

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

М.В. МАЛЮТИНА

Л.А. ВОЛОБАЕВА

ШЕЙПИНГ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения – высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2008

УДК 613 (076.5)
ББК 51.204.0 я 73
М 21

Рецензенты

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Баранов,
кандидат педагогических наук М.И. Кабышева

М 21

Малютина, М.В.

**Шейпинг в практике физического воспитания студенток
[Текст]: методические рекомендации / М.В. Малютина,
Л.А. Волобаева. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2008. – 31 с.**

Содержанием работы является методика применения шейпинга в вузе.

В методических рекомендациях приводятся комплексы упражнений программы по шейпингу. Предложенные упражнения могут использоваться в процессе физического воспитания студенток в вузе. В работе приведены рекомендации по питанию для различных типов женской фигуры и ее коррекции. Раскрыты основные направления шейпинг – диеты.

Содержание работы позволит рационально использовать полученные знания и применять их в повседневной жизни.

Методические рекомендации предназначены для студенток, обучающихся по всем специальностям при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 51.204.0 я 73

© Малютина М.В.,
Волобаева Л.А. 2008
© ГОУ ОГУ, 2008

Содержание

Введение.....	5
1 Основы шейпинг-диеты.....	6
2 Как шейпинг-диета работает на клеточном уровне.....	7
3 Особенности шейпинг диеты для различных типов фигуры	11
4 Основные рекомендации и контроль веса для всех типов фигуры	21
5 Основные способы борьбы с целлюлитом.....	23
6 Упражнения шейпинг программы.....	26
6.1 Упражнения для мышц ягодиц.....	28
6.2 Упражнения для мышц живота.....	28
6.3 Упражнения для мышц ног	30
6.4 Упражнения для мышц рук и груди	30
Список использованных источников.....	32

Введение

Современные условия жизни общества, характер труда выдвигают большие требования к физическим качествам человека. Особую значимость этот вопрос приобретает в студенческом возрасте, когда возрастание умственной нагрузки связано со значительным ограничением двигательной активности. Двигательная активность обладает мощным защитным действием в случае ее достаточного объема в режиме дня студентов или является фактором риска при ее недостаточности.

Физическое воспитание студенток в ВУЗе, по мнению исследователей, имеет некоторые недочеты и противоречия. Основное противоречие заключается между уровнем социальных требований к эффективности физического воспитания, с одной стороны, и средствами, методами и формами, которые используются в высшей школе, - с другой. На фоне этого следует отметить, что различные системы физических упражнений при всех их достоинствах, имеют один общий недостаток: узкую направленность на функциональные системы организма. Цель же идеальной системы физических упражнений должна заключаться во всестороннем гармоничном развитии всех функций организма – что является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья.

На наш взгляд, занятия аэробикой и шейпингом отвечают отмеченным выше требованиям. В настоящее время известно более 100 видов аэробики: фанк-аэробика, степ-аэробика, каланетика, шейпинг-тренинг и др., в основе которых лежит тренировка различных функциональных систем организма. В нашей работе мы делаем попытку определить каким образом шейпинг влияет на состояние здоровья занимающихся. Под влиянием занятий шейпингом повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы, возможности которой возрастают, стимулируется работа легких, т.к. при физических нагрузках возрастает потребность в кислороде, увеличивается выделение углекислого газа, а также увеличивается жизненная емкость легких.

Кроме того, данные физические упражнения укрепляют мускулатуру, заставляя работать практически все группы мышц, оказывают положительное влияние на осанку; сохраняют подвижность суставов и прочность связок; активизируют работу всех внутренних органов, стимулируют обменные процессы, положительно влияют на нервную систему; повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям; противостоят негативным явлениям гиподинамии.

Шейпинг противодействует усталости, ликвидирует проявления утомления и улучшает самочувствие. Систематические занятия способствуют снижению веса тела, положительно влияют на походку, движения становятся более гармоничными и эстетичными, что положительно сказывается на внешнем виде девушек.

В течение последних пятнадцати лет ведущие специалисты в области медицины работают над такими проблемами здоровья населения и молодежи в частности, как хронические заболевания, гормональный дисбаланс и избыточный вес. С помощью современных технологий и последних достижений медицины стало возможным определить истинную причину гормональных нарушений в организме. Теперь можно тщательно исследовать все железы внутренней секреции и определить, повышенной или пониженной активностью они обладают. Утраченный баланс может быть восстановлен с помощью природных гормонов, и этим мы тоже обязаны современной медицине.

Однако, когда речь идет о комплексном заболевании или хронических нарушениях, включая и избыточный вес, то традиционная медицина и хроническая фармакология могут предложить лишь временное или частичное решение проблемы.

Шейпинг-диета и специальные упражнения помогут достичь желаемого веса.

1 Основы шейпинг-диеты

Шейпинг-диета – это уникальное, научно разработанное и жизненно необходимое питание. Существуют четыре вида шейпинг-диеты, соответствующих четырем типам женской фигуры.

Фигура всех людей делится на несколько типов: андроидный тип; лимфатический тип; тереоидный тип; гинекоидный тип.

Андроидный тип - для этого типа характерны сильная, мощная скелетная основа, широкие плечи, развитая грудная клетка и мускулистые конечности. Шея, грудная клетка и талия, довольно мощные и широкие, а таз, наоборот, узкий, поэтому фигура такого типа часто бывает совсем ровной и прямой.

Когда женщины андроидного типа полнеют, жир располагается в верхней части тела над тазом. В результате утолщается шея, грудная клетка, талия и животик – происходит так называемое «ожирение по типу яблока».

Гинекоидный тип - характерный признак – грушевидная форма тела, расширяющаяся к бедрам. Ягодицы округлые, бедра заметно выдаются и могут касаться друг друга внутренними поверхностями. Узкая талия создает женственную линию. Грудь может быть как маленькой, так и большой. Плечи обычно узкие или средние. 95-70-105 – типичный размер гинекоидного типа фигуры.

Жир откладывается в первую очередь на бедрах, ягодицах, груди, а затем в нижней части брюшной полости на уровне лобковой кости.

Лимфатический тип - женщины лимфатического типа склонны к полноте всего тела. Это происходит из-за того, что их организм легко абсорбирует воду, и она скапливается в основном в конечностях, иногда

делаю руки и ноги столбообразными. Запястья и локти часто толстые и припухлые. Плечи, грудь и грудная клетка среднего размера, живот выступает. Туловище везде одинаково по толщине, талия не выделяется, ягодицы почти не выделяются.

Если лимфатическая женщина страдает ожирением, то у нее жир распределяется по всему телу – рукам, ногам, ягодицам, туловищу, шее и даже лицу.

Тиреоидный тип - для женщин этого типа характерны стройная фигура и хрупкая костная система. Они имеют довольно длинные пропорциональные конечности. Длинные стройные ноги и руки являются признаком породы. Грудь маленькая или средняя. Женщины-тиреоиды обычно высокого роста или кажутся высокими из-за своей длинноногости. Их фигура слегка напоминает мальчишескую, с тонкой талией и немного выступающими ягодицами и бедрами.

Избыточная жировая прослойка располагается в нижней части брюшной полости и бедер, тогда как верхняя часть тела остается стройной.

