

**КОМПЛЕКСЫ  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ**

*Методические рекомендации*

УДК 796.1(075)  
ББК 75.6я73  
К63

Авторы-составители: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Е.Н. Толочко**; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Т.В. Толочко**; преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **А.А. Маличенко**

Рецензент:

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ», кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер Республики Беларусь *П.С. Васильков*

Методические рекомендации предназначены для самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

УДК 796.1(075)  
ББК 75.6я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА .....	5
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ .....	6
КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК .....	10
ЛИТЕРАТУРА .....	37
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	38

## ВВЕДЕНИЕ

Мы даем некоторые комплексы и советы в основном для тех, кто занимается самостоятельно, в домашних условиях.

Главная задача занятий – укрепление здоровья, а затем уже рельефная и пропорционально развитая мускулатура. Нагрузки, которые мы рекомендуем, являются ориентировочными, ибо, сколько людей – столько особенностей. Одни могут с трудом справиться с нагрузкой, другие легко. В первом случае можно уменьшить, а во втором увеличить нагрузку. Очень важно не проявлять спешки. Нагрузку можно увеличивать только в том случае, когда для этого созданы необходимые условия, то есть налицо закономерное повышение тренированности и как результат этого – более высокий уровень работоспособности.

Изменения нагрузки можно достичь за счет увеличения веса отягощения, числа подходов и количества повторений в одном подходе. Спешка, форсирование нагрузок, желание быстрее накачать мышцы чреваты опасными для здоровья последствиями.

Прежде чем приступить к регулярным занятиям, обязательно получите разрешение у врача.

Раз в месяц проводите антропометрические измерения, результаты вносите в дневник самоконтроля. Через каждые три месяца обязательно проходите медосмотр.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Мышцы брюшного пресса активно работают при ходьбе, ходьбе на месте с высоким подниманием бедра, беге, прыжках, поднимании ног или туловища, различных маховых движениях на перекладине и брусьях, при гребле, ходьбе на лыжах и т.д.

1. Наклоны туловища вперед-вниз (рис. 1).

И. п.: ноги на ширине таза, руки вдоль туловища. Наклониться вперед-вниз, стараясь ладонями достать пол, вернуться в и. п. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. Темп средний и быстрый. Сделать 2–3 подхода с 20–30 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода до 1 мин. По мере повышения тренированности можно ограничиться одним подходом с 100–150 повторениями.

2. Поднимание ног лежа на спине (рис. 2).

И. п.: лечь на спину, руки за головой. Поднять обе ноги вверх, опустить за голову, стараясь коснуться носками пола, вернуться в и. п. Темп медленный и средний. В положении лежа – вдох, при опускании ног за голову – выдох. Повторить 15–20 раз. По мере повышения тренированности количество повторений доведите до 50–60.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (рис. 3).

И. п.: лечь на спину, ноги закрепить (носки подсунуть под шкаф, диван и т.п.), руки за головой.

Поднять туловище до положения сидя, затем вернуться в и. п. Темп средний.

Поднимая туловище – вдох, опуская – выдох. Повторить 20–30 раз. Со временем количество повторений доведите до 40–50.

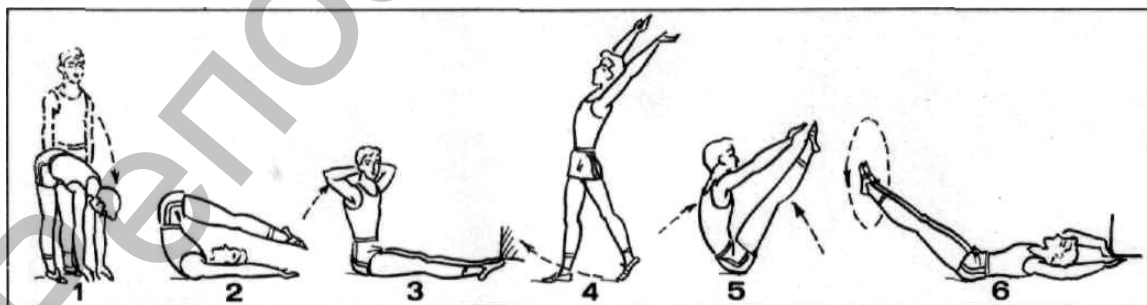


Рис. 4.

4. Мах правой, левой ногой вперед-вверх (рис. 4).

И. п.: ноги на ширине таза, руки над головой ладонями внутрь, левая нога отставлена назад на носок. Энергично поднять левую ногу вперед-вверх, одновременно опуская руки и наклоняя туловище, ста-

раться кистями рук достать носок ноги, затем вернуться в и. п. Каждый раз меняйте ногу. Поднимая ногу и опуская руку – выдох, возвращаясь в и. п. – вдох. Темп средний и быстрый. Повторить 20–30 раз каждой ногой.

5. Одновременное поднятие туловища и ног из положения лежа на спине (рис. 5).

И. п.: лечь на спину. Одновременно поднять туловище и ноги (встречные движения), руками достать носки. При поднимании туловища и ног – выдох, возврат в и. п. – вдох. Сделать 2–3 подхода с 10–20 повторениями в каждом подходе.

6. Круговые движения ногами вправо, влево, лежа на спине (рис. 6).

И. п.: лечь на спину, руками взяться за какой-нибудь неподвижный предмет. Поднять обе ноги вправо-вверх, опустить влево-вниз, не касаясь пола сделать круг. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное, ритмичное. Повторить 10–20 раз в правую сторону. Затем после минутного отдыха сделайте то же самое 10–20 раз в левую сторону.

Примечание: 1-е упражнение можно выполнять с гантелями 5–10 кг, а 3-е – с 5-, 7-, 10-килограммовыми гантелями за головой.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

Предлагаемые упражнения помогут вам развить силу основных групп мышц. Из 14 упражнений на одно занятие вы должны брать 4–6 упражнений для мышц рук, туловища и ног. В зависимости от вида упражнения, уровня вашей подготовки делайте от 2 до 3 подходов (первые 2–3 месяца) с 10–15 повторениями в каждом подходе. По мере повышения тренированности число подходов доведите до 4–6, а количество повторений в одном подходе – до 20–30. После каждого подхода отдыхайте 1–3 мин. Во время отдыха применяйте упражнения на расслабление (встряхивание рук, ног с полным расслаблением). А как быть, если результаты перестают расти? В этом случае нужно увеличивать вес отягощений и количество повторений. Однако следует помнить, что главная задача занятий – укрепление здоровья. Если у вас хорошее, бодрое настроение, хороший сон, аппетит, желание тренироваться, значит вы на правильном пути. В занятиях не проявляйте спешки. Это чревато нежелательными последствиями. После окончания тренировки – бег 3–5 мин в медленном и среднем темпе. Если такой возможности нет, попрыгайте со скакалкой 30–60 сек. Запомните: прочный фундамент здоровья невозможно создать лишь одними упражнениями с отягощениями. Упражнения с отягощениями очень хо-

рошо развивают силу, силовую выносливость, а бег – незаменимое средство для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1. Одновременное сгибание рук (для бицепсов). Вес гантелей 5–10 кг (рис. 1).

И. п.: ноги на ширине таза, руки с гантелями опущены вдоль туловища, ладони вперед. Согнуть руки к плечам, затем разогнуть. Туловище не наклонять, локти не отводить. Сгибая руки – вдох, разгибая – выдох. Темп медленный и средний. Повторить 10–15 раз с 5-килограммовыми гантелями и 8–12 раз – с 7-килограммовыми гантелями. Отдых после каждого подхода 2 мин.

2. Сведение рук перед грудью крест-накрест (для дельтовидных и грудных мышц). Вес гантелей 1–2 кг (рис. 2).

И. п.: ноги на ширине таза, руки с гантелями в стороны на высоте плеч, ладони вперед. Свести руки перед грудью крест-накрест (правая над левой, левая над правой и т.д.). При сведении рук – выдох, при разведении – вдох. Темп средний. Повторить 15–20 раз. Отдых после каждого подхода 2–3 мин.

3. Одновременное поднятие рук вперед-вверх (для дельтовидных мышц). Вес гантелей 3–5 кг (рис. 3).

И. п.: ноги на ширине таза, руки с гантелями опущены вниз, ладони к бедрам. Поднять руки вперед-вверх над головой, вернуться в и.п. При поднятии рук – вдох, при опускании – выдох. Темп средний. Повторить 8–10 раз. Отдых 2 мин. После отдыха то же самое проделать с 5-килограммовыми гантелями 8–10 раз. Отдых 2 мин.

4. Разгибание рук лежа на скамейке (для разгибателей рук и грудных мышц). Вес гантелей 10–20 кг (рис. 4).

И. п.: на концы деревянной палки длиной 110–120 см, диаметром 5–6 см привяжите 10-килограммовые гантели. Возьмите палку хватом сверху на ширине плеч и поднимите на грудь, затем лягте на скамейку или два табурета. Разогните руки, затем опустите на грудь и повторите 15–20 раз в каждом из 2–3 подходов. Начиная разгибание рук – короткий вдох, сгибая руки – выдох. Темп средний.

5. Рывок в стойку (рис. 5). Вес гантелей 5–10–15 кг.

И. п.: ноги на ширине таза, спина выпрямлена, бедро и голень образуют тупой угол, палка с гантелями на концах в опущенных руках хватом сверху шире плеч. Плечи слегка выведены вперед за вертикальную плоскость палки. Выпрямляя ноги и туловище и одновременно сгибая руки и направляя локти в стороны, выйти на носки, быстро выпрямить руки над головой и опуститься на всю ступню, сгибая ноги в коленях. Затем выпрямить ноги, опустить палку и повторить упражнение. При выпрямлении – короткий вдох, при опускании палки – выдох. Темп средний. Повторить 6–8 раз с 5–10-килограммовыми ганте-

лями, отдыхая после каждого подхода 1–2 мин. После отдыха то же самое проделать 8–10 раз с 15-килограммовыми гантелями.

6. Разгибание рук из-за головы (рис. 6). Для трицепсов. Вес гантелей 5–10 кг.

И. п.: руки с гантелями за головой, локти вертикально, ближе к голове. Не меняя положения локтей, разогнуть руки, затем согнуть. Сделать 2–3 подхода с 10–15 повторениями в каждом подходе с 1–2-минутным отдыхом после каждого подхода. Темп средний. Дыхание произвольное.

7. Поднимание ног в угол в упоре на спинках стульев (рис. 7). Для мышц брюшного пресса.

Поставить два стула спинками внутрь на ширине плеч. Выйти в упор. Поднять согнутые в коленях ноги и выпрямить их. Держать угол 2–3 сек. Темп медленный. При поднимании ног – вдох, при опускании – выдох. Угол держать на закрытом дыхании. Повторить 6–8 раз, отдых 3 мин. После отдыха повторить упражнение еще 6–8 раз.

8. Наклоны туловища вперед-вниз с одновременным движением рук назад-вверх (для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и спины). Вес гантелей 3–5 кг (рис. 8).

И. п.: ноги на ширине таза, руки с гантелями над головой ладонями внутрь. Наклоняя туловище и опуская руки вниз, направить их назад-вверх, затем, опуская руки, вернуться в и. п. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. Темп средний. Сделать 2–3 подхода с 10–15 повторениями. Отдых после каждого подхода 1–2 мин.

