

Golden

★ AESTHETICS ★



Как уменьшить
объем талии и
накачать пресс?



Как уменьшить объем талии и накачать пресс?

Спасибо, что заинтересовались моей книгой. Вы сделали хороший выбор, ведь она подходит для любого, кто решил взяться за эту сложную работу, и намерен добиться красивой и максимально тонкой талии

В книге я подробно расскажу о:

— Программе питания, диете и рекомендованных добавках. Подробнее остановлюсь на рекомендациях как сократить количество подкожного жира и убрать лишнюю воду из области талии.

— Вакууме и тренировках на мышцы брюшного пресса, которые подтянут Ваш живот и придадут желаемые очертания Вашей талии. Благодаря им, исчезнет рыхлость с живота и улучшится Ваше общее самочувствие.

— Использование корсета и атлетического пояса, и дам инструкции как они могут помочь в уменьшении и удержании Вашей талии.

Введение:

Золотым стандартом в фитнесе и бодибилдинге являются широкие плечи и тонкая талия.

Несмотря на то, что уже существует много всевозможных советов, рекомендаций, и другой информации о диетах и тренировках, они кажутся недостаточно подробными, иллюстрированными и не содержат полной информации о том, как добиться тонкой талии.

Как профессиональный атлет IFBB (международной федерации бодибилдинга), WBFF (федерации красоты, фитнеса и моды), участник различных состязаний подобного рода, а также опытный специалист в области фитнеса, я разработал пошаговую технику тренировок мышц брюшного пресса и правильного питания, которые позволяют значительно уменьшить объем талии, подтянуть мышечный каркас и добиться, столь желаемой всеми профессионалами фитнеса, V-образной формы тела. Именно этими техниками я хочу поделиться с Вами.

Эта книга специфически разделена на последовательные этапы, которые, при правильном исполнении, гарантируют Вам желаемый результат. При этом неважно, хотите ли Вы убрать лишний жир с нижней части торса, получить более прорисованное и сухое тело, или значительно уменьшить талию, эти шаги являются ключевыми, и следует их выполнять ежедневно:

Шаг Первый: Диета, правильное питание и добавки.

Шаг Второй: Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Шаг Третий: Вакуумные упражнения для мышц брюшного пресса.

Шаг Четвертый: Применение корсета и атлетического пояса.

Шаг Пятый: Избегайте упражнений, которые могут увеличить талию.

А теперь давайте рассмотрим каждый шаг подробно.

Шаг 1: Диета, правильное питание и добавки

Мой профессиональный опыт показывает, что самый эффективный метод избавления от жира и уменьшения объема вашей талии - это четко составленный план питания. Количество воды и жира, которые накапливаются в области талии, в основном зависят от того, что Вы едите, и если у Вас есть лишний объем, то срочно следует пересмотреть свою диету. Первым делом следует избавиться от употребления сахара, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и полуфабрикатов. Я же вообще советую попробовать перейти на так называемое «углеводное чередование» (3 дня употребляйте продукты с низким содержанием углеводов, затем 1 день с высоким содержанием углеводов и так далее).

Я, как профессионал, считаю, что такая диета очень эффективна. Вы заметите эффективность такого питания практически сразу же, увидев, как Ваш организм реагирует на изменения программы питания. При этом диета хороша еще и потому, что поможет вам ускорить обмен веществ, а так же снизить восприятие организма к углеводам, таким образом, при снижении соотношения жира к мышечной массе, понизится восприимчивость организма и Вы не только добьетесь снижения жира, но и далее сможете уйти с метода чередования углеводов, до их ежедневного потребления, сохраняя при этом стройность фигуры и тонкую талию. Сейчас разберём детально все аспекты, чтобы у Вас появилось более глубокое понимание того, как работает углеводное чередование и как применять его в Вашей жизни.

Для начала, вкратце, разберем основные компоненты, из которых состоит питание при применении данного подхода.

Белки

Белки – это основа углеводного чередования. Они необходимы не только для роста клеток и восстановления тканей, но и для формирования роста мышечной массы. Также белки способствуют укреплению волос, улучшению состояния кожи, мышц и костей. В дни приема пищи с низким содержанием углеводов, я рекомендую потреблять не менее 4 граммов белка на 1 килограмм веса Вашего тела. (например, если Вы весите 77 килограммов, то вам нужно потреблять 340 граммов белка). В дни потребления продуктов с высоким содержанием углеводов, необходимо снизить его до 3,5 граммов на 1 килограмм веса. Самыми лучшими источниками белка являются нежирное красное мясо (например, филе говядины), а так же куриные грудки, фарш из индейки, рыба и яичные белки. Так что, как бы парадоксально это не звучало, но вы можете набирать мышечную массу, придерживаясь диеты углеводного чередования, если уровень потребления белков будет достаточно высок.

