

Введение

Иметь плоский животик и красивую талию очень и очень приятно. Но, к великому сожалению, «создание» тонкой талии — это большой труд. И для того, чтобы получить «изгиб гитары желтой», нужно потратить не один месяц. Вы должны быть достаточно терпеливы и настойчивы, не ставить при этом недостижимых целей. Из 90 сантиметров вы вряд ли достигнете талии Людмилы Гурченко, но это не должно вас останавливать.

Формула по достижению тонкой талии на самом деле очень простая — регулярные физические упражнения + контроль питания. Эта простота порой и вводит в заблуждение... Конечно, любые физические упражнения будут сжигать лишние калории, а вместе с ними и «злополучный» жирок на боках, но... Если заниматься физическими упражнениями по специальной программе, с прицельным воздействием на «проблемную» зону, то результат, несомненно, будет лучше.

Особенности телосложения

На тип телосложения влияют индивидуальные особенности накопления жира. Жир бывает двух типов: подкожный и внутренний.

Париетальный (подкожный) жир во многом определяет внешние формы и влияет на состояние здоровья опосредованно. А вот *висцеральный (внутренний) жир*, который, накапливаясь в брюшной полости, обволакивает жизненно важные органы, способен вырабатывать химические вещества (в том числе около 30 гормонов). Эти активные вещества обладают способностью повреждать стенки артерий сердца и мозга, провоцируя тем самым инсульты и инфаркты, их деятельность повышает риск развития злокачественных опухолей, вызывает воспалительные процессы. Клетки внутреннего жира активно работают и заставляют печень функционировать в усиленном режиме, с которым она может и не справиться, что чревато нарушениями в работе внутренних органов и развитием сахарного диабета II типа.

Висцеральный жир особый, и его относят к эндокринной системе. Когда человек набирает вес, происходит увеличение жировых клеток в размерах. Но, к счастью, у женщин в молодом возрасте довольно редко развивается висцеральное ожирение. А с возрастом, когда падает уровень эстрогена в организме, вероятность «ожирения» резко повышается.

Особенности питания

Конечно, избыток жира на талии — это некрасиво и чревато вредными последствиями как для здоровья, так и для психоэмоциональной сферы. И всегда над женщиной как дамоклов меч нависает сантиметровая рулетка. Но не стоит пороть горячку и стремиться во чтобы то ни стало, в кратчайшие сроки избавиться от жировых отложений.

Решить проблему с избытком внутреннего жира можно простыми и известными методами: занятия спортом, рациональное питание и умение справляться со стрессом.

Если на подкожные жировые отложения мы можем в какой-то степени повлиять такими методами, как массаж, обертывания и прочие, то на висцеральный жир никакие наружные косметологические воздействия не повлияют. Но зато эта разновидность жировых отложений очень чувствительна и к изменению рациона, и к физическим нагрузкам.

Если снизить калорийность своего питания и начать заниматься спортом, то в первую очередь будет уходить именно внутренний жир, так как его обмен происходит более активно, чем у подкожного. Тут работает простой принцип — надо «сжечь» больше калорий, чем «съесть» их. Вот только резко уменьшать порции не следует. Снижайте калорийность не более чем на 100–150 ккал в день, чтобы организм не воспринял такие изменения как стресс и не включил защитные механизмы. Включайте в свой рацион продукты из цельных злаков, овощи, молочные и кисломолочные нежирные продукты, нежирное мясо, рыбу, яйца и птицу. Такой рацион позволяет получать все необходимые вещества и в то же время необходимую энергетическую емкость потребляемых продуктов, что очень быстро проявится уменьшением размеров талии. Из напитков чрезвычайно полезен в этом отношении, как, впрочем, и в других, зеленый чай. Пять чашек зеленого чая в день значительно повысят ваш уровень метаболизма, позволяя лучше сжигать жиры.

Принципы построения занятий

«Битва» за тонкую талию долгая и непростая, но вы обязательно победите, если будете придерживаться основных принципов построения тренировки.

В этой книге вам предложены 25 упражнений. Эти упражнения рассчитаны на самостоятельные занятия дома и направлены исключительно на укрепление мышц брюшного пресса. Для усиления жиросжигающего эффекта упражнений необходимо сочетать их с разумной диетой, а также

с аэробными нагрузками — бегом или плаванием. Причем не следует забывать, что мышцы работают лучше, если они насыщены кислородом, поэтому заниматься нужно в хорошо проветриваемом помещении, а бегать — на улице. Тренироваться надо интенсивно, но пульс не должен быть выше 65–70 % от максимального, который определяется по формуле: 220 минус возраст в годах.