В результате неправильного питания, переедания или недостатка двигательной активности каждый из этих типов может накапливать лишние килограммы в своей специфической части тела.

Шейпинг-диета подбирает продукты и питательные вещества в соответствии с вашим гормональным профилем и восстанавливает баланс обменных процессов организма. Именно поэтому она действует столь эффективно не только в течении первых месяцев, но и всю жизнь, больше не нужно будет голодать и жестко ограничивать себя во всем. Шейпинг-диета восстанавливает утраченный баланс организма.

2 Как шейпинг-диета работает на клеточном уровне

Для того чтобы сбросить вес или перераспределить подкожный жир, необходима стимуляция обменных процессов внутри самой жировой клетки. Обменным уровнем организма называется процесс, при котором клетки тела превращают энергию поступающей пищи в физическую энергию. Обменный уровень конкретного человека является определяющей величиной при определении идеального веса его тела. Люди с замедленным или вялым обменным процессом набирают вес быстро, а теряют медленно. Шейпинг-диета предназначена для стимуляции обменного процесса каждой жировой клетки путем снабжения ее строго определенным количеством питательных веществ, витаминов, минералов, жидкости и гормонов. Это помогает не только эффективнее сжигать пищевые калории, но и избавляет от излишних запасов жировой ткани. Таким образом, избавление от лишнего веса пройдет быстрее, легче и результативнее, а шейпинг-диета сохранит этот результат на долгое время.

Кроме того, шейпинг-диета поможет сбалансировать внутриклеточный обмен для каждого типа фигуры. Поскольку обменные процессы у каждого типа проходят по-разному, то для них необходим свой набор питательных веществ и минералов, который обеспечивает шейпинг-диета. Почему мы толстеем? Принято считать, что человек толстеет лишь тогда, когда количество потребляемых калорий превосходит количество энергии, расходуемой организмом в процессе жизнедеятельности. Но это слишком упрощенное понимание проблемы, поскольку колебания веса могут быть вызваны процессами старения, эмоциональным дисбалансом, нарушениями приема гормональных препаратов, низким уровнем обменных процессов, неправильным сочетанием продуктов питания или же неподходящей диетой.

Из нижеприведенной таблицы 1 видно, что худым людям требуется меньше калорий, чем полным. Например, 18-летней девушке весом 40 кг требуется только 1550 ккал, чтобы сохранить свой вес неизменным, тогда как девушке того же возраста, но весом 75 кг нужно уже 2400 ккал! Если сократить суточный рацион на 500 ккал, то можно добиться планомерного снижения веса приблизительно на 500 г за каждую неделю. Таким образом, 45-летняя женщина весом 65 кг, может добиться такого снижения веса, сократив рацион до 1600 ккал.

Таблица 1- Калории, необходимые для обеспечения жизнедеятельности организма для разного веса

Вес, кг	Потребление калорий		
	20 лет	45 лет	65 лет
1	2	3	4
33	1550	1450	1400
37	1700	1600	1550
41	1800	1700	1650
45	1950	1850	1800
49	2050	1950	1900
53	2200	2100	2000
57	2300	2200	2100
62	2400	2300	2200

Таблица 2- Желательный вес женщины в возрасте 18 лет и старше

Рост, см	Маленький вес, кг	Средний вес, кг	Большой вес, кг
1	2	3	4
144	42,0- 44,5	43,5-48,5	47,2-54,0
145	43,0- 46,0	44,5-50,0	48,1-55,3
147	44,5- 47,0	46,0-51,3	49,4-56,7
150	45,0- 48,5	48,5-53,0	50,8—58,0
153	46,3- 50,0	49,0-54,0	52,2-59,4
155	48,0- 51,3	50,0-55,3	53,5-60,0
158	50,0- 53,0	51,3-57,2	54,9-62,6
160	50,3- 54,0	53,0-59,0	56,7-64,4
163	51,7- 55,8	54,4-61,2	58,5-66,2
165	54,0- 57,6	56,2—63,0	60,3-68,0
168	54,9- 59,4	58,0-65,0	63,1-70,0
170	57,2- 61,2	60,0-65,3	64,0-71,7

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
178	62,6-67,1	65,3-72,1	69,4-78,5

Для контроля веса используют уравнение, называемое индексом массы тела (ИМТ). ИМТ определяется по элементарной формуле, путем деления веса тела на квадрат роста

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес}}{\text{рост} \times \text{рост}} \quad (1)$$

Индекс массы тела можно легко подсчитать по графику (см рисунок 1). Для определения массы тела соедините линейкой точки вашего веса и роста. На средней шкале находится ваш ИМТ.

Женщины должны стремиться к тому, чтобы их ИМТ находился между числами 19 и 25, а мужчины — между 20 и 26. Поддерживая ИМТ на указанном уровне, вы легко сможете поддерживать здоровье.

У женщин избыточным весом считается превышение отметки 25 (нормальный вес) до 29.

Ожирение наступает, когда ИМТ превышает 29.

Неврологическая анорексия (потеря аппетита) наступает, когда отметка ИМТ падает ниже 17.

Для контроля веса выбирайте всегда одно и то же время дня. Взвешивайтесь без одежды. Допустимы колебания веса от 1 до 2 кг в течение суток, что зависит от количества выпитой жидкости, утомления, наполненности мочевого пузыря, гимнастических упражнений, гормональных изменений, периода менструального цикла и других факторов. Вполне достаточно взвешиваться 2 раза в неделю.

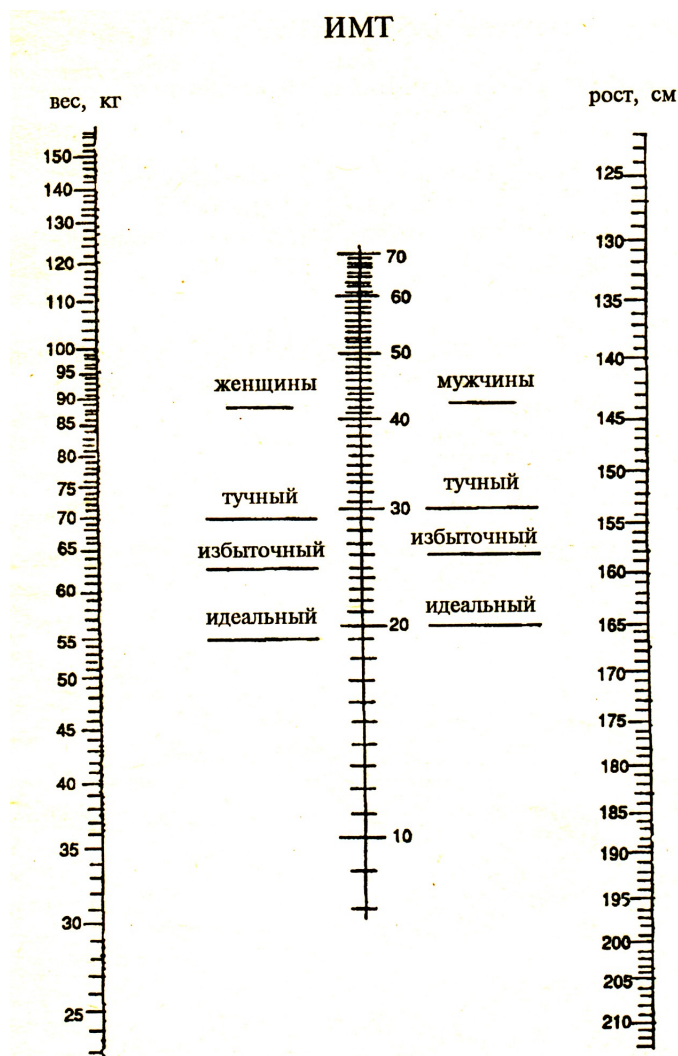


Рисунок 1 – Определение массы тела

3 Особенности шейпинг диеты для различных типов фигуры

Снижение веса тела необходимо, если ИМТ находится над отметкой 25. Специальные шейпинг-диеты помогут снизить вес до идеального уровня - 19-25. Шейпинг-диета является очень простой и легкой в применении и включает два этапа.