Жиры

Жиры – это еще один компонент, который должен потребляться большими дозами в дни низко-углеводной диеты. Жиры являются источником тепла для Вашего тела. Для полноценной работы организма необходимо принимать только полезные (полиненасыщенные и мононенасыщенные) жиры. Употребляйте их постоянно в течение всего периода Вашей работы над собой. Помните, так же как и белки необходимо повышать количество жиров в дни потребления продуктов с низким и снижать в дни с высоким потреблением углеводов.

Самый лучший источник «здоровых» жиров – это жирная рыба (семга, палтус, морской окунь), яичные желтки, несоленые орехи, авокадо, натуральное миндальное масло и нерафинированное натуральное оливковое или кокосовое масло.

Углеводы

Данный тип диеты основывается на манипуляциях с потреблением углеводов. Отсюда и название «углеводное чередование». Углеводы – очень важная составляющая Вашего питания.

Углеводы – это источник энергии организма, Ваше горючее. Они необходимы для дыхания, движения и нормального функционирования.

Большинство людей сразу же стараются исключить углеводы из своего питания, чтобы похудеть. А это может быть, во-первых, опасно, а, во-вторых, дать нежелательный всем обратный эффект. Очень важно разбираться в том, какие углеводы Вы потребляете, в каком количестве и как часто.

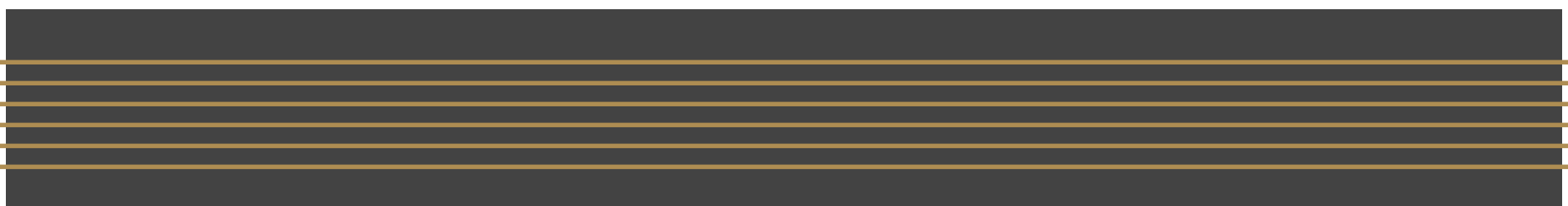
Самыми лучшими источниками сложных углеводов считаются овсяные хлопья, белый или жасминовый рис, сладкий картофель и гречка.

Клетчатка

Клетчатка играет жизненно важную роль в пищеварении и является завершающим компонентом в нашей программе, хотя о нём забывает большинство людей.

Овощи - главные поставщики клетчатки, а также основа нашей диеты. Это могут быть спаржа (которая также является натуральным мочегонным), брокколи, шпинат, свежие огурцы, перец, капуста, проросшие зерна люцерны.

Чтобы добиться максимальных результатов, Вам нужно правильно рассчитать соотношение углеводов к жирам и белкам.



Посмотрите таблицу соотношений:

День употребления продуктов с высоким содержанием углеводов

4-5 граммов углеводов
(умножить на ваш вес).

2-3 грамма белка
(умножить на ваш вес).

И как можно меньше жиров
(все источники протеина должны
содержать минимум жиров).

День употребления продуктов с низким содержанием углеводов

0-0,8 грамма углеводов
(умножить на ваш вес).

3-4 грамма белка
(умножить на ваш вес).

0,3 – 1,2 грамма жиров
(умножить на вес вашего тела).

Примечание: Информация, приведенная выше, это мои личные расчеты согласно весу моего тела (95 кг). Также стоит учитывать, что в день у меня две обычные тренировки или одна ускоренная кардио-тренировка по утрам и еще обычная тренировка в течение дня.

Я ем малыми порциями 8 раз в день, потому что я уверен, что организм так лучше перерабатывает питательные вещества.

Но если Ваш вес меньше 95 кг, то Вы вполне можете обойтись и 6-разовым питанием.

