Как обрести прекрасные формы без тренажеров?

Кто сказал, что прекрасную спортивную форму и стройную фигуру можно обрести, только качая мышцы на многочисленных тренажерах в спортивном зале? И вовсе не обязательно разоряться, приобретая это чудо техники для своего дома. Предлагаем простые и доступные каждой женщине «тренажеры». Они вполне успешно справятся с задачей укрепления ваших мышц, к тому же с их помощью вы неплохо сможете сэкономить.

«Тренажер» первый – лестница

Казалось бы, уже так много сказано и написано о спортивной пользе лестничного марша. А мы все еще не желаем внимать этим полезным рекомендациям. Между тем, это наиболее доступный способ получения физической нагрузки. Исследования показали, что при ходьбе по лестнице затрачивается в пять раз больше энергии, чем по плоскости. То есть даже если вы ходите на работу пешком (исключительно из желания похудеть и натренировать мышцы ног), ваши усилия не будут столь эффективны, как если вы ежедневно будете взбираться на свой седьмой (или девятый, или даже двенадцатый) этаж, игнорируя лифты.

Подумайте сами, от чего избавит вас эта гимнастика в летнюю жару – вам не придется стоять в душном лифте, вдыхая «ароматы» чужой кожи и дезодорантов всех, кто проехал в лифте до вас. Зимой, поднимаясь по лестнице, вы сможете отогреться после морозной улицы и, войдя в квартиру (или рабочий кабинет), легко перестроитесь на теплый климат, а значит, сможете быстрее приступить к работе или восстановить свои силы после трудового дня.

Итак, если вы решили, что лестница вполне может заменить вам тренажеры, приступайте к занятиям. Для начала попробуйте не пропускать ни одной лестницы: на улице или бульваре; заходя в магазины, идите по ступенькам, а не по пандусам; и, конечно, забудьте о лифтах. Через несколько дней увеличьте нагрузку – при подъеме по лестнице держите ровную осанку, втяните живот и сделайте вид, что таких удобных приспособлений, как перила, просто не существует в природе. Кстати, при подъеме по лестнице тренируются мышцы передней поверхности бедра и ягодиц, а при спуске в работу включаются все мышцы ног.

Когда вы почувствуете первый эффект или просто привыкните к своему новому «снаряду», начинайте осваивать **стили хождения по лестнице**. Шагайте по ступеням

носками врозь (имитируйте походку Чарли Чаплина). Так вы дополнительно «нагрузите» внутренние поверхности бедер и икроножных мышц. А теперь, наоборот, пройдите, ставя ноги носками внутрь. От этого упражнения придут в восторг внешние поверхности ваших бедер и икроножных мышц.

Если вам доводилось хотя бы раз вставать на лыжи, то следующим этапом ваших тренировок станет имитация езды на этих, казалось бы, непригодных для лестницы предметах. Вставайте «на лыжи» – и ваши ножные мышцы и ягодичные мышцы вскоре будут привлекать внимание каждого проходящего или идущего следом мужчины. К тому же при помощи этого упражнения можно дать нагрузку и плечевому поясу – если не забыть о «палках», конечно. Напомню, что ими нужно «размахивать» в такт «езде». Помните, как ваши дети учились подниматься по лестнице – одну ногу ставят на ступеньку, потом рядом приставляют другую, и так пока не дойдут до цели. Попробуйте и вы подняться по лестнице этим «детсадовским» методом. Только идите побыстрее, чем малыши, – вам-то это по силам.

Увеличить нагрузку на мышцы ног можно, и шагая через ступеньку (разумеется, если на вас не слишком узкая и короткая юбка). Благодаря столь широкому шагу, тренируются дополнительные группы мышц и обеспечивается их растяжка. Пока никто вас не видит, попробуйте подниматься боком, а также ставя ноги каждый раз на ширину плеч максимально ближе к краю ступеньки и, наконец, вперед спиной. Кстати, последний способ помогает бороться с целлюлитом.

