

ШЕЙПИНГ: НАЧИНАЕМ С РАЗМИНКИ

Некрасивых женщин не бывает. Есть те, которые не хотят быть красивыми. Так считает Ирина КРЕМЛЕВА, старший тренер московского шейпинг-клуба «Чертаново», мастер спорта по художественной гимнастике. Ее задача: замученных бытом, переставших следить за собой женщин превратить в стройных, привлекательных, уверенных в себе.

Ирина — создатель особенной, уникальной системы шейпинга, которая включает элементы йоги, ушу, аэробики. А главное — по этой системе могут заниматься женщины любого возраста, любой комплекции. Кто из вас, уважаемые читательницы, вполне доволен своей фигурой и не хочет что-то в ней изменить? Нет таких? Тогда присоединяйтесь!

* * *

Шейпинг — это комплекс упражнений, направленных на конкретные группы мышц. Само название, произошедшее от английского слова «форма», говорит о том, что с их помощью можно целенаправленно формировать те или иные «проблемные зоны», исправлять то, что казалось неизменным от природы.

Однако чудес не бывает: изменения произойдут постепенно, в результате систематической работы над собой, требующей большого упорства и силы воли. Поэтому, если есть возможность, лучше заниматься вдвоем, втроем — так будет легче переносить физические нагрузки.

Даже если вы вполне здоровы, перед началом занятий обязательно посетите врача — убедитесь, что нет противопоказаний, определите степень начальной нагрузки.

Начинать лучше с двух занятий в неделю по 45 минут каждое, через месяц добавьте третье занятие, постепенно увеличивая

время до полутора часов. Начинайте с 8 повторов каждого движения. Даже если чувствуете, что можете добавить нагрузку, для начала лучше не перебарщивать. Каждую неделю увеличивайте количество повторов на 3—5. Все упражнения надо делать медленно, без рывков, как мы говорим, «вкусненько», чтобы чувствовать напряжение и сопротивление мышц. Очень важно правильно выполнять упражнения: лучше сделать меньшее число раз так, как требуется, чем гнаться за количеством повторов.

Понадобится коврик, для упражнений лежа можно взять еще один, но ни в коем случае не занимайтесь на мягком диване или подушках. Одежда любая, предпочтительнее из обтягивающего эластича: так вы лучше будете чувствовать нужные группы мышц. Желательно зеркало, чтобы контролировать свои движения.

Со следующего номера

«Крестьянки» мы начнем систематические занятия шейпингом. Каждое из них необходимо предварять разминкой, чтобы разогреть мышцы. Следите, чтобы дыхание при этом было ровным, а не прерывистым.

Сразу оговорю движения, которых надо избегать не только на занятиях, но и в обыденной жизни. Это: 1. Наклоны всем корпусом назад — настоящий шок для позвоночника! 2. «Полный присед» — то, что называется «сидеть на корточках»: слабые связки коленного сустава легко травмируются. 3. Сидение на пятках: оно вызывает застой крови в голени, провоцирует расширение вен и тромбоз флегбит.

За час до занятий желательно не есть и не пить. После занятий пить можно, а в первое время даже нужно, особенно полным людям. Немного, стакан воды, лучше минеральной, но только после того, как полностью восстановится дыхание. Если нет

острой жажды, не пейте — значит, организму это не нужно. Хотите похудеть — не ешьте 3 часа после утренних занятий, а после вечерних — до утра. Хотите поправиться — не ограничивайте себя.

Каждая группа упражнений, в том числе и разминочная, заканчивается упражнениями на растяжку — «стрейчингом», иначе ваши мышцы станут, как у культуристов: надутыми, бугристыми. Наша же задача — сделать их длинными и красивыми. Если при этом возникнет мышечная боль — это нормально, потерпите, со временем она исчезнет. Но если заболит связка, обязательно уменьшите амплитуду растяжки. По ощущению мышечная боль расплывчатая, без четких границ; боль связок, наоборот, острая, резко очерченная. Почувствуйте точку, которую нельзя переходить, и балансируйте на ее границе.

