BodyСкульптор. Фитнес, питание, уход для тех, кому лень или нет времени

Автор:
Елена Чернявская

BodyСкульптор. Фитнес, питание, уход для тех, кому лень или нет времени

Елена Валерьевна Чернявская

#Мастер здоровья

Знакомьтесь: четыре причины увядания вашей красоты!

Лень: «Начну завтра, а лучше с понедельника».

Оправдание возрастом: «Мне уже слишком поздно».

Незнание основ физиологии: «Вот, сяду на диету, намажусь кремом и сразу похорошею!»

Отчаяние: «Мне уже ничего не поможет».

Победить их всех – основная задача новой книги Елены Чернявской, тренера по фитнесу, основателя бренда натуральной косметики и популярного Инста-блогера с более чем миллионной аудиторией.

Если вы сторонница ЕСТЕСТВЕННОЙ КРАСОТЫ, хотите упругое, гибкое, стройное и здоровое тело, то эта книга – верный шаг к получению желаемого.

Самые эффективные упражнения, проверенные схемы питания, важные пищевые добавки и еще сотни приемов и лайфхаков для поддержания женской красоты и здоровья.

Данное издание не является учебником по медицине.

Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Елена Чернявская

BodyСкульптор. Фитнес, питание, уход для тех, кому лень или нет времени

© Чернявская Е., 2020

© Раух С., фотография на обложку, 2020

© К. Ефимова, иллюстрации, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

Посвящается моей маме, которая не своим воспитанием, а своим примером заложила в меня все те качества, которые помогли мне стать такой, какая я есть.

Спасибо, что ты дала мне самое важное в жизни – уверенность в себе и своих силах.

Я тебя люблю!

От автора

Дорогой читатель, вы держите в руках мою книгу, а значит, совсем скоро мы узнаем друг друга поближе. Между нами много общего – мы хотим быть здоровыми, стройными и привлекательными и понимаем, что эта возможность только в наших руках.

Искать помощи извне не имеет никакого смысла – никто не сделает нас стройнее, не продаст здоровье, не подарит молодость. Единственное, на что мы можем надеяться, – получить мотивацию, совет, лайфхак, узнать «как» и «чем», то есть получить инструмент и научиться им пользоваться.

А то, как вы им распорядитесь, будет зависеть только от вас.

Когда я рассказываю о питании или тренировках, многие скептично замечают – легко тебе рассуждать, у тебя генетика хорошая, кость тонкая. Я давно уже не спорю и ничего никому не доказываю, но если бы все упиралось в генетику… Ведь проще на нее сослаться и не замечать того, что я всю свою сознательную жизнь занимаюсь спортом практически ежедневно, отслеживаю каждый кусочек, который попадает мне в рот, в моем арсенале множество всевозможных массажеров, пищевых пленок, вакуумных банок и прочих штуковин для ухода за телом и лицом.

Я встаю чуть раньше, а ложусь немного позже, потому что немало времени у меня отнимают ритуалы, благодаря которым многие думают, что у меня «удачная генетика».

Но если уж говорить о том багаже, с которым я родилась, то нельзя не отметить того, что у меня от рождения нет одного отростка позвонка в поясничной области, поэтому здоровье спины и поясницы я поддерживаю крепким мышечным корсетом.

У меня есть патология ЖКТ, поэтому не все упражнения для меня полезны. Но вместо того, чтобы отказаться от спорта, я сформировала для себя комфортный комплекс упражнений.

Да, мало кто может похвастаться идеальным состоянием здоровья или отсутствием проблемных зон, но это и замечательно, потому что есть над чем работать. Есть цель – есть азарт.

Почему я решила написать книгу о теле? Первая моя книга посвящена лицу, его молодости и красоте. Потом я поняла, что этого недостаточно. Наше лицо – это продолжение нашего тела, одно целое с ним. Не найти в природе человека с больным и дряблым телом, но с молодым сияющим лицом.

Люди, которые всю свою жизнь занимаются спортом и правильно питаются, стареют намного позднее чем те, кто этого не делает. Никак иначе. Это природа, единая система.

