

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський державний університет харчування та торгівлі

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ШЕЙПІНГУ**

Методичні рекомендації
для викладачів і студентів

Харків
ХДУХТ
2018

Організація та методика проведення самостійних занять із шейпінгу :
методичні рекомендації для викладачів і студентів / укладачі
М. В. Русанов, В. В. Москальов. – Х. : ХДУХТ, 2018. – 62 с.

Укладачі: М. В. Русанов,
В. В. Москальов

Рецензент: канд. пед. наук, доц. В. В. Спіцин

Кафедра фізичного виховання та спорту

Схвалено методичною комісією ХДУХТ за спеціальністю
«Менеджмент»

Протокол від «20» березня 2018 р. № 7

Схвалено вченою радою ХДУХТ

Протокол від «28» грудня 2017 р. № 6

Схвалено редакційно-видавничою радою ХДУХТ

Протокол від «27» грудня 2017 р. № 7

© Русанов М. В., Москальов В. В., 2018
© Харківський державний університет
харчування та торгівлі, 2018

ЗМІСТ

Передмова.....	3
Види шейпінгу.....	4
Шейпінг-тренування і здоров'я людини.....	9
Раціональне харчування	10
Вправи для стегон.....	13
Вправи для ніг.....	28
Вправи для талії.....	35
Вправи для живота.....	38
Вправи для щиколоток.....	40
Вправи для сідниць.....	42
Вправи для пресу.....	53
Вправи для рук.....	55
Рекомендації спеціаліста.....	58
Список використаних джерел.....	61

ПЕРЕДМОВА

Шейпінг – це не тільки здоров'я і краса тіла, але і внутрішній розвиток і самовдосконалення. Це вид занять, який зміцнить як окремо взяті м'язи, так і підтримає в тонусі все тіло.

Англійське слово «shape» перекладається на російську мову як «форма». Виходить, що займатися шейпінгом – значить «надавати форму» своїй фігурі, тобто досягати певної (наближеної до ідеалу або ідеальної) форми фігури за допомогою спеціальних комплексів вправ, а також дієти і масажу. Шейпінг передбачає корекцію форми тіла шляхом регулярного використання всіх перерахованих засобів. Фахівці називають шейпінг унікальним методом корекції фігури і усунення целюліту. Спочатку він був спрямований на зміну людського тіла в кращу сторону. Існує близько десяти видів шейпінгу.

Шейпінг – це мистецтво, яке запозичило всі необхідні для жінки вправи з бодібілдингу. Його створили для підвищення фізичної привабливості жінки. Він передбачає велику кількість повторень кожного нового руху в часі, а також можливість підбирати рухи для кожного хто займається в групі, створюючи, таким чином, індивідуальні навантаження. У шейпінгу в основному використовуються навантаження низької інтенсивності, завдяки чому розширюється віковий діапазон учасників тренувань.

Шейпінг відрізняється від фітнесу тим, що останній допомагає скорегувати фігуру за рахунок різного роду навантажень на м'язи, примушуючи їх працювати. Результат – рівномірна корекція фігури. У шейпінгу зовсім інша мета суворо спрямована корекція фігури, тобто тих зон тіла, які цього потребують.

Шейпінг не тільки вдосконалює фігуру, а й надає особливий шарм, жіночність, естетичність і сексуальність побудованому образу. Він робить ходу красивою, а поставу граційною, з його допомогою ви, можливо, захочете поміняти свій імідж.

Під час занять шейпінгом необхідно враховувати калорійність харчового раціону. Від деяких продуктів взагалі прийдеться на час відмовитися. Це умова необхідна для забезпечення ефективності шейпінг-занять. Без нього завдання створення красивих форм тіла важковирішувана.

Наукові дослідження, які провели фізіологи, показали, що жінка, яка веде міський спосіб життя, протягом доби витрачає 1600–1900 кілокалорій.

Тільки 1200 ккал витрачається на підтримання процесів життєдіяльності організму, на роботу легенів, серця, нирок та інших органів. А ось за все вельми інтенсивне шейпінг-тренування тривалістю приблизно 1 години жінка витрачає всього 200–300 калорій, еквівалентних за енергетичною цінністю 100 грамів макаронів.

Якщо ви вирішили зайнятися шейпінгом, то для підрахунку калорій вам доведеться придбати побутові ваги і зручний в обладнанні посуд, а для тренувань – спеціальний бавовняний одяг і взуття.

ВИДИ ШЕЙПІНГУ

Шейпінг плюс мода. Цей вид шейпінгу дозволяє жінкам бути в курсі подій в світі моди. Тренери, чії знання базуються саме на цьому виді шейпінгу, допомагають жінкам навчитися красивої ходи, поставі, вигідному підбору рухів, поз, жестів, одягу, зачіски і макіяжу.

Шейпінг-класик. Ця шейпінг-технологія має на увазі фізичні навантаження і вправи, завдяки яким змінюється склад тіла. Вона схожа з бодіблдингом, але спрощена і підходить жінкам.

Шейпінг-хореографія дозволяє більшості жінок розвинути в своєму тілі гнучкість і плавність рухів, придбати почуття розкутості і грації. І взагалі допомагає забути про всі свої проблеми і комплекси.

Шейпінг-юні. Це відгалуження шейпінгу спрямоване на естетичний розвиток дітей і підлітків. Система враховує вікові особливості кожного і дозволяє знаходити єдино правильний метод у вихованні.

Шейпінг-терапія призначена для людей з фізичними розладами та недоліками. Допомагає їм продовжувати займатися корисними для здоров'я вправами. Тривале заняття цим видом шейпінгу дозволяє відчувати себе настільки впевнено, що забуваються і горе, і образи, і фізична недостатність.

Шейпінг для новачків. Одна з найбільш розповсюджуваних помилок новачків, які обирають собі заняття до душі, – це фантазія. Багато хто з початківців вважають, що аеробіка або теніс відповідають за формування красивої фігури. Але це не так. Фігура при заняттях аеробікою або тенісом може змінюватися (в основному, худнути), але це скоріше супутнє явище, але ніяк не головна їх мета.

Шейпінг – це система, яка своєю головною метою ставить формування образу доглянутої, жіночної, естетично і сексуально привабливої жінки, яка вміє вигідно себе подати за допомогою красивої ходи, граціозної постави, вигідної підкладки рухів, поз, жестів, а також одягу, зачіски і макіяжу. Образ жінки, яка володіє всіма перерахованими якостями, іменується шейпінг-моделлю. Його досягнення, кожної з жінок які займаються, є головна мета шейпінг-системи на «фізичному» рівні. Якщо це те, що вам потрібно, – шейпінг для вас.

Кілька важливих моментів, які треба обов'язково знати кожному новачку, який приступає до регулярних шейпінг-тренувань:

- У шейпінгу головне не участь, а перемога. Перемога над собою і над своїми недоліками. Ця перемога іменується в шейпінгу результат, який є тут головним.

- За результат в шейпінгу відповідають дві людини: ви і ваш шейпінг-тренер.

- Ваш шейпінг-тренер (якщо він професіонал) буде весь час вимагати від вас результат. Ображатися на нього за це не варто – просто він відноситься до шейпінгу відповідально, що сподівається помітити і у вас.

- У сучасному шейпінгу ви – не піддослідна. Уже багато жінок не тільки із задоволенням ним займаються, але і завдяки цим заняттям порадили власним результатам.

- Якщо вам потрібен результат, ви повинні тимчасово забути про все, що читали в різних рекламах: про чудо-таблетки, диво-тренажери, чудо-дієти і багато інших диво-засобів. Якщо ви і забудете про щонебудь дійсно корисне, не біда. Про все, що потрібно для результату, обов'язково розповість ваш шейпінг-тренер. Намагайтесь не сперечатися з ним.

• Приходячи на шейпінг, кожен новачок ставить перед собою ту чи іншу задачу. Амбіційність завдання може сягати від нешкідливого «схуднути» до високого «досягнення досконалості». За допомогою шейпінгу рішення навіть останнього з цих завдань цілком реально. Щоб переконатися в цьому, досить ще раз поглянути на шлях, пройдений «з нуля» деякими шанувальниками шейпінгу.

Шейпінг для вагітних. Так як вагітність – це відповідальний етап у житті кожної жінки, то заповнити дефіцит рухової активності – завдання шейпінгу. Також ця система допомагає підготуватися жінці до пологів і максимально знизити біль під час них.

Оздоровча технологія «Шейпінг для вагітних» була розроблена вченими та лікарями Міжнародної федерації шейпінгу на початку 1990-х років в якості засобу, що дозволяло б займатися шейпінгом жінкам:

- заповнити дефіцит рухової активності в передпологовій період;
- забезпечити фізіологічно комфортне протікання метаболічних процесів в період вагітності;
- підтримати в необхідному тонусі «родові» м'язи;
- створити позитивний емоційний фон у попередній супутній пологам період;
- забезпечити додатковий, до основного лікарського, кваліований контроль за вагітною;
- забезпечити швидкий період відновлення після пологів.

Ця шейпінг-технологія була схвалена лікарями-акушерами, та з тих пір не одна тисяча які народили прихильниць шейпінгу з подякою висловлюються про цю програму. Дані досліджень і численні спостереження над породіллями показують, що шейпінг-вправи під час вагітності сприяють успішному протіканню самої вагітності і пологів. Якщо вагітність протікає нормально і жінка здорова, то дватри шейпінг-заняття в тиждень можна вважати оптимальним режимом занять. Рекомендується пити достатню кількість води, необхідне для компенсації рідини, природна втрата якої відбувається під час тренування. Пульсовий режим не повинен перевищувати 140 ударів в хвилину. Жінки високого рівня тренуваності можуть займатися трохи з більшою інтенсивністю. Під час тренувань необхідно контролювати

температуру тіла, не допускаючи значного її підвищення. Не допускаються різкі рухи, що ослабляють м'язи лобкової частини. Плавання, мабуть, найкраща додаткова до шейпінгу можливість підтримувати фізичну форму під час вагітності. Плавання обличчям вниз забезпечує оптимальний приплив крові до матки.

Шейпінг для старших орієнтований на людей старшого віку, як на жінок, так і на чоловіків. Його мета – вдосконалення особистості за допомогою її оздоровлення і гармонізації, людина створює і реалізує для себе позитивний образ майбутнього. Майбутнього, в якому попереду не хвороби і безвихідь, а життєва активність і оптимізм. Формується шейпінгом для старших позитивний образ майбутнього, знижує ризик виникнення у людини серцево-судинних захворювань. Для здоров'я тіла людини важливе раціональне харчування, правильні за спрямованістю і за навантаженням фізичні вправи, а для його психічного здоров'я важливий душевний спокій, заснований на думках про хороше. Наукові дослідження показують, що позитивний настрій і душевний спокій знижують ризик інсульту на 41% у чоловіків і на 18% у жінок – така сила зв'язку між здоровим тілом і душею. Шейпінг для старших допоможе розпрощатися з нападами депресії. Це важливо, тому що у схильних до депресії гіпертоніків серцеві напади трапляються вдвічі частіше, ніж у людей з підвищеним тиском, але не схильних до депресивних станів. Заняття шейпінгом для старших знижують ймовірність розвитку розумових розладів, так як шейпінг-вправи підтримують нормальний мозковий кровообіг, знижують кров'яний тиск чим захищають мозок, втім, так само, як і серце, і судини.

Медики довели, що регулярні фізичні вправи знижують ймовірність розвитку хвороби Альцгеймера та інших розумових розладів. При цьому чим старанніше людина займається фізичними вправами, тим більш захищен його мозок. Заняття шейпінгом для старших знижують ризик виникнення остеопорозу, відкладення солей в суглобах, надмірної ваги тіла, що значно покращує фізичне самопочуття, роботу ендокринної системи, сприяє поліпшенню настрою.

Шейпінг-масаж є одним із засобів шейпінг-впливу і являє собою систему прийомів, які впливають на поверхню тіла. Істотна відмінність шейпінг-масажу від інших видів масажу в тому, що основним об'єктом для нього є підшкірно-жирова клітковина. Мета такого масажу – максимально підвищити ефективність тренувального шейпінг-заняття, особливо у випадках швидкої адаптації організму до тренувального впливу і раціону харчування.

ШЕЙПІНГ-ТРЕНУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Шейпінг надає загальнофізіологічний вплив на організм, підвищує обмін речовин; позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну і травну системи; розвиває силу, гнучкість, швидкість, координацію рухів; тренує загальну і силову витривалість організму; активізує імунні сили організму; дозволяє знизити надмірну вагу і навіть поліпшити настрій.

Під час виконання фізичних вправ активізується серцево-судинна і дихальна системи, посилюється обмін речовин. Під час м'язової діяльності посилюються імпульси з зорового, слухового і тактильного рецепторів, які беруть участь в русі, одночасно з цим порушується рухова зона кори головного мозку. Під впливом м'язової активності підвищується діяльність залоз внутрішньої секреції, насамперед наднирників. Гормони мозкового шару надниркових залоз підвищують артеріальний тиск, одночасно розширюючи артерії головного мозку.

Під час м'язової роботи поліпшуються обмінні процеси в тканинах і процеси регенерації клітин. М'язове скорочення служить в якості своєрідного насоса, що вичавлює кров з вен у напрямку до серця. Збільшенню припливу венозної крові до серця, крім того, сприяють посилені дихальні рухи, що виникають при м'язовій діяльності.

Фізичне здоров'я людини – це не тільки відсутність хвороб, але і певний рівень фізичної підготовленості і функціонального стану організму. Основним критерієм фізичного здоров'я людини слід

вважати його енергопотенціал, тобто можливість споживати енергію з навколишнього середовища, накопичувати її і мобілізувати для забезпечення фізіологічних функцій. Чим більше організм може накопичити енергії, а також чим ефективніше її витрачання, тим вище рівень фізичного здоров'я людини. Так як частка аеробної (за участю кисню) енергопродукції є переважаючою в загальній сумі енергетичного обміну, то саме максимальна величина аеробних можливостей організму є основним критерієм фізичного здоров'я людини і життєздатності.

Із фізіології відомо, що основним показником аеробних можливостей організму є величина споживаного кисню в одиницю часу (максимальне споживання кисню – МСК). Відповідно, чим вище показник максимального споживання кисню, тим більш фізичним здоров'ям володіє людина.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ШЕЙПІНГОМ

Людство, на самому початку свого існування, століття харчувалось виключно продуктами рослинного походження. Найбільш доступними були горіхи, плоди, фрукти, листя рослин, і лише в льодовиковий період людина змушена була вдатися до неприродної для нього м'ясної їжі. Багато дослідників вказують на генетичну схильність людини саме до рослинної їжі, а не м'ясної.

Тисячоліттями люди прекрасно існували за рахунок природних продуктів харчування, головним чином, за рахунок зернових, овочів, горіхів, бульбоплодів і фруктів. Складні вуглеводи, що містяться в таких продуктах, як картопля і цільне зерно, подібно цукровим, висококалорійні, але на відміну від цукру вони повільно згорають в нашому організмі, працюють як запрограмовані джерела енергії. Крім того, цільне зерно, маючи високий вміст клітковини, створює великий обсяг в шлунку, знімаючи ймовірність переїдання. Воно легко засвоюється і вгамовується почуття голоду. Ключі до контролю за вагою побудовані на дієті, заснованої на харчуванні у вигляді цілих зерен.

