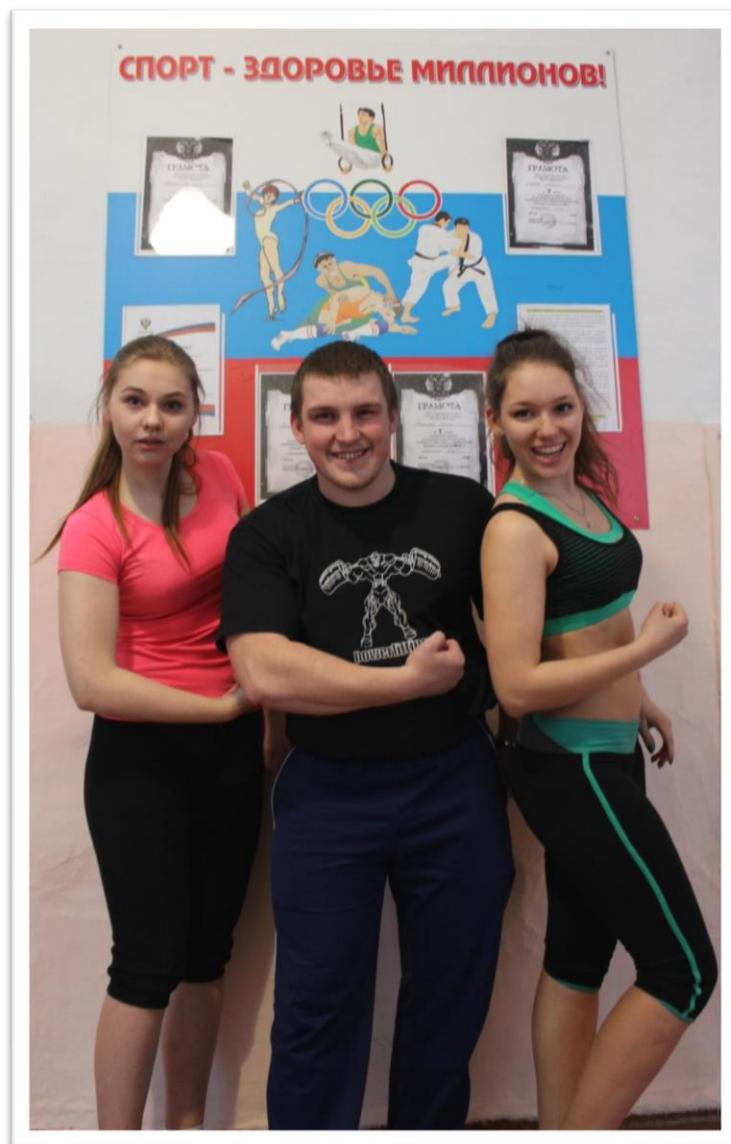




**Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Центр творческого развития и гуманитарного  
образования «Гармония»**



## **Особенности построения тренировочного процесса в тренажерном зале для женщин**

В методической разработке «Особенности построения тренировочного процесса в тренажерном зале для девушек» описаны физиологические особенности девушек, система построения тренировочного процесса, отличие мужских тренировок от женских и советы по составлению программ.

Материалы могут быть использованы родителями, подростками, тренерами-преподавателями, инструкторами по физической культуре и педагогами дополнительного образования.

Составитель — Дмитриев Константин Вячеславович,  
инструктор по физической культуре

Компьютерная вёрстка – К. В. Дмитриев

Тавда, 2016

МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония»

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Физиологические особенности женского организма.....	5
Основные аспекты тренировочного процесса и программы питания.....	9
Советы по питанию .....	15
Заключение.....	17
Рекомендуемая литература.....	18
Приложение 1.....	20
Для заметок .....	22

## ВВЕДЕНИЕ



В стремлении нашего общества к жизни по стандартам мировой цивилизации все больше людей начинают заботиться о своем здоровье и внешнем виде. По результатам социологического исследования, оказалось, что 60% посетителей современных фитнес-центров - это женщины. И, самое удивительное, большинство из них посещают не занятия аэробики, а тренажерный зал. Поначалу такое положение вещей вызвало немалое удивление, но, проанализировав сложившуюся ситуацию, пришли к выводу, что такое положение вещей закономерно. Во-первых, у женщин генетически заложено стремление к красоте и совершенству. Возросшая социальная и экономическая роль женщин в современном обществе позволяет им зарабатывать и тратить свои собственные деньги, в том числе и на себя.

