

Пример занятий на первую неделю

Умом, конечно, мы понимаем, что необходимо делать физические упражнения, чтобы сбросить лишний вес, но все равно никак не можем приступить, сделать первый, но самый важный шаг. Главное в этом случае не лениться и не идти на компромиссы со своим расслабленным телом. Дайте себе установку, составьте последовательный план ежедневных занятий, затем постепенно усложняйте и делайте физическую нагрузку более разнообразной.

Приведем в пример возможный план физических упражнений на первую неделю.

Как известно, все мы, женщины, любим начинать новые мероприятия либо с 1-го числа любого месяца, либо с Нового года, либо же с понедельника. Вот и не будем мудрствовать, показывая чудеса воображения, и начнем спортивные тренировки с понедельника.

В понедельник вы покормили малыша, уложили его в кроватку, убедились в том, что ваше чадо сладко посапывает, а сами тем временем поставили ножки на ширине плеч, грудь выпятили вперед, задорно вздернули вверх носик и руки и потянулись. Вдохнули — потянулись, выдохнули — ручки вниз опустили, и так 10 раз. Затем переходим к наклонам. Подняли одну ручку вверх и пружинисто наклоняемся — сначала в одну сторону, затем в другую.

Только слишком не усердствуйте! Выполняйте упражнения в меру своих гимнастических способностей, не можете сделать наклоны в 90° по отношению к ногам — и не надо, не расстраивайтесь, вы уже молодчина, раз стойко переносите тяготы спортивной жизни. А теперь поупражняем мышцы ног. Поставьте ножки врозь и приседайте, при этом поднимая вытянутые руки параллельно полу. 10 приседаний — вполне достойный уровень для начинающей молодой спортсменки-мамы. И в завершение своего первого тренировочного дня походите попеременно то на цыпочках, то на пятках. Вы справились? Значит, вы на пути к успеху!





Вторник. Малыш спит, дела домашние подождут, сейчас ваше время. Вот и будем использовать его умело. Ножки на ширине плеч, спинка ровная, и макушка тянется к потолку, делаем резкие движения руками в разные стороны. Развели ручки параллельно полу — собрали их у груди, выполняем упражнение 20 раз. Затем опустили ручки вниз и расслабленно потрясли ими. А теперь поставили ножки вместе, вытянули ручки вперед, сложили пальчики в замочек и потянулись к носочкам, тянемся-тянемся, не достаем до пальчиков ног, но все равно продолжаем тянуться. 5 подходов — и можете минутку отдохнуть. Поставили ножки на расстоянии в два раза шире плеч, носочки повернуты в разные стороны, ручки на бока и приседаем, разводя ко-

ленки в противоположные стороны. 15 таких своеобразных приседаний — и пошли-пошли на цыпочках и на пяточках. Умничка! И снова все у вас получается.



Среда. У вас в арсенале уже целых два наполненных физкультурой дня. Вы в тонусе. И сегодня начнем с плечиков. Ножки на ширине плеч, ладошки прижали к плечам — и выполняем круговые движения, по 10 приемов вперед и назад будет достаточно. Идем дальше. Ножки все в той же позиции, ручки положили на бока, вращаем тазом, зафиксировав положение остальных частей тела. По 20 раз в каждую сторону — и можете чуток отдохнуть. Теперь немного усложним задание. С простыми упражнениями

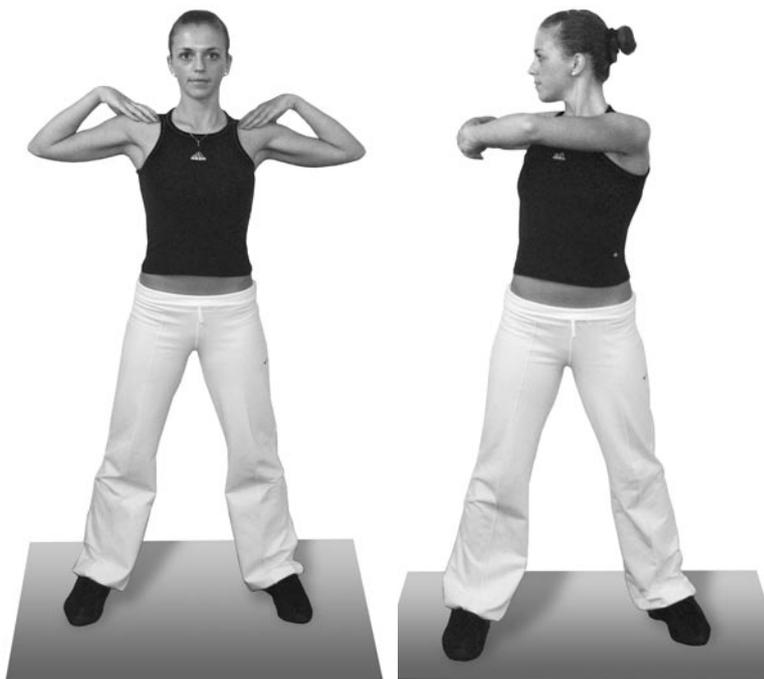
вы уже с легкостью справляетесь, значит, пришло время попробовать что-нибудь более высокого уровня. Ножки на ширине плеч, ручки вытянули перед собой параллельно полу, а теперь, поочередно поднимая то правую, то левую ножку, тянемся носочком к кончикам пальцев рук. По 15 таких подъемчиков — и вы можете быть на сегодня свободны. Только перед полным ощущением свободы походите, как обычно, на цыпочках — на пяточках, но уже подключите руки, помашите ими в разные стороны. Ну все, бегите заниматься домашними делами.



