

**Стройность и легкость за 15 минут в день.. Красивые ноги, упругий живот, шикарная грудь**

Подтянутая и спортивная фигура — мечта каждой женщины. Но для того, чтобы стать обладательницей изящных форм необязательно потеть в тренажерном зале семь дней в неделю, во всем себе отказывать и голодать. Подобные методы давно уже отходят в прошлое, сейчас модно худеть с удовольствием и пользой для здоровья.

Эта книга разрушит все ваши стереотипы о похудении и тяжелых спортивных тренировках. Вы узнаете, как эффективно заниматься дома всего по пятнадцать минут в день для укрепления мышц, исправления проблемных зон, восстановления эластичности кожи, ознакомитесь с основами правильного рациона питания, питьевым режимом и пользой разгрузочных дней. Тело мечты всего за пятнадцать минут в день!

# СТРОЙНОСТЬ И ЛЕГКОСТЬ

**15**  
ЗА  
МИНУТ  
В ДЕНЬ

- КРАСИВЫЕ НОГИ
- УПРУГИЙ ЖИВОТ
- ШИКАРНАЯ ГРУДЬ

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ: КРАСИВЫЕ  
НОГИ, УПРУГИЙ ЖИВОТ,  
ШИКАРНАЯ ГРУДЬ

ХАРЬКОВ  КЛУБ  
2018  СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
2018

ISBN 978-617-12-5189-2 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

**Электронная версия создана по изданию:**



УДК 615.8  
С86

Иллюстрации *Алексея Ачкасова*

Дизайнер обложки *Николай Ткаченко*

ISBN 978-617-12-4318-7

© Depositphotos.com / valuavitaly, urfingus, обложка, 2017  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

# Введение

Ни одной женщине не удастся сохранить свою фигуру красивой и привлекательной без регулярных занятий спортом и правильного питания. Сидячий образ жизни, переедание, беременность, стрессы — все это стимулирует появление ненавистных лишних килограммов, которые уже не просто портят фигуру, а угрожают здоровью и даже жизни. Многие девушки и женщины в силу каких-то личных причин (стесняясь своего внешнего вида, испытывая неуверенность в себе, заботясь о маленьких детях, а также по религиозным соображениям и т. д.) не могут посещать тренажерный зал. Но не стоит расстраиваться и опускать руки, тренировки дома — это не только новомодная тенденция, но и прекрасный способ привести себя в форму после родов, похудеть к лету, вернуть тонус мышцам живота или ягодиц.

Когда и сколько заниматься, вы должны выбирать сами исходя из вашего образа жизни и режима дня. Например, продолжительность занятия может составлять 45—55 минут. Но, в отличие от прочих оздоровительных тренировок, которые требуют не менее получаса, занятия по укреплению мышц эффективны с первых минут. Если удастся выделять лишь четверть часа в день, то следует увеличить частоту занятий. Так, 3—4 тренировки в неделю продолжительностью по 15 минут дадут такой же, если не лучший результат, чем одна 45-минутная тренировка в неделю. Лучше поставить на первое место частоту, чем продолжительность тренировок. И не стоит выдумывать отговорки вроде: «У меня нет времени заниматься». Если вы можете найти полчаса на просмотр ленты новостей в соцсетях, любимого сериала или на разговоры по телефону, то времени у вас более чем достаточно. Главное — использовать его с умом и не позволять лени взять верх.

Для проведения результативных тренировок дома желательно обзавестись минимальным набором спортивного инвентаря. Конечно, существует масса упражнений с собственным весом, но тренировка с использованием спортивного инвентаря будет намного более эффективной.

Необходимый инвентарь для домашних тренировок:

- коврик;
- гантели;
- скакалка;
- фитбол;
- медицинский мяч весом 2—3 кг;
- утяжелители на ноги (или руки) весом 1—2 кг.

Кроме этого, 2—3 табуретки могут послужить вам скамьей для зашагиваний (запрыгиваний), от них можно отжиматься или использовать для приседаний. Весь инвентарь должен быть качественным и удобным, чтобы обеспечить комфорт и безопасность в процессе тренировки.