Пример составленного плана персональной диеты

Ранее я уже говорил, что необходимо начинать диету с трех дней питания продуктами с низким содержанием углеводов, чередуя их одним днем с высоким содержанием углеводов и так далее. Чтобы вы до конца поняли, как должен выглядеть правильно составленный план, приведу пример моего собственного плана питания. Вы можете просто рассчитать и составить свои собственные расчеты. (Формулы для расчета я упоминал выше)



День употребления продуктов с низким содержанием углеводов

Расчет для веса 95 килограммов
320 граммов белка (3,4 г белка x 95 кг) 52 г углеводов (0,5 г x 95 кг)
105 г жиров (1,1 г x 95 кг)

Первый прием пищи:
4 целых яйца и 6 белков (45г белка, 20 г жира)
225г овсянки с корицей и заменителем сахара (25 г углеводов)

Второй прием пищи:
200 г стейка без кости (40 г белка и 25 г жиров) и 6-8 стебельков спаржи

Третий прием пищи:
170 г куриных грудок (40 г белка и 5 г жиров), 1 чайная ложка миндального масла (10 г жиров)

Четвертый прием пищи:
200г лосося (42г белка, 12г жиров), 260г брокколи

Пятый прием пищи (перед тренировкой):
200г тилапии (40г белка), 140г риса (30г углеводов)

Шестой прием пищи:
200г стейка (40г белка, 25г жиров), 450 г шпината

Седьмой прием пищи:
215г нежирного фарша (60г белка. 16г жиров)

Восьмой прием пищи:
8 яичных белков с перцем и луком (30г белка)

Я ем каждые 2-3 часа или когда чувствую голод. Я искусственно не заставляю себя есть и принимаю пищеварительные ферменты с каждым приемом пищи.

День употребления продуктов с высоким содержанием углеводов

Расчет для веса 95 килограммов
277 граммов белка (2,77 г x 95 кг) 460 граммов углеводов (4,66 x 95 кг)

В этот день я не подсчитываю жиры, так как я потребляю продукты, содержащие белок, с очень низким содержанием жиров: яичные белки (без желтков), мелко нарезанные куриные грудки, конина с низким содержанием жира, обезжиренный фарш индейки, тилапия.

Первый прием пищи:
10 яичных желтков (35г белка), 120 г овсяных хлопьев с корицей (50г углеводов)

Второй прием пищи:
170 г сильно обезжиренной баранины (40г белка), 375г жасминового риса (60г углеводов), 115г шпината

Третий прием пищи:
170г куриных грудок (40г белка), 375г риса (60г углеводов), 2-3 стебелька спаржи

Четвертый прием пищи:
170г тилапии (35г белка), 375г риса (60г углеводов)

Пятый прием пищи:
170г обезжиренной индейки (30г белка), 225г сладкого картофеля (50г углеводов), 115г шпината

Шестой прием пищи:
170 куриных грудок (40г белка), тосты из черного хлеба с отрубями, салатом-латук и горчицей (60г углеводов)

Седьмой прием пищи:
170г тилапии (35г белка), 375г риса (60г углеводов)

Восьмой прием пищи:
6 яичных белков (22г белка), 375г риса (60г углеводов), 170г брокколи

Вы можете готовить еду как Вам больше нравится: на пару или гриле, печь, жарить, главное при этом использовать именно оливковое масло. При этом почти не используйте соль, даже в специях её должно быть минимальное количество. Еще очень важно не приступать к набиванию своего желудка, как только Вы почувствовали чувство голода. Развивайте у себя привычку прислушиваться к своему телу после каждого приема пищи и внимательно следите за своим пищеварением, уровнем энергии, общим состоянием и т.д. Порой появляется выдуманное желание поесть, когда на самом деле организму этого еще не нужно. Углеводное чередование научит Вас понимать: как различные продукты влияют на работу Вашего организма, и как эти же продукты могут расстроить Ваш пищеварительный тракт.

Возможно, Вы будете сильно утомляться в течение первой недели или двух, не паникуйте, пусть Ваше тело привыкнет к изменениям. А если Вы будете чувствовать сильную слабость в дни приема пищи с низким содержанием углеводов, отличным способом добавить энергии будет введение здоровых жиров в Вашу диету, таких как миндаль, яичные желтки или авокадо. Но, вводить их следует постепенно, не стоит перегружать ими организм сразу большими порциями.

Теперь давайте подробнее остановимся на добавках.

Мой подход главным образом основывается на употреблении твердой пищи. Я не фанат протеиновых коктейлей (они вызывают метеоризм), протеиновых батончиков или других продуктов питания, заменяющих натуральные.

Я верю, что пищеварительная система и обмен веществ человека лучше справляются с естественными продуктами питания, чем с их искусственно созданными аналогами.

Протеиновые коктейли и батончики содержат и другие компоненты (включая сахар), которые подавляют естественный аппетит и удерживают ненужную воду. Самый лучший выбор – это нормальная еда! Так что я рекомендую всегда держать Ваш холодильник наготове – полным еды.

Если Вы путешествуете и обеспокоены тем, что нет возможности приготовить еду заранее, то сейчас существует множество сервисов по доставке любых продуктов прямо к Вашей двери в любое время и в любое место или же, при заказе в кафе, просто выскажите свои предпочтения по еде официанту.

