



## **ГОВОРИМ «ЖИВОТ» — ПОДРАЗУМЕВАЕМ «ПРЕСС»?**

# **1** ГЛАВА

«Как я люблю свою точеную талию, стройные ноги, высокую грудь... и как ненавижу жир, который все это скрывает!» Этот анекдот мог бы стать эпиграфом к нашей книге, которая призвана стать для многих первым шагом в мир здоровья и красоты.

Давно известно, что столь глобальные задачи лучше решать поэтапно. Следовательно, имеет смысл начать с чего-то конкретного, например с брюшного пресса. Ведь не секрет, что именно от талии во многом зависит общее впечатление, которое фигура человека производит на окружающих.

Изложенные в этой книге комплексы упражнений и правила здорового питания направлены не только на то, чтобы сделать вас более привлекательными в глазах противоположного пола. Они способны дать вам нечто гораздо большее: здоровье и хорошее самочувствие.

Цель написания данной книги состояла в следующем: собрать под одной обложкой всю информацию, необходимую для того, чтобы в кратчайшие сроки сформировать пресс, о котором вы давно мечтали, но который казался чем-то недостижимым. Предложенная методика поможет вам вести нормальный образ жизни, органично сочетающий в себе здоровое питание и умеренные физические нагрузки, которые будут отнимать ежедневно не более 5 мин.

Ведь только благодаря такому комплексному подходу можно добиться по-настоящему стойкого эффекта, который не дадут никакие пищевые добавки, технические приспособления и другие «чудодейственные» средства, широко и с подозрительной настойчивостью рекламируемые по телевидению. Главное, всегда помните, что вы сами «кузнец своего тела» и сможете самостоятельно перестроить свой образ жизни, и данная книга поможет вам в этом.

Следует также отметить, что приведенные здесь рекомендации не только научно обоснованы, но и неоднократно доказали свою эффективность на практике.

Прежде чем вы перейдете собственно к рассмотрению различных упражнений, вам полезно будет подробнее узнать о том, что же представляют собой мышечная, дыхательная и опорно-двигательная системы человека.

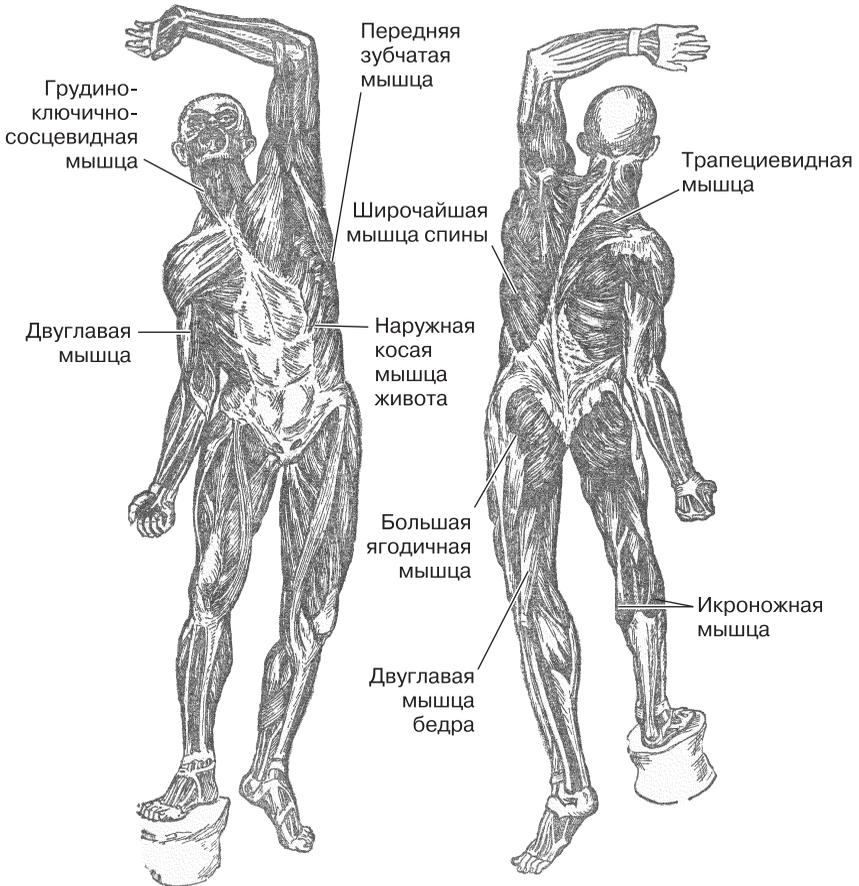
## **Мышечная система**

В теле человека есть около 400 скелетных мышц. Когда говорят о красоте человеческого тела, прежде всего имеют в виду их гармоничное развитие и расположение.