Шаг первый заключается в ограничении дневного рациона до 1000 ккал для достижения максимально эффективной потери веса. Пища, входящая в эту диету, очень вкусна, питательна и требует минимальных усилий для приготовления.

Выбирайте для себя только ту диету, которая точно соответствует типу Вашей фигуры, и категорически избегайте не рекомендуемые продукты.

В план шага первого входят примерные меню для завтрака, обеда и ужина, соответствующие каждому типу фигуры. Из этих

примерных разработок вы можете составить дневной рацион по своему вкусу. Все меню рассчитаны на 100 ккал в день.

Так как продукты, входящие в диету, включают в себя много комплексных углеводов и сырых овощей, вы не будете испытывать чувство голода даже при таком небольшом количестве калорий. Эта диета не влияет также на резкое уменьшение уровня сахара в крови, вызывающее чувство усталости и голода.

В период прохождения шага первого нельзя есть никакую другую пищу, кроме рекомендованной, иначе все уже сделанное окажется бесполезным.

Наиболее успешно сочетание диеты шага первого со специальными гимнастическими шейпинг - упражнениями, что ускоряет процесс сжигания жира и роста мышечной массы. В таком случае положительные результаты появятся очень скоро: вы почувствуете себя помолодевшими, посвежевшими, полными сил и жизненной энергии.

Ведите дневник и записывайте в него количество и калорийность съеденных за день продуктов, а также результаты взвешивания и измерения объема груди, талии, бедер, ягодиц и верхней части предплечья, которые производите в одно и то же время 1 раз в неделю. Первые несколько недель организм приспосабливается к новому типу питания, поэтому изменения веса могут не наблюдаться, но зато вы заметите уменьшение своих объемов.

Достигнув желаемого веса, переходите к шагу второму — удержанию достигнутого. Выберите программу, подходящую для вашей фигуры.

Шаг второй – сохранение идеального веса. Если вы смогли достичь снижения веса и ваша красивая фигура вам нравится, то очень важно удержать достигнутое. И в этом вам снова поможет шейпинг-диета. Для сохранения идеального веса (между 19 и 25) используйте диету и гимнастические упражнения.

Эта программа позволяет увеличить количество потребляемых калорий. В нее также включены примерные меню для завтрака, обеда и ужина, составляющие приблизительно 1400 ккал в день.

Если это количество покажется вам большим, можно сократить его до 1200 ккал в день для поддержания, желаемого веса. Тем же, кто много занимается гимнастикой, может понадобится немного больше калорий.

На этом этапе удержания веса вы можете позволить себе включить в обед или ужин несколько диетических десертов. К тому же в рационе возрастает количество фруктов и углеводов. Рассмотрим, особенности диеты для различных типов фигур женщин.

Женщина андроида типа. Когда женщина - андроид начинает полнеть, жир скапливается в верхней части тела. Медики называют это «верхним» ожирением в отличие от «нижнего», к которому склонны женщины гинекоидного типа. Андройднос, или «верхнее»,

ожирение гораздо опаснее «нижнего», поскольку вызывает сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, повышение уровня холестерина в крови и диабет — болезней, резко сокращающих продолжительность жизни.

Таким образом, ее ИМТ должен находиться между числами 19 и 25.

Жировая прослойка — один из источников производства половых гормонов эстрогена и андрогена. С ее увеличением вырабатывается больше этих гормонов, и, наоборот, уменьшение веса приводит к снижению уровня мужских гормонов в крови. Поэтому важно сознавать, что утраченный гормональный баланс может быть восстановлен нормализацией веса. Шейпинг-диета для женщин - андроидов поможет им избавиться от лишнего веса. Это достигается двумя путями:

1) ограничением потребления холестерина, насыщенных жиров и соли, что ведет к сокращению производства мужских гормонов надпочечниками;

2) Снижением веса именно в верхней части туловища, что придаст фигуре более женственный вид.

Диета для женщин андроидного типа. Диета должна включать большое количество свежих фруктов, овощей и зерновых. Белок вы будете получать из различных сортов бобовых, орехов, семян, рыбы и обезжиренных молочных продуктов. В недельный рацион также можно включить мясо цыпленка (без кожицы) и иногда немного постного красного мяса. В таблице 3 приведены продукты для андроидного типа.

Таблица 3- Продукты питания для женщин андроидного типа

Пищевые группы	Рекомендуемые продукты	Не рекомендуемые продукты
1	2	3
Зерновые, злаки, мучные и макаронные изделия Бобовые Мясо, куры, дичь и рыба Молочные продукты Фрукты и	Цельные зерновые: коричневый рис, просо, овес, пшеница, рожь, овсяные хлопья, кукуруза, гречка. Хлеб, выпечка, крекеры, мука, макаронные изделия, сухари, содержащие вышеуказанные злаки	Сдобные мучные продукты из пшеничной муки: белый хлеб, печенье, готовые кексы. Устрицы и мидии. Бройлерные цыплята и яйца. Жирное мясо. Анчоусы, деликатесное мясо, сосиски, колбаса, бекон,

Продолжение таблицы 3

1	2	3
<p>овощи. Орехи и семечки. Жиры и масла. Напитки Добавки</p>	<p>Все виды фасоли, гороха, бобов. Консервированная Фасоль Свежая и консервированная рыба. Цыплята без кожицы, индейка, яйца. Редко — нежирное красное мясо. Обезжиренное молоко, сыр и йогурт. Овечье и козье молоко и йогурт. Соевое молоко Все свежие или сухие фрукты Консервированные фрукты в воде или в собственном соку. Все виды свежих овощей Несоленые сырые орехи и семечки. Небольшое количество подсолнечного, оливкового, конопляного, льняного масла Вода: от 6 до 8 стаканов. Минеральная И сельтерская вода. Травяные чаи (не содержащие танина). 1—2 чашечки кофе в день Небольшое количество меда, сахара или патоки</p>	<p>и красители жареное мясо Все продукты из цельного молока: масло, шоколад, сыр, сливки, сметана, мороженое. Кокосовое молоко. Фрукты в сахарном сиропе, засахаренные фрукты. Оливки. Арахис и соленые орешки, кокос, арахисовое масло. Животный жир, сливочное масло, сало, маргарин. Содовые напитки, коктейли, пиво, алкоголь, чай Рафинированный сахар и сахаросодержащие продукты. Соль и соленая пища. Искусственные консерванты</p>

Женщина гинекоидного типа. Гинекоидный тип — наиболее распространенный тип женской фигуры. Для него характерна грушевидная форма со средними или узкими плечами, слабо развитой или средних размеров грудью, тонкой талией и округлыми бедрами и ягодицами. Такая фигура была предметом восхищения французских импрессионистов и ее имела соблазнительная Мэрилин Монро.

