

“ЗВЕЗДЫ” ДЕЛАЮТ ТАК

ПОДТЯНУТЫЙ ЖИВОТ ОТ ДЕМИ МУР

“**М**ое тело – инструмент, необходимый мне в работе, поэтому я так забочусь о нем”. Оказывается, очаровательная Деми Мур, в свои 35 лет всемирно известная “звезда” Голливуда, – заядлая спортсменка. Она частенько устраивает 45-минутную пробежку по живописной дороге на гребне холма или 1,5 часа колесит по берегу Тихого океана на велосипеде, а в ежедневной тренировке в собственном гимнастическом зале обязательно уделяет особое внимание мышцам живота, поэтому он у нее такой гладкий и подтянутый. И это несмотря на то, что Деми – мама 3 милых дочек. Актриса без стеснения может продемонстрировать свое крепкое тело в самом откровенном бикини, как это было в нашумевшем фильме “Стриптиз”.

Спортивный инструктор Роб Парр, тренирующий актрису на протяжении 5 лет, открывает “звездный” секрет: “Составляя ей комплексы упражнений, я использую разные движения для каждой группы мышц живота. Например, сегодня мы тренируем верхнюю часть, завтра – косые мышцы, затем – низ живота, а потом – все вместе”.

Попробуйте и вы заниматься по этой системе. Все упражнения выполняйте лежа на спине. Начните с 1-го подхода (сета) из 10 повторов, а со временем доведите до 3 сетов.

1. И. п. – колени согнуты под прямым углом, ступни на полу, руки за головой (или крест-накрест на груди). Сокращая мышцы

живота, приподнимите голову, шею, плечи. Зафиксируйте на несколько мгновений. Медленно примите и. п.



2. И. п. – ноги согнуты под прямым углом, руки – под головой (или под спиной ладонями вниз). Сосредоточившись на нижней части живота, поднимите таз и ноги, сохраняя прямой угол колен. Голову от пола не отрывайте. Немного задержавшись в этом положении, вернитесь в и. п.



3. И. п. – руки вытянуты вдоль туловища, ноги подняты так, чтобы подошвы ступней “смотрели” в потолок, колени согнуты. Дотянитесь правой рукой до левой ступни, напрягая мышцы правой части туловища. Примите и. п. Затем постарайтесь достать левой рукой до правой ступни.

ФИТНЕСС-КЛУБ

ДОСЬЕ НА САМОГО СЕБЯ

СПОРТИВНОЕ СЧАСТЬЕ

Как быстро вы получите положительный результат от своих спортивных занятий, во многом зависит от того, как именно воспринимаете свои неудачи. Выберите наиболее подходящий для вас вариант ответа.

❖ *Пробежали или прошли намеренную дистанцию не так быстро, как ожидали, и разочарованы результатом.*

А. Моя физическая подготовка очень плохая.

Б. Ничего, ветер поможет мне, когда побегу назад. Обратный путь я преодолёю быстрее.

❖ *Тренер или кто-то другой раскритиковал ваши спортивные “достижения”.*

А. Не пойду больше на тренировку.

Б. Наверное, я сегодня действительно не в форме.

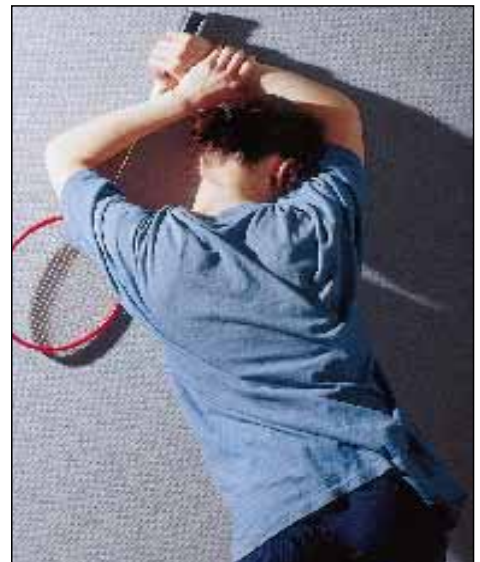
❖ *Снова проиграли в теннис своему вчерашнему сопернику.*

А. Он гораздо лучший игрок, чем я. Мне так не научиться.

