

# Проблемная ПЯТАЯ ТОЧКА

Уязвимая зона для многих женщин – ягодицы: дряблые и обвислые, они могут испортить даже стройную фигуру. Сделать их крепкими, упругими и подтянутыми, придать пикантные округлые формы можно с помощью специального комплекса упражнений – короткого, несложного, но очень эффективного. Результат будет заметен уже после месяца тренировок! От вас потребуется совсем немного: желание преобразить свою внешность и упорство. Итак, приступаем.



## Расписание занятий

Если вы хотите не только подтянуть ягодицы, но и похудеть, сочетайте силовой комплекс упражнений и активные тренировки. Это могут быть занятия бегом или ходьбой в быстром темпе, плаванием, лыжами, аэробикой – что вам по душе.

Проводите их 3–4 раза в неделю. Продолжительность в первый месяц – 20–30 минут, в дальнейшем – 30–40 минут.

## 4 условия достижения быстрого успеха

- ❖ Чем длительнее будет становиться активная тренировка, тем быстрее начнет “таять” лишний жирок.
- ❖ Интенсивность ее определите по формуле: количество ударов вашего пульса =  $(220 \text{ минус ваш возраст}) \times 0,7$  (или  $0,6$ ).
- ❖ Чтобы избежать обезвоживания, тренируясь, выпивайте маленькими глотками 200–250 мл воды (негазированной).
- ❖ Исключите из рациона жирную и высококалорийную пищу.

После активной тренировки сразу приступайте к силовому комплексу упражнений.



### 1. Упражнение для ягодичных мышц и мышц бедра.

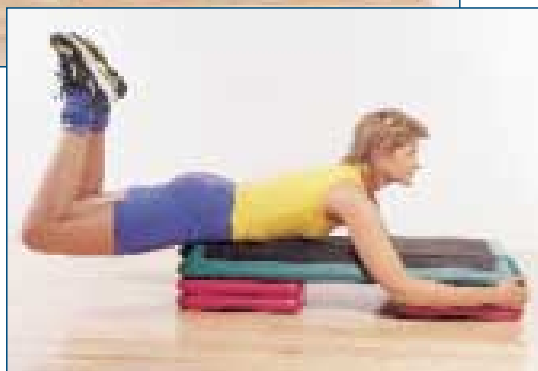
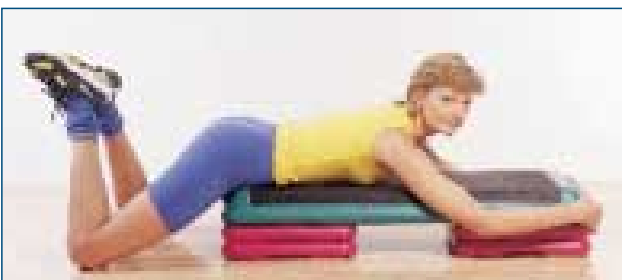
Исходное положение (и. п.) – стоя прямо, ноги вместе. Выпад правой ногой на-



зад, левую ногу при этом согните под углом 90° (колено должно располагаться точно над пяткой). Вернитесь в и. п. за счет силы ягодичной мышцы опорной левой ноги. Выполните упражнение по 8 раз сначала правой, потом левой ногой. Отдохните 5–10 секунд, затем сделайте еще 3 подхода.

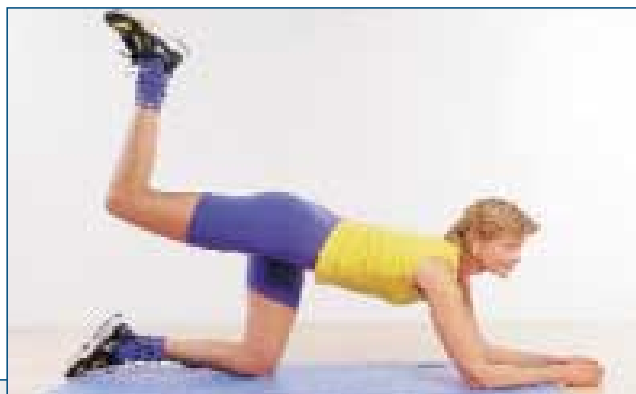
### 2. Упражнение для ягодичных мышц.

И. п. – лежа на животе. Медленно поднимайте согнутые в коленях ноги как можно выше, постепенно увеличивая амплитуду движения (3–4 подхода по 16 раз) с интервалом 5–10 секунд для отдыха.



