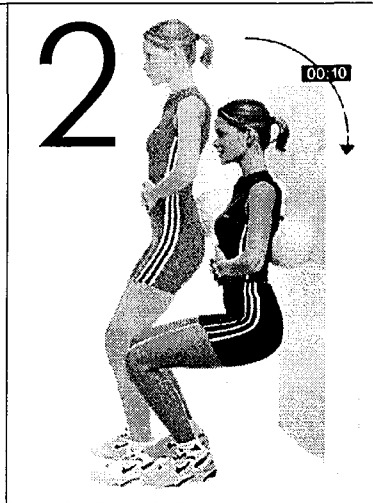
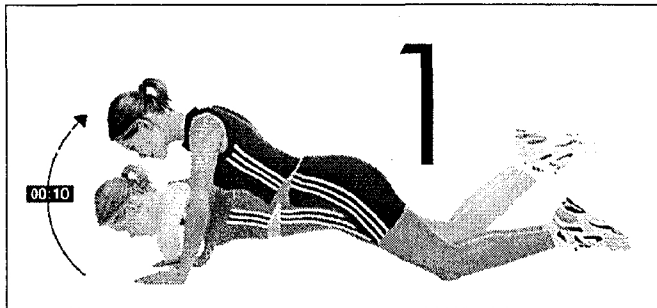


Упражняйтесь не торопясь

Четыре упражнения для приобретения отличной формы



штатом. Он рекомендовал даже простое приседание растянуть на полминуты — минуту. А ведь его гимнастика разработана не столько для обретения формы, сколько для восстановления после тяжелейших травм.

Американский тренер рекомендует выполнять эти четыре упражнения всего три раза в неделю. Вы же можете добавить к ним и те, к которым уже привыкли. Только выполнять их также в рекомендованном американским тренером темпе.

Упражнение 1. Станьте на колени, руки на ширине плеч, упор на ладони. Лягте на живот, согнув руки в локтях и ноги в коленях. Теперь медленно приподнимайтесь, считая до десяти. Затем таким же образом опускайтесь на тот же счет. Вы убедитесь, что сначала делать это очень нелегко. Не отчаивайтесь и повторяйте, сколько сможете.

Упражнение 2. Станьте спиной к стене, ноги на ширине плеч. Мяч прижат спиной к стене в области копчика. Пятками вы не должны касаться стены, локти согнуты, ладони прижаты к животу. Начните сползать вдоль стены, прокатывая мяч медленно вдоль позвоночника и считая до десяти. Остановитесь, когда ваши колени достигнут угла в 90 градусов. Теперь мяч находится в области лопаток. Поднимайтесь вверх, снова на счет до десяти. Повторите движение, сколько сможете.

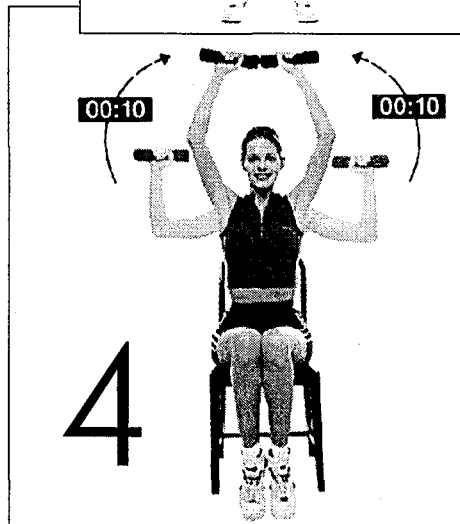
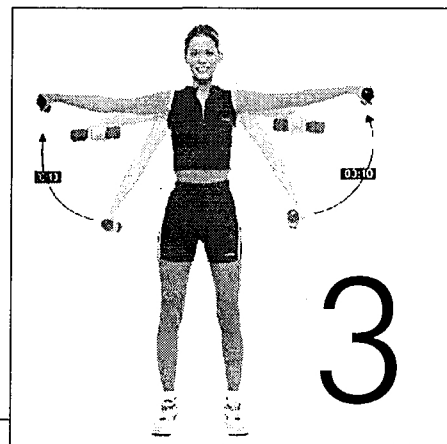
Упражнение 3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, в каждой руке по гантели весом

в полтора—два с половиной килограмма. Спину держите прямо. Поднимайте руки, пока не почувствуете напряжение в мышцах. Это стартовая позиция. Теперь поднимайте руки параллельно плечам на счет до десяти. Еще десять секунд для возвращения в исходное положение. Если почувствуете, что повторять упражнение становится тяжело, чуть согните руки в локтях.

Упражнение 4. Сядьте на стул, согнув ноги в коленях. Возьмите в руки те же гантели и, согнув локти, держите их на уровне ваших глаз. Можете при этом сверить позицию по зеркалу. Считая до десяти, поднимайте гантели круговым движением, чтобы они сомкнулись у вас над головой. На такой же счет вернитесь в положение, когда гантели будут на уровне ваших глаз.

Вам может сначала казаться, что ваши мышцы слишком слабы для выполнения этих упражнений. Это вполне возможно, если вы давно не делали даже простой зарядки. Не отчаивайтесь и продолжайте попытки. У вас обязательно получится.

Дайджест Ольги ЛЕВИЦКОЙ по публикациям в журнале «Мадемуазель» (США)



Вы хотите привести свою фигуру в порядок, обрести былую стройность и трансформировать лишний жирок в мышечную массу? Да еще не слишком расходуя на это время, которое и так делите без остатка между работой и домашним хозяйством. Тогда следуйте советам американского тренера Талала эль Соуэйла из вашингтонского оздоровительного клуба. Он рекомендует всего четыре упражнения, но секрет заключается в том, чтобы выполнять их медленно, в течение десяти секунд. Вам кажется: это легко? Попробуйте — ведь чаще всего упражнения мы выполняем в темпе «раз — два», а здесь нужно считать до десяти и повторять их столько раз, на сколько хватит сил. Впрочем, нам кажется, что особого секрета здесь нет. Вспомните публикацию «Уроки спасателя», в которой мы приводили упражнения, разработанные киевским тренером-психологом Арнольдом Грин-