

Румяна Илиева е диетоложка и фитнес инструкторка, като признанието за нейните успехи първо идва в чужбина и след това у нас. Програмата ѝ за отслабване чрез здравословно хранене и кратки домашни тренировки е променила живота на хиляди хора. Самата Румяна е най-добрата реклама на своята програма. С младежкия си вид и стегнато тяло, тя доказва нагледно, че е от хората, които вярват в това, което прокламират. Сайтът ѝ www.fitnessinstructor.com има над 1.6 милиона посещения и е сред най-популярните у нас от този вид.

Звучи несериозно и някак елементарно, но на практика е толкова уморително и безпощадно към залинелите пред компютъра мускули, колкото и активната тренировка във фитнес зала. С тази разлика, че може да изпълнявате упражненията вкъщи – която си стая искате, когато ви е удобно, и то без да се налага да оборудвате фитнес кът със скъпи уреди. Дори и гирички не са ви нужни! Е, ако имате вече такива, не бързайте да ги изхвърляте – ще влязат в употреба. Но ако нямате, не е беда.

Домашният фитнес – новата мания сред спортуващите, не изисква специална подготовка, защото разчита на собственото тяло. Идеята на различните видове движения е вместо тежести да бъде използвана максимално и оптимално телесната маса. В същото време натоварването е доста сериозно и „работи“ за всички мускули и важни „релефи“ на тялото. А най-приятното е, че не отнема време. Достатъчно е да потренирате 12 минути по този начин, за да усетите разликата – и като тонус (на момента), и като силует (след известно време).

Как изглежда домашният фитнес? Предлагаме ви всичко най-важно за тези тренировки през погледа на една от най-популярните он-лайн фитнес инструкторки у нас Румяна Илиева.

ТРЕНИРОВКАТА

Продължава 12 минути, но въздейства, сякаш сте се потили в зала поне час.



фотографии ИВАН ВАСИЛЕВ

„В началото задължително направете загарване на всички стави чрез кръгови движения“, предупреждава Румяна. Иначе може да се стигне до неприятни разтягания и в по-лоши случаи – до травми. „След това загрейте допълнително чрез скачане на въже или като просто поскачете напред-назад и наляво-надясно. Това е важно, не го подценявайте! Самата тренировка се състои от 4 упражнения, които се правят едно след друго. Всяко се изпълнява в продължение

на 45 секунди, почива се 15 секунди и се преминава към следващото. След това тренировката се повтаря още 2 пъти.
Първо упражнение. Клек. „ При него е важно колената да не „изскочат“ пред пръстите на краката, а да бъдат зад тях – както когато сядате на стол. В този случай собственото тяло изпълнява ролята на тежест. По желание може да добавите гирички или бутилки с вода от литър и половина.“
Второ упражнение. Повдигане на хан-

ша. Изпълнява се от легнало положение, но краката са стъпили върху стол.

Трето упражнение. Лицеви опори. „Ако класическият вариант ви е труден, правете лицеви опори от колене или върху стена.“

Четвърто упражнение. Набирания. За целта ви трябва една хавлия и... врата. Усуквате хавлията около дръжките на вратата и я хващате в двата края. Клякате до земята, поставяйки крака-

та си от двете страни на вратата, и увисвате с цялата тежест на тялото назад. Целта е да придърпвате гърдите към дръжките на вратата, така че да натоварите мускулите на гърба.



ОЩЕ ВЪПРОСИ

Колко дълго трябва да се тренира с цел отслабване?

„Тренировките сами по себе си не водят до отслабване, отслабва се с хранителен режим с недостиг на енергия. Когато енергията не достига, тялото има 2 източника, от които да си я набави – мазнини и мускули. Ако такъв режим се съчетае с тренировки, тялото няма да разгражда мускулите, а ще използва подкожните мазнини за енергия“, обяснява Румяна. Това, разбира се, не може да се случи за 3 дни или седмица.

Колко коремни преси за плочки на корема?

„Коремните преси въздействат върху коремните мускули, но не и върху мазнините в тази област. Мазнините се горят с хранителен режим. Но е трудно да се диктува на тялото. Обикновено се отслабва цялостно, като в зависимост от гените има места, където „млъстинките“ се махат по-лесно или по-трудно.“

Какви упражнения са добри за оформяне на гупе?

„Няма фитнес само за задните части. Обикновено упражненията за бедра натоварват и мускулите на гупето. Клековите са най-добри за тази цел, защото изваждат едновременно бедрата, оформят гупето и стягат корема, тъй като той стабилизира тялото по време на клякането.“

С какво може да се комбинират тези тренировки?

„Силвите тренировки се съчетават добре с Пилатес или йога, които добавят гъвкавост на фигурата. Танците

са също много подходящ вариант, тъй като следването на определен ритъм и стъпки е забавно и развива координацията.“

Има ли разлика в тренировките за мъже и тези за жени?

„Разликата е по-скоро в целта. Жените обикновено искат да се „стегнат“, а мъжете да направят мускули. Природата е дала много тестостерон на мъжете и затова на тях не им е трудно да оформят предимно мускули. Докато при жените упражненията водят до стягане. Но е важно да се знае, че и двата пола трябва да тренират така, че да излязат от „зоната на комфорт“.“

ОСНОВНИ ГРЕШКИ

Грешка №1: Дълга и лека тренировка. Или много къса и лека.

Правило: Тренировката трябва да е възможно най-кратка, но да оставя без дъх, така че да се усеща пулсът.

Грешка №2: Започва с 20 минути бягане на пътечка, следва 20 минути каране на колело и после малко упражнения с гирички.

Правило: Достатъчно е да загреете 5 минути на пътечката. След това вложете всичките си сили в упражнения, които са ви много трудни. Ако са лесни, значи си губите времето. „Важно е да излезете от зоната на комфорт, за да има резултат“, предупреждава Румяна Илиева.

Грешка №3: Без предварително загарване и без последващо разтягане.

Правило: То е задължително, тъй като подготвя дихателната, нервната и двигателната система. „Без тази подготовка тялото няма да ви се подчинява така, както ако го настроите за работата, която му предстои. Ако преди тренировка имате пулс 70 например и след първото упражнение го покачите на 140, то най-вероятно ще почувствате прилошаване. Загарването покачва пулса, така че тренировката да започне с пулс над 100, а не 70. Разтягането на финала пък разпуска мускулите, които по време на упражненията са се съкращавали на максимум. Моят съвет е да инвестирате 5 минути за загарване и 5 минути за разпускане.“ ■

ТРЕНИРОВКА

без уреди

Това е не само възможно, но и много модерно, твърди фитнес инструкторката Румяна Илиева. Ето нейните съвети за правилно спортуване и хранене mekcm ДЕСИ ТОДОРОВА