

ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

Михаил Лагутин

ПЛОСКИЙ  
ЖИВОТ  
ТОНКАЯ ТАЛИЯ

25

ЛУЧШИХ  
УПРАЖНЕНИЙ

Москва  
Мир и Образование

## Определение типа телосложения

По преимущественному расположению жира различают два основных типа телосложения:

- при *андроидном типе* преобладает отложение жира в области живота и внутренних органов;
- *гиноидный тип* характеризуется отложением жира на бедрах и ягодицах.

Тип телосложения определяется по соотношению:

объем талии / объем бедер.

Норма у женщин составляет 0,85. Если это соотношение больше нормы, то телосложение андроидного типа, если меньше — гиноидного. Например, если талия у вас 85 см, а бедра 100 см, то соотношение будет равно 0,85, что соответствует норме. А если талия 100 и бедра 100 см, то соотношение будет равно 1, что соответствует андроидному типу «прямоугольник». Талия 84, бедра 120 см — соотношение равно 0,7. Это гиноидный тип «пирамида».

Андроидный тип > 0,85		Гиноидный тип < 0,85	
«Прямоугольник»	«Треугольник»	«Пирамида»	«Песочные часы»
0,85–1,00	> 1,00	< 0,75	0,75–0,85

**Андроидный тип** имеют женщины с телосложением «прямоугольник» и «треугольник» с преимущественным отложением избыточного жира в области живота. Такой тип телосложения предрасполагает к развитию метаболического синдрома, сахарного диабета и атеросклероза.

**Гиноидный тип** имеют женщины с телосложением «пирамида» и «песочные часы». Такой тип телосложения предрасполагает к развитию целлюлита и варикозной болезни.

## 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 дамочков 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 тренировок.

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, сделайте 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»! Поясню — углеводы обеспечивают вас энергией, необходимой для выполнения тре-

---

нировочных 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.

После первых тренировок могут появиться болезненные ощущения в «нагружаемых» мышцах. Это нормальное явление; упражнения на растягивание + теплая ванна

с массажем болезненных зон позволят ускорить адаптацию мышечно-связочного аппарата к предложенной физической нагрузке.

## Анатомия мышц брюшного пресса

Брюшной пресс образован следующими мышцами:

**Прямая мышца живота** является длинной мышцей передней стенки брюшной полости. Три или четыремя поперечными сухожильными перемычками прерываются мышечные волокна, и таким образом формируются всем известные «кубики» на животе. Прямая мышца живота сгибает туловище вперед, тянет ребра вниз, поднимает таз при фиксированной грудной клетке.

**Наружная косая мышца живота** является поверхностной и самой обширной мышцей на животе, волокна этой мышцы идут косо от верха вниз. Косая мышца живота тянет ребра вниз и сгибает туловище. При одновременном сокращении левая и правая мышцы поднимают таз при укрепленной грудной клетке, при одностороннем сокращении мышца поворачивает туловище в противоположную сторону.

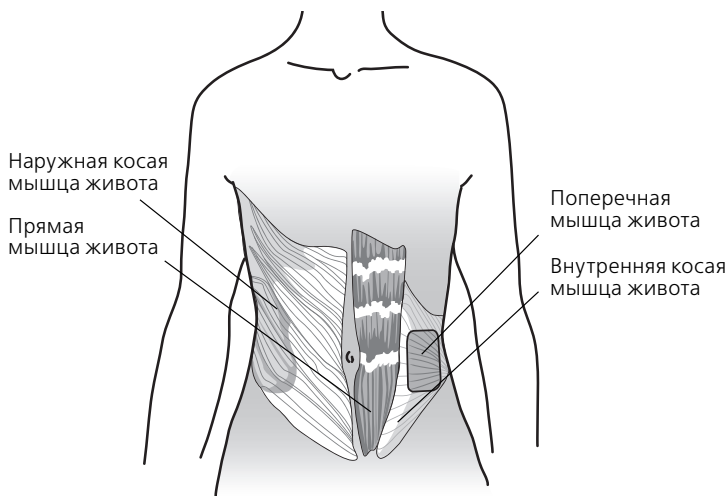
**Внутренняя косая мышца живота** составляет второй слой брюшной стенки и расположена под наружной косой мышцей живота. Волокна мышцы расположены косо снизу вверх. Внутренние косые мышцы живота сгибают туловище и поднимают таз при фиксированной грудной клетке, а также поворачивают туловище в сторону одностороннего сокращения.