Весь материал книги я разбила на несколько глав, чтобы осветить все самые значимые для женщин темы.

Упражнения. Да, на рынке множество книг с различными упражнениями для стройной фигуры, еще больше роликов можно найти в интернете. Однако я выбирала те, которые будут делать вас стройнее и при этом не нанесут вред здоровью, например суставам. Растяжка. Не может быть женственности, грациозных движений и сексуальной походки в закостенелом теле. Занимаясь танцами и проводя много времени среди танцующих женщин, могу с уверенностью сказать, что растяжка – это основа женственности и изящности.

Питание. Я подхожу с позиции здоровья в первую очередь. Развеиваю мифы и тренды, на которых делают хайп «псевдодиетологи». Я не настаиваю на своем принципе питания, а учу слушать себя и запросы своего организма.

Здоровье. Оно не продается в аптеке, не зависит от врачей, а закладывается вашим образом жизни и мыслей.

Похудение. Худеть и стройнеть – это разные вещи. Я убеждена, что менять массу тела нужно только для здоровья и гармоничного развития, а не отдавая дань моде или подражая моделям из глянцевых журналов.

Уход. Самое важное для тела – это забота изнутри, но и уход за кожей нельзя скидывать со счетов. И для этого необязательно ходить к специалисту, что я и докажу вам это в этой книге.

Знания, которые вы найдете в этой книге, я собирала по крупицам на протяжении 16 лет – занимаясь профессионально спортом, работая тренером в фитнес-клубах и будучи владелицей Центра фитнеса и красоты, работая с диетологами и массажистами, врачами и психологами.

Я всем сердцем хочу, чтобы мой опыт помог вам в осуществлении ваших целей относительно улучшения своей внешности, и желаю вам каждый день становиться лучшей версией себя!

Еще больше интересных материалов вы можете найти в моем профиле Инстаграм: @Lenel_ya.

С любовью и признательностью,

ваша Елена Чернявская

Вспомни свою женственность!

«Нет пути к счастью. Путь – это и есть счастье». Прекрасные слова, правда?

А если это путь к идеальному телу? Какой он? Длинный или короткий? Чем он наполнен?

Красивое женское тело для меня – это естественные природные формы, мягкие линии, хорошая осанка, отсутствие нездорового лишнего жира и подтянутые мышцы.

Но тренды… Современные тренды предъявляют более жесткие требования к физической красоте.

Я не поклонница того, что девушки в погоне за фигурой «с картинки» любой ценой стремятся добиться вожделенных «кубиков» пресса, мечтают о попе, которая от природы им не дана, рельефных руках, и НЕ пропагандирую фитнес как средство для достижения этих целей.

Природа одарила нас разными данными и возможностями, разным строением и пропорциями. И основной задачей фитнеса я считаю развитие именно нашей «базовой конструкции». Работать следует над своим телом, совершенствуя природные формы, а не слепо подражая современным эталонам красоты.

Красивое и соблазнительное, упругое и гибкое, здоровое тело без целлюлита – вот что является для меня показателем ЖЕНСТВЕННОСТИ и привлекательности.

Именно это, а не брендовые шмотки, стильные аксессуары и профессиональный мейкап. Конечно, эти детали помогают обрести уверенность в себе и произвести яркое впечатление.

Но если вы регулярно ходите на тренировки и правильно питаетесь, то наверняка являетесь обладательницей шикарной фигуры. А это значит, что ваше тело в этих украшениях не нуждается и вы всегда будете выглядеть на все 100.

Позвольте себе красоту!

«Но где же я, работающая женщина с семьей, найду время и средства на уход и на „вытаскивание“ своей женственности?» – спросите вы.

Хочу задать встречный вопрос: вы до сих пор позволяете себе не позволять?!

Пережитки советского времени, когда женщинам думать и заботиться о себе было непозволительно и неприлично, все еще дают о себе знать. Беспокоиться о детях, мужьях, дворовых котятах – пожалуйста, а уделить внимание себе нельзя, это эгоизм!