М'ясо не поширюється на продукти, які збільшують фізичну витривалість людини. Значне місце тут завжди займала саме рослинна їжа. Всі продукти харчування мають певну калорійність і характеризуються вмістом білків і вуглеводів.

Неважко припустити, що за вмістом білків і вуглеводів які сильно відрізняються між собою, продукти вимагають особливих умов для переробки в шлунку.

Якщо, наприклад, м'ясо і хліб їдять одночасно, що практично роблять багато людей, то велика частина виділених травних соків нейтралізується в шлунку і якісного травлення не відбувається.

Зелень, овочі та ягоди несуть в собі численні поживні речовини і ферменти. Постарайтеся не піддавати їх термічній обробці. Вони, як каталізатори, допомагають засвоюватися білкам і вуглеводам, тому ці продукти сумісні з продуктами як білкового, так і вуглеводного характеру.

Знижуйте у своєму раціоні споживання солі, цукру, м'яса. Збільшуйте споживання зелені, овочів, фруктів, каш, цільного зерна, більшість дослідників вважають, що зелень і овочі повинні складати в раціоні не менше 60 відсотків щодня. Крім того, намагайтеся їх вживати переважно в сирому вигляді.

Запам'ятайте основні аксіоми харчування:

- Постарайтеся виходити з-за столу з відчуттям легкого голоду. Ніколи не переїдайте. Помірне харчування – основний фактор стабілізації здоров'я і ваги людини.

- Шансів стати імпотентом у любителів рясних обідів і вечерь в 10 разів більше, ніж у людей, які дотримуються принципів раціонального харчування.

- Харчування, засноване на живій рослинній їжі, різко знижує рівень залежності людини від алкоголю та куріння. І навпаки, рясна, жирна м'ясна їжа збільшує тягу людини до алкоголю і тютюну.

- Використання в їжу круп, бобових культур і овочів при незмінному зниженні споживання солі, цукру, молока і м'яса, допомагає нам усунути дію радіації.

Раціональне роздільне харчування, з переважним використанням сирих овочів – один з головних способів дотримання чистоти кровоносних судин. Найнадійнішим способом очищення

організму від шлаків є нормальне природне голодування. Воно ставить організм в такі умови, коли вся його життєва сила спрямовується на очищення і оздоровлення організму.

Дієта – фундамент, на якому будується весь наш фізичний і емоційний стан. Це тверда основа, що дозволяє досягти гармонії в організмі. Одні лише фізичні навантаження або правильний відпочинок не зміцнять здоров'я. Без правильного харчування у вас не вистачить енергії для регулярних занять спортом. Фізичні навантаження, харчування та відпочинок повинні бути підібрані індивідуально для кожної людини з урахуванням його типу статури, а також способу життя.

Рухова активність і помірне харчування – це найраціональніший шлях для зниження ваги, поліпшення статури і збереження здоров'я. Люди, що бажають схуднути, повинні дотримуватися принципу: «Їсти можна все, тільки потроху».

Їжа людини, що займається спортом, має бути багата жирами, білками і вуглеводами, які в певних пропорціях необхідні для здоров'я, підтримки гарної форми.

Можна викладатися в спортивному залі, виконуючи супермодні комплекси, і при цьому не мати позитивних результатів лише тому, що ваші м'язи покриті шаром жиру. На щастя, на етикетках багатьох продуктів є інформація про кількість жиру в них, і не варто нехтувати нею. Утримайтеся від покупки продукту, вміст жиру в якому перевищує 30%. Відмовитися від жиру не так вже й складно, як це може здатися на перший погляд. Нехай на вашому столі переважає відварна їжа, приготована на пару, запечена в духовці або мікрохвильової печі.

М'язи, як відомо, будуються з білка, тому ваша дієта повинна містити достатню його кількість, якщо хочете зробити своє тіло сильним і пружним.

Більшу частину енергії наші м'язи і мозок отримують при розщепленні вугілля. Людина, яка під час тренувань користується дієтою з великим вмістом білка, але малою кількістю вуглеводів, з часом починає відчувати слабкість і млявість. Тому в дієті повинна міститися достатня кількість вуглеводів.

Важливе місце в раціоні харчування займають вітаміни. Вони необхідні організму для окисних, відбудовних та інших ферментативних реакцій, протікаючи в тканинах і впливаючи в значній мірі на обмінні процеси. Це досить актуально для людини, яка веде активний спосіб життя, що займається спортом.

Людині, що займається шейпінгом, рекомендується приймати їжу 3–4 рази на день невеликими порціями. Перший сніданок з 7 до 8 год. Другий сніданок з 11 до 12 год. Обід з 15 до 16 год. Вечеря – з 18 до 19 год. Після 19 години шлунку необхідно дати час для відпочинку. Не варто їсти на ніч, але якщо почуття голоду не дає заснути, приблизно за годину до сну можна випити склянку кефіру або молока з медом.

ВПРАВИ ДЛЯ СТЕГОН

Вправа 1

1. Ляжте на спину, руки витягніть за головою. Зігніть ноги в колінах і підтягніть їх до грудей. Зробіть глибокий вдих (рис. 1, а).

2. Міцно притискаючи плечі до підлоги, нахиліть ноги вправо коліна разом. Одночасно починайте повільний видих (рис. 1, б).

3. Потім трохи підніміть коліна над підлогою і відведіть одну ногу в сторону, намагаючись тримати іншу на вазі (рис. 1, в).

Зробіть вдих і, повернувши коліна вліво, повторіть вправу. Зробіть по 10 таких нахилів вліво і вправо. При виконанні цієї вправи важливо правильне дихання: спочатку глибоко вдихніть, потім, роблячи повільний видих, виконайте всі чотири руху (підніміть ноги, нахиліть їх до підлоги, міцно притискаючи плечі, відведіть ногу в сторону, тримаючи іншу на вазі).

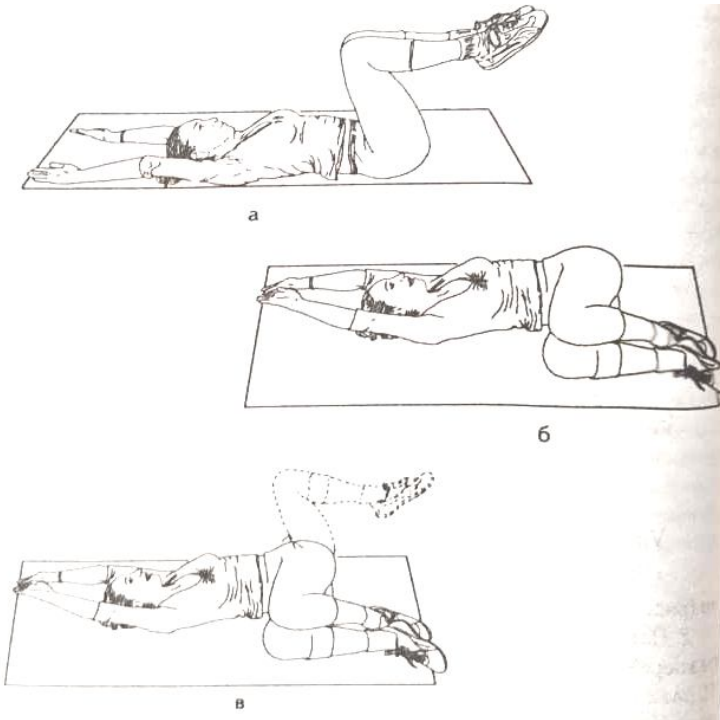


Рис. 1 (а, б, в)

Вправа 2

1. Сядьте на підлогу, ноги зігніть в колінах, підшви разом, руками обхопіть щиколотки (рис. 2, а).

2. З цього положення починайте ритмічно розгойдуватися вліво і вправо, рахуючи про себе до 50 (рис. 2, б).

Виконуючи цю вправу, важливо весь час тримати підшви ступень разом. Спина повинна бути прямою. Не звертайте увагу, якщо на перших порах відчуєте легкий біль в м'язах; цю вправу дуже ефективно проти появи «подушечок» целюліту на стегнах.

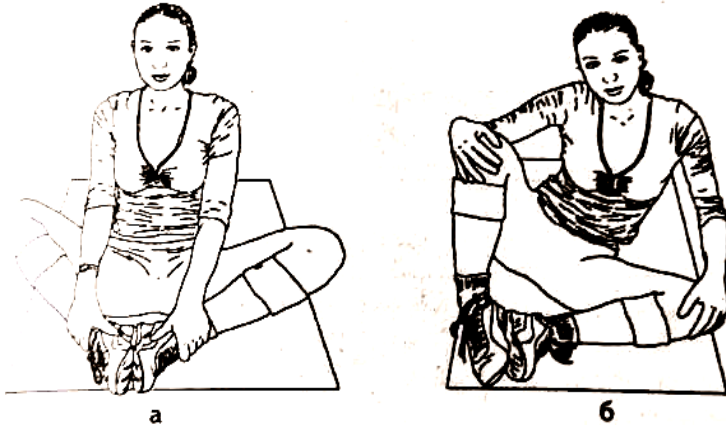


Рис. 2 (а, б)

Вправа 3

1. Сядьте на п'яти, хребет випряміть, руки на потилицю (рис. 3, а).

2. Поверніть сідниці спочатку вправо, потім вліво, кожен раз переносючи вагу тіла на одну сторону (рис. 3, б, в).

Повторіть по кілька разів на кожную сторону. Спочатку вам буде трохи важко піднімати ягодиці і переносити вагу тіла з однієї сторони на іншу. Однак постарайтеся, так як ця вправа надає стрункість стегнам.

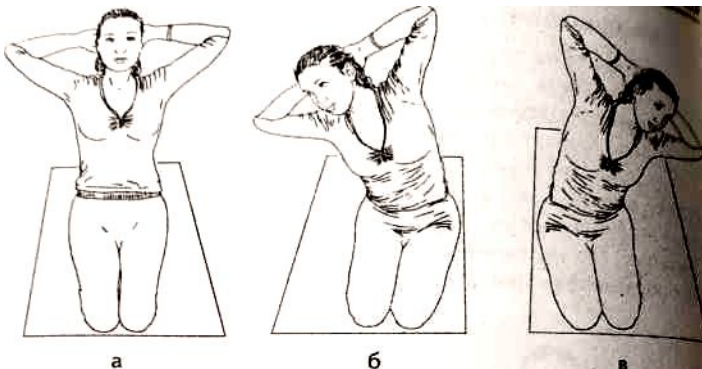


Рис. 3 (а, б, в.)

Вправа 4

1. Сядьте на підлогу, підшви ступень разом (рис. 4, а).

2. Упріться ліктями в коліна. Покладіть голову на сплетення пальців рук і повільно спробуйте, наскільки можливо, наблизити коліна, опираючись в той же час ліктями (рис. 4, б). Повільно поверніться у вихідне положення 2 і знову повторіть рух.

Проробіть так 10 разів. Ця вправа особливо рекомендується при «подушечках» целюліту на внутрішній поверхні стегон.

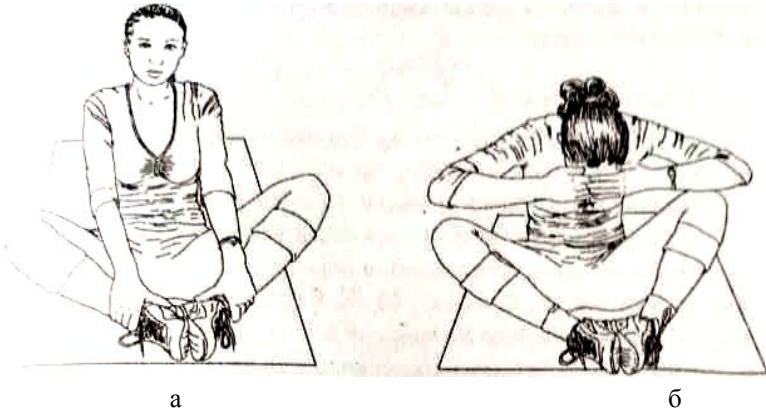


Рис. 4 (а, б)

Вправа 5

1. Ляжте на підлогу, поверніться на правий бік, праву ногу злегка зігніть в коліні, ліву витягніть, праву руку зігніть в лікті і підкладіть під шок (рис. 5, а).

2. Сильно напружуючи м'язи живота, опишіть витягнутою лівою ногою півкола вперед і назад (рис. 5, б). Розслабте живіт. Знову напружте м'язи і повторіть вправу на лівому боці (рис. 5, в).

Проробіть вправу по 2 рази на кожному боці, щоразу рахуючи до 30. Виконуючи вправу, важливо вчасно напружувати і розслабляти м'язи живота. Вправа зміцнює м'язи стегон і живота.

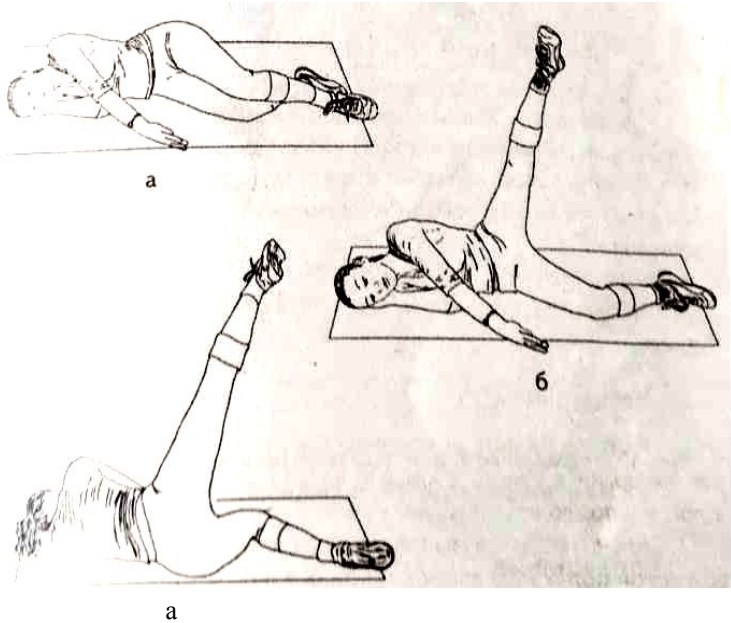


Рис. 5 (а, б)

Вправа 6

1. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, витягніть руки перед собою на рівні плечей (рис. 6, а).

2. Тримавши спину прямо (хребет і таз повинні складати одну лінію), зігніть коліна і присядьте якнайнижче, не відриваючи п'яти від підлоги. Поверніться у вихідне положення, також не відриваючи п'яти від підлоги (рис. 6, б). Розслабте руки, потім почніть спочатку. Повторіть не менш 5 і не більше 20 разів. Присідаючи, намагайтеся не втратити рівновагу. Виконуйте вправу повільно, не перенапружуйтесь. Важливо не відривати п'яти від підлоги.