9. Подскоки на носках с разведением и сведением рук (для мышц ног и рук). Вес гантелей 2–3 кг (рис. 9).

И. п.: ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз. При подскоке одновременно поднять руки на высоту плеч и развести ноги. Затем возвратиться в и. п. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное. Сделать 2–3 подхода с 15–20 подскоками. После каждого подхода отдых 2–3 мин.

10. Круговые движения рукой (для дельтовидных, грудных мышц и сохранения подвижности в плечевых суставах). Вес гантелей 1–3 кг (рис. 10).

И. п.: ноги чуть шире плеч. Рука с гантелью поднята вверх. Опуская руку влево-вниз, а затем, поднимая вправо-вверх, делайте круговые движения. Дыхание произвольное. Темп средний и быстрый. Повторить каждой рукой 10–15 раз, отдыхай после каждого подхода 2–3 мин.

11. Приседание с гантелями, привязанными к концам палки. Вес гантелей 10–20 кг (рис. 11). На концы палки (описание см. в упражнении 4) привяжите гантели весом 10 кг. Расставьте ноги чуть шире



плеч, развернув носки ног наружу, хватом сверху на ширине плеч возьмитесь за палку и поднимите ее на грудь, затем поднимите локти до горизонтального положения и прогнитесь в пояснице. Присесть на всей ступне, затем выпрямиться. Темп медленный и средний. Повторить 10–15 раз. После отдыха (2–3 мин) повторите упражнение 10–15 раз с гантелями весом 20 кг.

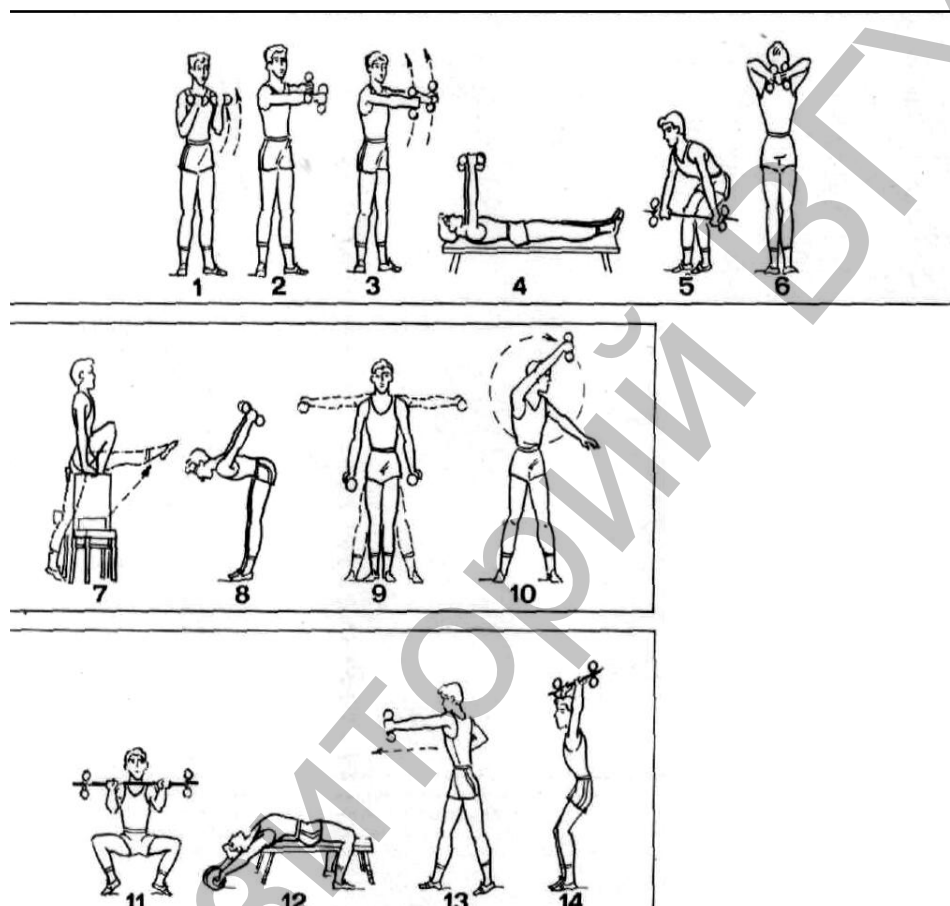


Рис. 1-14.

12. Движение рук по дугам лежа на спине (рис. 12). Вес гантелей 5–10 кг.

Для грудных и широчайших мышц.

И. п.: спиной лечь на скамейку или два табурета. Гантели в выпрямленных вперед руках. Опустить руки за голову, затем вернуться в и. п. Сделать 2–3 подхода с 10–15 повторениями в каждом с 1–2-минутным отдыхом между подходами.

13. Попеременное разгибание рук – «удары боксера» (для мышц рук и плечевого пояса). Вес гантелей 1–2 кг (рис. 13).

И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты к груди. Энергично разогнуть правую руку вперед, одновременно поворачивая туловище

влево; сгибая правую руку, разогнуть левую. Дыхание произвольное. Темп средний и быстрый. Сделать 2–3 подхода с 15–20 повторениями в каждом. Отдых после каждого подхода 2–3 мин.

14. Приседание с палкой в рывковом хвате (рис. 14). Вес гантелей 10–20 кг.

Хватом сверху шире плеч поднять палку с гантелями на выпрямленные руки над головой. Расставить ступни чуть шире плеч. Свести лопатки, прогнуть туловище в пояснице. Присесть на всей ступне (не отрывая пяток) как можно ниже, затем выпрямиться. Темп медленный и средний. Приседая – выдох, выпрямляясь – вдох. Повторить 6–8 раз, отдыхая после каждого подхода 2–3 мин.

## **КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК**

Чтобы избавиться от лишнего веса, женщины нередко прибегают к диете. Большинство «чудодейственных» диет связано с резким снижением калорийности, а порой и с ограничением биологической ценности продуктов.

Подобные ограничения организм воспринимает как раздражитель. И отвечает на это приспособительной реакцией. В данном случае как бы запускается «механизм выживания»: в ответ на уменьшение количества питательных веществ начинается «консервация» уже имеющихся в организме.

Поскольку самым высококалорийным и ценным с точки зрения энергетической емкости является жир, именно его расходование и тормозится. (Для сведения: 1 г жира при сгорании дает более 9 калорий, в то время как 1 г белка и 1 г углеводов – по 4 калории.) При «резких» ограничительных диетах сброс веса происходит в основном за счет белковой ткани и лишь на 40% за счет жиров. Иными словами, соотношение «мышцы – жир» в организме изменяется к худшему.

Более того, после возвращения к обычному питанию ферменты, которые «отвечают» за «консервацию» жира, продолжают усиленно извлекать его из пищи и «запасать» в складках на бедрах, талии, спине, как бы подготавливаясь к новым «голодным пыткам». В результате буквально через несколько недель приобретается исходный вес, но уже в новом, неблагоприятном качестве: с потерей части мышц и приобретением вместо них жира. Что же делать?

Выход такой – движение и, конечно, диета. Но диета продуманная. Исключите из своего меню продукты, содержащие так называемые «пустые» калории. К ним относятся животные жиры, сахар,

фруктовая и другая сладкая вода, пирожные с кремом, торты, кексы... К этой группе примыкают изделия из белой рафинированной муки – макароны, белый хлеб, булочки и др.

Например, заменив белый хлеб черным, уменьшив количество сахара, сделав все гарниры овощными, можно «спокойно» сбросить за год около 3 кг. Главное – постепенность и последовательность. Нельзя сбрасывать более 1–2 кг в месяц, поскольку сразу же включается «механизм выживания», появляется вялость, сонливость, снижается работоспособность.

Напомню, что в ежедневный рацион надо обязательно вводить овощи и фрукты, грубые каши, черный хлеб, одну-две ложки растительного масла.

А теперь о двигательной активности. Условно можно выделить две группы упражнений. Первая позволит повысить темпы сжигания жира. Это – ходьба, лыжи, велосипедные прогулки, плавание, а если есть желание и здоровье – медленный бег трусцой.

Давайте начнем с ходьбы. Как минимум, 3 раза в неделю надо совершать пешие прогулки. Идти размашистым шагом так, чтобы частота пульса была повышенной. Стремиться к максимальной (но соответствующей вашей подготовленности) скорости. И ускорять движение надо постепенно, при малейших неприятных ощущениях замедлять темп.

Такие прогулки должны продолжаться не менее 20–30 мин в любое время – утром до работы, днем, вечером – за два часа перед отходом ко сну. Если удастся «погулять в быстром темпе» 2–3 раза в день – еще лучше!

Физиологами подсчитано, что, используя только «оживленные» прогулки в рекомендованных здесь дозах, за год можно с пользой для здоровья убрать 2,1 кг жира, а доведя скорость 20-минутных прогулок до 8 км в час – 4,8 кг. (Для сведения: 30 мин ходьбы «сжигают» около 50 г жира, плавания – около 40, велосипедной прогулки – около 30 г.)

Но откладывать «недельную норму» прогулок на выходные не стоит. Даже если гулять в воскресенье 10 часов подряд, нужного эффекта не получится.

Знаю женщин, которые склонны к «тренирующим» нагрузкам относить физическую активность на работе, беготню по магазинам, бытовые заботы. Но эти хлопоты, не являясь циклическими нагрузками, тренирующего воздействия на организм почти не оказывают. Значит, не включая их в тренировки, приучайте себя к мысли, что физкультурой надо заниматься специально, выделяя в день минимум полчаса.

Вторая группа упражнений – комплекс косметической гимнастики.

Как правило, у людей, страдающих от избыточного веса, дряблые, ослабленные мышцы. С учетом того, что в основном кости и мышцы создают формы человеческого тела, а жир искажает их, необходимо укреплять мускулатуру – это вернет фигуре стройность, а вам – хорошее настроение.

1. Разминка, включающая махи руками, ногами, наклоны, вращения туловища – около 5 мин, до легкой испарины.

2. Приседания на полных ступнях, руки на талии. Вдох на приседании, выдох на подъеме (15–20 раз).

3. Встать на расстоянии около 1 м от стены, опереться в нее руками, не сгибая ног в коленях и не прогибаясь в талии. Сгибая руки, постараться коснуться грудью стены – вдох. Оттолкнувшись от стены, хлопнуть в ладоши – выдох. Затем мягко спружинить руками (15–20 раз).

4. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, не сгибая ног, схватить себя за подколенные впадины и притянуть торс к бедрам – выдох, выпрямиться – вдох (15–20 раз).

5. Лежа на боку, поднимать выпрямленную «верхнюю» ногу вверх, одновременно производя выдох (15–20 раз).

6. Лежа на спине, закрепить ступни (под диваном или шкафом), руки на груди или вдоль туловища. Поднять туловище, одновременно выдыхая, и наклониться максимально вперед, не сгибая ног в коленях. Вдохнув, вернуться в исходное положение (15–20 раз).

7. Лежа на спине (руки вдоль туловища), поднимать прямую ногу до прямого угла, выдох – при подъеме, вдох – при опускании (15–20 раз каждой ногой).