**Поперечная мышца живота** образует третий слой мышц брюшной стенки, который является самым глубоким. Пучки мышцы, проходя сзади вперед, располагаются горизонтально и огибают талию. Поперечная мышца живота уменьшает размер брюшной полости в момент сокращения, при этом подтягивает живот и стягивает ребра по направлению друг к другу.

Этот набор мышц образует брюшной пресс. Своей совместной работой мышцы живота сгибают туловище в стороны и вперед, а также отвечают за вращательные движения вокруг продольной оси.

**Функциональное предназначение мышц живота** — мышцы живота формируют брюшную стенку, защищают и удерживают внутренние органы, участвуют в удержании позвоночника и формируют осанку. Эти мышцы относятся к выносливым, что накладывает свой отпечаток на особенности их тренировки. Мышцы живота требуют большого числа повторений во время выполнения упражнений.

У каждого человека своя индивидуальная **особенность анатомического строения** брюшного пресса. Очень редко встречаются пропорциональные и симметричные «кубики» брюшного пресса. Это закладывается генетически, и если у вас «овалы» и «треугольники» вместо «кубиков», то надо принимать их такими, какие они есть. Повлиять можно только на объем и рельеф, но не на форму, к сожалению.



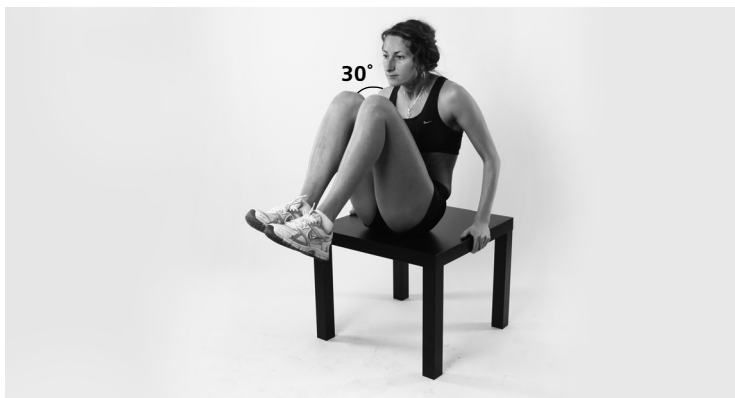


## УПРАЖНЕНИЕ 1

### Подтягивание колен к груди на опоре

Упражнение вовлекает в работу главным образом нижние отделы мышц брюшного пресса.

Упражнение позволяет создать красивый контур низа живота.



## УПРАЖНЕНИЕ 1

### Исходное положение

Таз находится на краю скамьи, наклон туловища  $45^\circ$ , ноги выпрямлены и немного подняты над полом, руки зафиксированы по краям скамьи.

### Техника выполнения

Очень медленно подтягивайте колени к груди до угла между бедром и туловищем  $30^\circ$ . После чего выпрямляйте ноги и возвращайтесь в исходное положение. Затем движение повторяется.

### Дыхание

Вдох в исходном положении, выдох в момент подтягивания колен к груди.

### Количество повторений

Три серии по 15 повторений.

Отдых между сериями – 1 минута.

Одна серия выполняется в течение 30–45 секунд. Более высокий темп будет сбивать дыхание и уменьшит эффективность упражнения.

### ***NOTA BENE!***

Необходимо очень точно подобрать угол наклона туловища. Угол должен быть таким, чтобы не вызывать чувство дискомфорта в поясничном отделе позвоночника. Во время выполнения упражнения угол наклона туловища должен оставаться неизменным.

Подтягивание колен должно производиться только за счет мышц пресса. Нельзя ставить стопы на пол, мышцы пресса должны все время находиться в напряжении.

---

## Содержание

Введение . . . . .	3
Особенности телосложения . . . . .	4
Особенности питания. . . . .	6
Принципы построения занятий . . . . .	7
Противопоказания для занятий гимнастикой. . . . .	9
Анатомия мышц брюшного пресса . . . . .	10
<b>Комплекс упражнений «Плоский живот» . . . . .</b>	<b>12</b>
<b>Стретчинговые упражнения (упражнения на растяжение). . . . .</b>	<b>56</b>
Заключение . . . . .	62