Среди скелетных выделяют мышцы туловища, головы и конечностей. Мышцы туловища, в свою очередь, делятся на задние (мышцы спины и затылка) и передние (мышцы шеи, груди и живота).

Естественно, основным предметом нашего разговора будут именно мышцы брюшного пресса и спины, поскольку именно на их тренировку направлены упражнения, приведенные в данной книге. Так что имеет смысл познакомиться с их анатомией подробнее.

На рисунке представлена мышечная система человека.

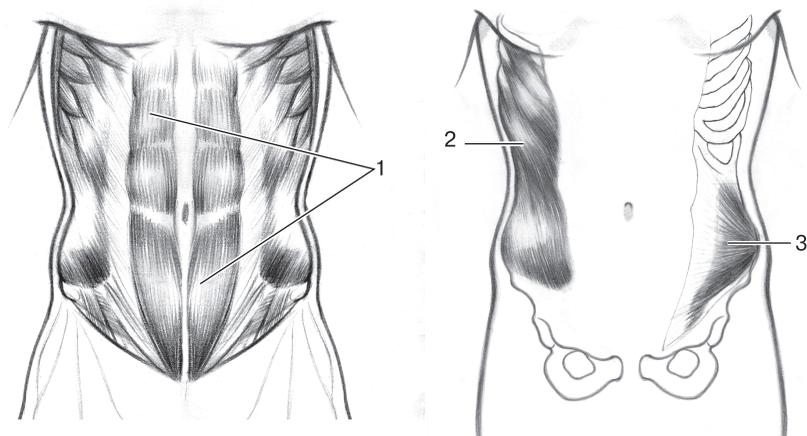


Когда говорят о брюшном прессе, то обычно имеют в виду прямую мышцу живота (*rectus abdominis*), которая протянулась от лобковой кости до самой груди. Если эта мышца хорошо натренирована, то она представляет собой шесть попарно расположенных «кубиков», ниже которых находится так называемый плоский живот.

Хотя с точки зрения анатомии подобное деление не совсем корректно, все же принято говорить о верхнем и нижнем отделах брюшного пресса. На бытовом, чисто практическом уровне такое деление оправданно. Дело в том, что ощущения, возникающие при подъеме торса, довольно

значительно отличаются от ощущений, вызываемых подъемом согнутых ног лежа.

Помимо прямой мышцы (1), в составе брюшного пресса выделяют внешние (2) и внутренние (3) косые мышцы живота.



Важно также знать, что в зависимости от генетических особенностей человека вместо привычных шести «кубиков» у него их может быть четыре или даже восемь. Очень редко прямая мышца живота может иметь асимметричное строение и пресловутые «кубики» будут располагаться на разных уровнях. Более подробно о типах фигуры и генетической предрасположенности к ним речь пойдет ниже.

Косые мышцы живота отвечают за поворот торса вокруг своей оси, а также помогают телу принять исходное положение после наклона в сторону.

Как и прямая мышца, вместе с которой они образуют брюшной пресс, косые мышцы крепятся к верхней части таза и достигают уровня груди (а точнее — нижних ребер). Эти мышцы подчеркивают контур вашего тела. Кроме того, внутренние косые мышцы, расположенные ниже внешних и пролегающие по диагонали, отвечают за то, чтобы туловище постоянно находилось в вертикальном положении.

В человеческом организме существует три вида мышц, которые значительно различаются по функциям и строению: сердечная, гладкие и поперечнополосатые.

*Сердечная мышца* обладает свойством, которого нет у других мышц: она сокращается автоматически и не прекращает работу на протяжении всей жизни человека. Ритмические сокращения сердечной мышцы (в отличие от скелетной мускулатуры) не контролируются сознанием. Они являются непроизвольными, а вегетативная нервная система лишь регулирует их частоту, силу и ритмичность.