8. Взяв палку (расстояние между руками около метра), заведите ее за голову и наклонитесь вперед. Не изменяя положения торса, поворачивайтесь так, чтобы в крайнем положении вы могли увидеть потолок. Повторить в другом направлении (до 40–50 раз).

9. Успокаивающее упражнение: ходьба на месте с высоким подниманием коленей – 2–3 минуты.

Этот комплекс надо выполнять минимум 3 раза в неделю, в дни, свободные от пеших прогулок. За год сбросите еще 2–3 кг жира. В первый месяц занятий вы должны делать все упражнения по одному разу (одному подходу), стремясь достигнуть рекомендованного числа повторений.

Во второй месяц в упражнениях, где вы добились этого, выполняйте второй подход (закончив упражнение и отдохнув минуту, повторите его). В третьем и последующем месяцах каждое упражнение надо выполнять в трех подходах.

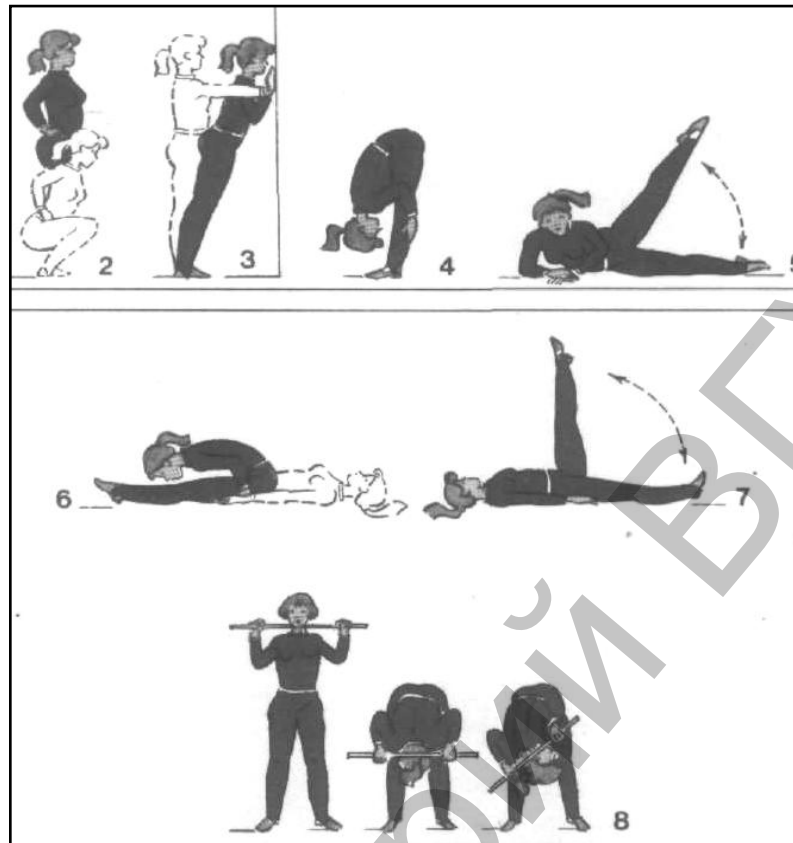


Рис. 1–8.

**Упражнения для улучшения кровообращения**

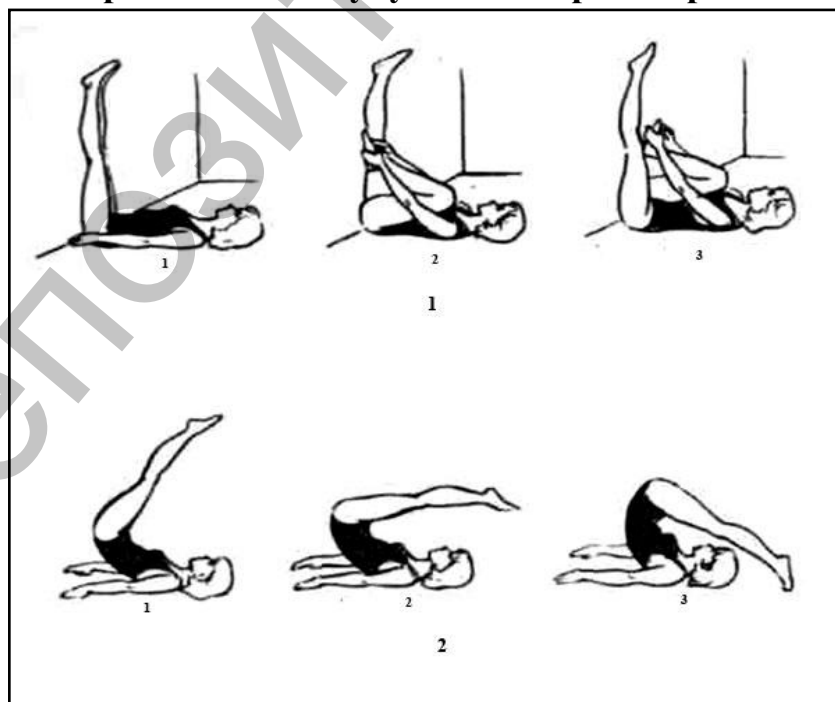


Рис. 1, 2.

### Упражнение № 1 (рис. 1)

1. Лягте на спину около стены или шкафа, поднимите согнутые вместе ноги и упритесь ими в стену.

2. Теперь опустите согнутую в колене левую ногу так, чтобы вы могли ее легко обхватить, и начинайте растирать и массировать ногу от ступни до бедра. Повторите на левой ноге 10 раз.

3. Прodelайте то же самое с правой ногой, начиная всегда со ступни и продвигаясь вверх к бедру, еще 10 раз.

### Упражнение № 2 (рис. 2)

1. Лягте на спину, вытяните руки вдоль бедер и плотно прижмите ладони к полу. Плавно приподнимите ноги и, упираясь ладонями рук, постарайтесь приподнять над полом талию и бедра. Задержитесь на секунду в таком положении.

2. Теперь плавно отведите ноги как можно дальше за голову и задержитесь в этом положении несколько секунд. Дыхание свободное.

3. Не сгибая колени, попытайтесь пальцами сомкнутых ног коснуться пола за головой. Оставайтесь несколько секунд в этом положении, затем, слегка расслабив ноги в коленях, плавно опускайте ноги и туловище, не отрывая головы от пола. Для этого напрягите шейные мышцы, а ладонями рук упритесь в пол. Когда талия и бедра коснутся пола, вновь выпрямите ноги, опустите их на пол и расслабьтесь.

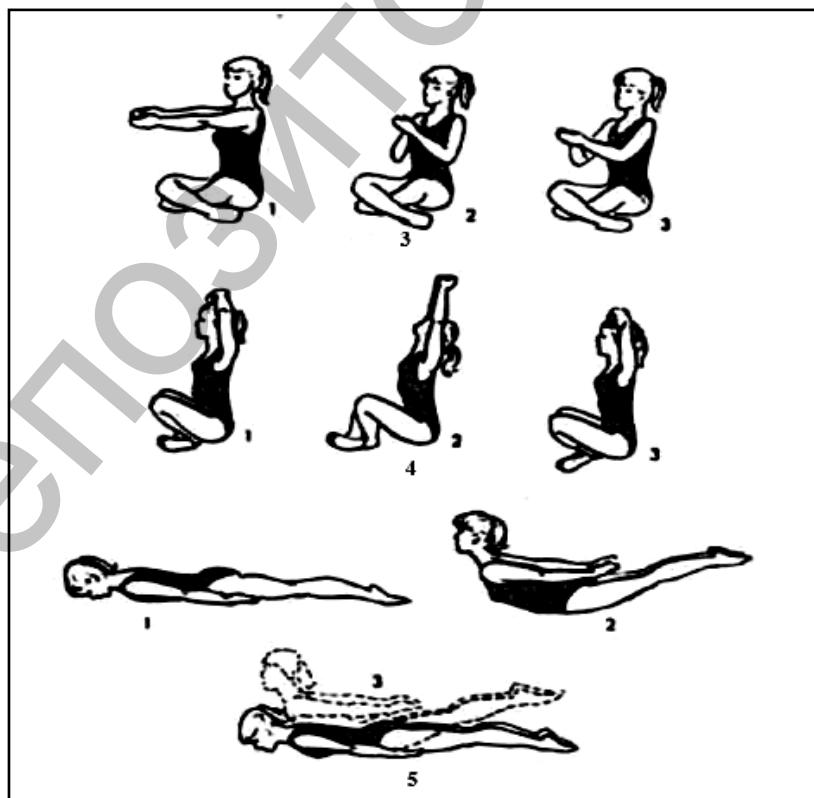


Рис. 3–5.

В начале занятий оставайтесь в конечной позиции 3 несколько секунд, постепенно доведите это время до 1 мин.

Повторите упражнение 2–3 раза.

### Дыхательные упражнения

#### Упражнение № 1 (рис. 3)

1. Сядьте на пол со скрещенными ногами, спина прямая, руки вытяните прямо перед собой, ладони прижаты друг к другу.

2. Вдохните, набирая как можно больше воздуха. Плечи при этом отведите назад, руки согните в локтях и коснитесь груди сомкнутыми ладонями рук.

3. Теперь плавно выдохните, вытянув руки вперед. Ладони не размыкайте. Вновь перейдите в положение 1.

Повторите упражнение 10 раз.

*Примечание:* выполняя это упражнение, важно сохранять ритмичное дыхание – глубокий вдох, затем плавный выдох. Можно делать его также сидя на стуле. Вы можете найти для этого время даже на работе. Упражнение помогает научиться глубоко дышать, используя весь объем легких.

#### Упражнение № 2 (рис. 4)

1. Сядьте на пол со скрещенными ногами. Руки поднимите и сомкните на голове ладонями вверх.

2. Глубоко вдохните, поднимая одновременно сомкнутые ладонями вверх руки над головой и слегка назад.

3. Сделайте глубокий выдох, плавно опуская руки.

Повторите упражнение 10 раз.

*Примечание:* это упражнение также можно делать сидя на стуле. Если выполнять его в течение дня или во время работы, оно поможет снять усталость мышц спины и рук.

#### Упражнение № 3 (рис. 5)

1. Лягте на пол лицом вниз, руки вытяните вдоль тела.

2. Глубоко вдохните, одновременно приподнимая голову, грудь, руки и ноги. Не перенапрягайтесь.

3. Делая выдох, плавно вернитесь в исходную позицию.

Повторите 10 раз.