«Тренажер» второй – пластиковая бутылка

Отличное приспособление для тех, кто предпочитает силовые тренировки для верхней части тела. Наполненная водой пластиковая бутылка легко заменит привычные гантели. Ее преимущества перед этими железными собратьями в том, что, во-первых, их легко можно заменить: каждый день вы можете использовать разные бутылки, к примеру, с наклейками разного цвета или выбирая рисунок в соответствии с вашим настроением. Может, конечно, все это для вас не слишком важно, однако эффект разнообразия достигается – с этим не поспоришь. Во-вторых, пластиковые бутылки в отличие от гантелей, каждый день могут иметь разный вес – смотря сколько воды нальете. К тому же (это уже в-третьих) если такая «гантеля» во время упражнений вдруг упадет на ногу или, того хуже, на грудь, то травмы не будет. А если свалится железная?!

Одним словом, приступаем к тренировке. Как уже было сказано, вес этого спортивного снаряда может быть любым, но лучше начать с небольшого, а когда почувствуете, что упражнения даются легко, можно увеличить вес. Бутылку лучше выбирать такой формы, чтоб у нее была «талиа» – так удобнее держать. А все упражнения с легкостью можно

Как обрести прекрасные формы без тренажеров

Автор: admin

31.01.2011 16:40 -

позаимствовать у поклонников тренировок с гантелями. Например, из положения лежа поднимать и опускать руки с бутылками. То же можно делать из положения стоя. Если при этом еще и подниматься на носки и опускаться, то в работу, помимо мышц плечевого пояса включатся и икроножные, что несколько не лишнее.

А вот еще несколько упражнений, которые можно выполнять как с обычными гантелями, так и с нашими – «водными». Поставьте ноги шире плеч, поднимите гантели (они должны иметь небольшой вес) вверх. Прodelайте наклоны вперед с маховым движением рук, напоминающим движения дровосека. Во время наклона делайте выдох, руки пропустите как можно дальше между ногами. Распрямляясь, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Ноги в коленях не сгибайте. Упражнение развивает мышцы спины и плечевого пояса.

Сядьте на стул, ступни ног закрепите около пола за неподвижную опору, руки с гантелями поднимите за голову. Медленно наклонитесь назад, поворачивая туловище влево, – вдох. Вернитесь в исходное положение – выдох, затем проделайте упражнение, поворачивая туловище вправо. Упражнение развивает мышцы живота и подвижность поясничного отдела позвоночника.

Также для этих мышц можно проделать следующее упражнение: исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями подняты вверх, выполняйте круговые движения туловищем в левую и правую стороны. В момент прогибания делайте вдох, во время наклона – выдох.

Еще один огромный плюс подобных занятий – укрепление мышц груди. Особенный эффект дает скрещивание рук, поднятых над головой с гантелями.

«Тренажер» третий – замечательный на вкус

«А зовут его... арбуз» – этот детский стишок о предмете, который тоже можно использовать для занятий фитнесом в домашних условиях. Думаю, вы уже догадались, что арбуз в данном случае выполняет роль обычного мяча. Для тренировок лучше выбирать ровные плоды круглой формы, весом не более трех килограммов.

За счет чего достигается больший эффект тренировок, спросите вы? А кто захочет, чтобы арбуз упал – вот вам и ответ на вопрос. Тренируясь с этим полосатым «мячом», вы изо всех сил будете держать его в руках, максимально напрягая при этом все мышцы. Но

Как обрести прекрасные формы без тренажеров

Автор: admin

31.01.2011 16:40 -

это отнюдь не означает, что количество упражнений с этим предметом ограничено. Вовсе нет! Давайте рассмотрим некоторые.

Лягте на бок, поднимите прямую ногу под углом около 45 градусов и удерживайте ее вместе с арбузом в области колена несколько секунд. Выполняйте это упражнение 15 раз для каждой ноги – тренируются мышцы внутренней поверхности бедра. Плюс подтягиваются мышцы рук – вы же удерживаете вес одной рукой.

Упражнение второе: лягте на пол, согните ноги в коленях и обнявшись с арбузом, поднимитесь, оторвав лопатки от пола – здорово качается пресс, да и спина работает.

А теперь зажмите арбуз между коленями и поднимайте ноги к груди. Или опускайте их, стараясь коснуться коленями (с зажатым арбузом!) пола. Не забывайте о поворотах, отягощенных сладким «тренажером», подъеме рук и, конечно, покатайте его, как самый обыкновенный мяч, по полу – сначала одной ногой, а потом другой.

А после тренировки разрежьте свой спортивный снаряд на дольки и – с удовольствием съешьте. Вы это заслужили!

Автор - **Вероника Чиркова**

[Источник](#)