

# Ножки мирового стандарта

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>2</b>
КАК НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ТЕЛОМ	3
РАЗБУДИТЕ МЫШЦЫ	4
КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ	4
ПИЩА ДЛЯ УМА	5
МЫШЦЫ И СУСТАВЫ НИЖНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА	5
КВАДРИЦЕПСЫ	5
ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ	5
ПОДКОЛЕННЫЕ МЫШЦЫ	5
ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ	5
КОЛЕНИ	6
СТУПНИ	6
МЫШЦЫ И КОСТИ ВЕРХНЕГО ОТДЕЛА ТЕЛА	6
ДЕЛЬТОВИДНЫЕ	6
БИЦЕПСЫ	6
ТРИЦЕПСЫ	6
ГРУДНЫЕ МУСКУЛЫ	6
ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА	6
КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА	6
ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА ЖИВОТА	6
ПОЗВОНОЧНИК	6
ПОСТРОЕНИЕ ВАШИХ МЫШЦ	7
РАЗМИНКА	7
РАЗМИНКА-РАЗОГРЕВ	7
КАК РАССЧИТАТЬ СВОЙ ПУЛЬС	8
ВНУТРЕННЕЕ СГОРАНИЕ	8
ИНВЕНТАРЬ	8
МОЙ ВЕСЕЛЫЙ КРАСНЫЙ МЯЧ...	9
ВПЕРЕД И ВВЕРХ	9
ТЕПЕРЬ РАСТЯЖКА	10
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>	<b>10</b>
СТАНОК	10
БАЛАНСИРУЯ У СТАНКА	10
ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ	11
РАСТЯЖКА	11
ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ	11
“НЕТ” ОТВИСШЕЙ ПОПКЕ!	12
К СТЕНКЕ!	12
“ОХЛАЖДАЮЩАЯ” РАСТЯЖКА	12
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>	<b>13</b>
СНОВА РАЗОГРЕВ	13
НОВОСТИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ: ОТЖИМАНИЯ	13
НУ, УЖ ОЧЕНЬ НАТЯНУТО!	14
НАЗАД К СТАНКУ	14
ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ	14
ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ	15
РАСТЯНЕМ ДО ПРЕДЕЛА!	15
К СТЕНКЕ!	15
“ОСТЫНЬТЕ И УСПОКОЙТЕСЬ”	15
<b>НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ</b>	<b>16</b>
РАСТЯНЕМСЯ НА ОТЛИЧНО!	16
ПЕРЕКЛЮЧАЕМСЯ НА ПЕРВУЮ ПОЗИЦИЮ	17
ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ	17
ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ	18
ПОЛЬЗУЕМСЯ СТЕНКОЙ	18

ДЕРЖАТЬСЯ ЗА СТЕНКУ!	18
ВНЕШНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ	18
ОСТЫНЕМ!	19
<b>НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ</b>	<b>20</b>
ВСЕМ СЕРДЦЕМ!	20
ВРЕМЯ ПОТЯНУТЬСЯ	20
ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ	21
ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ	22
ПЕРЕХОДИМ К ТРЕТЬЕЙ ПОЗИЦИИ	22
МОЙ ВЕСЕЛЫЙ КРАСНЫЙ МЯЧ...	22
НА БОЧОК!	23
“ОХЛАЖДАЕМСЯ”	23
<b>НЕДЕЛЯ ПЯТАЯ</b>	<b>24</b>
СЕКРЕТНЫЙ КОМПОНЕНТ	24
РАЗМИНКА	24
ДАВАЙ ЖМИ!	24
ТЯНЕМСЯ К УСПЕХУ	25
ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ	25
ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ	26
ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ	26
ДВАЖДЫ ПОЛЕЗЕМ НА СТЕНКУ	27
ПОДНИМАЕМ НОГИ	27
<b>НЕДЕЛЯ ШЕСТАЯ</b>	<b>28</b>
НА ПРЕДЕЛЬНЫХ ОБОРОТАХ	28
СПЕРВА ВВЕРХ!	29
ПЕРЕХОДИМ КО ВТОРОЙ ПОЗИЦИИ	29
ПЕРЕХОДИМ В ТРЕТЬЮ ПОЗИЦИЮ	30
РАБОТА СО СТЕНКОЙ	30
ПОДТЯЖКА НЕХИРУРГИЧЕСКИМ ПУТЕМ	31
ОХЛАДИТЬСЯ — НО НЕ ОХЛАДЕТЬ	32
ИДЕМ ДОРОГОЙ ТРУДНОЙ...	32
ПУСТЬ МУЗЫКА ИГРАЕТ	32
К СТАНКУ!	33
К СТЕНКЕ!	33
НОГИ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ	33
В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, В ЛЮБОМ МЕСТЕ	34

## **ВВЕДЕНИЕ**

В Центре “Сансет Плаза” мы научили тысячи самых разных женщин выполнять простой комплекс упражнений, которые весьма эффектно изменили внешний вид их ног.

Поскольку Центр поддержания формы тела “Сансет Плаза” находится в самом сердце одного из наиболее фешенебельных районов Лос-Анджелеса, многие из наших клиентов — знаменитости, манекенщицы международного класса, спортсменки с мировой известностью и, если уж быть искренними, весьма состоятельные дамы города. Но подавляющая часть наших клиентов начинала отнюдь не с ножками суперзвезд и ягодицами манекенщиц. Женщины приходили сюда, чтобы стать такими. Наши клиенты — деловые женщины и домохозяйки. Единственное, что объединяет наших посетителей, независимо от их социального положения и возраста, — это желание лучше всех выглядеть и прекрасно себя чувствовать.

Они хотят того, что мы можем обещать: Ножки Мирового Стандарта.

Комплекс упражнений “Сансет Плаза” основан на балете. Учитывая особую важность осанки и используя балетные позиции, мы немного переиначили и приспособили к повседневным нуждам ключевые компоненты балетных тренировок, чтобы достичь без мучительных и нескончаемых балетных репетиций и тренировок той худощавой и удлиненной формы тела, которой отличаются балерины.

В основу нашей работы был положен метод балерины Лотты Берк, которая тридцать лет назад перенесла травму позвоночника и была вынуждена прервать свою балетную карьеру. Она разработала систему упражнений, основанных на балетных позициях, которые могут выполняться людьми, не имеющими танцевальной подготовки. Мы начали с ее метода, а потом, модифицировав ее упражнения, изобрели свой

собственный комплекс. Это и есть те самые упражнения, что вам предстоит выполнять для создания Ножек Мирового Стандарта.

Если по крайней мере три раза в неделю вы посвятите по полчаса этим упражнениям, то вы потеряете несколько сантиметров в объеме бедер, а ваши ягодицы станут круглее и крепче, чем были в детстве. Это мы вам обещаем. И чем чаще вы будете выполнять наши упражнения, тем быстрее добьетесь наилучшего результата.

Наш комплекс требует постоянного внимания к осанке, чтобы сохранять ее и в то время, когда вы не выполняете собственно упражнения. Вы не просто изменяете свои мышцы — вы приобретаете балетную осанку, которая переменит вашу манеру стоять, ходить, держаться,

Когда мы просим вас выставить грудь вперед, развернуть и опустить плечи, поднять подбородок, втянуть таз и живот, мы просим вас сосредоточиться на ключевых моментах, определяющих правильную осанку в течение всего дня. Эта правильная осанка позволит вам гордо нести свое тело, и это та осанка, которую вы заслуживаете.

Разумеется, если вы хотите иметь Ножки Мирового Стандарта, то вам следует иметь и здоровье Мирового Стандарта. Прежде чем вы начнете выполнять нашу программу, посоветуйтесь с вашим врачом, расскажите о предстоящей работе по программе и спросите его совета.

Если вас попросят назвать группу женщин, у которых самые красивые ноги, вполне вероятно вы вспомните о балетных танцовщицах. Балерины проводят целые годы, совершенствуя форму ног. Наши упражнения максимально приближены к упражнениям для балерин настолько, насколько это возможно сделать для людей, никогда не занимавшихся балетом. Но мы рассматриваем основные движения балета в несколько ином свете, что позволяет достичь больших результатов. С использованием нашего метода вам не придется проводить годы у балетного станка. Вы затратите всего несколько недель, чтобы добиться ног, растянутых и сформированных до балетного совершенства.

## КАК НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ТЕЛОМ

Большинство женщин почти не чувствуют нижней половины тела. И этому есть объяснение. Тот жир, который расположен в нижней половине тела, сжигается с большим трудом. Это упрямый и ленивый жир. Он намного труднее, чем в прочих частях тела, выходит из жировых клеток. А бедра и ягодицы традиционно считались самыми трудными с точки зрения обретения формы. Разработанный нами метод позволит вам почувствовать эти проблематичные части тела и, что самое важное, даст возможность ими управлять.

Здесь ключевым понятием является зрительное представление. Закройте на секунду глаза... Представьте себе ваше тело. Что вы видите? Вниз, начиная с талии... Очень велика вероятность, что вы увидите ягодицы, которые отвисли. Мы все начинали жизнь с ягодицами высокими, круглыми и крепкими. А как насчет бедер? У вас накопились сантиметры жира? Ваши мышцы стали отвисать и превратились в нечто бесформенное? А колени? Над ними вздулись валики жира, которые унижают ваши ноги?

А теперь откройте глаза и посмотрите на фигуру женщины на рисунке 1.1. Как вам кажется, сможете вы сделать так, чтобы ваши ноги стали хоть немного напоминать ее ноги? Это вполне в ваших силах. Да, природа дала нам выкройку наших тел, но вы пришли сюда за тем, чтобы подправить ее. А мы покажем вам, сколько и где отрезать, подобрать и ушить. Создайте мысленно образ своих ног, какими вы хотите их видеть. Не спеша поработайте над этим образом. Чтобы почувствовать идею, просмотрите эту книгу, особенно фотографии. Подумайте о своих ногах. Разве вам не захочется сбросить жир, сформировать мышцы, заставить их приобрести тот самый художавый и стройный вид? Сделайте это мысленно. Смело представьте себе ваши ноги в их самом совершенном и прекрасном виде. Мы хотим, чтобы этот образ крепко запечатлелся в вашем сознании. Запомните его. Носите его с собой всюду. Используйте его как мотив для занятий — особенно в те дни, когда «все осточертело и ничего не хочется».

Используйте мечту о Ножках Мирового Стандарта для того, чтобы победить пристрастия к жирной пище. Когда вам захочется шоколадного торта или жареной курицы, то думайте не об аппетитной еде, а о ваших потрясающих ножках в будущем. Если вы будете есть жирную пищу, вы не достигнете успеха. Прежде чем что-то положить в рот, остановитесь и подумайте, что делает этот кусок пищи с моим мысленным образом? Уверенность в том, что мечта о Ножках Мирового Стандарта станет реальностью, поможет вам преодолеть соблазны и продолжить занятия. Помните, вы можете точно так же пристраститься к физическим упражнениям, прекрасному самочувствию, как и ко вкусу жирной и сладкой пищи.

Как только вы увидите непосредственные результаты работы,— это непременно произойдет,— вы почувствуете, что можете управлять своим телом. У вас появится стимул по-настоящему контролировать его и приобрести эти самые Ножки Мирового Стандарта.

Через шесть недель объем бедер уменьшится на пять-десять сантиметров. Ягодицы приподнимутся и станут круглее и крепче. Живот станет плоским, а талия потеряет примерно пять сантиметров. Вы будете выглядеть намного стройнее.

А теперь, если вы потрясены открывающейся перспективой, отложите-ка на минутку эту книгу и подумайте о том, чего вам действительно хочется. Видите ли, вы должны верить, что сможете управлять собой и своим

телом. Мы видели поразительные результаты сотни раз у наших клиентов. Мы верим, что вы добьетесь того же и не спасуете. Мы поделимся с вами секретами по созданию красивых ног; дадим общий план поддержания прекрасной формы тела, основанный на простых вещах, легко применимых в повседневной жизни и постараемся, чтобы комплексы упражнений, которые вам предстоит выполнять, имели смысл для вас и вашего образа жизни. Если вы поймете, как работает ваше тело, то сможете управлять им. Помните, что главное — это контролировать себя и свое тело.

Поскольку наша программа — глобальная программа приобретения наилучшей формы и тонуса, вы обнаружите, что не только потеряли в объеме и весе, но и приобрели самые прелестные ноги.

## РАЗБУДИТЕ МЫШЦЫ

Ваши ягодицы — это средоточие силы вашего тела. Однако женщинам, как правило, требуется много времени, чтобы установить взаимопонимание со своими ягодичными мышцами, поскольку большинство женщин не может даже найти там мышц, которые можно сжать и напрячь — настолько они не в форме. А это движение для нас — ключевое. Когда вы овладеете техникой контроля ягодичных мышц, вы сможете послать эту отвисшую попку к чертям собачьим! Улучшится не только форма ягодиц, улучшится вся ваша осанка.

Для того чтобы понять, что мы имеем в виду, выполните следующее упражнение. Встаньте, положите руки на ягодицы и прижимайте их друг к другу. Чувствуете, как сокращаются мышцы? Теперь немного наклоните таз вперед, как бы толкните его. (Как вы, увидите немного позже, это движение — основное и ключевое для наших упражнений.) Сжимайте мышцы все сильнее. Вы чувствуете, насколько плотнее становятся ягодицы? Не останавливайтесь, сжимайте все сильнее. Больно не будет. Вам скорее покажется это ощущение приятным. Даже если ваши мышцы похоронены под слоем жира, вы все равно почувствуете, какая сила лежит в этих мускулах. Именно эта сила ягодичных мышц позволит вам построить Ножки Мирового Стандарта. Мы это гарантируем.

Если вы сделаете сильнее ягодичные мышцы, то сможете лучше управлять бедрами и тазом. Вы усилите нижний поясничный отдел (это та часть спины, которая включает десять нижних позвонков), что придаст всему телу больше гибкости. Это означает, что вы не только будете лучше себя чувствовать — вы будете и выглядеть гораздо моложе. А люди это заметят. Многие наши клиенты рассказывали случаи из своей жизни, которые доказывают, что Ножки Мирового Стандарта могут придать вам и Стиль Мирового Стандарта. А это способно увлечь хоть кого.

## КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Ключом нашего метода придания формы телу и повышения тонуса является зажим таза. По мере того как вы будете продвигаться от простых упражнений к более сложным, функция и действие зажима будут становиться все яснее и яснее для вас. Это движение заставляет ваши мышцы растягиваться и одновременно укрепляться.

Мышца, над которой работали без зажима таза, выглядит иначе, чем мышца, тренированная с помощью зажима таза, поскольку последняя подвергалась еще растяжке и скручиванию. Мышца, над которой работали без зажима таза, похожа на частично натянутую гитарную струну. Она может издать только фальшивую ноту. Но когда мышца растягивается по всей длине, в ней больше тонуса, потому что во всей струне больше напряжения. Зажим таза — вот гарантия успеха для приобретения стройного и худощавого тела. Попробуйте сделать такой зажим один раз, и вы поймете, что мы имеем в виду. Используйте в качестве примера рисунок 1.2. Встаньте перед стулом и положите руку на его спинку. Поставьте пятки вместе и поднимитесь на носках над полом примерно на два-три сантиметра. Не опуская пяток, согните колени и опуститесь примерно на два-три сантиметра. Обратите самое пристальное внимание на ощущение в мышцах. Вы должны почувствовать некоторое растяжение квадрицепса, который находится на передней поверхности бедра. Теперь снова выпрямитесь. Снова поднимите пятки над полом, но на сей раз зажмите таз. Вытолкните таз вперед и сожмите ягодицы. Теперь снова согните колени. Чувствуете разницу? Вы почувствовали, что ваши квадрицепсы растянулись сильнее, но в то же самое время вы почувствовали напряжение и в ягодицах, которые от этого упражнения станут сильнее и крепче.

Зажим таза обеспечивает силу и гибкость ваших бедер, ягодиц, живота и поясничного отдела позвоночника. Наш метод оригинален тем, что позволяет достичь одновременно укрепления и растяжки мышц. Как вы только что имели возможность убедиться, зажим таза устанавливает специфическое растяжение в квадрицепсах и подколенных сухожилиях.

Зажим таза одновременно с усилением мышц снимает напряжение с пояснично-крестцового отдела позвоночника, который всегда был уязвимым местом для женщин. Большая часть женщин ходит с постоянно напряженной поясницей, и эта часть их тела, как правило, негибка. Используя зажим таза, вы можете повысить гибкость этого отдела позвоночника. Поэтому, когда вы пользуетесь зажимом таза в упражнениях для мышц живота, вы тем самым работаете и над всем телом.

## ПИЩА ДЛЯ УМА

Мы почти готовы начать формировать ваше тело. Но прежде чем начать, мы должны сказать пару слов относительно вашего питания. Жир. Вот ваш враг. Если вы снизите потребление жира до тридцати процентов от дневного рациона, вы будете на пути к лучшей физической форме. Если вы сведете потребление жира до 20 или 25 граммов в день, вы станете терять вес. Не калории виноваты — виноват жир. Нам повезло, что на упаковках многих продуктов, которые мы покупаем в магазине, указано содержание жиров. Прочтите то, что напечатано на упаковке. Если вы сомневаетесь насчет жирности, не покупайте таких продуктов. Привыкайте к тому, чтобы жить без лишнего жира на теле или в теле. Если вы ищете специальную диету, которая вписывалась бы в ваш образ жизни и соответствовала бы вашим личным вкусам, посоветуйтесь с опытным диетологом по составлению сбалансированной низкожировой диеты. И еще один совет: пейте воду. Чем больше, тем лучше. Она дает мышцам кислород и питание, она снижает чувство голода, она прополаскивает весь ваш организм. Помните: “нет” шлакам, “нет” лишним сантиметрам в талии.

### ОСНОВЫ АНАТОМИИ

Мышцы есть у всех. Если ваши спрятаны под несколькими слоями жира, то мы поможем выкопать их оттуда. Мышцы можно формировать. Жир делает вас бесформенной. Мы хотим, чтобы вы потеряли этот жир, построили свои мышцы, а потом придали бы им форму и тонус. Мышечная ткань сжигает больше калорий, чем жировые клетки. Суть в том, чтобы сделать ваше тело более эффективным сжигателем калорий за счет замены жировой ткани на мышечную, за счет изменения соотношения веса мышц и жира. Вы можете это сделать, придерживаясь безжировой диеты, занимаясь аэробикой и укрепляя мышцы с помощью нашего комплекса упражнений. Наш шестинедельный комплекс рассчитан на усиленное внимание к нижней половине тела, в которой у женщин до восьмидесяти процентов их веса. Но в нашем комплексе упражнений мы учитываем и верхнюю часть тела. Во время разминки вы будете использовать руки — для стимулирования кровообращения, а потом в отжимках от пола, чтобы постепенно усилить тонус верхней части тела. В конце концов, зачем нам Ножки Мирового Стандарта, если мы не можем с гордостью показать на них красивыми ручками? Теперь познакомимся с теми частями тела, на которые будет направлена наша работа.

## МЫШЦЫ И СУСТАВЫ НИЖНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА

### КВАДРИЦЕПСЫ

Передняя поверхность бедра, передняя его мышца, с которой мы будем очень много и активно работать, называется квадрицепсом или четырехглавой мышцей бедра. Квадрицепс — это, собственно говоря, группа из четырех мышц, которые спускаются по передней поверхности бедра и присоединяются к колену возле коленной чашечки. Все эти мышцы работают при сгибании колена, вытягивании вперед ноги и сгибании бедра. Эти мышцы работают совместно, чтобы удержать на месте коленную чашечку. Внешний вид женской ноги во многом зависит от того, какую форму имеют ее квадрицепсы. Вы научитесь наращивать и растягивать квадрицепсы. Наши упражнения также придадут форму бедрам.

### ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ

Это мускулы внутренней стороны бедра. Добиться их развития при помощи упражнений бывает труднее всего. Их трудно найти и на женском теле. Эти мышцы начинаются возле лонной кости и идут вниз к внутренней стороне колена, они сгибают бедро, приводят ногу к телу, сдвигают колени. Большая часть упражнений не растягивает приводящие мышцы, но когда вы освоите наш комплекс упражнений, особенно Вторую Позицию, а также упражнения с мячом и стенкой, вы не только найдете и растянете приводящие мышцы, но и нарастите их.

### ПОДКОЛЕННЫЕ МЫШЦЫ

Три мышцы на задней поверхности бедра, которые сгибают колено, поворачивают ногу и отводят в сторону бедро, называются подколенными мышцами. Чтобы нога выглядела длинной и стройной, подколенные мышцы нуждаются в растяжке и укреплении. Гибкие подколенные мышцы также помогают ягодицам выглядеть круглее и быть крепче.

### ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ

Это одни из самых крупных мышц в теле, в частности в женском. Они находятся прямо позади бедренных суставов. В ходе наших занятий эти мышцы никогда не будут в покое: они всегда будут сокращаться и сжиматься, поднимая ягодицы вверх от того места, где они соединяются с бедром.