Вот и сейчас, смотрит женщина на свой обвисший живот и думает: «Ну и ладно, под одеждой незаметно», отмахивается от лишних килограммов: «Ну и ладно, муж же и такую любит», мешкам под глазами обещает сделать операцию, когда станет совсем плохо. И главный аргумент – «Ну и что, у других еще хуже!»

Это «ну и ладно» в действительности означает «МНЕ ЛЕНЬ»! Лень заниматься собой, своей фигурой, своей внешностью, своим здоровьем. Но ведь желание быть красивой никуда не исчезло! Так позвольте себе это!

Начните с самого начала и постепенно вводите в привычку новый образ жизни!

С чего начать? Поздравляю, вы уже сделали первый шаг – купили и открыли мою книгу. И теперь я беру инициативу в свои руки: буду вдохновлять вас в каждой строчке, поделюсь своими секретами и эффективными техниками, которые так долго и тщательно собирала по крупицам.

Единственное, о чем я вас прошу, – оставьте свою лень в прошлой жизни. Замените ее на горячее желание, на предвкушение ошеломительного результата.

Мотивация – ключ к успеху

Что сильнее – лень или желание иметь красивую фигуру? Чаще всего лень.

Психологами давно отмечен тот факт, что девушки, желая обрести фигуру мечты, могут часами просиживать в интернете и рассматривать фото спортивных моделей, читать о ЗОЖ, подбирать себе диету. Даже выбирать себе костюм для занятий спортом в интернет-магазине.

Но до реальных действий доходят немногие.

Причина этого – мотивация, вернее, ее отсутствие. Тогда придумайте ее!

Научитесь мотивировать себя, и тогда вы будете добиваться положительных результатов. Для этого сначала запишите все, чего вы пока не можете себе

позволить, но с помощью фитнеса получите шанс реализовать эти желания.

Например.

Носить то, что хочется, а не то, что скрывает недостатки.

Классно смотреться в красивом платье/купальнике.

Чтобы муж/будущий муж восхищался и гордился.

Чтобы тело выглядело изящно и сексуально.

Чтобы была ровная здоровая спина.

Вы наверняка сейчас думаете: «Можно подумать, автор такая идеальная и правильная, выполняет все упражнения, делает масочки и растяжки и не допускает погрешностей в питании».

Нет, конечно. И даже представить не могу – как это быть «правильной» 7 дней в неделю 24 часа в сутки!

Я могу выпить шампанского, обожаю чипсы и… – о ужас! – иногда ем их, да еще и пивом запиваю.

Иногда мне ужасно лень идти на тренировку и я, не будь тренером, обязательно бы ее прогуляла!

Мне тоже хотелось бы иметь большую грудь, да и вообще могу впасть в настроение «найди в себе 33 изъяна».

Я не выношу критику и могу надуться как ребенок, если мне сказали что-то неприятное!

Не все мои решения правильные, и я, например, могу испортить немало дорогих компонентов, прежде чем подберу идеальную рецептуру для крема, вместо того чтобы все взвешенно обдумать заранее. Поговорка «семь раз отмерь – один раз

отрежь» придумана точно не для меня.

А еще (и это самое страшное признание!) я иногда на несколько дней «забиваю» на упражнения для лица, а потом мне снится сон, что я старая и страшная, и тогда я начинаю заниматься усерднее прежнего!

Но ведь важно не это! Я знаю, какой хочу быть, что нужно делать для этого и даже обещаю себе начать «с понедельника». И пусть хватает до среды только, но это тоже результат! Пусть будет так, чем вообще никак! К идеалу нужно стремиться!

И кстати, у меня нет недостатков. Вам кажется, что есть? Ну какие же это недостатки? Это мои «изюминки»!

Ошибаюсь ли я? Конечно! Имею на это полное право, я ведь первый раз живу и пока еще только учусь жить.

Все ли у меня получается? Нет. По крайней мере не с первого раза. А если не захотелось делать второй попытки, то значит, не так уж было надо.

Бывает ли мне плохо? Да, но это замечательно. Ведь, если бы не было никогда плохо, мы бы так не радовались тому моменту, когда наступает хорошо!