Четверг. Опять у вас обнаружилось 15 отпущенных на спорт минут? Вот и отлично! Не будем отвлекаться, а сразу примемся за дело! Ножки на ширине плеч, позвоночник

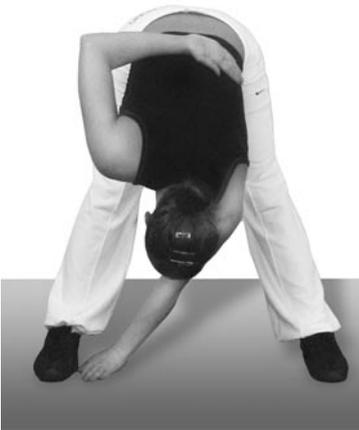
ровненький, плечи расправлены, грудь свободно дышит. Развели ручки в стороны параллельно полу, подвели кулачки к груди — и делаем повороты вправо-влево, слегка задерживаясь в исходном положении. 20 приемов будет в самый раз. А теперь перевели дух и выполняем следующее: ножки в том же положении, ручки опущены вдоль тела по швам. Нагибаемся и касаемся ладонками попеременно то правой, то левой ножки, затем выпрямляемся и вновь наклоняемся к ножкам. А сейчас приседания. Таким же образом, как в понедельник, только увеличим количество раз до 20. Напомню, если подзабыли: ножки врозь, при приседании вытягивайте ручки параллельно полу. У вас получится все лучше и лучше! Да вы потрясающая ученица!





А вот и **пятница**, последний рабочий день недели, но не последний физкультурный день для вас. Ножки вместе, ручки подняты вверх, и вы на цыпочках тянетесь к самому потолку, выше и выше, пока не занюют мышцы. Затем — опускаемся на ступни полностью и делаем наклоны влево-вправо. Вновь всем телом потянулись вверх, сделали опять наклоны. 20 подходов достаточно. Сейчас поупражняем мышцы пресса. Лягте на спинку, ножки согните в коленках, желательно, чтобы ступни ваши были зафиксированы. Ручки согните в локтях и замочком положите за голову. Тянемся правым локотком к левой коленке — опустили на пол, тянемся правым локотком к левой коленке — кладем голову на пол. И так по 15 приемов к каждой коленке. Отлично!

Теперь сделаем упражнение на выносливость. Легли на правый бочок, головку положили на правую руку, которая локотком уперлась в пол. Поднимаем левую ножку в три этапа: чуть оторвали ножку от пола, зафиксировали положение на пару секунд, подняли повыше и подержали ее в таком положении и, наконец, подняли ножку под углом 60° . А теперь таким же образом в три этапа опускаем ножку. Эту же схему упражнения выполняем, лежа на левом боку. Сделали по 10 приемов с каждой стороны, отдохнули. Полежали? Восстановили дыхание? Тогда на цыпочки — и пошли-пошли. Потом на пяточки — и шагом марш. Убедительно! Продолжайте в том же духе!





Суббота. Выходной день у мужа, вам же лучше. Отправили свое чадо с милым супругом на прогулку, а сами создаем тело вашей мечты. Здесь в ход уже пойдут несложные приспособления. Неплохо бы вам приобрести обруч. Польза от него преогромная: лишние сантиметры на вашей талии будут исчезать невероятно быстро. Думаю, не нужно рассказывать, как им пользоваться, вы и сами прекрасно справитесь. Даже если у вас первое время не получается заправски крутить его вокруг своей оси, ничего страшного, это все временно. После пары занятий обруч сам как миленький будет крутиться вокруг вашей талии. По 3 минутки в разные стороны — и можете отложить этот нехитрый тренажер. Сейчас поработаем ручками. Ножки на ширине плеч, ручки развели в разные стороны параллельно полу и согнули в локтях, делаем на счет пружинистые движения в разные стороны: раз-два — 2 раза ручки с согнутыми локтями резко развели в разные стороны, три-четыре — 2 раза раскинули выпрямленные ручки. И так раз 20. Теперь ложимся на спину, поднимаем обе ножки на 90° от пола и делаем упражнение «велосипед»: крутим педали воображаемого велосипеда: 20 раз покрутили — отдохнули, затем еще 2 подхода. Полежите, придите в себя. А потом на цыпочках-пяточках походите. Чувствуете, как тело сладко ноет? Ему нравится, и, не сомневаюсь, вам тоже.



Наша первая неделя подходит к концу. В воскресный день не будем слишком настойчиво напрягать вашу мышечную систему, лишь немного ее взбудрим. Начнем с уже известного упражнения. Ножки на ширине плеч, ладошки прижали к плечам и выполняем локотками круговые движения. 3 раза вперед, 3 раза назад. Всего 10 подходов. Теперь руки лежат на поясе, вращаем тазом, раз 20. Завершим спортивную неделю приседаниями. Ножки врозь, присели — ручки вытянули вперед параллельно полу, встали — ручки по швам вдоль тела. 15 приседаний сделали? Отлично, а теперь наше любимое — на цыпочках-пяточках в течение 2–3 минут. Что скажете? Неделя даром не прошла? Конечно, нет. Вот и замечательно.

Только, милые дамы, хочу вас предупредить: не думайте, что результат появится после первой же недели. Ведь мы только начали вести физически активную жизнь, и стрелка весов может пока не сдвигаться в сторону понижения, но это только пока. Прогресс обязательно наступит, главное — не впадать в панику и не опускать руки. Вы сами — творец своей судьбы, и тела тоже, а потому наберитесь терпения и упражняйтесь, ни в коем случае не впуская в свою жизнь отрицательные эмоции и лень. Они вам уж точно не помогут. Поэтому побольше позитива, веры в себя и в свои физические возможности!