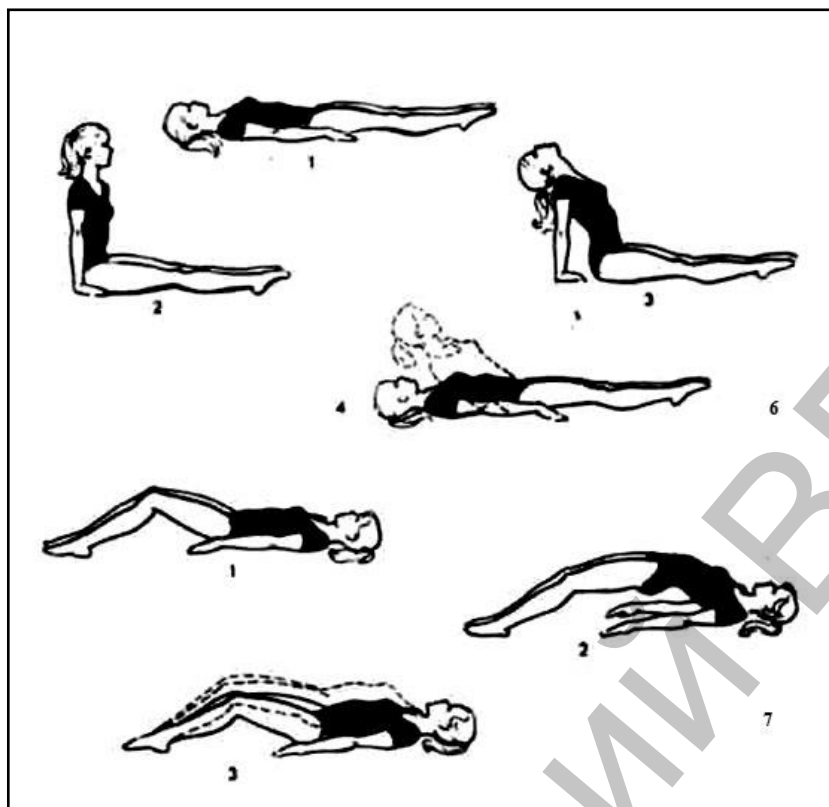


Рис. 6, 7.

Упражнение № 4 (рис. 6)

1. Лягте на спину, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела. Ладони прижмите к полу.

2. Упираясь руками, перейдите в положение сидя. Руки перпендикулярно полу.

3. Глубоко вдохните, прогибаясь как можно больше назад и напругая предплечья. Прогибая назад голову и шею, не перенапрягайтесь.

4. На выдохе плавно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь и вновь проделайте упражнение из положения 2.

Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение № 5 (рис. 7)

1. Лягте на спину, слегка согнув ноги в коленях. Руки вытяните вдоль тела, ладони прижмите к полу.

2. Сделайте глубокий вдох, одновременно пытайтесь приподнять живот как можно выше. Упритесь в пол предплечьями и старайтесь не отрывать ноги от пола.

3. Делая выдох, вернитесь в начальное положение.

Повторите упражнение 10 раз.



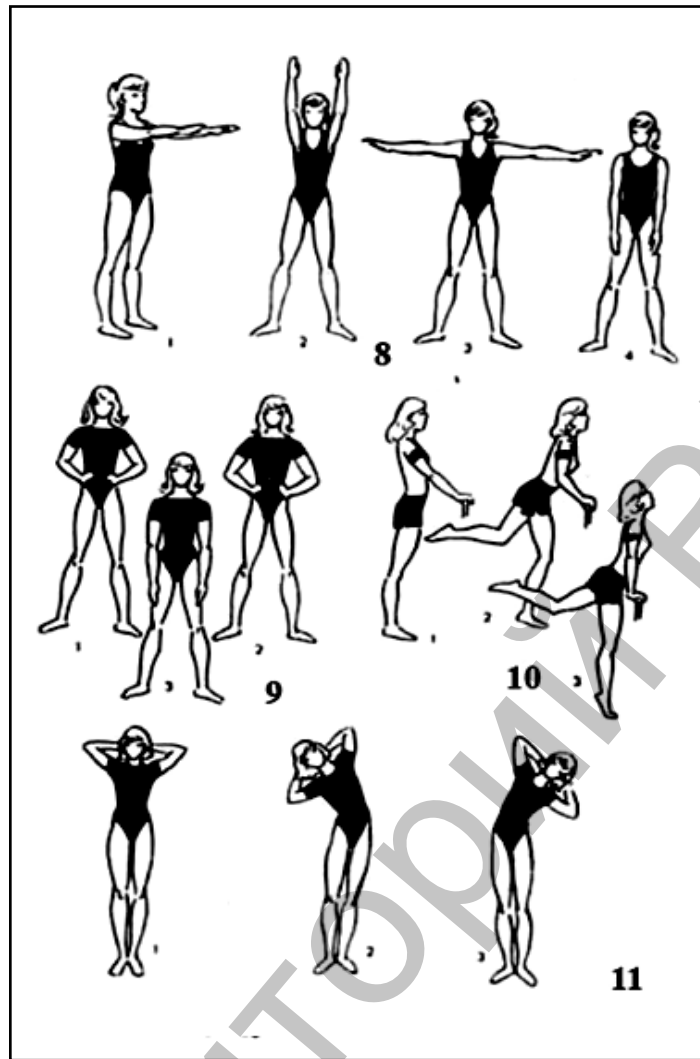


Рис. 8-11.

Упражнение № 6 (рис. 8)

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяните перед собой. Начините вдох.
2. Делая вдох, поднимите руки над головой.
3. Теперь выдохните, одновременно опуская руки в стороны до уровня плеч.
4. Задержите дыхание и опустите руки вниз. Расслабьтесь и начните сначала.

Повторите от 10 до 20 раз.

Всегда, когда возможно, выполняйте это упражнение на открытом воздухе (в отпуске на пляже, в лесу). Все дыхательные упражнения наиболее эффективны, если их проделывать на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Выполняя их дома, не забывайте открывать окно.

### Упражнение № 7 (рис. 9)

1. Встаньте прямо, ноги широко расставьте, плавно начинайте выдох.

2. После выдоха поставьте руки на бедра и сделайте медленный и глубокий вдох через нос, как можно сильнее выпячивая грудную клетку. Выполняйте движение плавно, непринужденно.

3. Медленно выдохните через рот. Выдыхайте постепенно, чтобы воздух выходил с усилием, как из мяча. Повторите упражнения, начиная с положения 2.

Проделайте упражнение 10–20 раз.

Это простое и полезное упражнение также лучше всего делать на свежем воздухе. Обязательно включите его в комплекс упражнений во время отпуска.

### Упражнения для уменьшения объема верхней части бедер

#### Упражнение № 1 (рис. 10)

1. Встаньте прямо, ноги вместе, руками упритесь в спинку стула (она должна быть такой высоты, чтобы вы могли опираться на нее выпрямленными руками).

2. Теперь поднимитесь на пальцах правой ноги: одновременно поднимите назад левую ногу как можно выше.

3. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, стоя на кончиках пальцев правой ноги и вытянув вверх пальцы левой. Опуститесь на всю ступню, затем опустите левую ногу. Проделайте упражнение сначала, на этот раз поднимая правую ногу.

Выполните упражнение 10 раз, чередуя правую и левую ногу.

Если вы хотите иметь ягодицы красивой формы, это упражнение следует включить в комплекс упражнений для ягодиц под номером один (см. ниже).

#### Упражнение № 2 (рис. 11)

1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки положите за голову, упираясь в сомкнутые ладони затылком. Локти разведите в стороны.

2. Наклонитесь вправо, держа руки за головой. Мышцы спины напрягите. Плавно вернитесь в исходное положение.

3. Проделайте то же самое, наклоняясь влево. Повторите 10 раз. Выполняя упражнение, не делайте его поначалу слишком резко, чтобы не растянуть мышцы.

#### Упражнение № 3 (рис. 12)

1. Лягте на спину, ноги вместе, руки вытяните за головой параллельно туловищу. Сделайте глубокий вдох.

2. Резко поднимите левую ногу, одновременно вытянув правую руку, как будто стараетесь дотянуться до носка ноги. Дышите глубоко.

3. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поднимая правую ногу и левую руку.

Проделайте упражнение 15–20 раз левой ногой и столько же правой.

Это упражнение эффективно для уменьшения жировых «подушечек» на бедрах. Не забывайте о дыхании: вдыхайте и выдыхайте ритмично и медленно.

#### Упражнение № 4 (рис. 13)

1. Лягте на спину, руки положите за голову, локти вытянуты вверх. Теперь начинайте поворачивать грудь и бедра слева направо, потом справа налево. Следите, чтобы дыхание было ритмичным. Ноги не поворачивайте. Повторите примерно 20 раз.

2. Теперь лягте на живот, руки согните в локтях и вытяните перед собой. Предплечьями упритесь в пол. Повернитесь на правый бок и, подняв ноги над полом на высоту примерно 10 см, начинайте быстро двигать ногами, как ножницами. Следите за дыханием. Повторите то же с упором на левый бок. Двигая ногами, считайте про себя до 30.

3. Лягте на спину, руки согните в локтях, ладони прижмите к полу. Согнутые в коленях ноги поднимите к груди и выполняйте движения как при езде на велосипеде – сначала вперед, потом назад (по 10 раз). Следите за дыханием.

4. Сядьте на пол, руки вытяните за спину и упритесь ими в пол. Поднимите согнутые в коленях ноги примерно на 20 см от пола и вращайте ногами, как будто крутите педали (только вперед). Дыхание спокойное. Выполняя движение, считайте до 20.

#### Упражнение № 5 (рис. 14)

1. Лягте на спину и сделайте глубокий вдох. Вытяните руки за голову, согните колени и подтяните их к груди. Одновременно начните медленный выдох.

2. Поверните согнутые в коленях ноги и таз вправо и коснитесь коленями пола. Следите, чтобы ступни оставались на весу. Все движение выполняется во время медленного выдоха.

3. Теперь вытяните ноги, следя, чтобы ступни по-прежнему оставались на весу, затем вновь подтяните колени к груди и закончите выдох. Сделайте глубокий вдох и, начиная выдох, поверните согнутые в коленях ноги и таз влево. Вытяните ноги и, заканчивая выдох, вновь подтяните колени к груди. Вдохните и повторите упражнение из положения 2.

Повторите упражнение 20 раз, чередуя повороты влево и вправо.

При выполнении этого упражнения очень важно медленное и регулярное дыхание. Напоминаем еще раз: глубокий вдох вначале, все четыре движения выполняются на медленном выдохе (прижать колени к груди, повернуть в сторону таз и согнутые в коленях ноги, вытянуть ноги вперед, снова подтянуть колени к груди).