Похоже, я люблю себя.

Недостаточно просто работать над своей внешностью, шлифуя морщины. Восхищайтесь собой, находите в себе то, что вам нравится, и концентрируйтесь на этом, а над тем, что пока не устраивает, потихоньку работайте. Если это в ваших силах. А если нет, то это ваша «изюминка».

Привычки, которые делают жизнь счастливой

Расскажу вам немного о привычках, которые делают мою жизнь лучше. Надеюсь, вы возьмете некоторые из них на заметку, и буду рада, если вы тоже почувствуете позитивные изменения.

1. Избегаю в своем окружении людей, которые тянут меня вниз. Например, занижают мою самооценку или критикуют то, что я делаю. Людей, которые пытаются убедить меня в неправильности моих решений, утверждающих, что у меня ничего не получится, тормозящих мое движение. Конечно же, все это делается из «благих» побуждений, но что мне до этих прекрасных намерений?

2. Стараюсь не брать телефон в руки за час до сна и в течение часа после пробуждения. Во-первых, это отнимает время. Захожу быстренько что-то посмотреть, а там сообщений пришло видимо-невидимо – пока отвечу, вот уже и спать легла позже, чем собиралась.

Во-вторых, информация, которая «входит» через телефон, зачастую влияет на мой эмоциональный фон, причем не всегда хорошо. Вечером это обеспечит мне беспокойный сон, а с утра я получу не самый жизнеутверждающий «заряд» на день.

3. Не ною. Как только начинаешь ныть и жаловаться на жизнь, увлекаешься, начинаешь себя жалеть, концентрируешься только на этом и не двигаешься вперед. В такие периоды невозможно начинать новые проекты, развиваться или просто наслаждаться жизнью. Единственный человек, перед которым я могу позволить себе эту слабость, – мой муж. Его безграничная забота дает мне силы в такие моменты. Поэтому я просто немножко канючу, когда хочу ее получить.

4. Выбрасываю все лишнее. Люблю минимализм. Если давно не пользуюсь вещью – в мусор, статуэтки и сувениры – туда же. В моем доме только два набора постельного белья, по два полотенца у каждого члена семьи и т. п. Эта привычка говорит о том, что если в вещах порядок, то и в мыслях все четко и на своих местах!

5. Ну и самый важный пункт. Для того чтобы его описать, расскажу вам притчу.

Отец со своим сыном и ослом в полуденную жару путешествовал по пыльным переулкам города. Отец сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку. «Бедный мальчик, – сказал прохожий. – Его маленькие ножки едва поспевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?»

Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом».

Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него. «Люди добрые, видали вы что-либо подобное? – заголосила женщина под чадрой. – Так мучить животное! У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное существо!»

Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?»

Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына. «Что бы мы ни делали, – сказал он, – обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать».

Так вот, что бы вы ни делали, как бы ни выглядели, всегда найдется тот, кто вас одернет и выскажет мнение, полностью противоречащее вашему. И вот эти вот «советчики» будут сбивать вас с пути и тянуть вниз. Поэтому я не прислушиваюсь к советам, которые мне не нравятся. Главное в таких ситуациях – не спорить с человеком и ничего не доказывать. Но вот этому я пока только учусь… Давайте совершенствоваться вместе!

«А как же конструктивная критика?» – спросите вы.

Поправьте меня, если я ошибаюсь, но критика еще никого не сделала лучше.

Я не принимаю критику. Никакую. И не верю в ее «конструктивность» и «благость».

Есть «знатоки», которые, желая «помочь», дают свою критическую оценку любой деятельности (даже если в этом ничего не понимают). Допускаю, что и это они делают из лучших стремлений и побуждений. Но для себя я в этом никакой пользы не нахожу. Так зачем мне тогда их мнение? Вы можете возразить, что критика помогает становиться лучше! Нет, нет и еще раз нет! Только мазохист может мотивироваться критикой! Спину выпрямляют только от похвалы, только восхищение дает желание двигаться вперед!