Во время диеты и насыщенных тренировок Ваше тело будет нуждаться в дополнительной подпитке витаминами и минералами, которые нужны для того, чтобы поддерживать в нормальном состоянии Вашу иммунную и пищеварительную системы, кости, суставы, и Ваше здоровье в целом.

Вот список минералов и витаминов, которые я лично принимаю, чтобы поддерживать свое тело в нормальном состоянии. Думаю, эти добавки подойдут абсолютно каждому:

1. **Мультивитамины:** *Один раз в день*
2. **Рыбий жир:** *2 раза в день.*
3. **CLA:** *2 раза в день.*
4. **Глютамин и ВСАА аминокислоты:**
5г после каждой тренировки.
5. **Пищеварительные ферменты:**
Одна порция перед каждым приемом пищи.



Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Шаг 2:

Нет ничего более впечатляющего, чем хорошо выраженный пресс, подчеркнутый шестью четко выделенными кубиками. Не стоит забывать, и о том, что половина результата, это ваша кухня или ваше питание (другими словами, ваша диета). Ниже я расскажу об упражнениях, которые наиболее эффективно и быстро приведут Вас к желаемому результату. Это комплекс из семи упражнений, отобранных мной для тренировки верхнего и нижнего пресса.

Возможно, вы заметите, что среди них не присутствуют упражнения на косые мышцы пресса. Потому что, исходя из моего опыта, упражнения на косые мышцы приводят к утолщению талии. К тому же выполняя, например, приседания или становую тягу Вы, тем самым, косвенно работаете и с косыми.

Итак, «великолепная семерка»:

Упражнение 1 Поднятие туловища

Основная цель: Верхние мышцы пресса

Вторичная цель: Нижние и косые мышцы пресса

1. Лягте на спину на пол, ноги в коленях согнуты и придавлены чем-то тяжелым (я исхожу из предположения, что вы занимаетесь в домашних условиях).
2. Руки должны лежать на груди.
3. Напрягая мышцы пресса, приподнимите свой торс, так чтобы вы находились в почти сидячем положении.
4. Не расслабляя мышцы пресса, вернитесь в исходную позицию. (Сохранийте полный контроль над мышцами пресса на протяжении всего упражнения, не поддавайтесь соблазну ослабить их, когда ложитесь на спину).

Упражнение 2 Поднятие ног

Основная цель: Нижние мышцы пресса

Вторичная цель: Верхние и косые мышцы пресса.

1. Лягте на спину на пол, ноги должны лежать на полу.
2. Положите руки по бокам, для того, чтобы у вас была опора от пола.
3. Напрягая мышцы пресса, поднимите ноги так, чтобы они были перпендикулярно полу.
4. Сохраняя напряжение на мышцах пресса, верните ноги в исходное положение.

(Контролируйте мышцы пресса на протяжении всего упражнения и избегайте того, чтобы ноги быстро опускались на пол).

Упражнение 3 Подъем ног из положения лежа со скручиваниями туловища

Основная цель: Верхние и нижние мышцы пресса.

Вторичная цель: Косые мышцы пресса.

1. Лягте на спину на пол, ноги должны лежать на полу.
 2. Положите руки по бокам, для того, чтобы у вас была опора от пола.
 3. Напрягая мышцы пресса, поднимите ноги так, чтобы они были перпендикулярно полу.
 4. Затем приподнимите торс и плечи как можно дальше от земли, и начните скручиваться, удерживая ноги в прежнем положении.
 5. Сохраняя напряжение в мышцах пресса, верните ноги в исходное положение, после этого опустите и торс.
- (Сохраняйте контроль на протяжении всего упражнения, избегайте того, чтобы ноги быстро опускались на пол).

Упражнение 4 Работа с коленями

Основная цель: Нижние мышцы пресса.

Вторичная цель: Верхние и косые мышцы пресса.

1. Сидите на полу (или на краю стула, например) так, чтобы ноги были вытянуты перед вами, руки расположите по бокам для опоры, во время совершения упражнения.
2. Держа колени вместе, начните подтягивать их к груди настолько, насколько сможете.
3. Держа напряжение на нижних мышцах пресса, вернитесь в исходное положение, и повторяйте упражнение, до тех пор пока не закончите свой сет.

Упражнение 5 Уголок

Основная цель: Верхние и нижние мышцы пресса

Вторичная цель: Косые мышцы пресса

1. Сидите на полу (или на краю стула, например) так, чтобы ноги были вытянуты перед вами, руки расположите по бокам для опоры во время упражнения.
2. Максимально возможно поднимите ноги, одновременно с этим наклоняя к ним торс.
3. Вернитесь в исходное положение, и повторяйте движение пока не закончите с упражнением. (На заметку: это - измененная версия упражнения "Складной нож". В исходном варианте Ваша стартовая позиция - это лечь на пол и выполнять упражнение без поддержки рук).