Лишние килограммы появляются в нижней части тела — на ягодицах, верхней и нижней частях бедер и иногда груди. К сожалению, этот вид жировой ткани часто бывает неровным и комковатым, приводя к стойкому эффекту целлюлита. Такой тип ожирения называется «нижним». Большие жировые отложения сами по себе являются источником выработки гормона эстрогена, что в сочетании с гиперпроизводством гормона яичниками вызывает его огромную концентрацию в организме, что в свою очередь стимулирует производство новых жировых клеток и их скопление в женских округлых формах. Получается замкнутый круг. Женщины часто приходят в отчаяние от «весомости» задней части своего тела, которая с возрастом имеет тенденцию увеличиваться. Даже Элизабет Тейлор не всегда удавалось держать свои прелести под контролем. Полные женщины также чаще подвержены раку груди и матки из-за избыточного веса, перепроизводства гормонов и чувствительности органов. В таблице 4 приведены продукты для гинекоидного типа.

Таблица 4- Продукты питания для женщин гинекоидного типа

Пищевые группы	Рекомендуемые продукты	Не рекомендуемые продукты
1	2	3
Зерновые, злаки, мучные и макаронные изделия. Бобовые. Мясо, куры, дичь и рыба. Молочные продукты Фрукты и овощи. Орехи и семечки. Жиры и масла. Напитки, добавки.	Цельные зерновые: коричневый рис, просо, овес, пшеница, рожь, овсяные хлопья, кукуруза, гречка. Хлеб, выпечка, крекеры, мука, макаронные изделия, сухари, содержащие вышеуказанные злаки Все виды фасоли, гороха, бобов. Постное красное мясо, очиненное перед	Сдобные мучные продукты из пшеничной муки: белый хлеб, печенье, готовые кексы. Бройлерные цыплята, куриная кожа. Анчоусы, деликатесное мясо, сосиски, колбаса, бекон, жареное мясо Все молочные продукты из цельного молока: сыр, сливки, масло, мороженое, йогурт, шоколад. Овечьё и козье молоко. Засахаренные фрукты,

Продолжение таблицы 4

1	2	3
	<p>приготовлением. Цыплята без кожицы, мясо индейки и яйца. Свежая рыба. Обезжиренное молоко, сыр, йогурт. Все свежие или сухие фрукты Консервированные фрукты в воде или в собственном соку. Все виды свежих овощей Несоленые сырые орехи и семечки. Небольшое количество подсолнечного, оливкового, конопляного, льняного масла Вода: от 6 до 12 стаканов. Минеральная и сельтерская вода. Травяные чаи (не содержащие танина). 1—2 чашечки кофе в день Небольшое количество меда, сахара или патоки.</p>	<p>фрукты в сахарном сиропе. Оливки Арахис и соленые орешки. Арахисовое масло. Кокос. Животные жиры, масло и сало. Маргарин Содовые напитки. Коктейли. Молочные напитки. Алкоголь. Черный и зеленый чай. Шоколадные напитки Рафинированный сахар и сахаросодержащие продукты. Соль и соления. Искусственные консерванты и красители.</p>

Женщины лимфатического типа. У женщин лимфатического сложения жир равномерно распределяется по всему телу. Голова и лицо круглой формы, шея короткая, конечности достаточно плотные и прямые. Из-за того, что в жировых отложениях у женщин этого типа скапливается жидкость, они кажутся более полными, чем на самом деле. По этой причине их ноги, лодыжки, руки и запястья часто выглядят отекающими.

Женщины лимфатического типа, как правило, очень любят молочные продукты, которые плохо усваиваются и способствуют увеличению веса и накоплению слизи в организме. Чтобы избавиться от

лишнего жира и влаги, такие женщины должны следовать диете, основанной на низком содержании или полном отсутствии молочных продуктов и соли. Регулярная программа упражнений жизненно необходима таким людям.

Диета для женщин лимфатического типа. У этого типа фигуры есть склонность быстро набирать избыточный вес. Из-за перегруженности лимфатической системы организм быстро утомляется, выделяет много слизи и подвержен частым опухолям желез. Шейпинг - диета, рассчитанная на то, чтобы стимулировать вялые обменные процессы и циркуляцию крови, а также благоприятно влияющая на деятельность печени и почек, что налаживает очистительные функции организма. К тому же эта диета поможет снять лишнее напряжение с вашей лимфатической системы.

Наиболее благоприятно для принятия пищи утро и дообеденное время, когда скорость обменных процессов в организме достигает пика.

Таким образом, основное количество калорий должно приходиться на утро. Плотный питательный завтрак зарядит организм бодростью и энергией на весь день. В таблице 5 приведены продукты для женщин лимфатического типа.

Таблица 5 - Продукты питания для женщин лимфатического типа

Пищевые группы	Рекомендуемые продукты	Не рекомендуемые продукты
1	2	3
Зерновые, злаки, мучные макаронные изделия, рожь, гречка, овес. Бобовые Мясо, куры, дичь и рыба. Молочные продукты. Фрукты и овощи. Орехи и семечки.	Цельные крупы: рис, пшеница, кукуруза, овсяные хлопья, мучные и макаронные изделия. Все виды гороха, фасоли и бобов. Лобио. Постное красное мясо, очищенное от жира перед приготовлением. Цыплята без кожицы, мясо индейки, яйца. Свежая и консервированная рыба, мидии и	Сдоба, белый хлеб, печенье. Деликатесное мясо, бекон, сосиски, жареное мясо. Бройлерные цыплята, куриная кожица. Анчоусы Все молочные продукты: сыр, сливки, масло, мороженое, йогурт, шоколад. Овечье и козье молоко. Кокосовое молоко.

Продолжение таблицы 5

1	2	3
Жиры и масла. Напитки добавки	устрицы. За редким исключением — обезжиренное молоко и творог Все свежие и сушеные фрукты, консервированные в воде или собственном соку. Все свежие овощи. Несолёные орехи и семечки. Сырые ореховые смеси. Небольшие количества нежирного маргарина и оливкового масла. Редко льняное и конопляное масло. Вода: от 6 до 12 стаканов в день. Минеральная и сельтерская вода. Травяные чаи. 1-2 чашечки кофе в день. Очень небольшие количества сахара, меда или патоки.	Засахаренные фрукты, фрукты в сахарном сиропе. Оливки. Арахис и солёные орешки. Арахисовое масло. Кокос. Животные жиры, масло и сало. Маргарин. Содовые напитки. Коктейли. Молочные напитки. Алкоголь. Чёрный и зелёный чай. Шоколадные напитки. Рафинированный сахар и сахаросодержащие продукты. Соль и солёнья. Искусственные консерванты и красители.