Итак, разминка. Делать



1



2



3



4

ее начинаем с отдаленных участков тела, постепенно приближаясь к сердцу.

1. Ходьба на носках и пятках, танцы, мягкие прыжки, неглубокие приседания.

2. Кисти рук сомкнуты, пальцы переплетены в «замок». Делайте круговые и волнообразные движения, не размыкая рук (фото 1). Имитируйте работу с гантелями — согнутые в локтях руки медленно, с напряжением поднимайте вверх, разводите в стороны, чувствуя, как напряжение «перекатывается» с мышц груди на лопатки, спину и обратно.

3. Медленные круговые движения руками в разные стороны с большей амплитудой.

4. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад — вместе и по отдельности.

5. Колени прямые, корпус наклонен вперед. Делайте любые движения руками в разные стороны, (фото 2), сводите и разводите локти, как «бабочка». Выполняйте не менее одной минуты.

6. Наклоны в стороны: один бок «зажат», мышцы противоположного бока сильно натянуты. Оставайтесь в таком положении 4—5 секунд. Затем медленно выпрямитесь.

7. Большой полуприсед: стопы параллельны, широко расставлены, кисти рук внутрь в упоре на коленях — растягиваются

мышцы паха, ягодич, задней поверхности бедра (фото 3). Затем переносите вес поочередно на каждую ногу (фото 4). Важно, чтобы стопы оставались неподвижными, колени не поворачивались внутрь.

8. Отжимания: стоя на коленях, поочередно меняйте положение ладоней — прямо, наружу и внутрь (фото 5а, б, в).

9. Эти же отжимания с резким броском тела вперед, из положения сидя на пятках (фото 6).

10. Сядьте на пол, ноги прямые. Пятки старайтесь оторвать от пола, тяните их от себя, носки к себе — чтобы стопы стали «топориком» (фото 7). Затем положите ладони на колени, голень или носки — куда достанете, постарайтесь пригнуться корпусом к коленям (фото 8). Спина круглая, подбородок прижат к груди — почувствуйте натяжение позвоночника. Оставайтесь в таком положении 10—15 секунд.

После разминки — основные упражнения, речь о которых пойдет уже в следующем номере. Пока же осваивайте разминку. А если вы сутулитесь и хотите исправить осанку, помимо занятий, добавьте еще одно упражнение, очень оригинальное: положите на голову книгу (потом две, три...) так, чтобы подбородок

был в горизонтальном положении (фото 9). Сначала постоит, потом попробуйте ходить с книгами на голове, садиться и вставать. Можно положить на темя резиновое кольцо, чтобы книги лучше держались. Уже через неде-

лю увидите, как расправятся плечи, подтянется живот, выпрямится позвоночник!
Ирина КРЕМЛЕВА,
мастер спорта по художественной гимнастике



5а



5б



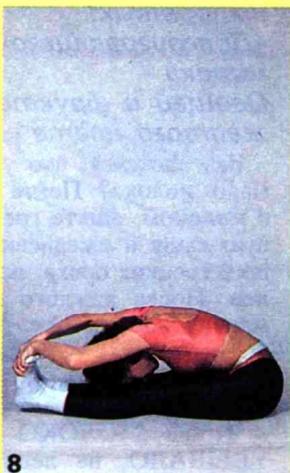
5в



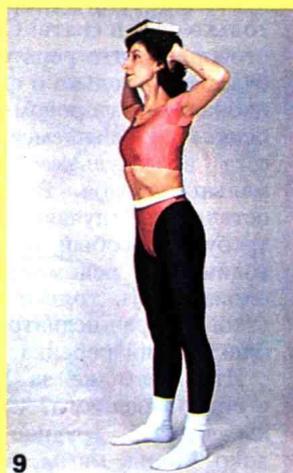
6



7



8



9

Даже если вы вполне здоровы, перед началом занятий обязательно посетите врача...