



*Я-само*

**СОВЕРШЕНСТВО**

Как придать фигуре  
сексуальные формы

Синтия Вейдер

**Я – само совершенство.  
Как придать фигуре  
сексуальные формы**

«Неоглори»

2007

## **Вейдер С.**

Я – само совершенство. Как придать фигуре сексуальные формы /  
С. Вейдер — «Неоглори», 2007

За многие годы существования фитнес-индустрии ее профессионалами были созданы и проверены на практике десятки программ и сотни упражнений для всех групп мышц. В книге «Я – само совершенство. Как придать фигуре сексуальные формы» собраны лучшие упражнения из самых модных в настоящее время программ – фавориты, позволяющие за короткий срок стать не только сильнее, но и сексуальнее: ведь они направлены на коррекцию самых проблемных зон женского тела – для формирования соблазнительной груди, красивой линии плеч и рук, плоского живота, сексуальных ягодиц, стройных ног и гордой осанки. Мини-программы адаптированы так, что если приступить к тренировкам уже сейчас, через месяц-другой вы будете выглядеть так же, как топ-модели на обложках глянцевого журналов.

© Вейдер С., 2007

© Неоглори, 2007

## Содержание

Введение	5
Глава 1 Разминка	6
Кардио-сессия со скакалкой	7
Начальный уровень	7
Средний уровень	7
Продвинутый уровень	7
Стретчинг	9
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Синтия Вейдер**

## **Я – само совершенство. Как придать фигуре сексуальные формы**

### **Введение**

Для формирования красивого тела совсем не обязательно тренироваться часами. За многие годы существования фитнес-индустрии ее специалистами были разработаны тысячи эффективных упражнений, выполняя которые, можно за короткий срок приблизиться к своей мечте – формированию сексуального тела. Перед вами книга с лучшими упражнениями, сгруппированными в мини-программы, благодаря которым тело становится не только сильнее, но и сексуальнее: ведь они атакуют проблемные зоны по всем направлениям. Особенно будут актуальны программы для тех женщин, которые не успевают заняться фитнесом из-за плотного рабочего графика, а так же желающим зонально улучшить свое тело – например, сформировать красивую грудь или добиться идеальной формы ног и ягодиц. Главное – сохранять позитивный настрой и уже сегодня начать активную работу по преобразованию собственной фигуры.

И не стоит беспокоиться, что, занявшись силовыми упражнениями, вы накачаете такие же мышцы, как у бодибилдеров. Нам это не грозит. Мужчинам помогает быстрее набрать мышечную массу гормон тестостерон. Женщинам это не позволяет сделать разница в хромосомах. Занимаясь (неважно, дома или в фитнес-зале), вы скорее похудеете, чем накачаете мускулы, так как наши мышечные клетки гораздо меньше, чем жировые.

Секрет достижения сексуального тела прост: научитесь любить свое тело, питайтесь правильно (советы по питанию представлены в 7-й главе) и дружите со спортом.

## **Глава 1 Разминка**

В качестве разминки перед любой из представленных в книге мини-программ можно использовать как упражнения стретчинга, которые представлены ниже, так и кардиопрограмму со скакалкой.

## **Кардио-сессия со скакалкой**

### **Начальный уровень**

Сначала обучите себя подпрыгивать на месте без скакалки, чтобы определить экономичную высоту подскоков. Секрет долгих прыжков заключается во вращении скакалки только одними кистями. Вы должны помнить об этом. В противном случае, если вы подключите в работу руки и плечи, возникнет дополнительный инерционный момент. А он, в свою очередь, нарушит вертикальное равновесие тела в прыжке.

Для начала научитесь прыгать 30 секунд без остановки. Затем переходите к циклу: 30 секунд прыжков, 30 секунд отдых. Под отдыхом ни в коем случае не подразумевается сидеть, лежать или стоять. Выполняйте спокойные приставные шаги из стороны в сторону, одновременно нормализуя дыхание. Продолжительность сессии – 10–15 минут. Когда уверенно овладеете этим ритмом, переходите к новому: 1 минута прыжков плюс отдых 20 секунд; продолжительность – 15 минут. Как только освоитесь с этим уровнем, переходите на следующий.

### **Средний уровень**

На этом уровне попытайтесь растянуть начальный режим (1 минута прыжков, полминуты отдых) на 20 минут. Когда овладеете новым интервалом, начинайте повышать время непрерывных прыжков до 4–5 минут, отдых 30–60 секунд. Продолжительность сессии остается той же – 20 минут. Когда одолеете и эту вершину, переходите на новый уровень – продвинутый.