Женщины тиреоидного типа. Обычно тиреоидные женщины обладают нервическим складом характера и могут быть описаны как легковозбудимые. Им трудно расслабиться, по большей части они трудоголики и обладают повышенной двигательной подвижностью. Они легки на подъем и, возможно, именно эта высокая физическая и психическая активность мешает им набирать лишний вес. На первый взгляд энергия женщин тиреоидного типа неиссякаема. Однако это впечатление обманчиво, так как у них нет той выносливости, как, например, у женщин-андроидов. Для поддержания своей энергии на высоком уровне они часто нуждаются в дополнительных стимуляторах — чае,

кофе, острой пище, конфетах, шоколаде и других разнообразных поддерживающих энергетику веществах. Это «подстегивает» их на несколько часов, по истечении которых они снова нуждаются в подзарядке. Эти вещества стимулируют щитовидную железу и надпочечники вырабатывать повышенное количество гормонов кортизона и адреналина, которые резко повышают уровень сахара в крови, обеспечивая тем самым организм энергией.

При длительном воздействии этих вредных привычек наступает истощение производительной функции щитовидной железы и надпочечников, грозящее ожирением или хронической усталостью. При истощении щитовидной железы и надпочечников ход обменных процессов замедляется и начинается образование жировой прослойки. Жир в основном распределяется в области живота и бедер, тогда как руки и ноги остаются стройными.

Диета для женщин тиреоидного типа Преимущество женщин данного типа заключается в том, что они менее подвержены риску ожирения и повышенного уровня холестерина. Их диета должна поддерживать оптимальный баланс белков и комплексных углеводов в организме.

Отрицательная привычка — частое желание самостимуляции с помощью алкоголя, кофеина, рафинированных углеводов и сигарет.

Это перегружает и без того гиперактивную щитовидную железу и приводит к нарушениям в ее деятельности, что в дальнейшем может стать причиной ожирения.

Если у вас избыточный вес, и вы относитесь к данному типу, вам необходимо следовать диете для тиреоидного типа в режиме «сбрасывание веса», где дневные калории поровну распределены между завтраком, обедом и ужином. Простые питательные блюда отрегулируют деятельность щитовидной железы.

Никогда не пропускайте завтрак и не пейте кофе по утрам, иначе в течение дня вы постоянно будете чувствовать потребность в стимуляторах! В таблице 6 приведены продукты для тиреоидного типа женщин.

Таблица 6 - Продукты питания для женщин тиреоидного типа

Пищевые группы	Рекомендуемые продукты	Не рекомендуемые продукты
1	2	3
Зерновые, злаки, мучные макаронные изделия,	Цельные крупы: коричневый рис, пшеница, кукуруза, рожь, гречка, овес,	Сдоба, белый хлеб, печенье. Деликатесное мясо. Копченое мясо и сосиски

Продолжение таблицы 6

1	2	3
<p>рожь, гречка, овес. Бобовые. Мясо, куры, дичь и рыба. Молочные продукты. Фрукты и овощи Пищевые группы Орехи и семечки. Жиры и масла. Напитки, добавки</p>	<p>овсяные хлопья, мучные и макаронные изделия. Хлеб, крекеры. Все виды гороха, фасоли и бобов. Лобио. Постное красное мясо, очищенное от жира перед приготовлением. Цыплята, индей- ки, яйца. Свежая и консервирован- ная рыба. Мидии и устрицы Большинство молочных продуктов. Жирные сыры, овечье и козье молоко, йогурт Все свежие и сушеные фрукты, консервированные в воде или собственном соку. Все свежие овощи. Несоленые орехи и семечки. . Сырые ореховые смеси Льняное, оливковое и конопляное масло. Масло или марга- рин. Вода: от 6 до 12 стаканов в день. Минеральная и Сельтерская вода. Травяные чаи.</p>	<p>без кожицы, жареное мясо, бекон. Сыры. Шоколад. Засахаренные фрукты, фрукты в сахарном сиропе. Арахис и соленые орешки. Арахисовое масло. Кокос. Животные жиры, масло и жирное сало. Содовые напитки, кока- кола. Алкоголь. Черный и зеленый чай. Шоколадные напитки. 1—2 чашечки кофе в день. Рафинированный сахар и сахаросодержащие продукты. Искусственные консерванты и красители. Соль и соления.</p>

4 Основные рекомендации и контроль веса для всех типов фигуры

Пейте от 6 до 8 стаканов жидкости в день, включая соки, минеральную воду и травяные чаи.

Тщательно пережевывайте пищу. Это очень важно для переваривания всех продуктов, но особенно фруктов, круп и сырых овощей. Питательные вещества, содержащиеся в них, окружены трудноперевариваемой целлюлозной мембраной, которую необходимо разрушить. Пережевывание также помогает выработке ферментов, необходимых для расщепления и обработки пищи. Хорошо пережеванная пища не раздражает слизистую оболочку желудка или кишечника и легко усваивается организмом.

Не пейте во время еды. Очень важно не прерывать процесс пищеварения, смывая не переваренную пищу жидкостью. Поэтому пейте за 30 минут до или через такой же промежуток времени после еды.

Ешьте в спокойной обстановке. В стрессовой ситуации вы заглатываете пищу не пережевывая, что приводит к ее плохому усвоению и несварению желудка.

Не ешьте поздно вечером. Туго набитый перед сном желудок — главная причина бессонницы. К вечернему обжорству может привести длительный перерыв между обедом и ужином, что плохо отразится на деятельности организма скачками уровня сахара в крови.

Никогда не пренебрегайте завтраком. Этому не может быть никаких извинений, поскольку его приготовление требует минимальных затрат времени. В начале трудового дня вы должны пополнить энергетические запасы организма для успешного возобновления его психической и физической деятельности после ночного отдыха. Хороший завтрак также поможет избежать плохого настроения и зарядит энергией на весь день.

Подходите к вопросу питания разумно. Убедитесь, что ваш холодильник и кухонный буфет заполняют исключительно питательные и полезные для здоровья продукты. Не экономьте на здоровье — покупайте только свежие продукты! Готовая пища или полуфабрикаты вредны, дороги и не принесут вам радости.

Делайте оптимистические выводы. Ставьте перед собой реальные цели, которых вы в состоянии достичь, не оглядываясь на прошлые ошибки. Живите сегодняшним днем.

Будьте ближе к природе. Предпочитайте продукты, не содержащие химикатов, красителей и консервантов.

Следуя правилам шейпинг-диеты, вы достигнете момента, когда ваш вес стабилизируется. Стрелка весов остается неподвижной на протяжении нескольких недель.

Если вы достигли желаемого веса и оптимального ИМТ, значит, вы готовы перейти ко второй части программы — шагу второму: сохранение достигнутого. В таблице 2 указано количество калорий, необходимых для поддержания идеального веса для вашего типа фигуры.

Переходить к указанной программе надо постепенно, потому что ваш организм может иметь свои индивидуальные особенности и по-разному реагировать на изменение диеты. Данную программу можно воспринимать лишь в качестве общей рекомендации.

Для сохранения идеального веса количество потребляемых калорий необходимо увеличивать постепенно. Это обеспечит плавный переход от первой ко второй части программы.

В первую неделю начните с увеличения количества потребляемых калорий на 200 единиц в день. Плавного перехода можно достигнуть, например, с помощью дополнительной порции фруктов или продуктов, содержащих комплексные углеводы.