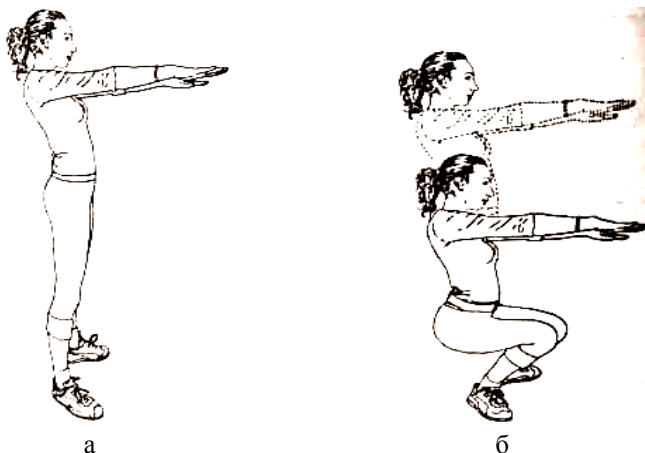


Рис. 6 (а, б)

Вправа 7

1. Ляжте на спину, руки витягніть за головою, ноги разом, кінчики пальців ніг витягніть у напрямку до гомілки (рис. 7, а).

2. Підніміть зімкнуті ноги під прямим кутом або якомога ближче до прямого кута (рис. 7, б).

3. Не відриваючи від підлоги нижню частину хребта, повільно розсуньте ноги якомога ширше, одночасно злегка обертаючи ногами (кінчики ступень весь час спрямовані до гомілки) (рис. 7, в).

4. Витягуйте руки вперед між ногами, одночасно піднімаючи спину. Ноги розсунуті і нерухомі (рис. 7, г). Поверніться у вихідне положення 1, розслабтеся і почніть спочатку. Повторіть від 5 до 10 разів. Це важка вправа, але якщо виконувати її регулярно, вона допоможе поліпшити форму ніг і стегон.

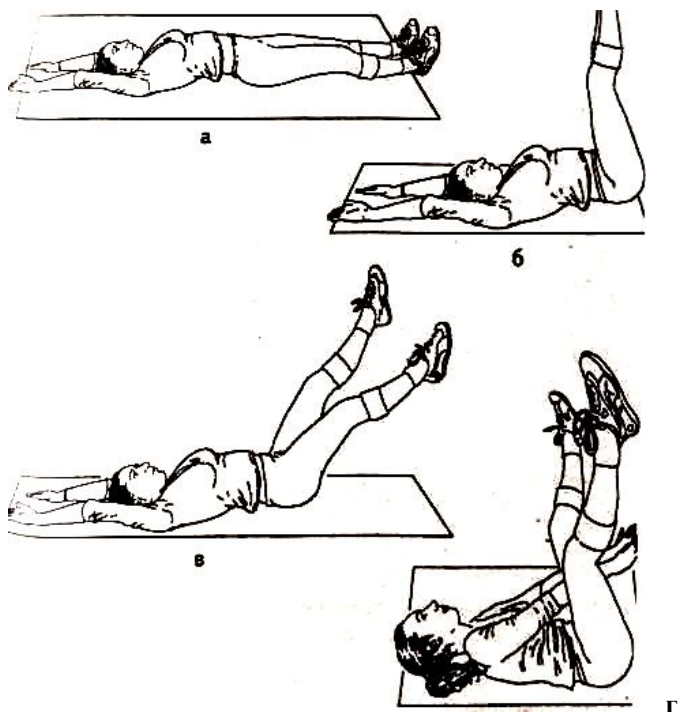


Рис. 7 (а, б, в, г)

Вправа 8

1. Встаньте прямо, ноги разом, руки витягніть перед собою на рівні плечей і розсуньте на ширину долоні (рис. 8, а). Спина пряма.

2. Присядьте якнайнижче, не відриваючи п'яти від підлоги (рис. 8, б). Поверніться у вихідне положення, тримаючи руки перед собою і не відриваючи п'яти від підлоги.

Повторіть 10 разів.

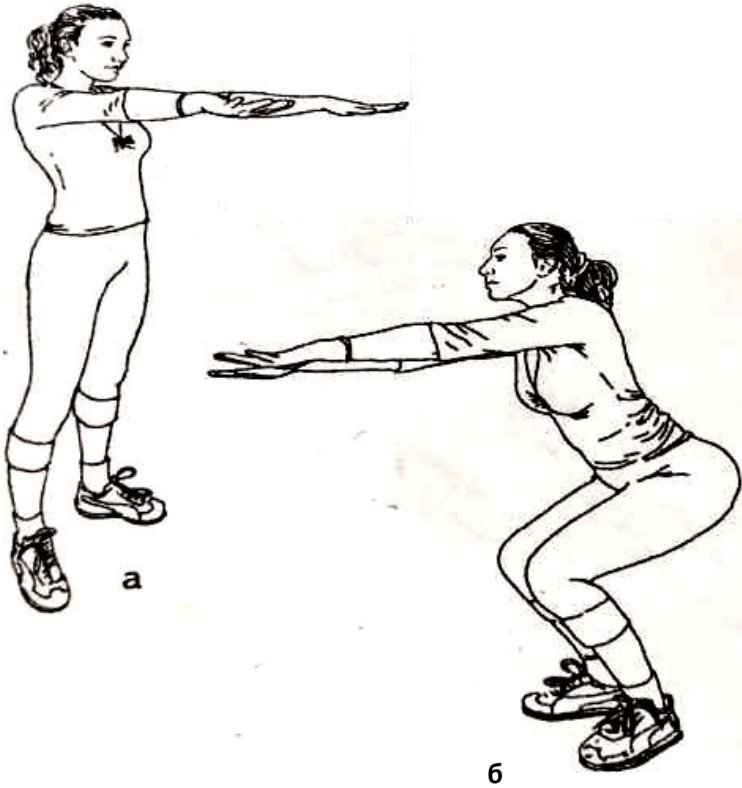


Рис. 8 (а, б)

Вправа 9

1. Сядьте на підлогу, руки поставте за спиною, долоньями упріться в підлогу, ноги разом, коліна зігнуті (рис. 9, а).

2. З цього положення поверніть зігнуті в колінах ноги ліворуч (рис. 9, б).

3. Витягніть ноги вліво і повільно поверніть їх прямо. Слідкуйте, щоб ноги були разом, м'язи ніг напружені (рис. 9, в). Відпочиньте (рис. 9, г), потім знову зігніть ноги в колінах і поверніть їх вправо.

Повторіть по 10 разів в кожен сторону. Виконуючи вправу, увесь час тримайте ноги разом і напружуйте м'язи. Спирайтеся на передпліччя. Ця вправа корисно також для м'язів живота.

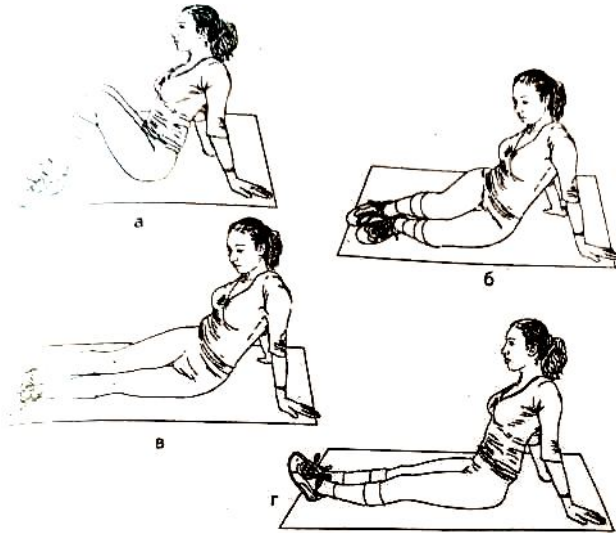


Рис. 9 (а, б, в, г)

Вправа 10

1. Встаньте прямо, ноги разом, руками упріться в спинку (вона повинна бути такої висоти, щоб ви могли спиратися на неї випрямленими руками) (рис. 10, а).

2. Підніміться на пальцях лівої ноги: одночасно підніміть назад праву ногу якомога вище (рис. 10, б).

3. Затримайтеся в цьому положенні на декілька секунд, стоячи на кінчиках пальців лівої ноги і витягнувши вгору пальці правої. Ступаючи на всю ступню, потім опустіть праву ногу. Проробіть вправу спочатку, на цей раз піднімаючи ліву ногу (рис. 10, в).

Виконайте вправу 10 разів, чергуючи праву і ліву ногу. Якщо ви хочете мати сідниці гарної форми, цю вправу слід включити в комплекс вправ для сідниць.

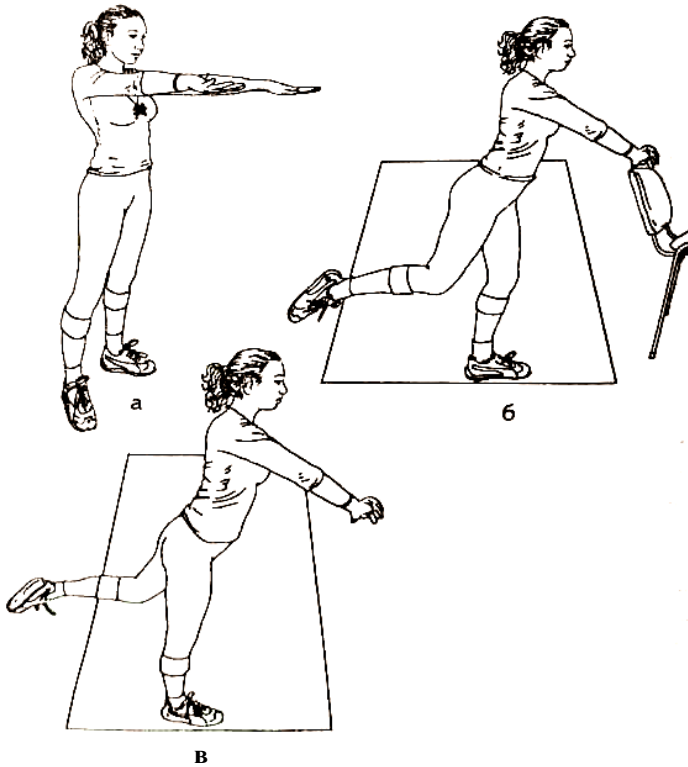


Рис. 10 (а, б, в)

Вправа 11

1. Встаньте прямо, ноги разом, руки покладіть за голову, упираючись в зімкнуті долоні потилицею. Лікті розведіть в сторони (рис. 11, а).

2. Нахиліться вправо, тримаючи руки за головою (рис. 11, б). М'язи спини напружте. Плавно поверніться у вихідне положення.

3. Виконайте те ж саме, нахилившись вліво (рис. 11, в).

Повторіть 10 разів.

Виконуючи вправу, не робіть його спочатку занадто різко, щоб не розтягнути м'язи. Ця вправа зменшує обсяг верхньої частини стегон.

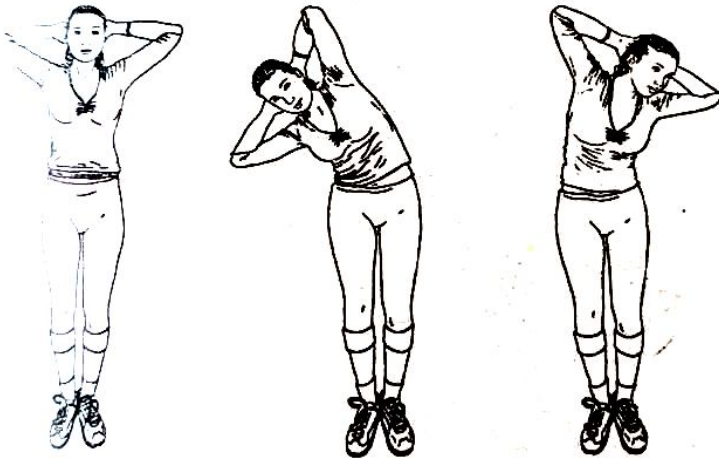


Рис. 11 (а, б, в)

Вправа 12

1 Ляжте на спину, ноги разом, руки витягніть за головою Паралельно тулуба (рис. 12, а). Зробіть глибокий вдих.

2. Різко підніміть ліву ногу, одночасно витягнувши праву руку, наче намагаєтеся дотягнутися до носка ноги (рис.12, б). Дихайте глибоко.

3. Поверніться у вихідне положення і повторіть вправу піднімаючи праву ногу і ліву руку (рис. 12, в). Проробіть вправу 15–20 разів лівою ногою і стільки ж правою.

Ця вправа ефективно для зменшення жирових «подушечок» на стегнах. Не забувайте про дихання: вдихайте і видихайте ритмічно і повільно.

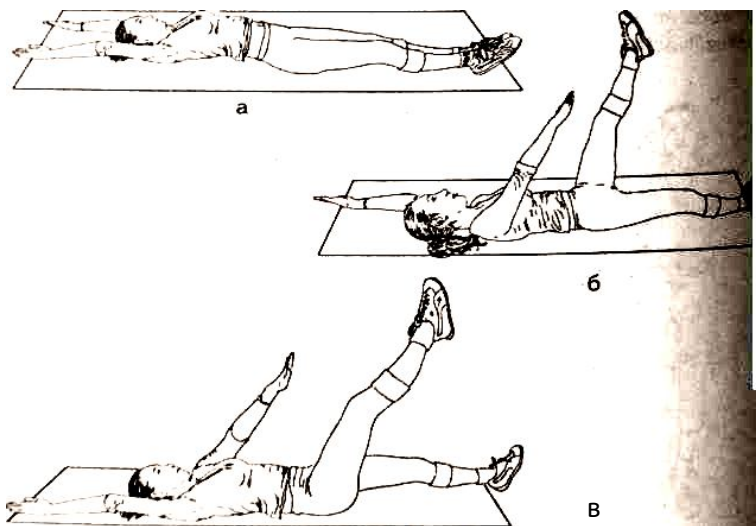


Рис. 12 (а, б, в)

Вправа 13

1. Ляжте на спину, руки покладіть за голову, лікті витягнуті вгору (рис. 13, а). Починайте повертати груди і стегна зліва направо, потім – справа наліво (рис. 13, б). Слідкуйте, щоб дихання було ритмічним, ноги не повертайте. Повторюйте приблизно 20 раз.

2. Ляжте на живіт, руки зігніть в ліктях і витягніть перед собою, передпліччям упріться в підлогу. Поверніться на правий бік піднявши ноги над підлогою на висоту біля 10 см, починайте просувати ногами, як ножицями. Слідкуйте за диханням. Повторіть те саме з упором на лівий бік. Рухаючи ногами, рахуйте про себе до 30.

3. Ляжте на спину, руки зігніть в ліктях, долоні притисніть до полу. Зігнуті в колінах ноги підніміть до грудей і виконуйте рухи, як при їзді на велосипеді – спочатку вперед, потім назад (по 10 разів), (рис. 13, в). Слідкуйте за диханням.

4. Сядьте на підлогу, руки витягніть за спину і упріться ними в підлогу. Підніміть зігнуті в колінах ноги приблизно на 20 см від підлоги і обертайте ногами, як ніби крутите педалі (тільки вперед) (рис. 13, г). Дихання спокійне. Виконуючи рух, рахуйте до 20. Ця вправа зменшує обсяг верхньої частини стегон.