## **КОЛЕНИ**

Наш комплекс упражнений укрепит и растянет связки и сухожилия, которые поддерживают колени. Мы работаем с мышцами, которые присоединяются к коленям со всех сторон, и укрепляем мышцы, которые держат на месте коленную чашечку. Во время наших упражнений вы будете чувствовать напряжение и растяжение на передней поверхности колена. Вы будете укреплять эту слабую область тела. Все хотят иметь прекрасные колени, которые как бы продолжают удлиненные бедра. И такие колени у вас будут.

## **СТУПНИ**

По мере вашего старения ноги становятся шире в ступнях. Упражнения укрепят мышцы вокруг костей стопы, тех длинных косточек, которые образуют подъем и переднюю часть стопы. В комплексе упражнений мышцы стопы будут скорее сокращаться, чем удлиняться. У нас были клиенты, которые говорили, что размер их обуви несколько уменьшился, потому что они улучшили мышечную опору ступней.

## **МЫШЦЫ И КОСТИ ВЕРХНЕГО ОТДЕЛА ТЕЛА**

Мышцы верхней половины тела, с которыми мы будем работать.

### **ДЕЛЬТОВИДНЫЕ**

Эти мышцы используются главным образом для того, чтобы поднять руку, а также для того, чтобы руку согнуть, повернуть и протянуть. Мы пользуемся ими, когда отжимаемся, во время разминки и разогрева.

### **БИЦЕПСЫ**

Так называются мышцы на передней поверхности плеча. Они сгибают руку. Они будут участвовать в нашей разминке.

### **ТРИЦЕПСЫ**

Это мышцы на задней поверхности плеча. Они двигают вперед плечо и руку. Эти мышцы у женщин с течением времени отвисают. Мы будем работать с ними, используя специальные отжимания для трицепсов, которые включены в программу третьей недели.

### **ГРУДНЫЕ МУСКУЛЫ**

Эти веерообразные мышцы вдоль грудины к связкам, соединяющим верхние ребра и грудину. Эти мышцы участвуют в движении плеча. Вы увидите, как отжимания помогают наращивать их.

### **ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА**

Это длинная, мощная мышца, которая идет от пятого, шестого и седьмого ребер вниз к лонной кости. Эта мышца поднимает все тело, когда вы садитесь из положения лежа. Мы будем использовать ее и в зажимах таза.

### **КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА**

Эти мышцы сливаются с волокнистой тканью, которая покрывает прямую мышцу живота, и образуют пояс вокруг талии. Внешние и внутренние косые мышцы поворачивают ваш корпус и помогают наклонять тело в стороны. Мы будем работать с ними в разминке.

### **ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА ЖИВОТА**

Это мышца, которая идет через середину вашего живота и помогает втягивать его во время упражнений.

## **ПОЗВОНОЧНИК**

У вас есть двадцать четыре позвонка, которые поставлены один на другой и отделены друг от друга межпозвоночными хрящами в позвоночном столбе. По обеим сторонам позвоночника проходят взаимодействующие мышцы. Они отвечают за повороты в нижнем отделе позвоночника. Они же поворачивают и сгибают вниз тело в пояснице. В то время как большая часть упражнений, особенно аэробических, сжимают позвоночник, наши упражнения будут, наоборот, растягивать его. Зажимы таза, которые являются основой эффективности всех наших упражнений, растягивают и укрепляют позвоночник. Когда вы зажимаете таз, вы выталкиваете вперед пояснично-крестцовый отдел, что дает вам большую

гибкость и силу мышц. Зажимая таз, мы снимаем напряжение с тазового пояса, укрепляем спину и растягиваем поясницу. Наши упражнения дают мышечный баланс пояснице. Вы обнаружите, что радикулит и ущемление нервов в пояснице уже не грозят вам после того, как вы растянули и укрепили эти мышцы.

## ПОСТРОЕНИЕ ВАШИХ МЫШЦ

Теперь, когда вы знаете, как называются, где находятся и как работают мышцы, с которыми мы будем работать, прибавьте к описанию этих мышц два слова: длинные и тонкие. Мы будем работать с мышцами с помощью специфических движений, которые будут сжимать мышцы ваших ног и ягодиц, в то время как вы будете их растягивать. Ваши мышцы должны стать длинными и тонкими. Теперь мы попросим вас решиться на весьма смелый поступок. Разденьтесь до нижнего белья и встаньте перед зеркалом. Сперва посмотрите на свои бедра. Можете рассмотреть квадрицепсы? Они хорошо определяются на глаз или они скрыты под слоем жира? Положите руку на колено там, где оно соединяется с бедром. Теперь потяните за эту мышцу. Может быть, вы не почувствуете ее напряжения, но вы почувствуете саму мышцу. Тут ваша точка отсчета. Проведите рукой по бедру, натягивая кожу. Вот где вы закончите. Начиная с этого времени, мышца будет становиться все выше и отчетливее, по мере того как она будет становиться сильнее и длиннее. Вы обязательно заставите ее возвышаться над костью, а она примет новый вид, длинный и стройный. Теперь повернитесь так, чтобы видеть вашу ягодичную мышцу. Что она висит так, что касается вершины подколенной мышцы? Сожмите ее, одновременно подтянув ее вверх. Видите границу между этой мышцей и бедром? Вот так будет выглядеть ваша ягодица через шесть недель. Ну что, вы готовы заново построить свои мышцы? Отлично, начинаем.

## РАЗМИНКА

У нас есть шесть комплексов упражнений, рассчитанных на шесть недель, для того, чтобы постепенно укрепить и растянуть мышцы. Работа, отведенная для каждой последующей недели, будет подробно объяснена в главе, посвященной комплексу данной недели. Может быть, вам захочется прочесть сперва всю главу, чтобы узнать, чего вы можете ожидать от этой недели. Потом вернитесь к упражнениям и пользуйтесь книгой для проверки правильности ваших занятий.

## РАЗМИНКА-РАЗОГРЕВ

Наша задача на следующие шесть недель — это сжечь жир вашего тела, пока мы одновременно формируем красивые ноги, ягодицы и бедра. Тренировка кровообращения — вот с чего мы начинаем. Аэробические упражнения улучшают функционирование сердца, легких и системы кровообращения. Упражнения считаются аэробическими, если их делают продолжительное время и в них присутствуют повторяющиеся непрерывные движения. Примером могут служить ходьба, бег, плавание, лыжи, чечетка, ходьба по лестницам. Все они увеличивают производительность сердечной мышцы и объем легких. Чем лучше поглощают кислород ваши легкие, чем сильнее сердце гонит кровь, тем эффективнее поставляется кислород во все уголки вашего тела, тем больше топлива и энергии получают мышцы. Это очень хорошо, потому что для сжигания жира нужен кислород, а аэробические упражнения используют жир как основное топливо. С аэробическими упражнениями вы сможете быстрее сжечь накопленный жир при полной уверенности в том, что сжигаете именно калории жира, а не мышечную ткань. Одно предупреждение: не начинайте строгий режим упражнений, не посоветовавшись с врачом. Вы всегда достигнете лучших результатов, если начнете постепенно и медленно, а потом будете увеличивать нагрузку. Таков план создания Ножек Мирового Стандарта. Вы увидите, что программа тренировок станет более напряженной, по мере того как мы будем продвигаться через отведенные нам шесть недель, которые описаны в этой книге. Хотя наш комплекс и не относится к аэробическим, он укрепляет и растягивает мышцы, придавая им форму; мы считаем, что хорошая тренировка сердечно-сосудистой системы столь же важна для здоровья, как и способность выполнять наш комплекс упражнений. Мы рекомендуем вам минимум тридцать минут аэробики три раза в неделю, по очереди с теми днями, когда вы выполняете наш тридцати или сорокаминутный комплекс упражнений. Если вы хотите достичь максимальных результатов, то дополняйте тридцать минут аэробики нашим комплексом пять раз в неделю. Но если вы не можете

ТАБЛИЦА ОПТИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА	
Возраст	Количество ударов за 10 секунд во время упражнений
20—25	20—28
25—30	20—27
30—35	19—26
35—40	19—25
40—45	18—25
45—50	18—24
50—55	17—23
55—60	16-21

выполнять упражнения для сердечно-сосудистой системы перед комплексом наших упражнений, то выполняйте по крайней мере наши пяти- или десятиминутные разминочные упражнения. Помните: никогда не упражняйте мускулы, если вы их не разогрели. Холодные мускулы податливы на любые травмы.

## КАК РАССЧИТАТЬ СВОЙ ПУЛЬС

Существует вероятность того, что при чрезмерной интенсивности занятий эффект от них может быть негативным. Если вы будете прилагать слишком много усилий, то вы будете задыхаться, так как ваши мышцы требуют кислорода. Если вы работаете слишком рьяно, организм не успевает доставить мышцам весь кислород, который они требуют, и это истощает мышцы. Сверхнапряжение разрушает тонкие мышцы, ради которых мы работаем и которые жизненно важны для тела. Ваше сердце тоже является мышцей и надо так рассчитать нагрузку, чтобы точно знать, что сердце работает во время занятий эффективно, но без сверхнапряжения. Это и есть ваша оптимальная частота пульса или, иначе говоря, частота биения сердца, при которой тело получает аэробическую закалку. Ваша оптимальная частота пульса составляет 75 процентов максимальной частоты сердечных сокращений. Вот каким образом мы рассчитываем эту цифру. Формула для максимальной частоты сердечных сокращений составляет 220 минус ваш возраст. Следовательно, если вам сорок лет, ваша максимальная частота сердечных сокращений (то есть ваш пульс) равна 180. Теперь умножьте эту цифру на 75 процентов. Это составит 135 ударов в минуту. Именно такова должна быть частота вашего пульса после упражнений. Вот как следует измерять частоту пульса: указательным и средним пальцами найдите пульс сбоку на шее возле ключицы. Посчитайте количество ударов за десять секунд и умножьте на шесть. Это и есть то количество ударов, которое ваше сердце делает за минуту. Следует измерить пульс через пять минут после начала упражнений, повторяя измерения с пятиминутными интервалами. Если вы в какой-то момент обнаружите, что сердце бьется быстрее, чем вам положено по оптимальной формуле, замедлите интенсивность и скорость упражнений. Не останавливайтесь. Пусть ваши ноги движутся, пока вы замеряете пульс. В приведенной таблице указано сколько сердечных сокращений должно делать ваше сердце за 10 секунд, чтобы пульс был оптимальной частоты. Ваши тридцать минут аэробики могут свестись к пятиминутной разминке, что потребует для того, чтобы войти в диапазон оптимальной частоты пульса. Потом вы будете работать в этом диапазоне двадцать две минуты, за чем последует трехминутное “остывание”. Если вы хотите войти в фазу сжигания жира, то к тридцати минутам упражнений можете добавить еще пятнадцать, но они должны выполняться уже с гораздо меньшим напряжением — при 40 процентах от вашей максимальной частоты пульса или, если мы работаем в диапазоне сорокалетних, с частотой пульса 72. Вы сожжете больше жира, упражняясь на велотренажере в течение часа при 40 процентах от оптимальной частоты пульса, чем если вы будете упражняться 22 минуты при 75 процентах от максимальной частоты пульса. Кроме того, легче упражняться на велотренажере час при 40 процентах от оптимальной частоты пульса, чем 30 минут при 90 процентах от максимальной частоты пульса. Помните, что не интенсивность, а длительность помогает вам сжигать жир. Но не важно, сколько вы занимаетесь степом, бегаєте или занимаетесь аэробикой — у вас не будет Ножек Мирового Стандарта, длинных и стройных, которые растут из круглых и крепких ягодич, если вы не будете работать над укреплением собственно мышц и их рельефа с помощью упражнений, которые вы освоите за ближайшие шесть недель. Поэтому, если вы готовы всюю приняться за дело, давайте начнем с топлива, которое должно подпитывать организм.

## ВНУТРЕННЕЕ СГОРАНИЕ

Ешьте по меньшей мере за час до упражнений. Это дает возможность организму переварить пищу, чтобы использовать ее как источник энергии. Ваша еда перед упражнениями должна состоять главным образом из сложных углеводов (кусоч поджаренного хлеба из муки грубого помола, полгрейпфрута), которые дают продолжительный запас энергии, и небольшого количества белка (полстакана нежирного йогурта или яичный белок), который является идеальным строительным материалом для мышц. Избавляйтесь от Сахаров и жиров, избегайте их, поскольку они очень неэффективно сжигаются и на самом деле снижают уровень энергии. Если вы упражняетесь в конце дня, не делайте этого на голодный желудок. Съешьте овсяное печенье с пониженным содержанием сахара и жира или кусочек хлеба из муки грубого помола примерно за час до занятий. Эти сложные углеводы дадут достаточный запас легкодоступной мышцам энергии. Неразумно упражняться на голодный желудок. Ваш организм нуждается в энергии, которую обеспечивают углеводы и белки. И никогда не забывайте пополнить потом запас воды, которую потеряете в ходе занятий.

## ИНВЕНТАРЬ

Женщины, которые занимаются в центре “Сансет Плаза”, говорят, что им больше всего нравится заниматься в гимнастических купальниках и леггинсах или рейтузах. Это удобно и, кроме того, эта одежда позволяет нам следить за движениями мышц лучше, чем если бы на вас был тренировочный костюм или легкая, но



свободная одежда. Можно начать упражнения, повязав поверх бедер футболку с длинными рукавами или фуфайку, пока вы не разогреетесь, потом отбросьте ее, чтобы лучше видеть движение мышц.

Лучше всего работать перед зеркалом. Таким образом вы можете контролировать собственную осанку. Начав заниматься, мы будем использовать балетный станок. Такой имеется в нашем центре. Но вам дома он не понадобится. Можно с успехом использовать спинку дивана, стула или даже дверную ручку. Собственно говоря, вы можете заниматься даже в ванной, где наверняка есть зеркало и низкая полочка, вешалка для полотенец или дверная ручка, за которую вы можете держаться. Вам также понадобится коврик или какая-нибудь другая мягкая подстилка для тех упражнений, которые выполняются на полу.

Поблизости должен быть магнитофон или проигрыватель. Нам кажется, что музыка — ключевой компонент всех наших упражнений. Упражнения превращаются в удовольствие, потому что музыка дает вам силы, возбуждает и заставляет делать больше, понуждает двигаться.

Вам понадобится музыка с ровным ритмом. Мы советуем выбрать ритм примерно 120 ударов в минуту. Попробуйте исполнителей типа “Пойнтер Систерс”, Майкла Джексона, Хэм-мера и тому подобных. Это всего лишь предложения. Занимайтесь под вашу любимую музыку, поскольку эти исполнители и вы будете со товарищи на протяжении всех занятий.

Можете записать для занятий свои собственные кассеты, комбинируя музыку. В этом случае вам не придется прерывать занятия, чтобы поставить новую кассету. Музыка придаст вашим занятиям стремительность и время потечет быстрее. Да и приятнее.

## МОЙ ВЕСЕЛЫЙ КРАСНЫЙ МЯЧ...

Единственный инвентарь, который понадобится для занятий, это мяч. Можно использовать любые мячи, начиная от детского футбольного и кончая спортивным универсальным.

Он должен быть примерно двенадцать дюймов, то есть тридцать сантиметров в диаметре, не меньше волейбольного, но и не больше футбольного. Мяч должен быть толстостенным (надувной пляжный не подойдет), потому что ему придется выносить давление ваших стиснутых бедер. Кроме того, он должен оказывать этому давлению сопротивление, чтобы наши упражнения были эффективны.

## ВПЕРЕД И ВВЕРХ

Мы начнем с десятиминутной разминки-разогрева. Эта часть упражнений остается неизменной на протяжении всех шести недель, хотя мы добавим к ним отжимания и постепенно будем увеличивать их количество.

Ни одно из наших упражнений, начиная с разогрева и кончая “охлаждением”, не вызывает сотрясение тела или дрожь от напряжения мышц. Наш комплекс упражнений абсолютно правилен с точки зрения ортопедии. Нет надобности быстро выполнять упражнения, подпрыгивать, не надо придерживаться темпа, который превосходит ваши возможности, а вдобавок лишает вас ощущения собственных мышц. Мы оставляем вам как можно меньше места для ошибок. Плавный ритм, в котором мы работаем, максимально усилит взаимодействие вашего тела и сознания.

Независимо от того, какое упражнение вы выполняете,— необходимо все время следить за осанкой. Мы будем постоянно напоминать вам об этом. Если в какой-то момент вы почувствуете неуверенность в правильности ваших движений, сверьтесь с фотографиями.

Включите музыку. Встаньте перед зеркалом, протянув перед собой руки. Спина прямая, плечи развернуты и опущены. Руки вытянуты вперед от самых плеч. Мы начинаем с поднимания ног.

Давайте попробуем выполнить это движение. Поднимите правую ногу, слегка согнув колено. Поднимите ее как можно ближе к правой руке и потом опустите. Считаем: раз. Теперь то же самое — левой ногой. Считаем: два (рис. 3.1/Рисунок 1\_3.1).

Вы должны шестьдесят раз поднять ноги под музыку, каждой ногой по очереди. Под музыку...

Продолжаем: все время поднимаем ноги. Теперь разведите поднятые руки в стороны и поднимите их над головой, а потом снова опустите на уровень плеч. Поднимайте руки во время подъема одной ноги и опускайте, когда поднимаете другую ногу. Все время считайте подъемы ног и сделайте еще шестьдесят (правой, левой, правой, левой) в сочетании с движениями рук (рис. 3.2/Рисунок 2\_3.2).

Теперь встаньте и положите руки на плечи, широко разведя локти и слегка согнув колени. Убедитесь, что ваши ступни — на ширине плеч, а колени слегка согнуты. Сожмите ягодицы и вытолкните таз слегка вперед и вверх. Это тот самый зажим таза, который мы будем практиковать на протяжении всех остальных занятий. Проверьте, правильно ли вы стоите. Это наша основная позиция (рис. 3.3/Рисунок 3\_3.3).

Сохраняйте зажим и наклонитесь вправо, чтобы ваш правый локоть смотрел в пол. Вернитесь в исходное положение и наклонитесь влево. Каждый цикл движений “вправо — в исходное положение — влево” мы будем считать за “раз”. Сделаем двадцать таких упражнений.

## ТЕПЕРЬ РАСТЯЖКА

Наклонитесь, стараясь опереться руками в пол, или, если это не получается, старайтесь максимально приблизить ладони к полу. Перенесите тяжесть тела на переднюю часть ступней. В этом упражнении ваши колени должны быть выпрямлены только в том случае, если вам это не причиняет неудобства. Если у вас болит спина, начинайте со слегка согнутыми коленями и оставайтесь так до конца упражнения. Это упражнение на растяжку (рис. 3.4/Рисунок 4\_3.4).

Помните, гибкость увеличивается, по мере того как увеличивается время вашего пребывания в этом положении, поэтому растяжка становится тем сильнее, чем дольше вы сохраняете это положение. Держите эту первую растяжку до счета “тридцать”. Не сгибайтесь и не выпрямляйте коленей, не покачивайтесь, не подпрыгивайте! Движение должно быть постепенным, плавным, а ваша стойка в этом положении — ровной. Теперь, не двигая бедрами и сохраняя вес тела на передней части стопы, дотянитесь правой рукой до левого колена.

Ваша левая рука должна быть вытянута вверх за спиной. Постарайтесь приблизить лицо к левой голени, потом к колену и задержаться там до счета “тридцать”. Считайте медленно! Не поднимайтесь, не разгибайтесь, просто передвиньтесь направо так, чтобы смотреть на правое колено, держась за правую щиколотку рукой. Правая рука поднимается вверх у вас за спиной. Задержитесь так до счета “тридцать” (рис. 3.5/Рисунок 5\_3.5).

Медленно согните колени и сядьте на пол для растяжки на шпагат в стороны, который растянет ваши ноги и спину. Убедитесь, что ваши ноги лежат ровно на полу, носки смотрят вверх, а ноги разведены настолько широко, насколько возможно (рис. 3.6/Рисунок 6\_3.6).

Наклоните торс между ногами и протяните руки вперед настолько, насколько сможете. Задержитесь так до счета “тридцать”, сознавая при этом, что ваша растяжка улучшится по мере увеличения продолжительности упражнения. Вы можете медленно двигаться пальцами рук вперед. Теперь проползите по полу к левой ноге и положите торс поверх нее. Задержитесь так до счета “тридцать” и потом повторите это движение для правой ноги, а там снова подержите позицию до счета “тридцать”.

Теперь вы готовы начать комплекс упражнений для Ножек Мирового Стандарта.

## НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

### СТАНОК

В вашей голове будет идти нескончаемый диалог на протяжении следующих шести недель, по мере того как вы будете овладевать комплексом упражнений для Ножек Мирового Стандарта. Внимательно слушайте, что вам скажет ваше сознание, а что — ваше тело.

По мере того как вы упражняетесь, ваше тело подскажет вам, какая мышца в данный момент правильно работает — это вызовет ощущение, которое мы называем “хорошей” болью, или когда вы делаете нечто неправильное, что вызовет “плохую” боль.