Упражнение 6 Скручивания

Основная цель: Верхние мышцы пресса

Вторичная цель: Нижние и косые мышцы пресса

1. Лягте на спину на пол, с ногами согнутыми в коленях.
2. Положите руки на грудь.
3. Максимально возможно поднимите торс и плечи от земли, скручивая в разные стороны, не поднимайте спину от земли.
4. Сохраняя напряжение на мышцах пресса, вернитесь к исходной позиции (Избегайте искушения раскачиваться назад, вперед)

Упражнение 7 Обратный кранч (обратные скручивания)

Основная цель: Верхние и нижние мышцы пресса

Вторичная цель: Косые мышцы пресса

1. Лягте на пол, вытяните ноги перед собой.
2. Положите руки по бокам для поддержки.
3. Согните колени и подтяните их к груди.
4. Как только колени коснутся вашей груди, поднимите торс и плечи от пола, настолько, насколько это возможно, и начните повороты в разные стороны.
5. Сначала верните ноги в исходную позицию, а потом и торс.

Подходы, повторения и перерывы между подходами

Каждое упражнение делается в 3 подхода, с максимально возможным для Вас количеством повторений. Есть много способов выполнения, мне же нравится выполнять суперсет из упражнений 1 и 2, перерыв 30 секунд, далее вновь суперсет из упражнений 3 и 4 и 30 секунд отдыха, суперсет из упражнений 5 и 6 далее 30 секунд отдыха и упражнение 7. После этого я отдыхаю 1 минуту и повторяю всю последовательность еще 2 раза в общей сложности получается три подхода.

Это просто способ, который нравится мне. Вы можете делать это более традиционным способом 3 подхода к поднятию туловища (отдых не более 60 секунд) и так далее по три подхода к каждому упражнению. Это зависит от того, чего добиваетесь Вы. Моя цель – после 12 недель тренировок сделать большой гигантский сет – все упражнения за раз.

Следует отметить, такая тренировка подходит для тех, кто уже имеет достаточно развитые мышцы брюшного пресса. Я бы не рекомендовал делать так начинающим. Им будет достаточно выполнять 3 из 7 упражнений, в двух подходах с перерывом в 1 минуту между подходами. Для начала, нужно повысить выносливость, а после этого постепенно добавлять остальные упражнения и увеличивать количество подходов.

В каком порядке делать упражнения

В последнее время, первыми с утра я делаю упражнения на мышцы пресса и кардио (сначала пресс, потом кардио), а днем тренировки с весами. Таким образом, я каждый день ускоряю свой метаболизм. Если же Вы хотите делать все одновременно, то вот последовательность, которую я бы Вам рекомендовал:

1. Упражнения на пресс.
2. Упражнения с весами.
3. Кардио.



Как часто

Выполнять упражнение следует 3 раза в неделю, а для достижения максимального результата, каждый день. Однако, имейте в виду, что вы не увидите Ваш пресс, если употребляете намного больше калорий, чем сжигает Ваш организм за день. Помните, речь не идет о голодании.

Я имею ввиду употребление пищи небольшими порциями, 5-6 приемов пищи в день для мужчин и 4-5 небольших приемов для женщин, примерно на 40 % состоящих из углеводов, на столько же (40%) из белков и на 20% из жиров (люди, с повышенным метаболизмом могут увеличить процент потребляемых углеводов). Помимо этого, делайте кардио не менее трех раз в неделю.



Адаптация упражнений под Вас:

Если Вы не можете делать какие-то упражнения из-за травмы нижней части спины, Вы можете заменить его на упражнения, которые не напрягают спину. С другой стороны, если у Вас здоровая поясница и Вы бы хотели добавить немного массы на мышцы Вашего пресса, просто делайте обычные упражнения три раза в неделю, так же используйте утяжелители в упражнениях на мышцы пресса.

Рекомендации как достичь более быстрого результата:

Учитывая, что Вы и так занимаетесь, быстрого результата Вы добьетесь, если будете делать эти упражнения ежедневно, в сочетании с аэробными упражнениями и прежде всего с утра.

Выводы:

Помните, без диеты, неважно сколько Вы будете делать упражнений или кардио, желаемого пресса не будет. Поэтому придерживайтесь диеты, нагружайте себя тяжелыми тренировками и бомбите мышцы Вашего пресса. И я гарантирую, что когда придет весна или лето и Ваш пресс будет гораздо лучше выглядеть.