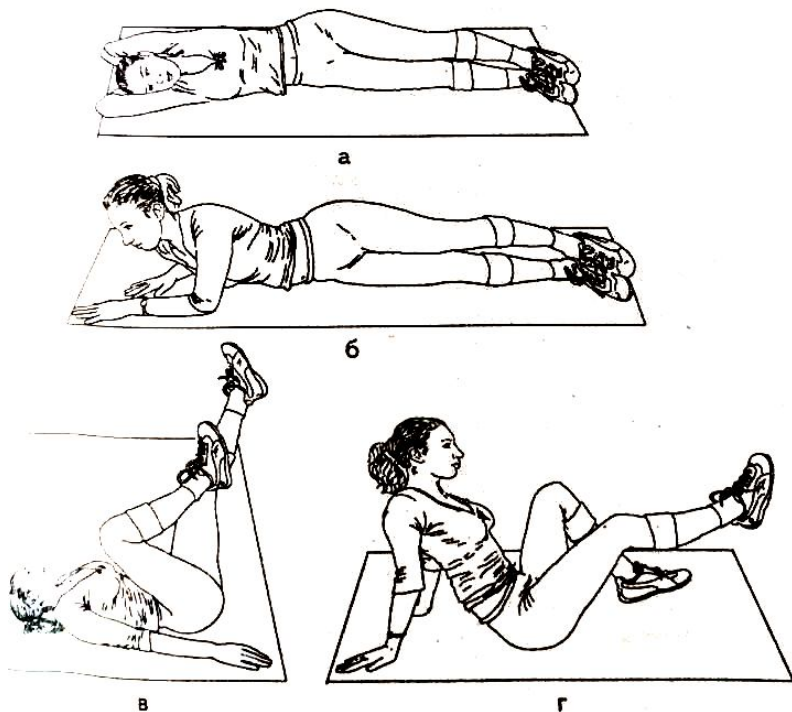


Рис. 13 (а, б, в, г)

Вправа 14

1. Ляжте на спину і зробіть глибокий вдих. Витягніть руки за голову, зігніть коліна і підтягніть їх до грудей (рис. 14, а). Одночасно почніть повільний видих.

2. Поверніть зігнуті в колінах ноги і таз вправо і торкніться колінами підлоги. Слідкуйте, щоб ступні залишалися на вису (рис. 14, б). Весь рух виконуються під час повільного видиху.

3. Витягніть ноги (рис. 14, в), стежачи, щоб ступні як і раніше залишалися на вису, потім знову підтягніть коліна до грудей і закінчите видих.

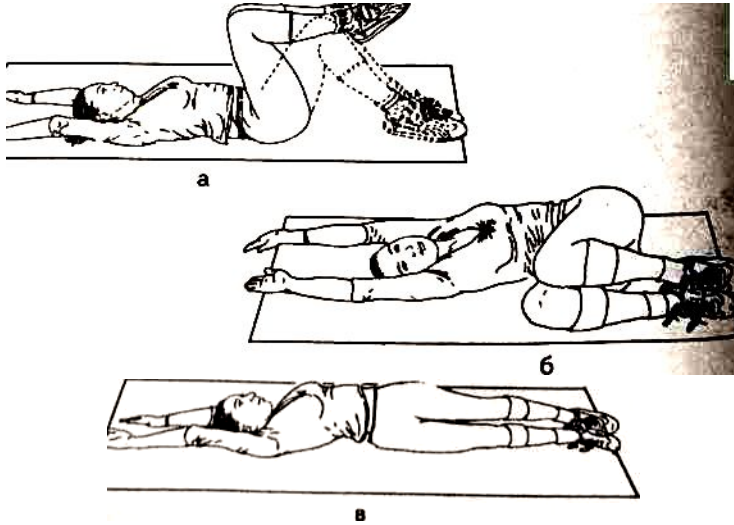


Рис. 14 (а, б, в)

Зробіть глибокий вдих і, починаючи видих, поверніть зігнуті в колінах ноги і таз вліво. Витягніть ноги і, закінчуючи видих, знову підтягніть коліна до грудей. Вдихніть і повторіть вправо з положення 2. Повторіть вправо 20 разів, чергуючи повороти вліво і вправо.

При виконанні цієї вправи дуже важливо повільне і регулярне дихання. Нагадуємо ще раз: глибокий вдих спочатку, всі чотири рухи виконуються на повільному видиху. Притиснути коліна до грудей, повернути в сторону таз і зігнуті в колінах ноги, витягнути ноги вперед, знову підтягнути коліна до грудей. Ця вправа зменшує обсяг верхньої частини стегон.

Вправа 15

1. Ляжте на підлогу на правий бік, ноги витягніть разом, спершись на праве передпліччя, долоню правої руки притисніть до полу. Ліву руку витягніть уздовж тіла (рис. 15, а).

2. Упираючись в підлогу долонею правої руки, напружте м'язи лівої ноги, витягніть її вгору і спробуйте дотягнутися лівою рукою до кінчиків пальців ноги (рис. 15, б). Затримайтеся на секунду в цьому положенні, перш ніж повернутися в вихідне. Розслабтеся.

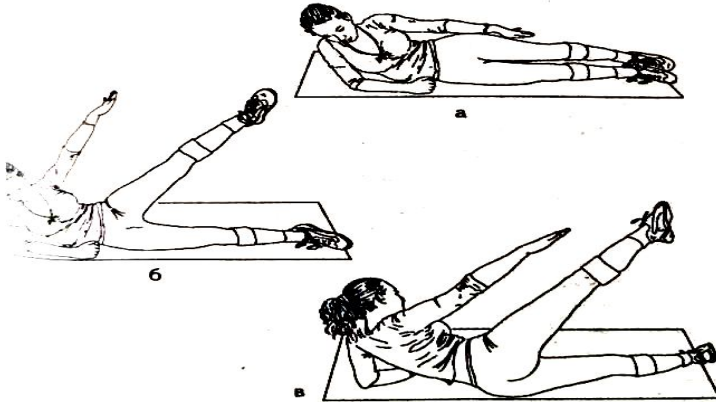


Рис. 15 (а, б, в)

3. Ляжте на лівий бік, обіпріться на ліве передпліччя і проробіть вправу, піднімаючи праву ногу (рис. 15, в). Повторювати вправу 10 разів, чергуючи правий та лівий бік.

Підіймаючи ногу, намагайтеся не втратити рівновагу і не забувайте напружувати м'язи ноги. Ця вправа зменшує обсяг верхньої частини стегон.

Вправа 16

1. Ляжте на спину, ноги витягніть, ступні разом. Руки схрестіть на потилиці (рис. 16, а).

2. Зігніть ноги в колінах, намагаючись підтягти п'яти якомога ближче до сидниць. Коліна не розсовуйте (рис. 16, б).

3. З цього положення, не розсуваючи коліна, поверніть їх праворуч і торкніться ними підлоги, потім – вліво (рис. 16, в). Нахиляйте і піднімайте коліна повільно. Повторіть вправу 20 разів, чергуючи нахили вліво і вправо.

Хоча ця вправа нескладна, на перших порах вона може датися трохи важкою. Дуже важливо стежити, щоб коліна весь час були зімкнуті, і не відривати голову від підлоги. Якщо спочатку вам не вдасться торкнутися колінами підлоги, не поспішайте, виконуйте рухи, не перенапружуючись. Ця вправа зменшує обсяг верхньої частини стегон.

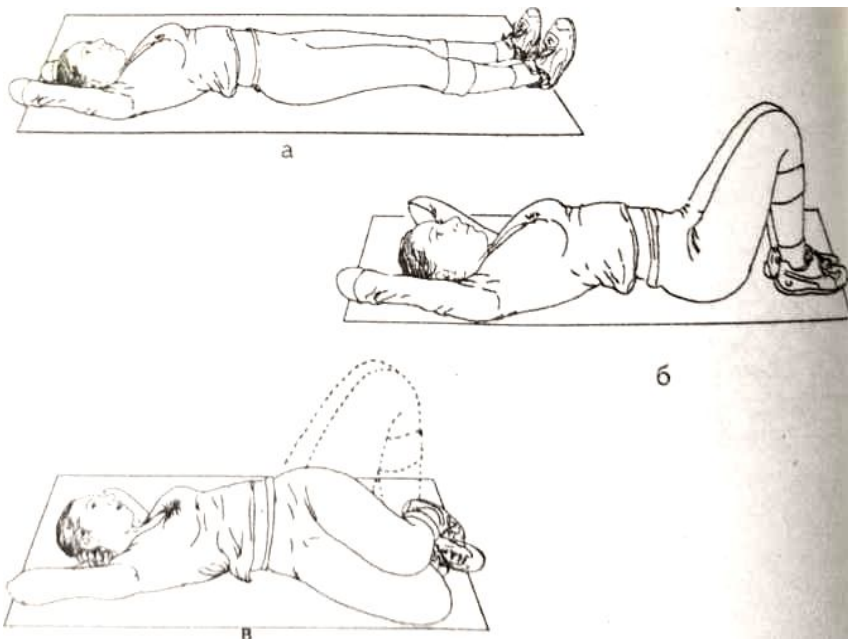


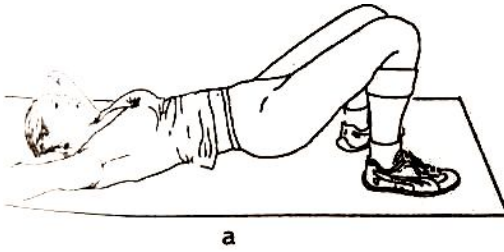
Рис. 16 (а, б, в)

Вправа 17

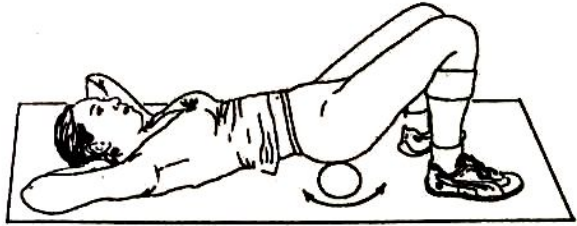
1. Ляжте на спину, зігніть ноги в колінах, ступнями упріться в підлогу. Під спину підкладіть гумовий м'ячик. Руки схрестіть під головою (рис. 17, а).

2. Рухаючи тазом, катуйте м'ячик вперед і назад, а також вліво і право (рис. 17, б). Інші частини тіла повинні залишатися нерухомими і щільно притиснутими до підлоги.

Виконуючи вправу, рахуйте про себе до 60. При виконанні цієї вправи в русі бере участь тільки таз. Важливо стежити за цим і не рухати іншими частинами тіла. Використовуйте для вправи простий м'ячик з суцільною твердою резини діаметром 3–4 см. Ця вправа зменшує обсяг верхньої частини стегон.



а



б

Рис. 17 (а, б)

ВПРАВИ ДЛЯ НІГ

Вправа 1

1. Ляжте на спину, руки розкиньте в сторони, ноги зімкніть і підійміть догори, перпендикулярно тулуба (рис. 18, а). М'язи ніг напружте.

2. Не відриваючи плечі і руки від підлоги, повільно розсуньте ноги якомога ширше (рис. 18, б).

3. Повільно схрестіть ноги (рис. 18, в). Потім знову розсуньте їх і з'єднайте, повернувшись у вихідне положення (1).

Повторюйте всі рухи 10 разів (розсунути – схрестити – зімкнути). Виконуйте рухи без перерви, ритмічно, не опускаючи ноги, живіт втягуйте. Велике значення має також дихання в вихідній позиції (1) – ноги разом: зробіть глибокий вдих і повільно видихайте під час наступних 4 рухів (розсунути ноги – схрестити – розсунути – зімкнути). Це також прекрасна вправа для стегон.

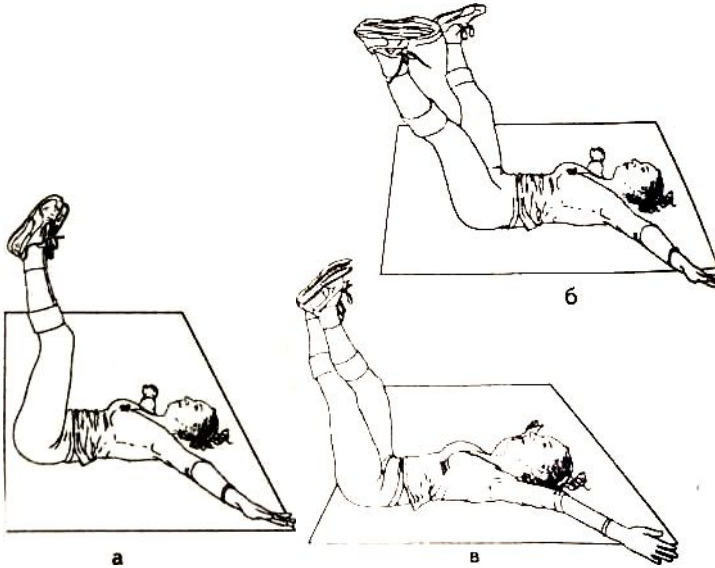


Рис. 18 (а, б, в)

Вправа 2

1. Сядьте на підлогу, ноги разом, м'язи ніг розслаблені, руки заведіть назад і упріться долоньями в підлогу (рис. 19, а).

2. Зробіть глибокий вдих і підніміть праву ногу приблизно на 20 см над підлогою, згинаючи коліно і описуючи коло кінчиком витягнутої ступні (рис. 19, б).

3. Видихніть, випрямляючи ногу і опускаючи її (рис. 19, в). Зробіть вдих і виконайте той же рух іншою ногою. Повторіть 10 разів кожною ногою.

Виконуючи вправу, втягуйте живіт і напружуйте черевні м'язи. Таким чином, вправа буде корисна не тільки для ніг і стегон, але також для талії і живота.

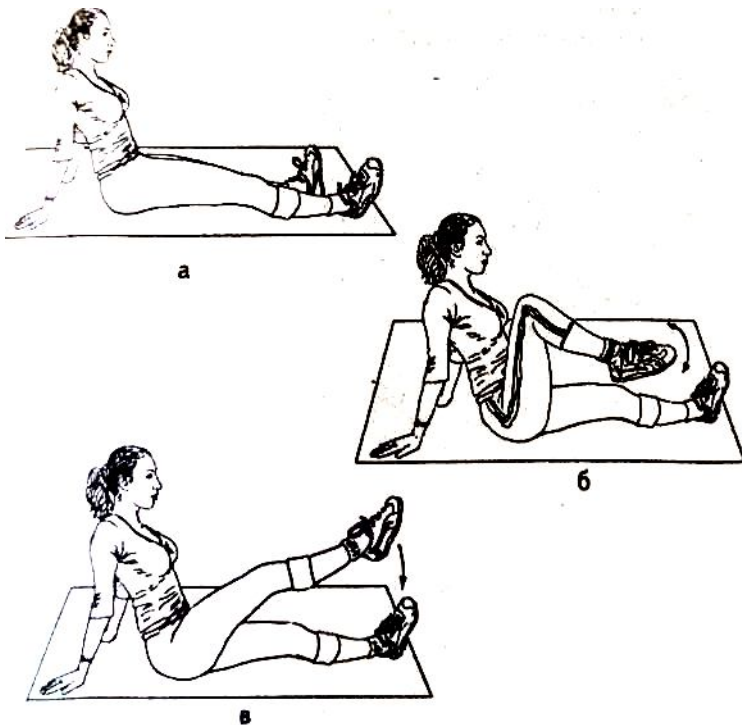


Рис. 19 (а, б, в)

Вправа 3

1. Встаньте прямо, розправте плечі, ноги разом. Руки розведіть в сторони майже на рівні плечей, м'язи рук напружте (рис. 20, а).