Ваше сознание будет посылать в мозг сигналы, которые заставят отличать один вид боли от другого. Если в любое время, вы почувствуете дискомфорт, на миг задумайтесь — это “плохая” боль или “хорошая” — если вам кажется, что вам по-настоящему больно. Если вы делаете упражнения правильно, то у вас будет такое ощущение, какое вам раньше никогда не доводилось испытывать. Вашим мышцам будет тепло. Они ощутят, что они работают, а не перенапрягаются. Они почувствуют растяжку. А те мышцы, с которыми вы сейчас работаете, почувствуют себя отдельно от остальных мышц. Вот каковы признаки “хорошей” боли. Продолжайте работать дальше. Не позволяйте этой боли становиться предлогом для того, чтобы прекратить занятия. Различайте “плохую” и “хорошую” боль.

Единственный способ, которым можно нарастить себе мышцы,— это заставить их работать. На протяжении следующих нескольких недель ваши мышцы, наверное, будут работать интенсивнее, чем им приходилось работать раньше. Будут такие минуты во время занятий, когда вам вслед за вашими мышцами захочется закричать “нет”.

Это происходит и с нашими клиентами. Но в тот момент, когда они говорят, что больше не могут ничего сделать, мы напоминаем им, что они на самом деле могут! Когда вы слышите это внутреннее “нет!”, отвечайте на него своим твердым “да!” Вы можете это сделать — мы в этом уверены.

Вы разогреблись — переходим к станку.

### БАЛАНСИРУЯ У СТАНКА

Первая часть нашего комплекса выполняется у станка. Вы можете использовать в этом качестве спинку дивана, стула или вешалку для полотенец в ванной комнате. Какой бы “станок” вы ни использовали, его оптимальная высота должна быть между уровнем талии и груди. Нельзя опираться на станок. Именно балансируя у станка, вы сможете сосредоточиться на осанке, и станок вам в этом поможет. Невозможно удержать равновесие у станка без правильной осанки.

Поставьте “станок” перед зеркалом и встаньте боком к зеркалу, чтобы можно было следить за осанкой и движениями, пока вы держитесь за станок.

Ваши упражнения состоят из весьма специфических движений. Многие из них очень тонкие и точные, почти как в балете, и равновесие является неотъемлемой частью наших упражнений. Кроме того, правильная осанка обеспечивает лучшее дыхание. Поэтому для начала сделайте круговые движения плечами: вверх, назад, вниз.

## **ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ**

Положите руку на станок и поставьте пятки вместе, чтобы они соприкасались. Оторвите их от пола на два-три сантиметра. Передние части ступней не должны отстоять друг от друга более чем на пятнадцать сантиметров.

Втяните живот, сожмите ягодицы. Теперь вытолкните таз вниз и вперед и задержите эту позицию. Согните колени на пять сантиметров. Колени должны находиться ровно над пальцами ног. Это ваша начальная позиция (рис. 4.1/Рисунок 7\_4.1).

Расслабьте зажим таза и сделайте его снова, плотно сжав ягодицы. Убедитесь, что вы сохраняете правильную осанку в этом положении. Вы будете стремиться согнуть плечи и сгорбиться, поэтому тщательно следите за собой в зеркале.

Теперь согните колени еще на два-три сантиметра и зажимайте-расслабляйте-зажимайте таз. Расслабляйте зажим, но не выпячивайте ягодицы назад... оставайтесь как бы все-таки в зажатом положении. Согните колени еще на два-три сантиметра. Это ваш третий уровень. На этом уровне сожмите и расслабьте таз три раза. Зажав его в четвертый раз, задержитесь так, пока не досчитаете до десяти.

Снова поднимитесь на первый уровень. Помните, ваши колени согнуты на первом уровне на пять сантиметров. Теперь повторите два зажима на первом уровне, согните колени еще на три сантиметра и сделайте два зажима на этом уровне, потом сделайте четыре зажима на третьем уровне и на четвертом зажиме продержитесь до счета “десять”.

Это упражнение поможет вам развить силу. Убедитесь в том, что вы сохраняете зажатое положение. Зажим обеспечит работу всей вашей ягодичной мышцы, так что все упражнение будет более эффективным.

Каждое повторение упражнения состоит из двух зажимов на первом уровне, двух на втором уровне и двух на третьем уровне. Чтобы выполнить упражнение правильно, сделайте пять таких комплексных движений.

Повторите весь комплекс Первой Позиции еще раз.

## **РАСТЯЖКА**

Вы наращивали ягодичные мышцы и квадрицепсы, одновременно напрягая и растягивая мышцы, чтобы укрепить и нарастить их силу. Теперь важно увеличить растяжку рабочих мышц. Растяжка увеличит гибкость и поможет придать мускулам тот самый стройный и худощавый вид, ради которого мы работаем.

Растяжка квадрицепса из положения стоя проводится у станка. Мы начнем с растягивания левого квадрицепса. Возьмитесь за станок правой рукой. Слегка согните правое колено — колено опорной ноги, потом согните левое колено и одновременно протяните назад левую руку, чтобы схватить левую ступню за спиной (рис. 4.2/Рисунок 8\_4.2).

Зажмите таз так, чтобы квадрицепс растягивался, противодействуя сжатию ваших ягодиц. Ягодицы сжимайте как можно крепче, а таз вытолкните чуть вперед. Это движение как бы “запирает” зажим таза, а квадрицепс немедленно натягивается очень сильно от самой лонной кости до колена. Не подтягивайте пятку до самой ягодицы. Это перерастягивает коленные связки. Держите пятку примерно в семи-восьми сантиметрах от ягодицы.

Убедитесь, что ваши плечи отведены назад и вниз. Оставайтесь в этом положении до счета “двадцать”.

Поменяйте ноги. Возьмитесь за станок левой рукой. Слегка согните левое колено — опорную ногу, потом согните правое колено и возьмитесь за ступню правой рукой, притянув пятку повыше, чтобы мышца растягивалась, противодействуя зажиму таза.

Оставайтесь в этом положении до счета “двадцать”.

## **ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ**

Снова возьмитесь за станок. Расставьте ноги на ширину плеч, поставьте ступни параллельно, чтобы пальцы ног и колени смотрели бы прямо. Приподнимите пятки примерно на три сантиметра над полом (рис. 4.3/Рисунок 9\_4.3). Втяните живот, зажмите таз, согните колени на пять сантиметров. Это ваше исходное положение в этой позиции. Крепко сожмите, а потом отпустите ягодичные мышцы. Снова сделайте зажим таза на этом уровне. Опуститесь на три сантиметра (на второй уровень) и снова зажмите и отпустите таз дважды. Опуститесь еще на три сантиметра и трижды зажмите и отпустите таз. На четвертый раз задержитесь в зажатом положении до счета “десять”.

Снова поднимитесь на исходный уровень, когда ваши колени согнуты на пять сантиметров, а ваш таз зажат и вытолкнут вперед. Повторите это упражнение на опускание и зажим таза пять раз. Это составит один цикл.

Делайте растяжку квадрицепса из положения стоя для обеих ног (рис. 4.2/Рисунок 8\_4.2). На этот раз ваши квадрицепсы почувствуют себя более свободно. Это хорошо. Задержите растяжку для каждой ноги до счета “двадцать”. Проверьте осанку. Убедитесь, что вы не сгорбились и не наклонили плечи вперед. Глубоко дышите.

Повторите упражнения еще пять раз, чтобы закончить цикл.

## **“НЕТ” ОТВИСШЕЙ ПОПКЕ!**

Сядьте на край крепкого жесткого стула (если хотите, можете взять мягкий стул, но проверьте, не проваливаетесь ли вы в сиденье) и зажмите мяч между коленями. Ступни держите врозь, а мяч удерживайте давлением внутренней поверхности бедер. Сидите прямо, руки держите по бокам на сидения (рис. 4.4/Рисунок 10\_4.4).

Зажмите мяч между бедрами как можно сильнее и задержите его в таком положении до счета “три”. Этот зажим быстро заставит работать ваши мышцы. Отпустите сильный зажим, но не выпускайте мяча из ног! Потом снова сильно сожмите мяч и держите так до счета “три”. Повторите сжатие и расслабление мышц тридцать раз, чтобы завершить один цикл.

Повторите цикл.

Это упражнение “разбудит” мышцы внутренней поверхности бедер.

## **К СТЕНКЕ!**

Следующее упражнение будет выполняться на полу, а ступни вы прижмете к стене. Вам придется выполнять это упражнение, лежа на мягком коврик, чтобы защитить спину. Наденьте для этого упражнения носки, чтобы не запачкать стену.

Лягте на спину на пол, согнув колени, а ступни оперев о стену на ширину плеч. Начните зажимать таз, крепко сжимая ягодицы. Пусть таз поднимется с пола естественным движением благодаря его естественному зажиму. Не отрывайте поясницу от пола, подтягивая колени к груди или приподнимая спину. Пусть спина лежит на полу, а бедра, ягодицы и таз отрываются от пола только благодаря сжатию ягодичных мышц и их последующему поднятию (рис. 4.5/Рисунок 11\_4.5).

Это не очень заметное движение. Оно происходит на весьма небольшом пространстве. Само упражнение заключается в следующем. В два приема вытолкните таз вверх, потом также в два приема опустите вниз. Сохраняйте в мозгу этот ритм: вверх-вверх-вниз-вниз.

Проделайте это медленно и методично тридцать раз, чтобы завершить цикл упражнений. Потом подтяните колени к груди, обхватите их руками, чтобы растянуть ягодичную мышцу. Повторите цикл. Потом снова подтяните колени к груди и обнимите их.

Это простое упражнение, но не следует недооценивать его значение. Оно кажется очень простым, но, если выполнять его правильно, оно сможет по-настоящему сильно сжигать жир на ягодицах. В то же самое время вы растягиваете и сгибаете пояснично-крестцовый отдел позвоночника.

## **“ОХЛАЖДАЮЩАЯ” РАСТЯЖКА**

Теперь настало время для чрезвычайно важного “остывания” мышц. Каждое занятие нашим комплексом упражнений должно начинаться разогревом мышц и заканчивается их охлаждением.

Сядьте на пол и оттолкнитесь от стены. Ваши мышцы теперь разогрелись так, что они готовы растягиваться. Лягте на спину, согнув обе ноги в коленях, поставив ступни на пол. Поднимите левую ногу и протяните к ней обе руки (рис. 4.6/Рисунок 12\_4.6).

Если ваша поясница пока не гибкая, дотянитесь хотя бы до коленки. Если у вас больше гибкости, дотянитесь до щиколотки или икры и притяните ногу к телу настолько близко, насколько вам это удастся. Согните ступню и выпрямите колено. Вы почувствуете, как растягивается подколенное сухожилие. Теперь поднимите голову и посмотрите на колено.

Помните, что живот надо держать втянутым. Вы почувствуете, что мышца растягивается от подколенной ямки по всей длине подколенного сухожилия вплоть до соединения с ягодицей. Подтягивайте ногу к телу так, чтобы чувствовать растяжку, но если вы почувствуете боль, то отпустите ногу.

В растяжке никогда не доходите до того момента, когда вы почувствуете неприятную боль. Надо растягивать только до тех пор, пока мышца чувствует напряжение, но не боль.

Задержите левую ногу в этом положении до счета “тридцать”. Потом поменяйте ноги, повторите растяжку и держите ее до счета “тридцать”.

Наши поздравления! Вы только что закончили ваше первое занятие по созданию Ножек Мирового Стандарта.

Этот комплекс упражнений вы должны повторять по меньшей мере три раза в неделю. По мере того как вы будете его выполнять, вы будете запоминать последовательность движений и позиций. Работать не станет легче, но, постепенно привыкая к упражнениям, вы будете лучше понимать и чувствовать, что именно происходит в ваших мышцах с каждым их сокращением и растяжкой.

Если по какой-то причине вы все еще не освоились с упражнениями для начинающих, не стесняйтесь повторить эти упражнения в течение еще одной недели, прежде чем вы перейдете к упражнениям Второй Недели. Уже на этом этапе, когда вы заучиваете упражнения и повторяете их, вы почувствуете, что они стали помогать вам и дают первые результаты.

## **НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Если вы предпочитаете заниматься с партнером, убедитесь, что вы выбрали не просто кого-то, на кого можно положиться, но такого человека, который столь же заинтересован в том, чтобы иметь Ножки Мирового Стандарта, как и вы. Занятия с партнером имеют свои преимущества, хотя бы в том, что энтузиазм заразителен. Партнер может подбадривать вас и поддержать в том, чтобы сделать еще одно, ну самое последнее отжимание или еще на самый последний сантиметр подтянуть мышцу. Коллега может также помочь вам проверить вашу осанку и сказать, когда вы опускаете пятки вниз или горбите плечи в то время, когда должны стоять прямо.

Если вы решите заниматься вместе с кем-то, составьте расписание, которого вы обе смогли бы придерживаться. Это будет дисциплинировать обеих, затруднит пропуск занятий кем-то из партнеров.

Когда вы занимаетесь, выкладывайтесь до конца и не отвлекайтесь. Не останавливайтесь между упражнениями и не делайте перерывы на то, чтобы поболтать или ответить на телефонный звонок. Сосредотачивайтесь только на том, что вы делаете. Помните, что разрешается и даже рекомендуется прерывать занятия, если вам нужно попить воды. Держите воду поблизости от вас и не пользуйтесь этим предлогом, чтобы передохнуть и потянуть время. Не теряйте разогрева и разгона.

Одно из преимуществ этого комплекса заключается в том, что в нем нет резких движений, резкого начала или внезапных остановок.

Вы можете заниматься в своем собственном ритме. Вам не придется беспокоиться, что, пропустив такт, вы пропустите какое-нибудь движение вместе с ним. Поэтому никому не давайте подгонять вас во время этих занятий. Удостоверьтесь, что вы все правильно поняли и правильно выполняете упражнения, даже если для этого потребуются дополнительное время.

Помните, когда вы научитесь правильно все выполнять, вы получите свою награду — Ножки Мирового Стандарта.

## **СНОВА РАЗОГРЕВ**

Ваша вторая неделя начнется с такой же точно разминки, что и первая.

Короче говоря, сделайте шестьдесят подъемов ног — правой, левой-правой, левой — так, чтобы поднять тридцать раз правую ногу и тридцать раз левую, лодки при этом вытянуты вперед на уровне плеч (рис. 3.1/Рисунок 1\_3.1).

Сделайте еще шестьдесят подъемов ног, по очереди правой и левой, теперь уже разводя руки в стороны и поднимая их вверх, а потом опуская вниз.

Положив руки на плечи и зажав таз, слегка согните колени. Наклоняйте торс вправо, опуская вниз левый локоть, потом снова вернитесь в исходное положение, а потом наклонитесь влево, опуская левый локоть так, чтобы он смотрел вниз. Повторите цикл движений “вбок — в исходное положение — вбок” двадцать раз (рис. 5.1).

## **НОВОСТИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ: ОТЖИМАНИЯ**

Отжимания помогут вам поддержать правильную работу сердца, пока вы наращиваете бицепсы и грудные мышцы — те самые, которые могут сделать вашу грудь высокой.

Встаньте на четвереньки, соединив колени, расставив ладони на ширину плеч. Сожмите ягодицы, зажмите таз и вытолкните его чуть вперед и втяните мышцы живота, чтобы защитить спину от растяжения. Перенесите ваш вес вперед, на руки. Пальцы рук должны смотреть вперед, ладони на ширине плеч. Слегка согните локти (рис. 5.2).

Опуститесь вниз на пять сантиметров, сделайте небольшую паузу и опуститесь еще на пять сантиметров.

Теперь поднимайтесь. Ритм этого упражнения такой: вниз-вниз — раз. Вверх-вверх-вниз-вниз — два. Вверх-вверх-вниз-вниз — три. Всегда отсчитывайте на втором движении вниз.

Попробуйте сделать десять таких отжиманий. Если сперва вам не удастся сделать десять, делайте столько, сколько у вас получится с тем, чтобы в конце недели все-таки довести количество отжиманий до десяти.

Если вам относительно легко сделать десять отжиманий, добавьте еще комплекс из десяти отжиманий. Но если вы только начинаете, помните, что даже выполнение пяти таких отжиманий — уже немалый успех.

## НУ. УЖ ОЧЕНЬ НАТЯНУТО!

Повторите последние две растяжки прошлой недели. Первая из них такая: положите руки на пол в положении стоя и задержитесь так, считая до тридцати. Вес перенесите на переднюю часть ступни. Теперь, не двигая бедрами, дотянитесь правой рукой до левого колена. На этой неделе, если сможете, возьмитесь не за колено, а за икру, и подтяните лицо к левому колену. Ваша левая рука должна быть поднята и вытянута вверх у вас за спиной. Не перемещайте вес! Пусть он остается на передней части стопы. Задержитесь в этом положении до счета “тридцать”. Теперь проделайте то же самое, взявшись левой рукой за правое колено/икру и, приблизив лицо к правому колену, задержитесь так до счета “тридцать”. Правая рука выпрямлена и поднята вверх (рис. 5.3).

Помните, если у вас есть пусть даже небольшие проблемы с поясницей — выполняйте это упражнение, слегка согнув оба колена.

На этой неделе вы должны почувствовать большую легкость, поэтому вы уже спокойнее выдержите растяжку мышц в этом положении до счета “тридцать”. Постарайтесь постепенно растягивать мышцы все время, пока вы считаете, постепенно расслабляясь в растянутой позиции.

То же самое касается растяжки на поперечный шпагат на полу. Если на прошлой неделе вы были совсем неподатливы, то на этой вы сможете гораздо легче сделать эту растяжку. Продолжайте растягивать мышцы на протяжении всего счета “тридцать”, постепенно расслабившись в позиции максимального растяжения. Мышцы, растянутые в ходе упражнений прошлой недели, дадут вам возможность углубить растяжку (рис. 5.4).

## НАЗАД К СТАНКУ

Встанем в Первую Позицию. Пятки вместе, приподняты над полом на три сантиметра, живот втянут, таз зажат, колени подогнуты на пять сантиметров.

Проверьте осанку. Убедитесь, что вы не сгорбились, а, наоборот, выпрямились. Начните с того, что подвигайте плечами вверх-назад-вниз (рис. 5.5). На этой неделе мы добавим к зажимам таза на каждом уровне еще один. Поэтому сожмите ягодичы и сделайте три зажима таза на каждом из уровней. Следовательно, ритм упражнения на каждом из трех уровней будет таким: ягодичы-таз-таз-таз. Сжатие ягодичы можно чуть ослабить между зажимами таза, но не отпускать совсем. Пусть ягодичы все время остаются зажатыми. Теперь опуститесь на три сантиметра и снова — таз-таз-таз. Потом опуститесь на третий уровень и опять: таз-таз-таз. А на этом третьем уровне зажмите таз в четвертый раз и задержите зажим до счета “десять”.

На этой неделе вы добавляете шестое повторение цикла движений, чтобы выполнить упражнение один раз. Иными словами, вы три раза зажимаете таз на каждом уровне, держите четвертый раз этот зажим на третьем уровне — и все это шесть раз.

Для второго цикла шести повторений поднимите правую руку над головой так, чтобы кисть оказалась над затылком. Это поможет вашей осанке и равновесию. Вы почувствуете, как выпрямился торс, а напряжение в квадрицепсах стало чувствоваться особенно отчетливо (рис. 5.6).

В какой-то момент вам может захотеться все бросить. Естественно! Но не бросайте! Мы видели, как большая часть совершенно потерявших спортивную форму женщин проходили эту точку под названием “я не могу” и, как только они это делали, оказывались среди тех, кто ровно и постоянно занимается.

Настало время показать, что это вы управляете телом и “власть употребить”. Заставьте ваш разум убедить тело. Вы это можете.

## ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ

Поставьте ноги на ширину плеч, приподняв пятки на три сантиметра над полом. Втяните живот, зажмите таз и согните колени на пять сантиметров (рис. 5.7).

Точно так же, как мы делали это в Первой Позиции, мы собираемся добавить еще один зажим таза, третий, на каждом уровне и выполнить по шесть повторений каждого цикла. Ритм такой: таз-таз-таз (вниз на три сантиметра), таз-таз-таз (вниз на три сантиметра), таз-таз-таз. Выполняя зажим таза на третьем уровне в третий раз, задержитесь в этом положении до счета “десять”, а потом поднимитесь до первого уровня, где ваши колени подогнуты всего на пять сантиметров, и начинайте движения снова: опуститься на три сантиметра — таз-таз-таз... Повторите все это шесть раз, чтобы выполнить один цикл этого упражнения.

В основном вы будете чувствовать напряжение в квадрицепсах и, если вы правильно зажимаете таз, то напряжение будет чувствоваться по всей длине мышцы — от лонной кости до колена.

Выполните второй цикл движений. Не останавливайтесь между циклами. Но обязательно проверьте, насколько крепко вы зажали таз и удостоверьтесь, что вы не горбитесь. Представляйте себе, что в вас натянута струна, которая заставляет вас держаться прямо и высоко поднимать голову.

