

Выражение благодарности

Большое спасибо:

моему мужу Жану-Филиппу за его юмор и за то, что он всегда находит для меня время;
приятельницам моего сына Эли за их взгляды на жизнь и бесценные советы по поводу того, какой фитнес нужен современным девушкам;
моим ученикам за конструктивную критику;
всем тем, кто будет пользоваться этой книгой как руководством по поддержанию красоты и формы;
руководительнице проекта Жюльет Коллонж за терпение и профессионализм.

Содержание

Введение	3
1-я неделя Я укрепляю мышцы всего тела на нестабильной опоре	4
1-я неделя Я перехожу на сбалансированный режим питания	18
2-я неделя Я создаю стройное и сексуальное тело с помощью фитбола	32
2-я неделя Пролегочные белки для красоты мышц!	40
3-я неделя Я приступаю к верхней части тела!	47
3-я неделя Я говорю нет средним продуктам	54
4-я неделя Стальной пресс, тонкая талия и ноги в форме бутербруда	62
4-я неделя Неделя, за которую я сброшу 1 килограмм!	71
Заключение	78
Выражение благодарности	79



Введение

Большой пластиковый мяч как средство для похудения? А почему бы и нет? Это не просто возможно, но еще и очень эффективно!

Здесь вы найдёте множество упражнений — от простых до самых сложных — с этим волшебным мячом. Фитбол позволяет выполнять движения с особой точностью, что дает возможность добиться скульптурной проработки мышц живота, ягодиц, бедер и спины. Мяч, который не прощает даже малейшей небрежности в движениях, заставляет задействовать для сохранения равновесия глубокие мышцы. И это просто здорово, потому что речь идет как раз о тех мышцах, которые придают фигуре классические очертания! Кроме того, фитбол предоставляет вам еще один бонус: мягкий и легкий, он подстраивается к очертаниям вашего тела, способствуя лучшей растяжке и расслаблению мышц!



Каждую неделю вы будете прорабатывать различные группы мышц:

- На первой неделе предлагаемые упражнения будут экзаменовать ваше чувство равновесия! Это особенно почувствуют мышцы спины и живота.
- Вторая неделя посвящается комплексным упражнениям с использованием фитбола. Их цель — улучшение осанки, создание спортивного и чрезвычайно сексуального силуэта.
- На третьей и четвертой неделе нагрузке подвергнутся все мышцы вашего тела! Мы будем укреплять мышцы рук, груди, спины, живота и ягодиц и придавать им нужную форму.

Разумеется, каждую неделю вы будете получать рекомендации по правильному питанию, соответствующие новейшим современным тенденциям. Возмите самое лучшее из каждого совета, чтобы прийти к своему идеальному весу, не испытывая ни усталости, ни разочарований.

По окончании этих четырех недель мы предложим вашему вниманию различные мини-программы тренировок с фитболом, которые помогут вам поддерживать себя в форме. В них включены лучшие упражнения, уже знакомые вам по предыдущим неделям.

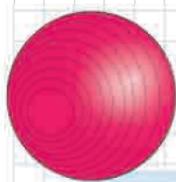
Вместе с вами мы выполним краткий цикл тренировок, рассчитанный на 4 недели. Между нами говоря, это будут очень щадящие занятия с мягкой нагрузкой на мышцы. Ведь наша цель — иметь не столько спортивное, сколько сексуальное тело. Итак, приступим!



1-я неделя

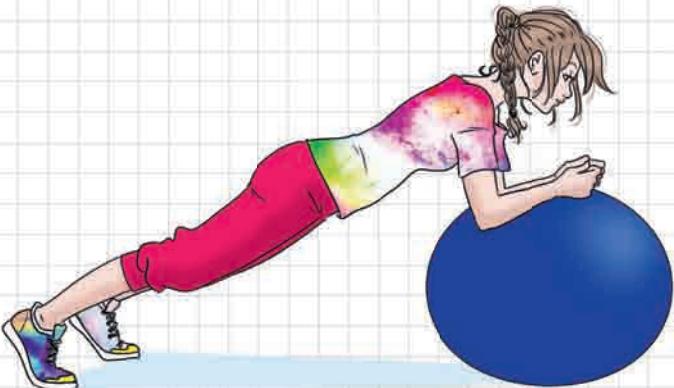
Я укрепляю мышцы всего тела на нестабильной опоре

Упражнения с фитболом вовсе не легкое дело: когда мяч так и норовит выскользнуть из-под вас, удерживать равновесие довольно трудно. Чтобы не упасть, необходимо стабилизировать положение тела! Для этого надо одновременно задействовать все глубокие мышцы, расположенные в области позвоночника. Именно они играют главную роль в поддержании равновесия. Сокращение этих мышц не вызывает никаких движений. Их задача — обеспечивать сексуальную походку, поддерживать тонус тела и сохранять красивую осанку.