Б. Надо отработать подачу.

Чаще выбирали вариант Б? Трудности только закаляют вас и даже помогают совершенствовать мастерство. Вы легко добьетесь тех целей, которые поставили перед собой, приступая к тренировкам.

В ваших ответах преобладает вариант А? Малейший промах способен выбить вас из колеи. В противовес думайте об успехах, даже самых маленьких, которых достигли. Одно то, что вы занимаетесь спортом, большое достижение.





КРАСОТА

ЛОКТИ И КОЛЕНИ “ПОДНОВИМ” К ЛЕТУ

За зиму самые “сгибаемые” части тела грубеют, “обрастают” отмершими клетками, становятся неприятно шероховатыми. До наступления теплых дней, пока локти и колени еще “прячутся” под колготками и длинными рукавами, займитесь ими. Раз в неделю после душа или ванны проделывайте несложные процедуры.

❖ “Отполируйте” шершавые места жесткой губкой или вотрите мягкий отшелушивающий крем, смойте теплой водой, промокните мягким полотенцем.

❖ Лимон разрежьте пополам, выжатым соком пропитайте хлопковые салфетки и как следует натрите колени. Затем смойте, вытрите кожу, смажьте ее увлажняющим кремом.

❖ “Погрузите” локти в оставшиеся половинки лимона на 5 минут. Лимонная кислота смягчит и слегка отбелит кожу. Вымойте локти, просушите их полотенцем, нанесите увлажняющий крем.

ОСОБО ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОК

Каждый из нас, наверное, не раз наслаждался чудесным вкусом винограда сорта “Изабелла”. Оказывается, сок из него, как, впрочем, и других темных сортов, способен уберечь наш организм, прежде всего сердце, от смертельной угрозы – тромба. К такому выводу пришли сотрудники медицинского фа-

культета Висконсинского университета (США). Их исследования показали: содержащиеся в виноградном соке сложные органические соединения – флавоноиды замедляют скорость склеивания тромбоцитов. Чтобы убедиться в целебных свойствах темного виноградного сока, одной группе американцев было предложено в течение недели выпивать по 2 стакана этого напитка, а другой – такое же количество грейпфрутового и апельсинового сока. Через неделю анализ крови испытуемых показал: виноградный снижает вероятность тромбозов на 84%, а цитрусовые соки такого эффекта не дают. Впрочем, сами исследователи скромно полагают, что эти результаты носят пока предварительный характер. Тем, кто в профилактических целях по совету врача принимает аспирин, пока рано переходить на сок.

СПОРТМАСТЕР советует...

Начиная с этого номера мы открываем рубрику «СПОРТМАСТЕР советует...». СПОРТМАСТЕР — это сеть универсальных магазинов, в которых представлены самые лучшие и современные товары для спорта и здорового образа жизни.

Первый – весенний выпуск мы хотели бы посвятить женщинам, поэтому специально для прекрасной половины человечества представляем массажер для лица FACE CARE немецкой фирмы **beurer**.

С его помощью можно не только сделать массаж лица, но и воздействовать



на кожу и подкожные ткани инфракрасным светом. Это дает оптимальное сочетание вибрации и теп-

ла, что улучшает питание клеток и насыщение их кислородом.

Кроме того, инфракрасный свет обладает противовоспалительным действием.

Помимо этого вы можете регулировать давление на массируемые участки, что позволит избежать смещения и растяжения кожи.

Этот замечательный массажер вы сможете приобрести в любом магазине сети СПОРТМАСТЕР.

Телефон для справок:
(095) 956-28-10

