*Лана Палей*

**Ваш путь**
**К СОВЕРШЕНСТВУ!**

# ЛУЧШЕ ЧЕМ ЙОГА

## Гимнастика на каждый день

Москва
Мир и Образование

# О ПОЛЬЗЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Человек, который не занимается спортом, становится вялым и неповоротливым. И вялость сопровождает его по жизни. Но к вам это не относится, поскольку вы уже сделали свой выбор в пользу здорового образа жизни.

Помните, что каждое занятие помимо оздоровительного действия дает сильный эмоциональный заряд. День ото дня вы будете чувствовать все больший прилив энергии. И у вас появится зависимость от хорошего самочувствия. Если по какой-либо причине пропустите занятие, вы очень остро почувствуете разницу в физическом состоянии. Ваш организм, ваше тело будет буквально требовать физической нагрузки.

Для вас больше не будет проблемой подняться вверх по ступенькам. Двадцать, тридцать, сорок — с каждым разом вам все легче будет преодолевать большее число ступенек.

Чего еще ожидать от занятий гимнастикой? Вы больше не будете жаловаться на боль в пояснице от долгого сидения за рулем или в офисе. Походы в магазин с последующим поднятием сумок никак не будут отражаться на вашей спине. Кожа подтянется, подберется живот. Ваше тело станет упругим. Оно буквально обретет молодость. Очень многие люди благодаря нашей гимнастике получают такое тело, какого у них не было в молодости. Тело приобретает совершенные формы.

Многие списывают проблемы веса на замедленный обмен веществ. И опять мы возвращаемся к тому, что всему виной недостаток мышечной массы. И пока вы не приступите к занятиям, ситуация будет только ухудшаться. Для тех, кто избегает силовых занятий, опасаясь, что мышцы прибавят им лишний вес и объем, я открою маленькую тайну. Действительно, поначалу вы не сразу ощутите потерю в весе, а вот в объеме вы будете уменьшаться, ваши мышцы начнут под-

тягиваться, тело больше не будет расплываться. Оно приобретет более четкие формы. И чувствовать себя будете гораздо легче. Так что очень не советую взвешиваться после каждого занятия, а объем можете иногда (но не часто) измерять.

***Дорогие женщины!*** Запомните раз и навсегда! Целлюлит — это не то, что вы съели после шести часов вечера! И, сидя на диете, вы никогда от него не избавитесь. Обратите внимание, что целлюлит есть и у худых женщин. Только активные, находящиеся в движении люди им не страдают, поскольку целлюлит — это не проработанные и не прокачанные мышцы! И если вы наблюдаете у себя на бедрах эффект «апельсиновой корки», то с помощью гимнастики вы избавитесь от него. Кстати, хороший массаж тоже избавит вас от целлюлита. Но ни массаж, ни любые другие косметические процедуры не дадут вам такого заряда жизненной энергии, не придадут телу легкости и гибкости, как эта гимнастика.

***Дорогие мужчины!*** За кажущейся простотой данных упражнений скрываются серьезные физические нагрузки.

Приведу пример из практики. Одно время я вела занятия в фитнес-клубе. Занятия проводились за стеклянными дверьми, и любой желающий мог их посмотреть.

Мой зал находился рядом с тренажерным залом, и другие инструкторы могли свободно наблюдать за занятиями. По ту сторону стекла все выглядело просто и легко. И, видимо, поэтому инструкторы по атлетизму относились к моим тренировкам со скепсисом. Но мои занятия посещали многие работники этого клуба, включая директора. Сей факт однажды

повлиял на одного из тренеров, и он решил попробовать мои «простые и легкие» упражнения.

Благодаря стероидам и различным добавкам в совокупности с тренажерными нагрузками у этого человека мышцы были невероятных размеров, казалось, что кожа лопнет от распирающих ее мышц. Самое первое упражнение, с которого он начал, выглядело так: прижаться спиной к стене с вытянутыми вверх руками и простоять так одну минуту.

Надо ли говорить, что «вытянуть руки вверх» для этого человека оказалось абсолютно невыполнимо. Его руки не выпрямлялись в локтях, поскольку связки были непластичными, а мышцы сильно скованными. На сколько смог, руки он приподнял, но прижаться к стене и выстоять минуту — это было выше его сил. Он то поднимал руки, то опускал. Эта гора мышц промучилась секунд двадцать, у него появилась сильная одышка, и дальше это упражнение он выполнять не стал.

Попробовал выполнить еще несколько упражнений и также до конца ни одного не осилил. Его мышцы были неспособны удержать свой вес в статическом напряжении. Ведь это гораздо тяжелее, чем рывком поднимать снаряд. Минут через пятнадцать, растерянный, он буквально выбежал из зала. И все потому, что ни один тренажер не прокачивает мышцы изнутри. После этого случая мои тренировки посетили все инструкторы из тренажерного зала. Эти ребята ощутили настоящую нагрузку и раз и навсегда изменили свое отношение к моей гимнастике.

