

# Дмитрий Шеломенцев

**\* бесплатный пошаговый курс \***

## **КАК УБРАТЬ ЖИВОТ,** делая только **САМОЕ** необходимое?



- без изнурительных тренировок
- без мучительных голоданий
- без вреда для здоровья
- раз и навсегда!



© 2009 JIVOTU.NET  
Все права защищены

# ВВЕДЕНИЕ

## Дорогие Парни и Девушки, Мужчины и Женщины, Дамы и Господа!



Рад приветствовать Вас в своем бесплатном пошаговом курсе! Меня зовут Дмитрий Шеломенцев.

Как Вы, наверное, уже догадались, этот курс посвящен такой наболевшей проблеме нашего времени, как избавление от выпирающего живота.

Убрать живот, построить по-настоящему красивый плоский живот, сексуальный рельефный пресс – мечта практически любого современного человека.

По многочисленным исследованиям, среди большинства желающих подкорректировать свою фигуру, основная масса желает иметь отлично развитый пресс.

Ну или хотя бы более-менее плоский живот, который не выпирает на полметра вперед, позволяет комфортно передвигаться, спокойно помещается в дверь, проход и т.д. И это не просто так.

Дело в том, что область пресса – это визуальный центр нашего тела и не только визуальный. Именно в области живота находятся жизненно важные органы, которые окружены со всех сторон висцеральным жиром.

**Это – энергетический центр нашего тела.** Но, когда излишки питания и большие объемы пищи приводят к увеличению талии, органам приходится ой как нелегко. Отсюда и различные нарушения...

Дело в том, что, упражняя данную часть тела, мы не только приводим себя в эстетически потрясающий вид. Об эстетических преимуществах стройного подтянутого человека перед обладателем большого дряблого пуза даже и говорить нечего. Подтянутый внешний вид как в профессиональной сфере, так и в отношениях с противоположным полом дает неоспоримые преимущества. Само собой, на пляже парни без живота, а уж тем более с хорошим прессом будут пользоваться гораздо большим успехом у девушек. Девушки соответственно у парней :) Так вот суть даже не в эстетической красоте и преимуществами перед противоположным полом...

## Самое главное – мы возвращаем себе здоровье с каждым потерянным сантиметром на талии!

Да, иметь плоский живот, хороший пресс – заветная мечта практически каждого. Но как этого достичь? Как обычно в таких случаях, можно найти массу информации. Куда ни глянь, везде программы развития живота. Журналы, книги, интернет... Суперметодики снижения веса и т.д.

И, как обычно, самая главная проблема данной информации – нет целостности. То есть, вроде и комплексы упражнений на месте, и занимаешься по ним регулярно, но живот почему-то становится от них только больше.

С диетами та же история – их огромное количество. Диеты, диеты, диеты. А вот, чтобы просто объяснить, что и как. Чтобы основное не скрывалось за какими-то мудреными формулами, напоминающими уроки математики в давно забытой школе. Обычно все еще упирается в какие-то незначительные на первый взгляд нюансы, без которых программы избавления от живота не работают.

Прямо сейчас я раз и навсегда устраню всю кашу в Вашей голове касательно избавления от живота и разложу все по полочкам.

## ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

Начну с того, что в любом деле, занятии, бизнесе, начинании, процессе и т.д., в действительности, **очень малое количество дел конкретно ответственно за результат**. Есть даже закон Парето, который в одной из интерпретаций гласит, что лишь 20% наших действий приносят 80% результатов.

Что касается уменьшения объемов талии и приобретения красивого плоского живота вместо выпирающего вперед «барабана», это особенно актуально. Возьмем, к примеру, обычного вечно занятого делами человека. Он далек от фитнеса, у него даже нет времени на посещение дорогого фитнес клуба, да и клуба рядом нет.

И неважно – банкир он или обычный служащий...

Неважно даже – женщина это или мужчина. Ведь появившийся живот – награда каждому, имеющему слегка сниженный обмен веществ. Да и природа для этого постаралась на славу, особенно после достижения 25 летнего возраста. А сколько вокруг соблазнов – от фешенебельных ресторанов и корпоративов до элементарных МакДональдсов и закусочных, ориентированных – на «вкус», а не на твоё здоровье в целом.

В итоге, Вы и глазом не моргнете, как живот уже мешает жить. Он как будто «навязывает» Вам стиль поведения, лень. Даже одежду приходится выбирать «в дар» неугомонному «животику».

Что же делать? Читать статьи в журналах, где опять «ноу-хау» с американским акцентом или бежать к новоявленному фитнес-инструктору из бывших «конькобежцев», не в обиду последним?

Отвечаю: ни то и ни другое.

На самом деле, **нужно понимать, что любое дело, любая поставленная цель – это структура, состоящая из элементов.**

То же самое относится и к фитнесу, и к уменьшению объема талии, в частности. Так вот, чтобы привести свой живот в плоский, более-менее нормальный вид, да и вообще вернуться на «круги своя» нужно разобраться, из каких элементов состоит структура, которая позволит прийти к поставленной цели.

Эти элементы или компоненты я еще называю «рычагами влияния» - грамотно дергая за эти рычаги можно полностью избавиться от живота.

**Итак, избавление от живота моим способом базируется на следующих рычагах:**

## **1 ДИЕТА**

>> грамотное питание

## **2 ТРЕНИНГ**

>> грамотные тренировки целевой области – живота (обязательно), дополнительные упражнения для развития других мышц (необязательно)

## **3 КАРДИОНАГРУЗКА**

>> грамотные бег, ходьба, велосипед, велотренажер, беговая дорожка – любой вид нагрузки на выбор (обязательно)

## **4 ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

>> грамотный отдых между тренировками (желательно)

## **5 МОТИВАЦИЯ**

>> психологическая проработка мотивационных факторов для уменьшения живота (обязательно)

6

## ЖИРОСЖИГАТЕЛИ

>> тренажеры и добавки для жиросжигания (необязательно) – для тех, кто хочет еще больших и быстрых результатов, по желанию

7

## ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

>> специальные процедуры для очистки организма (необязательно) для тех, кто хочет еще больших и быстрых результатов, по желанию

7 выше перечисленных рычагов действуют *синергетически*, т.е. взаимно усиливают друг друга. Каждый из них сам по себе, пожалуй, ни на что не способен, и только в грамотной связке может действовать с поразительной эффективностью.