*И, наконец, что чем лучше выглядит женщина, тем выше ее самооценка и уверенность в себе и своих силах, выше интерес окружающих и больше шансов для успешной карьеры.*

Несмотря на то, что мужчины и женщины принадлежат к одному и тому же биологическому виду (по классификации Ч. Дарвина), между ними, тем не менее, существуют значительные различия на уровне физиологии, анатомии и т.д. Эти различия обусловлены в значительной степени тем, что мужчины и женщины имеют различное предназначение, определенное природой. Женщина создана для любви, а мужчина для работы, можно сказать, что основное предназначение женщины - это все-таки продление человеческого рода, воспроизведение потомства, а главная задача мужчины – кормить и защищать. Попробуем разложить наиболее значимые для тренировки физиологические особенности женского организма

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Начнём изучение анатомо-физиологических особенностей организма женщины с того, что процент мышечной ткани в организме женщины ниже, а



жировой - выше, чем у мужчины, что является одной из причин того, что базовый уровень основного обмена женского организма ниже, чем мужского. Иначе говоря, энергозатраты на килограмм веса тела у женщин меньше, чем у мужчин.

Особенностью обмена веществ женского организма является более высокая способность использовать жирные кислоты в качестве источника энергии. В то же время, любой избыток углеводов легко откладывается про запас в качестве жировых клеток.

В то же время, каждый грамм мышечной ткани женского организма имеет более высокую способность накапливать гликоген в качестве энергетических запасов, что является проявлением общей тенденции организма к накоплению питательных веществ «про запас».

Также свои различия в методике тренировок диктуют и различия гормонального фона у мужчин и женщин. Более низкий, чем у мужчин, уровень тестостерона и норадреналина, отличия в строении и функционировании центральной нервной системы обуславливают значительно более низкий уровень агрессивности, что делает практически невозможным высокоинтенсивный тренинг в отказном режиме. Занимаясь самостоятельно, женщина заканчивает подход за 6-8 повторений до того момента, который обеспечивают ее физические кондиции. Тренировка с

опытным тренером позволяет продлить подход еще на 3-4 повторения.

Безусловно, из каждого правила есть свои исключения. К тому же эта особенность не затрагивает тренировку спортсменов высокого соревновательного уровня и некоторых «особых» любительниц, гормональный фон которых изменен в результате применения специальных гормональных фармакологических препаратов.

Физическая работоспособность у женщин имеет очень четкие циклические колебания, напрямую связанные с фазами менструального цикла. Так, сразу после менструации и до самой овуляции работоспособность максимальна, как и силовые возможности. Сразу после овуляции организм переходит в стадию накопления энергетических и пластических материалов, независимо от того, произошло оплодотворение яйцеклетки или нет. В эту фазу организм очень неохотно тратит энергию, и противодействовать природе нет никакого смысла. Таким образом, первые две недели после менструации тренировочные нагрузки логично увеличивать, а следующие две недели - уменьшать. Тренироваться или нет в менструальную фазу - решается индивидуально. При хорошем самочувствии можно выполнять умеренную аэробную работу и силовой тренинг средней интенсивности на верх тела, исключая пресс. Если самочувствие неважное, от тренировок в это время лучше отказаться.

Биопсии мышечной ткани, даже у женщин спортсменок высокой квалификации, показали более низкий процент миофибрилл в мышечных волокнах, чем у мужчин. В сочетании со значительно низким уровнем тестостерона, традиционная у мужчин тренировка на увеличение мышечной массы с большими весами в малом числе повторений оказывается неэффективной для большинства представительниц прекрасного пола. Факт увеличения веса тела при подобном тренинге, подкрепленном соответствующей программой питания, во многом обусловлен увеличением процента жировой ткани, так как подобный стиль тренинга связан со значительно меньшими энергозатратами в процессе самой тренировки. При

последующем тренинге на рельеф от такой массы ничего не остается. В то же время, интенсивный силовой тренинг со значительными отягощениями в ограниченном числе повторений (4-7), подкрепленный грамотной диетой и интенсивной аэробной программой, может быть очень эффективен для уменьшения объемов конкретных частей тела и уменьшения веса в целом.