Выполнив второй цикл упражнения, вы должны растянуть мышцы, расставив ноги и положив руки на пол. Задержитесь в этом положении до счета “тридцать”. Пока вы держите эту растяжку, убедитесь, что вы напрягли квадрицепсы, а не просто дали им бессильно болтаться (рис. 3.4).

Теперь перенесите лицо к левой ноге, стараясь приблизить его к левому колену. Правая рука держит левую щиколотку. Ваша левая рука поднята и вытянута вверх. Не забудьте напрячь квадрицепсы, напрягая колени. Задержитесь в этом положении до счета “тридцать” и поменяйте ноги, снова повторив все движения и задержавшись в растяжке до счета “тридцать”.

Когда вы встанете из этого положения, помните, что, прежде чем разогнуть торс, надо слегка согнуть колени. Тем самым вы слегка снимете нагрузку со спины.

## **ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ**

Это новая позиция для вас. Встаньте, расставив ступни на ширину бедер и развернув ступни к плечам. Колени и пальцы ног должны смотреть в стороны, причем колени должны быть выровнены по ступням. Согните колени на пять сантиметров. Поднимите как можно выше над полом левую пятку, а потом правую. Делайте это по очереди, чтобы не потерять равновесие. Очень важно в этом упражнении помнить про осанку. Убедитесь в том, что грудь расправлена, плечи разведены в стороны и опущены назад (рис. 5.8).

Все время следите, чтобы в этом упражнении пятки оставались высоко над полом. Перенеся вес на пальцы ног, вы заставите работать подколенные сухожилия и ягодицы и тем самым снимете напряжение с коленей.

В этом положении три раза зажмите таз на трех уровнях. Ритм упражнения будет такой: таз-таз-таз (вниз на уровень), таз-таз-таз (вниз на уровень), таз-таз-таз. Это составит один цикл упражнения. Теперь надо вернуться на первый уровень и повторить все сначала. Чтобы выполнить это упражнение один раз, надо сделать шесть повторений цикла.

После этого ваши ноги могут начать дрожать. В них может появиться ощущение тепла. Отлично. Значит, вы все делали правильно. Выполните второй цикл из шести повторений в Третьей Позиции.

## **РАСТЯНЕМ ДО ПРЕДЕЛА!**

Настало время растянуть квадрицепсы, выполняя растяжку из положения стоя, которую вы научились делать на прошлой неделе (рис. 4.2).

Стоя на чуть согнутой опорной ноге, согните другое колено и возьмитесь за спиной за ступню другой ноги. Крепко сожмите ягодицы и вытолкните таз вперед. Вы почувствуете, как верхняя часть квадрицепса начнет растягиваться по мере того, как вы подтягиваете согнутую ногу к ягодице. Помните, не надо подтягивать ногу вплотную к ягодице. Перестаньте подтягивать ступню примерно в семи-десяти сантиметрах от ягодичной мышцы.

Задержитесь в этом положении до счета “двадцать” и поменяйте ноги. Потом повторите растяжку.

## **К СТЕНКЕ!**

Возьмите с собой мяч и лягте у стены. Это упражнение должно разработать ваши мышцы внутренней поверхности бедра, то есть приводящие мышцы. Согнув колени, поставьте ступни на стену. Захватите мяч бедрами так, чтобы он не падал. Бедра должны лежать точно под коленками. Сами колени должны быть перпендикулярны стене. Теперь зажмите таз: сперва сожмите ягодицы, потом вытолкните таз вверх. Задержитесь в этом положении (рис. 5.9).

Сожмите мяч, сжимая крепко бедра, и задержитесь в этом положении до счета “три”. Отпустите зажим ровно настолько, чтобы расслабить мышцы, но не уронить мяч. Теперь снова сожмите. Прodelайте это тридцать раз, чтобы выполнить один цикл упражнения. Повторите цикл.

Отпустите мяч и притяните колени к груди, обхватите их руками. Теперь соедините ступни ног подошвами вместе и разверните колени. Подтягивайте подошвы как можно ближе к телу, одновременно растягивая приводящие мышцы до счета “двадцать” (рис. 5.10).

Снова поставьте ступни на стену. Они должны быть на ширине плеч. На этот раз без мяча крепко сожмите ягодицы. Медленно поднимайте таз вверх, зажимая его двумя движениями: вверх-вверх. Потом опустите его, тоже двумя движениями: вниз-вниз. Вы действительно окажете большое воздействие на ваши ягодицы, если будете выполнять упражнение медленно и методично.

Не поднимайте спину, не отрывайте ее от пола. Засчитывайте движение за одно только тогда, когда таз оказался в верхнем положении: вверх-вверх — раз, вниз-вниз-вверх-вверх — два... и так далее. Выполните цикл “вверх-вверх-вниз-вниз” тридцать раз — это будет одно упражнение (рис. 5.11).

Теперь повторите его. Потом прижмите колени к груди, чтобы растянуть мышцы.

## **“ОСТЫНЬТЕ И УСПОКОЙТЕСЬ”**

Настало время сделать растяжку и охладить мышцы. Отодвиньтесь от стены. Лягте на пол, согнув колени. Поднимите левую ногу и возьмите ее обеими руками. На этой неделе вы стали более гибкой, поэтому старайтесь ухватиться руками за икру или щиколотку и несколько раз согнуть и разогнуть ступню. Теперь выпрямите колено, потом поднимите голову так, чтобы посмотреть на колено. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы и сухожилия под коленом, как растяжка проходит до самой ягодицы. Притяните ногу

как можно ближе к телу. Таким образом вы удлиняете мышцу. Задержитесь в этом положении до счета “тридцать” и перемените ноги (рис. 5.12).

Можете похлопать себя по спине. Вы закончили комплекс упражнений для второй недели. На этой неделе сделайте этот комплекс по меньшей мере три раза.

Мы знаем, что к концу этой недели у вас начинаются мышечные боли. Это результат интенсивной работы. Не волнуйтесь из-за этого. Лучше наслаждайтесь этим ощущением. В конце концов, эта боль означает, что вы честно поработали — вы растягивали и наращивали ваши мышцы, придавали им форму.

Упражнения не только формируют мышцы, но помогают предотвратить остеопороз, поскольку наши упражнения на перераспределение веса помогают формировать безжировую мышечную ткань и кость. Эти упражнения помогают и снизить риск заболевания диабетом, поскольку исследования показывают, что каждый интенсивно и правильно сделанный комплекс упражнений помогает повысить способность мышц поглощать инсулин и перерабатывать сахар. Мы отбираем у вас слабые и нестойкие колени, укрепляем связки и сухожилия — вы получаете прекрасные и крепкие колени.

Вы уже теперь должны чувствовать себя сильнее и счастливее, потому что вы готовы встретить лицом к лицу третий комплекс наших упражнений. Вы уже на пути к Ножкам Мирового Стандарта!

## **НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ**

. этому моменту вы должны стать уже гораздо более гибкой и сильной. Одним из косвенных эффектов наших упражнений является то, что с помощью тазового зажима и растяжек мы делаем сильнее, гибче и здоровее ваш позвоночник. Каждый раз, когда вы зажимаете таз или делаете растяжку, вы развиваете в себе все более гибкую спину, снимаете напряжение с поясницы и добиваетесь большего размаха в движениях.

Теперь по утрам вы замечаете, что вставать уже не так больно. Вы стали ходить свободнее и мы готовы поспорить, что в результате вы стали чувствовать себя привлекательнее. Давайте же закрепим это. Самое лучшее еще впереди.

Разминка на этой неделе точно такая же, как на прошлой неделе, но теперь мы добавили туда отжимы для трицепсов, чтобы разработать заднюю поверхность рук. Задняя поверхность плеча и есть то самое место, о котором мы говорим. Помашите руками в воздухе. Вот как раз там, где возле плеча на руках болтается обвисшая ткань — это и есть ваш трицепс. Как правило, это самое уязвимое место в женском теле. Оно самое слабое.

Давайте включим музыку и приступим к разминке.

Шестьдесят подъемов ног. Ноги поднимаем поочередно к рукам, которые вытянем перед собой на уровне плеч. Д Продолжаем поднимать ноги, разводя руки в стороны, вверх, вниз. Руки положить на плечи, таз зажат, колени согнуты. Наклоны в стороны, опуская локоть вниз. Выпрямляемся, потом наклоняемся в другую сторону. Делаем этот цикл двадцать раз.

Теперь — ваша первая серия отжиманий. Встанем на колени, потом на четвереньки, живот втянут, ладони смотрят вперед пальцами. Постарайтесь увеличивать количество отжиманий по крайней мере на пять к концу недели. Добавляйте одно в первый день, три во второй, а на третий раз занятий на этой неделе постарайтесь выполнить все дополнительные пять. Однако не огорчайтесь, если вам не удастся довести количество отжиманий до десяти или больше, делайте самое большое количество отжиманий, на которое вы способны — и все.

После того как вы закончили свою первую серию отжиманий, измените положение рук таким образом, чтобы ладони лежали на полу примерно под углом в 45 градусов друг к другу, а пальцы смотрели внутрь. Пусть ладони лежат на ширине плеч — если они будут расположены ближе друг к другу, ваши следующие отжимания очень трудно будет выполнить. И не забудьте, что колени должны быть согнуты (рис. 6.1).

Напоминаем: очень важно втягивать живот, а таз — зажимать. Это предохранит спину от растяжений и травм.

Перенесите вес на руки и опуститесь на пять сантиметров, а потом еще на пять сантиметров. Счет ведется от самого нижнего положения: раз. Ритм упражнения такой: вниз-вниз — раз, вверх-вверх-вниз-вниз — два... Попробуйте сделать десять таких отжиманий для трицепсов. Если вы не можете сделать десять, сделайте столько, сколько сможете.

## **РАСТЯНЕМСЯ НА ОТЛИЧНО!**

В этом месте мы добавляем новую растяжку — для тех мышц плеча, с которыми вы только что работали. Поднимите правую руку над головой. Теперь согните локоть и постарайтесь дотронуться кистью согнутой руки до лопатки. Это похоже на то, как если бы вы старались саму себя похлопать по спине.

Теперь поднимите левую руку и возьмитесь ею за локоть согнутой правой руки. Старайтесь осторожно надавить на правый локоть так, чтобы наклонить его назад и вниз. Старайтесь дотянуться пальцами правой руки как можно дальше по спине, чтобы усилить растяжку мышцы плеча и локтя. Вы почувствуете, как растягиваются трицепсы. Продержите растяжку до счета “десять” (рис. 6.2).



Расплетите руки и положите правую руку поверх груди. Возьмитесь левой рукой за локоть правой и потяните его влево. Вы почувствуете растяжку сразу и в трицепсе и в бицепсе. Задержитесь в этом положении до счета “десять”.

Отпустите руку и поменяйте руки местами, теперь закинув за спину левую поднятую и согнутую в локте руку. Левый локоть держите правой рукой, осторожно прижимая его назад и вниз, дальше и дальше, к лопатке. Задержитесь в этом положении до счета “десять”, потом отпустите руку и положите ее на грудь. Теперь возьмитесь правой рукой за левый локоть, потяните, задержитесь до счета “десять” и отпустите.

Теперь вернемся к двум основным растяжкам, которые мы выучили на первой неделе (рис. 3.4 и 3.5). Сперва из положения стоя опустите руки на пол и досчитайте до тридцати. Если вам трудно было положить руки на пол в предыдущие две недели, теперь может наступить момент, когда вам это удастся. Вы развиваете в себе гибкость, которая позволит вам растягивать и сокращать мышцы с большей легкостью, и вам станет легче выходить из растяжек и входить в них. В то же время, считая до тридцати, вы все время будете чувствовать, как удлиняются ваши мышцы. Всегда напрягайте бедренные мышцы при этом, все время, пока считаете. Вы должны увидеть, как мышцы сокращаются и приобретают определенные очертания.

После того как вы коснулись носом каждого колена, опуститесь на пол для того, чтобы выполнить растяжку на шпагат (рис. 3.6). Держите ноги как можно более широко разведенными и старайтесь, наклоня торс между ногами, достать пальцами дальше, чем у вас получалось на прошлой неделе.

К концу этой недели может статься, что руки ваши лягут параллельно вашим икрам. Почувствуйте, как растягивается позвоночник. Теперь переложите руки на левую ногу так, чтобы кисти рук лежали на ноге, а сами руки — по обеим сторонам ее. Задержитесь в этом положении до счета “тридцать”, стараясь тянуться все дальше по мере того, как вы считаете. Очень плавно, без всяких резких движений, передвиньтесь к правой ноге и положите руки по обеим сторонам ноги, потом задержитесь в этом положении до счета “тридцать”.

Настало время перейти к станку. Медленно поднимитесь и держите колени согнутыми — это предохранит вашу спину от растяжений, пока вы поднимаетесь.

## ПЕРЕКЛЮЧАЕМСЯ НА ПЕРВУЮ ПОЗИЦИЮ

Встаньте в Первую Позицию, положив правую руку на станок, пятки сомкнуты и приподняты над полом на три сантиметра. Согните колени на пять сантиметров и поднимите левую руку над головой для равновесия. Не поднимайте плечи. Опустите их вниз и отведите назад (рис. 6.3).

Теперь зажмите таз, отпустите. Помните, что отпускаете вы мышцы минимально! Не отпускайте их совсем, просто минимально расслабьте с тем, чтобы снова тесно их сжать. На этом этапе мы добавляем по одному зажиму на каждом уровне, чтобы их стало четыре.

После того как вы выполнили зажим четыре раза, опуститесь на три сантиметра и снова зажмите таз четыре раза на этом уровне. Спуститесь на третий уровень и снова выполните зажим таза четыре раза. На четвертый раз зажмите таз и оставайтесь в этом положении до счета “десять”. Держите зажим очень крепко. Не расслабляйте мышцы. Почувствуйте, как растягиваются и напрягаются ваши квадрицепсы. Чем крепче вы сжимаете ягодичи, тем больше силы у вас будет, тем легче станет это упражнение, и само движение станет легче и эффективнее.

Повторите этот комплекс движений на опускание и зажим таза шесть раз, чтобы завершить один цикл.

Выполните растяжку квадрицепса из положения стоя. Стоя на правой ноге, согните колено, возьмите левой рукой левую ступню, зажмите таз и растяните квадрицепс левой ноги. Чем сильнее вы будете зажимать таз, тем лучше будет ваша растяжка. Если вы почувствуете судороги в подколенном сухожилии, это означает, что вы слабо зажали таз. Держите эту растяжку до счета “двадцать”. Поменяйте ноги. Растяните таким же образом правый квадрицепс на счет “двадцать” (рис. 4.2).

Снова вернитесь в Первую Позицию, на сей раз взявшись за станок левой рукой и подняв правую над головой. Проверьте вашу осанку в зеркале. Выполните второй цикл из шести повторений этого упражнения, зажимая таз четыре раза на каждом из уровней и задерживаясь в зажиме таза на третьем уровне на счет “десять”.

Повторите растяжку квадрицепса из положения стоя. На этот раз не надо так интенсивно растягивать мышцы, потому что вы это делали во время упражнения.

## ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ

Расставив ноги на ширину плеч, поднимите пятки на три сантиметра от пола. Втяните живот, сожмите ягодичи и зажмите таз. Подогните колени на пять сантиметров. Поднимите над головой правую руку, держась за станок левой рукой.

Это поможет вам расправить грудь и опустить плечи (рис. 6.4).

На этот раз вы будете зажимать таз четыре раза на каждом из уровней. Ритм упражнения примерно такой: таз-таз-таз-таз, опускаемся на три сантиметра на второй уровень и снова таз-таз-таз-таз, опускаемся на третий уровень, и опять: таз-таз-таз-таз, но в последний раз зажимаем таз и держим это положение до счета

“десять”. Это будет первый цикл упражнения. Теперь поднимаемся на первый уровень, где колени у нас согнуты только на пять сантиметров, и начинаем все сначала. Нам потребуется выполнить шесть таких циклов, чтобы закончить все упражнения.

Не останавливаясь держите правую руку вверх и выполните еще шесть таких циклов. Ваши квадрицепсы будут напряжены до предела. Сжимайте все время ягодичи — это поможет. Если ноги у вас начали дрожать — все в порядке, это означает, что ноги работают как следует, с напряжением всех мышц, а мы именно этого от них и добиваемся.

Если вам теперь понадобилось выпить воды, прервитесь и выпейте. Вам не надо беспокоиться, что в наших упражнениях вы что-нибудь пропустите, если оторветесь на миг. Вы можете в любой момент вернуться к занятиям. Пусть музыка играет.

## ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ

Встаньте у станка, развернув ноги пошире. Колени смотрят в стороны, нависая над ступнями. Согните колени на пять сантиметров. Поднимите левую пятку, оторвите ее от пола, а потом точно так же оторвите от пола правую пятку. Встаньте на носки как можно выше. Перенесите на пальцы вес тела. Это снимет напряжение с коленей и даст возможность разработать коленные сухожилия (рис. 6.5).

Теперь четыре раза зажмите таз, потом опуститесь на пять сантиметров, сгибая колени, и четыре раза зажмите таз на этом уровне. Опуститесь еще на три сантиметра и четыре раза зажмите таз. Это один цикл упражнения. Вернитесь обратно на первый уровень, где колени подогнуты всего на пять сантиметров, и повторите по четыре зажима таза на каждом из трех уровней. Необходимо сделать шесть таких циклов, чтобы выполнить упражнение один раз.

Выполните растяжку квадрицепса в положении стоя. Согните правое колено, то есть колено опорной ноги. Согните левую ногу и возьмитесь сзади левой рукой за ступню левой ноги. Сожмите ягодичи и зажмите таз. Чувствуете, как растягивается ваш левый квадрицепс? Растяните его еще сильнее, зажав таз крепче. Втяните живот. Задержитесь в этом Неделе третья положении до счета “двадцать”. Теперь сделайте то же самое другой ногой.

Если возможно, выполните это упражнение в Третьей Позии второй раз. Повторяйте то же самое, что было сказано выше: четыре раза зажимайте таз на каждом из уровней. Прodelайте это шесть раз. Если вы откажетесь на повторение упражнения, то не забудьте сделать растяжку квадрицепса в положении стоя.

## ПОЛЬЗУЕМСЯ СТЕНКОЙ

Подойдите к стене и лягте. Ступни поставьте на стенку, колени согнуты, ягодичи точно под коленями.

Зажмите мяч между коленями. Теперь зажмите таз и сожмите бедра, чтобы сжать мяч. Сожмите мяч дважды, потом зажмите таз, пока вы одновременно сжимаете мяч. Не поднимайте спину и не отрывайте ее от пола — только ягодичи поднимаются, пока вы сжимаете мяч. Ритм упражнения такой: бедра-бедра-таз. Считаем: раз. Потом снова: бедра-бедра-таз, считаем: два. Повторяйте это движение методично и ровно. Прodelайте его тридцать раз, чтобы завершить цикл (рис. 6.6).

Пусть бедра и ягодичи постоянно сжимаются — даже тогда, когда ягодичи на миг расслабляются между циклами. После того как вы сделали тридцать повторений этого движения, сделайте упражнение второй раз и еще тридцать раз: сожмите по два раза бедра и один раз зажмите таз: бедра-бедра-таз.

Это упражнение замечательно формирует ваши ягодичи, внутреннюю и внешнюю поверхность бедер.

## ДЕРЖАТЬСЯ ЗА СТЕНКУ!

Мы остаемся в том же самом положении у стены, но теперь откладываем мяч в сторону. Ноги остаются на ширине плеч. Зажмите таз и вытолкните его вверх раз и другой. Считаем: раз. Медленно и методично в два приема опустим таз вниз на пол, в исходное положение. Самое сложное — не отпускать зажима таза, когда вы опускаетесь вниз. Продолжайте сжимать ягодичи и снова поднимите таз. Поднимайте его с пола только усилием сжатых ягодичи. Спину от пола не отрывайте! Чтобы выполнить это упражнение один раз, надо прodelать движения “вверх-вверх-вниз-вниз” тридцать раз. Потом еще раз повторите его тридцать раз (рис. 6.7).

Теперь прижмите колени к груди. Это поможет вам растянуть ягодичные мышцы. Вы можете растянуть внутренние, приводящие мышцы бедер, сомкнув подошвы ног и раскрыв колени. Держите ступни так близко к ягодичам, как только можете (рис. 5.10). Теперь вам это должно доставлять удовольствие. Задержитесь в каждой из растяжек по крайней мере до счета “двадцать”, прежде чем продолжать занятия.

## ВНЕШНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ

Мы хотим подставить вам колено, чтобы помочь взобраться на лестницу, ведущую к Ножкам Мирового Стандарта. Мы собираемся делать махи ногой (или подъемы ног) в сочетании с зажимом таза, что сразу

будет сжигать жир с внешней поверхности ваших ног и ягодиц гораздо быстрее, чем любые традиционные махи ногой.