### **Продвинутый уровень**

Практикуйте режим «4–5 минут прыжков, 30–60 секунд отдыха» в течение 20–30 минут. Начинайте сокращать интервалы отдыха, увеличивая прыжковый интервал.

В дальнейшем можно либо увеличивать время аэробной сессии до 45 минут, либо, сократив до минимума или вообще исключив отдых, растянуть прыжковый интервал до 30 минут.

#### **Как выбрать скакалку**

Для ваших тренировок подойдет самая простая скакалка с пластмассовыми ручками. Вам нужно только подобрать ее по росту или укоротить готовую, завязав узлы у ручек.

<b>Рост</b>	<b>Длина скакалки</b>
152—167 см	210 см
167—183 см	280 см
Более 183 см	310 см

После того, как вы выберете подходящую скакалку, обратите внимание на некоторые другие мелочи.

1. Удобная обувь. Лучше всего кроссовки. И обязательно – спортивный топик, поддерживающий грудь.

2. Не советую прыгать на каменном или цементном полу во избежание травм голеностопных суставов и коленей.

3. Прыжки не должны быть высокими. Вращайте скакалку поворотом запястий, ограничивая подвижность предплечий.



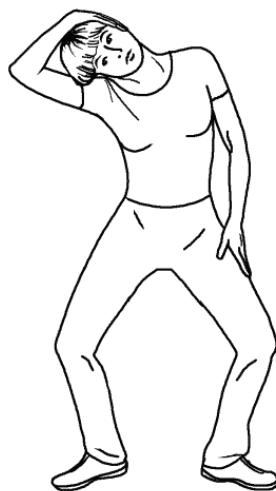
## Стретчинг

### Упражнение 1

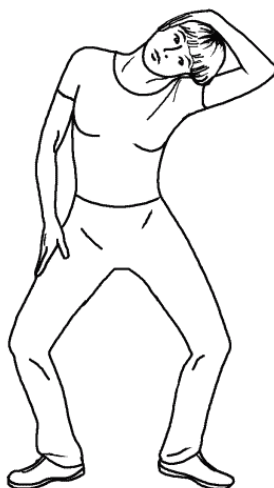
**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.

Из исходного положения опустите левую руку на бедро, ладонь развернута во внутрь, правую руку расположите на противоположной части головы.

Плавным движением выполните наклон головы право, правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.



Повторите упражнение в другую сторону.



## Упражнение 2

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в замке и выпрямлены перед собой.

Из исходного положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперед-вниз так, чтобы ладони были направлены вперед. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.



## Упражнение 3

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясицы.

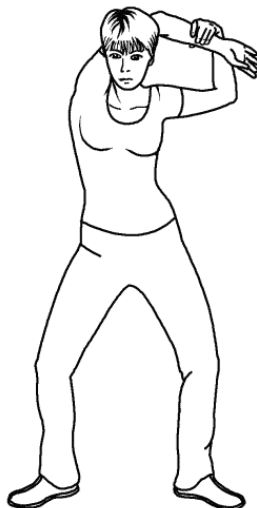
Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад-вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.



### Упражнение 4

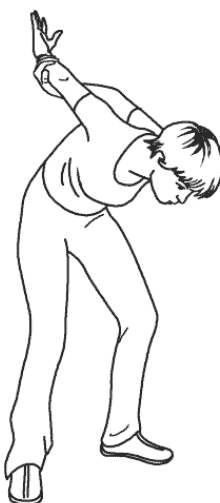
**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой.левой рукой обхватите правое предплечье и выполните легкое надавливание сверху-вниз на правую руку. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьте руку и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.



### Упражнение 5

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки заведены за спину – правая рука прямая, левая – слегка согнута в локте и обхватывает предплечье правой руки примерно по середине. Из исходного положения выполните наклон туловища вперед, одновременно максимально отведите правую руку назад. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение рук и выполните упражнение на левую руку.

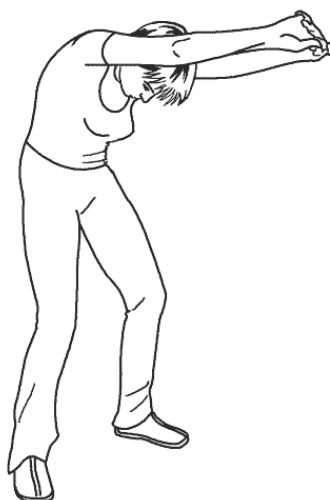


## Упражнение 6

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперед. Руками потянитесь как можно дальше вперед.