Справедливости ради необходимо отметить, что контингент посетителей тренажерного зала в последнее время значительно изменился. Это выражается в том, что уровень общей физической подготовки тренирующихся значительно снизился, а также существенно возрос процент новичков. Поэтому квалифицированному тренеру сначала приходится решать задачи не только обучения правильной технике выполнения упражнений и коррекции фигуры, а в первую очередь повышения уровня общей физической подготовки. Это является необходимым условием для проведения эффективного тренинга по коррекции фигуры в нужном направлении. И отрадным является тот факт, что люди, никогда не занимавшиеся физической культурой и спортом, начинают приходить в спортзалы и приобщаться к активному и здоровому образу жизни.

*В результате многолетних исследований реакции организма на различные виды физической нагрузки удалось установить, что наиболее эффективной в плане жиросжигания для женщин является длительная непрерывная работа в аэробном режиме при частоте сердечных сокращений (ЧСС) в районе нижней границы целевой аэробной зоны.*

Интервальная же нагрузка с многократной сменой интенсивности, какая наблюдается на уроках классической аэробики, менее эффективна в этом плане, хотя расход калорий может быть и больше. Это объясняется постоянным включением в механизм энергообеспечения физической нагрузки гликолитических процессов при повышении интенсивности и росте ЧСС в результате увеличения кислородного голодания. Особенно это касается женщин с избыточным весом, процессы липолиза в организме которых затруднены. В то же время, и классическую аэробику вполне можно

превратить в эффективную жиросжигающую тренировку. Таким образом, высокий эмоциональный настрой и удовольствие от выполнения красивых танцевальных движений, которые, безусловно, присутствуют на занятиях по аэробике, можно легко обратить себе на пользу.

У большинства представительниц прекрасного пола мышечная масса распределена довольно неравномерно. Речь идет о распределении именно мышечной массы, а не жира, о чем будет упомянуто ниже. Большая часть мышечной массы у женщин расположена в нижней части тела. Поэтому, при отсутствии избыточных жировых отложений в этом регионе, благоприятные изменения тела, достигаются довольно быстро, а рабочие веса увеличиваются практически с каждой тренировкой. В верхней же части тела мышечные объемы не значительны, мышцы мелкие, очень часто полностью атрофированы. Поэтому желаемых изменений очертаний и тонуса мышц приходится добиваться значительно дольше.

При избыточном отложении жировых накоплений в нижней части тела и так называемой грушевидной конфигурации, желаемых изменений можно добиться только при очень грамотном тренировочном процессе, питании и большом упорстве. Очень пагубно в такой ситуации сказывается голодание и популярные диеты с сильным ограничением качественного и количественного состава потребляемых продуктов. Значительные потери жировой ткани и мышечной массы в верхней части тела только усугубляют проблему, но никак не решают ее. Также пагубно сказывается применение большого объема тренировочной нагрузки с высоким числом повторений, обычно практикуемые в таких случаях.

Увеличение мышечной массы в нижней части тела, которое происходит при применении такой тактики, опережает потери жировой ткани, что вызывает нежелательное увеличение объема бедер и ягодиц, а у тренирующихся опускаются руки и пропадает всякое желание тренироваться. Только планомерное постепенное увеличение мышечной массы в верхней части тела с акцентом на дельтовидные и широчайшие мышцы, жесткая

силовая работа на бедра и ягодицы, плюс тщательно спланированная диета и программа аэробного тренинга позволяют со временем достичь желаемого результата.

Я, безусловно, не стал бы перегружать ваше внимание всеми перечисленными ранее особенностями строения и функционирования женского организма, если бы это не имело практического значения, а на основе знаний этих особенностей не строились тренировочные комплексы и программы питания в женском тренинге. На основе своего опыта тренерской работы с прекрасным полом хочу отметить еще несколько особенностей и дать несколько практических рекомендаций по тренировкам и питанию, которые, я надеюсь, окажутся полезными большинству наших занимающихся.

## ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ



Реакция женского организма на регулярную, грамотно составленную нагрузку и программы питания нисколько не хуже, а зачастую даже лучше,

чем у мужчин, и игнорировать этот факт невозможно.

Также, мотивация и тренировочная дисциплина у женщин лучше, чем у большинства мужчин. Это естественно, поскольку самооценка женщины больше зависит от внешнего вида, в то время как у мужчины - от толщины его кошелька.

---

*При регулярном, грамотном тренинге и питании успехи в коррекции фигуры бывают столь впечатляющи, что поражают даже самих тренирующихся, в то же время недостаточная вера в собственные силы и заниженная самооценка - одна из самых характерных черт психологии женщин, входящих в тренажерные залы.*

---

Принимая во внимание вышесказанное, я надеюсь, что предложенная вашему вниманию информация позволит избежать значительного количества ошибок в реализации программы самосовершенствования. Для удобства восприятия и запоминания продолжим раскладывать все по полочкам.

Большинство занимающихся, независимо от наличия свободного времени, посещают тренажерный зал не чаще трех раз в неделю. При делении тела на 2 или 3 части по схеме классического сплита каждая мышечная группа получает нагрузку один раз в неделю или три раза за две недели. Если учесть невысокую интенсивность, развиваемую девушками на каждом отдельном тренировочном занятии, то такая схема тренинга не оставляет никаких физиологических следов в тренируемых мышцах. При применении тренировочных сплит-программ общая нагрузка на организм, в том числе величина кислородного голодания, достигаемая за тренировку, недостаточна для стимуляции метаболизма, необходимого даже для оздоровительного эффекта, не говоря уже о коррекции веса и формировании телосложения.

Для начинающих уже через полтора-два месяца общеразвивающих и укрепляющих тренировок необходимо расставлять приоритеты, в первую очередь в отношении той мышечной группы, состояние которой вызывает наибольший интерес. Чаще всего это область бедер и ягодиц. Многие

женщины недовольны своими руками. И, если судить объективно, то подавляющее большинство представительниц прекрасного пола имеют нарушение осанки и крайне неудовлетворительное состояние мышц спины и брюшного пресса, довольно часто не обращая на это должного внимания.

Такая ранняя специализация позволяет в короткие сроки подтянуть части тела, вызывающие наибольший психологический и эстетический дискомфорт, и великолепно стимулирует мотивацию для дальнейших тренировок. Безусловно, составление таких программ требует изначально высокой квалификации тренера.

Интенсивность тренировочной нагрузки непременно должна варьироваться с учетом физиологического цикла.

*Одной из самых распространенных ошибок, особенно при самостоятельных тренировках, является работа с очень незначительными весами.*

Отчасти это обусловлено неправильной оценкой собственных возможностей, отчасти боязнью «накачать» слишком большие мышцы. Эти опасения по поводу чрезмерно гипертрофированной мускулатуры лишены всяческих оснований. Природа устроила женский организм таким образом, что без применения некоторых специальных препаратов, таких, например, как анаболические стероиды, практически ни одна женщина в мире не в состоянии развить мышечную массу до такой стадии, что это будет выглядеть неэстетично и мужеподобно. В то же время, увеличение процента мышечной ткани в вашем организме скажется крайне благоприятно абсолютно на всех его функциях. Очень часто борьба с избыточными жировыми отложениями оказывается безрезультатной именно по причине неблагоприятных изменений в композиции тела при работе на снижение веса. Речь идет о процессе, когда неправильно организованный тренинг и диета приводят к тому, что на каждый килограмм потерянного веса организм теряет 700 граммов мышц и 300 граммов жира. Такие изменения приводят к значительному снижению темпа базового метаболизма (замедлению обмена

веществ) и обесцениванию всех усилий, направленных на тренировки и диету. В то время как любые прибавки доли энергетически активной мышечной ткани в организме обязательно повышают темп вашего метаболизма, и вы теряете больше калорий даже во сне.