Лягте на правый бок, вытянитесь. Правая нога лежит поверх левой. Положите голову на правую руку, а левый локоть должен быть крепко прижат к полу перед вами. Во время упражнения старайтесь, чтобы левая рука, согнутая в локте, все время лежала перед вами на полу. Это поможет вам избежать травм поясницы и закрепит вас в том положении, какое нужно для нашего упражнения. Вам совершенно ни к чему перекачываться на спину во время махов ногой (рис. 6.8).

Теперь сожмите ягодицы вместе. Сомкните вместе ягодичные мышцы как можно крепче. Сохраняйте это положение на протяжении всего упражнения. Держа левую ногу совершенно прямо, так чтобы колено смотрело вперед, поднимите ее на пять сантиметров и опустите на пять сантиметров назад. Не опускайте ногу совсем, пусть она не ложится на правую ногу. Ни в коем случае не теряйте зажима таза и ягодиц.

Вы должны пятьдесят раз поднять и опустить ногу в этом положении.

Если почему-то в какой-то момент вы почувствуете, что теряете зажим таза, остановитесь и снова зажмите таз как следует. Можно сколько угодно делать подъемы ног, но, если вы не сжимаете ягодицы, вы не будете придавать им необходимую форму, сколько бы раз вы ни повторили упражнение.

После того как вы выполнили пятьдесят раз поднятие ноги, лягте на спину и растяните левую ногу, положив щиколотку согнутой левой ноги поверх колена правой. Чтобы это сделать, держите правую ногу на весу, пока вы будете класть левую щиколотку поверх нее. Потом протяните руку и притягивайте правую ногу как можно ближе к туловищу. Вы почувствуете, что вдоль внешней поверхности левой ноги будет растягиваться мышца. В то же самое время вы растягиваете подколенные сухожилия правой ноги и ягодичные мышцы правой стороны. Задержите эту растяжку на счет “двадцать” (рис. 6.9).

Поменяйте ноги местами. Теперь лягте на левый бок, чтобы правая нога лежала поверх левой. Убедитесь в том, что колено правой ноги смотрит не вверх, а прямо. Положите правый локоть перед собой на пол. Теперь как следует сожмите ягодицы и зажмите таз. Поднимите левую ногу на пять сантиметров и снова опустите на пять сантиметров. Пусть ноги ни в коем случае не соприкасаются. Ни в коем случае не сгибайте колено. Поднимите и опустите правую ногу пятьдесят раз.

Растяните правую ногу. Для этого снова лягте на спину, поднимите и держите на весу левую ногу. Теперь поднимите правую ногу, согните ее в колене и положите щиколотку правой ноги поверх левого колена. Протяните руки вперед, схватите левую ногу и постарайтесь подтянуть ее как можно ближе к туловищу. Вы почувствуете растяжку во внешней поверхности правого бедра, в левом подколенном сухожилии и в ягодице.

Чтобы твердо знать, что мы придаем форму нашим бедрам и ягодицам, особенно внешней поверхности бедер, мы должны сделать на этой неделе еще один комплекс подъемов ног.

Лягте на правый бок, положите голову на вытянутую правую руку, а левый локоть прочно поставьте перед собой. Вытяните ноги перед собой под прямым углом к туловищу. Сожмите ягодицы и зажмите таз. Закрепитесь в этом зажиме. Поднимите левую ногу двумя движениями, следя, чтобы она не поднималась выше уровня бедра. Если вы как следует закрепили зажим таза, то нога и не сможет подняться выше уровня бедра. Ритм этого упражнения должен быть таким: вверх-вверх, вниз-вниз. Счет начинается тогда, когда нога находится в самом верхнем положении: вверх-вверх — раз, вниз-вниз-вверх-вверх — два. Сделайте пятьдесят таких циклов (рис. 6.10). Лягте на спину и растяните левую ногу, положив левую щиколотку поверх правого согнутого колена. Задержите эту растяжку до счета “двадцать”. Поменяйте ноги местами. Теперь лягте на левый бок, чтобы правая нога была наверху. Вытяните ноги перед собой так чтобы они составляли прямой угол с туловищем. Следите, чтобы правая рука лежала перед вами и твердо удерживала бы вас в этом положении. Зажмите таз и закрепите это положение. Теперь поднимайте ногу в два приема, не выше уровня бедра: вверх-вверх — раз, вниз-вниз-вверх-вверх — два. Если ваша нога может подняться вверх выше уровня бедра, значит вы недостаточно хорошо закрепились в зажатом положении таза. Остановите упражнения и закрепите зажатый таз как следует. Теперь сделайте пятьдесят подъемов уже с правой ноги. Теперь растянем мышцы. Положите правую щиколотку поверх согнутой левой ноги. Протяните руки и постарайтесь приблизить согнутую левую ногу как можно теснее к туловищу. Задержите растяжку до счета “двадцать”.

Отлично поработали! Теперь пора заняться “охлаждающей” растяжкой.

## **ОСТЫНЕМ!**

Оставайтесь тут же на полу, лежа на спине. Обе ноги согнуты в коленях, ступни поставлены на пол. Поднимите левую ногу и ухватитесь за нее обеими руками. Теперь вы настолько гибки, что можете взяться за ногу на уровне икры или даже щиколотки. Притяните ногу к туловищу как можно ближе (рис. 5.12).

Живот втяните. Согните и разогните ступню несколько раз. Поднимите голову и посмотрите на колено. Вы должны почувствовать растяжку от задней поверхности колена вверх по подколенному сухожилию вплоть до ягодичных мышц. Подержите эту растяжку до счета “тридцать”. Потом поменяйте ноги. Повторите все то же самое с правой ногой. Держите растяжку до счета “тридцать”

Ну, вы все сделали! Получилось! Как только вы пройдете программу третьей недели, вы почувствуете себя весьма искушенной. Множество людей не могут даже дойти до этого уровня. Но вы не относитесь к этому презренному множеству. Вы сражаетесь за Ножки Мирового Стандарта!

## **НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ**

Мы надеемся, что к этому времени, к четвертой неделе, вы начали получать удовольствие от своего вида и самочувствия. Независимо от того, что еще происходит в вашей жизни, вы доказали, что можете управлять собой и целенаправленно улучшать свое здоровье. И как только вы дошли до этого уровня, вы обнаружили, что и все остальные области жизни начали вам подчиняться.

Женщины, которые приходят в нашу студию работать, живут очень напряженной деловой жизнью, но они знают, что их работа и вся остальная деятельность будет гораздо более производительной и эффективной, если они посвятят эти часы себе. Самодисциплина обязательно начинает распространяться и на другие области вашей жизни. Дивиденды выплачиваются во всех проявлениях вашей жизни.

Давайте будем откровенны: жизнь может хоть кого загнать в угол. Иногда случаются дни, когда кажется, что все идет прахом. Но у вас есть нечто, что позволяет смотреть в будущее с улыбкой. Вы создаете себе лучшее мировоззрение, лучший взгляд на жизнь, пока формируете свое тело.

Вздыхнем поглубже! Пришло ваше время: прочь тревоги и разочарования, расширьте круг поклонников!

## **ВСЕМ СЕРДЦЕМ!**

Мы надеемся, что вы продолжали делать тридцатиминутные упражнения для тренировки сердечно-сосудистой системы по тем дням, когда не занимались нашим комплексом или делали их вместе с нашими упражнениями. Но, даже если вы сразу приступаете к нашей разминке, следите, чтобы пульс не выходил за пределы отведенного ему диапазона (см. главу 3 и таблицу в ней). На этом уровне упражнений есть определенный побочный эффект. В ходе интенсивных упражнений мозг вырабатывает эндорфины, которые являются естественными обезболивающими, их вырабатывает сам организм. Эндорфины контролируют реакцию вашего тела на стресс, а многие спортсмены утверждают, что эндорфины дают им нечто вроде естественного опьянения. Поэтому пользуйтесь тем, что предлагает природа. Включайте музыку, доводите пульс до требуемого уровня, пусть рекой потекут эндорфины, а ваше настроение пусть поднимается столь же высоко, как вы научились поднимать ноги.

Ваша разминка на этой неделе должна быть такой же, как и на прошлой. Шестьдесят подъемов ног, при этом руки вытянуты вперед на уровне плеч (рис. 7.1).

Разведите руки в стороны, а потом поднимите их вверх и опустите вниз, продолжая поднимать ноги поочередно. Так нужно проделать еще шестьдесят раз — по тридцать для каждой ноги (рис. 7.2).

Затем перестаньте поднимать ноги и встаньте, поставив ноги на ширину плеч. Руки подняты к плечам, таз зажат, ноги слегка согнуты в коленях. Наклоните тело в одну сторону, чтобы локоть смотрел в пол, и вернитесь в исходное положение. Наклонитесь в противоположную сторону. Снова вернитесь в исходное положение. Каждый цикл из трех движений составляет одно целое. Сделайте двадцать таких циклов (рис. 7.3).

Опуститесь на пол и сделайте отжимания. Встаньте на четвереньки, руки смотрят вперед, поставлены на ширине плеч, таз зажат, живот втянут. Опуститесь на пять сантиметров, потом еще на пять, считайте: раз. Теперь снова поднимитесь вверх в два приема. Снова опуститесь в два приема вниз. Счет:

два. Повторите этот комплекс движений десять раз. Тем самым вы выполните упражнение. В начале этой недели вы должны делать не менее десяти отжиманий. А к концу недели постарайтесь делать и два десятка отжиманий.

Глубоко дышите. Вдыхайте, когда вы наверху, выдыхайте, когда опускаетесь вниз. Вдох должен происходить, когда вы начинаете спуск, выдох — когда вы делаете максимальное усилие, когда вы в самом низу и готовитесь оттолкнуться вверх.

После того как вы закончили два десятка обычных отжиманий, разверните руки друг к другу, чтобы начать отжимания для трицепса (рис. 6.1). Следите, чтобы живот был втянут и начинайте отжимания для трицепсов. Опускайтесь сперва на пять сантиметров, потом еще на пять. Потом так же, в два приема, поднимайтесь вверх. По правилам, вы должны были уметь делать десять отжиманий для трицепсов на прошлой неделе. Если у вас это получилось, попытайтесь сделать на этой неделе еще десять в дополнение к обычным.

## **ВРЕМЯ ПОТЯНУТЬСЯ**

Сейчас мы как следует растянемся, начиная с рук. Поднимите правую руку, согните ее в локте и закиньте за спину, чтобы дотянуться до лопатки. Так, словно саму себя хотите похлопать по спине. Теперь левой рукой возьмитесь сверху за правый локоть и давите на него назад и вниз, только осторожно (рис. 6.2). Вы почувствуете растяжку задней поверхности плеча. Продержите руки в таком положении до счета “десять”. Отпустите, поменяйте руки и растяните свою левую руку.

Растягивайте мышцы медленно, чтобы не повредить их, почувствуйте границы безопасной зоны растяжения.

Для следующей растяжки поставьте ноги на ширину плеч и положите ладони на пол. Продержите эту растяжку до счета “тридцать”. За это время ваши мускулы расслабятся и растяжка станет больше. Теперь, глядя на левое колено и положив правую руку на левую щиколотку, продержите эту растяжку до счета “тридцать”. Левая рука в это время направлена вверх и вытянута. Помните, что все время надо втягивать живот и напрягать квадрицепсы. Вы почувствуете, что растяжка становится сильнее, по мере того как вы отсчитываете до тридцати (рис. 7.4).

Теперь перенесите тело к правому колену, положив левую руку на правую щиколотку. Правую руку вытяните вверх. Продержите растяжку до “тридцати”, и почувствуйте, как ваши подколенные сухожилия и позвоночник становятся более гибкими.

Теперь сядьте на пол, широко раскинув ноги. Следите, чтобы ноги целиком лежали на полу, а носки смотрели вверх. Медленно наклонитесь вперед, стараясь положить туловище между ногами и дотянуться руками как можно дальше. Не делайте движений насильно, но, считая до тридцати, старайтесь все-таки постепенно тянуть руки вперед. Потом перенесите тело на левую ногу и лягте на ногу всем туловищем. Руки положите по обе стороны от ноги, схватите ногу за щиколотку и, если можете, постарайтесь как можно сильнее прижать туловище к ноге. Продержите эту растяжку до счета “тридцать” и потом перенесите туловище на правую ногу. Растяжку по-прежнему держите до счета “тридцать” (рис. 7.5).

## ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ

Давайте начнем нашу работу у станка в Первой Позии, пятки вместе. Пятки приподняты над полом на три сантиметра.

Держитесь за станок левой рукой. Втяните живот и зажмите таз. Колени согните до первого уровня на пять сантиметров. Проверьте осанку и поднимите руку над головой. Это поможет вам сохранить равновесие, чтобы вся работа приходилась на долю нижней половины тела.

На первом уровне вы будете зажимать таз четыре раза. Зажмите таз и отпустите, но не слишком сильно — выталкивайте таз вперед. Потом снова зажимайте и отпустите — и так четыре раза. Согните колени еще на три сантиметра и

повторите процедуру еще четыре раза. Еще раз согните колени на три сантиметра и зажмите-отпустите таз четыре раза. Но тут мы собираемся добавить кое-что новое в наши упражнения.

После того как вы четыре раза зажмите и отпустите таз, вы сделаете десять раз плие вместо того, чтобы держать зажим до счета “десять” (рис. 6.3).

Плие — это небольшое бальное па. Ваши ноги слегка согнуты, спина прямая, и вы поднимаетесь и опускаетесь сантиметра на три. Ни в коем случае не поднимаетесь и не опускаетесь выше. Не пружиньте: ровно и плавно поднимаетесь и опускаетесь. Потом вернитесь в исходную позицию, где ваши колени согнуты на пять сантиметров, и снова зажмите и отпустите таз четыре раза, чтобы начать упражнение сначала.

Вам надо будет выполнить упражнение шесть раз, и на нижнем уровне каждый раз вы будете делать десять плие. После того как вы выполните упражнение первый раз, взгляните на себя в зеркало, чтобы проверить осанку. В этом упражнении обязательно присутствует естественная тенденция горбиться. Проверьте себя и выпрямитесь. Потом переходите ко второму повторению упражнения из шести. Четыре раза зажать и отпустить таз на каждом из трех уровней, а потом сделать десять плие на нижнем уровне каждого повторения. Ноги могут начать дрожать, потому что это упражнение действительно требует всех ваших сил. Но не волнуйтесь, ноги у вас становятся все сильнее.

Настало время выполнить растяжку квадрицепсов с новой позиции. Проследите, чтобы во время выполнения этого упражнения вы стояли на коврике или мягкой подстилке, потому что вам нужно будет защитить колени.

Стоя на полу, перенесите вес на левое колено и вытяните вперед правую ногу. Согните ее в колене и вытяните носок перед собой. Теперь лягте грудью на правое колено и скользите левым коленом назад.

Старайтесь продвинуть левое бедро вперед и вниз. Поднимите левую ступню и дотянитесь до нее правой рукой. Схватите ее и держите, считая до десяти” (рис. 7.6). Вы по-настоящему почувствуете растяжку квадрицепса и эта растяжка раскроет и ваши бедра. Это особенно хорошее упражнение для тех, кто целый день вынужден сидеть. У таких людей бедра становятся как бы скованными. Это упражнение разрабатывает бедренные мускулы.

После того как вы просчитали до десяти, поменяйте ноги местами и повторите упражнение, но на этот раз перенесите вес на правую ногу. Продвиньте левую ногу вперед: колено согнуто, ступня направлена вперед. Теперь лягте грудью на колено и скользите правым коленом назад. Правое бедро старайтесь толкнуть вперед и вниз. Поднимите правую ступню, схватите ее левой рукой и держите до счета “десять”. Чувствуете, как растягивается ваш квадрицепс? Теперь это чувство должно доставлять вам удовольствие.

## ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ

Встаньте во Вторую Позицию. Ноги на ширине плеч. Пятки на три сантиметра подняты над полом. Втяните живот и зажмите таз. Проверьте осанку. Грудь выпячена вперед, она напрягается, напрягается... Теперь зажимайте таз. Четыре раза на первом уровне, четыре раза на втором уровне, четыре раза на третьем. Приостановитесь, поскольку на этом этапе мы придумали для вас новое упражнение.

На третьем, самом низком уровне, поворачивайте бедрами пять раз направо и пять раз налево. Поднимитесь снова на первый уровень и начните второй цикл упражнений, четыре раза выполняя зажим таза на первом уровне. Потом спуститесь еще на три сантиметра и снова четыре раза зажмите-отпустите таз. Спуститесь на третий уровень, выполните зажимы таза четыре раза, поворачивайте бедрами пять раз вправо, пять раз влево. Все это время оставайтесь на третьем уровне (рис. 7.7).

Сделайте упражнение шесть раз, чтобы завершить его. Таких шестиразовых циклов в этом упражнении два, опуститесь на пол и перейдите к растяжке квадрицепсов.

Вес переносим на левое колено и передвигаем правую ногу вперед, согнув ее в колене. Ступня направлена строго вперед. Обопритесь грудью на правую ногу и скользите правым коленом назад. Левое бедро толкайте вниз и вперед. Правую руку заведите за спину и поднимите ею левую ступню, подтягивая ее к ягодице. Продержите эту растяжку, считая до десяти, потом повторите все то же самое с правой ногой.

## ПЕРЕХОДИМ К ТРЕТЬЕЙ ПОЗИЦИИ

На этой неделе мы предполагаем отрабатывать Третью Позицию с мячом. Вместо того чтобы встать с вывернутыми ногами, встаньте у станка, расставив ноги и поставив ступни параллельно. Зажмите мяч между коленями, держа ноги так, чтобы мяч не падал. Колени и пальцы ног направлены вперед. Согните колени на пять сантиметров. Теперь зажмите таз четыре раза. Опуститесь еще на три сантиметра, продолжая сжимать мяч так, чтобы он держался между ногами. Повторите четыре раза зажим таза, чтобы завершить один цикл упражнения. Сделайте два таких цикла (рис. 7.8).

Теперь у нас в упражнении появляется новый элемент. Оставайтесь в Третьей Позиции, зажав мяч между коленями. Когда ваши колени согнуты уже на пять сантиметров, опуститесь еще на пять и вытолкните таз вперед. Это выталкивание, по сути, всего лишь преувеличенный зажим таза. Держите таз зажатым и поднимитесь немного, потом снова согните колени побольше и вытолкните таз вперед. Ваши движения должны быть плавными, ровными и медленными. Сделайте это восемь раз, чтобы завершить один цикл упражнения (рис. 7.9).

Чтобы растянуть квадрицепсы, перенесите вес тела на левое колено и передвиньте правую ногу вперед. Согните ее в колене.

Ступни смотрят вперед. Старайтесь продвинуть ваше левое бедро вперед и вниз, а потом дотянитесь за спиной до левой ступни правой рукой и подтяните ее поближе к ягодице. Задержите растяжку до счета “десять” (рис. 7.6).

Опуская левую ногу на пол, протяните ее за спиной как можно дальше, а правую ногу вытяните вперед, пока она не ляжет на пол перед вами. Руки согнуты в локтях по обеим сторонам вытянутой правой ноги. Постарайтесь приблизить лицо к колену и оставайтесь так, считая до десяти (рис. 7.10). Это по-настоящему растянет ваши подколенные сухожилия. Следите, чтобы никогда не пружинить в этой растяжке. Садитесь в нее медленно и держите ее крепко и ровно. Ваша гибкость постепенно будет увеличиваться на протяжении этой недели, и вам удастся сесть, наконец, на шпагат. Но даже если вы так и не сможете сесть на шпагат, вы будете растягивать подколенные сухожилия до самых ягодиц.

После того как вы досчитали до десяти, сидя на шпагате, поменяйте ноги местами, чтобы правая нога была сзади, а левая — впереди. Повторите растяжку квадрицепсов, держа правую ногу за спиной до счета “десять”. Потом растяните подколенные сухожилия, протянув как можно дальше назад правую ногу и выпрямив левую перед собой. Держите локти слегка согнутыми и наклонитесь лицом к колену. Сохраняйте это положение до счета “десять”.

## МОЙ ВЕСЕЛЫЙ КРАСНЫЙ МЯЧ...

дицы оказались точно под коленями. Подожмите ягодицы и сожмите мяч. Задержите это положение до счета “три”. Слегка отпустите мяч, потом снова сдавите его, считая до трех. Сделайте это пятнадцать раз, все время проверяя, не расслабились ли вы ягодичные мышцы. Постоянно следите, чтобы они от напряжения слегка поднимались вверх, крепко сжимайте их и мяч (рис. 7.11). Потом сожмите мяч в два приема все крепче и крепче и снова подтяните ягодицы вверх. Такой цикл “сжать-сжать-вверх” считается за один раз. Сделайте это движение пятнадцать раз, чтобы выполнить один цикл упражнения. Выполняя упражнение в последний раз, сожмите ягодицы и держите их так до счета “десять”. Затем сделайте еще два цикла по пятнадцать движений — оба раза зажимая ягодицы на последнем движении и подбывая их вверх до счета “десять”.

