

Требуется АКТИВИЗАЦИЯ!

В последние недели наша двигательная активность снизилась, ведь нет возможности заниматься в спортивных секциях, даже во дворе не погоняешь мячи не поиграешь в любимые «Выбивалы» или «Лапту». Но людей, сильных духом так просто не испугаешь. Предлагаем упражнения, которые можно выполнять даже в небольшой квартире.

Чтобы упражнения пошли на пользу, а не во вред здоровью, надо составить план или график занятий. Наши предки делали зарядку утром, что абсолютно верно. Утром, перед завтраком, организм ещё не получил жиров, пищу для переработки. И когда Вы начинаете заниматься, сжигается в два раза больше калорий, нежели после какого-либо приема пищи.

1.Разминка. Начинать гимнастику надо всегда с разминки, причем лучше всего снизу вверх, т. е. от носочков стоп до головы, стоя в вертикальном положении. Например, сначала мы тянем носочки, поочередно сгибаем то левое, то правое колено, поднимая то правую, то левую ногу на носок. Далее на ширине плеч тянем медленно мышцы ног, ходим или бегаем на месте и т. д. Потом упражнения для рук, спины, прогибы, повороты талией. Последними на разминке выполняются упражнения для шеи, круговые движения головой, а также наклоны головы вперед, влево, вправо.

2.Ноги. Переходя от разминки к активным упражнениям, начинать лучше всего с тренировки ног и прыжков, потому что ноги — самые выносливые из всех частей тела, которые можно тренировать. К этой категории относятся упражнения для ягодиц, икр, внутренней и внешней части бедра, а также прыжки, которые медленно, но верно избавляют прекрасную половину человечества от такой напасти, как целлюлит. Начинаем с этих самых прыжков (100 штук без остановки). После того, как Вы отдышались, приступаем к тренировкам ног.

Пример: Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Лучше даже поднять их (руки) вверх и представить, что держите в них средней величины мяч. Спину стараемся держать прямо. Приседаем как можно медленнее, колени направлены в стороны, носки, соответственно, тоже. До конца присесть не надо, иначе накачаете себе мышцы, как у прыгунов в длину. Приседаем до сгиба в коленях 90 градусов, несколько секунд сидим ровно в таком положении, далее так же медленно встаем. Лучше делать это упражнение перед зеркалом 12–15 раз в 2 захода. Чтобы не было так называемых «ушей» у попы, надо делать махи ногами в стороны. Как можно выше, по 15 раз

влево и вправо.

3. Руки, плечи, спина. Для девушек лучше всего отжиматься на коленях, опираясь на ладони или кулаки, икры и ступни не должны дотрагиваться до пола, а спина должна оставаться прямой. Смотреть нужно в пол прямо перед собой, тогда будет наилучший результат: спина будет укрепляться, а не «разрушаться». Для начинающих 10 раз. После отжиманий наиболее удачными являются упражнения с грузом: книгами, бутылками воды, гириями и т. д.

Примеры: 1. Тренировка плеч. Возьмите в правую руку том «Тихого Дона» (ну или примерно литровую бутылку с водой). Встаньте ровно, не сутультесь, левую руку поставьте на пояс. Согнув правую руку в локте на 90 градусов, медленно поднимаем её до горизонтального состояния, параллельно полу. Важно: Локоть не опускать, держать ровно, можно даже немного выше!!! 15 раз в 2 захода.

2. Качаем бицепсы. Лягте на спину на стул, табуретку или доску так, чтобы вы лежали только спиной, а ноги, согнутые под прямым углом, стояли бы как две опоры. В каждую руку возьмите по гире или по бутылке с водой (каждая по литру), разведите руки в стороны, опустите их на пол. Медленно поднимайте вверх до их соединения и снова опускайте. Повторять 12–15 раз в 2–3 захода. Потом сделаете следующее: согните руки, прижмите к груди. Поднимайте прямо к потолку и опускайте. 12–15 раз в 2–3 захода.

4. Пресс. Как известно, самая проблемная зона— это живот. Его «убрать» сложнее всего. Мышцы живота труднее всех тренировать. Они устают намного быстрее, чем ноги или руки. И это понятно, ведь на ногах мы передвигаемся, руками мы делаем все остальное, а живот при этом выполняет минимум движений. Именно из-за его быстрой утомляемости упражнения на пресс следует выполнять в самом конце тренировки.

Чтобы не просто похудеть, а получить красивый живот кубиками, тренировать пресс надо только в такой последовательности: нижняя часть живота, косые мышцы, затем верхняя часть. Но про то, какие существуют наиболее приемлемые упражнения на пресс, я расскажу в следующей статье.

И напоследок: Это важно! Не забывайте о том, что когда Вы тренируетесь, на Вас должна быть удобная одежда, Вы не должны ощущать нагрузку на спину, а тем более чувствовать боли в позвоночнике, пульс Ваш должен быть средним, т. е. таким, чтобы вы ещё могли говорить, немного задыхаясь. Перед

тренировкой и после нее нельзя есть в течение двух часов. Если голод мешает Вам жить, съешьте огурец, яблоко или банан через 30–40 минут после занятий. Любое упражнение надо выполнять только на выдохе, а вдыхать, когда вы расслабляетесь. Дышите равномерно!