Вакуумные упражнения для мышц брюшного пресса

«Вакуум в животе» - это изометрическое сокращение поперечных брюшных мышц или мышц пресса (напряжение мышц пресса без движения ими). Развить сильные поперечные мышцы можно при помощи техники, которая называется «Маневр Вальсавы», она заключается в мощном выдохе, который нужен, чтобы вызвать сокращение мышц во время интенсивного напряжения. Это самое лучшее упражнение, которое может уменьшить Вашу талию за короткое время.

При помощи этой техники, многим удастся сократить обхват талии от 4 до 9 см за 3 недели. Такая работа над поперечными брюшными мышцами поможет Вам научиться лучше контролировать их и достигать высоких результатов в рывках со штангой. Практика «Вакуума в животе» требует тренировки, но она очень эффективна. А теперь давайте разберем самые эффективные упражнения для тренировки вакуума.

Вакуумное упражнение лежа на спине

Это, наверное, самое простое из вакуумных упражнений, потому что на помощь к Вам придёт сила тяжести, которая облегчит сокращение поперечных брюшных мышц. Для начала, как следует освоите это упражнение, а только потом переходите к другим, более сложным. Лягте на спину, согните колени таким образом, чтобы Ваши ступни плотно прилегали к полу. Сделайте резкий (насколько возможно) выдох, что позволит Вашим поперечным брюшным мышцам сократиться сильнее. Затем, втяните нижнюю часть живота, подтягивая пупок к позвоночнику, и задержитесь в таком положении в течение 15 секунд.

В дальнейшем, когда Вы будете более натренированными, следует постепенно увеличивать время задержки до 60 секунд. При этом можно делать короткие, поверхностные вдохи, если это необходимо. Начинайте с трех подходов в день, постепенно увеличивайте их количество до пяти.

Это упражнение очень хорошо подходит для утренней зарядки, пока Ваш желудок еще пуст и Вам легче сокращать мышцы.



Вакуумное упражнение в положении сидя

Следующим шагом после вакуумных упражнений на четвереньках является вакуумное упражнение в положении сидя. Это упражнение дает еще больше нагрузки на мышцы брюшной полости, или так называемые мышцы кора, так как во время упражнения Вы находитесь в сидячем положении и эти мышцы и так задействованы, поддерживая Вас.

Для начала сядьте прямо, на ровной и устойчивой поверхности. При этом удостоверьтесь, что Вы ни на что не опираетесь (скажем, на спинку стула).

Затем, как Вы уже поняли, выдохните и медленно втяните пупок, задержавшись в таком положении на 30 секунд. Как и в предыдущих упражнениях, когда Вы освоите его, то можете увеличивать время и количество подходов.

Когда Вы справитесь и с этим, попытайтесь выполнить это упражнение на любой неустойчивой поверхности (например на мяче).



Вакуумное упражнение «пуловер»

Вакуумное упражнение «пуловер» – это одно из самых эффективных вакуумных упражнений, но при этом одно из самых трудных.

Оно выполняется как обычный «пуловер», но с более легким весом и совмещено с тем, вакуумным упражнением, которые вы уже



знаете (Вакуум лежа на спине). Держите гантель в той позиции, в которой вы можете максимально втянуть свой живот (а именно на негативной фазе). Задержитесь в состоянии вакуума, пока используете гантель как рычаг так долго, как можете. Затем вернитесь в изначальное положение. Передохните 10 секунд, а затем сделайте несколько повторений.

Запомните вакуумные упражнения необходимо делать каждый день, до или после тренировки!

Вакуумное упражнение стоя на четвереньках

Как только Вы стали способны делать 5 подходов в вакуумном упражнении лежа на спине, можете начинать работать над таким же упражнением, но в положении на четвереньках, стоя на полу на коленях и руках. Эта вариация упражнения сложнее, потому что Ваши брюшные мышцы смотрят вниз, так что придется работать против силы тяжести, чтобы втянуть их.

Для начала, примите правильное положение: убедитесь, что локти находятся прямо под Вашими плечами, а колени прямо под бедрами. При этом шея должна быть вытянута, а голова находиться в ее естественном положении – лицом вниз.

Также, как и в предыдущем упражнении, выдохнете как можно больше воздуха и сократите поперечные мышцы живота, втянув свой пупок к позвоночнику. Задержитесь в таком положении, по крайней мере, 30 секунд.

Вы можете повторять это упражнение несколько раз и с ростом мастерства в выполнении, постепенно увеличивать время.





Применение вакуумных упражнений

К тому же, Вы можете выполнять дополнительные упражнения в течение дня, а именно делать вакуум каждый раз, когда сидите где-либо.

Удерживая вакуум, задерживайте дыхание, тем самым тренируя его. Потом Ваше тело постепенно привыкнет и вы научитесь задерживать дыхание неосознанно, тогда весь процесс пойдет гораздо легче.