*Гладкие мышцы* располагаются на стенках внутренних органов, кровеносных сосудов и коже. Они входят в состав артерий и вен, почти всех органов пищеварительного тракта, желчного и мочевого пузырей, маточных труб, матки и др. Сокращения гладких мышц подчиняются вегетативной нервной системе (то есть происходят непроизвольно): от нее зависит их сила и частота, а также тонус гладкой мускулатуры.

*Попережнополосатые (скелетные) мышцы* прикрепляются к костям и приводят их в движение, участвуют в образовании стенок некоторых внутренних органов (глотки, верхней части пищевода и гортани), полостей тела, например ротовой, грудной, брюшной, тазовой, входят в число вспомогательных органов глаза (глазодвигательных мышц), а также оказывают действие на слуховые косточки в барабанной полости. С помощью скелетных мышц осуществляются дыхательные и глотательные движения, формируется мимика, а тело человека поддерживается в равновесии и перемещается в пространстве. Общая масса скелетной мускулатуры значительна. У новорожденных она составляет 20–22 % от массы тела, а у взрослого человека — 40 %. У пожилых людей масса мышечной ткани несколько уменьшается (до 25–30 %). 80 % общего веса мышц приходится на конечности.

Однако для того, чтобы иметь идеальную талию, недостаточно только хорошо накачанного пресса, поскольку он составляет лишь, так сказать, переднюю стенку. Заднюю же образуют мышцы спины, причем в первую очередь — ее нижнего поясничного отдела. К ним относятся прежде всего внутренние длинные мышцы спины. Их основная задача состоит в том, чтобы возвращать тело в исходное положение после наклона вперед, а также поддерживать позвоночный столб.

Если вы ведете малоподвижный образ жизни (например, целыми днями сидите за компьютером или в кресле автомобиля), то со временем эти мышцы заметно ослабевают. Это приводит к провисанию соединительной ткани, расположенной в нижнем отделе спины. В результате не только портится ваша осанка, но и может возникать чувство дискомфорта, переходящее в боль.

Очевидно, что без комплексного подхода, включающего в себя нормализацию питания, увеличение физической активности и другие меры, направленные на общее оздоровление организма, добиться сколь-нибудь существенных результатов невозможно.

## Типы телосложения

Важно иметь в виду, что результат тренировок во многом определяется типом вашего телосложения, на который, в свою очередь, существенно влияет наследственность. Именно от типа телосложения зависит скорость прогресса тренировок. Да и результат не для всех будет одинаковым.

Ученые и медики выделяют три типа телосложения.

- **Мезоморфное телосложение.** Можно считать, что таким людям повезло от рождения, поскольку их мускулатура даже без дополнительных тренировок выглядит хорошо развитой и рельефной. Этот эффект достигается за счет того, что в организме практически отсутствует жировая ткань. Благодаря толстым костям и объемным мышцам эти люди обладают наилучшим потенциалом для того, чтобы быстро и эффективно накачать красивую фигуру.
- **Эндоморфное телосложение.** Обычно тело людей, относящихся к этому типу, отличается округлыми формами и мягкостью. К тому же психологические особенности этих людей таковы, что они редко испытывают потребность заниматься спортом. Добиться в нем успехов им также очень трудно, поскольку для получения рельефной мускулатуры приходится прежде всего избавляться от излишков жира, что зачастую весьма непросто.
- **Эктоморфное телосложение.** Люди, принадлежащие к этому типу, отличаются худощавым, даже несколько субтильным внешним видом. Жира у них мало, да и тонкие, достаточно хрупкие кости не способствуют набору мышечной массы.

Определить свой тип телосложения можно по достаточно простой методике. Она заключается в том, чтобы измерить обхват запястий и лодыжек (обычно эти показатели пропорциональны друг другу и обхват лодыжки больше на 5–6 см). Однако встречаются случаи, когда нижняя часть тела оказывается менее развитой, чем верхняя. Так, для взрослых мужчин обхват запястья от 15 до 17,5 см указывает на хрупкость

скелета, обхват от 18 до 20 соответствует среднему телосложению, а свыше 20 — мощному. Однако данные показатели следует считать достаточно условными, поскольку на них значительно влияют такие факторы, как возраст, рост и т. п.