Например:

- дополнительные порции фруктов и лишняя порция хлеба или;
- дополнительные порции фруктов и 1/2 стакана риса или;
- 2 дополнительные порции фруктов и небольшая отварная картошка.

День за днем постепенно увеличивайте количество калорий, пока не заметите, что вес стабилизировался.

В этот момент вы достигнете идеального веса для своего уровня. Вес может незначительно колебаться — в пределах 1—2 кг, но в целом он стабилизировался и в дальнейшем вам будет легко его поддерживать.

Если вы заметите, что превысили допустимый предел, то вернитесь к ограничивающей диете шага первого, пока снова не восстановите идеальный вес. А затем вновь переходите к шагу второму — сохранению достигнутого. Шейпинг-диета рассчитана на постепенную потерю веса, что позволяет в дальнейшем легко его контролировать. Запаситесь терпением: вам придется упорно поработать, чтобы восстановить утраченный баланс систем организма и наладить обменные процессы. Только тогда вы достигнете успеха.

Меню для каждого типа фигуры, соответствующие целям шага второго, энергетическая ценность которых приблизительно равна 1400 ккал в день, увеличивая количество потребляемых калорий, предоставляет вам широкие возможности выбора обеденного или вечернего меню дома, в кафе или ресторане, без опасения снова набрать вес. Иногда по большим праздникам или в других особых случаях вы можете немного «расслабиться», но помните, что остальное время должно быть подчинено диете.

Старайтесь никогда не возвращаться к прошлым привычкам, которые, несомненно, приведут к ожирению и расстройству здоровья.

Для поддержания фигуры вам необходимо начать выполнять гимнастические упражнения. Если сначала они покажутся слишком

трудными, вы должны осознавать, что эти занятия сделают вашу фигуру более гибкой и изящной, помогут сохранить идеальный вес.

Выберите любимый вид спорта, который отныне станет для вас постоянным источником энергии и жизнерадостности.

Для контроля колебаний веса я рекомендую вам взвешиваться каждую неделю в одно и то же время.

Если вы обнаружите, что вес начал неуклонно увеличиваться — возвратитесь к шагу первому и увеличьте время занятиями гимнастическими упражнениями. Исключите из своего рациона всю жирную, сладкую и высококалорийную пищу.

Если вы почувствуете, что падаете духом, вдохновите себя воспоминанием о прежних успехах. В сложных ситуациях обратитесь к помощи надежных друзей или посоветуйтесь с психотерапевтом.

Отныне ваши новые привычки должны стать постоянными. Если вы почувствуете возвращение старых вкусов, вспомните о том, почему вы от них отказались и это поможет с ними справиться.

5 Основные способы борьбы с целлюлитом

Избегайте насыщенных жиров, содержащихся в жареной пище, жирных молочных продуктах, жирном мясе, например баранине, свинине, бройлерных курах, жирных и калорийных соусах, печенье и пирожных, изготовленных с применением натурального сливочного масла и животных жиров.

Однако многие женщины обнаружат, что с прекращением употребления насыщенных жиров их целлюлит существенно не уменьшился. Есть молодые женщины, которые никак не могут избавиться от целлюлита, несмотря на исключение насыщенных жиров из диеты. При этом они продолжают съедать по три порции нежирных молочных продуктов в день. Лишь когда они полностью откажутся от молочных продуктов, цыплят и красного мяса, им удастся победить болезнь.

Если это ваш случай, то достаточно исключить из диеты все молочные продукты, цыплят и красное мясо до исчезновения целлюлита. Если вы едите насыщенные жиры и недостаточно усваиваете их, они откладываются в виде жировой прослойки или целлюлита в вашем теле. Таким образом, некоторое время, пока не исчезнет целлюлит, вы нуждаетесь в диете, не содержащей молочных продуктов, красного мяса и кур.

Во время такой диеты рекомендуется ежедневно употреблять 800 мг кальция, 100 мг органического железа, 50 мкг витамина В₁. Воздерживаясь от молока и мяса в течение трех месяцев, следить за уровнем витамина В₁₂ в своем организме.

Для тех, кто собирается быстро избавиться от целлюлита, совершенно необходима диета, не содержащая красного мяса, цыплят и

молочных продуктов. Для уверенности, что у вас не возникнет дефицит белка, ежедневно дополнительно употреблять чистый белок из рыбы или из орехов, зерновых, семечек и бобовых.

Снизьте еженедельный прием алкоголя до 1—2 рюмок в уик-энд, еще лучше — вообще откажитесь от него. Не перекусывайте между приемами пищи, лучше съешьте сырой сельдерей, морковь или яблоко. Принимайте пищу 3 раза в день. Диабетики перед началом диеты должны проконсультироваться с лечащим врачом чистите свой организм от ядов — клетки целлюлитного жира буквально забиты застоявшейся жидкостью и продуктами распада, находящимися в соединительной ткани. Чтобы вернуть к жизни эти мертвые клетки, необходимо сначала освободить их от ядов и полностью очистить. Этого можно добиться увеличением потребления свежей натуральной пищи — бобовых, семечек, свежих фруктов и овощей.

Некоторые женщины считают, что одной порции свежих фруктов или овощей раз или два в неделю вполне достаточно, но это не так. Вы можете выбрать фруктовый завтрак, способствующий очистке печени и желчного пузыря. Многие женщины почти не употребляют салаты и сырые овощи, за исключением жарких летних дней. Они не считают это основной, пищей и фундаментом здоровой диеты. Это неверно.

Данные рекомендации подходят не только для больных целлюлитом, но и для тех, кто стремится укрепить здоровье и достичь долголетия: ежедневно съедайте по большой порции салата из разнообразных сырых овощей. Заправкой может служить лимонный сок, яблочный уксус, немного оливкового, подсолнечного масла или масло из виноградных косточек. Можно добавить в салат авокадо, не содержащее холестерина, но не более двух авокадо в неделю, поскольку в нем содержится много жиров.

Для ароматизации салата используйте свежие пряные травы и овощи, например кинзу, петрушку, мяту, тмин, лук и мелко нарезанную зелень лука. Экзотический вкус салату придаст свежий имбирь, пропущенный через мясорубку. Любители острых блюд могут добавить немного перца.

Целлюлит не возникнет у вас до тех пор, пока вы питаетесь свежей пищей. Еще одним эффективным способом очистки организма и уменьшения жировой прослойки является питье чистой воды в количестве 1,5—2 л в день. Это может быть простая вода или неподслащенный травяной чай, но нетрадиционные чай и кофе.

Гимнастика против целлюлита. Гимнастика входит в программу по уменьшению целлюлита и содержанию организма в тонусе. Это значит, что вы должны заниматься одним из видов спорта, таких, как бег, плавание, спортивная ходьба и гребля. Эти виды спорта ритмически сокращают и удлиняют ваши мышцы.

Вы должны стать стройными. Особенно подходит курс интенсивной аэробики, помогающий избавлению от целлюлита. Он

тренирует сердце, и, значит, вы сможете справиться со стрессом, не прибегая к помощи таблеток, загрязняющих ваш организм.

Лучше всего заняться интенсивной ритмической гимнастикой, заставляющей работать сердце с максимальной нагрузкой, что необходимо для увеличения скорости обменных процессов и более эффективного сжигания жира.