Чтобы получить максимум от тренировки поперечных мышц живота, можно пытаться совмещать два упражнения, например, выполняя вакуумное упражнение, делайте и упражнение на сгибание мышц спины и живота (скручивание) одновременно. Не прекращайте дышать! Выдыхая, опять втягивайте поперечные брюшные мышцы.

Вакуумные упражнения хороши тем, что их можно выполнять в любое время! И чем больше Вы тренируетесь, тем быстрее увидите результат.

Корсет и упражнения с атлетическим поясом

Корсет или корсаж – это снаряжение, которое используется для того, чтобы поддерживать и тренировать торс. Это приспособление может помочь достичь желаемых форм в эстетических или медицинских целях.

Этот эффект сохраняется не только в период его носки, но и длительный промежуток времени после. И женщины и мужчины носят корсет, хотя, для женщин это более привычно, так как иногда от них этого требует мода, а не атлетизм. Существует множество разных споров по поводу использования корсетов. Некоторые выступают «за», при этом обращая внимание на видимые преимущества, другие же наоборот рассказывают и предостерегают о негативных последствиях использования корсета во время тренировок. Я считаю, что если его использовать разумно, то корсет может дать позитивный эффект. И привести к хорошим результатам, при этом не причинив никакого вреда здоровью.

Я сам ношу корсет по 6-8 часов в день. А когда готовлюсь к соревнованиям или фотосессии, чтобы добиться более тонкой талии, могу увеличить это время. Он отлично помогает, потому что делает Ваши органы ближе друг к другу, что позволяет выглядеть зрительно уже. Замечу, Ваш прогресс по созданию тонкой талии будет более впечатляющим, если носить корсет, когда в вашем организме уже почти нет жира.

Если же вокруг вашей талии все мягко, нет смысла его носить. Сначала необходимо сбросить лишний жир. Ваша цель снизить количество жира в Вашем организме примерно до 10% и только после этого начинать тренировки с корсетом.

Когда Вы сократите количество жира, с ношения корсета в течение одного часа в день, затем постепенно увеличьте количество часов до шести. Как и с остальными упражнениями, не переусердствуйте! В данном случае, больше не значит лучше. Я не ношу корсет во время тренировок и не советую этого делать Вам, вместо этого надевайте плотный атлетический пояс, чтобы уберечь свой поясничный отдел и снизить вероятность травм спины.

Всегда следите за своим состоянием и если вдруг почувствуете дискомфорт, делайте перерыв. Я использую эту технику только 3-4 месяца в году (в то время, когда участвую в соревнованиях).

Вы можете купить такой корсет на Amazon, или eBay, или в любом магазине спортивных товаров. Они имеются в большом ассортименте, там же Вы можете выбрать необходимый размер и цвет.

Тренировки с применением атлетического пояса

В былые времена огромное количество бодибилдеров (включая такие легенды, как Арнольд, Зейн, Платц и т.д.) часто использовали и до сих пор используют тяжелоатлетические пояса. Сейчас Вы увидите не так уж много парней или девушек с такими поясами.

К сожалению, сейчас многие эксперты утверждают, что ношение атлетического пояса снижает силу кора и портят общее впечатление. Я не буду вдаваться в подробности этого аргумента, но постараюсь объяснить, как нужно его использовать, чтобы сохранить красоту Вашей талии и усилить Ваши возможности. Дело в том, что ношение пояса в процессе выполнения упражнений увеличивается давление в брюшной полости (по некоторым данным на 40%). Это можно представить, как будто в Вашем животе надувается воздушный шарик. Давление в брюшной полости давит на позвоночник, подпирая его с внутренней стороны, в то время как мышцы кора в брюшной стенке и нижней части спины давят на позвоночник снаружи. Внешнее и внутреннее давление действует как стабилизатор для позвоночника, что снижает нагрузку на него во время подъема тяжелых снарядов.

Любопытно, что помогает не сам ремень, а способ, которым организм реагирует на наличие пояса. Поэтому я считаю, что ношение пояса, наоборот, помогает не получить возможные травмы, связанные с позвоночником и излишней нагрузкой на него.



Избегайте упражнений и действий, которые могут увеличить объем в линии талии.

Сохранение талии.

Я очень часто вижу сильно раскаченные косые мышцы (большой объем талии) у людей, которые поднимают очень большой вес или приседают с тяжелыми весами. Чаще, косые мышцы сильно раскачены у людей, которые не носят тяжелоатлетический пояс.