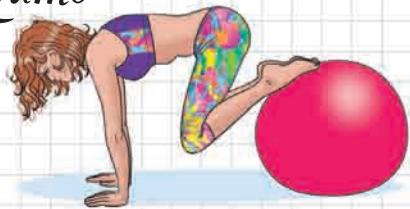
Поначалу поиски равновесия даются с большим трудом.

Потребуется несколько занятий, чтобы начать чувствовать себя уверенно на мяче и развить проприоцепцию. Кстати, а что это такое? Во всем вашем теле — и в ступнях, и в мышцах, и в суставах — имеется множество проприоцептивных рецепторов, которые подают в мозг сигналы о том, какое положение занимает ваше тело в пространстве и насколько оно устойчиво. Тело реагирует на данные сигналы сокращением определенных мышц. Это происходит очень быстро, но такой мышечной реакции вполне достаточно для восстановления нарушенного равновесия. Уже начиная со второго занятия у вас будет получаться все лучше и лучше.



Тест: насколько у вас развито чувство равновесия?

Отвечайте без долгих раздумий. На каждый вопрос может быть дан только один ответ.



Ходьба на высоких каблуках...

- для меня сплошное мучение.
- ▲ вызывает боль в ногах к концу дня.
- придает привлекательность моей походке.

Зайдя в вагон метро или в автобус, я...

- стараюсь как можно быстрее сесть.
- ▲ ищу, за что бы ухватиться рукой.
- могу оставаться на ногах, не держась ни за что.

Начиная с детского возраста...

- у меня было не меньше трех случаев вывихов, переломов костей или растяжения связок.
- ▲ я не могу припомнить более одного вывиха.
- я не помню, чтобы у меня были подобные травмы.

Я считаю компьютерные игры на развитие концентрации и равновесия...

- пустым занятием.
- ▲ веселым развлечением после аперитива.
- средством достижения спокойствия и комфорта.

Сбалансированность — это...

- непростое дело, и я часто нарушаю данный принцип (переедаю, ленюсь).
- ▲ цель, путь к которой может быть достаточно длинным.
- образ жизни, распространившийся во всем мире.

Если столик, за которым я обедаю, шатается...

- я не могу с этим смириться и пересаживаюсь за другой стол.
- ▲ я жду, когда подойдет официант, и прошу поправить его.
- я в течение пары секунд сама исправляю ситуацию.

В каком виде спорта, по-вашему, чувство равновесия нужнее всего?

- Плавание.
- ▲ Прыжки на батуте.
- Прыжки с шестом.

Какой орган чувств важнее для поддержания равновесия?

- Глаза.
- ▲ Уши.
- И то, и другое.



Произведите подсчеты

●	▲	■

Большинство ответов ●. Фитбол — ваш союзник в создании энергичного и послушного тела.

Вы наверняка до сих пор не задумывались о том, какая связь существует между вашей походкой и чувством равновесия. А стоило бы. Вы часто делаете что-то невпопад, и люди не раз называли вас неуклюжей!

У вас постоянно разбиваются чашки, вы спотыкаетесь о ковер. Простая невнимательность? Возможно. Но дело не только в этом. Скорее всего, за счет недостаточного тонуса ваше тело слабее реагирует на изменения поверхности, по которой вы ходите, на неожиданные движения (быстрые ускорения, резкие остановки), толчки и препятствия... Вы легко теряете равновесие, и это никак не связано с неуклюжестью. Мышцы, обладающие должным тонусом, лучше реагируют на подобные обстоятельства и быстрее восстанавливают равновесие. Благодаря упражнениям, предлагаемым на первой неделе, вы сможете заново испытать физические ощущения, связанные с потерей баланса, и напомнить себе, как с ними бороться. Ваше чувство равновесия будет подвергнуто нелегким испытаниям в положении сидя, лежа и стоя коленями на мяче, и вашим мышцам придется быстро реагировать! Не исключено, что после этого вы почувствуете, как они болят! Это лишнее подтверждение того, что вам предстоит еще разнообразная и эффективная работа по укреплению мышц. Не следует также забывать, что развитие чувства физического равновесия связано с улучшением концентрации. Это поможет вам избавиться от неуклюжести! А кроме того, у вас появятся плоский живот и сексуальные формы!