2. Витягніть вперед ліву ногу, поставте її на п'яту, пальці ніг підігніть в сторону гомілки (рис. 20, б).

3. Підніміть і опустіть ліву ногу, описуючи нею коло під прямим кутом (рис. 20, в). Постарайтеся, щоб кут був якомога ближче до 90° , але не перенапружуйтеся. Піднявши ногу, затримайтеся на кілька секунд в такому положенні, потім опустіть. Виконуйте рух правою ногою. Повторіть 10 разів спочатку однією ногою, потім – другою.

Виконуючи вправу, стежте, щоб ноги були абсолютно прямими, коліна напружені. Роблячи обертальні рухи ногою, не забувайте, що інша повинна бути нерухома.

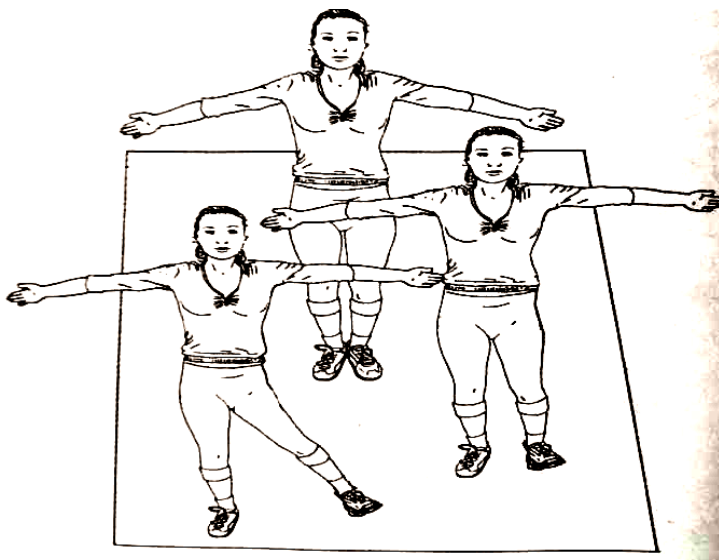


Рис. 20 (а, б, в)

Вправа 4

1. Встаньте прямо, ноги разом, груди злегка вперед. Руки розведіть в сторони на рівні плечей (рис. 21, а).

2. Ліву ногу відведіть назад, пальці ноги підігніть в сторону гомілки (рис. 21, б).

3. Повільно підніміть ліву ногу на висоту правого коліна, потім повільно опустіть (рис. 21, в). Не перенапружуйтеся. Виконайте той же рух іншою ногою.

Повторіть вправу 10 разів спочатку однією ногою, потім, інший. Роблячи вправу, не згинайте ноги. Опорна нога повинна бути абсолютно нерухома.

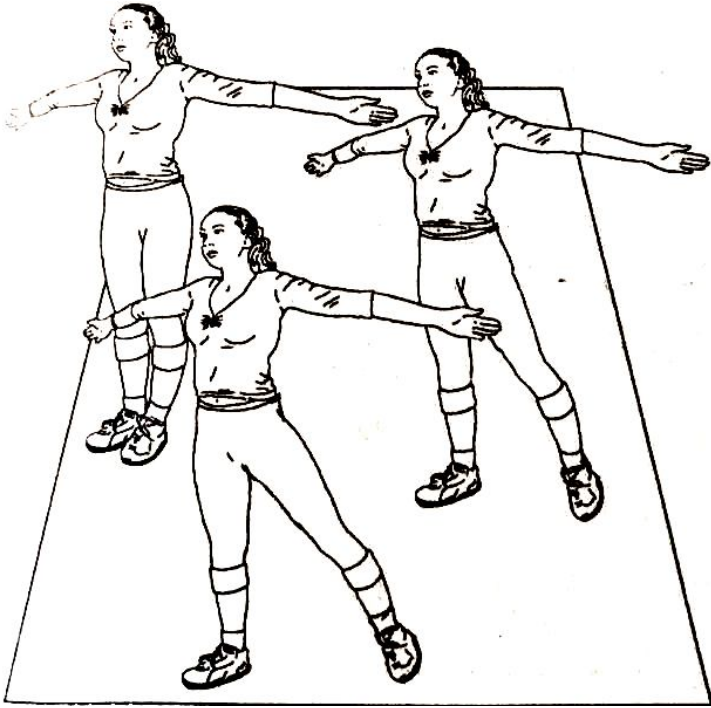


Рис. 21 (а, б, в)

Вправа 5

1. Встаньте на карачки, коліна розведіть, долоньями упріться в підлогу (рис. 22, а).

2. Витягніть назад ліву ногу, коліно не згинайте, пальці ноги відігніть вперед (рис. 22, б).

3. Тепер повільно піднімайте витягнуту ногу якомога вище, але не перенапружуйтеся і не змінюючи положення тіла, потім також повільно опустіть її (рис. 22, в).

Після цього витягніть праву ногу і виконайте те ж саме. Повторіть 10 разів спочатку однією ногою, потім інший. Виконуючи вправу, стежте, щоб стегно і гомілка опорної ноги склали прямий кут. Хребет повинен залишатися нерухомим, плечі розправлені, голова і шия не напружені (не рухайте головою, роблячи вправу).

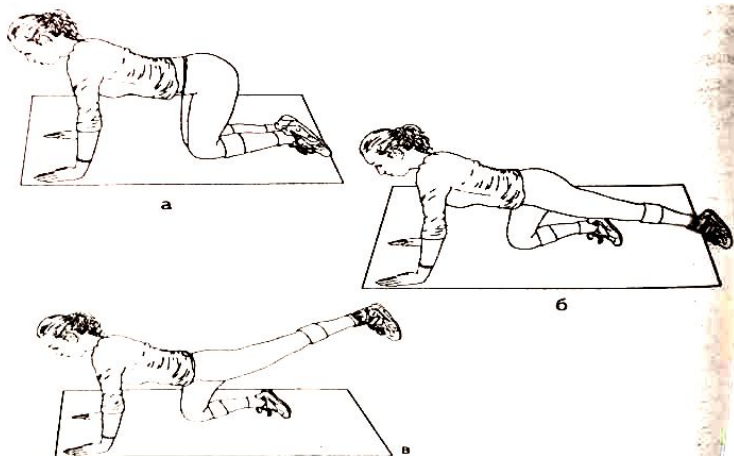


Рис. 22 (а, б, в)

Вправа 6

1. Встаньте на карачки, коліна і ноги разом, долоньями упіться в підлогу (рис. 23, а).

2. Підніміть таз, упираючись в підлогу руками. Спину тримайте прямо, шию не напружуйте, голову опустіть між рук, дивіться на коліна (рис. 23, б).

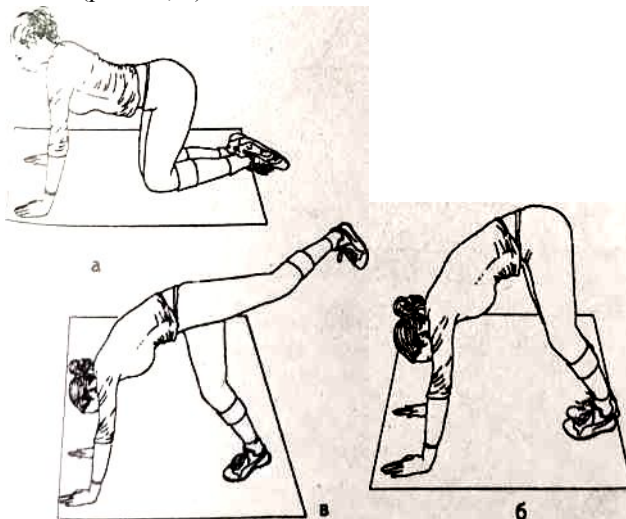


Рис. 23 (а, б, в)

3. Не згинаючи, відведіть ліву ногу назад і повільно підніміть її якомога вище (рис. 23, в), потім повільно опустіть. Те ж зробіть іншою ногою. Повторіть 5 разів спочатку однією ногою, потім – інший. Слідкуйте, щоб груди, спина і плечі були розправлені.

Опорне коліно не згинайте. Не перенапружуйтеся.

Вправа 7

1. Ляжте на спину, ноги разом, пальці ніг – вперед. Руки розведіть в сторони на рівні плечей, м'язи рук напружте (рис. 24, а).

2. Допомагаючи собі стегнами, підніміть ноги під прямим кутом (або якомога ближче до прямого кута). Слідкуйте, щоб пальці ніг були відігнуті до гомілки. Сидіть секунду в цьому положенні (рис. 24, б).

3. Повільно розведіть ноги (рис. 24, в) і так само повільно з'єднайте. Тримавши ноги разом, повільно опустіть їх на підлогу. Розслабтеся. Повторіть рухи 10–20 разів.

Виконуючи вправу, намагайтеся не відривати спину від підлоги. Тулуб має бути нерухомим, м'язи голови розслаблені, голова відкинута назад.

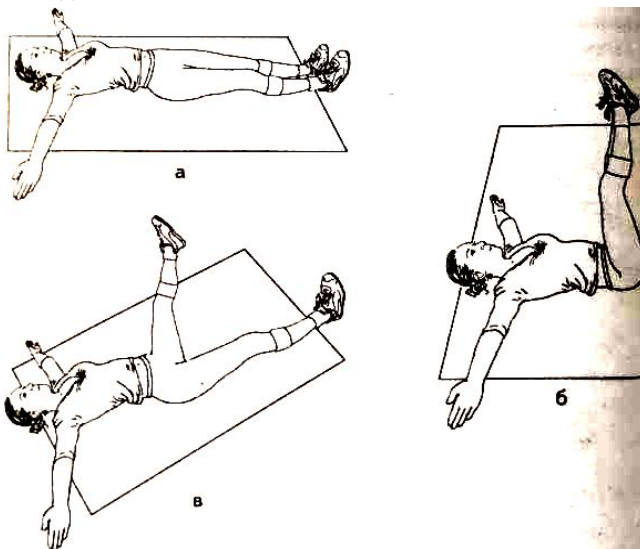


Рис. 24 (а, б, в)

Вправа 8

1. Встаньте на карачки, коліна злегка розставте, лікті не згинайте, долоньями упріться в підлогу (рис. 25, а).

2. Витягніть ліву ногу в сторону, п'яту відтягніть вниз, пальці – в сторону гомілки. У цьому положенні зробіть ковзний рух ногою в сторону (рис. 25, б). Тепер повільно підніміть ліву ногу, не згинаючи коліна. Праве стегно і гомілка повинні бути абсолютно нерухомі і складати прямий кут. Повільно опустіть ліву ногу.

3. Проробіть вправу, піднімаючи праву ногу. Виконайте 10 разів спочатку однією ногою, потім – інший. Роблячи вправу, стежте, щоб спина, груди і плечі були розправлені. Головою не рухайте. Піднімаючи ногу, намагайтеся не втратити рівновагу. Спочатку, можливо, ви зможете піднімати ногу всього на кілька сантиметрів, але з часом у вас стане виходити краще. Пам'ятайте, що не потрібно перенапружуватися.

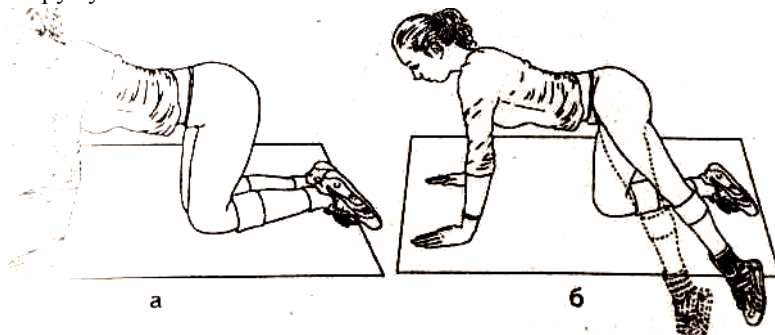


Рис. 25 (а, б)

ВПРАВИ ДЛЯ ТАЛІЇ

Вправа 1

1. Встаньте прямо, ноги розставте, м'язи ніг і сідниці сильно напружте. Руки витягніть в сторони на рівні плечей (рис. 26, а).

2. Зігніть в лікті праву руку і піднесіть її до грудей, одночасно повертаючись вліво (рис. 26, б). Потім відразу ж зігніть ліву руку і поверніться вправо (рис. 26, в).

3. Продовжуйте робити повороти без перерви, змінюючи руки. Повторіть 20 разів. При виконанні вправи таз і ноги залишаються

нерухомими. Ця вправа ефективно також проти утворення жирових відкладень на руках.

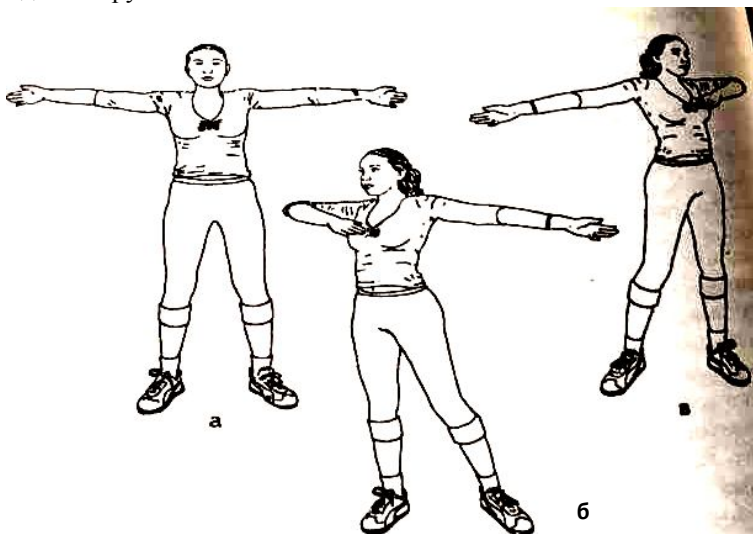


Рис. 26 (а, б, в)

Вправа 2

1. Встаньте прямо, ноги розставте, руки в сторони на рівні плечей, повільно поверніться тулубом вправо, потім – вліво (рис. 27, а).

2. Покладіть руки за голову і зробіть нахил вліво, потім вправо. При цьому лікоть повинен опускатися до рівня верхньої частини стегна (рис. 27, б).

3. Знову розведіть руки в сторони і нахиліться вперед (спина напружена, коліна не згинайте). Одночасно доторкніться рукою до кінчика лівої ноги, потім лівої – до кінчика правої (рис. 27, в). Повторіть кожен рух по 10 разів вліво і вправо. Виконавши весь ланцюжок рухів, розслабтеся, потім почніть спочатку. Ця вправа рекомендується також для зміцнення спини і плечей.



Рис. 27 (а, б, в)

Вправа 3

1. Сядьте на п'яти, коліна сильно розведіть в сторони. Спина пряма. Руки схрестіть на потилиці (рис. 28, а).

2. Тримавши спину прямо, починайте робити обертальні рухи верхньою частиною тулуба, з кожним разом збільшуючи нахил. Голова слід за тулубом (рис. 28, б).