Даже если мой ребенок нарисует чудовищный рисунок, но сделает это с радостью, я скажу ему, что это гениально, и он в следующий раз нарисует лучше. А если я ему скажу, что у него не получилось, то наверняка это будет его последний шедевр.

Просто задумайтесь: почему кто-то должен решать, чем вам заниматься? Не вы сами, а кто-то посторонний? Искренне рекомендую не реагировать на критику – послушали и забыли.

Возраст – не оправдание

Мы перестаем тренироваться не потому, что становимся старше, мы стареем, потому что перестаем тренироваться!

К. Купер

Большинство людей считает, что после определенного возраста мы становимся «уже не те»… стареем. Только почему-то в этот момент мы забываем, что старение физиологическое связано с нашим образом жизни, эмоциональным настроем! Например, маленькие дети очень активны, носятся как угорелые, им все интересно. По мере взросления активность снижается, мы двигаемся с меньшей амплитудой, подвижность в суставах уменьшается, мышцы укорачиваются. И оттого мы двигаемся еще меньше. Замкнутый круг! Так что лишние килограммы, которые некоторые оправдывают «возрастом», по сути, –

всего лишь лишние килограммы «малоактивного образа жизни».

Все зависит от того, как мы воспринимаем свой возраст.

Сейчас женщина после 30 только расцветает! Моя соседка по площадке в 46 лет впервые на ролики встала.

В современном мире женщины с 30 только ребенка планировать начинают, а раньше бы за голову схватились и говорили: «Ой-ой, старородящая».

Я считаю, что старение начинается «с головы». Мне иногда кажется, что я еще подросток, просто очень умный и у меня есть свои деньги. Очень многое зависит от окружения. Нужно, чтобы вокруг вас всегда были позитивные, оптимистичные люди. Я не переношу нытиков и пессимистов.

Ну и, разумеется, «движение – это жизнь». Пока мы много двигаемся, мы молоды. Это не пустые слова. Проследите за тем, как ведет себя ребенок. Он за пять минут делает сотню движений. А взрослый? Чтобы шнурки завязать, на стул садится или по офису на стуле катается, чтобы дотянуться до принтера.

Так что давайте сразу договоримся: возраст у нас всегда подходящий.

Глава 1. Стройность. Обрести, сохранить и приумножить

В работе над книгой самым сложным для меня оказалось структурирование глав и содержания. Дело в том, что красота и здоровье тела – вещи практически неразделимые. Ранжировать и даже просто разделить весь накопленный мною материал на отдельные темы и подтемы оказалось нелегкой задачей.

Знаете историю про портниху, которая в свои 80 лет все еще шила на заказ? Если нет, то, вкратце, она о том, что проблем со зрением у старушки не было, а вот зубы все выпали, кроме тех двух, которыми она перекусывала нить, когда работала. Так вот, мораль истории проста: мышцы, которыми мы пользуемся и тренируем постоянно, сильнее и крепче, чем те, которые бездействуют. То, что не работает, со временем перестает функционировать в полной мере! Своеобразная мини-эволюция.

В своих самых страшных сновидениях я не могу делать элементарные, привычные для меня движения – сесть в позу «лотоса», на шпагат или встать на мостик. Непластичное, мумифицированное тело с нерастянутыми мышцами не может быть женственным и сексуальным.

Я хочу сохранить все те физические возможности, которыми обладаю, как можно дольше, лет до 80.

И я знаю, что это возможно. Я могу. И вы можете. Для этого совсем необязательно ходить в спортзал, тягать железо, приседать со штангой. Можно просто регулярно выполнять дома простые упражнения, и вы незаметно войдете во вкус, обещаю!

Если у вас нет времени (а вы наверняка именно так мне и возразите), то включайте упражнения в свой привычный режим. Например, можно превратить два часа приготовления ужина на кухне в пользу для фигуры. Пока варится бульон – приседайте. Моете окно – делайте это стоя на одной ноге. Играете с ребенком в пирамидку на полу – сядьте в позу для растяжки.