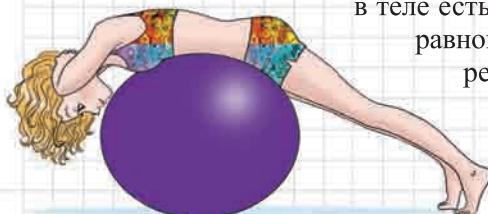


Большинство ответов ▲. Фитбол — идеальное средство для красивой фигуры.

Ваша цель — подружить чувство равновесия с божественной походкой. Вы знаете, что если на вас обращают внимание, то не в последнюю очередь из-за того, что вы умеете изящно двигаться. Свободно опущенные плечи, уверенный шаг, подтянутый живот, правильно подобранные обувь. Вы никогда не допускаете неверных движений, которые способны испортить впечатление от вашей уверенной и изящной походки. Фитбол окажет вам дополнительную помощь. Его неустойчивость, с которой вам придется бороться, создает интенсивную нагрузку на глубокие мышцы. Это позволит улучшить общий тонус тела, прежде чем переходить к поочередной проработке конкретных групп мышц. Если у вас

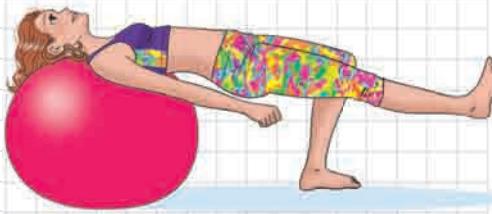
в теле есть некоторые округлости, то развитие чувства равновесия должно сопровождаться оптимизацией режима питания. Меньше жиров и углеводов.

Короче говоря, рацион должен помочь вам избавиться от нескольких килограммов и обрести воздушность!



Большинство ответов ■. Фитбол удовлетворит все ваши высокие требования к собственному чувству равновесия.

Ваша цель — довести до совершенства чувство равновесия и концентрацию. Вы перфекционистка! Ваше оружие — уверенные изящные движения, граничащие с кошачьей грацией! Наблюдать за тем, как вы двигаетесь, — истинное наслаждение! Ваша походка динамична и гламурна. Нет никаких сомнений: вы — это нечто! Вам свойственна уравновешенность во всем — от физической формы до ментальных качеств и режима питания. Вам нравится быть сконцентрированной, но вы знаете, в какой момент надо отпустить вожжи и расслабиться. Фитбол, предназначенный для развития равновесия, укрепления мышц и расслабления, поможет довести ваши умения до совершенства, удовлетворить стремление к достижению баланса и повысить концентрацию при выполнении упражнений до 100 процентов!



Фитбол — лучший аксессуар для повышения тонуса тела

Мяч швейцарских кровей

Возможно, в вашем спортивном зале его называют «гимнастический мяч» или «мяч Кляйн». Фитбол, представляющий собой большой и мягкий пластиковый шар, был создан пятьдесят лет назад швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйн, которая использовала его для реабилитации пациентов, страдающих заболеваниями спины.

После того как мяч хорошо зарекомендовал себя в деле реабилитации больных, в 1990-е годы на это волшебное и универсальное приспособление обратили внимание женские спортивные тренеры, которые начали использовать его для укрепления мышц, развития равновесия и общего тонуса.

Размеры

Фитбол бывает трех стандартных диаметров:

55 сантиметров — для людей, чей рост меньше 1,65 метра;

65 сантиметров — для людей ростом от 1,65 до 1,85 метра;

75 сантиметров — для людей, чей рост превышает 1,85 метра.

Эти размеры рассчитаны таким образом, чтобы контуры мяча повторяли изгибы тела и, когда он находится между ногами или руками, чтобы степень разведения конечностей соответствовала общим пропорциям тела.



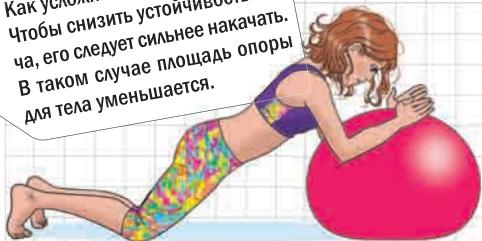
Выбор фитбола
Когда вы сидите на мяче,
согнув ноги в коленях под углом
90 градусов, бедра должны рас-
полагаться немного выше ко-
леней.

Материал

- Какого бы цвета ни был фитбол, он на 100 процентов состоит из ПВХ — очень гибкого пластика — и обычно не содержит фталатов.
- Благодаря своей гибкости этот материал прекрасно принимает форму тела, когда вы опираетесь на мяч, и обеспечивает поддержку, в какой бы позе вы ни находились. Это свидетельствует о высокой эргономичности фитбола.
- Мяч рассчитан на вес, не превышающий 110 килограммов.