Зробіть по 30 таких рухів вправо, потім – вліво. Варіант: можна не схрещувати руки на потилиці, а покласти їх на талію.

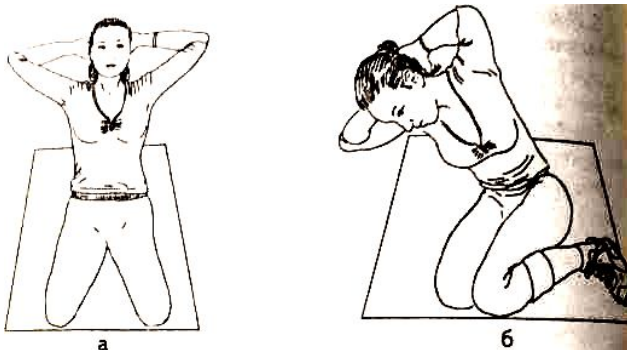


Рис. 28 (а, б)

Вправа 4

1. Встаньте прямо, ноги поставте на ширину плечей, руки упріть в стегна (рис. 29, а).

2. З цього положення повільно поверніть верхню частину тулуба вліво, потім так само повільно вправо (рис. 29,б).

Зробіть 30 поворотів по черзі вліво і вправо, важливо виконувати цю вправу повільно.

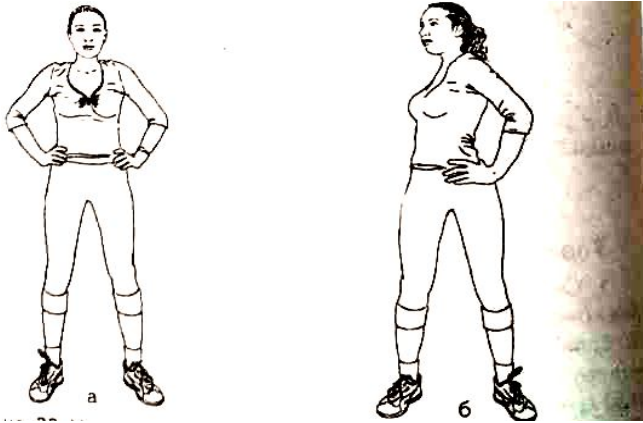


Рис. 29 (а, б)

ВПРАВИ ДЛЯ ЖИВОТА

Вправа 1

1. Ляжте на спину, ноги разом. Коліна зігніть, ступні поставте на підлогу. Руки витягніть уздовж тіла (рис. 30, а).

2. З цього положення відштовхніться і підійміть тулуб і витягнуті вперед руки, одночасно піднімаючи зігнуті в колінах ноги (рис. 30, б). Затримайтеся на секунду в такому положенні, потім повільно поверніться у вихідне.

Розслабтеся і почніть все спочатку. Повторіть 10 разів. Відштовхуючись від підлоги, зробіть вдих. У верхньому положенні затримайте дихання і повільно видихайте, повертаючись у вихідне положення.

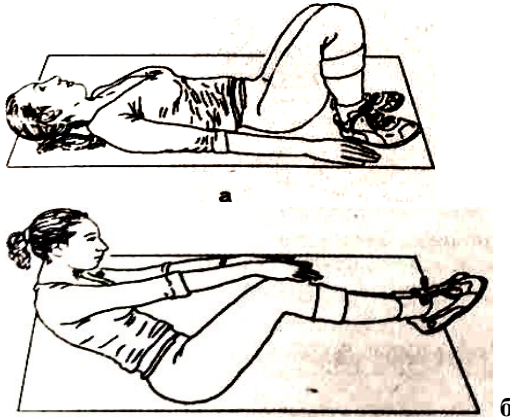


Рис. 30 (а, б)

Вправа 2

1. Ляжте на спину, руки витягніть уздовж тіла, долоні притисніть до підлоги (рис. 31, а).

2. Зігніть ноги в колінах, ступні і коліна разом (рис. 31, б).

3. Упираючись в підлогу ступнями і долонями рук, Намагайтесь підняти сідниці якнайвище так, щоб стегна і живіт перебували на одній лінії. Голову не відривайте від підлоги (рис. 31, в).

Затримайтеся в цьому положенні кілька секунд, потім повільно поверніться в положення 2. Розслабтеся і почніть спочатку. Повторіть 10 разів. Піднімаючи сідниці, зробіть повільний вдих. Піднявшись якомога вище, затримайте дихання. Повертаючись в положення 2, повільно видихніть.

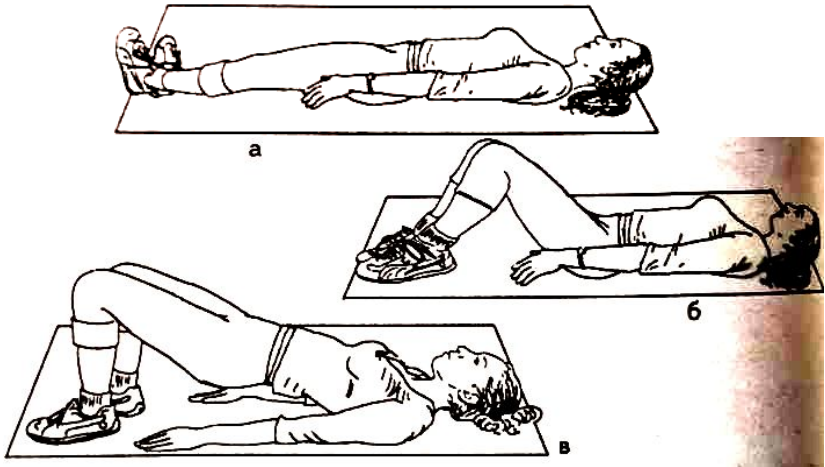


Рис. 31 (а, б, в)

ВПРАВИ ДЛЯ ЩИКОЛОТОК

Вправа 1

1. Ляжте на спину, руки покладіть під голову. Підніміть зімкнуті ноги вгору перпендикулярно тулубу. Ступні відтягніть (рис. 32, а).

2. Поверніть ступню лівої ноги до себе і знову відтягніть якомога сильніше (рис. 32, б). Повторіть те ж іншою ногою.

3. Проробіть це рух ступнями обох ніг разом. Повторіть кожен рух по 10 разів (лівою ногою, правою, двома разом). Ця вправа так само, як і наступна, не тільки допомагає зняти набряклість в області щиколоток, а й поліпшує кровообіг в ногах.

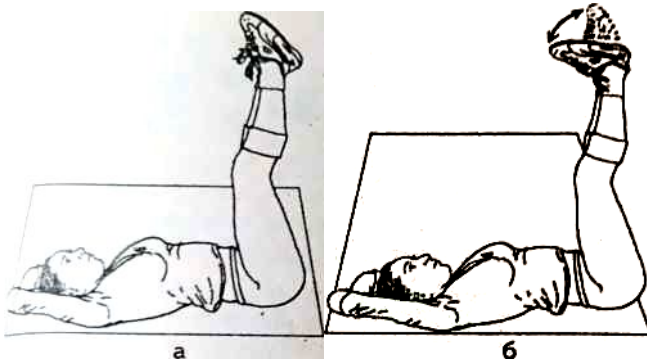


Рис. 32 (а, б)

Вправа 2

1. Ляжте на спину, руки витягніть трохи нижче рівня плечей, ноги злегка розсуньте (рис. 33, а).

2. Тепер підніміть ноги і, залишаючись в цьому положенні (на перших порах це буде трохи важко), рухайте ступнями вперед і назад (рис. 33, б). Ви повинні відчути, як напружуються м'язи.

Повторіть від 30 до 50 разів. Це також прекрасна вправа для поліпшення кровообігу в ногах. Рекомендується виконувати його щоразу при втомлених, набряклих ногах або після довгої ходьби.

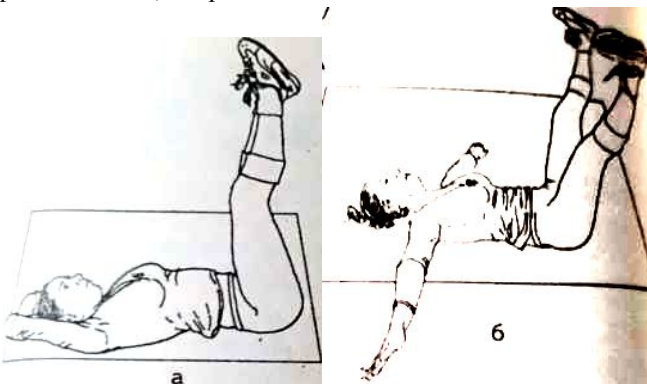


Рис. 33 (а, б)

Вправа 3

1. Встаньте прямо, обличчям до стіни, руки зігніть в ліктях, упріться долонями в стіну на рівні плечей, ноги злегка розставте (рис. 34, а).

2. Підніміться на носки і опишіть п'ятами кола – спочатку правою, потім лівою, з кожним разом збільшуючи їх радіус (рис. 34, б).

Виконуючи вправу, не відривайте від підлоги пальці ніг. Зробіть 5–10 обертань кожною ногою. Різновид цієї вправи полягає в тому, щоб робити обертальні рухи обома п'ятами одразу.

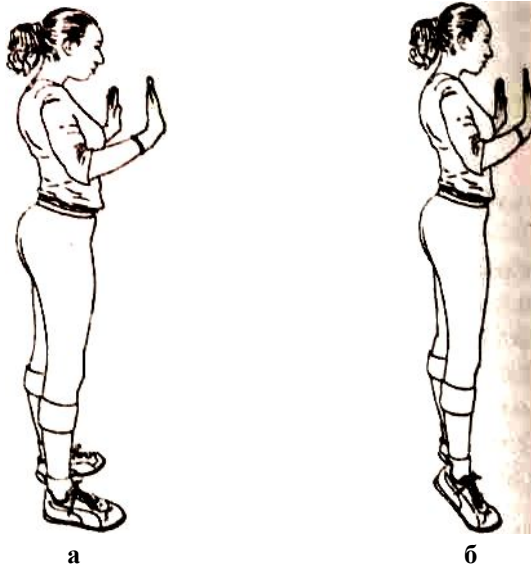


Рис. 34 (а, б)

ВПРАВИ ДЛЯ СІДНИЦЬ

Ніякі креми і пластичні операції не допоможуть підбирати оптимальну форму сідниць. Збільшення обсягу і пружності можна домогтися, регулярно тренуючи м'язи сідниць за допомогою спеціальних вправ.

Вправа 1

1. Станьте прямо, коліна злегка розсуньте, носки повернути всередину, руками тримайтеся за спинку стільця (рис. 35, а).

2. Зробіть вдих, одночасно напружте сідничні м'язи, втягуючи живіт, і повільно витягніть назад ліву ногу (рис. 35, б).

3. Виверніть носок лівої ноги назовні і, продовжуючи напружувати сідничні м'язи, залишіться в цьому положенні, рахуючи про себе до 10. Видихніть, розслабтеся і повільно поверніться у вихідне положення. Потім повторіть вправу, піднімаючи праву ногу.

Повторіть вправу 10 разів, чергуючи праву і ліву ноги. Це прекрасна вправа для поліпшення тонусу сідничних м'язів і профілактики целюліту.

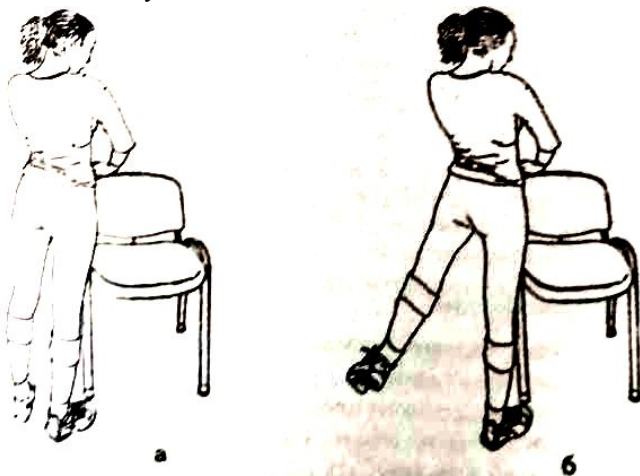


Рис. 35 (а, б)

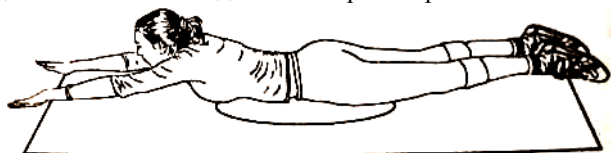
Вправа 2

1. Ляжте на підлогу обличчям донизу, підклавши під живіт подушку. Руки витягніть перед собою, долоні стисніть, підборіддя злегка підніміть над підлогою (рис. 36, а).

2. На вдиху відведіть руки назад і торкніться стиснутими в кулак долонями сідниць. М'язи від потилиці до п'ят повинні бути напружені (рис. 36, б).

3. Видихаючи, поверніться у вихідне положення. Розслабтеся і почніть спочатку. Повторіть 15–20 разів.

Ця вправа не тільки зміцнює сідниці і покращує їх форму, але також зміцнює м'язи ший і надає більш красиві риси спині та плечам.



а



б

Рис. 36 (а, б)

Вправа 3

1. Станьте прямо, ноги разом, руки вздовж стегон (рис. 37, а). Зробіть глибокий вдих. (При виконанні цієї вправи за глибоким вдихом повинен слідувати повільний видих).

2. Починайте біг на місці. Руки зігнуті в ліктях і рухаються як при звичайному бігу (рис. 37, б). Під час «бігу» досить сильно ударяйте п'ятами по сідницях. Виконуючи вправу, рахуйте про себе до 50.

Ця вправа покращує форму сідниць. Але слідкуйте за силою ударів п'ятами по сідницям, інакше залишаться синці.



Рис. 37 (а, б)

Вправа 4

1. Сядьте на підлогу, ноги злегка розведіть в сторони, долоні схрестіть на потилиці (рис. 38, а).

2. Тримавши спину прямо, починайте «ходьбу»: за допомогою сидниць рухайте вперед спочатку ліву, потім праву ногу (рис. 38, б). Просунувшись трохи вперед, повертайтеся назад (рис. 38, в), потім – знову вперед і так далі. Виконуючи вправу, рахуйте про себе до 60.

Спочатку виконуйте «ходьбу сидячи» повільно, поступово прискорюючи ритм. Виконуючи регулярно, ця вправа – прекрасний масаж для сидниць.