Основное правило домашних тренировок — начинать их нужно с разминки, включив в нее упражнения для утренней зарядки. Кроме того, необходимо разработать план тренировок — комплексы упражнений на разные группы мышц и список дней, в которые вы будете тренироваться. Не нужно заниматься ежедневно, лучше дать мышцам передохнуть между занятиями. Помещение, в котором проходит тренировка, следует регулярно проветривать. При подходящей погоде можно оставить форточку открытой во время занятий. Выполнять упражнения необходимо в заранее определенной последовательности. Одежда должна быть дышащей и не сковывать движения. Тренироваться желательно в спортивной обуви или босиком, отложив на время домашние тапочки. Чтобы упражнения давали результат, нужно выполнять их правильно, осознанно и в полную силу, не отвлекаясь на другие дела.

# Плоский живот и тонкая талия

Живот — одна из самых красивых частей тела девушки и в то же время одна из самых проблемных. Красивый плоский живот способен вызывать восхищение окружающих, а вот жир испортит даже самый идеальный силуэт. Большинство женщин мечтают как можно быстрее избавиться от животика и свисающих боков. Но, учитывая длительность и трудоемкость процесса, они, как правило, отказываются от всех сложных схем. В действительности избыточные килограммы уходят с этой области достаточно трудно. Но ради исполнения заветной мечты о плоском животе и тонкой талии стоит немедленно начать заниматься собой. Специальные упражнения и диета помогут убрать жир в зоне талии. Можно выполнять одни только физические упражнения, не корректируя при этом привычную схему питания, но процесс будет более длительным. К тому же сбалансированное здоровое питание улучшит работу желудочно-кишечного тракта, подарит ощущение легкости и бодрости. Самое важное правило, которое необходимо соблюдать при похудении, — это категорический отказ от курения и употребления алкоголя. Эти пагубные привычки очень серьезно нарушают обмен веществ. Пиво особенно вредно для живота, поскольку благодаря ему организм насыщается женскими гормонами, в результате излишки жира откладываются на животе. При употреблении алкоголя быстро избавиться от большого живота и боков очень сложно. Чтобы добиться видимого результата, упражнения нужно выполнять регулярно. Каждое упражнение предполагает два-три подхода, отдых между которыми не должен длиться более двух минут. Необходимо соблюдать интервал между упражнениями и приемами пищи. Есть можно не раньше чем через два часа после занятий спортом и не позже чем за час до начала. Перед физической тренировкой должна быть небольшая разминка. Можно выполнить, например, пробежку (бег на месте около пяти минут), попрыгать через скакалку или покрутить обруч. Прежде чем качать какие-либо мышцы, нужно изучить, что это за мышцы, особенности их строения и функции, дабы понимать, как именно с ними нужно работать.



## Строение мышц живота

Мышцы брюшного пресса начинаются от грудной клетки и заканчиваются на тазовых костях. Они формируют брюшную стенку, защищают и удерживают внутренние органы, участвуют в удержании позвоночника в определенном положении, формируют осанку, помогают туловищу при всевозможных наклонах и скручиваниях, принимают активное участие в дыхании и, что очень важно, создают внутрибрюшное давление, регулирующее такие процессы, как мочеиспускание, роды и т. п. Эти мышцы относятся к выносливым, что накладывает свой отпечаток на особенности их тренировки. Укрепление мышц живота требует большого числа повторений во время выполнения упражнений. Ниже описано строение мышц живота.

**Прямая мышца живота.** Является длинной мышцей передней стенки брюшной полости. Берет свое начало у лобкового гребня и, направляясь к верху живота, прикрепляется к ребрам и груди. Три или четыре поперечные сухожильные перемычки прерывают мышечные волокна и таким образом формируют всем известные «кубики» на животе. Функция прямой мышцы живота: сгибание туловища вперед, тяга ребер вниз; поднимает таз при фиксированной грудной клетке.