Хранение фитбола
Не следует хранить мяч вблизи источников тепла. От этого его поверхность становится пористой и он начинает пропускать воздух!

Как усложнить упражнения?
Чтобы снизить устойчивость мяча, его следует сильнее накачать.
В таком случае площадь опоры для тела уменьшается.



Вес и объем

- Фитбол очень легкий: он весит меньше 1 килограмма.
- В спущенном состоянии его легко перевозить (некоторые модели можно надувать и к ним прилагается насос).
- В надутом состоянии он может занимать много места в маленькой квартире.

Больше творчества в использовании!

Фитбол позволяет выполнять самые разнообразные упражнения в положении сидя, лежа на спине, животе или боку, а также стоя на коленях...

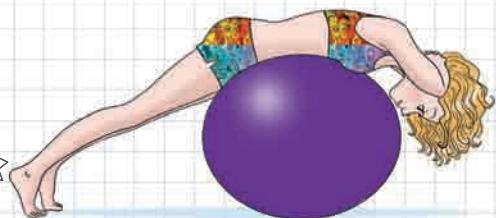
Варьируя положение тела и количество точек опоры на пол и на мяч, вы можете произвольно менять степень сложности упражнений. Это позволяет выполнять скульптурную проработку фигуры в любой части тела, не выделяя специально какие-то группы мышц, а концентрируясь только на проблемной зоне в целом.

Быстрое и целенаправленное укрепление мышц

Из-за неустойчивости фитбола мышцы вынуждены работать с большей нагрузкой и быстрее повышают тонус, так как каждое движение требует оптимальной концентрации и контроля за дыханием. Мышцы постоянно находятся в состоянии мобилизации, а дополнительное использование эластичных жгутов и гантелей позволяет выполнять упражнения на скульптурную проработку поверхностных мышц, что придает фигуре сексуальность и энергичность.

1-Я НЕДЕЛЯ

Как определить, до какого состояния надо накачивать мяч?
Если вы купили фитбол диаметром 65 сантиметров, то в надутом состоянии его размер должен быть именно таким. Указанный диаметр не должен превышаться. В противном случае существует риск, что мяч лопнет (запас его прочности не так уж велик).





Устранимте погрешности!

Вы быстро научитесь осознавать свое тело и выделять зоны, нуждающиеся в проработке. Вскоре вы сможете целенаправленно оттачивать свой силуэт... Упражнения с фитболом позволяют эффективно корректировать мелкие погрешности фигуры (галифе на бедрах, валики над коленями, слегка расплывшуюся талию...).

От стrectчинга до гоу-гоу

Упражнения, выполняемые на фитболе, позволяют лучше прорабатывать мышцы всего тела благодаря эффекту растяжки (амплитуда совершаемых движений выше, чем при их выполнении на полу). Эластичные мышцы — это большой плюс к вашей фигуре, походке и манере движений в целом.

Любимая успокаивающая игрушка для больших девочек

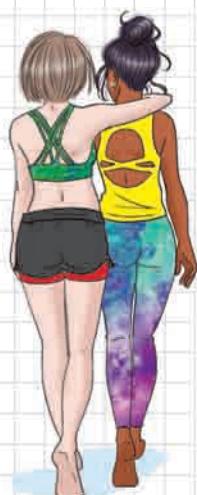
Фитбол, обладая совершенной эргономикой, прекрасно поддерживает ваше тело, повторяя все его изгибы. Благодаря этому вы в ходе выполнения упражнений можете расслабить спину, плечи, ноги и чувствовать себе словно младенец, которого убаюкивают на руках... Это очень приятно и возвращает вас в детство!

Я выбираю фитнес-зал

Хотя фитболы используются уже во многих спортивных залах, существуют особые студии фитнеса, проводящие занятия в ша-дящем режиме. В них царит атмосфера покоя. Как правило, они небольшого размера, отделаны мягкими теплыми материалами и окрашены в пастельные тона, что создает ощущение уюта.

Занятия проводятся в небольших группах (не более 10 человек). Тренер обычно специализируется на пилатесе.

Никакой громкой музыки! Как правило, занятия проводятся вообще без музыки, чтобы каждая участница могла сконцентрироваться, прислушаться к себе, осознать свои успехи и неудачи. Не практикуется выполнение упражнений перед зеркалом... Лучше сосредоточиться на своих внутренних ощущениях. После групповой тренировки можно немного позаниматься индивидуально.