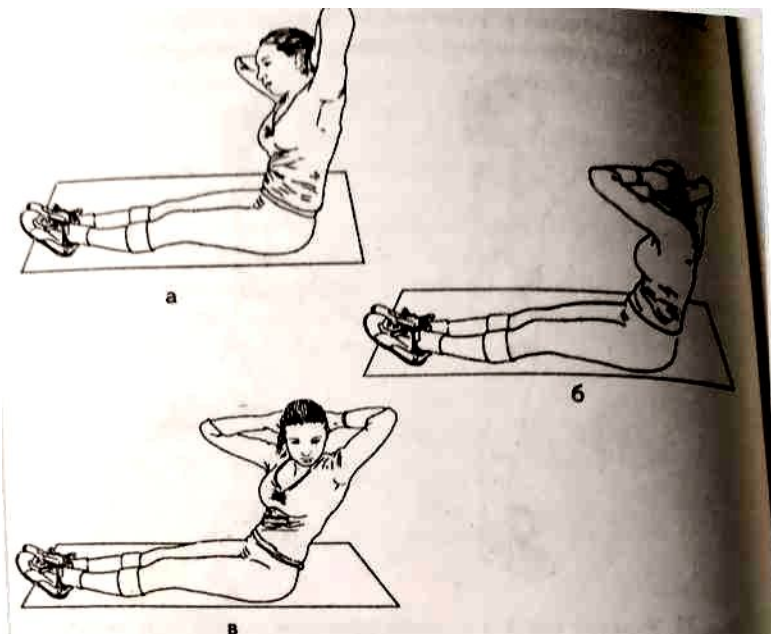


Рис. 38 (а, б, в)

Вправа 5

1. Сядьте на підлогу зі схрещеними ногами, руки покладіть на коліна. Спину тримайте прямо, плечі розправте (рис. 39, а).

2. Тримаючи долоні рук на колінах, поперемінно нахиляйтеся вправо і вліво так, щоб вага тіла по черзі припадала на праву або ліву сідницю (рис. 39, б, в).

При виконанні цієї вправи дуже важливо, щоб спина залишалася прямою, а дихання – глибоким і ритмічним.

Варіант вправи: руки витягнути уздовж тіла, долоні стиснути (рис. 39, в). Піднімаючи праву ногу, упирайтеся в підлогу стиснутою в кулак долонею правої руки і навпаки.

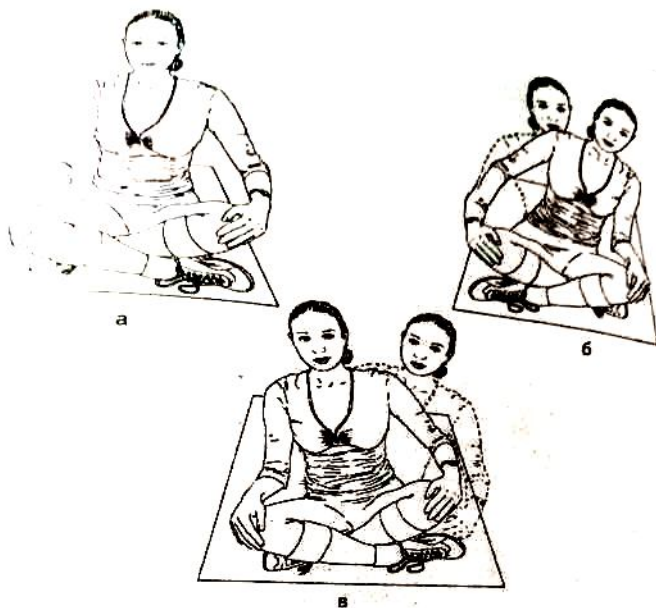


Рис. 39 (а, б, в)

Вправа 6

1. Ляжте на живіт, ноги разом, долоні стисніть в кулак і підкладіть їх під підборіддя (рис. 40, а).

2. Не згинаючи, повільно підніміть ліву ногу якнайвище и залишайтеся в цьому положенні, рахуючи про себе до 5 (рис. 40, б). Потім повільно опустіть ногу. Те ж зробіть правою ногою. Повторити вправу 20 разів, чергуючи ноги.

Вправа 7

1. Ляжте на живіт, руки зігніть в ліктях, долоні покладіть одна на іншу і підпріть ними підборіддя (рис. 40, а). Підборіддя злегка висуньте вперед, щоб не заважати диханню. Слідкуйте, щоб при виконанні вправи підборіддя залишалося нерухомим. Ступні поверніть всередину,

2. Тепер повільно піднімайте ліву ногу, не згинаючи коліна і одночасно описуйте нею невеликі кола (носок весь час повинен бути

повернутий усередину) (рис. 40, б). Потім, продовжуючи робити обертальні рухи, так само повільно опустіть. Виконуючи руху, ногу витягайте, коліно не згинайте. Права нога (що лежить на підлозі) повинна бути нерухомою, м'язи напружені.

3. Виконайте те ж правою ногою (рис. 40, в). Повторіть 30 разів, чергуючи ноги. Дуже важливо виконувати цю вправу повільно, а носки тримати поверненими всередину.

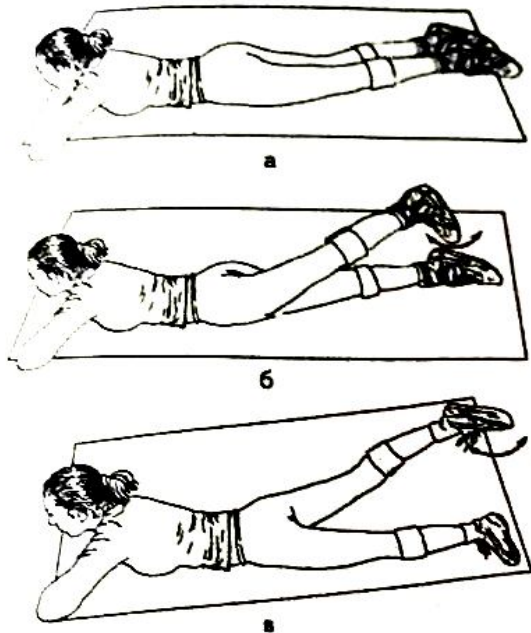


Рис. 40 (а, б, в)

Вправа 8

Початкове положення: сядьте на килимок, зігніть ноги в колінах і поставте стопи на підлогу на ширину плечей. Долоні поставте під плечові суглоби, пальці направте вперед. Розправте грудну клітку, випрямити спину (рис. 41, а).

Зробіть вдих, підніміть сідниці над підлогою і зафіксуйте таке положення, щоб ваш тулуб від маківки до коліна складав пряму лінію і був паралельно підлозі (рис. 41, б).

Положення тіла повинно нагадувати стіл: тулуб і стегна – кришка столу, а руки і гомілки – ніжки столу.

Зафіксувавши тулуб у верхній точці, зробіть видих. Сильно стисніть і напружте сідниці і прес. Голову тримайте в зручному положенні, не напружуючи при цьому шию. Зробіть вдих і на видиху опустіть таз вниз, не торкаючись сідницями підлоги. Повторіть підйоми 12–15 разів і виконайте ще 1–2 підходи по самопочуттю.

- Піднімаючись вгору, розподіляйте вагу тіла рівномірно на долоні і стопи.

- Не піднімайте плечі вгору і не розгинайте лікті, щоб не травмувати суглоби.

- Не притискайте підборіддя до грудей і не закидайте голову, розслабте шию.

Після виконання вправи необхідно виконати стрейчинг сідничного м'яза.

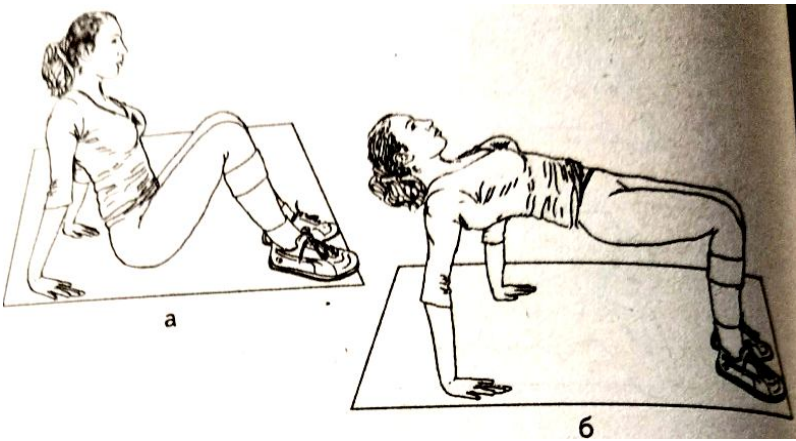


Рис. 41 (а, б)

Вправа 9. Стрейчинг

Поставте ліву зігнуту ногу на праве коліно. Зігнувши праву ногу, підтягніть коліна ближче до грудей (рис. 42). Поміняйте ноги і повторіть розтяжку.

Цю нескладну вправу можна виконувати вдома під час перегляду телевізора або просто на кілька хвилин відірвавшись від

домашніх турбот. Поступово збільшуйте кількість повторів і підходів. Контролюйте свої відчуття, зосереджуючи увагу на ділянці сідниць.



Рис. 42

Вправа 10

Прийміть вихідне положення: лежачи на боці. Одна нога зігнута в колінному суглобі і лежить на підлозі, друга нога пряма. Голова знаходиться на плечі витягнутої прямої руки. Таз розташований строго перпендикулярно підлозі (рис. 43, а).

Повільно підніміть пряму ногу перпендикулярно вгору і затримайтеся на кілька секунд. При підйомі слід звернути увагу на те, як розгорнута стопа, від цього буде залежати ефективність вправи. Основна умова при підйомі: розворот стопи п'ятою вгору (рис. 43, б). Основні помилки, які допускаються в цій вправі; розворот тазу і розворот стопи носком вгору – це зміщує навантаження на м'язи передньої частини стегна (рис. 43, в).

Дихання під час вправи виконується за звичайними правилами: при підйомі (на зусиллі) – видих, а при поверненні в початкове положення – вдих. Дихання повинне бути рівним. Намагайтеся не пихкати.

Для відчутного результату необхідно виконати вправу по 15–20 разів в одному підході, а за тренування – 3–4 підходи.

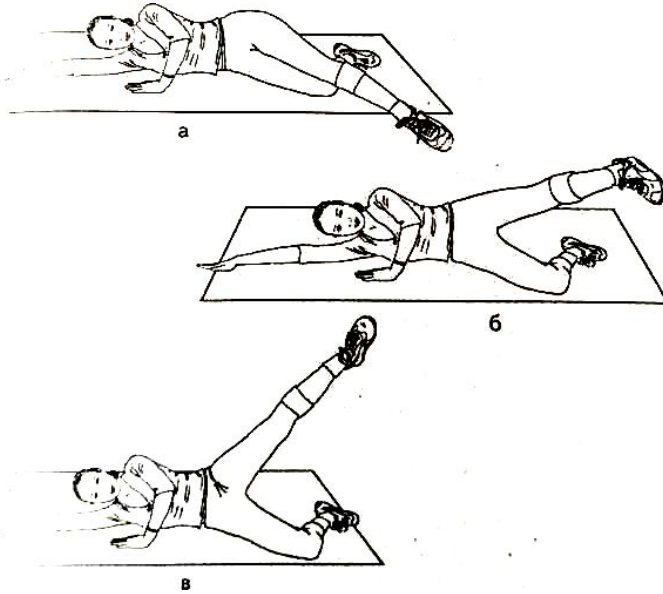


Рис. 43 (а, б, в)

Вправа 11

Лежачи на спині, зігніть ноги в колінах, стопи стоять на підлозі (або на дивані, якщо виконуєте після пробудження) на ширині плечей; руки вздовж тулуба (рис. 44, а). Для цієї вправи не обов'язково притискати попереk до опори, можна зберегти прогин. Зробіть вдих, на видиху підніміть таз, напружуючи сідниці стегна до такого рівня, щоб ноги і тулуб були на одній лінії. У верхньому положенні підйому стегон розігніть ліву ногу, залишившись на правій нозі (рис. 44, б, в). При цьому важливо сідниці весь час тримати в напруженому стані і не опускає таз при розгинанні ноги. На вдиху опустіть спочатку ногу на підлогу і тільки потім спустіться повністю, як раніше. Те ж саме повторіть правою ногою. Спробуйте зробити по 10–15 разів кожною ногою.

Кожен раз, піднімаючись і опускаючись, контролюйте темп рухів: він повинен бути спокійним, щоб ви встигли відчувати роботу м'язів, намагайтеся не поспішати. Виконайте 3 підходи по 10–15 повторень з паузами відпочинку між підходами.

Якщо вам важко виконувати цю вправу з опорою на одну ногу, виконуйте його з опорою на обидві ноги, проте уникайте надмірного перенесення ваги тіла на плечі, щоб не дати негативне навантаження на шийний відділ хребта.

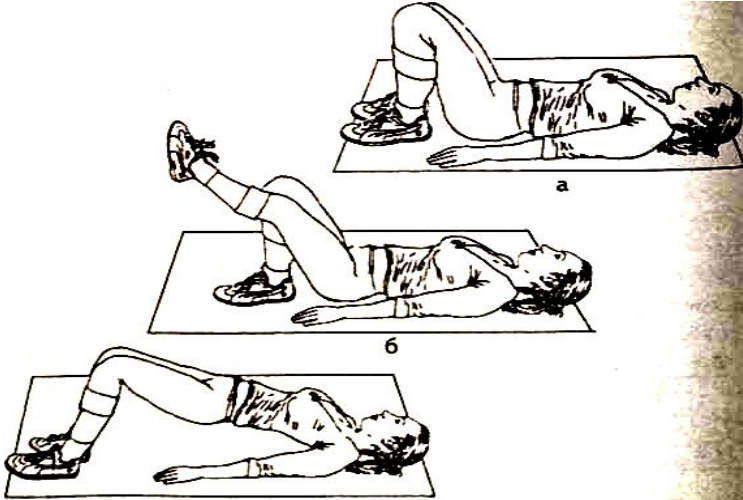


Рис. 44 (а, б, в)

Вправа 12

Початкове положення – стоячи біля стіни, руки на ширині плечей впираються в стіну навпроти, лікті злегка зігнуті, робоча нога зігнута в коліні, між стегном і гомілкою затиснутий предмет. При цьому коліно направлено в підлогу.

Виконання вправи полягає в тому, щоб відводити ногу назад, не допускаючи падіння предмета (рис. 45, а). (Постарайтеся виконати цю вправу 15–20 разів, потім змініть ногу) (рис. 45, б).

При виконанні вправи намагайтеся не допускати нахилу корпусу вперед і надмірного прогину спини в поперековому відділі. Не відривайте п'яту опорної ноги від підлоги (рис. 45, в).

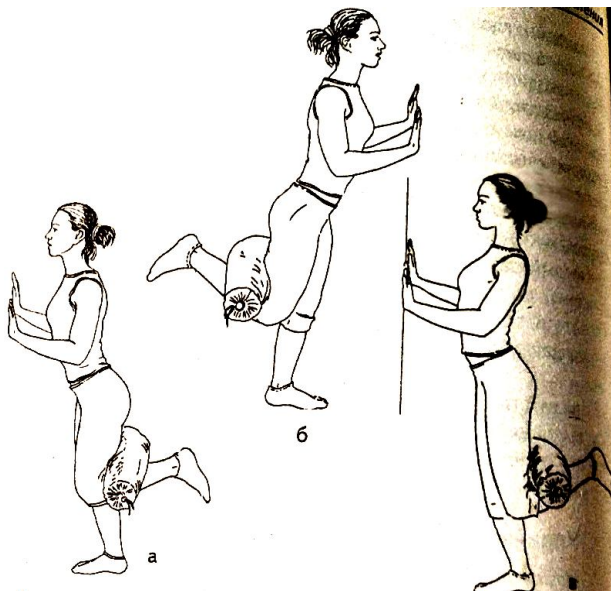


Рис. 45 (а, б, в)

ВПРАВИ ДЛЯ ПРЕСА

М'язи преса допомагають утримувати різні положення тіла і навіть при виконанні вправ на інші групи м'язів включаються в роботу, тому м'язи преса важливо і потрібно зміцнювати.