Обязательно хочу обратить ваше внимание на такой аспект тренировочного процесса, как работа над грудными мышцами. Почему-то, совершенно необоснованно, считается, что тренировка мышц груди может улучшить форму и тонус молочной железы. Реалии же таковы, что регулярная упорная работа над грудными мышцами непременно испортит форму и уменьшит размеры ваших молочных желез. Если вы этого еще не знаете, то небезынтересной будет информация, что размер и форма молочных желез на 90% определяются количеством и состоянием жировой ткани, наполняющих их. Упорный и регулярный тренинг грудной мускулатуры у женщин является единственным в бодибилдинге и фитнесе случаем точечной редукции (локальным уменьшением содержания жира на конкретном участке тела, в данном случае в области молочной железы). Это значит, что чем упорнее вы тренируете свои грудные мышцы, тем меньше будут становиться ваши молочные железы. При плохой способности кожи к сокращению в этой области последствия такого тренинга бывают чаще всего довольно плачевны. Но, умеренный тренинг верхней части грудных мышц способен улучшить вид груди, несколько подтягивая ее. Так что не стоит совсем забрасывать упражнения на грудь, в особенности учитывая то, что мышцы должны развиваться гармонично, иначе будут страдать суставы и повышается вероятность травм.

Обязательным для себя считаю обратить внимание девушек на то, какое важное влияние на вашу внешность оказывает осанка и походка. Правильная осанка и красивая походка сейчас встречаются, пожалуй, реже, чем дамы двухметрового роста. А нарушениями осанки различной степени выраженности страдают до 80-90% женщин, приходящих в тренажерный зал.

Тем не менее, в большинстве случаев, указанные нарушения осанки

обусловлены, в первую очередь, недостаточным развитием и тонусом определенных мышечных групп и отсутствием культуры движений и положения тела, существующих в современном обществе. В современной средней школе девочек учат всему чему угодно, только не тому, как правильно и красиво сидеть, стоять, ходить и так далее. А ведь в дамских учебных заведениях девятнадцатого и начала двадцатого века этому уделялось огромное внимание, как части эстетического образования учениц.

Наклоненная вперед голова, согнутая спина, с торчащими лопатками, впалая грудь, болтающиеся вдоль тела руки и расхлябаная, косолапая походка – бич современного общества. Это всё связано с тем, что у женщин сейчас преобладают «сидячие» профессии. Никакой наряд, сколько бы тысяч рублей он ни стоил, никакая худоба, как бы мало такая особа ни весила, не спасут в данной ситуации.

---

*А всего три-четыре месяца регулярных тренировок по грамотно составленному комплексу, укрепляющему мускулатуру спины, брюшного пресса, плечевого пояса, бедер и ягодиц, плюс, регулярный контроль осанки и походки, чудеснейшим образом преобразят ваш внешний вид к лучшему, даже если вы не потеряете или не прибавите ни одного килограмма.*

---

В подавляющем большинстве случаев, девушкам нет необходимости в тщательной проработке всех мышечных групп. Какой бы у вас ни был стаж тренировок, дайте себе небольшую передышку и внимательно приглядитесь к своей фигуре. Ответьте себе предельно честно, что в вашем теле, какие его части вам нравятся, а что вызывает наибольшее беспокойство. Ни в коем случае не забывайте работать не только над своими недостатками, но и над достоинствами. Высочайшая продуктивность такой тренировочной работы подтверждена многолетней практикой. Поверьте, никому и в голову не придет заметить у вас недостаточно прорисованный трицепс, «отстающую в развитии» заднюю головку дельтовидной мышцы или недостаточно развитую, по отношению к икроножной, камбаловидную мышцу. Зато

великолепные ягодицы, стройные крепкие ноги или красивая линия плеч и руки сведут с ума не одну сотню мужчин и будут бесконечным предметом зависти не меньшего количества женщин. Ваши достоинства украшают вас не меньше, чем портят недостатки. Постарайтесь реально оценить свою генетику и попробуйте обратить то, что, возможно, вы считаете своим недостатком, себе на пользу и сделайте из этого произведение искусства. Например, если в сложении вашего тела преобладает нижняя его часть, не надо пытаться накачать себе уравнивающий ее верх или похудеть в области бедер и ягодиц.

