдоль туловища.

Подтяните мышцы живота и тазового дна. Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом руки и верхнюю часть корпуса. Задержитесь в конечной точке подъема на 2 счета, потянувшись за руками вперед, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз.

Внимание! *Темп выполнения должен быть очень плавным и медленным, не допускайте рывковых подъемов верхней части корпуса; сохраняйте шею расслабленной и плотно прижимайте поясницу и таз к поверхности, не двигая их в стороны.*

Упражнение 8

Займите исходное положение предыдущего упражнения.

Подтяните мышцы живота и тазового дна. Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом руки и верхнюю часть корпуса. Задержавшись в этом положении, сделайте на начальном уровне физической подготовки 20 покачиваний руками вперед-назад; на среднем и продвинутом уровне – 50 и 100 покачиваний соответственно.

Сочетайте движения с дыханием: вдох – пять покачиваний, выдох – пять покачиваний. После выполнения медленно опустите руки и голову на пол. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.

Вариант выполнения для продвинутого уровня

На более продвинутом уровне, предлагаю усложнить выполнение упражнения: одновременно с подъемом верхней части корпуса выпрямите ноги вверх, оттяните на себя передние части стоп (или от себя) и выполняйте покачивания руками вперед-назад, удерживая ноги на весу. Чем меньше угол подъема ног (от 45° до 60°), тем сложнее выполнять движения, но более эффективно прорабатывается как нижняя, так и верхняя части пресса.

Упражнение 9

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.

Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу), поверните колени влево, голову вправо, кисть правой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 10

Лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены. Не откидывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол. Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывать.

На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение до 5 раз.

Упражнение 11

Займите исходное положение предыдущего упражнения. Вдохните, потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и ягодиц и поднимите вверх левую ногу так, чтобы бедро и верхняя часть стопы были направлены строго вниз. Задержитесь в этом положении на два счета и медленно опустите ногу в исходное положение.

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.