Для определения верхней границы, которую не должен превышать ваш пульс при выполнении гимнастических упражнений, вычтите из 220 ваш возраст.

Чтобы узнать свой средний пульс, умножьте полученное число (220 минус ваш возраст) на 0,6.

Например, вам 20 лет. Ваша верхняя граница равна $(220-20) \cdot 0,6 = 120$ ударам в минуту, а средний пульс $(200 \times 0,6) = 120$ удара в минуту. Выполняя упражнения в темпе вашего среднего пульса, вы значительно увеличиваете скорость обменного процесса. Для успешной борьбы с целлюлитом вы должны заниматься гимнастикой в течение 30—60 минут 3—5 раз в неделю. В идеале вы можете заниматься 5 раз в неделю по 30 минут, что увеличит скорость обменного процесса и предотвратит образование целлюлита. Для борьбы с целлюлитом также очень эффективны массаж и гидротерапия. Очень полезен массаж со специальным противоцеллюлитным средством или маслом, проводимый 2—3 раза в неделю.

Подводя итог вышеизложенному можно сделать вывод, что рациональное использование шейпинг – диеты в режиме дня студенток и применение специальной шейпинг - программы в практике физического воспитания в вузе, будут способствовать укреплению, поддержанию и сохранению здоровья студенток. Оказывать благоприятное психологическое воздействие на девушек, улучшая их внешний вид, что позволит им чувствовать себя более уверенными в себе.

Психологами и учеными неоднократно доказывалось, что в студенческой возрастной группе девушки чаще всего испытывают дискомфорт из-за внешнего вида (лишний вес или наоборот излишняя худоба), что приводит к возникновению психологических проблем. В частности заниженная самооценка мешает самовыражению и самоопределению студенток в социальной среде, не позволяет добиться высоких результатов в учебной деятельности, а в дальнейшем может негативно сказаться и на профессиональной сфере.

Использование упражнений шейпинг – программы в сочетании с рекомендациями по питанию, в зависимости от типов женской фигуры, позволит значительно повысить эффективность процесса физического воспитания в вузе.

6 Упражнения шейпинг программы

Это — существенная часть программы снижения веса и бодисейпинг-программы, которая оздоравливает сердце и организм, уменьшает тягу к еде и ускоряет снижение веса. Регулярные физические упражнения поднимают настроение, так как стимулируют деятельность мозга по производству эндорфина — эффективного антидепрессанта. Лучше всего ежедневно выполнять упражнения на открытом воздухе или дома при открытых окнах под ритмичную музыку.

Ежедневно выполняйте программу упражнений, состоящую из:

- 1) разогревания;
- 2) напряжения и расслабления мышц;
- 3) работы с мышцами, поддерживающими фигуру.

Выполняя предложенные простые сбалансированные упражнения, вы сможете быстро сформировать новую стройную фигуру. Упражнения нужно выполнять каждый день в течение 20—30 минут. Они разработаны специально для женщин, ранее не занимавшихся регулярно спортом, и поэтому вам не следует обладать специальными спортивными навыками. Если у вас есть какие-либо серьезные заболевания, перед началом выполнения комплекса упражнений посоветуйтесь с лечащим врачом. Имеющие проблемы с суставами и позвоночником, предварительно должны проконсультироваться с физиотерапевтом, который специально приспособит эти упражнения, предотвращая механические повреждения или трещины больных органов. Рекомендуется 2—3 раза в день выполнять упражнения для укрепления сердечно-сосудистой и мышечной систем. Это ходьба, аэробика, гребля, теннис, баскетбол или гольф. Йога весьма полезна для приобретения мышечной координации и тонуса. Водная аэробика и плавание замечательно действуют на организм всех женщин, особенно страдающих заболеваниями позвоночника, спины и суставов. Многие хронические заболевания спины вылечиваются одним лишь регулярным плаванием. Не рекомендуется выполнять упражнения, вызывающие боль или дискомфорт.

Разогревание. Занимайтесь спортивной или просто быстрой ходьбой не менее 15 минут в день, расслабив плечи и руки. Держитесь прямо и передвигайтесь большими свободными шагами. Это повышает пульс в среднем до 100-140 ударов в минуту. Посчитайте ваш пульс за 10 секунд и умножьте его на 6. Если вы относитесь к лимфатическому типу, ходьба наиболее предпочтительный для вас вид спорта, так как она способствует снижению ожирения ног, к тому же можно попытаться заниматься спортивной ходьбой до 30 минут в день.

Растяжка — 5 минут

Растягивайте мышцы и суставы постепенно и осторожно, чтобы достичь гибкости и избежать повреждений и разрывов (рисунок 2). Повторяйте упражнения отдельно для левой и правой ноги (или руки).

1 Согните правую руку перед грудью, предплечье параллельно верхней части грудины, левой рукой возьмитесь за локоть правой и попытайтесь прижать ее к левому плечу, чтобы растягивались мышцы спины и плеча. Оставайтесь в таком положении 10 секунд.

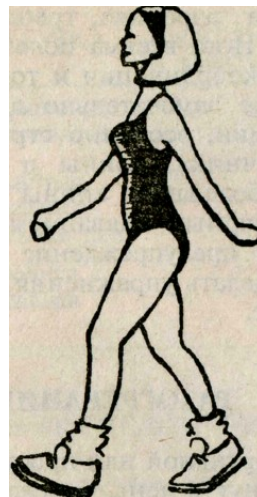


Рисунок 2 - Растягивание мышц и суставов

2 Медленно поворачивайте голову направо и налево, задерживаясь в крайней точке на 10 секунд.

3 Заведите правую руку за голову и, медленно растягивая, старайтесь дотянуться до середины спины. Оставайтесь в таком положении 10 секунд.

4 Прижмите пятку правой ноги к ягодице.

5 Лежа на спине, на коврик, подтяните правую ногу за колено к груди. Это упражнение очень эффективно для растягивания задней поверхности бедра. Не отрывая голову от пола, находитесь в таком положении в течение 10 секунд.

6 Стоя на расстоянии метра от стены, упритесь в нее ладонями. Не отрывая пятки от пола, наклонитесь к стене, чтобы растягивались задние мышцы голени. Прoderжитесь в таком положении в течение 10 секунд.

6.1 Упражнения для мышц ягодиц

1 Лежа на спине с поднятыми коленями и прижатыми к полу ступнями, оторвите ягодицы от пола и выпрямите спину. Повторите упражнение со сведенными и разведенными ногами по 5 раз. Это упражнение, укрепляющее мышцы ягодиц и передней поверхности бедра, идеально подходит для женщин гинекоидного типа. Если вы хотите повысить его эффективность, ежедневно выполняйте его по 5 раз.