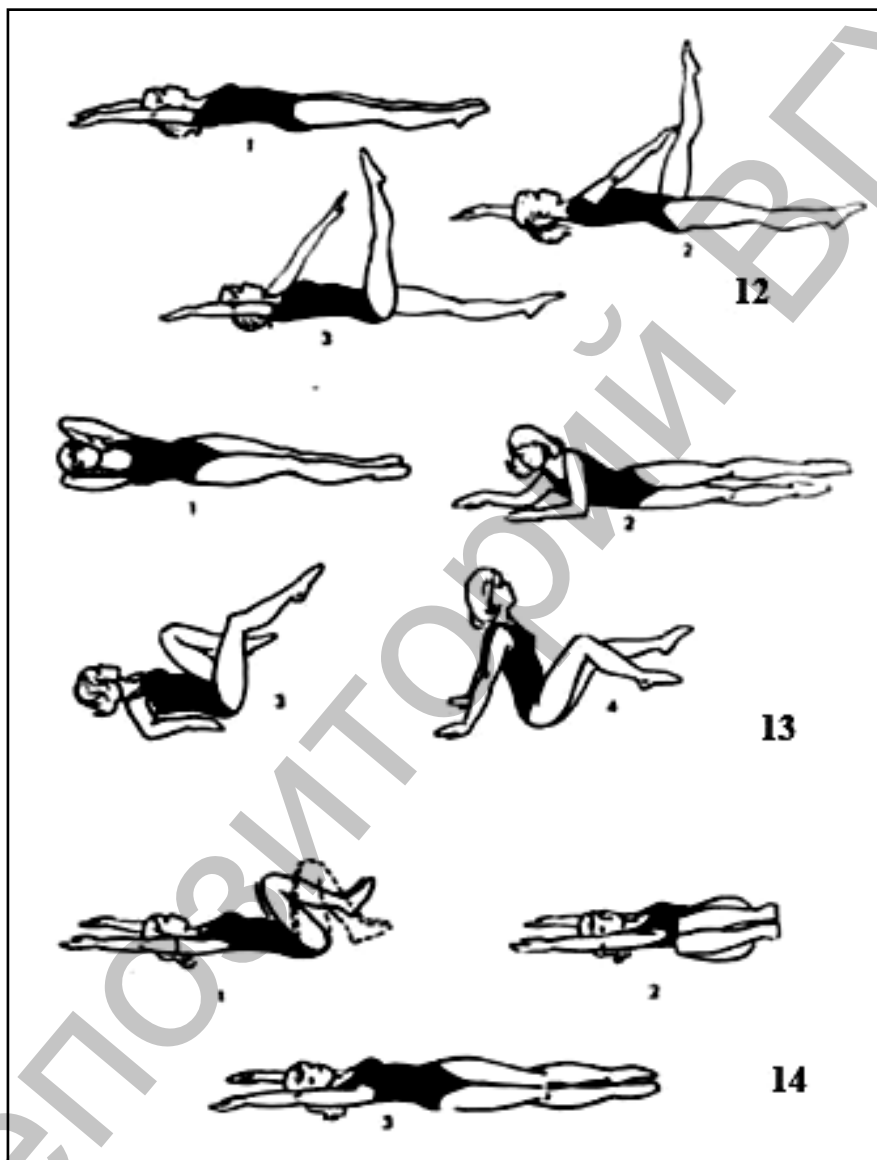


Рис. 12–14.

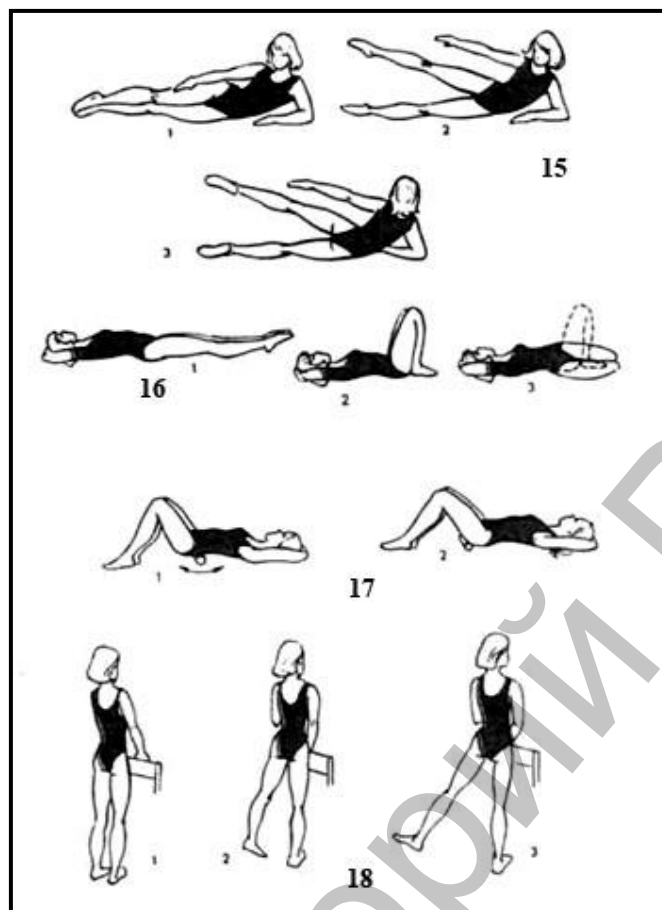


Рис. 15-18.

Упражнение № 6 (рис. 15)

1. Лягте на пол на левый бок, ноги вытяните вместе, обопритесь на левое предплечье, ладонь левой руки прижмите к полу. Правую руку вытяните вдоль тела.

2. Упираясь в пол ладонью левой руки, напрягите мышцы правой ноги, вытяните ее вверх и попытайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев ноги. Задержитесь на секунду в этом положении, прежде чем вернуться в исходное. Расслабьтесь.

3. Лягте на правый бок, обопритесь на правое предплечье и проделайте упражнение, поднимая левую ногу.

Повторите упражнение 10 раз, чередуя правый и левый бок.

Поднимая ногу, старайтесь не потерять равновесие и не забывайте напрягать мышцы ноги.

Упражнение № 7 (рис. 16)

1. Лягте на спину, ноги вытяните, носки вместе. Руки скрестите на затылке.

2. Согните ноги в коленях, стараясь подтянуть пятки как можно ближе к ягодицам. Колени не раздвигайте.

3. Из этого положения, не раздвигая колени, поверните их вправо и коснитесь ими пола, затем влево. Наклоняйте и поднимайте колени медленно.

Повторите упражнение 20 раз, чередуя наклоны влево и вправо.

Хотя это упражнение несложно, на первых порах оно может оказаться несколько трудным. Очень важно следить, чтобы колени все время были сомкнуты, и не отрывать головы от пола. Если поначалу вам не удастся коснуться коленями пола, не торопитесь, выполняйте движения не перенапрягаясь.

#### Упражнение № 8 (рис. 17)

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступнями упритесь в пол. Под крестец подложите резиновый мячик. Руки скрестите под головой.

2. Двигая тазом, катайте мячик вперед и назад, а также влево-вправо. Остальные части тела должны оставаться неподвижными и плотно прижатыми к полу.

Выполняя упражнение, считайте про себя до 60. При выполнении этого упражнения в движении участвует только таз. Важно следить за этим и не двигать остальными частями тела. Используйте для упражнения простой мячик из сплошной твердой резины диаметром 3–4 см.

### Упражнения для ягодиц

#### Упражнение № 1 (рис. 18)

1. Станьте прямо, колени слегка раздвиньте, носки поверните внутрь, руками держитесь за спинку стула.

2. Сделайте вдох, одновременно напрягите ягодичные мышцы, вытягивая живот, и медленно вытяните назад левую ногу.

3. Выверните носок левой ноги наружу и, продолжая напрягать ягодичные мышцы, оставайтесь в этом положении, считая про себя до 10. Выдохните, расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Затем повторите упражнение, поднимая правую ногу.

Сделайте упражнение 10 раз, чередуя правую и левую ноги.

Это прекрасное упражнение для улучшения тонуса ягодичных мышц и профилактики целлюлита.

#### Упражнение № 2 (рис. 19)

1. Лягте на пол лицом вниз, подложив под живот подушку. Руки вытяните перед собой, ладони сожмите, подбородок слегка приподнимите над полом.

2. На вдохе отведите руки назад и коснитесь сжатыми в кулак ладонями ягодиц. Мышцы от затылка до пяток должны быть напряжены.

3. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь и начните сначала.

Повторите 15–20 раз.

Упражнение № 3 (рис. 20)

1. Станьте прямо, ноги вместе, руки вдоль бедер.

2. Сделайте глубокий вдох. (При выполнении этого упражнения за глубоким вдохом должен следовать медленный выдох.) Теперь начинайте бег на месте. Руки согнуты в локтях и движутся как при обычном беге. Во время «бега» довольно сильно ударяйте пятками по ягодицам. Выполняя упражнение, считайте про себя до 50.

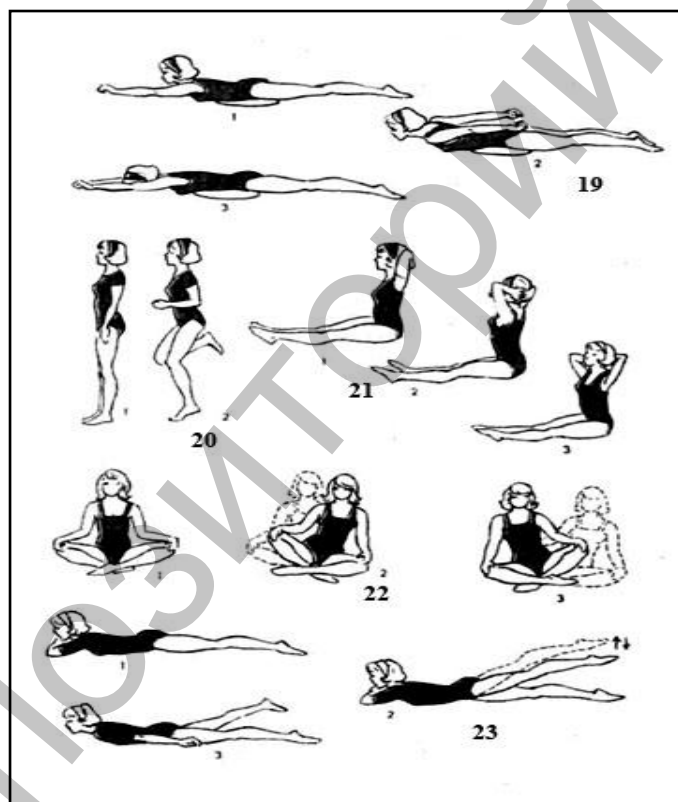


Рис. 19–23.

Упражнение № 4 (рис. 21)

1. Сядьте на пол, ноги слегка разведите в стороны, ладони рук сомкните на затылке.

2. Держа спину прямо, начинайте «ходьбу»: с помощью ягодиц продвигайте вперед сначала левую, потом правую ногу (3). Продвинувшись немного вперед, возвращайтесь назад, затем опять вперед и так далее.

Сначала выполняйте «ходьбу сидя» медленно, постепенно убыстряя ритм. Выполняемое регулярно, это упражнение.

4. Лягте на спину и сделайте глубокий вдох. Вытяните руки за голову, согните колени и подтяните их к груди. Одновременно начните медленный выдох.

5. Поверните согнутые в коленях ноги и таз вправо и коснитесь коленями пола. Следите, чтобы ступни оставались на весу. Все движение выполняется во время медленного выдоха.

6. Теперь вытяните ноги, следя, чтобы ступни по-прежнему оставались на весу, затем вновь подтяните колени к груди и закончите выдох. Сделайте глубокий вдох и, начиная выдох, поверните согнутые в коленях ноги и таз влево. Вытяните ноги и, заканчивая выдох, вновь подтяните колени к груди. Вдохните и повторите упражнение из положения 2.

Повторите упражнение 20 раз, чередуя повороты влево и вправо.

При выполнении этого упражнения очень важно медленное и регулярное дыхание. Напоминаем еще раз: глубокий вдох вначале, все четыре движения выполняются на медленном выдохе (прижать колени к груди, повернуть в сторону таз и согнутые в коленях ноги, вытянуть ноги вперед, снова подтянуть колени к груди). Прекрасный массаж для ягодиц.