Очень часто желающие похудеть посещают только занятия по аэробики или занимаются на кардиотренажерах (беговая, велотренажер и т.д.), пренебрегая силовой работой. Это серьезное заблуждение. Арифметика здесь очень проста. За час занятий аэробикой или работы на беговой дорожке вы сожжете 250-300 килокалорий, а хорошо тренированные люди - еще меньше. При трех занятиях в неделю получится максимум 900 килокалорий. Учитывая, что жирными кислотами будет обеспечено не больше половины этих энергозатрат, получается максимум 50 граммов жира в неделю при условии, что калорийность вашего рациона, будет той же, при которой до начала занятий вы сохраняли стабильный вес. При этом определенным разрушениям подвергнется и мышечная ткань, так что ваше тело при таких темпах потери веса будет в лучшем случае неизменной. Добавив в свою программу тренировки силового характера, вы добьетесь гораздо большего.

Во-первых, силовой тренинг позволит, как минимум, сохранить и даже ускорить метаболизм. Во-вторых, только силовые тренировки позволяют заниматься коррекцией телосложения в интересующем вас месте. В третьих, после работы аэробного характера базовый темп метаболизма остается повышенным в течение трех часов, а после интенсивной силовой работы - как минимум сутки. Это позволит вам терять больше калорий в состоянии покоя и значительно повысит эффективность жиросжигающего тренинга и диеты.

Что касается вопросов питания, то, несколько полезных советов тоже не помешают. Правда, некоторые из них покажутся вам кощунственными и противоречащими всем правилам «научного подхода» к построению программы питания, которые вы знали до сих пор. Удостовериться в правоте или заблуждении вы сможете, только попробовав воплотить данные здесь рекомендации в жизнь. Скажу только, что в предложенной вашему вниманию главе не озвучено ни одного постулата, не проверенного многолетней практикой.

## СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ



Независимо от того, собираетесь вы сбрасывать или набирать вес, сначала проверьте состояние вашей гормональной системы и организма в целом. Огромное количество нарушений обмена веществ, приводящих, в частности, к ожирению, связаны с патологией эндокринной системы. На первом месте здесь стоит дисфункция щитовидной железы (подавляющее большинство населения России живет на территориях с выраженным дефицитом йода в питьевой воде и продуктах питания) и нарушение чувствительности периферических тканей к глюкозе. По данным диабетологического общества США, около 40% взрослого населения Америки страдают нарушениями толерантности к глюкозе той или иной степени выраженности. Вряд ли в нашей стране картина оптимистичней. При данной патологии чувствительность тканей организма, в первую очередь мышечной, к инсулину снижается, и питательные вещества, прежде всего глюкоза, плохо проникают внутрь клеток. В этой ситуации при нормальном или повышенном уровне глюкозы в крови клетки организма находятся «на голодном пайке». В ответ на это поджелудочная железа вырабатывает еще больше инсулина, что приводит к стимуляции аппетита,

стимуляции липогенеза и формированию ожирения.

*Главным источником лишнего веса являются в первую очередь, углеводы - главным образом, простые сахара. Именно избыток углеводов стимулирует избыточную выработку инсулина и формирование жировых отложений.*

Голодание столь же несовместимо с похудением, как и переедание. При голодании замедляется обмен веществ, происходит распад мышечной ткани и самым неблагоприятным образом меняется композиция тела.

Практически все женщины, посещающие тренажерные залы, за редким исключением, придерживаются крайне несбалансированной программы питания, в которой выраженный дефицит белка сопровождается избыточным, практически неконтролируемым, потреблением углеводов.