Довольно большой процент женщин после родов сталкивается с проблемой диастаза — то есть с расхождением прямых мышц живота. Расхождение может быть вызвано давлением на соединительную ткань, связывающую мышцы: часто такое случается во время беременности; другие причины — наследственная предрасположенность, ожирение и слабые мышцы живота.

С диастазом неминуемо сталкиваются женщины, которым была проведена операция кесарева сечения. При диастазе брюшные мышцы ослаблены и не работают. Есть несколько признаков, которые могут свидетельствовать о наличии диастаза: округлый живот, большое количество жировых отложений в области живота, боли в спине, пупочная грыжа, изменение формы пупка (часто случается, что он становится выпуклым). Наличие этих симптомов требует консультации с лечащим врачом для детального обследования! Диастаз

опасен тем, что при выполнении некоторых упражнений расхождение мышц пресса увеличивается. Такой эффект возникает из-за чрезмерного травмирования мышечной ткани, что влияет на ее рост. Это, в свою очередь, влияет и на другие мышцы и органы. Без правильного лечения диастаз никуда не исчезает, а с годами только прогрессирует и может спровоцировать появление грыжи, стать причиной болей в спине и нарушений пищеварения, а также преградой для нормального протекания последующих беременностей.

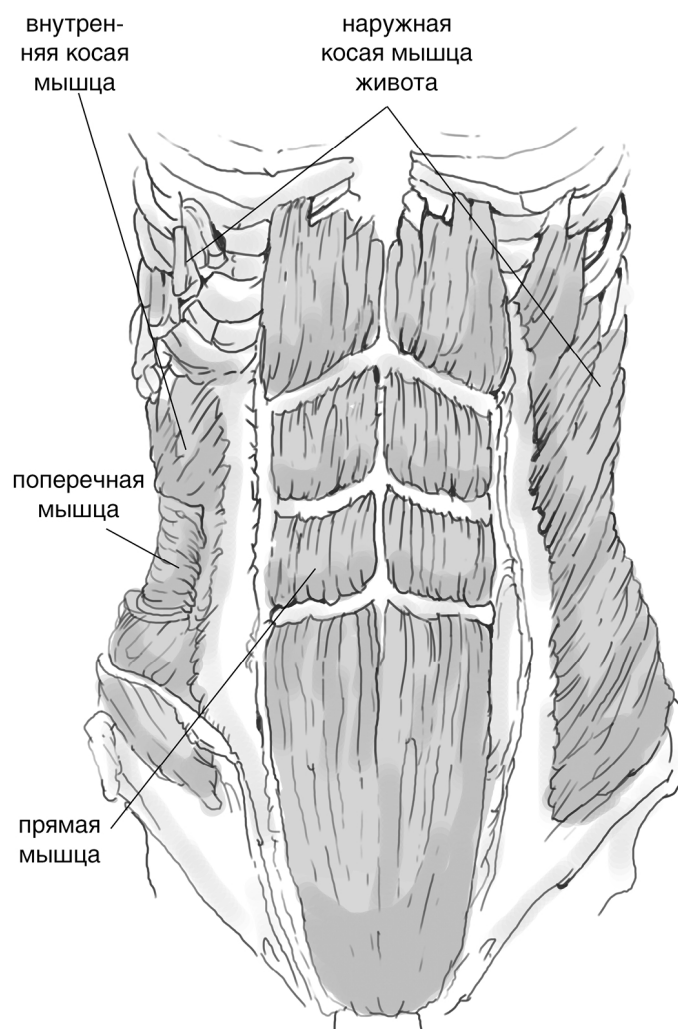


Рис. 1. Строение мышц живота

**Наружная косая мышца живота.** Является поверхностной и самой обширной мышцей живота, волокна этой мышцы идут косо от верха

вниз. Косая мышца живота при двустороннем сокращении тянет ребра вниз и сгибает туловище, поднимает таз при закрепленной грудной клетке, при одностороннем сокращении вращает туловище в противоположную сторону.