Различные типы тренировок

- Пилатес на фитболе (укрепление глубоких мышц).
- Упражнения на равновесие с использованием фитбола.
- Упражнения на фитболе с использованием дополнительных принадлежностей (для специальной проработки мышц верхней и нижней части тела).

Я подбираю подходящую одежду для тренировок

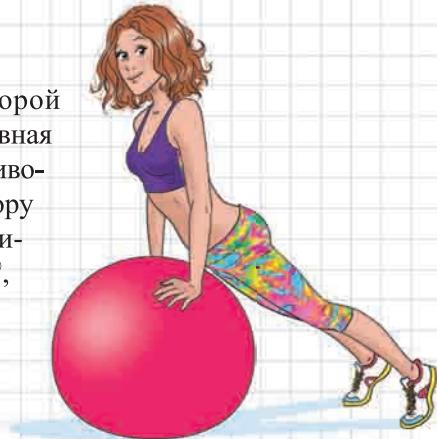
Одежда

Одежда должна быть облегающей. В противном случае при перемещении тела по врачающемуся мячу она будет задираться и доставлять вам неудобства.

Марки спортивной одежды экстра-класса типа Adidas® от Стеллы Маккартни могут рассматриваться как подарок к какому-нибудь юбилею. Есть более дешевая, но очень удобная одежда Fabletics®. В моде классическая марка Repetto®, а также Lolë® и Under Armour®.

В спортивной обуви или босиком?

Многие упражнения выполняются с опорой кончиками пальцев ног на пол. Мягкая спортивная обувь, с одной стороны, добавляет вам устойчивости, а с другой — позволяет чувствовать опору под ногами и улучшает проприоцепцию. Оптимальной представляется марка FiveFingers®, где все пальцы ног отделены друг от друга, словно в перчатке. Обувь Inov-8® и Vibram FiveFingers® несколько проще и рекомендуется любителям фитнеса. Она не ограничивает функции стопы, ценится за легкость и мягкость.



5 кардиоупражнений для разминки с фитболом

Прежде чем приступить к проработке мышц, важно привести тело в соответствующее функциональное состояние, чтобы превратить его в топку для сжигания калорий, разогреть мышцы и как следует проснуться. Не экономьте силы, тренируясь с мячом!

Кардиотренировки лучше всего проводить на открытом воздухе или в просторных помещениях!

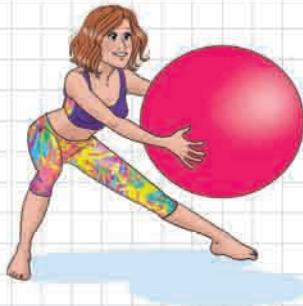


Мяч над головой

Цель: раскрепощение плеч.

Встаньте ровно, ноги выпрямлены и немного разведены. Спина находится в метре от стены. Держите мяч на вытянутых руках перед грудью. Быстрым движением поднимите мяч, заведите его за голову и коснитесь им стены, а затем вернитесь в исходное положение. Поднимая мяч, делайте выдох через рот.

Выполните 10 повторений.

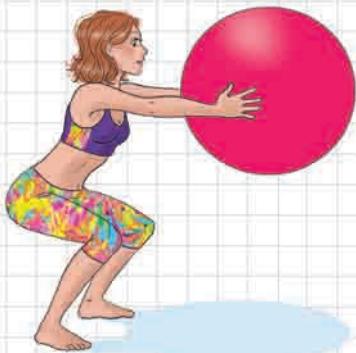


Боковые выпады

Цель: повышение гибкости суставов ног, раскрепощение верхней части спины.

Встаньте ровно, выпрямите и широко разведите ноги. Разверните стопы наружу. Положите мяч перед собой. Согните правую ногу в колене, разверните его наружу и одновременно возьмите мяч и вытяните руки перед грудью, наклоняя туловище вперед. Вернитесь в исходное положение и поднимите мяч над головой. Сгибая ногу, делайте выдох через рот.

Выполните по 10 повторений в каждую сторону.



Приседания

Цель: повышение тонуса мышц бедер и спины.

Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Положите мяч перед собой. Отводя таз назад, согните ноги в коленях под прямым углом и одновременно возьмите мяч и вытяните руки перед грудью. Туловище во время приседания наклоняется вперед, спина прямая. Сгибая ноги, делайте выдох через рот. Выполните 8 повторений.



Мяч-путешественник

Цель: повышение гибкости поясницы, верхней части туловища и шеи.

Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Держите мяч перед грудью на вытянутых руках. Поворачивая туловище вправо, отведите руки с мячом в ту же сторону. Затем повторите то же движение влево. Руки постоянно выпрямлены. При каждом повороте вправо делайте выдох через рот.

Выполните 10 повторений.