Осталось разобраться с каждым из них и просто начать грамотно дергать за них, в результате чего живот постепенно уйдет. Да-да, именно *постепенно*, так как волшебной пилюли от выпирающего живота нет, не было и, уверен, не будет :)

Именно постепенность всех мероприятий – очень важный фактор, о котором, к сожалению, в порыве моментально изменить себя забывают большинство пытающихся похудеть, убрать живот, подсушиться и т.д. Не надо строить замки на песке – всего и сразу не бывает. Если Вам кто-нибудь предлагает убрать огромный живот за месяц – гоните его в шею, помня, что **дешевый сыр только в мышеловке.**

### Всему свое время!

Кому-то больше повезло с генетикой, и он быстрее достигнет нормального состояния живота и телосложения. Кому-то потребуется больше времени. Просто помните, что дело только в сроках!

На протяжении этого курса я буду предельно честен с Вами. Поэтому заранее предупреждаю, что хоть я и расскажу о всех 7 рычагах влияния на живот и лишний вес, с помощью которых абсолютно реально решить Вашу проблему, Вам **недостаточно только знать, КАК это сделать, Вам придется еще ЭТО СДЕЛАТЬ.**

Готовы?

Поехали!



# ДИЕТА

В первую очередь необходимо разобраться с питанием. Кто-то может позволить себе частного диетолога, а у кого-то просто нет времени, желания, а порой и денег на такие процедуры.

Так вот, многие совершают ошибку, полагаясь на одно лишь питание в избавлении от складок на животе. Бросаться от одной крайности к другой, меняя сумасшедшее количество диет – не Ваш вариант.

Вам нужно, как минимум остановиться и подумать: «Что я делаю?». Ведь организм нельзя «мотать» из стороны в сторону. Тут даже «вредные» продукты дадут меньше вреда, чем Вы сами, обрекая себя на очередной «не подписанный» эксперимент. Да и голод – не решение проблемы.

**Поэтому необходимо научиться строить базовое питание, не подвергая себя крайностям.** На самом деле для этого понадобится пара-тройка недель, а затем, вполне нормальное питание, без голодовок, впишется в Ваш жизненный ритм, а заодно и поможет избавиться от излишков жира на животе.

Основная проблема избыточного веса и выпирающего живота кроется в малоподвижном образе жизни. Калории, слегка превышающие, на первый взгляд, основные затраты организма, незаметно накапливаются и откладываются то тут, то там.

Конечно, первое, что приходит в голову для предотвращения малоподвижного образа жизни – это заняться «какой-нибудь физической нагрузкой, типа бега». На самом деле все верно, но это – только часть программы, а нам нужен комплексный подход, так сказать, чтобы наверняка.

Так вот, самое первое, что необходимо предпринять для возвращения форм, это разобраться с тем, что Вы едите. Итак, принимаемая пища состоит из белков, жиров и углеводов.

**Белки** (протеины) – высокомолекулярные азотсодержащие вещества, при гидролизе которых образуются аминокислоты. Белок в организме не тренированного человека составляет в среднем 45% сухой массы тела (12-14 кг). Содержание его в отдельных тканях различное. Наибольшее количество белка содержится в мышцах, костях, коже, пищеварительном тракте и других плотных тканях.

Белки поступают в организм преимущественно с пищей животного происхождения. В растениях белков содержится значительно меньше: в овощах и фруктах – всего 0,3-2,0% массы свежей ткани; наибольшее количество белков – в бобовых – 20-30%, злаках – 10-13 и грибах – 3-6%.

Биологические функции белков очень разнообразны. Они выполняют каталитические, регуляторные, структурные, двигательные, транспортные, защитные, запасные и другие функции. Белки составляют основу биомембран, важнейшей составной части клетки и клеточных компонентов.

Исключительное свойство белков – самоорганизация структуры, то есть способность самопроизвольно создавать определенную свойственную только данному белку структуру. Существуют заменимые и незаменимые аминокислоты.

К незаменимым аминокислотам, которые должны обязательно поступать с пищей, относятся – гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и валин. При отсутствии хотя бы одной из этих кислот белки уже не синтезируются, а пища используется как источник энергии или сохраняется в жировых отложениях.

К заменимым аминокислотам относятся (их организм синтезирует самостоятельно) – аланин, аргинин, аспарагин, карнитин, цистеин, цистин, глутаминовая кислота, глутамин, глицин, гидроксипролин, пролин, серин, тирозин.

При избыточном потреблении белков усиливаются процессы гниения в толстом кишечнике, что может приводить к расстройствам пищеварения. Повышается мочеобразование, направленное на выведение аммиака из организма. Что ведет к дегидратации, повышенному выделению витаминов и микроэлементов с мочой.

Поэтому в твоем рационе должны присутствовать овощи и фрукты. Они снабжают организм клетчаткой и помогают перевариванию белков без возникновения данных процессов. В нашей диете это будут различные салаты или фрукты в чистом виде.

Чем более качественным будут наши белковые блюда, тем быстрее будет проходить процесс уменьшения излишков жира и объема талии. Запомним те продукты, белки которых мы будем использовать в диете.

### **Сокращаем в рационе следующие белковые продукты:**

«**НЕТ**» – «скрытым» жирам в самых различных продуктах: жирном мясе и рыбе, во всех видах колбасных изделий, жирных сортах сыра, сметане и сливках.

## Оставляем в рационе следующие белковые продукты:

«**ДА**» – среднежирной морской или речной рыбе, отварной птице, отварному или обжаренному на нерафинированном подсолнечном масле мясу (телятина, говядина, свинина), яйца, нежирные молочные продукты (творог, кефир).

Чтобы избежать проблем с перевариванием белковых продуктов и вздутия живота, белковые продукты желательно есть вместе с салатами (состав салатов – по желанию).

Теперь перейдем к жирам.

**Жиры** – органические соединения, входящие в состав животных и растительных тканей и состоят из триглицеридов, фосфатидов, стерина. По химическим свойствам жирные кислоты делятся на насыщенные и ненасыщенные.

При окислении жира количество освобождающейся энергии в два с лишним раза больше, чем при окислении такого же количества углеводов или белков. Так как 1 г жира содержит 9 ккал, а белки и углеводы по 4 ккал на 1 г соответственно.

В органах пищеварения жиры расщепляются на глицерин и жирные кислоты. Глицерин всасывается легко, а жирные кислоты только после омыления.

При прохождении через клетки слизистой оболочки кишечника из глицерина и жирных кислот вновь синтезируется жир, который поступает в лимфу. Образовавшийся при этом жир отличается от потребленного. Организм синтезирует жир, который может быть усвоен организмом.

Жир используется организмом не только как богатый источник энергии, он входит в состав клеток. Жир является обязательной составной частью протоплазмы, ядра и оболочки. Остаток поступившего в организм жира после покрытия его потребности откладывается в запас в виде жировых капель.

Запасной жир является в первую очередь источником энергии, который мобилизуется, когда расход энергии превышает его поступление. В таких случаях жир окисляется до конечных продуктов распада.

Жир откладывается преимущественно в подкожной клетчатке, сальнике, вокруг почек, образуя почечную капсулу, а также в других внутренних органах и в некоторых других участках тела. Значительное количество запасного жира содержится в печени и мышцах.



Количество отложившегося жира зависит от ряда условий: от пола, возраста, условий работы, состояния здоровья и т.д. При сидячем характере работы отложение жира происходит более энергично, поэтому вопрос о составе и количестве пищи людей, ведущих сидячий образ жизни, имеет очень важное значение.

Жир синтезируется организмом не только из поступившего жира, но и из белков и углеводов. При полном исключении жира из пищи он все же образуется и в довольно значительном количестве может откладываться в организме. Основным источником образования жира в организме служат преимущественно углеводы.

Наше питание должно содержать только необходимые организму жиры, иначе избавиться от излишков жировой ткани будет проблематично. Запомним, где нас поджидают скрытые жиры, которые мы исключаем из меню.

### **Сокращаем в рационе следующие жирные продукты:**

Стараемся уменьшить в пище: сливочное масло, маргарин, кулинарные жиры, сало, сливочные кремы и майонезные соусы. А так же – «скрытые» жиры в самых различных продуктах: жирном мясе и рыбе, во всех видах колбасных изделий, жирных сортах сыра, сметане и сливках.

### **Оставляем в рационе следующие жирные продукты:**

Стараемся употреблять регулярно: среднежирную рыбу, нерафинированное растительное, оливковое масло, 2 раза в неделю можно позволить себе бутерброд со сливочным маслом.

Вообще содержание жиров в течение дня должно занимать в чистом виде несколько столовых ложек, например нерафинированного растительного масла или оливкового.

**Теперь перейдем к основному виду энергии для организма – углеводам.** Углеводы являются приоритетными источниками энергии для организма. Их обычная доля в рационе составляет 60%. Но, к сожалению, это очень часто приводит к образованию излишней жировой прослойки.

Если потребление углеводов в среднем около 40%, то разница часто компенсируется жирами. А это как раз и будет решать наш насущный вопрос – удаление излишков жировых отложений.

Существует одно решающее различие в качестве углеводов. Те из них, которые имеют высокую плотность питательных веществ, то есть количество витаминов, минеральных веществ и микроэлементов на каждую калорию, являются так называемыми «здоровыми» углеводами или сложными.

Лучшие поставщики таких углеводов: фрукты (не более 1-2 фруктов в день, кроме винограда, бананов и хурмы), овощи, черный хлеб, отварной или запеченный картофель, макаронные изделия из муки грубого помола (твердые сорта), рис, гречка, геркулес, другие каши, салаты. Эти продукты питания поставляют организму углеводы и к тому же питательные вещества. Кроме того, они хорошо насыщают.

У “вредных” углеводов, напротив, очень низкая плотность питательных веществ. Они присутствуют в сахаре и всех сладостях, во всех продуктах из пшеничной муки (это булочки с повидлом, пирожные, торты). Это так называемые – простые углеводы. Они помогут быстро набрать вес худому человеку, а вот тому, кто хочет убрать живот и сжечь лишний жир, такие углеводы – не товарищи :)

Эти продукты питания, а также алкоголь содержат так называемые “пустые” калории. Они сразу аккумулируются для долгосрочного хранения и откладываются в жировые накопления. Особенно это касается всех сладостей, типа шоколада или пирогов, содержащих еще и большое количество жиров, которые, естественно, тоже отправляются в жировые клетки.

По-другому обстоит дело с фруктовым сахаром (фруктозой), содержащимся во фруктах. Фруктоза попадает в кровь не так быстро и намного медленнее преобразуется в процессе обмена веществ, потому что во фруктах еще содержатся витамины, балластные вещества и крахмал.

Чтобы скорректировать соотношение между углеводами и жирами, нужно, конечно же, добавить в питание так называемые “сложные” углеводы. Так что, ежедневно ешь в достаточном количестве цельнозерновые продукты, овощи и фрукты.

Черный хлеб стимулирует пищеварение и полезнее в сочетании с другими продуктами, чем белый хлеб. Поэтому в диете используй только черный хлеб.

Фрукты отлично удовлетворяют потребность в сахаре и, в зависимости от сорта, немного насыщают. В отличие от фруктов, насыщающая способность сладостей типа шоколада или пирогов очень низкая. К тому же, сахар, содержащийся в них, в организме преобразуется в жир.

В нашем рационе необходимо по возможности сократить простые углеводы (кексы, булочки, пирожные) и заменить их на более качественные, те, которые будут усваиваться медленно и стабильно без скачков подпитывать организм энергией – на различные каши и т.д.

## **Сокращаем в рационе простые углеводы:**

Стараемся есть по минимуму: сахар, белый хлеб, булочки с вареньем и пирожки с повидлом, пирожные, сладкие десерты, сладкую воду, торты, конфеты, шоколад, сгущенное молоко с сахаром.

## **Оставляем в рационе сложные углеводы:**

Стараемся есть регулярно: овощи и фрукты, крупы, все виды капусты и зелени, помидоры, огурцы, сельдерей. Овощи и фрукты желательно употреблять в сыром виде или отваривать. Черный хлеб или хлеб из цельнозерновой муки, муки грубого помола. Достаточно 100 г в день. Полностью исключать черный хлеб не рекомендую!

Продукты, содержащие простые углеводы можно употреблять 1-2 раза в неделю, желательно во время завтрака. Нельзя же себя полностью лишать сладкого. Ну и конечно, кофе или чай многие любят с сахаром. Поэтому это тоже лучше перенести в первую половину дня – до 12 часов, и одновременно с приемами пищи (завтрак, обед).

Многие допускают ошибку, бросаясь сразу «в бой» и сильно снижают калорийность диеты. Как итог, через некоторое время они испытывают все более нарастающую усталость со всеми вытекающими последствиями.

Дело в том, что и живот вырос не за неделю. А чудес, к сожалению, не бывает. Поэтому, изначально нужно настроиться на успех в улучшении самого себя, относиться к этому с радостью и не испытывать ни малейшего дискомфорта.

Поэтому изначально нужно перейти на нужный уровень калорийности, и ни в коем случае не морить себя голодом. А только после 1-2 недель «правильной» диеты можно переходить к снижению калорийности для создания дефицита калорий – ведь без правильного создания дефицита калорий лишний объем с талии не удастся убрать.

Теперь мы напрямую подошли к вопросу о соотношении в диете белков, жиров и углеводов.

**Дело в том, что нормой для человека всегда было принято следующее соотношение: 25% калорий из белков, 20% калорий из жиров и 60% калорий из углеводов.**

Но вся проблема в том, что с таким уровнем калорий из углеводов, да еще с неорганизованным питанием, жировая прослойка обеспечена.

А вот, если процент углеводов снизить до 35-40%, да еще и создать организму дефицит калорий, то излишки жира начнут напрямую расходоваться организмом, как источник дополнительной энергии.

Плюс ко всему можно смело увеличить процентное содержание белков. Почему? Да потому, что белки на свое усваивание тратят практически всю выданную ими же энергию. Да и еще отвечают за нашу мышечную массу, которую мы также будем стимулировать, чтобы в условиях дефицита калорий как минимум сохранить и не растерять. А чем выше соотношение мышечной массы к жировой в организме, тем выше обмен веществ, и быстрее уходит лишний жирок.

Поэтому мы смело увеличим содержание белков на время прохождения курса уменьшения живота до 30-40%. Естественно мы будем пить в день 2 литра жидкости по стаканчику между приемами пищи и есть полезные овощи и фрукты. Снабжая организм клетчаткой и помогая справиться с возросшим уровнем перерабатываемых белков.

Ну, а долю жиров примем в 25-30%. Этого вполне достаточно, чтобы организм не замедлил выработку важнейших гормонов, участвующих в обменных процессах.

Итак, процентное соотношение белков, жиров и углеводов для избавления от живота:

<b>Цель</b>	<b>Белки, %</b>	<b>Жиры, %</b>	<b>Углеводы, %</b>
<b>Уменьшение объема талии для «оздоровительного»* уровня</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>Уменьшение объема талии для «фитнес»* уровня</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>35</b>

\* "Оздоровительный" уровень – обычные люди, не посещающие тренажерный зал, имеющие цель привести себя в порядок в области живота и подкорректировать вес.

\*\* "Фитнес" уровень – люди самостоятельно занимающиеся в тренажерном зале не менее 6 месяцев, имеют некоторый тренировочный опыт, знают основы тренинга, питания и восстановления.

С процентным содержанием белков, жиров и углеводов определились.

Возникают вопросы...

- > Какой должна быть калорийность рациона для уменьшения живота?
- > Сколько пищи нужно есть, и в каких количествах?
- > Сколько и как определить количество употребляемой жидкости для уменьшения живота?
- > Когда можно есть вредное, чтобы это не повредило уменьшению живота?

- > Как правильно и просто соблюдать диету даже очень занятому человеку?
- > Как поесть «на лету» и не растолстеть?
- > Как питаться после «праздника живота»?
- > Как очень просто регулировать калорийность блюд, избегая громоздких формул?
- > Как избежать чувства голода и чем его «заместить»?
- > Как питаться после уменьшения живота до желаемого размера?
- > Как совместить диету и физическую нагрузку для уменьшения живота и т.д.?

**Подробнее о грамотном питании:**

**<http://massgain.ru/bbm/go/infinait/p/jivotpochta>**

Одна диета, даже самая грамотная, не сможет решить задачу уменьшения живота, тем более, если хочется занять плоский животик быстро. Организм чутко реагирует на любые изменения условий жизнедеятельности и мгновенно включает «защитную» реакцию. А она, в основном и ведет к увеличению веса, поэтому без физической нагрузки – никак. На американский манер физическая нагрузка называется *тренинг*.



## **ТРЕНИНГ**

Тренинг – это второй по важности аспект в деле уменьшения живота. Даже если Вы правильно соблюдаете диету, поведение организма может быть непредсказуемым. Вы можете посещать фитнес-клуб, выполнять все указания инструктора, а живот как был на месте, так и остался. Вроде и заболеваний, приводящих к увеличению веса, не наблюдается.

А на самом деле ошибка в том, что Вы не понимаете, как правильно нужно тренироваться. Зачем вообще существуют конкретные упражнения? Какова их роль? Обычно все делают упражнения «скопом», о полноценной индивидуализации тренинга речи не идет.

**Но Вы же – не робот.**

На самом деле профессионалов фитнеса еще меньше, чем Вы думаете, тем более у многих – «химический» опыт снижения веса, а как же обычный организм? Тем более, что некоторым движение до фитнес-клуба по

«московским» пробкам, мягко говоря, не подходит. Может просто не хватать времени на посещение тренажерки: дети, семья, учеба, работа и т.д. Или элементарно нет желания или денег.

Так вот, оказывается, живот можно и нужно убирать при помощи физических упражнений. И тренинг этот на самом деле **вполне реален даже дома**, без дорогих престижных тренажеров.

То есть Вы, в принципе можете потренироваться где угодно: хоть в командировке в Испании, хоть на отдыхе в Майами или просто в обычной квартире с потолками в 2,5 метра. При этом Вы можете быть и знаменитым и абсолютно обычным человеком. Для по уменьшения живота это не сыграет никакой роли...

### **Тренинг для уменьшения живота должен включать следующие группы упражнений:**

**1) Упражнения на мышцы живота – это различные упражнения на пресс, которые должны выполняться обязательно.**

Классический пример отличного упражнения на пресс – скручивания. Разберем технику выполнения этого упражнения. Итак...

## **СКРУЧИВАНИЯ**

**Цель: Верхняя часть пресса.**

**Базовое упражнение. Развивает силу и укрепляет верхние мышцы пресса.**

### **Техника классического исполнения**

Лежа на полу и согнув ноги, заведите руки за голову и зафиксируйте взгляд на потолке.

Вдохнув, задержите дыхание, напрягите пресс и, зафиксировав поясницу, поднимите голову и плечи как можно выше. При выполнении подъема, поднимая плечи, обязательно скругляйте спину, как бы сворачиваясь, а не поднимайте торс просто прямо вверх.

По мере подъема взгляд постепенно перемещается от потолка к коленям. Вверху движения взгляд направлен строго вперед. Необходимо сильнее напрячь пресс в верхней позиции на несколько секунд.

Выдохните и вернитесь в нижнюю точку. После паузы и небольшого расслабления пресса, можно приступать к новому повторению



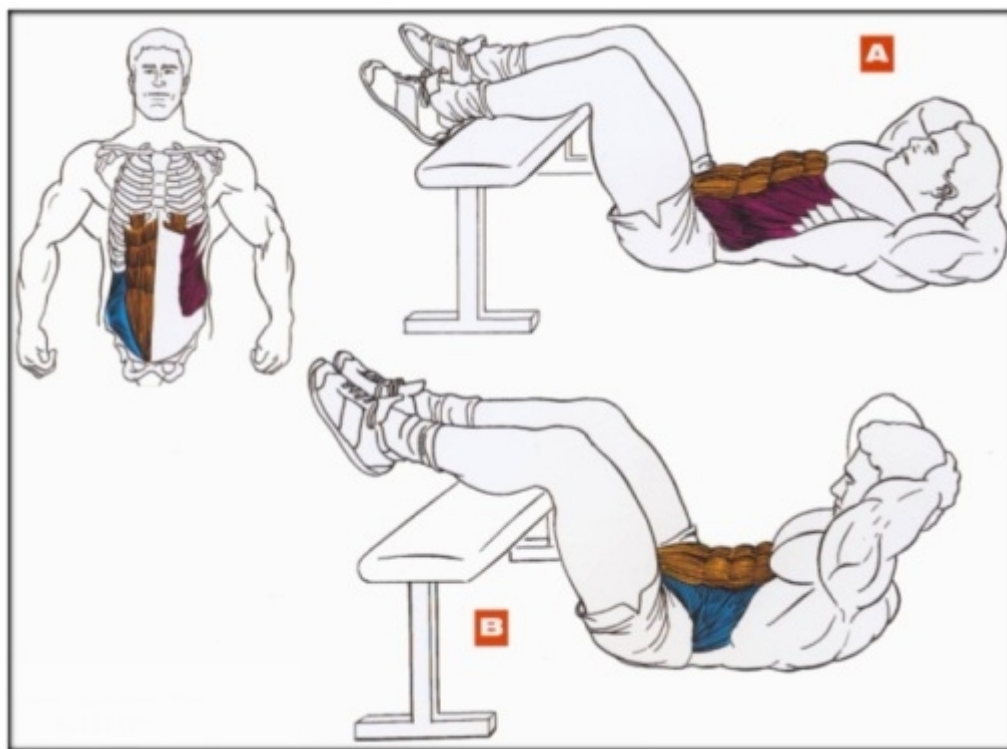
Для «фитнес» уровня – выполняйте скручивания с дополнительнымотягощением («блин» от штанги на груди). Можно приподнять ноги и удерживать их на весу, держите ступни на весу или же упритесь ими в стену.




Задержка дыхания во время подъема головы и плеч усиливает внутрибрюшное давление, которое помогает держать поясничные мышцы в постоянном напряжении. Не делайте выдох во время подъема, – это расслабляет поясницу и может привести к травме.

Не поворачивайте плечи в стороны во время скручиваний – это усиливает давление на межпозвоночные диски.

Не сгибайте шею при движении, необходимо плечи и голову зафиксировать в одной позиции – скручивание только в районе работающих мышц живота.

Двигаясь вверх, ни в коем случае не тяните голову руками к груди, и не опускайте подбородок – это очень опасно для шейного отдела позвоночника.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
<b>МЫШЦЫ ЖИВОТА</b>		
 Прямая мышца живота	Передняя часть живота	Сгибает позвоночник вперед, приближая грудь и бедра друг к другу; сжимает брюшную полость
 Наружные косые мышцы	Боковая часть живота	Сгибают позвоночник вперед и в стороны; поворачивают позвоночник вокруг своей оси
 Внутренние косые мышцы	Боковая часть живота под внешними косыми	Сгибают позвоночник вперед и в стороны; поворачивают позвоночник вокруг своей оси

**2) Дополнительные упражнения – это необязательные упражнения для развития других групп мышц.** Для "оздоровительного" уровня это различные упражнения дома с гантелями и без, их следует выполнять грамотно, дозированно и только по желанию (рекомендую). "Фитнес" уровень сам знает, какие дополнительные упражнения им необходимы. Это всевозможные жимы лежа, ногами, подтягивания и т.д.

Пример хорошего дополнительного упражнения – отжимания от пола. Это упражнение известно всем, рекомендую его выполнять "оздоровительному" уровню дома или на свежем воздухе. Разберем правильную технику выполнения отжиманий. Итак...

### **ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА**

**Цель: Средняя область груди. Статическое напряжение мышц спины.**

#### **Техника классического исполнения**

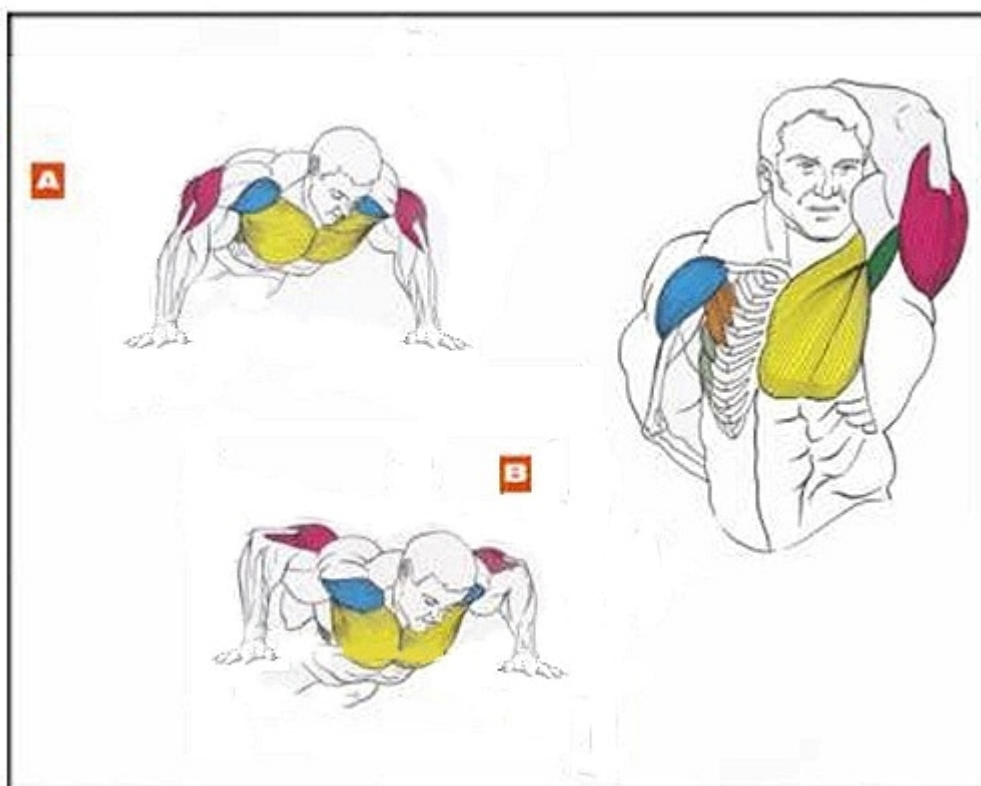
Мужчины могут выполнять это упражнение в классическом варианте, когда точками опоры являются носки стоп и ладони рук. Женщины могут выполнять это упражнение в облегченном варианте: точки опоры – ладони и области коленей (подушку под колени обязательно), ноги при этом согнуты в коленях. Еще один облегченный вариант, когда ноги лежат на невысокой подставке, а тело опирается на руки.



«Женские» отжимания – ставим ноги на платформу или еще ближе к коленям

Итак, выберите комфортный для Вас вариант. Изначально необходимо принять упор на выпрямленные руки чуть шире плеч. Голову необходимо держать строго на линии позвоночника, не поворачивать, не наклонять и не задирать. Живот подтянут и статически напряжен.

Сначала опуститесь плавно вниз на вдохе, а потом мощно – вверх. Выдыхайте в самом сложном участке движения. Вверху можно статически напрячь грудные мышцы, с легкой паузой. После этого – следующее повторение. Локти лучше выпрямлять чуть-чуть не до конца, необходимо выполнять упражнение мышцами, а не суставами.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
<b>грудь</b>		
Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Поднимает локти, движет их вперед по отношению к туловищу (сгибание плеча) и сближает, сводит локти (приведение плеча)
Малая грудная мышца	Верх грудной клетки, под большой грудной мышцей	Разводит лопатки, отводит их друг от друга; помогает сводить локти (приведение плеча)
<b>МЫШЦЫ-АССИСТЕНТЫ</b>		
Передние дельты	Покрывают плечевой сустав спереди и сверху	Движут верхнюю часть рук вперед относительно туловища (сгибание плеча)
Передняя зубчатая мышца	Покрывает ребра сбоку, ниже подмышки	Помогает в отведении лопаток друг от друга: тянет лопатки вперед и кнаружи
Ключовидно-плечевая мышца	Внутренний участок верха руки у плечевого сустава	Помогает сводить локти (приведение плеча) и двигать их вперед (сгибание плеча)
Трехглавая мышца плеча (трицепс)	Тыльная сторона верхней части руки	Разгибает руку в локтевом суставе и помогает сводить локти (приведение плеча)

**3) Упражнения для поддержания внутренних органов живота в нормальном положении** – это специальные упражнения, предназначенные не для сжигания лишнего жира, а для того, чтобы

уменьшить само выпирание живота наружу, вызванное растянутым желудком, неправильным (ослабленным) положением внутренних органов живота и т.д. Чтобы было ясней, представьте идеальный рельефный пресс с 6-ю кубиками на выпирающем животе. Так вот чтобы такого не было и существуют специальные упражнения (выходят за рамки бесплатного курса).

Все 3 группы упражнений надо выполнять регулярно и системно. Хаотичная программа тренировок до добра не доведет, по крайней мере, до плоского живота уж точно. Необходимо четко представлять, какие упражнения, в каком объеме и как часто необходимо выполнять, какие упражнения достаточны для тренирующихся в фитнес-клубах, а какие для обычных нетренированных людей в домашних условиях и, самое главное, как грамотно вписать систему упражнений в свою жизнь.

**Получить подробную программу тренировок на 12 недель можно здесь: <http://massgain.ru/bbm/go/infinait/p/jivotpochta>**

Одним из основных рычагов для уменьшения объемов живота, кроме обычных тренировок, является кардионагрузка. И это не случайно. Об этом поговорим дальше.



## КАРДИОНАГРУЗКА

С техникой выполнения упражнений разобрались. Теперь наша задача выбрать кардионагрузку. Что это вообще такое?

В современных фитнес залах можно встретить следующие кардиотренажеры:

1. Велотренажер
2. Беговая дорожка
3. Эллиптический тренажер
4. Гребной тренажер
5. Степпер

К видам кардионагрузок так же можно отнести: плавание, большой теннис, бег трусцой и активную ходьбу (улица или беговая дорожка), велосипед и т.д.

В зависимости от достатка и личных предпочтений выбирай то, что тебе по душе. Тут я даю тебе полную свободу – выбирай на свой вкус и цвет! :) Нет денег, времени/желания посещать тренажерный зал – их величество бег и ходьба ВСЕГДА в твоём распоряжении. Лично я предпочитаю велотренажер в фитнес-клубе и бег дома (в парке). Есть деньги и желание – можете купить один из кардиотренажеров себе домой, уверен, он еще сослужит добрую службу всей семье!

Вот как эти кардиотренажеры выглядят...



**Велотренажер Atemi AC 751**





**Беговая дорожка Torneo NOTA T-304**



**Эллиптический тренажер HORIZON Treo M107**





**Гребной тренажер Bremshey Arrow Ambition 2008**



**Степпер HORIZON Dynamic 208**

Регулярная кардионагрузка не только помогает сжечь лишние калории, поступающие с пищей, но и значительно ускоряет обмен веществ. Организм сжигает жир, даже когда Вы спите!

Но купить тренажер для кардионагрузки или записаться в фитнес-клуб недостаточно. Редкий «инструктор» грамотно расскажет, как правильно заниматься на той же беговой дорожке. Нет, он конечно же расскажет что-то, но ведь нам нужен рабочий проверенный сбалансированный комплексный подход из грамотной диеты, грамотного тренинга, грамотной кардионагрузки. Все это еще нужно грамотно организовать, сплести воедино и ввести в повседневную жизнь занятого человека для получения результатов!

Необходимо знать, как правильно увеличивать нагрузки, зачем и, главное, когда считать пульс, как его считают без приборов и мн. др. Вот эти, казалось бы, мелочи, на самом деле ставят в тупик практически 80% желающих избавиться от неаппетитных форм. А, получая сбивчивые рекомендации «знатоков» и сердечно-сосудистую систему недолго угробить. Да еще заплатив за это деньги. Поэтому если Вы собираетесь записаться для избавления от живота или похудения в тренажерный зал – подходите очень взвешенно к выбору тренера, спрашивайте рекомендаций у добившихся результата клиентов, помня, что хорошие тренеры есть, но их реально мало.

**Подробнее о грамотной кардионагрузке:**

**<http://massgain.ru/bbm/go/infinait/p/jivotpochta>**

Как мы уже разобрались, результат зависит от диеты, тренинга и грамотной кардионагрузки, но все твои порывы может перечеркнуть элементарная усталость – забот и так выше крыши. Поэтому важно понять, что отдых после всех этих процедур – так же нужен, как и все остальное.



## **ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

Вот это – ГВОЗДЬ «профессионализма» основных подходов к уменьшению веса и объемов талии. Ну, скажите, кто дал такое указание, что нужно, как белка в колесе БОМБИТЬ свой пресс, в надежде завладеть плоским животом? :)

Самое главное – на сколько Вас хватит?

Я не сомневаюсь, что не перевелись на Руси чудо-богатыри выносливые, да на хлебах, да на молоке целебном взрощенные... и, что дальше? Вы

что, собираетесь всю жизнь потратить «скручиваясь до посинения» на супер-пупер хромированном электрическом стульчаке?! :)

Или можно, не напрягаясь «войти в форму», заниматься этим для своего удовольствия и иметь вполне приличную фигуру с нормальным животом? Так вот, восстановление после занятий и элементарный отдых очень важны.

Программа тренировок должна состоять из нормального адекватного числа подходов и повторений, не травмоопасных упражнений с грамотной техникой выполнения, чтобы Вы не лежали рядом со входом в фитнес-центр на следующее утро после тренинга, а бодро и энергично проводили день, да и на вечер оставались планы! :) И при этом чтобы Вы еще становились более здоровым, ко всему прочему.

Поэтому не будьте фанатичны, плавно повышайте нагрузки и хорошо отдыхайте. Чувствуете себя плохо – пропустите тренировку, передохните, старайтесь высыпаться.

С этим разобрались. Но все это должно держаться на твоём желании. Об этом дальше.



## МОТИВАЦИЯ

Ответь мне на вопрос, что тебя толкает к уменьшению живота – подружка, жена, коллеги по работе? Или все-таки, это давно давит на тебя изнутри. Да и, в конце-концов, как же стать стройнее?

Еще и эти складки на животе. Эти непонятные «валики» сбоку. Даже не хочется смотреть на себя сзади. Да и профиль как-то не всегда удачен. Знакомо? Так вот, чтобы уменьшить живот, нужно понимать **ВАЖНОСТЬ СВОЕГО ЖЕЛАНИЯ**. Это надо *только тебе* и никому другому, на самом деле.

Если целью стоит эффективное уменьшение объема талии, то, естественно, ключевым моментом будет являться диета. На второе место поставим целенаправленные физические упражнения = тренинг + кардионагрузка. На третье место – отдых. И, наконец, все это объединяет и руководит «процессом» – Мотивация.

**Именно Мотивация, в отличие от обычного Желания, движет тобой для достижения поставленной цели.**

**Мотивация** – это активный процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, динамичность и устойчивость.

Мотивация состоит из множества различных составляющих. Это и выбор определенной цели, и настроение для тренировок пресса по программам и воображение будущих результатов. Это эффектная «картинка из будущего».

Психологическая проработка мотивационных факторов для уменьшения живота выходит за пределы данного бесплатного курса.

Ну, что же, все описанное выше вполне уже пригодится для избавления от выпирающего живота. Тем более, это слаженный и цельный КОМПЛЕКС. Который работает, опираясь на каждый свой элемент. Это равносильно предприятию, где уберу финансовый отдел – и все развалится, или закроем производство, оставим только администрацию, что будет тогда? Так и здесь. Одно зависит от другого, а вместе – ЦЕЛОЕ.

Но есть ведь еще и наши скрытые помощники. Наука стремительно развивается, и нам без нее никак не обойтись. Я хочу поговорить о жиросжигателях. Не БАДах, а именно серьезных спортивных продуктах для уменьшения жировой прослойки. И таких, чтобы действовали, а не просто содержали в составе безобидный аспирин.

Итак...



## **ЖИРОСЖИГАТЕЛИ**

Жиросжигатели могут неплохо пригодиться для сжигания лишнего жира. Но они не являются обязательным средством для достижения результата. Этого всего лишь инструмент для тех, кто хочет получить еще более внушительные и быстрые результаты.

Основные системы жиросжигания опираются именно на жиросжигатели, а не на правильную «настройку» организма в целом, которую я как раз исповедую.

Что же это за вещества, обладающие жиросжигающим воздействием, способные нам помочь? Именно "помочь", а не сделать всю работу за нас. Это всего лишь хорошее дополнение, но отнюдь не решение.

**Интересующие нас жиросжигатели можно разделить на две группы: термодженики и липотропики.**

Сразу поясню, что я сейчас говорю о безопасных препаратах, которые можно официально купить в любом магазине спортивного питания. Они не имеет никакого отношения к серьезной вредной химии и тем более к стероидам :)

Итак, термодженики влияют на процесс сжигания жира путем повышения термогенеза, поэтому организм сжигает большее количество калорий, чем это присуще ему в норме.

**Термогенез** – это все формы выделения тепла человеческим организмом за счет сжигания калорий. Термогенез и скорость обмена веществ увеличиваются во время процессов пищеварения и в течение нескольких часов после еды, а также во время физической активности.

Термодженики повышают температуру тела, в результате чего увеличивается потребность организма в калориях, которые получаются за счет расщепления жиров. К термодженикам относятся кофеин и эфедрин.

Также, термодженики влияют на деятельность щитовидной железы, гормоны которой принимают непосредственное участие в стимуляции липолиза. Тиреоидные гормоны щитовидной железы влияют на активность некоторых ферментов, участвующих в регуляции скорости липолиза. При этом свободные жирные кислоты отщепляются от молекул триглицерида и выходят в кровь. Таким образом, термодженики действуют на нейтральный (подкожный) жир.

Липотропики же понижают содержание свободных жирных кислот и способствуют их проникновению в клетку, где происходит окисление. Они блокируют синтез жира в печени и усиливают метаболизм адипозной (жировой) ткани. Жировые отложения при этом расщепляются до жирных кислот, которые перерабатываются в энергию.

Липотропики действуют медленнее, зато снижают вероятность набора жировой ткани после проведения курса жиросжигания. К тому же они отлично подходят имеющим проблемы с повышенным давлением, щитовидной железой.

Основные липотропики – холин, карнитин и другие. Как правило, максимального эффекта удастся добиться при синергичном (совместном) использовании как термоджеников, так и липотропиков.

## **Классификация современных жиросжигателей по способу воздействия на организм:**

1. Катализаторы обмена веществ (схема действия: щитовидная железа – повышение термогенеза).
2. Диуретики – средства, вызывающие усиленное выведение жидкости из организма.
3. Аноретики – вещества, подавляющие аппетит. Их механизм различен: от набухания в желудке до подавления активности центра голода в головном мозге. Их необходимо принимать с большой осторожностью и непродолжительное время.
4. Стимуляторы нервной системы. Позволяют выдержать кардио тренировку в нужном режиме, помогают эмоционально адаптироваться к монотонной работе.
5. Жиросжигающие агенты, ускоряющие липолиз и окисление жирных кислот.
6. Вещества, воздействующие на пищевой жир (поступающий с пищей), а не на уже присутствующий в организме.
7. Средства, воздействующие на углеводный обмен. Они также могут улучшать их усвоение, а это значит увеличение запасов гликогена.

Кроме этого, современные жиросжигатели включают необходимые микроэлементы, витамины, для защиты от катаболических эффектов в мышечной ткани и поддержке сердечно-сосудистой системы.

Так вот, эффективные и безопасные жиросжигатели есть, а значит, их вполне можно применить и к нашему непростому делу. Как это сделать и когда, как пользоваться самыми эффективными жиросжигателями, чтобы получить гарантированный эффект, а не просто «проесть» препарат вместо обычной еды, заплатив кучу бабок – отдельный пласт информации, к сожалению, выходящий за рамки данного курса.

Ах да, есть же еще тренажеры для похудения :)

Наверняка Вам доводилось видеть рекламу самых различных тренажеров для построения плоского живота по телевизору и не только. Это всевозможные электромассажеры, пояса, небольшие тренажеры и куча еще чего :)

В качестве примера возьмем «Уникальный пояс Велформ Сауна Массаж»...



## Велформ Сауна Массаж



Цена: **2 790,00 руб.**

**Уникальный  
пояс Велформ  
Сауна  
Массаж,**

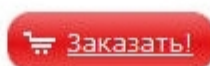
который  
комбинирует 2  
функции: сауна и массаж. Это создает намного  
более эффективную двойную систему, которая  
дает лучшие результаты избавления от лишнего  
веса, чем использование каждой из систем  
отдельно.



КОНСУЛЬТАНТ  
**НА МЕСТЕ**  
ВЫЗВАТЬ СЕЙЧАС!



**Осталось всего 58 шт. товара** Закажите прямо  
сейчас!



**БРЕХНЯ**

Скорее разбираем пояса, а то они вот-вот закончатся! Спорим, что у них их полный склад? Все мы знаем работоспособность жителей Китая :)

Как Вы думаете, работает это для уменьшения живота? И да, и нет. Да – потому что определенный парниковый эффект все же создается, мышцы брюшной области и потеют и даже немного напрягаются. Нет – потому что, как я уже говорил выше, убрать живот можно только с помощью комплексного подхода. Иного не дано!

Если Вы ничего не поменяете в питании и физической активности – никакой «уникальный пояс» Вам не поможет. Без шуток.

**Основное достоинство этого пояса – в мотивации, которую он дает желающему убрать живот.** Да-да, именно в мотивации. Без мотивации и положительного настроения убрать живот бывает нелегко. Когда тот, кто ХОТЕЛ купить этот тренажер для уменьшения живота, наконец-то его покупает, он заряжается колоссальной позитивной энергией. Видит, как тренажер «парит» его пока еще выпирающий живот и представляет, как этот живот будет уходить. Этот пояс можно заслуженно отнести к предыдущему рычагу – мотивации :)

## ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Очищение организма у многих на слуху. Каких только диковинных болезней не излечивает данный процесс. Но в качестве дополнительной процедуры к уменьшению живота, очищение организма имеет непосредственное отношение. Это касается тех моментов, когда при отличных результатах в уменьшении живота все еще остается излишний объем в нижней его области. Особенно это касается женщин.

Что касается очищения организма, тут, как говорится, каждый кулик хвалит свое болото – один Геннадий Петрович Малахов чего стоит, вещающий нам каждое утро с экранов телевизоров :) Я не буду сейчас останавливаться на методике, которая симпатична лично мне. Я просто хочу, чтобы Вы знали, что есть еще и такой 7-й рычаг влияния на выпирающий живот под названием "очищение организма".

Также хочу довести до Вашего сведения, что вопрос того, как правильно и эффективно это делать, довольно неоднозначный, и даже в популярной литературе даются иногда не совсем правильные рекомендации. Однако, существуют и безопасные способы проведения очищения организма.

Естественно, если нет никакого желания проводить очищение организма – то это совсем необязательно. Это носит рекомендательный характер в случае, когда верх живота ушел, а низ увы почему-то задержался. Обычно, с нормализацией питания постепенно уходит и низ живота...

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Я перечислил Вам 7 основных рычагов, на которые можно и нужно воздействовать, если Вы действительно хотите обменять выпирающий живот на плоский. На рычаги эти надо действовать не только грамотно, но и комплексно, ибо вместе они действуют *синергетически* (усиливая друг друга).

На них и базируется реально работающая методика по уменьшению выпирающего живота. Каждый из этих рычагов в отдельности не принесет стабильного эффекта, а только их совместное использование, с четко отведенным для каждого местом и ролью – дадут заслуженный результат. И от тебя в этом деле потребуются всего лишь **желание**.

-----

**P.S.**

-----

Для тех, у кого есть реальное желание убрать живот, похудеть, подсушиться и т.п. мною разработан полный продвинутый курс **"КАК УБРАТЬ ЖИВОТ? Секреты Построения Плоского Живота"**:  
<http://massgain.ru/bbm/go/infinait/p/jivotpochta>

В этом курсе досконально разобраны все 7 рычагов влияния на живот и лишний вес, начиная от примеров конкретных меню ежедневного рациона и пошаговой программы тренировок на 12 недель с подробно разобранной техникой выполнения всех необходимых упражнений, заканчивая марками конкретных жиросжигателей, способами их употребления, методикой очищения организма, проработкой мотивационных факторов и мн.др.

Это *полная пошаговая формула успеха*: Вам остается просто выполнить программу и получить результат – плоский живот! Возраст и степень подготовленности роли не играют. Без шуток. На этом прощаюсь, с Вами был Дмитрий Шеломенцев. До встречи на пляже!

**Здоровья Вам, Успехов и Отличного Настроения! :)**



С уважением и  
наилучшими пожеланиями  
в построении плоского живота,  
**Дмитрий Шеломенцев**

<http://massgain.ru/bbm/go/infinait/p/jivotpochta>

**P.P.S.** Если Вы получили этот файл не из моей авторской рассылки о построении плоского живота, а, например, от друзей или просто скачали в интернете – подпишитесь на получение самой свежей и проверенной информации для избавления от живота здесь: <http://jivotu.net/e-zine>