Лайфхак: носите дома не халат, а удобную спортивную одежду. Это мелочь, казалось бы, но реально помогает получить удовольствие от процесса. А чем больше удовольствия, тем больше вероятность, что вы вернетесь к этому снова.

Надевайте максимально открытую или обтягивающую форму, подчеркивающую все ваши «неидеальные зоны», и это будет дополнительной мотивацией сделать один лишний подход.

Это возможно и вполне по силам каждой женщине. И в моей жизни было время, когда я занималась фитнесом только дома. Это было в период моего полуторагодового декрета, когда я не имела возможности полноценного доступа к фитнес-залу. Но тело просило нагрузки, отражение в зеркале давало мотивацию, а желание нравиться мужу позволяло правильно расставлять приоритеты и находить время для тренировок.

Наукой доказано, что, поддерживая такую мотивацию, вы сможете вызвать у себя выплеск адреналина – примерно такого, который вырабатывается у спортсмена в момент соревнований, а это поможет вам осилить большую нагрузку и сжечь больше калорий.

Ну что, готовы начать новую жизнь? Жизнь в здоровом и стройном теле?

Когда вы начнете менять свой режим, постарайтесь отмечать те ощущения, которые вы испытываете после тренировок. Пусть это будет пара упражнений или даже одно. Прислушайтесь к себе. Почувствуйте позитивные изменения в теле и самочувствии, зафиксируйте эти ощущения. Наш организм умен – он воспринимает опыт и делает соответствующие выводы. Научившись получать удовлетворение от занятий, удовольствие от ощущений после выполненных упражнений, ваше тело будет желать этого снова и снова.

Но, как и со всеми нововведениями, для закрепления результата вам понадобится все тот же 21 день. Самые тяжелые – первые три недели в вашей спортивной жизни, ведь мышцы еще слабые, они не привыкли к нагрузке и изрядно разленились. Стоит только начать заниматься, как вы тут же устанете. А чтобы вы не отчаивались, открою маленький секрет. Через некоторое время после того, как вы почувствуете, что «все, больше не могу», у вас откроется «второе дыхание».

Мышцы человека состоят из «медленных» (ST) и «быстрых» (FT) мышечных волокон. Их «скорость» зависит от количества миоглобина.

Быстрые волокна сокращаются в 2 раза быстрее медленных и способны развить силу, в 10 раз большую. Но медленные волокна способны дольше работать без истощения при монотонной нагрузке.

При небольших нагрузках начинают работать ST-волокна, а когда нагрузка увеличивается или когда они устают, в работу включаются FT-волокна. В этот момент мы и чувствуем новый приток сил, который определяется как «второе дыхание».

Соотношение быстрых и медленных волокон у человека заложено генетически. Этим объясняется «природный талант» спортсменов. Например, человеку с преобладанием FT-волокон никогда не стать успешным марафонцем, но спринтер из него получится прекрасный.

Так вот, когда откроется «второе дыхание», вы ощутите кайф. Позвольте себе насладиться этим моментом.

Чтобы не начать себя жалеть и невольно сокращать нагрузку (ведь с вами нет тренера, который будет подгонять и следить за тем, чтобы вы выполнили комплекс в полном объеме), распишите свою тренировку заранее. Неважно где – «в уме», на листочке или в заметках телефона. Мне больше нравится тетрадь, где расписаны упражнения и количество повторений. Так можно легко проследить, как изменяется количество упражнений и подходов изо дня в день.

Однако не стоит впадать в крайность и переусердствовать. Выберите для себя оптимальный режим тренировок и придерживайтесь его.

Есть ряд упражнений, которые я рекомендую выполнять ежедневно (по возможности), в том числе и упражнения для осанки. А тренировки на проблемные зоны тела лучше выполнять через день, завершая занятие растяжкой.

Почему не стоит ежедневно нагружать себя полноценными тренировками? Все просто: ваши мышцы тоже нуждаются в отдыхе, и им нужно давать время на восстановление. Особенно если вы испытываете боль в мышцах на следующий день после физической нагрузки.