Теперь, отложив мяч, расставьте на стене ступни так, чтобы они оказались на ширине плеч, и зажимайте таз: вверх-вверх, вниз-вниз, так чтобы поясница изгибалась в ходе выполнения упражнения, но никогда не

поднималась бы и не отрывалась от пола. Сделайте двадцать циклов “вверх-вверх, вниз-вниз”, чтобы выполнить упражнение один раз. На последнем подъеме таза зажмите его как можно крепче и оставайтесь в этом положении до счета “десять”. Отпустите таз и выполните упражнение еще раз. Когда вы завершите повтор пятнадцати движений, прижмите колени к груди, чтобы растянуть мышцы.

## НА БОЧОК!

Отодвиньтесь от стены и лягте на правый бок на пол. Вытяните правую руку и подложите ее под голову. Левую руку плотно прижмите к полу перед собой. Теперь зажмите таз. Закрепите этот зажим, чтобы мышцы не расслабились. Поднимите ногу в два приема, потом так же, в два приема, опустите. Не поднимайте ногу выше, чем на уровень бедра, а когда вы опускаете ее, не касайтесь ею другой ноги. Не опускайте ногу совсем. Она должна постоянно пребывать в ровном и плавном движении: вверх-вверх, вниз-вниз. Выполните это движение пятьдесят раз. Все время проверяйте положение вашего колена: оно должно смотреть прямо на зеркало. В последнем подъеме задержите ногу до счета “десять”, повернув колено вверх. Не давайте ноге опускаться и ни в коем случае не откидывайтесь назад: это напряжет поясницу и уничтожит все результаты вашей работы. Следите, чтобы не расслаблять зажим таза — он дает вам гарантию, что ягодичы станут круглыми и крепкими.

Теперь растяните внешнюю сторону бедра и ягодичы, заложив левую щиколотку на правое колено. Притяните правую ногу как можно ближе к себе, чтобы усилить действие растяжки. Все время втягивайте живот внутрь. Не давайте ему “вываливаться”. Задержитесь в этом положении, считая до десяти, потом поменяйте положение ног, заложив правую щиколотку на левое колено. Держите растяжку до счета “десять”.

Настало время поработать с правой ногой. Лягте на пол — на этот раз на левый бок, голову положите на левую руку, а правую руку плотно прижмите к полу перед собой. Зажмите таз. Закрепите этот зажим и поднимите правую ногу вверх в два приема, потом так же, двумя движениями, опустите. Вверх-вверх, вниз-вниз. Помните, ногу нельзя поднимать выше уровня бедра, нельзя опускать ее совсем. Ваши движения должны быть ровными и постоянными. Ритм: вверх-вверх, вниз-вниз. Сделать это движение надо пятьдесят раз.

На последнем подъеме ноги задержите ее наверху, проверьте, зажат ли таз, и задержите это положение на счет “десять”. Колено, напоминаем, смотрит сейчас вверх.

Давайте теперь растянем внешнюю сторону бедра и ягодичы с правой стороны. Ляжем на пол, положив правую щиколотку на левое колено, подняв левую ногу вверх. Притяните левую ногу как можно ближе к себе, задержите растяжку до счета “десять” в этом положении, потом поменяйте ноги местами и повторите растяжку для левого бедра и ягодичы.

Теперь снова ляжем на правый бок. На этот раз вытяните ноги перед собой под прямым углом к туловищу. Левая нога лежит сверху. Зажмите таз и сожмите ягодичы вместе. Ноги вытянуты в коленях и напряжены. Теперь поднимайте ногу на три сантиметра и опускайте, стараясь не касаться пола. Поднимать ногу не следует выше, чем до уровня бедра; если вы правильно зажали таз и сжали ягодичы вместе, вы и так не сможете поднять ногу выше уровня бедра. Выполните это движение десять раз. Сделайте паузу. Теперь подвигайте левой ногой на три сантиметра вперед-назад. Сделайте это движение десять раз и выдержите паузу. А теперь соедините два движения вместе: поднять ногу вверх на три сантиметра и вернуть на прежнее место, потом вытянуть вперед на три сантиметра и вернуть в исходное положение. Вы словно чертите ногой перевернутую букву “Г”. Повторяйте это движение десять раз, чтобы завершить один цикл упражнения (рис. 7.12). Потом повторите упражнение еще раз.

После того как вы поработали с левой ногой, повернитесь на левый бок, положив правую ногу поверх левой. Обе ноги снова вытянуть под прямым углом к телу.

Повторяйте те же самые движения, которые вы только что сделали левой ногой. Сперва поднимаете и опускаете правую ногу, не поднимая ее выше, чем на уровень бедра. Сделайте это десять раз. Потом подвигайте ногой вперед и назад десять раз. Помните, что таз в это время зажат. Сделайте правой ногой десять движений туда и обратно и сделайте паузу. Затем десять раз нарисуйте перевернутую букву “Г”, то есть поднимайте и опускайте ногу, а затем сразу вытягивайте ее вперед и возвращайте назад. Это движение вы выполняете десять раз, после чего можете считать упражнение выполненным.

## “ОХЛАЖДАЕМСЯ”

Лягте на пол, обе ноги согнуты в коленях, ступни поставлены на пол. Поднимите левую ногу и возьмитесь за нее обеими руками (рис. 7.13).

Постарайтесь, чтобы ваши руки достали как можно выше. На этой неделе вы вполне можете достать рукой до щиколотки или даже до ступни. Притяните ногу к себе как можно ближе. Не давайте животу “вываливаться” — втяните мышцы. Втягивать живот лучше как раз в тот момент, когда вы сгибаете-разгибаете ступню и выпрямляете колено. Поднимите голову. Вы почувствуете растяжку от задней поверхности ноги (от подколенного сухожилия) до самого основания ягодич.

Задержитесь в этом положении до счета “тридцать”. Отпустите ногу и наградите себя аплодисментами. Желательно бурными.

Вы заслуживаете аплодисментов за то, что завершили четвертую неделю упражнений. Может быть, это была тяжелая работа, а не удовольствие, но то, что вы через это прошли, красноречиво свидетельствует о том, что у вас есть характер. Теперь вы уже одной ногой в мире Ножек Мирового Стандарта. Более того: вы почти обеими ногами там. И эти ваши ножки стали худощавыми и стройными. Не сдавайтесь! Вы собственными руками... пардон, ногами лепите свое светлое будущее.

## НЕДЕЛЯ ПЯТАЯ

### СЕКРЕТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Вы подошли к черте, перейдя которую вы изменитесь бесповоротно. И сейчас вы знаете, как приятно управлять телом, насколько оно лучше выглядит, насколько лучше вы чувствуете себя. Постепенно неповоротливая, рыхлая модель вашего тела меняется на худощавую, быструю, эффектную. И до чего же это здорово! Эти роскошные новые ножки пронесут вас, словно крылья, через следующие две недели, а потом понесут вместе с комплексом упражнений для поддержания Ножек Мирового Стандарта. Вы узнали секретный компонент успеха: это *вы сами*.

Вы поняли, что лучше хорошо выглядеть, чем съесть пирожное с кремом. От шоколадного батончика, вы получите минутное удовольствие, а от того, что растянете свои мышцы, вы получите куда более продолжительное. Если раньше вы придумывали предлоги, чтобы только не ходить на занятия, теперь вы ни за что не пропустите их. Мы снова и снова становимся свидетелями этих перемен, которые происходят на наших глазах с женщинами, которые занимаются упражнениями. Ножки Мирового Стандарта заставят вас придерживаться уровня Мирового Стандарта!

Включайте музыку, это как раз подходящая неделя, чтобы включить в музыкальное сопровождение “Пойнтер Систерс” с их композицией “Я так рада!”. Теперь поднимем ножки на ту же высоту, что и ваше настроение!

### РАЗМИНКА

Начнем с нашей обычной — и такой уже знакомой и привычной! — разминки. Вытяните руки перед собой на уровне плеч ^ и по очереди поднимайте ноги. Старайтесь достать ногой до кончиков пальцев. Сделайте шестьдесят раз это упражнение — по тридцать раз на каждую ногу.

Продолжайте поднимать ноги и добавьте движение руками, чтобы заставить сердце лучше работать. Разводим руки в стороны, поднимаем над головой и снова опускаем до уровня плеч. Еще шестьдесят раз поднимем ноги вместе с этими движениями.

Теперь верхняя половина туловища тоже включается в игру. Поставьте ноги на ширину плеч. Ладони положите на плечи, таз зажат. Проверьте, чтобы колени были чуть согнуты. Начинайте делать наклоны в стороны, каждый раз возвращаясь в исходное положение. При наклоне туловища локти должны смотреть в пол. Каждый цикл движений “вправо — в исходное положение — влево” считаем за один раз. Таких циклов необходимо повторить двадцать.

### ДАВАЙ ЖМИ!

Опуститесь на пол, чтобы выполнить отжимания. Увеличим количество отжиманий на этой неделе. Встанем на колени, ладони упрям в пол на ширине плеч, таз зажат, живот втянут. Опускаемся сантиметров на пять вниз, потом еще на пять. Считаем: раз. Теперь так же, в два приема, поднимаемся. Снова опускаемся в два приема. Считаем: два. Таких циклов нам нужно выполнить двенадцать, чтобы сделать упражнение один раз. К концу недели вы должны прибавить к этому по возможности еще двенадцать таких движений. Если вы можете сделать это упражнение сразу же два раза — смелее выполняйте! Если же нет, то добавляйте по четыре отжимания каждый день, тогда к концу недели вы обязательно сможете сделать упражнение два раза.

После того как вы выполнили два цикла обычных отжиманий, поверните ладони на полу так, чтобы они были направлены навстречу друг другу. Проверьте, втянуты ли мышцы живота, и начинайте отжимания для трицепсов. Опускайтесь на пять сантиметров, потом еще на пять. Помните, каждый раз, когда вы опускаетесь на второй уровень, считаете движения! Вниз-вниз — раз, вверх-вверх-вниз-вниз — два и так далее.

Сделайте двенадцать таких отжиманий, чтобы завершить один цикл упражнений. К концу этой пятой недели вы должны довести это упражнение до двух полных циклов.



## ТЯНЕМСЯ К УСПЕХУ

Все наши растяжки построены так, что мышцы получают максимальную пользу от наших растягивающих упражнений. Ваша первая растяжка в комплексе упражнений должна следовать непосредственно за отжиманиями. Вы только что работали над наращиванием бицепса и трицепса. Теперь вам нужно их растянуть.

Поэтому поднимите правую руку, согните ее в локте и постарайтесь дотянуться сверху до лопатки.левой рукой возьмитесь сверху за локоть правой и осторожно, аккуратно надавливайте на локоть правой руки, стараясь отвести его как можно дальше назад и вниз. Почувствуйте, как мускулы на задней поверхности плеча растягиваются. Задержите эту растяжку, считая до двадцати, постепенно все дальше отводя локоть (рис. 6.2).

Теперь положите руку на грудь, пытаясь достать левое плечо.левой рукой помогайте это сделать, взявшись за правый локоть и прижимая его к груди. Чувствуете, как растягиваются мышцы на плече? Задержитесь в этом положении до счета “двадцать” (рис. 8.1).

Поменяем руки местами и все то же самое повторим левой рукой. Сперва согнем ее так, чтобы попытаться дотянуться до лопатки, поможем ей в этом правой рукой, отводя локоть левой руки вниз и назад. Задержим эту растяжку на счет “двадцать”. Потом потянемся левой рукой к правому плечу, прижимая локоть крепче к груди. Задержите эту растяжку, считая до двадцати.

Давайте теперь растянем все тело. Встаньте на ноги, расставьте ступни чуть шире плеч, наклонитесь и положите руки на пол перед собой. Если можете, постарайтесь поставить руки как можно ближе к телу, может быть, даже рядом со ступнями по обе стороны. Тогда вы почувствуете, как растягиваются мышцы шеи, спины и даже подколенные сухожилия. Помните, что в этой растяжке пружинить нельзя, а живот обязательно должен быть втянут. Задержитесь в этом положении, считая до тридцати.

Передвиньте руки по полу к правой ноге и возьмитесь за правую щиколотку левой рукой. Правую руку выпрямите и поднимите вверх. Оставайтесь так до счета “тридцать”, постепенно подтягивая грудную клетку к правой ноге. Все это время вы втягиваете живот и растягиваете подколенные сухожилия. Не забудьте напрягать квадрицепсы.

Досчитав до тридцати в этом положении, постепенно поменяйте положение и повторите эту растяжку с другой ногой. Держите левую щиколотку правой рукой, а левую руку поднимите вверх. Точно так же досчитайте до тридцати в этом положении.

Настало время усесться на пол для того, чтобы растянуть ноги в поперечном шпагате. Ноги необходимо раскинуть так широко, как только можете. Ноги ровно лежат на полу, носки смотрят вверх. Теперь медленно наклоните туловище как можно дальше перед собой. Задержитесь в этом положении до счета “тридцать” и пытайтесь все это время, перебирая пальцами по полу, увеличить растяжку, подтягивая таким образом туловище все дальше, так чтобы ваше тело по возможности легло бы грудью на пол (рис. 8.2).

Теперь медленно передвиньте руки к левой ноге и положите руки по обе стороны левой ноги. Осторожно наклоняйтесь над ногой, стараясь вытянуть руки как можно дальше. На этой неделе, возможно, вам удастся схватить свою ступню. Считая до тридцати, все время старайтесь лечь грудью на ногу или как можно ближе к этому подойти.

Когда вы уже растянули эту ногу, перебирая руками по полу перелягте на правую ногу и повторите растяжку с нею. Задержитесь в этом положении до счета “тридцать”.

Теперь, когда ваши мышцы полны энергии и готовы работать, настало время встать к станку.

## ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ

Мы начнем с Первой Позиции: пятки вместе, они на три сантиметра возвышаются над полом. Двигайте плечами вверх-назад-вниз, а потом расправьте их. Живот втянут, таз подобран и зажат, колени подогнуты на три сантиметра, можно — на пять. Поднимите правую руку над головой. За станок держитесь левой рукой. Вы держите равновесие как следует, грудь развернута, поэтому дышится вам легко и без усилия.

Начинайте делать зажимы таза — четыре раза на первом уровне. Зажать-отпустить, но не слишком, помните, бедра вперед... зажать-отпустить, зажать-отпустить, зажать-отпустить, зажать-отпустить. Согните колени еще на три сантиметра и снова четыре раза зажимаете таз... Спускаетесь на третий уровень и четыре раза зажимаете таз.

В этом месте мы собираемся сделать плие, как и на прошлой неделе. Поэтому, после того как вы сделаете четыре зажима таза на нижнем уровне, надо сделать десять плие.

Имейте в виду, что плие — это небольшое и точное движение. Вы должны опускаться и подниматься не более чем на три сантиметра. Каждый раз опускайтесь и поднимайтесь на три сантиметра. Двигайтесь плавно и точно — вниз и вверх десять раз.

Потом снова возвращайтесь в исходное положение, где ваши колени подогнуты на пять сантиметров, и снова выполните зажим таза четырежды, чтобы начать следующий цикл упражнений.

Надо повторить этот цикл шесть раз, и в конце каждого цикла, на самом нижнем уровне, сделать десять плие.

На этой неделе вы должны прибавить к двум циклам этого упражнения еще и третий. Поэтому сразу, после того как выполните последние десять плие в первый раз, начинайте второй комплекс движений, четыре раза зажимая таз и делая десять плие. А потом снова вернитесь к первому уровню и сделайте все сначала, включая те самые десять плие.

К этому моменту ваши квадрицепсы просто вопиют, чтобы их растянули. Эта растяжка заставит ваши мышцы прекрасно себя чувствовать и подготовит их к следующему укрепляющему упражнению.

Мы начнем с растяжки квадрицепса стоя. Согните колени и зажмите таз. Правая нога будет опорной, за станок будем держаться правой рукой. Согните левое колено, поднимите ногу и поймайте левой рукой ступню. Осторожно поднимайте ее к ягодице. Не касайтесь ягодицы — лучше держите ступню на расстоянии трех-пяти сантиметров от нее. Теперь усильте зажим таза, сжав ягодицы и вытолкнув таз вперед: бедра выгнутся вперед, а ягодицы окажутся как бы под ними. Чем глубже зажим таза, тем лучше растяжка. Не упускайте из поля зрения плечи: они должны быть выпрямлены, осанка хорошая! Выпрямитесь и дайте же себе *почувствовать* эту растяжку квадрицепса. Задержите ногу в этом положении до счета “двадцать”.

Теперь поменяйте ноги местами. Развернитесь и положите левую руку на станок. Левая нога опорная. Снова зажмите таз и согните правую ногу, возьмитесь правой рукой за ступню. Осторожно, но настойчиво растяните правый квадрицепс. Сожмите ягодицы, вытолкните таз вперед и задержитесь в этом положении до счета “двадцать”.

## ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ

Расставив ноги на ширину плеч, поднимите пятки на три сантиметра от пола. Втяните живот и зажмите таз. Согните колени на пять сантиметров.

Проверьте вашу осанку. Грудь выпячена, плечи опущены. Теперь зажимайте таз. Сделайте четыре зажима на первом уровне, четыре зажима на втором и четыре зажима на третьем. В этом месте мы собираемся добавить к нашему упражнению выталкивание таза.

На третьем уровне, после того как вы четыре раза зажали таз, слегка расслабьте мышцы, немного опуститесь, сожмите ягодицы, вытолкните таз резко вперед и снова зажмите его крепче. Теперь снова поднимитесь на третий уровень. Опуститесь, вытолкните таз, снова поднимитесь. Прделайте это еще четыре раза и затем возвращайтесь на первый уровень и начинайте все сначала. Вы должны шесть раз повторить такой цикл: четыре зажима таза на каждом уровне; на нижнем у, уровне — еще шесть опусканий, выталкивании таза и возвращении снова на третий уровень. Потом снова надо вернуться к первому уровню. Если вы повторите шесть раз этот цикл, то выполните упражнение. Его надо сделать дважды (рис. 8.3).

Закончите это упражнение на полу растяжкой квадрицепсов. Перенесите вес на левое колено и продвигайте вперед правую ногу. Она согнута в колене. Ступня направлена вперед. Лягте грудью на правую ногу и скользите левым коленом назад. Старайтесь, чтобы ваше правое бедро продвигалось вперед и вниз. Достаньте правой рукой до левой ступни, поднимите ее и подтяните к ягодице. Задержите эту растяжку до счета “десять”, поменяйте ноги и повторите все это для правой ноги.

К этому времени такая растяжка должна быть уже знакома вашим бедренным мышцам, они должны как бы “узнавать” ее. Это знак того, что они начинают приобретать необходимую форму.

## ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ

Для этого упражнения вам понадобится мяч. Расставив ноги, встаньте на пальцы, зажав мяч между коленями, колени согнуты на пять сантиметров. Зажмите таз четыре раза, опуститесь на три сантиметра и зажмите таз четыре раза, потом все то же самое на третьем уровне (рис. 8.4).

На третьем уровне добавьте сюда еще одно движение: два раза зажмите таз, опуститесь еще на три сантиметра, зажмите таз еще два раза и снова поднимитесь на три сантиметра. Помните, что на третьем уровне вы напрягаете мышцы особенно сильно. Выполните это движение три раза и потом вернитесь на первый уровень. Начинайте второй цикл упражнения. Шесть циклов равняются одному выполненному разу. Выполните упражнение два раза, переходите к максимальной растяжке квадрицепса. Начните с того, что выдвинете правую ногу вперед, стоя на левом колене. Нажимайте вперед и вниз левым бедром, потом поднимите левую ступню и держите ее, растягивая квадрицепс до счета “десять” (рис. 7.6).

Когда вы опустите левую ногу на пол, вытяните ее как можно дальше назад, а правую ногу вперед, пока она не окажется прямо перед вами. Руки, слегка согнутые в локтях, положите по обеим сторонам правой ноги. Положите голову на колено, касаясь его носом, и задержитесь в этом положении, считая до десяти. Это по-настоящему растянет ваши подколенные сухожилия. Никогда не пружиньте в этой растяжке. Садитесь на шпагат медленно и держите растяжку ровно и плавно. Ваша гибкость улучшилась на этой неделе, и ваша правая нога все ближе и ближе к полу.

После того как вы задержались в этой растяжке до счета “десять”, поменяйте ноги. Теперь ваша правая нога сзади, а левая спереди. Повторите растяжку квадрицепса, держа правую ступню за спиной до счета “десять”. После этого растяните подколенные сухожилия, вытягивая ноги: правую назад, левую вперед. Локти слегка

согнуты, наклонитесь к левому колену и коснитесь носом ноги. Задержитесь в этом положении, считая до десяти.

## ДВАЖДЫ ПОЛЕЗЕМ НА СТЕНКУ

Если вам приходится много сидеть, то у вас напряжена поясница. Эти упражнения исключительно хорошо влияют на снятие этого напряжения.