Следовательно, типы телосложения не являются существенным фактором в формировании красивой фигуры: регулярные упражнения могут помочь эндоморфу избавиться от лишнего жира, а эктоморфу укрепить скелет. Этот результат вполне достижим, поскольку кости под действием физических нагрузок расширяются. Поэтому даже если ваши природные данные далеко не идеальные, не отчаивайтесь: наследственность — это еще не все. Многое действительно зависит от вас.

Следует также отметить, что по вполне понятным причинам типично женская и мужская фигуры отличаются друг от друга. Так, мышцы брюшного пресса в организме мужчины занимают больше места, чем в женском. Это объясняется тем, что талия у представителей сильного пола шире, а бедра, наоборот, уже. Однако называть это преимуществом вряд ли стоит, поскольку проблемы с брюшным прессом гораздо заметнее на мужской фигуре, чем на женской. В то же время наличие в организме мужчин гормона тестостерона позволяет им продуктивнее наращивать мышечную массу, да и мужские мускулы выглядят более рельефными и привлекательными.

Даже сам процесс накопления жировой ткани у представителей двух полов происходит неодинаково. Так, у женщин, как правило, накапливается наружный жир, который локализуется под кожей в области бедер и ягодиц, а также вокруг талии. Это вполне объяснимо с точки зрения физиологии, поскольку образуется что-то вроде «подушки безопасности», гарантирующей плоду во время беременности не только надежную защиту, но и питание.

Внутренний жир, называемый также висцеральным, который больше характерен для мужчин, откладывается в первую очередь в области груди и брюшной полости.

Еще одной зоной «повышенного риска» можно считать косые мышцы брюшного пресса, поскольку основная часть подкожного жира у мужчин формируется именно на них. В результате образуется пресловутый валик на боках, от которого многие мужчины так мечтают избавиться.

Жир, накапливающийся в нашем организме, представляет собой «неприкосновенный запас», который начинает расходоваться сразу же,

как только в этом возникает необходимость. Поэтому ясно, что при увеличении физической нагрузки и нормализации питания появляется реальная возможность избавиться от этих накоплений. Однако следует иметь в виду, что женщине достичь этого гораздо сложнее. Так уж заложено самой природой, что массовая доля жировой ткани в ее организме составляет в среднем от 20 до 24 % (это примерно в полтора раза больше, чем аналогичный показатель у мужчин). Неудивительно, что диета, которую следует соблюдать представительницам прекрасного пола, должна быть строже, а уровень физической нагрузки — выше.

Другая проблема, с которой зачастую сталкиваются женщины, заключается в том, что после родов их живот утрачивает свою первоначальную форму. И дело здесь не только в жировых накоплениях — коллагеновые ткани, поддерживающие мышцы во время вынашивания плода, заметно ослабевают и растягиваются, а вместе с этим изменяется и форма живота. И никакие упражнения, направленные на укрепление брюшного пресса, решить полностью данную проблему не в состоянии, поэтому ожидать от них подобного эффекта не стоит.

Итак, талия является одинаково проблемной зоной для обоих полов, хотя и несколько по-разному. В связи с этим будут различаться и комплексы упражнений, речь о которых пойдет в главе 3 «Мужской и женский комплексы упражнений для мышц пресса».

## **Мотивация к тренировкам**

Наследственность, напрямую влияющая на тип телосложения, — далеко не единственное препятствие, которое может помешать вам в достижении поставленной цели, а порой и вовсе сделать ее недоступной. Далее поговорим о психологическом настрое на тренировки.

Главная проблема заключается в том, что многие люди, загоревшись идеей идеального пресса, сразу же бросают все свои усилия на выполнение упражнений, однако быстро остывают к ним и забрасывают тренировки. Понятное дело, что положительного эффекта подобный подход не принесет. Скорее вы станете объектом подшучивания для родных и близких. Если же вы когда-либо снова возьметесь за упражнения, теперь уже всерьез, то их психологическая поддержка будет очень важной.