Независимо от того, снижаете вы вес или наращиваете его, соотношение между калориями, получаемыми из белков, жиров и углеводов должно оставаться в пределах **30%(б), 20%(ж), 50%(у)**. При этом калорийность суточного рациона будет колебаться при жиросжигающих программах в размере 22 ккал на килограмм веса при медленном обмене веществ, 24 - при среднем и 27- при быстром. Если вы занимаетесь коррекцией фигуры, а вес вас устраивает, то цифры суточной калорийности будут таковы: 29 ккал на килограмм веса тела при медленном темпе метаболизма, 31 - при среднем и 33 - при высоком. При работе на увеличение веса тела - 35, 38 и 40 ккал на килограмм веса тела в сутки соответственно.

Длительные перерывы между приемами пищи неблагоприятны как при жиросжигающем тренинге, так и при работе на массу. Они приводят к распаду мышечной ткани, замедлению темпа обмена веществ и неадекватной инсулиновой реакции на прием пищи, в результате чего большинство съеденных калорий идет не на покрытие энергетических нужд клеток, а откладывается про запас в виде жировых отложений. Таким образом, «хорошая» привычка не принимать пищу после 18 часов вечера на деле оказывается довольно пагубной. Это не означает, что надо наедаться на ночь,

но небольшой прием пищи за 2 часа до сна просто необходим.

*В целом, речь идет о том, чтобы весь объем пищи, принимаемый за сутки, разделить на 5-6 примерно равных частей, и принимать их через равные промежутки времени. Как показывает опыт, это наиболее эффективный и рациональный подход.*

Еще буквально 3-4 года назад не велось даже речи о возможности с помощью диеты влиять на распределение жировых отложений в организме. Но серьезные научные исследования последних лет в области гормональной регуляции липогенеза и чувствительности локализованной (местной) в различных областях тела жировой ткани к различным видам гормонов привели к сенсационным результатам. Так, что касается женского организма, ученые пришли к следующим выводам: за отложение жира в нижней части тела, в области бедер и ягодиц, а также молочных желез, отвечают, главным образом, половые гормоны эстроген и прогестерон. За жировые запасы в области талии ответственен, в первую очередь, инсулин. В жиросотложении в области грудной клетки, спины и плечевого пояса основную роль играет кортизол. Эти новые знания дают надежду о возможности коррекции жирораспределения с помощью диеты, в частности, путем перераспределения приема основных питательных веществ в течение суток. Так, при избыточном жиросотложении в нижней части тела все углеводы своего суточного рациона съедайте с утра до 17 часов местного времени. В приемах пищи после 17 часов никаких углеводов быть не должно. Если избыточные жиросотложения локализованы в области грудной клетки, плечевого пояса, спины или талии, то вы не должны принимать углеводы с утра до 17 часов. И еще один небольшой нюанс: постарайтесь калорийность каждого приема пищи сделать примерно одинаковой, то есть, если вы не принимаете углеводы в тот или иной прием пищи, то попытайтесь компенсировать это белковым и липидным компонентом, и наоборот, когда принимаете углеводы, уменьшайте количество белка и жира.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



В заключение хотелось бы высказать несколько пожеланий. Подходите реалистично к постановке тренировочных задач. Если вам за 40, то не стоит пытаться влезть в свое выпускное школьное платье. Кроме того, что это маловероятно, в большинстве случаев это просто лишено здравого

смысла. На каждом этапе жизненного цикла присутствует своя эстетика. Так стоит ли пытаться обмануть законы природы? Любите себя больше, чем сейчас, потому что у большинства женщин патологически занижена самооценка. Поверьте, вы выглядите гораздо лучше, чем считаете, и из лишних 15 килограммов, от которых вы хотите избавиться, чаще всего действительно лишними являются от силы 5-7. Пожалуйста, не отождествляйте красоту с худобой, от этого уже отошел весь цивилизованный мир, а «не цивилизованный» никогда к этим стандартам и не приходил. Всегда оставайтесь самой собой. Никогда не пытайтесь переделать себя, стать похожей на кого-то. Ваша индивидуальность - самое сильное ваше качество. Будьте настойчивы в достижении своих целей, и результат не заставит себя долго ждать.