Давайте разберемся, почему появляется эта боль. Многим она кажется тревожным сигналом, но это нормальное и легко объяснимое явление. При целенаправленной нагрузке на мышцу ее волокна разрушаются. Лизосомы и фагоциты, переваривая поврежденные ткани, выделяют продукты естественной

жизнедеятельности, это и вызывает боль.

Существует три вида мышечных болей после тренировки.

Умеренная посттренировочная: забитость, «налитость» или слабая боль при движениях на утро после занятий. Это хороший показатель того, что идет процесс восстановления тканей мышц и образование новых структур.

Запаздывающая боль: достаточно сильные болевые ощущения, появляющиеся обычно на вторые сутки после тренировки. Возникает, если полученная нагрузка оказалась избыточной (например, после долгого перерыва или при изменении тренировочной программы).

Боль, вызванная травмой: может проявиться во время выполнения упражнений или на следующий день. В основном эта боль концентрируется в области суставов (из-за неправильной техники выполнения упражнений или слишком больших весов, на которые не рассчитаны суставы, резких движений на неразогретые мышцы).

А вот жжение при выполнении упражнений – это окисление мышц молочной кислотой. Она заполняет мышечные клетки, мешая прохождению нервных импульсов, и вызывает ощущение жжения. Это нестрашно, просто организм так предохраняет себя от перегрузок.

Побеждаем боль

Стоит понимать, что боль не является мерилом прогресса и успешности тренировок. Но и бояться послетренировочной боли тоже не стоит.

Как бы там ни было, хочется поскорее избавиться от этих неприятных ощущений, особенно если вы проснулись с болью в мышцах и, простите за подробность, даже на унитаз сесть больно.

Скорая помощь при посттренировочных болях

• Примите 1 г аскорбиновой кислоты (витамин С) в любой фармацевтической форме;

• пейте больше воды, чтобы ускорить процесс выведения продуктов распада;

• постарайтесь есть больше белковой пищи (для быстрого заживления и стимуляции анаболических процессов в мышцах);

• уделите 15 минут выполнению низкоинтенсивных упражнений на мышцы, в которых чувствуете боль (продукты распада будут быстрее покидать мышцы и выводиться из организма);

• примите контрастный душ (холодная вода снизит воспаление, а горячая усилит кровообращение в «больных» зонах);

• сделайте растяжку;

• совместите приятное с полезным – массаж или самомассаж отлично помогает от боли в мышцах.

А еще лучше – полюбите мышечную боль, как люблю ее я! Ведь это означает жизнь ваших мышц, придание формы вашему телу.

Ее величество Осанка

Вы знаете, что портит нашу фигуру, скрывает женственность, снижает привлекательность?

Сутулость!

А слабой сутулой спине всегда сопутствуют мышечный дисбаланс (потому и возникают боли в шее и пояснице), выпирающий живот, отвисшая грудь.

Изящной и привлекательной такую фигуру не назовешь!

А между тем красивая женская спина может быть не менее привлекательна, чем грудь или попа. Увы, но даже самая дорогая и брендовая одежда не будет смотреться на сутулом, пусть даже и стройном теле.

В идеале на тренировках мышцы спины нужно укреплять и растягивать, а в повседневной жизни необходимо постоянно следить за своей осанкой. Казалось бы, что может быть проще. Но для нетренированного человека это задача не из легких. Слабые мышцы быстро устают, и появляется желание ссутулиться, чтобы хоть как-то уменьшить нагрузку. В результате сутулость прогрессирует еще больше – таким образом возникает порочный круг.

Сколиоз стал одним из самых частых спутников современного человека. У многих деток уже с раннего возраста можно обнаружить минимальную степень заболевания.

Примечательно, что мало кто серьезно относится к сколиозу. Например, часто бывало так: я говорю человеку, что у него сколиоз, а он удивляется: «Не может быть! У меня всегда была здоровая спина».

Кто-то отвечает: «Да, знаю, ну и ладно. Меня больше беспокоит размер груди или бульдожьи щечки». И даже не задумывается о том, что плохая осанка провоцирует и визуальное уменьшение груди, и второй подбородок, и старение лица. Сколиоз коварен и может стать виновником многих проблем, начиная с головных болей и заканчивая сложностями с зачатием!