**Внутренняя косая мышца живота.** Эта мышца составляет второй слой брюшной стенки и расположена под наружной косой мышцей живота. Волокна внутренней косой мышцы расположены косо снизу вверх. Внутренние косые мышцы живота отвечают за сгибание туловища, сокращаясь с двух сторон, поднимают таз при фиксированной грудной клетке, а также поворачивают туловище в свою сторону при одностороннем сокращении.

**Поперечная мышца живота.** Образует третий, самый глубокий слой мышц брюшной стенки. Пучки мышцы, проходя сзади вперед, располагаются горизонтально и огибают талию. Поперечная мышца живота уменьшает размер брюшной полости в момент сокращения, подтягивая при этом живот и стягивая ребра к средней линии. Этот набор мышц образует брюшной пресс. Своей совместной работой мышцы живота сгибают туловище в стороны и вперед, а также отвечают за повороты в стороны вокруг продольной оси.

## **Общие рекомендации по выполнению тренировочных упражнений**

- Не выполнять упражнения, не проконсультировавшись с тренером, желательно имеющим медицинское образование.
- Лучшее время для тренировки — вечер, так как утром мышцы спины слишком расслаблены и больше подвержены травмам.
- Заниматься каждый день неэффективно. Необходимо давать мышцам отдых. Нужно помнить, что они продолжают работать и после окончания тренировки. Качать пресс через день — это самый действенный вариант.
- Соблюдать строгую последовательность: верхний пресс, нижний, косой, боковой и мышцы спины.
- Качать мышцы по кругу. Для каждой группы выполнить по два упражнения, потом в том же порядке по три, четыре — и так довести до десяти повторов.
- Не жалеть себя. Жжение в области пресса сигнализирует о том, что мышцы получили необходимую нагрузку. Нужно стремиться к тому, чтобы выполнять 3 подхода по 30 повторений каждого упражнения. Начинать можно с 10—15 повторов. Не стоит забывать, что качественная техника намного важнее числа повторений.
- Делать выдох, когда приподнимаете корпус, и вдох, когда расслабляетесь.
- Увеличивать нагрузку постепенно. В первый день тренировки не нужно пытаться выполнить максимальную нагрузку.
- Не заниматься по одной программе слишком долго. Мышцы способны адаптироваться к нагрузке. Целесообразно менять план занятий каждые 1,5—2 месяца.

# Упражнения

## 1. «Вакуум для живота»

Одним из эффективнейших считается упражнение «вакуум» для плоского живота, которое часто используется в йоге и бодифлексе. Это упражнение укрепляет поперечную мышцу живота, которая сокращает брюшную полость, делая сам живот плоским, а талию узкой.

### ***Порядок выполнения***

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Положить руки на бедра. Это исходное положение.
  2. Медленно набрать в грудь как можно больше воздуха, затем максимально втянуть живот и удерживать это положение. Для лучшего эффекта можно попробовать визуализировать касание пупком позвоночника. После 20 секунд задержки дышать нормально. Затем сделать вдох и привести живот в нормальное состояние.
  3. Выполнить 3—4 таких подхода.
    - Чтобы поперечная мышца работала на протяжении всего упражнения, при вдохе не бросать живот рывком вниз, а делать это медленно и не до конца.
    - Выполнять это упражнение лучше с утра на голодный желудок и в вечернее время перед отходом ко сну.
- Не стоит практиковать «вакуум» при язве желудка или 12-перстной кишки, в критические дни и во время беременности. Выполнять это упражнение нужно предельно осторожно при любых заболеваниях легких, желудка и сердечной мышцы.*

## 2. Подъем ног в положении лежа

Классическое упражнение для проработки мышц нижнего пресса.

### **Порядок выполнения**

1. Лечь на спину, вытянуть ноги.
  2. Медленно поднимать ноги, чтобы они образовали с корпусом прямой угол (рис. 2, б). В этом положении зафиксироваться на несколько секунд. Потом вернуться в исходное положение.
  3. Выполнить 10—15 повторений.
- Новичкам лучше делать это упражнение с согнутыми в коленях ногами, чтобы уменьшить нагрузку на поясницу.