Вправа 1

Початкове положення: сидячи на підлозі, на килимку, затисніть м'яч, зігніть ноги і поставте стопи на підлогу. Руками спирийтеся об підлогу. Долоні поставте під плечі і злегка зігніть лікті. Спину випрямити, зведіть лопатки і розправте грудну клітку (рис. 46, а).

Зробіть вдих. На видиху напружте м'язи живота і випрямити ноги вгору. Підтягніть їх ближче до тулуба, при цьому, наскільки це можливо, зберігаючи пряме положення спини. Та не відпускайте м'яч. Щільно стискайте його. Не згинайте коліна. Ступні тягніть від себе вгору (рис. 46, б).

Концентруйте постійну напругу м'язів живота. Піднімайте ноги вгору повільно.

Затримайтеся в цьому положенні, зробивши ще 3 вдиху і 2 видиху. На третьому видиху поверніться у вихідне положення, плавно опускаючи ноги вниз і знову згинаючи їх у колінному суглобі.

Повторіть вправу стільки разів так, щоб виконавши останнє повторення, ви більше не змогли б виконати його жодного разу. Спочатку вправа може здатися досить складною. Не перевантажуйте себе, зробіть кілька повторів і відпочиньте, потім зробіть ще один підхід. Ви відчуєте ефект від вправи, навіть виконавши невелику кількість повторів, але за умови правильної техніки.

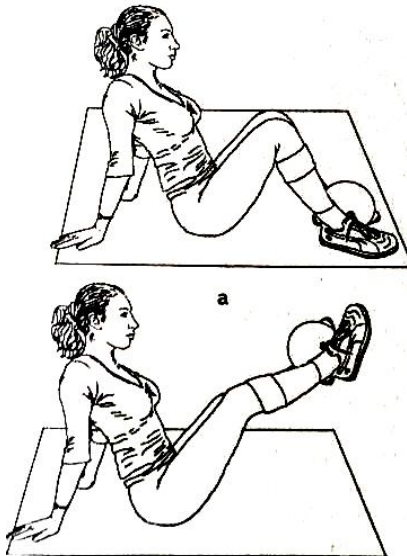


Рис. 46 (а, б)

Уникайте таких помилок:

- округлення спини;
- вага тіла переноситься на руки, і підйом ніг здійснюється за допомогою згинання рук;
- плечі піднімаються вгору.

Вправа 2. Стрейчинг

Після виконання попередньої вправи обов'язково потягніть м'язи. Це можна зробити в положенні лежачи на животі. Потягніться всім тілом за верхівкою вперед (рис. 47).

Якщо ви будете правильно і регулярно виконувати цю вправу, то дуже скоро почнете відчувати свій прес зовсім по-іншому. Ви відчуєте, що м'язи стали більш слухняними і можуть швидко напружуватися в той момент, коли вам це необхідно.

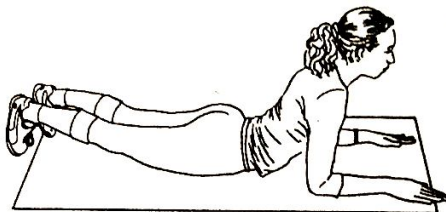


Рис. 47

ВПРАВИ ДЛЯ РУК

Однією з проблемних зон для багатьох жінок є та частина рук, де розташований м'яз під назвою трицепс, або триголовий м'яз плеча. У будь-якої людини, яка цілеспрямовано не тренує трицепс (а в повсякденному житті цей м'яз задіється набагато рідше, ніж біцепс), вона не може бути в тонусі, що, природно, позначається на формі рук.

Коли руки опущені, це майже непомітно, але варто їх підняти, наприклад, щоб вказати дорогу або помахати кому-небудь на прощання, як трицепс починає зрадницьки трястися, нагадуючи своїм зовнішнім виглядом «желеподібну» масу. Багато хто намагається приховати цей недолік за допомогою одягу з рукавами нижче ліктя, що не є вирішенням проблеми.

Вправа 1

1. Встаньте прямо, ноги разом, спина пряма, руки відведіть за спину (рис. 48, а).

2. Повільно нахиліть верхню частину тулуба (голова слід за тулубом, руки піднімаються) і залишіться в цьому положенні рахуючи про себе до 10 (рис. 48, б).

3. Нахиліть тулуб вперед якомога нижче, одночасно піднімаючи якнайвище руки за спиною (не перенапружуйте, враховуйте свої можливості). Залишайтеся в цьому положенні, рахуючи про себе до 10. Повільно розігніться, не розмикаючи рук, потім розімкніть їх, опустіть і розслабтеся (рис. 48, в). Почніть спочатку з положення 1. Повторіть 2–4 рази.

Цю вправу взято з йоги, вона надзвичайно ефективна для боротьби з жировими відкладеннями в верхній частині рук і перешкоджає виникненню целюліту на їх внутрішній стороні.

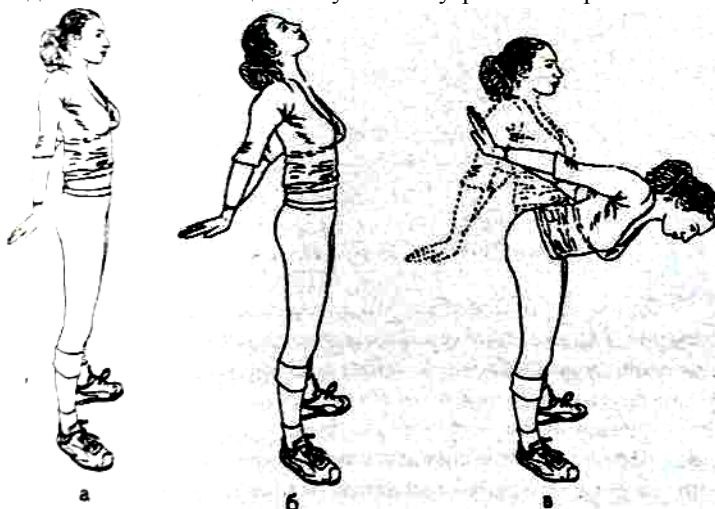


Рис. 48 (а, б, в)

Вправа 2

Звільніть собі необхідний простір для виконання вправи. Займіть вихідне положення: зробіть неглибокий випад вперед, покладіть одну руку на стегно попереду стоячої ноги, іншу руку (робочу) зігніть в лікті і підійміть до паралелі плеча з підлогою (рис. 49, а).

Зробіть вдих і на видиху випряміть руку в ліктьовому суглобі, потім, на вдиху, зігніть (рис. 49, б). Після виконання однією рукою 15–20 повторень (вага гантелі повинна бути відповідною) змініть вихідне положення на протилежне і продовжите виконання, але вже іншою рукою.

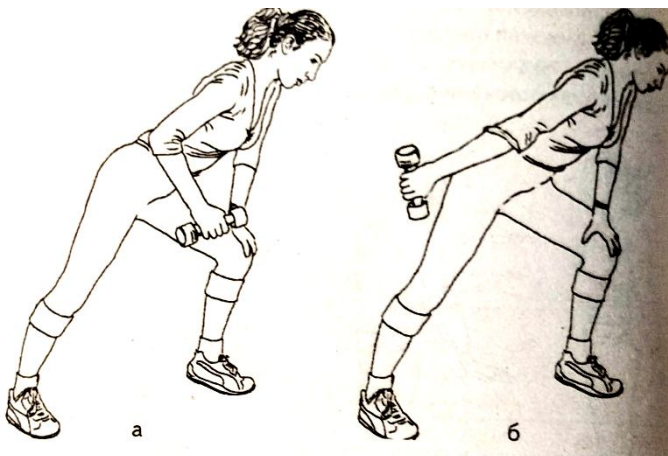


Рис. 49 (а, б)

Як відомо, ефективність виконання залежить від правильності техніки. Тому намагайтеся уникати можливих помилок:

- лікоть робочої руки йде або вгору, або вниз;
- «вимикання» ліктя в крайньому верхньому положенні;
- округлення спини;
- велика амплітуда, яка розгойдується, так як в цьому випадку вправа виконується за рахунок розгойдування руки, а не напруги трицепса.

Вправа 3. Стрейчинг триголової м'язи

У вихідному положенні стоячи заведіть зігнуту в лікті руку за спину, злегка натискаючи іншою рукою на лікоть, розтягуючи м'язи задньої частини руки.

Пам'ятайте: вправи з невеликою вагою призводять лише до гармонійного і пропорційного розвитку тіла.

Щоб не стало дуже нудно від виконання одних і тих же рухів, нехай навіть ефективніше, необхідно періодично змінювати вправи, що допоможе не допустити звикання до одного типу навантаження на м'яз.

Вправа 4

Займіть вихідне положення лежачи на килимку, зігніть ноги в колінах і зафіксуйте поперек. Одна рука з гантеллю зігнута в лікті,

який спрямований строго вгору. Інша рука фіксує лікоть так, щоб рука не відхилялася від вертикальної лінії.

Не здійснюючи різких рухів на видиху, випрямити руку в лікті, а потім на вдиху повернутися у вихідне положення.

Зробіть 2–3 підходи, виконуючи по 15–20 повторень кожною рукою.

Увага! Якщо ви відчуваєте печіння при здійсненні менше 15 повторів вправи, візьміть вагу трохи менше, в іншому випадку ваші руки почнуть збільшуватися! Слідкуйте за тим, щоб гантеля не ходила з боку в бік, інакше ви можете вдарити себе по обличчю.

Як завжди, намагайтеся уникати можливих помилок:

- лікоть робочої руки йде або назад, або вперед;
- сильно прогинається поперек через розслаблення преса;
- розгойдується гантеля в процесі виконання вправи. Щоб цього уникнути, фіксуйте віртуальними точками початок і кінець вправи.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ФАХІВЦЯ З ШЕЙПІНГУ

• Дуже корисно займатися шейпінгом людям з різними порушеннями в області хребта: при сколіозі, кіфозі, лордозі і ін. Вправи відновлюють гнучкість хребта, рухливість тулуба в тазостегнових суглобах, рівномірно зміцнюють м'язи спини і черевного преса. Не забувайте, що всі вони строго узгоджуються з фазами дихання, тому що це покращує стійкість організму до кисневої недостатності і позитивно впливає на функції ендокринних залоз. Вправи для розвитку м'язів плечового пояса усувають порушення в роботі кровоносних судин кінцівок і сприяють виправленню постави.

• Рекомендуємо припиняти заняття під час менструального циклу. А жінкам, які перенесли пологи, треба починати відновлювати фігуру лише через три місяці після них.

• Не слід перенапружуватися людям, що страждають аритмією серця, при серйозних порушеннях кровообігу і яскраво виражених хворобах серця (порок, інфаркт міокарда та ін.). В цілому ж заняття шейпінгом дуже корисні як для здоров'я, так і для вдосконалення форм фігури. Щоб отримати найкращі результати, вам потрібно лише

трохи завзятості, праці і бажання. В цьому випадку ви скоро станете набагато стрункішою, що, безсумнівно, принесе вам радість.

- Який би не був ваш вік, дотримуйтесь певну обережність. Різкі рухи можуть призвести до травм, болів в суглобах, м'язах. Амплітуду рухів збільшуйте поступово, доводячи до максимуму до останніх повторень вправ.

- Число повторень встановіть для себе самостійно, в залежності від підготовки і самопочуття, але не менше 8 разів для кожної вправи.

- Якщо навантаження вам здається недостатньою, деякі елементи комплексу проробляти в 2–3 підходу. Це означає: виконавши вправу, відпочиньте 30–40 секунд і повторіть його. Після 4–6 тижнів занять збільште кількість повторень рухів. Не забороняється творчий підхід до справи. Імпровізуйте, придумуйте своє.

- Не квапте події. Не очікуйте різкого поліпшення фігури. Зазвичай перші позитивні зрушення настають через місяць регулярних занять.

- Перед кожним заняттям обов'язково проведіть розминку. 10–15 хвилин цілком достатньо. Краще, якщо це буде ходьба, що переходить на повільний біг підтюпцем.

- Можете періодично міняти види вправ, а також на свій розсуд зменшувати їх обсяг. Починайте з більш легких, поступово ускладнюючи їх програму і тривалість. У перший час займайтеся недовго, поки не відчуєте втому. Так організм спокійніше перебудується на більш складні навантаження.

- Заняття слід проводити не пізніше ніж за 2 години до сну і не раніше ніж через 1,5–2 години після їжі.

- До того як приступити до регулярних занять, зверніть увагу на свою вагу. Кожен кілограм – це і зайве навантаження на хребет. Так що зберіть волю і для початку позбудьтеся хоча б від 3–5 кг. Для цього обмежте кількість їжі, менше вживайте солі і цукру, копченостей, прянощів, тваринних жирів.

- М'язовий біль після вправ – це хороший показник їх дії, що чиниться на організм. Вона не повинна бути у новачків настільки сильною, щоб заважати рухам і викликати дискомфорт. Біль у м'язах

безпечна для організму, але може зіпсувати початківцю все задоволення, викликати почуття страху.

Якщо після перших же занять виникли дуже сильні болі, це свідчення, що ви займалися дуже довго й інтенсивно. Не припиняйте занять, але зменшите навантаження і як слід розминайтеся.

- Найбільший ефект від занять досягається в тому випадку, якщо займатися 5–6 разів на тиждень по 15–20 хвилин, 3 рази на тиждень по 30–45 хвилин або 2 рази в тиждень по 45–60 хвилин. Виберіть будь-який зручний для вас режим. Вже після 3–4 місяців досягнете істотних результатів.

- Дуже важливо не робити перерв в заняттях. Досить пропустити кілька днів, щоб зміни, що почали вже відбуватися в організмі, призупинилися. Якщо ви все-таки змушені були зробити перерву, починайте заняття з невеликого навантаження.

Прислухайтеся до порад тренера і консультируйтесь з лікарем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горців Г. Н. Аеробіка. Фітнес. Шейпінг / Г. Н. Горців. – М. : Вече, 1999.
2. Артамонов В. Н. Кардіогемодинаміка у дівчат, що займаються шейпінгом / В. Н. Автомонов. – М., 1998.
3. Прохорцев І. В. Сучасна шейпінг-парадигма / І. В. Прохорцев. – М., 2000.
4. Прохорцев І. В. Шейпінг-харчування / І. В. Прохорцев, А. І. Пшендін, Є. В. Сергєєва. – М., 2001.
5. Кунічев Л. А. Лікувальний масаж / Л. А. Кунічев. – Київ : Вища школа, 2001.

Навчальне видання

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ШЕЙПІНГУ**

Методичні рекомендації
для викладачів і студентів

Укладачі:
РУСАНОВ Микола Владиславович
МОСКАЛЬОВ Віктор Васильович

Відповідальний за випуск зав. кафедри канд. пед. наук,
доц. В.В. Спіцин

Техн. редактор Н.А. Кобилко

План 2018 р., поз. 167

Підп. до друку 24.07.2018 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсет.
Ум. друк. арк. 3,9. Тираж 20 прим.

Видавець і виготівник
Харківський державний університет харчування та торгівлі
вул. Клочківська, 333, Харків, 61051.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4417 від 10.10.2012 р.