К сожалению, далеко не каждый человек способен поставить перед собой цель и уверенно идти к ней. Такое под силу лишь тем, кто обладает достаточной силой воли. Однако ее отсутствие вовсе не является

оправданием вашего бездействия. Чтобы лучше настроиться на тренировки, не стоит сразу ставить себе задачу превратиться в супермодель с обложки глянцевого журнала.

Между тем многие люди быстро утрачивают психологическую мотивацию, а вместе с ней и интерес к тренировкам, если они не видят мгновенного эффекта. Особенно часто это происходит при тренировках, направленных на укрепление мышц живота. В силу физиологических особенностей нашего организма, речь о которых шла выше, жировые отложения именно в этой области исчезают неохотнее всего. Соответственно и положительный результат будет замечен не сразу, а лишь по прошествии некоторого времени. Приступая к тренировкам, это нужно очень четко понимать и не ждать чуда.

Вернемся к проблеме психологической мотивации. Чтобы создать и поддерживать ее на должном уровне, следует отказаться от нереалистичных, слишком глобальных целей и сосредоточиться на локальных, но вполне достижимых в те сжатые сроки, которые вы сами себе ставите.

Так, уже после первой недели занятий вы можете отметить положительный эффект, касающийся вашего общего самочувствия. Благодаря гармонизации обмена веществ улучшится настроение и общее самочувствие, а укрепленные мышцы спины уменьшат боли в ней. Даже тот факт, что вы можете выполнять одно упражнение большее количество раз, свидетельствует о том, что усилия не прошли даром.

Однако в самом начале тренировок эффект может оказаться обратным. Ломота, боль в мышцах, вялость, общее недомогание — вот на что чаще всего жалуются новички, которые раньше не занимались спортом. Не пугайтесь, поскольку описанные симптомы — это своеобразный протест организма в ответ на увеличившуюся физическую нагрузку, которая воспринимается им как прямая угроза его безопасности. Данный этап, называемый *адаптацией*, неизбежен и является прямым следствием гормональной и психологической перестройки в вашем организме. Непривычные физические нагрузки повлекут за собой изменения в обмене веществ. Чтобы приспособиться к ним, понадобится ваше время и терпение.

Кроме того, вам придется в корне пересмотреть свое отношение к здоровому образу жизни вообще и к спорту в частности. Трехнедельный курс, изложенный в данном издании, не является панацеей от всех ваших бед. Это скорее «экстренная помощь». Если же вы не измените свой режим

питания и не увеличите ежедневные физические нагрузки, то прежние проблемы обязательно вернуться.

Чтобы поддерживать свой «боевой дух» на протяжении всего курса, вовсе не обязательно заниматься каждый день. Паузы допустимы, а на начальном этапе даже необходимы, чтобы избежать эффекта перетренировки и связанного с ним физического истощения. Вред может принести лишь незапланированный, а также слишком длительный простой, из-за которого вы можете охладеть к тренировкам. Поэтому лучше планировать паузы (они могут быть связаны, например, с выездом за город или семейным торжеством) и настраивать себя на то, что к тренировкам обязательно придется вернуться. Чтобы избежать незапланированных перерывов, следует заранее и четко ответить себе на несколько важных вопросов: сколько времени в день я могу уделять тренировкам? готов ли я делать это регулярно? и т. п.

Если вы все будете делать правильно, то со временем необходимость заставлять себя выполнять физические упражнения отпадет сама собой. Они не только станут привычной и неотъемлемой частью вашего дня, но и начнут приносить удовольствие. Это будет означать, что вы действительно встали на правильный путь, ведущий к красоте и здоровью.

## **Мифы о брюшном прессе**

Теперь необходимо вкратце рассказать вам о многочисленных мифах, домыслах и просто недоразумениях, связанных с представлениями об идеальном прессе.

### **Миф первый**

Многие неспециалисты ошибочно полагают, что после прекращения тренировок ваши мышцы превратятся в жир. Это не совсем верно, а точнее, совсем неверно. Дело в том, что некоторое ослабление мышечного тонуса является неизбежным и вполне естественным следствием снижения нагрузки на мышцы пресса. Однако достаточно спустя некоторое время повторить курс упражнений, чтобы пресс не только вернулся в норму, но и стал выглядеть еще более привлекательным. Факт того, что мышечная ткань ни при каких условиях не способна превратиться в жировую, подтвердит вам любой врач.