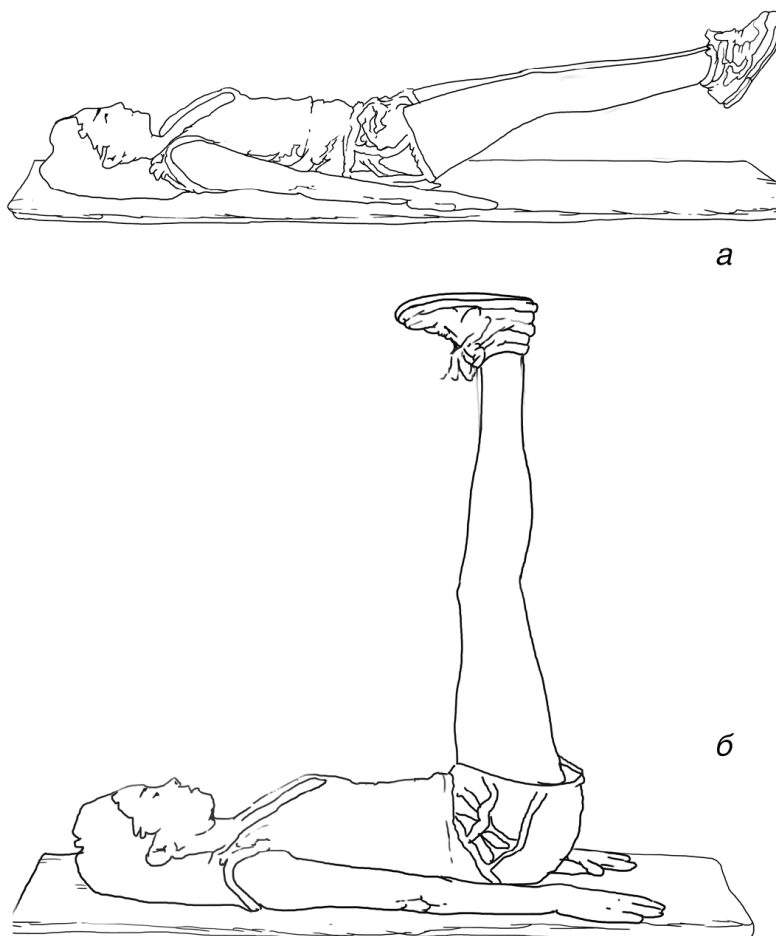


Рис. 2

- Для получения максимального эффекта нужно следить за тем, чтобы на протяжении всего движения ноги оставались сомкнутыми и прямыми, и не допускать опускания ног на пол (рис. 2, а).

*Нельзя выполнять это упражнение при грыже поясничного отдела позвоночника.*

### 3. «Ножницы»

Упражнение «ножницы» (рис. 3) знакомо, наверное, каждому. Однако не стоит думать, что если оно очень простое, то и пользу приносит минимальную. «Ножницы» отлично прорабатывают прямую мышцу живота, они помогут укрепить пресс, особенно нижнюю его часть, подтянуть живот и сделать ноги стройными. Это высокоинтенсивное упражнение способствует сжиганию жира, если выполнять его достаточно часто.