### 3. Упражнение для ягодичных мышц и задней поверхности бедра.

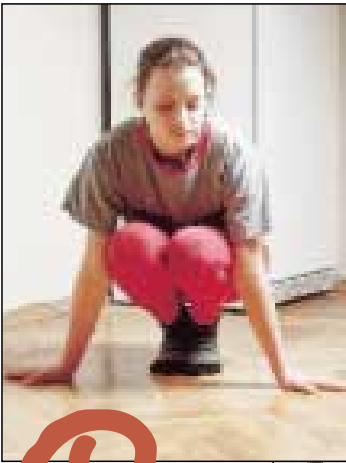
И. п. – лежа на спине, ноги на возвышении, например, на невысокой скамеечке. Поднимайте таз вверх, напрягая ягодичные мышцы, и опускайте вниз. Выполните это движение 8 раз. Затем поднимите таз вверх и задержитесь в этом положении, медленно считая до 8. Повторите упражнение. Отдохните 5–10 секунд и сделайте еще 3 подхода.



### 4. Упражнение для ягодичных мышц.

И. п. – стоя на четвереньках, упор руками в пол. Плавно поднимайте и опускайте вниз согнутую ногу, спина прямая. Выполните упражнение по 32 раза правой, затем левой ногой. Отдохните 5–10 секунд и сделайте еще один подход.

Комплекс подготовила Анжела КУВШИННИКОВА,  
менеджер по аэробике фитнес-центра "Gold's Gym"  
Демонстрирует комплекс клиентка клуба  
"Gold's Gym" Татьяна Лычагина



ФИЗКУЛЬТУРА

ВСТРЯХНИТЕСЬ!



Упражнение для поднятия тонуса

**Э**то необычное упражнение стало в последнее время очень популярным в фитнес-клубах Америки. Оно непременно понравится и вам, если хотите взбодриться, хорошенько встряхнуться, почувствовать прилив энергии. Выполняйте его в 3 приема.

- 1. Исходное положение (и. п.):** встаньте прямо, руки в стороны. Присядьте, ладонями упритесь в пол (это положение называется “упор присев”).
- 2. Примите положение “упор лежа”.** “Выбросите” ноги назад, выпрямляя их, мыски упираются в пол.
- 3. Вернитесь сначала в положение “упор присев”,** а затем в и. п., одновременно выпрыгнув вверх и сделав в воздухе четверть оборота.

Повторяйте упражнение, пока не опишете полный круг.

ДОСЬЕ НА САМОГО СЕБЯ

СБРОСИЛИ ЛИШНИЙ ВЕС? ПОДНИМИТЕ САМООЦЕНКУ

**С**бросить лишние килограммы – всего лишь половина успеха, считают американские психологи. Вы ощутите себя по-настоящему стройной только тогда, когда избавитесь от постоянных и неоправданных придирок к своей фигуре, от комплекса “толстушки”, который нередко портит настроение даже похудевшим женщинам. Ответьте на вопросы теста и поймете, преследует ли этот комплекс вас.

- 1. Частенько применяете к себе прозвища, связанные с избыточным весом (“пончик”, “булочка”), которыми когда-то вас называли?**
- 2. Расстроены и разочарованы тем, что жизнь без лишних килограммов не столь наполнена и лучезарна, как это представлялось ранее в ваших мечтах?**
- 3. Думаете, что друзья и близкие не любили бы вас, будь вы немного полнее?**
- 4. Уверены, что излишек веса в 2 кг – это “начало конца”?**
- 5. Игнорируете комплименты по поводу вашей внешности, принимаете близко к сердцу любые негативные оценки?**
- 6. Вас обижает повышенное внимание окружающих?**
- 7. Носите мешковатую одежду, чтобы скрыть недостатки фигуры?**
- 8. Знакомые не принимают всерьез ваши страхи по поводу “ужасной толщины”?**

Ответили утвердительно на 1–3 вопроса – самокритика вам не повредит, а лишь поможет в дальнейшем добиться лучших результатов.

Ответов “да” было 4 и более – потребуется немало усилий, чтобы забыть то время, когда вы не блистали изяществом форм, избавиться от комплексов и увидеть наконец в зеркале себя настоящую.





## АПТЕЧКА

### ТРАВЫ ОТ ТОСКИ И НЕРВНОСТИ

**М**ногим из нас приходится весной глотать пилюли “от нервов”. Причина перепадов настроения и нервных срывов – накопившаяся за зиму усталость и авитаминоз. Если в вашей аптечке есть место травам, вы сможете решить

проблему и без таблеток, а лечение будет только в удовольствие.

Приготовьте сборы из взятых в равной пропорции **листьев мяты, корня валерианы, стеблей донника лекарственного, цветков боярышника или пижмы, календулы, душицы**. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Пейте по 1/2 стакана любого из этих травяных настоев 2–3 раза в день перед едой.