Многие задаются вопросом: почему при равных физических нагрузках или их отсутствии мужчины и женщины так по-разному выглядят? Чаще у мужчин, даже если они не подвергали себя физическим нагрузкам, тело выглядит более подтянутым и упругим по сравнению с женщинами. Дело в том, что у мужчин больше тестостерона, поэтому мышцы сильнее, но при этом меньше гибкости. У женщин тестостерона меньше, поэтому мышцы слабее, а связки, напротив, гибче.

Предложенная вашему вниманию гимнастика гармонично подтянет мышцы и одновременно сделает более пластичным тело любого человека — как мужчины, так и женщины. Ваша фигура при этом станет гораздо лучше. И это здорово, ведь мы всегда хотим выглядеть лучше всех. А никакая, даже самая дорогая одежда не скроет недостатки фигуры, она лишь на время закамуфлирует их. И только гимнастика поможет навсегда избавиться от внешних недостатков.

Очень часто задают вопрос: как долго нужно заниматься гимнастикой? Мне этот вопрос кажется странным. Занимайтесь ровно столько дней, недель, лет, сколько вы хотите оставаться молодыми и здоровыми.

# ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ: ОДЕЖДА И КОВРИК

Поскольку упражнения выполняются на полу, вам потребуется любое покрытие на пол, на котором будет комфортно заниматься: будь то ковер, одеяло или гимнастический коврик.

Лично я предпочитаю гимнастический коврик. Во-первых, он гигиеничен. А во-вторых, когда вы его не используете, он не занимает лишнего места в вашем доме. Конечно, можно заниматься и на одеяле. Но уже на первом занятии все начинают жаловаться, что заниматься на одеяле очень жарко, во время занятия оно скомкивается, его приходится постоянно поправлять и, таким образом, это отвлекает от занятий и мешает сосредоточиться. В конечном итоге все приобретают гимнастические коврики (такие коврики можно купить в любом спортивном магазине и обычно их маркируют как «коврик для занятий гимнастикой» или «коврик для йоги»).

Для занятий гимнастикой подберите удобную, не стесняющую движения одежду из «дышащей» ткани. Когда вы приступите к занятиям, то наверняка слегка вспотеете, а новые синтетические ткани, из которых делают современную спортивную одежду, это как раз то, что нужно. Одежда из хлопка быстро пропитывается влагой и долго высыхает, поэтому заниматься в ней будет не комфортно и в ней легко простудиться, а ткани нового поколения просто испаряют влагу с вашего тела, оставляя его теплым и разогретым.

Для выполнения упражнений вам не потребуется никакая обувь, заниматься вы будете босиком. При желании можно надеть носки, но при выполнении некоторых упражнений вам придется их снять. В этих упражнениях вы должны будете твердо стоять на ногах, а в носках ваши ноги будут скользить по поверхности. Так что будьте осторожны.

## *Упражнение 4*

### ПОЛЬЗА

Укрепляются мышцы спины. Исправляется осанка. Вы наконец избавитесь от «крыльев».

### ЧТО НАПРЯЖЕНО

Межлопаточные мышцы.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

**Исходное положение:** лежа на животе. Согните руки в локтях и прижмите локти к бокам. При этом сами руки лежат на полу. Ладони положите на пол так, чтобы оттопыренные большие пальцы касались плеч.

### Выполнение упражнения

**Статика**

Медленно прогнитесь, поднимая верхнюю часть корпуса вверх и одновременно сводя лопатки. Низ живота при этом должен оставаться прижатым к полу, а локти прижаты к бокам. Руки поднимаются вместе с корпусом. Обязательно проследите за тем, чтобы не запрокидывать голову назад, — работайте только за счет межлопаточных мышц.

Зафиксируйтесь в верхней точке на 20—30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение и расслабьтесь.

**Динамика**

После короткого отдыха (20—30 секунд) выполните упражнение в динамическом варианте: на вдохе медленно прогните корпус вверх (подъем выполняется без рывков, плавно, в течение 4—5 секунд — во время подъема медленно считайте до четырех или до пяти). Прогнувшись вверх, разверните плечи назад (локти по-прежнему прижаты к бокам). Обязательно прочувствуйте, как напрягаются межлопаточные мышцы.

Задержитесь в этом положении на 2 секунды. Затем на выдохе медленно опуститесь в исходное положение и на 1—2 секунды расслабьте мышцы рук и спины.

Повторите такое движение вверх и вниз еще 10—12 раз. Двигайтесь при этом очень медленно и плавно.

ВАЖНО *Во время выполнения упражнения следите за положением головы — голова должна подниматься вместе с корпусом, не нужно запрокидывать ее назад.*

# Содержание

*Введение* ..... 3

**В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ** ..... 6
О физкультуре ..... 6
Об аэробике ..... 7
О йоге ..... 9
О гимнастике моей мечты ..... 16

**О ПОЛЬЗЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ** ..... 19

**ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ: ОДЕЖДА И КОВРИК** ..... 23

**СПЕЦИФИКА УПРАЖНЕНИЙ** ..... 24
О времени занятий ..... 25
О времени приема пищи ..... 26
О статике и динамике ..... 26
О пользе растягиваний ..... 27
О дыхании ..... 28
Скрутки ..... 28

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ГИМНАСТИКОЙ** ..... 29

**ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ** ..... 31
БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС ..... 32
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ..... 70

*Заключительное слово* ..... 92