Упражнение № 5 (рис. 22)

1. Сядьте на пол со скрещенными ногами, руки положите на колени. Спину держите прямо, плечи расправьте.

2. Держа ладони рук на коленях, попеременно наклоняйтесь вправо и влево так, чтобы вес тела поочередно приходился на правую или левую ягодицу.

7. Лягте на спину и сделайте глубокий вдох. Вытяните руки за голову, согните колени и подтяните их к груди. Одновременно начните медленный выдох.

8. Поверните согнутые в коленях ноги и таз вправо и коснитесь коленями пола. Следите, чтобы ступни оставались на весу. Все движение выполняется во время медленного выдоха.

9. Теперь вытяните ноги, следя, чтобы ступни по-прежнему оставались на весу, затем вновь подтяните колени к груди и закончите выдох. Сделайте глубокий вдох и, начиная выдох, поверните согнутые в коленях ноги и таз влево. Вытяните ноги и, заканчивая выдох, вновь подтяните колени к груди. Вдохните и повторите упражнение из положения 2.



Повторите упражнение 20 раз, чередуя повороты влево и вправо.

При выполнении этого упражнения очень важно медленное и регулярное дыхание. Напоминаем еще раз: глубокий вдох вначале, все четыре движения выполняются на медленном выдохе (прижать колени к груди, повернуть в сторону таз и согнутые в коленях ноги, вытянуть ноги вперед, снова подтянуть колени к груди).

Упражнение № 6 (рис. 23)

1. Лягте на живот, ноги вместе, ладони сожмите в кулак и подложите их под подбородок.

2. Не сгибая, медленно поднимите левую ногу как можно выше и оставайтесь в этом положении, считая про себя до 5. Затем медленно опустите ногу. То же правой ногой.

Повторите упражнение 20 раз, чередуя ноги.

Вариант упражнения: руки вытянуть вдоль тела, ладони сжать. Поднимая правую ногу, упирайтесь в пол сжатой в кулак ладонью правой руки и наоборот (3).

Упражнение № 7 (рис. 24)

1. Лягте на живот, руки согните в локтях, ладони положите одна на другую и подоприте ими подбородок. Подбородок слегка выдвиньте вперед, чтобы не мешать дыханию. Следите, чтобы при выполнении упражнения подбородок оставался неподвижным. Носки поверните внутрь.

2. Теперь медленно поднимайте левую ногу, не сгибая колено, и одновременно описывайте ею небольшие круги (носок все время должен быть повернут внутрь). Затем, продолжая делать вращательные движения, так же медленно опустите. Выполняя движения, ногу вытягивайте, колено не сгибайте. Правая нога (лежащая на полу) должна быть неподвижной, мышцы напряжены.

3. Прodelайте то же правой ногой.

Повторите 30 раз, чередуя ноги.

### **Упражнения для бедер**

Упражнение № 1 (рис. 25)

1. Лягте на спину, руки вытяните за головой. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Сделайте глубокий вдох.

2. Крепко прижимая плечи к полу, наклоните ноги вправо. Колени вместе. Одновременно начинайте медленный выдох. Постарайтесь коснуться коленями пола как можно ближе от головы.

3. Теперь, продолжая прижимать плечи к полу, постарайтесь коснуться согнутыми коленями как можно дальше от головы.

4. Снова коснитесь коленями пола как можно ближе от головы и вернитесь в исходное положение 1. Сделайте вдох и, повернув колени влево, повторите упражнение.

Сделайте по 10 таких наклонов влево и вправо.

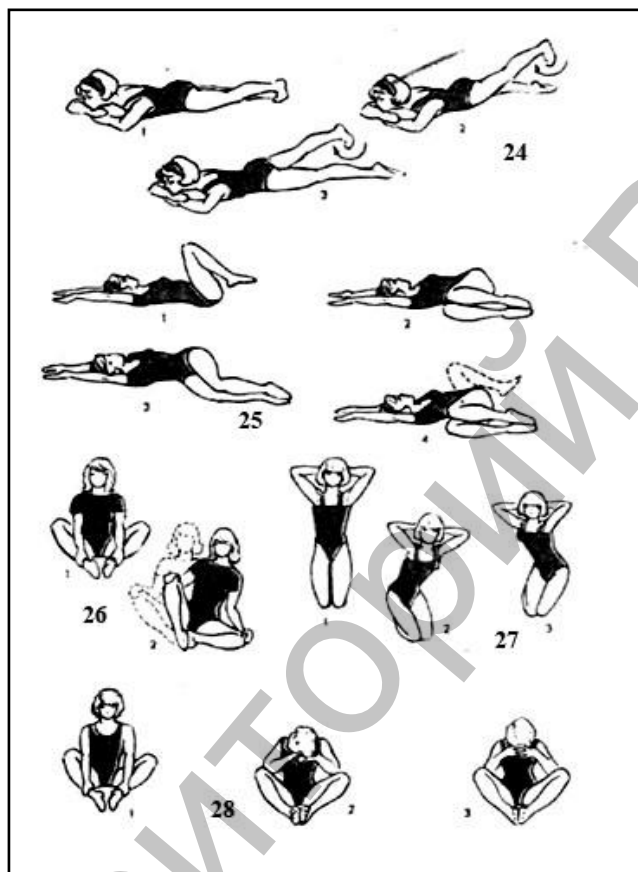


Рис. 24–28.

Упражнение № 2 (рис. 26)

1. Сядьте на пол, ноги согните в коленях, подошвы вместе, руками обхватите щиколотки.

2. Из этого положения начинайте ритмично раскачиваться влево и вправо, считая про себя до 50.

Выполняя это упражнение, важно все время держать подошвы ступней вместе. Спина должна быть прямой. Не обращайте внимания, если на первых порах почувствуете легкую болезненность в мышцах; это упражнение очень эффективно против образования «подушечек» целлюлита на бедрах.

Упражнение № 3 (рис. 27)

1. Сядьте на пятки, позвоночник выпрямите, руки сложите на затылке.

2. Теперь поверните ягодицы сначала вправо, затем влево (3), каждый раз перенося вес тела на одну сторону.

Повторите по 15 раз в каждую сторону.

Сначала вам будет немного трудно приподнимать ягодицы и переносить вес тела с одной стороны на другую. Однако постарайтесь, так как это упражнение придает стройность бедрам.

Упражнение № 4 (рис. 28)

1. Сядьте на пол, подошвы ступней вместе.

2. Упритесь локтями в колени. Положите голову на сплетенные пальцы рук и медленно попытайтесь насколько возможно сблизить колени, сопротивляясь в то же время локтями (3). Медленно вернитесь в исходное положение 2 и вновь повторите движение.

Проделайте так 10 раз.

Это упражнение особенно рекомендуется при «подушечках» целлюлита на внутренней поверхности бедер.

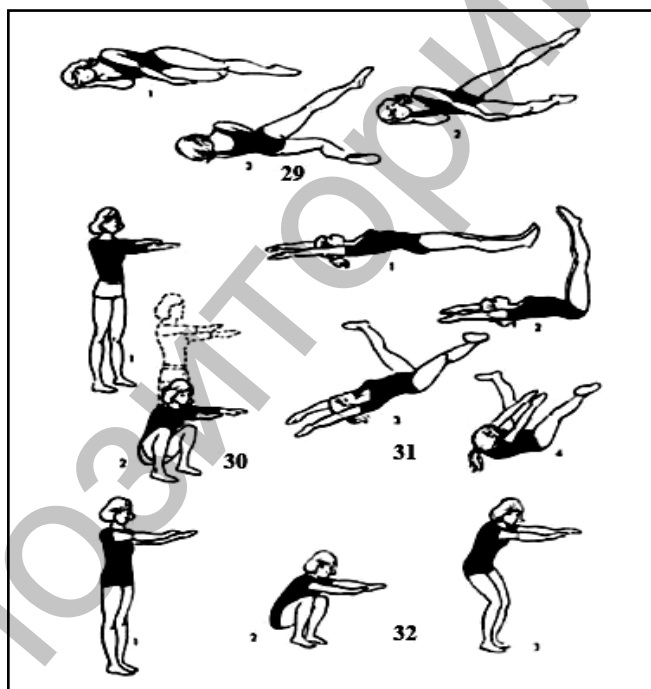


Рис. 29–33.

Упражнение № 5 (рис. 29)

1. Лягте на пол, повернитесь на правый бок, правую ногу слегка согните в колене, левую вытяните, правую руку согните в локте и подложите под щеку.

2. Сильно напрягая мышцы живота, описывайте вытянутой левой ногой полукруги вперед и назад. Расслабьте живот. Вновь напрягите мышцы и повторите упражнение на левом боку.

Проделайте упражнение по 2 раза на каждом боку, каждый раз считая до 30.

Выполняя упражнение, важно вовремя напрягать и расслаблять мышцы живота. Упражнение укрепляет мышцы бедер и живота.

#### Упражнение № 6 (Рис. 30)

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, вытяните руки перед собой на уровне плеч.

2. Держа спину прямо (позвоночник и таз должны составлять одну линию), согните колени и присядьте как можно ниже, не отрывая пятки от пола. Вернитесь в исходное положение 1, также не отрывая пятки от пола. Расслабьте руки, затем начните сначала.

Повторите не меньше 5 и не больше 20 раз.

Приседая, старайтесь не потерять равновесие. Выполняйте упражнение медленно, не перенапрягаясь. Важно не отрывать пятки от пола.

#### Упражнение № 7 (рис. 31)

1. Лягте на спину, руки вытяните за головой, ноги вместе, кончики пальцев ног вытяните по направлению к голени.

2. Поднимите сомкнутые ноги под прямым углом или как можно ближе к прямому углу.

3. Не отрывая от пола нижнюю часть позвоночника, медленно раздвиньте ноги как можно шире, одновременно слегка вращая ногами (кончики ступней все время направлены к голени).

4. Теперь вытягивайте руки вперед между ногами, одновременно приподнимая спину. Ноги раздвинуты и неподвижны. Вернитесь в исходное положение 1, расслабьтесь и начните сначала.

Повторите от 5 до 10 раз.

Это несколько трудное упражнение, но если выполнять его регулярно, оно поможет улучшить форму ног и бедер.

#### Упражнение № 8 (рис. 32)

1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытяните перед собой на уровне плеч и раздвиньте на ширину ладони. Спина прямая.

2. Присядьте как можно ниже, не отрывая пятки от пола.

3. Вернитесь в исходное положение, держа руки перед собой и не отрывая пятки от пола.

Повторите 10 раз.

Это упражнение – вариант упражнения № 6 для бедер. Указания те же, что и к упражнению № 6.

### Упражнение № 9 (рис. 34)

1. Принять упор стоя на коленях, руки поставьте за спиной, ладонями упритесь в пол, ноги вместе, колени согнуты.
2. Из этого положения поверните согнутые в коленях ноги влево.
3. Вытяните ноги влево и медленно поверните их прямо. Следите, чтобы ноги были вместе, мышцы ног напряжены (4). Отдохните, затем снова согните ноги в коленях и поверните их вправо.

Повторите по 10 раз в каждую сторону.