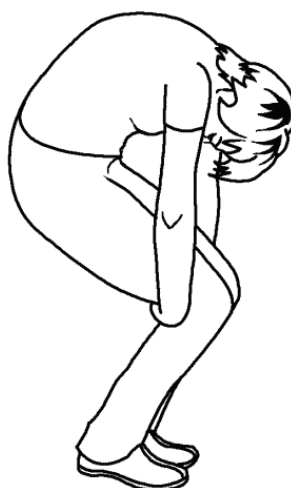
Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.



## Упражнение 7

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.

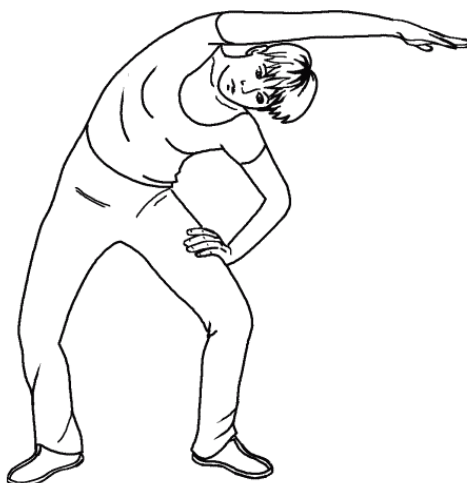
Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под коленями. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперед, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



## Упражнение 8

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

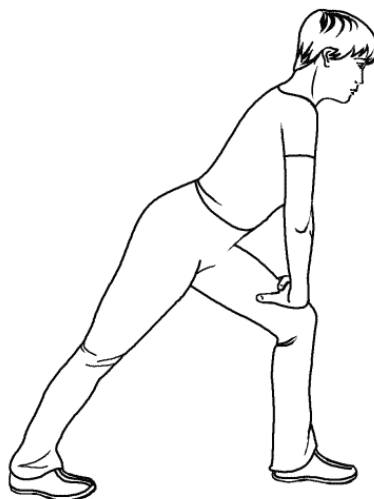
Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



## Упражнение 9

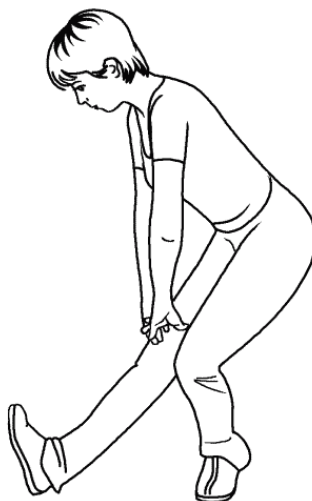
**Примите исходное положение:** сделайте шаг вперед левой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзади стоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперед и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонен вперед, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.



### Упражнение 10

**Примите исходное положение:** выполните шаг назад левой ногой, согните ее в колене и займите положение полуприсед с полунаклоном корпуса вперед, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянут на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.



### Упражнение 11

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой правую стопу. Левую руку, для удержания равновесия выпрямите вперед или в сторону, или держитесь за опору.

Из этого положения потяните согнутую ногу на себя, почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение, повторите упражнение на другую ногу.



### Упражнение 12

**Примите исходное положение:** сидя на полу, левая нога прямая и вытянута вперед, правая нога согнута в колене и стопой упирается в пол, руки в свободном положении.

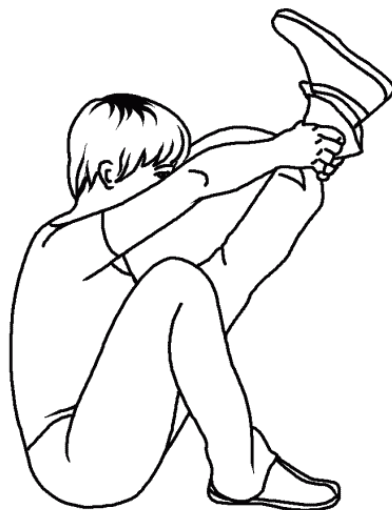
Из исходного положения выполните наклон туловища вперед к левой ноге, руками обхватите голеностопный сустав. В идеале вы должны грудью касаться левого бедра. Если вы не можете выполнять наклон максимально низко, то обхванаклон с возможной для вас амплитудой. Задержитесь в наклоне на 30 секунд. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую ногу.



### Упражнение 13

**Примите исходное положение:** сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки в свободном положении.

Из исходного положения обхватите руками левую ногу за голеностопный сустав. Затем разогните левую ногу вперед или вперед-кверху. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение рук и выполните упражнение на другую ногу. В дальнейшем, по мере увеличения растяжки старайтесь стопу разогнуть на себя.



### Упражнение 14

**Примите исходное положение:** лежа на животе, упор на предплечья, спина и плечи расслаблены.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.