Я ношу такой пояс уже достаточно долго и считаю, что это позволяет делать мышцы брюшной полости более плотными и сжатыми. Когда Вы тренируетесь без пояса, многим группам мышц в области живота для того, чтобы стабилизироваться приходится напрягаться больше. Любые мышцы, так же и в области живота, если их перекачать, становятся больше. Если вы хотите увидеть тело мощным кором, посмотрите на опытных пауэрлифтеров. Эти ребята имеют очень широкую талию и очень заметные косые мышцы. Даже с поясом, их мышцам приходится много работать, чтобы уравновесить и поддержать спортсменов в то время, когда те поднимают тяжелые веса.

Я все-таки рекомендую использовать пояс во время тренировок, как раз для того, чтобы сократить увеличение мышц Вашего кора.

Результаты исследований:

Согласно данным группы исследователей в области медицины и спорта, при ношении атлетического пояса во время приседаний, повышенная мышечная активность наблюдается в области четырехглавой мышцы и мышцах задней поверхности бедра. Эта повышенная мышечная активность во время выполнения упражнений может положительно сказаться на росте мышечной массы в долгосрочной перспективе (Lander, J. E., et. al. The effectiveness of weight-belts during the squat exercise. Med Sci Sports Exerc. 1990 Feb;22(1):117-26).

Рекомендации по ношению пояса:

Удостоверьтесь, что пояс хорошо на Вас сидит. Он должен сидеть достаточно плотно, но не перетягивать настолько, чтобы затруднять движения или дыхание. Ваш пояс должен быть надежным, а так же не доставлять Вам дискомфорта.

Во время использования пояса, Вы должны иметь возможность сгибаться через пояс. Это будет увеличивать внутрибрюшное давление, что гарантирует стабильное положение для вашего позвоночника.

Проверьте, чтобы пояс находился на талии, а не на бедрах.

Застёгиваете пояс достаточно плотно, чтобы обеспечить внутрибрюшное давление, но не настолько, чтобы нарушилась циркуляция крови. Пояс не должен мешать поднимать снаряды в надлежащем положении.

Заключение

Тренировка мышц талии – это медленный, пошаговый процесс. И чем подход к тренировкам более целенаправленный и систематизированный, тем большего эффекта Вы добьетесь. Используйте ежедневно все инструменты, которые описаны в этой книге и это поможет не только уменьшить объем талии, но и сделает Вас более здоровым, эффективным и физически привлекательным. Достижение физических результатов повлечет за собой изменение вашего внутреннего состояния и приведет к более здоровому отношению к жизни, это поможет принимать более продуктивные решения. Помните, все начинается со

здорового питания, удостоверьтесь, что Вы разработали свой план питания с учетом всех деталей и рекомендаций, приведенных в этой книге. Далее добавьте вакуумные упражнения к своим ежедневным тренировкам групп мышц брюшной полости, и увидите как улучшится Ваше пищеварение, внешний вид и состояние Вашего тела. Ваша талия станет тоньше прямо на глазах!

Программа тренировок тоже играет значительную роль в процессе уменьшения объема Вашей талии. Тренировки должны быть интенсивными, но вместе с тем, разумными. Избегайте поднятия тяжелых весов и приседаний с ними, Вы вполне можете добиться красивой фигуры и правильного телосложения и без них.

Большая часть серьезных травм, приведших к завершению карьеры были получены именно при подъемах больших весов. И в завершении всего, тренируйтесь в корсете или атлетическом поясе. Начинайте тогда, когда благодаря правильному питанию, Вы смогли похудеть и уменьшить объем жира на 5-10%. Именно после этого данные упражнения позволят Вам добиться удивительных результатов и сделать свою талию тоньше. Корсет необходимо использовать как последний «волшебный» инструмент, который позволит добиться прекрасного результата.



Также обращаю внимание на то, что ношение тяжелоатлетического пояса не только позволит добиться тонкой талии, но и улучшит общий внешний вид, и, что самое главное, убережет от травм. Тренировка на группы мышц брюшного пояса иногда небезопасный и изнурительный процесс. Он требует полной сосредоточенности, упорства и тяжелой ежедневной работы. Ваши результаты будут зависеть от того, какие усилия Вы приложили. Для того, чтобы добиться результата, который Вы видите, я много работал над собой и тренировался. При этом нужно помнить, что добиться это одно, далее вас ждет другая важная задача – не остановиться на достигнутом, я имею ввиду не расслабляться, а поддерживать свое тело и дальше.

Я верю, что если Вы решили следовать этим путем, то не забросите его, к тому же, я всегда рад и готов ответить на Ваши вопросы и поддержать Вас. Поэтому пишите мне.

P.S. Спасибо, что заинтересовались и дочитали книгу до конца. Надеюсь, что Вы присоединитесь ко мне, и мы совместно начнем развивать новый виток в Золотой эпохи бодибилдинга.