Лягте на пол, поставив ступни на стену. Колени согнуть так, чтобы ягодицы оказались точно под ними. Зажмите мяч между коленями. Зажмите ягодицы так, чтобы они приподнялись и зажмите мяч. Задержитесь в этом положении, считая до трех. Слегка расслабьте мышцы и снова сожмите мяч, считая до трех. На сей раз мы добавили еще пять таких движений, поэтому вам придется сжимать ягодицы и затем мяч двадцать раз, чтобы выполнить упражнение один раз. Проверяйте и следите, чтобы не потерять зажима таза совсем. Постоянно держите ягодицы сжатыми, речь идет только о небольшом расслаблении между сжатиями. Пусть они будут постоянно сжаты и чуть приподняты. Повторяйте движения и задерживайтесь, зажав таз и мяч, двадцать раз, потом выполните все упражнение сначала (рис. 8.5).

Переходите к следующему упражнению, то есть сжимайте мяч в два приема и сжимайте затем ягодицы. Циклом считается двукратное сжатие мяча, а затем ягодиц. Двадцать таких движений составляют один цикл. В конце цикла зажмите таз и держите так до счета “десять”. Потом расслабьтесь и повторите упражнение сначала.

Теперь уберите мяч, но продолжайте держать колени и ступни на стене на ширине плеч. Совсем как на прошлой неделе. Сожмите ягодицы и сделайте следующее движение: в два приема подожмите ягодицы еще больше и так же в два

приема отпустите. При этом нижний отдел позвоночника должен сгибаться, но спина при этом не отрывается от пола. Сделайте эти движения двадцать раз, сжимая и отпуская ягодицы в два приема. Это будет считаться выполненным упражнением. Делая зажим ягодиц последний раз, зажмите таз и задержитесь в этом положении до счета “десять”. Отпустите мышцы и повторите упражнение сначала.

Теперь соедините колени, поставьте ступни рядом на стене. Пусть ваши ягодицы поджимаются и поднимаются при этом на три сантиметра и опускаются на столько же. Это будет считаться одним циклом упражнения. Повторите упражнение двадцать раз, чтобы завершить один комплекс. Сделайте два комплекса по двадцать раз — все время колени должны быть плотно сжаты (рис. 8.6).

Оставайтесь в этом положении и добавьте еще одно движение, выполняемое в этой позиции. Осторожно шлепните ягодицами по полу два раза, потом подожмите ягодицы так, чтобы они приподнялись над полом.

Эти движения — шлеп-шлеп-вверх — надо повторить двадцать раз, чтобы довести упражнение до конца. Повторите два таких цикла.

Теперь обнимите колени, подтянув их к груди. Вы это заслужили.

## ПОДНИМАЕМ НОГИ

Отодвиньтесь от стены и лягте на правый бок. Вытяните ноги перед собой, согнув их в бедрах так, чтобы они составляли с туловищем прямой угол. Левая рука должна плотно прилегать к полу перед грудью. Зажмите таз, потом отпустите. Зажмите, отпустите, зажмите и задержите зажим. Зажмите теперь так, чтобы держать это положение все время. Это даст вам необходимые силы и сформирует ваши ягодицы (рис. 6.10). Поднимите левую ногу в два приема, но не выше, чем до уровня бедер. Если вы правильно зажали таз, вы просто не сможете поднять ногу выше уровня бедра. Таким же образом — вверх-вверх, вниз-вниз надо поднять и опустить ногу пятьдесят раз. Это завершит цикл упражнения. В последнем движении вверх надо задержаться до счета “десять”. Затем выполнить еще один цикл движений. Надо сделать три комплекса по пятьдесят движений.

Теперь — назад, к растяжке. Независимо от того, насколько вы сильны в этих подъемах ног, вы по-настоящему почувствуете растяжку, может быть, даже больше, чем сами подъемы ног.

Возьмите и положите левую ногу — ту, с которой вы только что работали — щиколоткой на колено правой ноги, подняв ее над полом. Теперь возьмитесь за правую ногу и притяните ее к себе. Тяните как можно сильнее! Тем самым вы растянете внешнюю поверхность левой ноги и ягодицы. Задержите это положение до счета “двадцать”. Потом точно так же растяните правую ногу (рис. 6.9).

Теперь лягте на левый бок и согните ноги под прямым углом к телу. На сей раз работаем с правой ногой. Вверх-вверх, вниз-вниз... пятьдесят раз в цикле, а сделать надо три цикла.

Лягте снова на спину и растяните правую ногу, заложив правую щиколотку на левое колено. Подтяните левую ногу и сохраните растяжку на счет “двадцать”. Повторите с левой ногой.

Теперь настало время для “охлаждающей” растяжки. Лечь на спину. Ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол.

Поднимите левую ногу и возьмитесь за нее обеими руками, Старайтесь поймать руками щиколотку или ступню.

Притяните ногу как можно ближе к телу. Согните и разогните ступню. Выпрямите колено. Поднимите голову и посмотрите на колено. Вы почувствуете, как подколенное сухожилие растягивается до самой ягодицы. Задержите эту растяжку, считая до тридцати. Отпустите и поменяйте ноги. Теперь растяните правую ногу. Задержитесь в растянутом положении до тридцати.

Получилось! Посмотрите на себя в зеркало и скажите себе что вы нечто особенное. Теперь вы это знаете, и остальные будут это знать. И поверьте нам — это ощущение вкуснее чем любое лакомство в мире.

## **НЕДЕЛЯ ШЕСТАЯ**

### **НА ПРЕДЕЛЬНЫХ ОБОРОТАХ**

Сейчас та самая неделя, когда вы максимально набираете обороты. Упражнения на этой неделе очень тяжелые, надо прямо сказать. Но поскольку вы прилежно и старательно работали, вы и так знаете, что вся работа до сих пор требовала крепкости духа — не говоря уже о теле — и желания победить.

Теперь вы очень похожи на манекенщиц и актрис, которые приходят тренироваться в наш Центр. Они усердно работают над подготовкой к роли, они уверенно принимают за работу над своим телом, а когда получают то, что хотели получить от своих усилий, они старательно и много занимаются совершенствованием этого результата. Совсем как вы. Вы просто репетируете роль под названием “Ножки Мирового Стандарта”. На этой неделе вы достигли последней стадии сложности: дальше вы будете продолжать работу на этом же уровне. И, как только вы пройдете эту стадию, ваш результат будет только улучшаться.

Приобретение Ножек Мирового Стандарта — процесс динамичный. Его природа такова, что вы никогда не сможете почить на лаврах и чувствовать себя самодовольной. Счастливой — да. Самодовольной — ни в коем случае. Те, кто входит в лигу Ножек Мирового Стандарта, никогда не прекращают борьбу. И вам тоже предстоит этот путь.

Теперь, когда загорелся ваш дух, давайте разогреем ваше тело. Включите музыку и начинайте поднимать ноги — тридцать раз каждую — так, чтобы дотронуться носками до вытянутых перед собой на уровне плеч рук. Осанка ваша пусть будет гордой и прямой.

Теперь разведите руки в стороны на уровне плеч. Продолжаем поднимать ноги. Теперь поднимите руки вверх и снова опустите до уровня плеч. Поднимите ноги еще шестьдесят раз, выполняя одновременно движения руками вверх — в стороны.

Положите кисти рук на плечи и плотно поставьте ноги. Зажмите таз как следует. Вы знаете, какие движения мы делаем в это время — наклоны туловища в стороны, каждый раз возвращаясь в исходное положение. “Вправо — прямо — влево” — это один цикл упражнения. Мы делаем двадцать циклов и переходим к отжиманиям.

Сделайте два комплекса обычных отжиманий, стоя на четвереньках на полу, при этом кисти рук направлены прямо перед собой. Живот втянут, чтобы защитить позвоночник от растяжения; опускаемся вниз в два приема: на пять сантиметров, потом еще на пять.

Поверните кисти рук пальцами навстречу друг другу и сделайте отжимания для трицепсов. Помните, что вес тела должен ложиться на руки, а живот непременно должен быть втянут. Вниз-вниз-вверх-вверх. Это на счет “раз”. Сделайте двенадцать таких отжиманий, чтобы выполнить упражнение один раз. Нам же надо выполнить два таких комплекса.

В этом месте мы добавляем еще одно отжимание для трицепса. Подойдите к крепкому стулу, который не будет ерзать, или к дивану. Встаньте спиной к сиденью. Присядьте чуть-чуть и положите руки на сиденье стула или дивана, стоя к нему спиной. Пальцы рук направлены вперед, чтобы в итоге задняя поверхность вашего плечевого сустава была параллельна потолку. Ваши руки поддерживают ваш вес. Вы как бы упираетесь в сиденье. Согните колени перед собой, не садитесь на корточки. Теперь присядьте чуть ниже — но не опускайте ягодицы, не сгибайте бедер! — сперва на пять сантиметров, потом еще на пять. Вы разрабатываете в этом упражнении трицепсы, но и бицепсам приходится поработать как следует. Делаем подъемы вверх-вверх, потом опускания вниз-вниз. Таких циклов надо сделать десять, чтобы выполнить упражнение один раз (рис. 9.1 и 9.2).

Когда закончите, переходите к растяжке. Правую руку поднять над головой, потом согнуть и постараться дотянуться рукой до лопатки.левой рукой поверх головы дотянуться до локтя правой руки и осторожно отводить его назад и вниз, помогая растягивать мышцы. Вы должны почувствовать, как растягивается мышца на задней поверхности плеча. Задержитесь в этом положении, считая до двадцати, все время постепенно усиливая растяжку (рис. 6.2).

Теперь протяните правую руку поперек груди, достав до левого плеча.левой рукой возьмитесь за правый локоть и притяните его как можно ближе к груди. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы плеча. Эту растяжку задержите до счета “двадцать”.

Повторите обе растяжки с левым плечом. Сперва согните его так, чтобы рука оказалась за спиной, а правой рукой нажмите на левый локоть, стараясь опустить его вниз и назад. Надо продержаться так, считая до

двадцати, потом перевести левую руку вперед. Теперь мы стараемся прижать правой рукой левый локоть к груди, а левой рукой достать до правого плеча. Это упражнение выполняем тоже до счета “двадцать”, все время стараясь углубить растяжку.

Теперь наступило время двух основных растяжек. Сперва наклоняемся вперед и кладем руки на пол. Напрягаем квадрицепсы и втягиваем живот. Руки держим как можно ближе к ступням. Так постараемся выстоять, считая до “тридцати” потом, не двигая бедрами, переползем, перебирая руками по полу, к левой ноге и схватим щиколотку. Носом касаемся левого колена, левая рука вытянута вверх. Просчитаем до тридцати в этом положении и повторим снова с правой ногой (рис. 7.4).

Сядьте на пол и выполните растяжку в шпагате. Сперва раскройте ноги как можно шире и лягте грудью между ногами. Руками старайтесь достать как можно дальше. Прижимайте туловище к полу до счета “тридцать”, а потом наклонитесь и лягте на правую ногу. Здесь растяжку тоже нужно продержать до счета “тридцать”.

Поскольку ваши мышцы разогрелись и получили заряд необходимой энергии, переходим в Позицию Первую у станка.

## **СПЕРВА ВВЕРХ!**

Держась одной рукой за станок, поставьте пятки вместе и приподнимите их над полом на три сантиметра. Согните колени на пять сантиметров и проверьте осанку. Проверьте, чтобы грудь была высоко поднята и развернута. Теперь сожмите ягодицы и зажмите таз. Четыре раза зажимайте и отпускайте таз на этом уровне. Спуститесь еще на три сантиметра и снова зажимайте и отпускайте таз четыре раза.

Выполните то же самое на третьем уровне — сожмите и отпустите таз четыре раза. Вы должны шесть раз спуститься с первого уровня на третий, чтобы выполнить упражнение один раз. Выполните его три раза (рис. 9.3).

Возьмите мячик и зажмите его между коленями. Все это время вы стоите в Первой Позиции. Проверьте, чтобы колени были подогнуты на пять сантиметров. Они находятся ровно над пальцами ног. Сжатые колени удерживают мяч на месте. Зажмите таз четыре раза. Теперь, удерживая таз зажатый, сожмите коленями мяч четыре раза. Опуститесь еще на уровень и сделайте то же самое: четыре раза зажимайте и отпускайте таз и четыре раза зажимайте и отпускайте мяч, зажав таз. Опуститесь на третий уровень и повторите все сначала.

Выполняйте это упражнение шесть раз на всех трех уровнях и тогда можете считать, что сделали его. Положите мяч. Растяните квадрицепсы в положении стоя. Сперва стойте на правой ноге, держась правой рукой за станок, а левой рукой подтягивайте левую ступню так, чтобы она была поближе к ягодице, но не ближе чем сантиметров на пятнадцать. Задержите растяжку, считая до тридцати. Потом поменяйте ноги и сделайте все то же самое с правой мышцей.

Зажмите мяч между коленями, чтобы он не падал. Держитесь за станок левой рукой. Поднимите правую руку вверх и проверьте осанку — грудь вперед, плечи опущены. Начав в таком положении, медленно опуститесь, вытолкните таз вперед и поднимитесь обратно. В этом упражнении вы одновременно сжимаете ягодицы и мяч. Чем сильнее вы будете сжимать ягодицы в этом упражнении, тем лучше будут работать ваши ноги. Не отпускайте ягодицы. Сделайте это упражнение — “вниз-вытолкнуть таз-вверх” — восемь раз. Затем задержитесь в самом нижнем положении, считая до десяти. Потом поднимитесь на первый уровень и начните второй цикл из восьми повторений. Снова задержитесь до счета “десять” в самом нижнем положении.

Теперь сядьте на пол и растяните квадрицепсы. Встанем на левое колено, перенеся на него вес, и вытянем правую ногу вперед. Согнем ее в колене. Ступня поставлена прямо. Лягте грудью на правую ногу и скользите левым коленом назад. Левое бедро стараетесь опустить вперед и вниз. Правой рукой, заведя ее за спину, возьмитесь за левую ступню и потяните ее к ягодице. Держите эту растяжку, считая до десяти, и поменяйте ноги. Растяните правую ногу.

## **ПЕРЕХОДИМ КО ВТОРОЙ ПОЗИЦИИ**

Теперь становимся во Вторую Позицию. Ноги расставлены на ширине плеч. Приподнимите пятки по крайней мере на три сантиметра от пола. Втяните живот, зажмите таз и согните колени на пять сантиметров. Плечами подвигайте вверх, назад, вниз и поднимите подбородок (рис. 9.4). Поднимите правую руку над головой, если сможете. Это движение заставит все тело выпрямиться и даст хорошую осанку.

Начните с того, что зажмите и отпустите таз четыре раза, потом плавно спуститесь на пять сантиметров на второй уровень, и снова зажмите и опустите таз. Снова опускаемся на три сантиметра, сгибая колени и снова четырежды зажимаем таз.

Оставаясь на этом уровне, снова дважды заждем и отпустим таз, потом сделаем десять плие. Помните, что это небольшие и точные движения вверх-вниз на три сантиметра. На этом, четвертом уровне, зажмите таз еще два раза и поднимитесь на три сантиметра на третий уровень. Не пружиньте! Ваши мышцы работают усиленно и яростно, и пружинящие движения уже не будут здесь столь эффективны. Делайте эти движения

— вниз-зажать-вверх — пять раз, потом поднимитесь снова на первый уровень и четыре раза зажмите и отпустите таз, чтобы начать второй цикл упражнения.

Продолжайте, старайтесь... Шесть повторений составят один раз, один комплекс упражнения. Помните, каждый раз, когда вы оказываетесь на третьем уровне, зажмите таз еще два лишних раза, потом сделайте одно плие вниз, зажмите таз два раза и сделайте плие вверх. Сделайте такое движение пять раз и возвратитесь на первый уровень.

После этого снова сделайте на полу растяжку квадрицепсов. Сперва правую ногу выдвиньте вперед, согните ее в колене, а левую ногу, опорную, отодвигайте как можно дальше. Грудью лягте на правое колено, левую ногу подтягивайте к ягодицам и задержите там до счета “десять”. Следите, чтобы держать ягодицы плотно сжатыми в этом упражнении. Поменяйте ноги местами и растяните правый квадрицепс на счет “десять”.

## ПЕРЕХОДИМ В ТРЕТЬЮ ПОЗИЦИЮ

Ну вот, осталось совсем немножечко, поэтому берите-ка мяч и становитесь в Третью Позицию.

Ноги врозь, параллельно друг другу, колени и ступни смотрят прямо. Зажмите мяч между ногами, колени держат его крепко, чтобы не уронить. Эта работа с мячом разрабатывает ваши сухожилия и связки. Возьмите мяч покрупче и согните колени на пять сантиметров. Приподнимите правую пятку, потом левую (рис. 9.5).

Четыре раза зажмите и отпустите таз на первом уровне, четыре раза на втором уровне, потом столько же на третьем. Сделав это, на нижнем уровне зажмите и расслабьте давление на мяч два раза, потом зажмите и отпустите таз тоже два раза. Дважды выполните эти движения: сжать мяч дважды-зажать таз дважды — два раза, и вернитесь на первый уровень, чтобы снова повторить весь комплекс. Тогда вы можете считать, что выполнили упражнение один раз. Сделайте его два раза.

Теперь добавим еще один элемент. Зажмите таз четыре раза на первом уровне, четыре раза на втором и третьем уровнях. На третьем уровне снова дважды зажмите мяч, потом опуститесь еще на один-три сантиметра и снова зажмите мяч дважды. Потом поднимитесь на три сантиметра и повторите снова: мяч-мяч-вниз, мяч-мяч-вверх. Каждый раз, опускаясь

Упражнении на третий уровень и выполняя там четыре зажима таза, делайте это движение четыре раза.

Чтобы выполнить упражнение, теперь делаем шесть раз опускания с первого уровня на третий с зажимами таза, а на третьем уровне каждый раз производим выполнение дополнительного элемента.

Вы очень старательно и напряженно работали квадрицепсами. Их теперь надо растянуть, поэтому опуститесь на пол и максимально растяните квадрицепсы. Правую ногу вперед, колено согнуть, левое колено поддерживает ваш вес. Левое бедро скользит вперед и вниз, потом поднимает левую ступню и стараетесь притянуть ее поближе к ягодице, растягивая квадрицепс до счета “десять”.

Опуская левую ногу обратно на пол, вытяните ее совсем назад, а правую ногу вытяните прямо перед собой, как можно дальше. Руки, согнутые в локтях, положите по обе стороны правой ноги. Коснитесь носом колена и держите растяжку, считая до десяти. Это по-настоящему растянет ваши подколенные сухожилия. Следите, чтобы никогда не пружинить в этой растяжке. Опускайтесь в нее осторожно и держите ее ровно. На этой неделе ваша гибкость увеличилась и вы все ниже опускаете правую ногу на пол.

Продержавшись так до счета “десять”, поменяйте ноги местами. Правую ногу назад, левую вперед. Левое бедро скользит вперед и вниз, мы повторяем растяжку, держим правую ногу как можно ближе к ягодицам. Считаем до десяти. Потом выпрямляем и кладем на пол левую ногу, а правую вытягиваем назад. Носом касаемся колена, держим растяжку до счета “десять”.

В этом моменте упражнений вам надо по-настоящему растянуть мышцы, поэтому мы продолжаем работать над вашими подколенными сухожилиями и квадрицепсами. Мы сделаем теперь тот же шпагат в стороны, который делаем все время, когда разминаемся.

Сядьте на пол и как можно шире разведите ноги. Теперь лягте грудью между ногами — как можно дальше старайтесь достать руками! Ноги лежат на полу, а ступни направлены вверх. Оставайтесь в этом положении до счета “тридцать”. Потом перенесите тело медленно и плавно к левой ноге и лягте на нее грудью. Руки положите по обе стороны от ноги. Постарайтесь взяться руками за ступню. Эта растяжка разрабатывает ваши подколенные сухожилия и икры, когда вы беретесь руками за ступню. Оставайтесь в этом положении, считая до тридцати, потом переместитесь на другую ногу и повторите растяжку.

## РАБОТА СО СТЕНКОЙ

На этой неделе мы увеличиваем работу со стенкой, а результаты ее будут действительно впечатляющими. Эти упражнения не только разработают ваши ягодицы и подколенные сухожилия, они еще и улучшат вашу сексуальную жизнь.

Половая мышца (или лонно-копчиковая) проходит от лобковой кости впереди, далее по обеим сторонам больших половых губ и соединяется с копчиком сзади. Она поддерживает таз и держит внутренние органы в полости малого таза.

Слабая лонно-копчиковая мышца может вызвать целый ряд нарушений работы организма и вызвать такие заболевания, как недержание мочи (вторичное) и выпадение матки. Кроме того, она вызывает осложнения в родах. К тому же те женщины, у которых отмечается слабость лонно-копчиковой мышцы, никогда не испытывают оргазма. Сильная и здоровая лонно-копчиковая мышца означает общее усиление сексуальной реакции и удовольствия от полового акта.