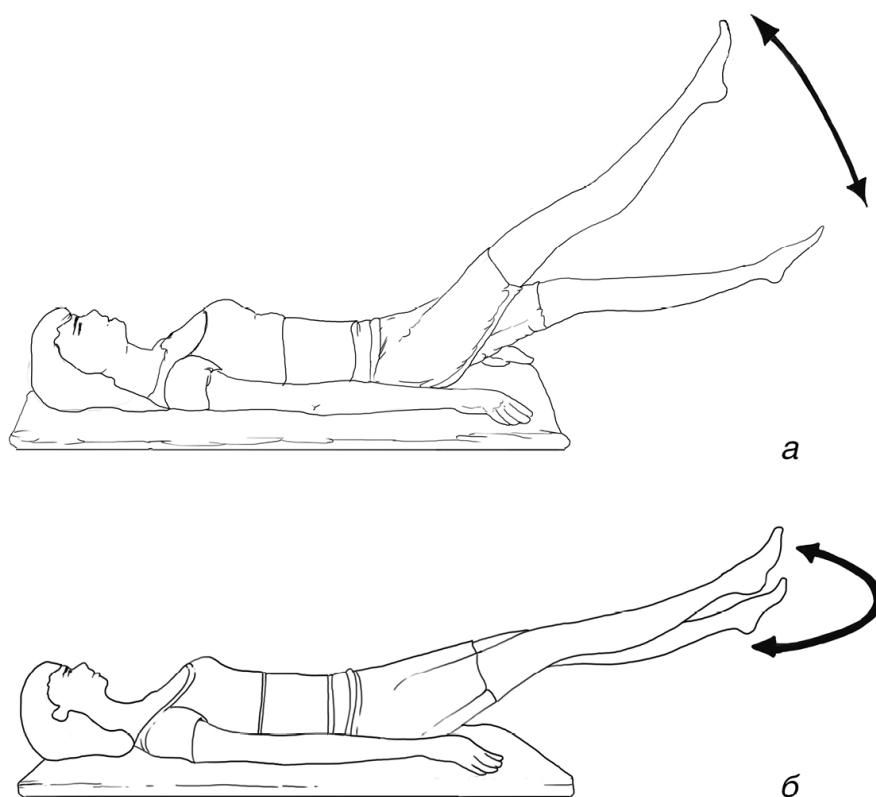


Рис. 3

#### **Порядок выполнения**

1. Лечь на спину, прижать поясницу к полу. Руки вытянуть по сторонам туловища, ладони прижать к полу. Слегка согнув колени, поднять ноги на 15 см от пола.



2. Поднять левую ногу на  $45^\circ$ , а правую опустить вниз до расстояния 5—8 см от пола. Выполнить обратное движение, опуская левую и поднимая правую ногу (рис. 3, а).

3. Выполнить 10—15 повторений.

- Руки остаются неподвижными во время всего упражнения.
- При выполнении упражнения не следует отрывать поясницу от пола, это может привести к травмам спины.
- Не стоит также высоко поднимать ноги, это снизит общую эффективность упражнения.
- Существует и горизонтальная версия упражнения «ножницы».

Исходное положение то же самое, что и в предыдущем упражнении.

Но, в отличие от него, ноги необходимо приподнять над поверхностью пола на 30—40 см и совершать ими перекрестные движения в горизонтальной плоскости (рис. 3, б).

#### 4. «Ножницы» сидя

Это упражнение представляет собой более сложную версию классических «ножниц».