Выполняя упражнение, все время держите ноги вместе и напрягайте мышцы. Опирайтесь на предплечья. Это упражнение полезно также для мышц живота.

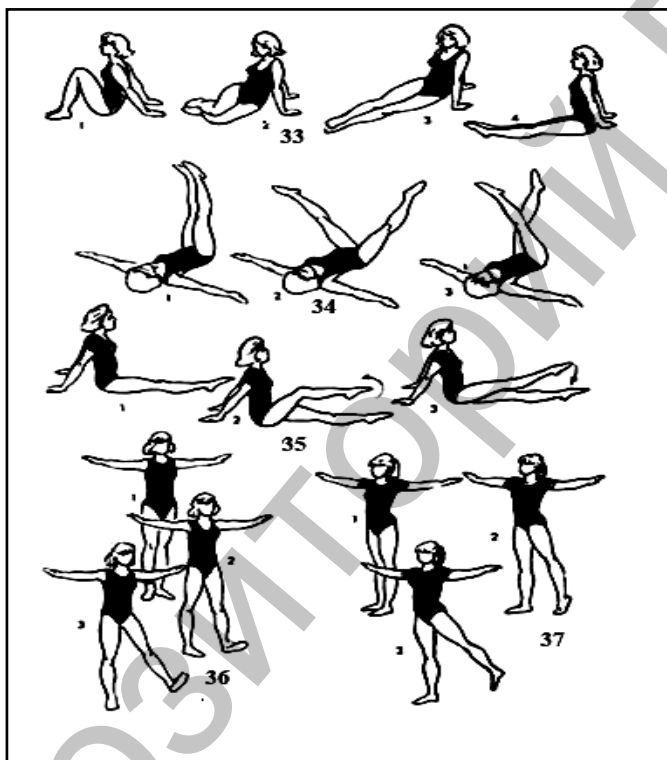


Рис. 34-37.

### Упражнения для ног

#### Упражнение № 1 (рис. 34)

1. Лягте на спину, руки раскиньте в стороны, ноги сомкните и поднимите вверх, перпендикулярно туловищу. Мышцы ног напрягите.
2. Не отрывая плечи и руки от пола, медленно раздвиньте ноги как можно шире.
3. Медленно скрестите ноги. Затем снова раздвиньте их и соедините, вернувшись в исходное положение (1). Повторите все движения 10 раз (раздвинуть—скрестить—сомкнуть).

Выполняйте движения без перерыва, ритмично, не опуская ноги. Живот втягивайте. Важное значение имеет также дыхание в исходной позиции (1) – ноги вместе: сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте во время последующих 4 движений (раздвинуть ноги – скрестить–раздвинуть–сомкнуть). Это также прекрасное упражнение для бедер.

#### Упражнение № 2 (рис. 35)

1. Упор стоя на коленях, ноги вместе, мышцы ног расслаблены, руки вытяните назад и упритесь ладонями в пол.

2. Сделайте глубокий вдох и поднимите правую ногу примерно на 20 см над полом, сгибая колено и описывая круг кончиком вытянутой ступни.

3. Выдохните, выпрямляя ногу и опуская ее. Сделайте вдох и проделайте то же движение другой ногой.

Повторите по 10 раз каждой ногой.

Выполняя упражнение, втягивайте живот и напрягайте брюшные мышцы. Таким образом, упражнение будет полезно не только для ног и бедер, но также для талии и живота.

#### Упражнение № 3 (рис. 36)

1. Встаньте прямо, расправьте плечи, ноги вместе. Руки разведите в стороны почти на уровне плеч, мышцы рук напрягите.

2. Вытяните вперед левую ногу, поставьте ее на пятку, пальцы ног подогните в сторону голени.

3. Поднимите и опустите левую ногу, описывая ею круг под прямым углом. Постарайтесь, чтобы угол был как можно ближе к 90°, но не перенапрягайтесь. Подняв ногу, задержитесь на несколько секунд в таком положении, затем опустите. Выполняйте движение правой ногой.

Повторите 10 раз сначала одной ногой, затем другой.

Выполняя упражнение, следите, чтобы ноги были совершенно прямыми, колени напряжены. Делая вращательные движения одной ногой, не забывайте, что другая должна быть неподвижна.

#### Упражнение № 4 (рис. 37)

1. Встаньте прямо, ноги вместе, грудь слегка вперед. Руки разведите в стороны на уровне плеч.

2. Левую ногу отведите назад, пальцы ноги подогните в сторону голени (как в предыдущем упражнении).

3. Медленно поднимите левую ногу на высоту правого колена, затем медленно опустите. Не перенапрягайтесь. Проделайте то же движение другой ногой.

Повторите упражнение 10 раз сначала одной ногой, потом другой.

Делая упражнение, не сгибайте ноги. Опорная нога должна быть совершенно неподвижна.

#### Упражнение № 5 (рис. 38)

1. Принять упор стоя на коленях, руки вытяните перед собой, не сгибая локти, ладонями упритесь в пол.

2. Вытяните назад левую ногу, колено не сгибайте, пальцы ноги отогните вперед (как в упражнениях 3 и 4).

3. Теперь медленно поднимайте вытянутую ногу как можно выше, но не перенапрягаясь и не меняя положения тела, затем так же медленно опустите. После этого вытяните правую ногу и проделайте то же самое.

Повторите 10 раз сначала одной ногой, потом другой.

Выполняя упражнение, следите, чтобы бедро и голень опорной ноги составляли прямой угол. Позвоночник должен оставаться неподвижным, плечи расправлены, голова и шея не напряжены (не двигайте головой, делая упражнение).

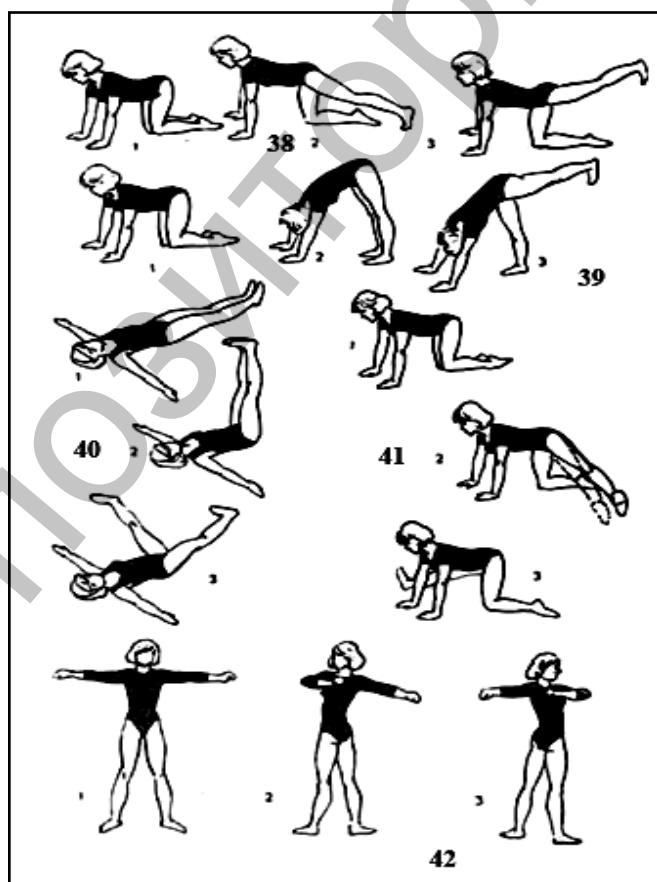


Рис. 38–42.

### Упражнение № 6 (рис. 39)

1. Принять упор стоя на коленях, руки вытяните перед собой на ширине плеч, ладонями упритесь в пол.

2. Теперь поднимите таз, упираясь в пол руками. Спину держите прямо, шею не напрягайте, голову опустите между рук, смотрите на колени.

3. Не сгибая, отведите левую ногу назад (пальцы ступни – в сторону голени, как в упражнениях 3, 4, 5) и медленно поднимите ее как можно выше, затем медленно опустите. То же другой ногой.

Повторите 5 раз сначала одной ногой, затем другой.

Следите, чтобы грудь, спина и плечи были расправлены. Опорное колено не сгибайте. Не перенапрягайтесь.

### Упражнение № 7 (рис. 40)

1. Лягте на спину, ноги вместе, пальцы ног – вперед, как в упражнениях 3, 4, 5, 6. Руки разведите в стороны на уровне плеч, мышцы рук напрягите.

2. Помогая себе бедрами, поднимите ноги под прямым углом (или как можно ближе к прямому углу). Следите, чтобы пальцы ног были отогнуты к голени. Оставайтесь на секунду в этом положении.

3. Теперь медленно разведите ноги и так же медленно соедините. Держа ноги вместе, медленно опустите их на пол. Расслабьтесь.

Повторите движения (3) 10–20 раз.

Выполняя упражнение, старайтесь не отрывать спину от пола. Туловище должно быть неподвижным, мышцы головы расслаблены, голова откинута назад.

### Упражнение № 8 (рис. 41)

1. Принять упор стоя на коленях, руки вытяните перед собой, локти не сгибайте, ладонями упритесь в пол.

2. Вытяните левую ногу в сторону, пятку оттяните вниз, пальцы – в сторону голени. В этом положении сделайте скользящее движение ногой в сторону. Теперь медленно поднимите левую ногу, не сгибая колена.

3. Правое бедро и голень должны быть совершенно неподвижны и составлять прямой угол. Медленно опустите левую ногу.

4. Прodelайте упражнение, поднимая правую ногу.

Выполните 10 раз сначала одной ногой, затем другой.

Делая упражнение, следите, чтобы спина, грудь и плечи были расправлены. Головой не двигайте. Поднимая ногу, старайтесь не потерять равновесие. Сначала, возможно, вы сможете поднимать ногу всего на несколько сантиметров, но со временем у вас станет получаться лучше. Помните, что не нужно перенапрягаться.



## Упражнения для талии

### Упражнение № 1 (рис. 42)

1. Встаньте прямо, ноги расставьте, мышцы ног и ягодицы сильно напрягите. Руки вытяните в стороны на уровне плеч.

2. Согните в локте правую руку и поднесите ее к груди, одновременно поворачиваясь влево. Затем сразу же согните левую руку и повернитесь вправо (3). Продолжайте делать повороты без перерыва, меняя руки. Повторите 20 раз.

При выполнении упражнения таз и ноги остаются неподвижными. Это упражнение эффективно также против образования жировых отложений на руках.

### Упражнение № 2 (рис. 43)

1. Встаньте прямо, ноги расставьте, руки в стороны на уровне плеч; медленно повернитесь всей грудью вправо, затем влево.

2. Теперь положите руки за голову и сделайте наклон влево, затем вправо. При этом локоть должен опускаться до уровня верхней части бедра.

3. Вновь разведите руки в стороны и наклонитесь вперед (спина напряженная, колени не сгибайте). Одновременно дотроньтесь правой рукой до кончика левой ноги, затем левой – до кончика правой.

Повторите каждое движение по 10 раз влево и вправо. Выполнив всю цепочку движений, расслабьтесь, затем начните сначала.

Это упражнение рекомендуется также для укрепления мышц спины и плеч.