В том случае, если вы хотите быть современной в подходе к тренировкам, рекомендуем использовать для контроля пульса часы с кардиомонитором. Вы просто вводите свой возраст, и монитор сам рассчитывает допустимый пульс. В случае превышения нормы звучит сигнал, и вы снижаете нагрузку. Это позволяет вам контролировать свой пульс в течение всего тренировочного процесса.

Самое главное — регулярность занятий. Не менее трех раз в неделю по 30–45 минут. Не получилось уделить 40 минут, делайте две коротких тренировки по 20 минут. Хотя лучших результатов вы достигнете при тренировке продолжительностью не менее 40 минут. В этом случае «жиры» будут сгорать интенсивнее.

Можно несколько интенсифицировать процесс «сгорания жира» на талии созданием в области живота зоны локальной гипертермии. Для этого используется специальный неопреновый пояс, который можно купить в любой аптеке. Некоторые дамы любят обертывать себя любимую упаковочным целлофаном. Это не возбраняется, хотя, с моей точки зрения, не очень практично и может привести к тепловому удару.

Самая распространенная ошибка при использовании неопренового пояса — это фиксация его на голое тело. Этого делать нельзя, так как контакт неопрена с кожей может привести к развитию контактного дерматита! Следует надеть хлопчатобумажную майку, поверх зафиксировать пояс, сверху еще одну майку и вперед. Чувствуете, что нижняя майка стала влажной от пота и вам некомфортно, — меняйте ее на другую (сухую). И, кстати, не забывайте регулярно (хотя бы раз в неделю) споласкивать пояс теплой мыльной водой.

Все упражнения лучше выполнять в удобной для вас спортивной обуви. Это значительно уменьшит нагрузку на суставы и повысит эффективность вашей тренировки.

В качестве разминки рекомендуется сделать по 10–15 наклонов туловища вперед-назад, влево-вправо и 20–25 круговых движений, имитирующих вращение обруча.

Дыхание является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Правильное дыхание при выполнении упражнений повышает их эффективность и оптимизирует работу сердечно-сосудистой системы.

Обязательно во время занятий пейте негазированную минеральную воду. Это будет поддерживать работу микроциркуляторного русла в оптимальном режиме, что поможет повысить жиросжигающий эффект.

Тренировку следует проводить не раньше чем через 2 часа после приема пищи. Перед тренировкой за 45–60 минут стоит выпить чашку сладкого кофе или чая. Кофе будет оказывать легкое тонизирующее воздействие, а сахар энергетически обеспечит тренировку. Помните: «жиры сгорают в пламени углеводов»! Поясняю — углеводы обеспечивают вас энергией, необходимой для выполнения тренировочных упражнений, во время которых и происходит сгорание «жира».

И обязательно помните, что сначала сгорает висцеральный, или внутренний (невидимый), жир и только потом париетальный — подкожный (видимый). Поэтому приготовьтесь к тому, что видимые успехи придут не сразу, не так быстро, как вам хотелось бы... Конечно, резкая интенсификация нагрузок вкупе с жесткой диетой могут привести к более ранним результатам, но (!) тут сразу возникает масса осложнений. При резком уменьшении висцерального (внутреннего) жира может произойти опускание внутренних органов, что спровоцирует обострение хронических заболеваний, таких как гастрит, холецистит, пиелонефрит и др.

В качестве опоры можно использовать любую устойчивую конструкцию — пуфик, табурет, журнальный столик и т. п. Главное, чтобы была уверенность в том, что опора выдержит вес вашего тела, и чтобы была техническая возможность выполнять упражнения правильно. В крайнем случае все упражнения с опорой можно выполнять на полу.

Противопоказания для занятий гимнастикой

Строгих противопоказаний и ограничений для выполнения комплекса упражнений, предложенных в этой книге, нет. Ориентироваться нужно на текущее состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Учитывая, что данный комплекс упражнений в большей степени нагружает мышцы живота, нежелательно выполнять упражнения при воспалительных заболеваниях органов малого таза в период обострения, а также в критические дни.