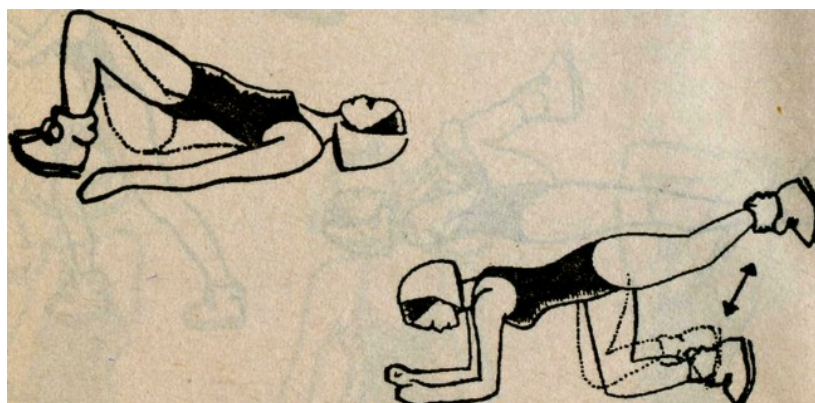


Рисунок 3 – Упражнение для мышц ягодиц

2 Опираясь на локти и предплечья, выпрямите спину и вытяните одну ногу назад, параллельно полу. Опираясь на левое колено, поднимите правую ногу назад, чтобы напряглись мышцы живота. В таком положении слегка поднимите колено опорной ноги, опираясь на стопу. Повторите по 10 раз для каждой ноги (рисунок 3).

Это упражнение укрепляет мышцы ягодиц и заднюю поверхность бедра (ахиллесово сухожилие) и идеально подходит желающим похудеть в ягодицах и бедрах. Женщинам гинекоидного типа рекомендуется повторять его 20—30 раз для каждой ноги.

6.2 Упражнения для мышц живота

Эти упражнения рекомендуются женщинам любого типа фигуры, но особенно полезны они будут для женщин-андроидов, чья фигура склонна к жировым отложениям в области верхней и нижней части брюшины.

1 Укрепление верхних мышц живота (рисунок 4). Лягте на пол, колени подняты. Ступни, не отрывая и плотно прижав к полу, пододвиньте как можно ближе к ягодицам. Нижняя часть спины прижата к полу, руки за головой. Старайтесь приподнять голову и плечи на несколько сантиметров от пола. Повторите 10 раз. Постепенно доведите количество упражнений до 3 серий по 10 раз с перерывами между сериями. Выполняйте упражнения ежедневно, отдыхая перед каждым повтором.

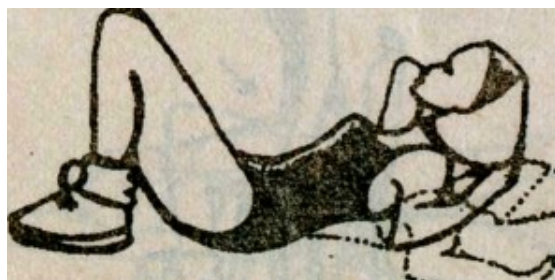


Рисунок 4 - Упражнение для верхних мышц живота



Рисунок 5 – Упражнение для нижних мышц живота

2 Укрепление нижних мышц живота (рисунок 5). Исходное положение — лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, руки лежат на животе около пупка. Поднимите сначала правую, затем левую ногу на несколько сантиметров над полом. Подержите в таком положении 5—10 секунд. Затем опустите обе ноги на пол и расслабьтесь. Начните с 10 повторений, затем дойдите до 3 серий по 10 раз ежедневно.

3 Упражнения для талии (рисунок 6). Сидя на стуле, напрягите мышцы живота как можно сильнее и продержитесь в таком положении 5—10 секунд. Затем расслабьтесь и восстановите дыхание. Повторите 10 раз. Постепенно доведите количество повторов до 3 серий по 10 раз. Упражнение выполняйте ежедневно.

Оно особенно полезно для женщин андроидного и лимфатического типов, так как способствует уменьшению жировой прослойки в области живота, ликвидирует застойные явления в сосудах малого таза.



Рисунок 6 – Упражнения для мышц талии

6.3 Упражнения для мышц ног

1 Внутренняя поверхность бедра. Лежа на ровной твердой поверхности, прижмите спину к полу. Колени подняты, ступни тесно прижаты к полу и к друг другу. Сильно сожмите колени и подержите 5—10 секунд. При ощущении боли в коленях, положите между ними мягкое полотенце, чтобы уменьшить давление на коленные суставы. Повторите 5 раз. Постепенно доведите до 4 серий по 5 повторений.

2 Внешняя поверхность бедра. Лягте на левый бок на коврик. Согните левую ногу под прямым углом, правая — прямая. Поднимите прямую правую ногу насколько возможно вверх, затем медленно опустите. Держите бедра строго одно над другим (т.е. не отклоняйтесь ни назад, ни вперед). Повторите по 10 раз для каждой ноги.

Поскольку упражнение укрепляет мышцы ягодиц и внешней поверхности бедра, оно идеально подходит для женщин гинекоидного типа, имеющих проблемы в этих областях.

6.4 Упражнения для мышц рук и груди

Теряя вес, многие замечают, что мышцы задней и верхней поверхности руки (трицепс) стали вялыми и отвисшими. Вы сможете избежать этого, выполняя следующие упражнения (рисунок 7,8):

1) исходное положение — стоя. Слегка наклоните туловище вперед. Согните левую руку в локте, прижав ее к боку, затем с напряжением разогните. Повторите 10 раз для каждой руки. Доведите количество повторов до 3 серий по 10 раз. При выполнении упражнения свободной рукой можно опираться о стену или шкаф. Тем, кому упражнение покажется слишком легким, можно использовать

отягощение весом 1 кг. Упражнение особенно полезно для женщин тиреоидного типа;

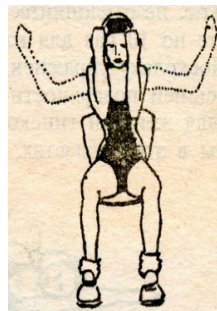


Рисунок 7 – Упражнения для мышц рук и груди

2) сидя на стуле, поднимите согнутые в локтях под прямым углом руки до уровня плеч. Медленно, с напряжением соедините локти перед грудью, затем также медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз. Впоследствии доведите количество упражнений до 3 серий по 10 повторений;

3) встаньте на четвереньки, руки слегка шире плеч. Чем шире расставлены руки, тем сложнее выполнять упражнение и тем больше нагрузка на мышцы груди. Сгибая руки в локтях, выполняйте отжимание. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз и постепенно дойдите до 10—20 раз в день.

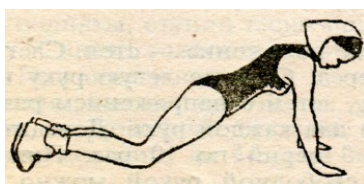


Рисунок 8 - Упражнения для мышц рук и груди

Список использованных источников

1 **Алгер, Дж.** Наука о движении и здоровье [Текст]: учебное пособие / Алгер Дж. — К.: Олимпийская литература, 2001. -424с.

2 **Казин, Э.М.** Основы индивидуального здоровья человека [Текст]: учебное пособие / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова.- М. : Гуменит. Изд. Центр ВЛАДОС 2000.- 192 с.

3 **Паффенбаргер, Р.С.** Здоровый образ жизни [Текст]: учебник: [пер. с англ.] / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.

4 **Пирогова, Е.А.** Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека [Текст]: учебник / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко.- К.: Здоровья, 1986. — 152 с.

5 **Решетников, Н.В.** Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2001. - 152 с.

6 **Сандра, К Н.** Шейпинг - диета/ К. Н. Сандра; пер. с англ. О. Ворониной.-М.: КРОН-ПРЕСС, 1998.- 288 с.