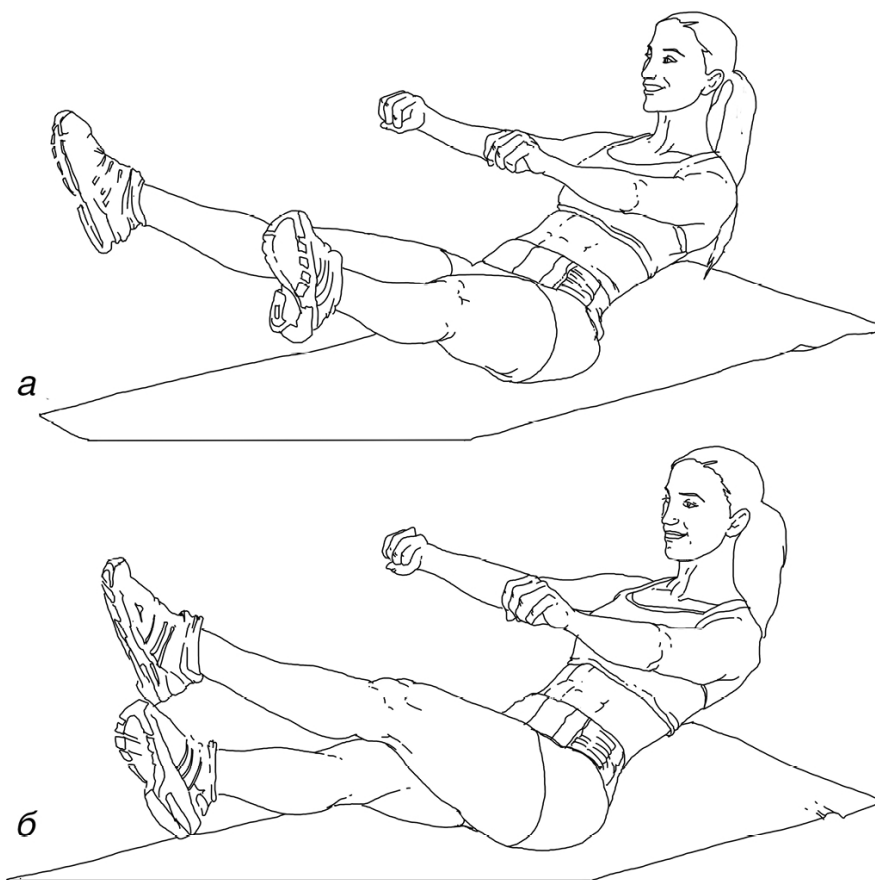


Рис. 4

#### **Порядок выполнения**

1. Лечь на спину, руки должны быть полностью выпрямлены перед собой ладонями вниз. С небольшим изгибом в коленях поднять ноги вверх, чтобы оторвать пятки на высоту около 15 см от пола. Напрячь мышцы брюшного пресса и слегка приподнять спину от пола (рис. 4, а).
2. Развести ноги в стороны, как бы открывая ножницы. Привести ноги обратно в центр и пересечь их друг над другом (закрытие ножниц)

(рис. 4, б). Выполнить аналогичные движения, чередуя ноги, все время сохраняя напряжение мышц брюшного пресса.

3. Сделать 10—12 повторений.

## 5. Параллельные линии

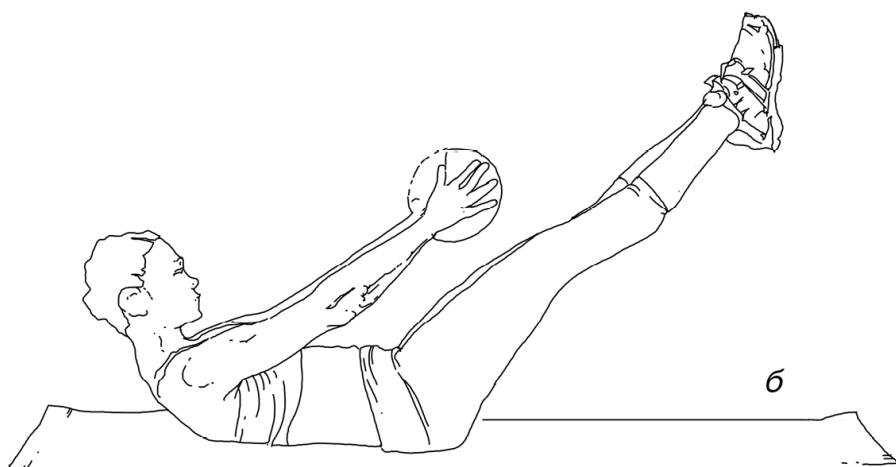
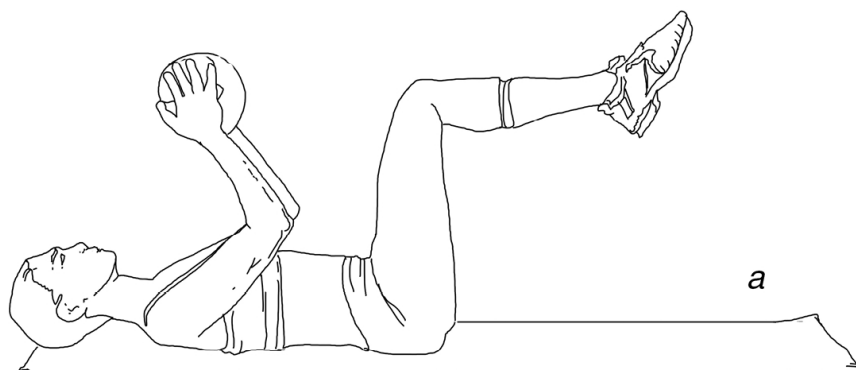