Наши упражнения у стенки заставляют работать эту мышцу вместе с прочими мышцами внутренней поверхности бедер. Повторения упражнений разрабатывают лонно-копчиковую мышцу вместе с прочими.

Лягте и положите ступни на стену так, чтобы бедра и колени находились на одной линии, а бедра до колен были бы параллельны стене. Зажмите мяч между коленями и крепко держите его. Зажмите и отпустите таз два раза. Зажмите и закрепите зажим. Это точка отсчета. Помните, талия должна быть на полу, поднимаются только ягодичи (рис. 8.5).

Подожмите ягодичи и сожмите мяч. Держите его так, считая до трех. Слегка отпустите и повторите движение: подожмите ягодичи и сожмите мяч. Задержите это положение, считая до трех. Сделайте так двадцать раз. В последний раз подожмите ягодичи, сожмите мяч и считайте до десяти. Теперь вернитесь просто к зажиму таза и еще раз проверьте, насколько крепко вы зажали таз.

Дважды сожмите мяч и зажмите таз. Ритм этого упражнения будет все время таков: мяч-мяч-таз. Сделайте это двадцать раз — это будет считаться за одно выполненное упражнение. На последнем зажатии таза и мяча задержитесь на счет “десять”.

Теперь вам нужно повторить всю комбинацию целиком. Зажать таз, сдвинуть мяч. Задержаться, считая до трех, в этом положении. Сделайте это движение двадцать раз и на последнем задержать напряженное положение, считая до десяти. Потом снова проверяем, насколько прочно мы зажали таз и выполняем все двадцать движений сначала.

После второго цикла по двадцать движений делаем третий цикл: опять же двадцать движений мяч-мяч-таз, потом на последнем движении зажимаем таз и мяч и считаем до десяти.

Теперь отложим мяч и держим ноги параллельно на стене на ширине плеч. Сожмем ягодичи и подождем таз на три сантиметра, потом еще на три, потом в два приема опустим его до исходного положения. Не теряйте зажима таза и не расслабляйте ягодичи. На последнем подъеме таза вверх задержитесь, считая до десяти (рис. 6.7).

Соедините колени и ступни. Теперь такое упражнение: дважды пошлепайте ягодичами по полу, потом подожмите таз кверху. Это на счет “раз”. Это движение — шлеп-шлеп-вверх — надо повторить двадцать раз, чтобы выполнить упражнение. Сделайте все упражнение два раза.

Держа ступни и колени вместе, вытолкните таз на три сантиметра вверх и потом на три сантиметра вниз. Не отпускайте зажатых ягодичи. Пусть они будут напряжены. Вверх на три сантиметра, назад вниз на три сантиметра. Сделайте это упражнение двадцать раз, чтобы завершить цикл. Сделайте два цикла.

Прижмите колени к груди и обнимите их.

Соедините подошвы ног вместе, пусть колени широко разойдутся в стороны. Притяните ступни как можно ближе к телу. Это растянет мышцы внутренней стороны бедра. Задержитесь в этом положении, считая до двадцати. Теперь отодвиньтесь от стены и приготовьтесь поднимать ноги.

## **ПОДТЯЖКА НЕХИРУРГИЧЕСКИМ ПУТЕМ**

Лягте на левый бок и плотно прижмите левую руку к полу перед грудью. Ноги должны быть вытянуты и составлять с телом угол в девяносто градусов. Зажмите и отпустите таз, снова зажмите и отпустите. Теперь зажмите таз и закрепите это положение. Вы должны поднимать ноги, преодолевая сопротивление этого зажима, если вы хотите, чтобы ваше тело приобрело юный вид, особенно ваши ягодичи, которые должны стать круглыми и крепкими.

Поднимите левую ногу на три сантиметра, потом еще на три сантиметра. Опустите ее вниз также в два приема в исходное положение. Не останавливайтесь и не кладите одну ногу на другую, чтобы передохнуть. Пусть нога постоянно движется вверх-вверх-вниз-вниз. Сделайте это пятьдесят раз левой ногой. Перекатитесь на спину и растяните обе ноги.

Положите левую щиколотку на правое колено, а правую ногу подтяните как можно ближе к туловищу. Задержитесь в этом положении, считая до двадцати. Повторите то же самое с правой ногой. Потом перевернитесь на левый бок так, чтобы правая нога была сверху. Положите ноги под прямым углом к телу и сделайте пятьдесят движений вверх-вверх-вниз-вниз с правой ноги. Перекатитесь на спину и растяните обе ноги.

Повторите все упражнение — пятьдесят подъемов с каждой ноги — два раза. После каждого раза делайте растяжку.

\* \* \*

Снова лягте на правый бок, согнув ноги в бедрах под прямым углом к телу. Вытолкните зажатый таз чуть вперед. Зажмите его и закрепите. Поднимите левую ногу на исходную высоту на уровне бедра. Теперь поднимите ее на три сантиметра вверх и опустите на три сантиметра вниз. Делайте это движение плавно и ровно. Проделайте его десять раз. Пауза. Теперь подвигайте ногой вперед-назад на три сантиметра.

Сделайте это тоже десять раз. Теперь соедините оба движения и рисуйте в воздухе перевернутую букву “Г”: вверх-вниз, вперед-назад. Один такой цикл составляет одно движение. Надо сделать десять таких движений. Все три вида движений составляют одно упражнение. Повторите его еще раз (рис. 9.6).

Растяните ногу, заложив левую щиколотку на правое колено. Колено подтяните к груди и задержите эту растяжку, считая до двадцати. Сразу перевернитесь на левый бок, чтобы работать с правой ногой. Повторите упражнение, снова растяните ногу.

Теперь заложите правую щиколотку на левое колено, которое нужно обеими руками как можно ближе подтянуть к груди. Задержите растяжку, считая до двадцати.

## **ОХЛАДИТЬСЯ — НО НЕ ОХЛАДЕТЬ**

Ну и поработали же вы! Теперь сделаем последнюю растяжку для этого комплекса и завершим работу.

Лежа на спине, согнув ноги в коленях, плотно поставив ступни на пол, поднимите левую ногу и дотянитесь до нее руками.

Постарайтесь взяться за щиколотку или за ступню. Притягивайте ногу как можно ближе к телу. Согните и разогните ступню несколько раз. Выпрямите колено. Поднимите голову.

Вы почувствуете, как растяжка идет по всей задней поверхности ноги к основанию ягодицы. Задержите эту растяжку до счета “тридцать”.

Вы только что закончили работу над Ножками Мирового Стандарта. Вы совершили титанический труд. Те упражнения, которые вы в течение шести недель осваивали, изменили форму ваших ног, ягодиц, бедер. Но вам придется по-прежнему проявлять немалое усердие. Занимайтесь постоянно. По крайней мере, делайте эти упражнения три раза в неделю. Вы можете либо повторять комплекс шестой недели, как он дан в этой главе, либо можете проявить собственное творческое умение комбинировать упражнения из разных глав. Вы всегда можете увеличить количество движений, которые вы выполняете на каждом уровне.

Все время укрепляйте силу зажима таза — и вы укрепите свое самоуважение. Помните, что время, которое вы тратите на упражнение — это время, вложенное очень выгодно. Вы должны делать регулярные взносы, чтобы жить на проценты.

Ваше тело — это как банковский счет. Вы вкладываете то время, которое тратите на упражнения, а ваше изменившееся к лучшему представление о себе отплачивает вам с процентами. Вы ценный капитал, если у вас Ножки Мирового Стандарта! Продолжайте работать!

## **ИДЕМ ДОРОГОЙ ТРУДНОЙ...**

Упражнения столь же важны для вашего тела, как еда, дыхание и сон. Поэтому, если вы собираетесь спать, дышать и есть вдали от дома, запакуйте ваши упражнения в чемодан и отправляйтесь путешествовать с ними. Вам не понадобится много места в чемодане и времени в течение вашего дня.

В дополнение к этой книге возьмите с собой купальник (гимнастический), пару леггинсов и футболку. Возьмите с собой кассету с вашими любимыми мелодиями, которыми вы сопровождаете упражнения, плеер. Сейчас выпускают миниатюрные колонки-усилители, которые тоже можно засунуть в сумку или чемодан. Не забудьте упругий теннисный мяч, лучше более “лохматый”, чтобы лучше держался между ногами.

Наверняка у вас очень насыщенное расписание рабочего дня. Особенно, если вы в командировке. Но вы всегда сможете выкроить пятнадцать-двадцать минут, чтобы выполнить этот “быстрый” комплекс упражнений, и вы почувствуете прилив сил на весь оставшийся день. А выполнить этот комплекс можно и в гостиничной комнате, и в гостевой спальне.

## **ПУСТЬ МУЗЫКА ИГРАЕТ**

Включите музыку. Ваше тело автоматически ответит на ритм. Несколько глубоких вдохов и выдохов. Начините разминку. Поднимаем ноги, стараясь коснуться ими рук. Руки вытянуты перед собой на уровне плеч. Тридцать раз поднимаем и опускаем каждую ногу. Теперь начинаем поднимать руки вверх и разводите в стороны, потом снова возвращаемся в исходное положение, когда руки вытянуты вперед. Ноги надо поднять шестьдесят раз совместно с этими движениями.

Теперь ноги стоят на полу плотно и уверенно, колени подогнуты на два сантиметра, руки положены на плечи. Нагибаемся вправо и влево, задерживаясь на миг в выпрямленном положении. Вправо — в исходное положение — влево. Раз. Сделаем упражнение двадцать раз.

Опускаемся на пол и делаем отжимания. Стоим на четвереньках, вес переносим на руки. Пальцы направлены вперед:

вниз-вниз, потом снова вверх-вверх. Десять раз сделаем обыкновенные отжимания, потом разведем руки так, чтобы пальцы смотрели внутрь и сделаем десять отжиманий для трицепсов вниз-вниз, вверх-вверх.

Сразу же начинайте растягивать тело. Ноги поставим на ширину плеч, колени чуть подогнуты. Наклонитесь и положите руки на пол, выпрямите колени, напрягите квадрицепсы и задержитесь в этом положении, считая до тридцати. Не двигая бедрами, наклонитесь к левой ноге, возьмитесь правой рукой за левую



щиколотку, а левую руку выпрямите над головой. Растяжку задержите до счета “тридцать”. Потом повторите все то же самое с правой ногой.

Сядьте на пол и сделайте растяжку на шпагате. Сперва наклоните туловище так, чтобы лечь между ногами на пол. По мере того как вы будете передвигать руки вперед, вы будете становиться все гибче.

Медленно передвиньтесь так, чтобы лечь грудью на правую ногу. Положите руки по обеим сторонам от ноги. Возьмитесь руками за щиколотку или за ступню. Растяните мышцы и держите так до счета тридцать. Поменяйте ноги и повторите растяжку.

## **К СТАНКУ!**

Используйте стол или стул в качестве станка. Помните, что станок должен быть выше уровня бедра. Слегка придерживаясь за станок, встаньте в Первую Позицию, пятки вместе и приподняты над полом на три сантиметра. Живот втянут, таз зажат, колени согнуты на пять сантиметров, чтобы начать упражнения.

Сделайте зажим таза четырежды, опуститесь на три сантиметра и снова четыре раза зажмите таз, потом выполните то же на третьем уровне. Задержите зажим, считая до десяти.

Если у вас хватит сил, сделайте четыре плие на нижнем уровне. Плие — это мягкое, плавное небольшое движение — вниз на три сантиметра и столько же вверх. Потом вернитесь на первый уровень.

Сделайте десять таких упражнений. Если у вас хватает времени и достаточно сил, сделайте еще десять.

Растяните квадрицепсы стоя. Правая нога — опорная, слегка согните ее в колене и зажмите таз. Ягодицы сжаты. Возьмите левой рукой левую ступню и подтяните ее к ягодицам. Колено чуть согните. Вы почувствуете, как растягиваются квадрицепсы. Проверьте осанку. Вы не должны горбиться. Грудь развернута, плечи опущены. Задержите растяжку до счета “двадцать”. Поменяйте ноги и повторите все то же самое с правой ногой.

Переходите сразу же во Вторую Позицию. Ноги на ширине плеч, пятки подняты на три сантиметра над полом. Втяните живот, зажмите таз, согните колени.

Четыре раза зажимаем на первом уровне таз, опускаемся на второй уровень и проделываем то же самое, потом зажимаем таз четыре раза на третьем уровне. Помните, что нельзя совершенно отпускать зажатый таз, просто легкое расслабление, и тут же зажатие снова. На третьем уровне зажать таз и продержаться так до счета “десять”. Считаем: раз. Возвращаемся на первый уровень и проделываем все сначала. Повторим десять раз, чтобы выполнить упражнения.

Если у вас есть время и силы, сделайте упражнение второй раз и в конце каждого цикла из десяти движений сделайте четыре плие, вместо того чтобы задерживать зажим таза до счета “десять”.

Теперь переходим в Третью Позицию. Ноги расставлены, ступни параллельны. Пальцы ног смотрят вперед. Зажмите таз. Согните колени на пять сантиметров, приподнимите пятки над полом: сперва левую, потом правую. На каждом уровне сделайте четыре зажима таза и задержите до счета десять на третьем уровне. Сделайте десять повторений этого движения.

Со времени последней растяжки вы усиленно работали квадрицепсами, поэтому настало время выполнить растяжку квадрицепса на полу. Опуститесь на левое колено, выдвиньте вперед правое, лягте на правое колено грудью. Левым, опорным коленом скользите назад. Левое бедро должно стремиться вперед и вниз. Согните левую ногу и притяните ступню к ягодицам. Задержите ее правой рукой в этом положении до счета “десять”. Отпустите ногу и поменяйте ноги местами. Повторите растяжку.

## **К СТЕНКЕ!**

Лягте на спину, поставив ноги на стенку, бедра и колени на одной линии. Зажмите теннисный мяч между ногами и крепко держите его там. Теперь выталкивайте таз вверх — держите спину на полу и не отрывая ее от пола. Зажмите мяч и держите зажим до счета “три”. Слегка расслабьте мышцы и снова зажмите мяч, считая до трех. Сделайте это двадцать раз, чтобы завершить упражнение. Сделайте его два раза, а потом прижмите колени к груди (рис. 10.1).

## **НОГИ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ**

Отодвиньтесь от стены и лягте на правый бок. Ноги согнуты в бедрах под прямым углом. Левая рука крепко прижата к полу перед грудью. Зажмите таз и закрепите этот зажим. Не отпускайте таз на протяжении всего упражнения. Если вы почувствуете, что теряете зажим таза, остановитесь и снова укрепите этот зажим.

Теперь поднимайте левую ногу в два приема вверх-вверх до уровня бедра, а потом опускайте тоже в два приема вниз-вниз. Нога не может подняться выше уровня бедра, если таз зажат правильно. Ногу ни в коем случае не класть обратно на вторую. Нога должна быть все время в движении, ровном и монотонном. Выполните движение пятьдесят раз — вы сделаете упражнение один раз. Поднимая ногу в последний раз, поддержите ее на весу, считая до трех. Потом повторите пятьдесят движений.

Сделайте паузу, чтобы растянуть внешнюю сторону бедра и ягодицу. Перекатитесь на спину и положите левую щиколотку на правое колено. Правая нога вытянута в воздухе и вы должны притянуть ее к груди — тем самым вы растянете левое бедро. Считайте до двадцати и отпустите ногу.

Теперь лягте на левый бок, ноги согните под прямым углом к туловищу, правую руку крепко прижмите к полу перед собой, зажмите таз и сделайте пятьдесят поднятий ноги вверх-вверх, опуская затем так же в два приема вниз-вниз.

Задержите ногу на весу на последнем подъеме, считая до десяти. Повторите упражнение.

Растяните внешнюю сторону правого бедра и ягодицы, положив правую щиколотку на колено и притянув левую ногу к груди. Задержитесь в этом положении до счета “двадцать”.

Давайте остынем, использовав для этого растяжку. Лягте на пол. Ноги согнуты в коленях, ступни плотно прилегают к полу. Поднимите левую ногу и дотянитесь до нее руками.

Постарайтесь взяться за ногу как можно выше — от колена до ступни. Подтяните ногу к туловищу как можно ближе. Удостоверьтесь, что вы не забыли втянуть живот. Покрутите ступней и разогните колено. Голову поднимите. Вы почувствуете, как по всей задней поверхности ноги проходит растяжка. Задержитесь так до счета “тридцать”. Поменяйте ноги местами и повторите.

Вы полны энергии, вы завершили эту тренировку и тем самым уже совершили нечто в начале своего дня! Вы преуспели! Вы тянетесь к успеху!

## **В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, В ЛЮБОМ МЕСТЕ**

Многие из наших упражнений вы можете выполнять в любое время и в любом месте. Вот вам несколько примеров. Если вы стоите в очереди в магазине или в банке, можете сколько угодно раз зажимать и отпускать таз.

Можете заниматься тем же самым до упоения, когда стоите в кухне и чистите овощи для салата, когда смотрите телевизор или ведете машину.

Если вы работаете за письменным столом, то держите в столе теннисный мяч и, по крайней мере раз в день, садитесь на край стола, зажав мяч между коленями, и зажимайте-отпускайте тридцать раз.

Когда вы поднимаетесь со стула, начинайте с того, что поднимите плечи, отведите их назад и опустите. Всегда помните, что вы должны втягивать живот. Это поможет вам сохранить осанку. Это защитит ваш позвоночник от травм и вы будете выглядеть тоньше и стройнее. В конце концов ваш живот станет плоским и втянутым.

Когда вы моете руки в туалете или умывальной, несколько минут посвятите тому, чтобы расслабиться, растянуть тело. Согните колени и наклонитесь вперед, постарайтесь положить ладони на пол. Разумеется, снимите туфли на высоких каблуках! Перенесите корпус к левой ноге, потом к правой. Кровь начнет быстрее течь по жилам, позвоночник расправится, вы растянете подколенные сухожилия. И все это в ходе рабочего дня. И сама работа от этого только выиграет.

Проявляйте изобретательность, находя время и место для занятий: зажимать таз и растягивать мышцы. Помните, никаких серьезных упражнений нельзя делать без того, чтобы разогреться перед этим. Чем больше времени вы будете проводить в наших занятиях, тем больше вы будете понимать и чувствовать свое тело. Чем больше вы привыкнете к нашим упражнениям, тем легче вам будет обрести гибкость.

Неважно, куда занесут вас Ножки Мирового Стандарта. Над ними всегда должна сиять Улыбка Мирового Стандарта!

## **Приложение**

### **Рисунки**

Рисунок 1_3.1 .....	35
Рисунок 2_3.2 .....	35
Рисунок 3_3.3 .....	36
Рисунок 4_3.4 .....	36
Рисунок 5_3.5 .....	37
Рисунок 6_3.6 .....	37
Рисунок 7_4.1 .....	38
Рисунок 8_4.2 .....	38
Рисунок 9_4.3 .....	39
Рисунок 10_4.4 .....	39
Рисунок 11_4.5 .....	40
Рисунок 12_4.6 .....	40



**Рисунок 1\_ 3.1**



**Рисунок 2\_ 3.2**



Рисунок 3\_3.3



Рисунок 4\_3.4



**Рисунок 5\_3.5**



**Рисунок 6\_3.6**



Рисунок 7\_4.1



Рисунок 8\_4.2



**Рисунок 9\_4.3**



**Рисунок 10\_4.4**



Рисунок 11\_4.5

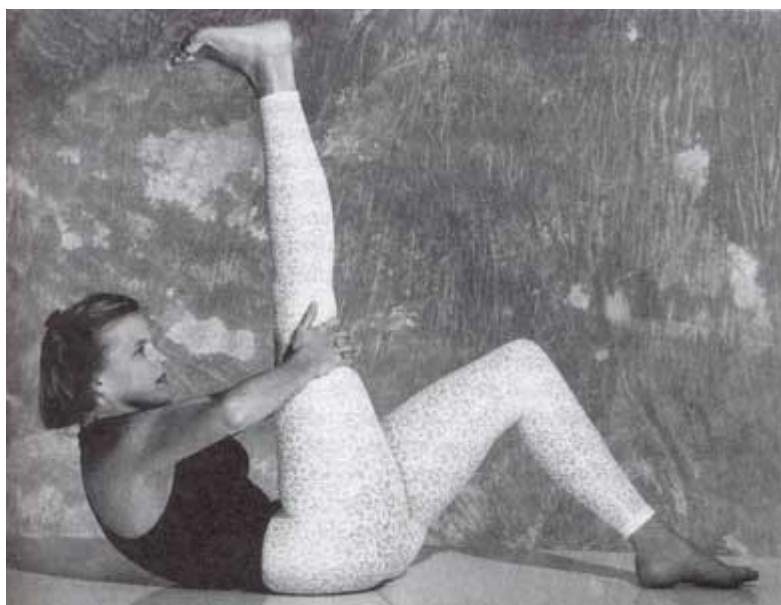


Рисунок 12\_4.6