*Запомните, вы прекрасны уже только потому, что родились женщиной. Немного труда - и этот факт уже никто не сможет отрицать, в первую очередь вы сами.*

## Рекомендуемая литература

1. Епифанов В. А. «Лечебная физическая культура»
2. Арнольд Шварцнеггер «Новая энциклопедия бодибилдинга»
3. Кравцов В. В. «Беспредельная сила»
4. Л. С. Дворкин «Силовые Единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт»
5. Ковальков А. В. «Как похудеть? Стратегия победы над весом»
6. Антонова Л. В. «Фитнес и ваше здоровье»
7. Розенцвейг Сандра «Фитнес для женщин»

## Упражнения, которые вы можете делать на рабочем месте



### 1. Ходьба по лестнице.

Вместо звонка (по важному вопросу) – хоть раз в день ходить пешком на другой этаж. И вопрос решится эффективнее, и кровообращение улучшится, а значит обмен, а значит – общий эффект тренировок! Чаще ходите мыть руки в туалет (и от гриппа застрахуетесь, и движения добавите). А движение – жизнь!!!

### 2. Потягивание.

Потягивайтесь всегда и везде. Любые потягивания взять в привычку – можно делать через каждый час или два (желательно не сразу после еды). Руками, ногами, стоя, сидя на стуле. Выкручивайтесь и выворачивайтесь как телу хочется. Кошки не зря это делают...

### 3. Подъем ног на стуле.

Как сидите, так и поднимаете ноги – просто выпрямляя их в коленях. Подняли, полностью выпрямив, до напряжения в бедрах (!), подержали 5 сек, опустили. Потом снова подняли и так пару подходов по 5-8 раз.

### 4. Встали и немного попрыгали.

Очень хорошо для внутренних органов, уставших от однообразных поз и пережатых сосудов. Если это сделать всем отделом, то еще и настроение повысится. Люди очень забавно выглядят, когда прыгают на месте J.

### 5. Посмеялись!

Замечательное упражнение для пресса, сердца и души! Расскажите коллегам хороший анекдот или байку!

### 6. Книжки - офисные гантели.

Стоя или сидя. Взяли парочку книг, подходящего веса и делаем подъемы с низу в стороны; с низу через стороны вверх; сгибания на бицепс; подъемы вверх от уровня плеч; вращения. Минуту-две будет достаточно.

### 7.Скручивание на стуле (похрустим!)

Повернулись по оси позвоночника в одну сторону, потом в другую (помогая себе руками, держимся за стол или спинку стула, чтобы повернуться сильнее и без напряжения в спине) – осторожно вправляем позвонки и диски.

### 8.Прогиб в дверном проеме (растяжка груди)

Взялись за косяки руками и широко упираясь в них (словно отжимаясь) – прогнуться в дверной проем, максимально растягивая грудную клетку, чувствуя как хорошо тянутся грудные мышцы. И для осанки поможет и снимет напряжение в плечевом поясе, раскроет дыхание.

### 9.Прогиб в дверном проеме (растяжка спины).

Взялись за что-нибудь на уровне груди двумя выпрямленными руками (не за соседку, а за дверной косяк, полку шкафа, ручку двери J...), и удерживая голову между рук начинаем слегка приседать или наклоняться, ритмичными движениями растягивать широчайшие мышцы спины – будут тянуться от подмышек до поясницы. С акцентом то на одну руку, то на другую.

### 10.Встали и размяли колени!

Поднялись, положили руки на колени и покрутили ими в одну сторону, потом в другую, то вместе ноги, то на уровне плеч. То в одну сторону, то в разные. Тоже со ступнями. Эти несколько секунд могут спасти суставы!

### 11.Чуть повиснуть на двери.

Вешаться не надо, просто схватитесь за дверь или дверной косяк двумя руками (если не дотягиваетесь, то используйте что-то другое – одну из верхних полок тяжелого шкафа, например) и чуть повисните на нем расслабляя и растягивая позвоночник – пусть снимется компрессионное напряжение с дисков.

### 12.Отжимания от стены.

Встать перед прочной опорой (напр. стеной) на расстоянии шага до нее. Упасть на эту опору амортизируя падение руками. И сразу же, отталкиваясь руками, вернуться в исходное положение. Сделать несколько повторений в паре подходов (напр., 2x8). Варианты: широким хватом (тогда работают грудные мышцы) и узким (тогда больше трицепс).