Рис. 5

### **Порядок выполнения**

1. Лечь на пол на спину, поднять ноги и согнуть колени так, чтобы бедра и голени сформировали прямой угол. В руки взять небольшой мяч для лучшей координации движений. Согнуть руки в локтях и слегка наклонить мяч к груди (рис. 5, а).
2. Напрячь мышцы пресса, вытянуть руки с мячом перед собой, поднять верхнюю часть туловища от пола и одновременно выпрямить ноги. Ноги должны составлять с полом угол  $45^\circ$ , а руки должны быть вытянуты параллельно ногам (рис. 5, б). В таком положении задержаться на несколько секунд.
3. Выполнить 8—10 повторений.

## 6. «Складка» в положении лежа на спине

Такое упражнение, как «складка» (рис. 6), позволяет эффективно нагрузить все мышцы живота. Сложность «складки» состоит в том, что прямые руки и ноги поднять значительно тяжелее, чем согнутые.

### Порядок выполнения

1. Лечь на пол, ноги вытянуть, руки закинуть за голову (рис. 6, а).

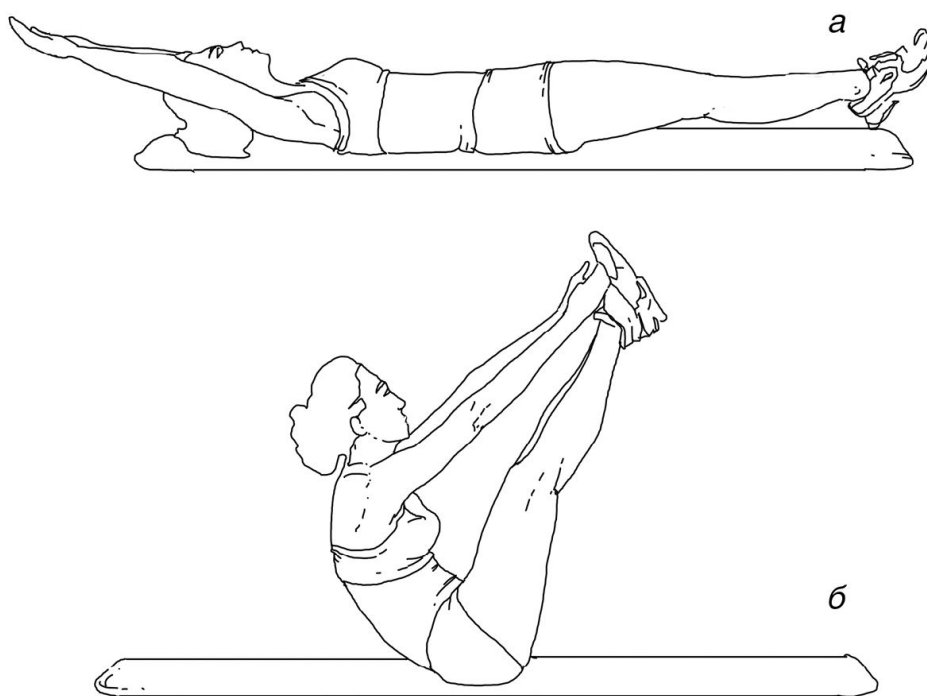


Рис. 6

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**