Определимся с терминами

Итак, что же такое осанка?

Осанка – это привычное положении тела человека в пространстве. То положение, в котором человеку максимально удобно находиться. Рано или поздно под это положение подстраиваются все структуры человеческого тела, балансируется и распределяется мышечная нагрузка, так, чтобы в этом положении требовались минимальные затраты мышечной энергии для поддержания равновесия тела.

Позвоночный столб – это главная опора туловища, головы, конечностей. Нормальный позвоночник представляет собой волнообразную линию из чередующихся изгибов: шейного и поясничного (выпуклостью вперед), грудного и крестцового (выпуклостью назад) (рис. 1). Эти изгибы способствуют сохранению равновесия, смягчают толчки и сотрясения при движении. Они формируются в процессе роста позвоночника. Шейный лордоз формируется, когда ребенок начинает поднимать голову, и закрепляется по мере развития шейных мышц; грудной кифоз появляется, когда ребенок начинает сидеть, поясничный лордоз – когда ребенок становится на ноги.

Рис. 1. Естественные изгибы и патологии позвоночника

Самый простой тест на определение нарушений осанки.

Встаньте прямо, расслабьтесь, опустите плечи. Обратите внимание на положение рук. В норме они должны находиться вдоль боковой поверхности тела, ладони должны касаться бедер. Если руки ушли вперед, а ладони смещены к передней поверхности бедра, то сутулость уже появилась.

Как проверить, есть ли у вас сколиоз

А теперь давайте посмотрим, что происходит с грудным и поясничным отделами вашего позвоночника.

Встаньте спиной к стене, прижав пятки, ягодицы и лопатки. Сохраняя это положение, подойдите к зеркалу. Положение стоп – пятки вместе, носки врозь. Посмотрите:

• на одном ли уровне находятся ваши плечи;

• одинаково ли выступают ребра;

• симметрична ли грудь;

• симметрично ли располагаются уши относительно горизонтальной оси?

Руки опустите вдоль тела и посмотрите, на одном ли расстоянии от пола ваши ладони.

Попросите кого-нибудь посмотреть на вашу спину (без одежды) сзади: одинаково ли выпирают и повернуты лопатки; а затем провести пальцем по линии позвоночника – ровная она?

Наклонитесь вперед и посмотрите, насколько ровно выпирают позвонки? Одной ли линией?

Если вы получили отрицательный ответ хотя бы по одному пункту, то, скорее всего, это признак сколиоза.

Теперь прощупайте область шеи сзади. Если плотность тканей с обеих сторон неравномерна, вероятнее всего, у вас сколиоз шейного отдела.

Теперь, когда вы получили представление о том, на какой стадии находится ваше нарушение осанки, можно приступать к ее оздоровлению.

Исправляем положение

Правильным считается такое положение тела, при котором все системы находятся в балансе. Любое отклонение приводит к дисбалансу мышц и костного скелета, а это – нарушение осанки, боли в спине и шее, искривление формы ног и стопы, плоскостопие и более серьезные патологии впоследствии.

При правильном положении тела в пространстве профиль позвоночника имеет равномерные и одинаковые физиологичные изгибы, а равновесие тела

сохраняется без мышечного усилия, что позволяет не перенапрягать мышцы, не создавать точек мышечного напряжения (триггерных точек), меньше тратить сил и энергии, а значит меньше уставать. Кроме того, такое положение тела сохраняет здоровье позвоночника, создает условия, при которых каждый его сустав находится в оптимальной анатомической позиции.

С этого мы и начнем – будем возвращать вашему телу правильное положение. Пока вы не научитесь правильно стоять, ходить и выполнять простейшие бытовые движения, приступать к упражнениям на исправление осанки не имеет смысла.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/chernyavskaya_elena/bodyskul-ptor-fitnes-pitanie-uhod-dlya-teh-komu-len-ili-net-vremeni

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити