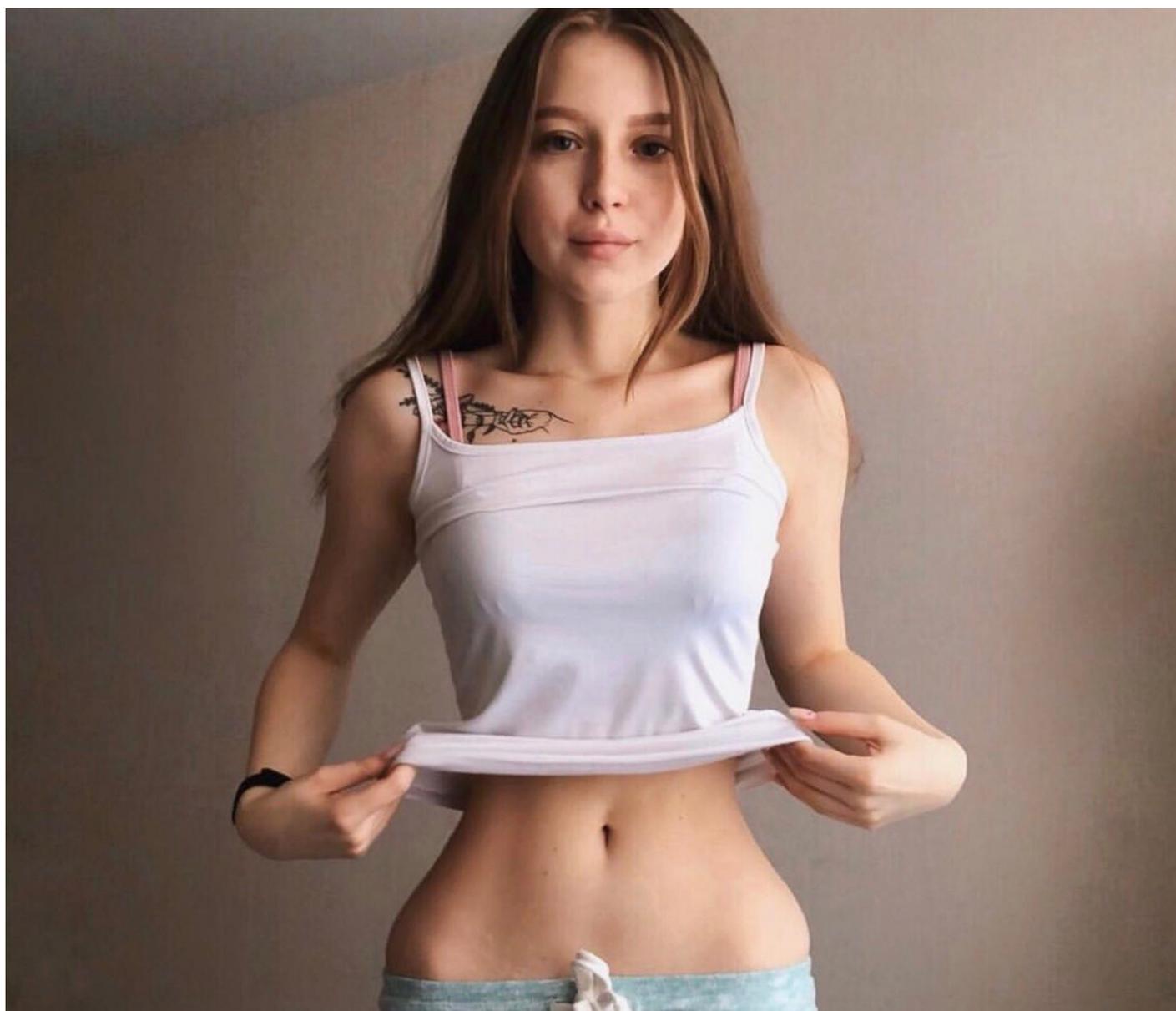


ГАЙД ОТ
@MS.SUNSPOT

ВСЁ ПРО ТАЛИЮ

Инструкция по созданию изящных изгибов



СОДЕРЖАНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ ТАЛИЯ

2. КАКОЕ СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТАЛИИ И БЕДЕР СЧИТАЕТСЯ ХОРОШИМ

3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ «ПРЕДРАСПОЛОЖЕНА» К ИЗГИБАМ

4. ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАЛИЧИЕ ТАЛИИ

5. МИФЫ, УБИВАЮЩИЕ ИЗГИБЫ

6. ИНСТРУКЦИЯ ПО СОЗДАНИЮ ТАЛИИ

– для тех, у кого она виднеется

– для тех, у кого её нет

7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ % ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

8. КАК СЖЕЧЬ ЖИР

9. КАК НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ

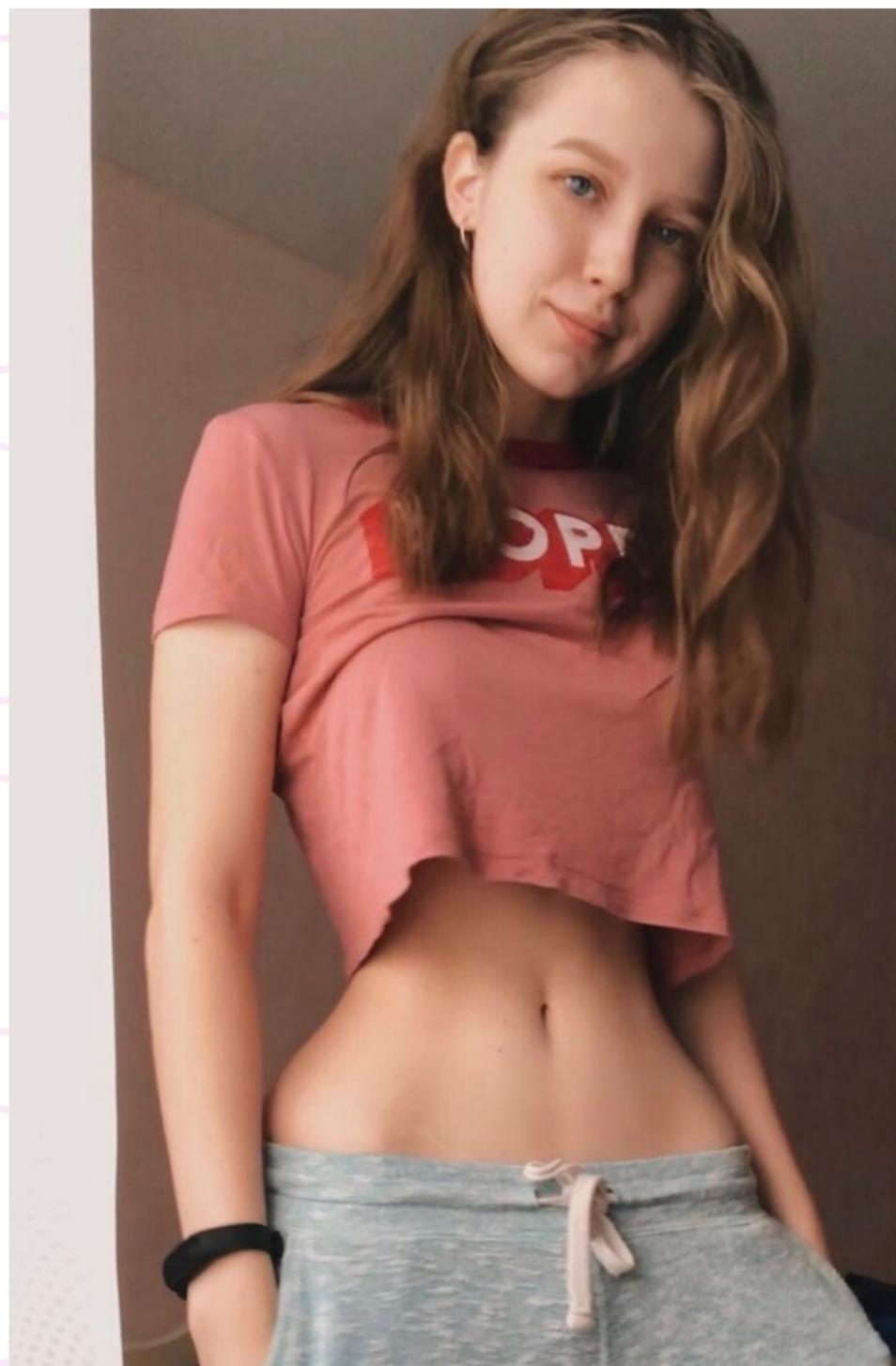
10. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

11. СРОКИ СОЗДАНИЯ ТАЛИИ

12. КАК УДЕРЖАТЬ ТАЛИЮ И ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

Талия – это изящно и красиво,
по крайней мере так считают
96% человек, которые прошли
опрос у меня в историях, да и я
сама того же мнения

Но не всем она
дана, кого-то
природа одарила
скорее прямыми
линиями, нежели
изгибами. Но всё
это можно
изменить!



ЧТО ТАКОЕ ТАЛИЯ

Талия — часть живота между грудной клеткой и тазом. У женщин талия находится около 2-3 см выше пупка; у мужчин ситуация не столь однозначна и может быть как выше, так и ниже пупка. Примерный ориентир — прилегающий локоть вытянутой вниз руки

КАКОЕ СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ТАЛИИ И БЁДЕР СЧИТАЕТСЯ ХОРОШИМ

Чтобы оценить свою талию, нужно измерить объём бёдер и объём самой талии. А затем талию поделить на бёдра

**Хорошее значения для
здорового тела:**

- меньше 0,85 у женщин
- меньше 1,0 у мужчин

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ «ПРЕДРАСПОЛОЖЕНА» К ТАЛИИ

Это можно определить, продолжив работу с измерениями, которые описаны выше

- ♥ У вас есть хорошо выраженная талия, если её объём составляет 70% от объёма бёдер. То есть умножив свой объём бёдер в сантиметрах на 0.7, вы получаете объём талии, при котором она будет заметна.
- ♥ Но это можно определить и визуально. Если в зеркале, стоя в одном нижнем белье (одежда часто «съедает» талию), вы не видите даже малейших изгибов (не кукольных изгибов, а реальных человеческих), то вы, вероятнее всего, не предрасположены к наличию талии.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ТАЛИЯ

возраст

т

генетик

а

%

жира

питани

е

Возраст

Возраст – очень важный и очень индивидуальный фактор. У кого-то талия сформировалась уже в 12, у кого-то начала проглядываться только к 17.

В среднем к возрасту 15-16 лет девочки уже вполне созревают физически, превращаясь в достаточно фигуристых девушек, поэтому именно этот возраст считается возможным для появления талии

Генетика

Генетика – основа. Наличие или отсутствие талии определяет в первую очередь она. Да, изменить фигуру девушки с прямыми очертаниями можно, но проще всего работать уже с данным природой материалом

% жира

% жира тоже очень важен. У вас может быть изящная осиная талия, но вы даже не догадываетесь о её наличии, потому что она скрыта за приличным слоем жира

Питание

Питание играет большую роль. Но тут дело не в том, какое соотношение конфет и овощей вы едите, ведь от конкретных продуктов не поправляют, вес растёт от переизбытка еды (энергии, калорий) за день. У вас может быть нарушено пищевое поведение, то есть вы часто переедаете или заедаете эмоции, в следствие чего образуется лишний вес, что как раз напрямую связано с предыдущим пунктом

МИФЫ, УБИВАЮЩИЕ ИЗГИБЫ

Многие рекомендации по созданию талии несут в себе ложную информацию, которая как фигуру вам не сделает, так еще и здоровью навредит

Список предметов и действий,
которые НЕ делают талию:

Корсеты

Единственное, чем они могут помочь, – из-за корсетов вы какое-то время держите живот втянутым, что может войти в привычку. Но помимо этого корсеты сильно стягивают живот, затрудняют дыхание, создают безумную нагрузку на организм. Никакого отношения к формированию талии они не имеют.

Обруч

Ещё один предмет обожания девушек, которые гонятся за узкой талией. Очередной и бессмысленный. Обруч – обычное кардио (как бег, например), он напрягает некоторые мышцы и просто бьется о вашу талию, НЕ СПОСОБСТВУЯ сжиганию жира на ней. У обруча есть огромное количество минусов: синяки, отбитые почки, увеличение объема боковых мышц (при интенсивной возрастающей нагрузке), сколиоз при несимметричном вращении.

Упражнения на боковые мышцы

Упражнения не сжигают жир, поэтому все боковые планки не «сушат» ваши изгибы. Если вы делаете такие упражнения с утяжелителями, увеличиваете нагрузку, хорошо питаетесь, то мышечная масса на боках будет **УВЕЛИЧИВАТЬСЯ**, то есть талия начнет расширяться. Конечно, 3 подхода по 15 раз различных наклонов ничего с вашей талией не сделают, но, повторюсь, увеличивающаяся нагрузка в комплексе с хорошим белковым питанием увеличивают мышечную массу, что при усердном выполнении упражнений на боковые мышцы расширит вашу талию.

Похудательные препараты

Чай, кофе и прочее чаще всего являются обычными мочегонными, то есть они не оказывают никакого влияния на сжигание жира, а различные таблетки и растворы наносят огромный удар по здоровью, после чего многие экспериментаторы оказываются в больницах.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СОЗДАНИЮ ТАЛИИ

(ниже будет дан порядок действий, а уже после него – подробное описание того, как эти действия выполнить)

Для тех, у кого талия виднеется

Если ваши изгибы уже видны, вы просто хотите сделать их ярче, то вам нужно выполнить следующие пункты:

Определить % жира в организме

НИЗКИЙ

ВЫСОКИЙ

небольшое увеличение
объемов мышечной массы
верха и низа

жиросжигание

выполнение упражнений
для выделения талии

Для тех, кто не предрасположен к
наличию талии

Определить % жира в
организме

НИЗКИЙ

активный набор
мышечной массы
верха и низа

ВЫСОКИЙ

чередование циклов
набора мышечной массы и
жиросжигания

выполнение упражнений
для выделения талии

Некоторые из этих пунктов способствуют созданию
плоского живота, то есть вы убиваете 2 зайцев сразу

ОПРЕДЕЛЕНИЕ % ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

Самым точным способом, конечно, будет покупка весов, сканирующих тело, или поход в медцентр, где вам так же точно определят количество жира в организме. Но узнать свой % жира можно и дома

Зрительный способ

Он состоит в том, чтобы сравнить себя с приведёнными ниже картинками и определить, на кого вы приблизительно похожи.

Если ваш % больше или равен 20-21, то следуйте направлению «высокий % жира», но это не значит, что вы полные, просто для наличия ярко выраженной талии нужно немного подсесть жир.

Если ваш % меньше 20-21, то следуйте направлению «низкий % жира»



По формуле

$\% \text{жира} = 163.205 * \text{LOG}(\text{объём живота} + \text{объём бедер в самом широком месте} - \text{объём шеи}) - 97.684 * \text{LOG}(\text{рост}) - 104.912$

LOG обозначает десятичный логарифм (логарифм с основанием 10)

Чтобы вычислить его, просто наберите в поисковике: «калькулятор десятичный логарифм»

Пример вычислений для ясности:

Живот – 85

Бедра – 96

Шея – 29

Рост – 170

$\% \text{ жира} = 163.205 * \text{LOG}(85 + 96 - 29) - 97.684 * \text{LOG}(170) - 104.912 = 163.205 * \text{LOG}(152) - 97.684 * \text{LOG}(170) - 104.912 = 163.205 * 2.18 - 97.684 * 2.23 - 104.912 = 356 - 218 - 105 = 33\%$

Стоит понимать, что это неточный способ определения % жира в организме, лучше сделать это по фото, а еще лучше специальным аппаратом!

КАК СЖЕЧЬ ЖИР

Этот блок для тех, у кого одним из инструментов построения талии является жиросжигание. Ну, и еще для тех, кому эта тема любопытна! Для того, чтобы сжечь жир, вам нужно создать в своём питании дефицит (есть немного меньше, чем то количество энергии, в котором нуждается организм)

Формула для расчёта базового обмена веществ/БОВ (то количество калории, которое нужно организму без учета вашей активности):
$$\text{БОВ} = 447.6 + (9.2 \times \text{вес, кг}) + (3.1 \times \text{рост, см}) - (4.3 \times \text{возраст, лет})$$

Теперь, чтобы узнать вашу НОРМУ, нужно умножить БОВ на коэффициент активности:

- Минимальный уровень активности (сидячая работа, редкие пешие прогулки) = БОВ x 1.2
- Низкий (выполнение легких упражнений несколько раз в неделю, частые долгие прогулки) = БОВ x 1.375
- Средний (интенсивные тренировки 2-4 раза в неделю, активный образ жизни) = БОВ x 1.55
- Высокий (очень интенсивные тренировки 4-6 раз в неделю, очень активный образ жизни) = БОВ x 1.725
- Очень высокий (тяжелая физическая работа, ежедневные энергозатратные тренировки) = БОВ x 1.9

Приступаем к созданию дефицита. Из полученной по формуле нормы нужно вычесть 15%. Для этого просто норму умножаем на 0,85

Теперь рассчитываем белки, жиры и углеводы (БЖУ)

Белок: 1,5г на 1 кг веса

Жиры: 1,4г на кг веса

Углеводы: (общая калорийность рациона с дефицитом – калории из белков (количество граммов белка в сутки x калорийность 1 грамма белка, то есть 4) – калории из жиров (количество граммов жиров в сутки x калорийность 1 грамма жира, то есть 9)) / калории из 1 грамма углеводов, то есть 4

ВАЖНО! Варьируйте количество белков и жиров, чтобы углеводов у вас было не меньше 100 грамм

Ваша задача – питаться на этот дефицит калорий, пока не добьетесь нужного вам % жира. Обязательно делайте перерывы, не сидите на дефиците дольше 1,5 месяцев

НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Тем, кому нужно раскачать верх и низ, и тем, кто будет чередовать циклы набора и жиросжигания, необходимо:

- ♥ Рассчитать свою норму калорий, то есть вычислить базовый обмен веществ и умножить его на коэффициент активности (подробно об этом в предыдущем блоке «как сжечь жир»)
- ♥ Умножить полученную норму на 1.15, то есть прибавить к ней 15%
- ♥ Рассчитать белки, жиры и углеводы. Для набора необходимо количество белка 1.5-2 грамма на кг веса (подробно об этом опять в предыдущем блоке «как сжечь жир»)
- ♥ Выполняем тренировки на всё тело с прогрессом (увеличение веса снарядов/уровня сопротивления резинок и т.д.)

Тренироваться нужно не менее 2 раз в неделю, разделяя мышечные группы по дням. Например, понедельник – ноги и ягодицы, среда – спина и руки, пятница – грудь и пресс

Список возможных упражнений на группы мышц (акцент вам нужно сделать на спину с руками и ноги с ягодицами, чтобы визуально увеличить верх и низ, сузив тем самым талию).

Выберите из каждого блока по 2-3 упражнения, совместив по 2 группы мышц, детально изучите технику и вперед тренироваться, увеличивая нагрузку в весах, а не в повторениях!

Ноги

- Приседания
- Выпады
- Сгибание ног лежа
- Разгибание ног сидя
- Жим платформы
- Сведение ног в тренажере

Ягодицы

- Махи назад
- Махи в стороны
- Ягодичный мостик
- Румынская тяга
- Разведение ног в тренажере
- Обратная гиперэкстензия

Спина

- Тяга горизонтального блока
- Тяга вертикального блока
- Тяга штанги к животу в наклоне
- Наклонные подтягивания

Грудь

- Жим штанги лежа
- Разведение рук лежа на скамье
- Разведение рук в тренажере
- Отжимания

Руки

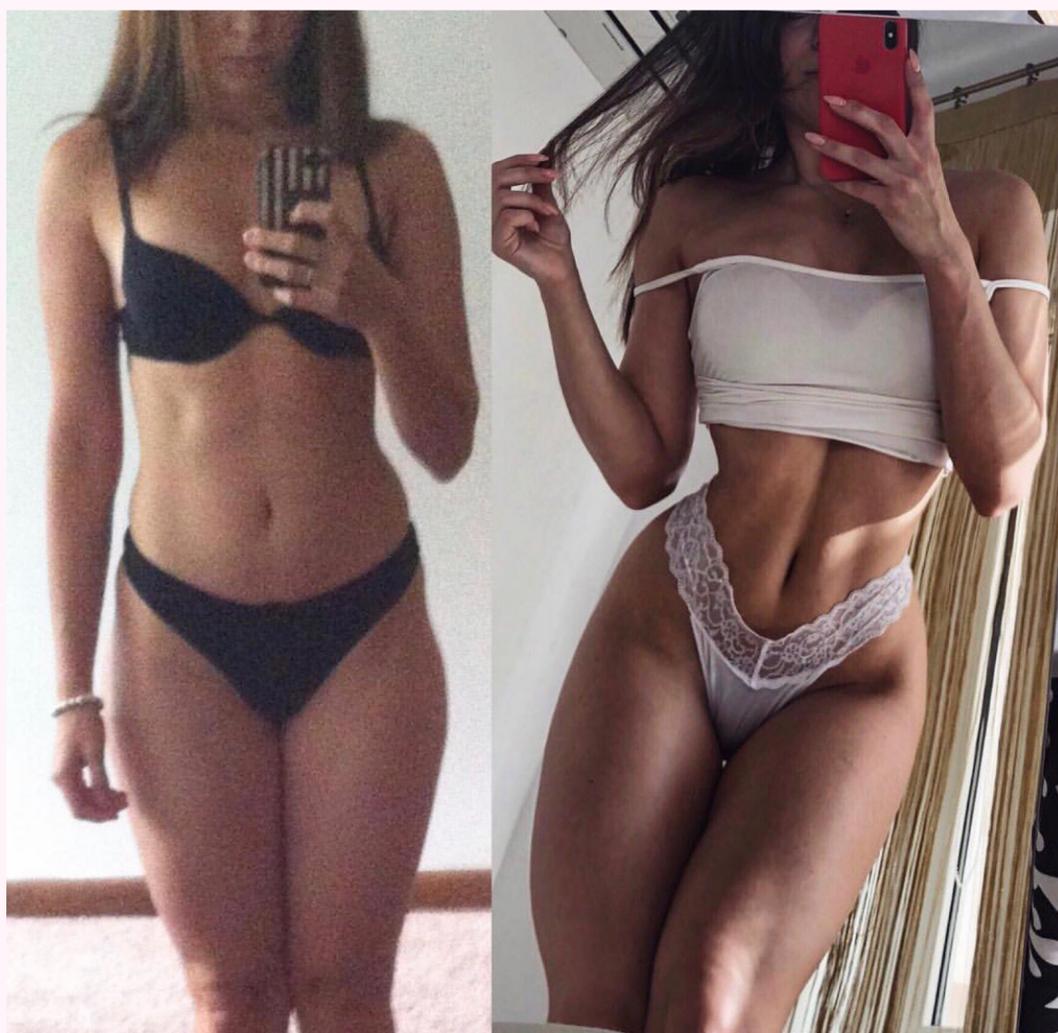
- Сгибание на бицепс в блоке
- Разгибания на трицепс в блоке
- Сгибание рук со штангой
- Пуловер
- Тяга штанги к подбородку
- Поднятие рук в стороны
- Обратные отжимания

Пресс

- Планка
- Скручивания
- Велосипед

Если по вашим исходным данным требуется чередование наборов массы и жиросжигания, то следуйте такой схеме: 1,5-3 месяца набора с небольшими перерывами, затем 1,5-3 месяца жиросжигания с перерывами

Вот такие чудеса творит изменение пропорций с помощью увеличения мышц



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

- Какой бы генетикой вы не обладали, к какой группе
- бы не относились, эти 2 упражнения делать нужно

Вакуум

Это один из наиболее эффективных способов тренировки внутренней мускулатуры пресса (в частности, поперечных абдоминальных мышц), а также уменьшения обхвата талии и придания животу плоской и подтянутой формы

Техника. Вакуум нужно выполнять на пустой желудок или через 1-2 часа после последнего приема пищи. Встаньте прямо, сделайте глубокий вдох, затем медленно выдохните воздух из легких, одновременно втягивая живот. После этого напрягите пресс и постарайтесь как можно сильнее подтянуть пупок в сторону позвоночника и «под ребра».

Задержитесь в таком положении максимальное количество секунд, затем спокойно вдохните через нос и расслабьте мышцы. Сделайте 2-3 глубоких вдоха диафрагмой (грудная клетка при таком дыхании не должна заметно двигаться), после чего повторите упражнение. Суммарно за один раз выполняется 4-6 подходов вакуума в животе (обязательно изучите противопоказания!)

Для достижения
максимального результата
делать это упражнение
нужно каждое утро!



Планка

Это своего рода стойка на предплечьях при напряженном прессе, мышцах корпуса и поясницы. Главной задачей упражнения является технически правильное поддержание заданной позиции максимально долгое количество времени — новички обычно начинают с 20-30 секунд, постепенно доходя до нескольких минут.

Техника. Примите упор лежа, обопритесь на предплечья. Кисти рук должны находиться точно под плечами. Ноги не сгибайте, держите их ровными. Положение спины — абсолютно прямое. Лопатки опущены. Не округляйте спину и не выпячивайте копчик. Взгляд направлен вперед. Пресс необходимо держать в максимальном напряжении и не расслаблять до конца выполнения планки. Стопы можно поставить вместе, а можно развести до ширины плеч. Чем шире будут стоять стопы, тем легче выполнять упражнение, однако при этом вы уменьшите эффективность работы мышц. Дыхание — спокойное и непрерывное.

Для максимального эффекта это упражнение следует тоже делать ежедневно по утрам!



СРОКИ СОЗДАНИЯ ТАЛИИ

Скорость достижения результата зависит только от вашей исходной фигуры и усилий, которые вы прилагаете к её изменению

Не торопите события. Изменение пропорций тела – это не день и не два

А первые явные результаты могут появиться уже через неделю

Чтобы добавить своему телу изгибов, вам потребуется минимум месяц интересной работы над фигурой

КАК УДЕРЖАТЬ ТАЛИЮ

Чтобы сохранить результаты, вам нужно соблюдать всего лишь 2 пункта



Не бросать упражнения, потому что они действительно очень хорошо прорабатывают живот. Уменьшите количество подходов или делайте их всего несколько раз в неделю, но не забывайте про них на года



Питаться так, чтобы не набирать вес. Тут просто идеальным питанием будет интуитивное. Вы следуете потребностям, организм доволен, жир не откладывается

Как не набрать вес?



Не стройте себе ограничения.

Нет места мыслям «Не буду это есть, иначе потеряю все наработанное», «Мне не положено это, потолстею». Нельзя что-либо себе запрещать "ради фигуры", потому что в итоге вы сорветесь и съедите запрещённого в 2 раза больше.

Это и есть круг «ограничение – срыв».

МОЖНО ВСЁ!



Чувствуйте связь «мозг – тело».

Иными словами, нужно уметь понимать, что вы действительно хотите на данный момент.

Это касается еды, питья и даже физических нагрузок.

Хотите печенье/салат/суп? Вперёд.

Хотите сок/чай/молочный коктейль? Пожалуйста.

Хочется больше двигаться или, наоборот, больше отдыхать? Конечно! Ищите занятие себе по душе.

Следуйте желаниям и нуждам своего тела, тогда оно само ответит вам лёгкостью, стройностью и гармонией.



Не блокируйте психологический (эмоциональный) голод.

Хочется что-либо съесть без голода? Ну и что? Ешьте! Как только вы начнёте есть, то поймёте, что вам не очень-то этого и хочется. Не сразу, но со временем эмоциональный голод станет появляться реже, если вы будете следовать ему. Тогда запретный плод перестанет быть сладким и потеряет свою актуальность.

С умом удовлетворяйте эмоциональный голод.



Психологически настройтесь на то, что вы теперь стройный человек, который не поправится.

Эмоциональное состояние очень важно. Если вы будете постоянно бояться еды, себя, лишних кг, то будете создавать лишний стресс. А во время стресса намного тяжелее контролировать себя, свое поведение и тем более питание.

Верьте в то, что вам ничего не «угрожает», настройте себя на это.

Всё очень просто,
если подходить к
этому с умом!



С ЛЮБОВЬЮ, ЛИНА