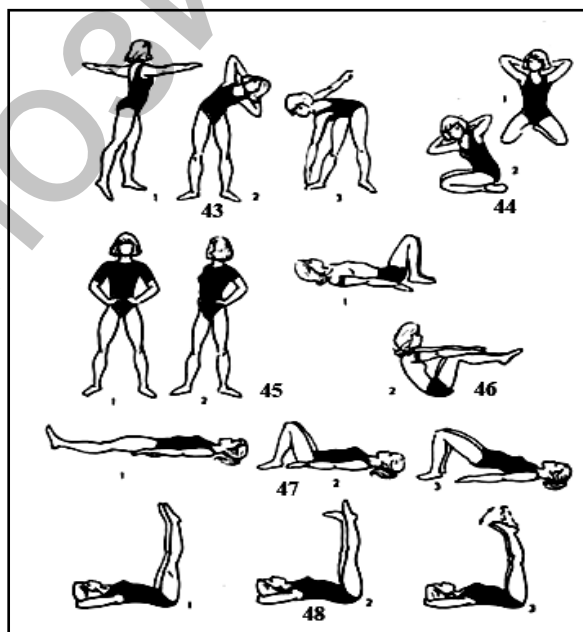


Рис. 43–48.

### Упражнение № 3 (рис. 44)

1. Сядьте на пятки, колени сильно разведите в стороны. Спина прямая. Руки скрестите на затылке.

2. Держа спину прямо, начинайте делать вращательные движения грудью, с каждым разом увеличивая наклон. Голова следует за туловищем.

Сделайте по 30 таких движений вправо, потом влево.

Вариант: можно не скрещивать руки на затылке, а положить их на талию.

### Упражнение № 4 (рис. 45)

1. Встаньте прямо, ноги расставьте, руки на бедра.

2. Из этого положения медленно поверните верхнюю часть туловища влево, затем так же медленно вправо.

Сделайте 30 поворотов поочередно влево и вправо. Важно выполнять это упражнение медленно.

## Упражнения для живота

### Упражнение № 1 (рис. 46)

1. Лягте на спину, ноги вместе. Колени согните, ступни поставьте на пол. Руки вытяните вдоль тела.

2. Из этого положения оттолкнитесь и поднимите туловище и вытянутые вперед руки, одновременно поднимая согнутые в коленях ноги. Задержитесь на секунду в таком положении, затем медленно вернитесь в исходное. Расслабьтесь и начните все сначала.

Повторите 10 раз.

Отталкиваясь от пола, сделайте вдох. В верхнем положении задержите дыхание и медленно выдыхайте, возвращаясь в исходное положение.

### Упражнение № 2 (рис. 47)

1. Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони прижмите к полу.

2. Согните ноги в коленях, ступни и колени вместе.

3. Упираясь в пол ступнями и ладонями рук, постарайтесь приподнять ягодицы как можно выше, так чтобы бедра и живот находились на одной линии. Голову не отрывайте от пола. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь и начните сначала.

Повторите 10 раз.

Поднимая ягодицы, сделайте медленный вдох. Поднявшись как можно выше, задержите дыхание. Возвращаясь в положение 2, медленно выдохните.

## Упражнения для щиколоток

### Упражнение № 1 (Рис. 48)

1. Лягте на спину, руки положите под голову. Поднимите сомкнутые ноги вверх перпендикулярно туловищу. Носки оттяните.

2. Теперь поверните ступню левой ноги к себе и опять оттяните как можно сильнее. Повторите то же другой ногой.

3. Прodelайте это движение ступнями обеих ног вместе.

Повторите каждое движение по 10 раз (левой ногой, правой, двумя вместе).

Это упражнение так же, как и следующее, не только помогает снять отечность в области щиколоток, но и улучшает кровообращение в ногах.

### Упражнение № 2 (Рис. 49)

1. Лягте на спину, руки вытяните чуть ниже уровня плеч, ноги слегка раздвиньте.

2. Теперь поднимите ноги и, оставаясь в этом положении (на первых порах это будет немного затруднительно), двигайте ступнями вперед и назад (как в предыдущем упражнении). Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы.

Повторите от 30 до 50 раз.

Это также прекрасное упражнение для улучшения кровообращения в ногах. Рекомендуется выполнять его всякий раз при усталых, отекших ногах или после долгой ходьбы.

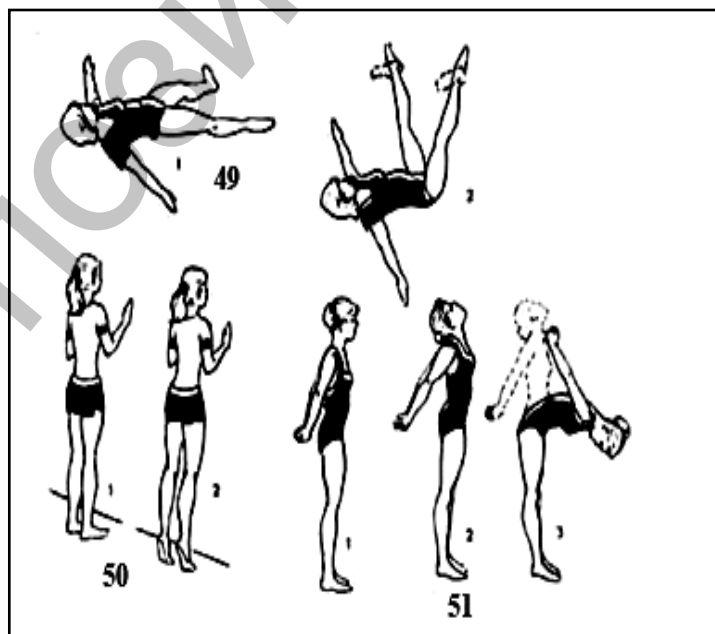


Рис. 49–51.

### Упражнение № 3 (рис. 50)

1. Встаньте прямо, лицом к стене, руки согните в локтях, упритесь ладонями в стену на уровне плеч, ноги слегка расставьте.

2. Теперь поднимитесь на носки и описывайте пятками круги – сначала правой, потом левой, с каждым разом увеличивая их радиус. Выполняя упражнение, не отрывайте от пола пальцы ног.

Сделайте 5–10 вращений каждой ногой.

Разновидность этого упражнения заключается в том, чтобы делать вращательные движения обеими пятками сразу.

### Упражнение для рук (рис. 51)

1. Встаньте прямо, ноги вместе, спина прямая, руки сложите замком за спиной.

2. Медленно наклоните верхнюю часть туловища (голова следует за туловищем, руки поднимаются) останьтесь в этом положении, считая про себя до 10.

3. Теперь наклоните туловище вперед как можно ниже, одновременно поднимая как можно выше руки, за спиной (не перенапрягайтесь, учитывайте свои возможности). Оставайтесь в этом положении, считая про себя до 10. Медленно разогнитесь, не размыкая рук, затем разомкните их, опустите и расслабьтесь. Начните сначала из положения 1.

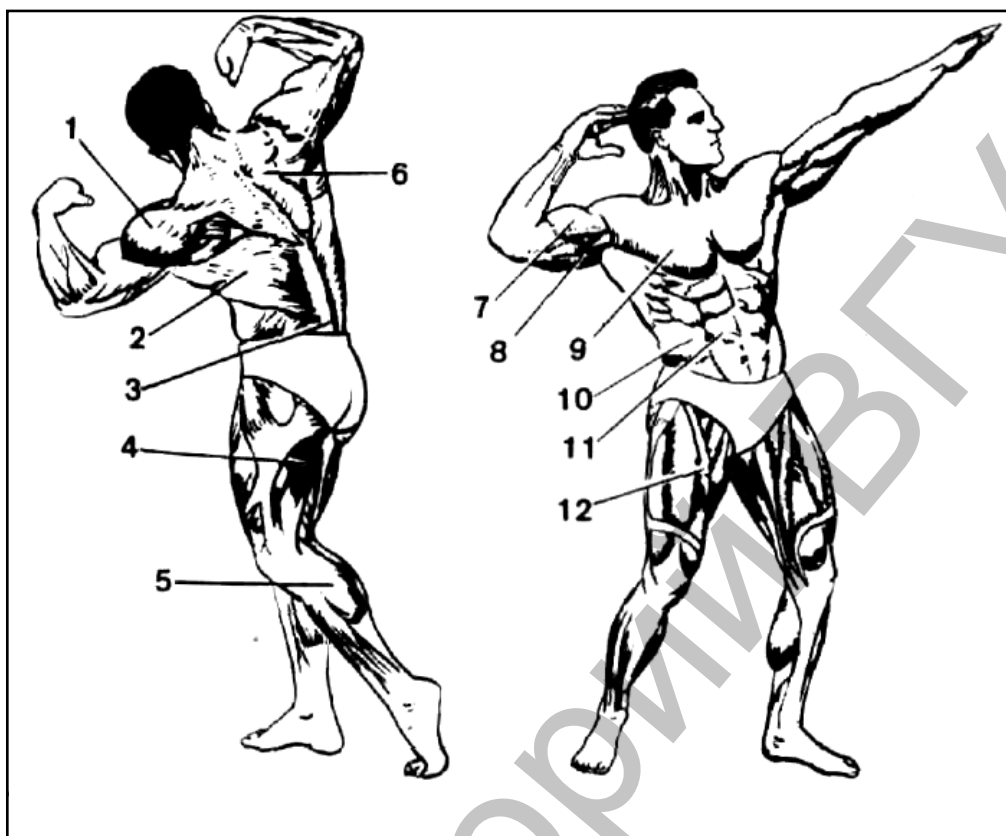
Повторите 2–4 раза.

Это упражнение взято из йоги, оно чрезвычайно эффективно для борьбы с жировыми отложениями в верхней части рук и препятствует возникновению целлюлита на их внутренней стороне.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Акопянц, М.Б. Атлетическая гимнастика для всех / М.Б. Акопянц, Б.А. Подливаев. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 160 с.: ил.
2. Барков, В.А. Атлетизм для всех / В.А. Барков, В.Н. Старченко. – Мн.: Польша, 1993. – 151 с.: ил.
3. Лавров, В.В. Секреты атлетизма / В.В. Лавров, Ю.В. Шапошников. – М.: Молодая гвардия, 1989. – 284 с.
4. Макатун, М.В. Атлетическая гимнастика для женщин / М.В. Макатун, С.А. Мазуренко. – М.: Знание, 1990. – С. 34–84. – (Новое в жизни науке, технике. Серия «Физкультура и спорт», № 4).
5. Рашетников, Г.С. Гимнастика мужчины / Г.С. Рашетников. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.: ил.
6. Фомин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 76 с.
7. Атлетизм: методические рекомендации / сост.: Ю.Н. Халанский. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 39 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ



1. Дельтовидная мышца.
2. Широчайшая мышца спины.
3. Крестцово-остистая мышца.
4. Двуглавая мышца бедра.
5. Икроножная мышца.
6. Трапециевидная мышца.
7. Двуглавая мышца плеча (бицепс).
8. Трехглавая мышца плеча (трицепс).
9. Большая грудная мышца.
10. Косая мышца живота.
11. Прямая мышца живота.
12. Четырехглавая мышца бедра.

Репозиторий ВГУ