Для приготовления ванны понадобятся **полынь, ромашка, липовый цвет или еловая хвоя**. 0,5 кг сырья залейте 3 л холодной воды, дайте настояться, прокипятите 5 минут. Подождите, пока остынет, и процедите. Влейте отвар в наполненную теплой водой ванну и нежтесь в ней по 20 минут перед сном раз в неделю.

## ОСОБО ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ

### НАПИТОК ЭНЕРГИЧНОЙ ЖЕНЩИНЫ

**Е**сли после продолжительной прогулки, активной тренировки или особенно напряженного рабочего дня вы почувствовали себя усталой, разбитой, выпейте чашку какао. Потягивая густой ароматный и необыкновенно вкусный напиток, вы вернете силы, бодрость и хорошее настроение и к тому же обеспечите сердцу и сосудам отличную защиту (благодаря высокому содержанию в какао калия), избавитесь от избытка вредного холестерина.

Еще индейцы ацтеки и майя обожали вкус плодов какао, а их семена особенно ценили: сушили, поджаривали, освобождали от кожуры, перемалывали и полученный порошок взбивали с водой до появления пены.

По легенде император ацтеков Монтесума выпивал в день до 50 маленьких чашечек какао, и именно этим объясняли его неизменную бодрость, мудрость (а также недюжинные мужские способности). С открытием Америки какао стало известно в Европе – его пили на торжественных приемах, подавали в специальных “шоколадных” ресторанах. В XIX веке в Англии какао вошло в рацион моряков королевского флота как великолепное средство для поднятия сил.

Побалуйте и вы себя чашечкой ароматного напитка!

Публикацию подготовила Елена ЯГУНОВА



**Вы с нетерпением ждете отпуска, мечтаете о теплых и ласковых лучах солнца, по которому так соскучились за долгую зиму, о красивой с шоколадным отливом коже! Загар, кстати, ввела в моду еще в 20-х годах знаменитая Коко Шанель.**



## СОЛНЕЧНЫЙ УГОЛОК

Да, загорелый человек выглядит привлекательно, свежо, спортивно. Загар придает уверенность, бодрость, дарит хорошее настроение. Ученые давно доказали, что солнечный свет улучшает обмен веществ в организме, благотворно воздействует на гормоны, пробуждает ощущение счастья и внутреннего равновесия. Ультрафиолетовые лучи – единственный источник пополнения запасов в организме витамина D... Впрочем, стоит ли “травить душу”, если до лета далеко, а отпуска, чтобы съездить в южные края, пока из-за огромного количества работы не предвидится?

Впрочем, вы забыли о солярии. Он-то как раз и позволяет устраивать себе маленькие солнечные каникулы круглый год. А чтобы они прошли празднично, комфортно и эффективно, посетите фитнес-клуб “**Petrovka Sports**”.

Новое поколение аппаратов для загара *Ergoline Avantgarde* покорит самого взыскательного клиента. Просторный солярий не только радует глаз своим необычным (каким-то космическим с мерцающей подсветкой) дизайном, но и “балует” тело. Поверхность лежака выполнена из приятных для кожи материалов в стиле Body Wave, что создает дополнительный комфорт и позволяет максимально расслабиться.

Ультрафиолетовые лампы (их 50!) равномерно распределяют поток лучей на лицо, плечи, тело. Специальный фильтр гарантирует, что их достигнет и обласкает только безопасная часть УФ-спектра.

Система круговой вентиляции, которую можно регулировать, направляя поток, например, на нижнюю или верхнюю часть тела, создает приятный микроклимат. Кроме того, по всей длине солярия через равномерно расположенные отверстия тело обдувает прохладный, напоминая легкий ветерок воздух. Не загар – наслаждение!

И хотя *Ergoline Avantgarde* прост в эксплуатации – система кнопок предполагает самостоятельное переключение режимов, включение и выключение тех или иных, освещающих, например, голову и плечи ламп, опытные инструкторы “**Petrovka Sports**” всегда к вашим услугам. Все они, кстати, прошли обучение в лучших европейских клубах.

Отправляемся за здоровым загаром и жизненной энергией солнца в фитнес-клуб “**Petrovka Sports**”?

Его адрес: 101051, Москва, 1-й Колобовский пер., 4–6

Тел.: (095) 299-52-62, 299-58-68, 299-56-96

Факс: (095) 299-19-84

E-mail: [petrovkasports@mtu-net.ru](mailto:petrovkasports@mtu-net.ru)

<http://www.petrovkasports.ru>

Лицензия ПРИУ №033574 код ФО

выдана Московской лицензионной палатой.