

Елена Исаева

**Антицеллюлитная гимнастика. Ровная гладкая кожа за 1
месяц**



**Исаева Елена Львовна Антицеллюлитная
гимнастика. Ровная гладкая кожа за 1 месяц**

ВВЕДЕНИЕ

На картинах европейских мастеров с изображением обнаженных женщин можно увидеть многочисленные ямочки и выпуклости на бедрах и животе моделей, и даже тон кожи на ягодицах и бедрах выписан неравномерно, что говорит о наличии целлюлита. Он отсутствует только у «кукольных» женщин Босха. Зато он явно виден у моделей Тинторетто, Тициана, Рембрандта, Веронезе, Рубенса, Буше... Причем подушечки жира и ямочки на женском теле мастера живописи рисовали старательно и очень детально. Похоже, им и не приходило в голову, что через несколько столетий эту особенность подкожной жировой клетчатки потомки будут называть целлюлитом и внесут ее в списки косметических недостатков кожи.

Импрессионисты и постимпрессионисты – Корро, Курбе, Ренуар, Мане, Тулуз-Лотрек – также старательно «выписывали» целлюлит. На их картинах особенности строения жировой клетчатки европейек можно рассмотреть во всех подробностях. А русский художник Кустодиев видно не мыслил женской красоты без этих «подушечек», которые он так сочно отобразил в «Русской Венере».

Рисуя портреты женщин, художники проявляли снисходительность. Лица, плечи, руки и шеи они старательно прихорашивали и молодили: на парадных портретах все женщины – красавицы, а зрелые дамы смотрятся намного моложе своих лет. Даже у рябой от природы императрицы Анны Иоанновны ровный овал лица и гладкая кожа. Но когда дело доходило до обнаженной нижней части тела, художники списывали ее с натуры, без прикрас. Иногда даже удивляет явное несоответствие свежего молодого лица с гипертрофированными бедрами и ягодицами.

Скульпторы в этом отношении также были не менее красноречивы: лебединые шеи и гордые профили сочетались в их произведениях с целлюлитными выпуклостями на нижней части тела. Почему же мастера живописи и скульпторы прошлых времен так натуралистично и откровенно его изображали?

Все объясняется довольно просто: в былые времена никто не переживал, если кожа с годами становилась дряблой и неровной. Это не считалось чем-то постыдным или некрасивым, хотя у многих женщин целлюлит был выражен достаточно сильно: затягиваясь в тесные корсеты, они нарушали тем самым лимфоток и кровообращение в нижних конечностях. Кроме того, едва ли кто посторонний мог видеть женщину обнаженную целиком: купальные костюмы закрывали тело наглухо до самых колен, омовение совершалось в присутствии слуг, которых дамы не стеснялись, а интимные контакты проходили в полной темноте.

Модные в те времена туалеты обнажали руки, плечи и грудь, но полностью скрывали нижние части тела, поэтому дамы особое внимание уделяли лицу, лелеяли шею, руки и зону декольте, сильно стягивали талии, а вот «нижний этаж» оставляли без внимания: пышные юбки лучше любого косметолога «исправляли» все дефекты.

Но во второй половине прошлого столетия в моду вошел новый идеал: стройная, подтянутая и спортивная женщина. Вот тогда-то и были предприняты попытки разгладить неровности на бедрах. В 50-е годы XX века еще не объявили войну избыточному весу, поэтому артисты кино и примадонны театров еще были «в теле». Но гладкая кожа была уже востребована, так как на модных подиумах нужно было демонстрировать открытые купальники, в кино действия часто происходили на пляже, и вся страна, поборов послевоенную разруху, просто помешалась на парадах и спортивных показах.

Женский идеал сегодняшних дней – худенькая девушка с маленькими ягодицами, плоским животом и гладкой кожей. Для модных женских туалетов, в особенности летних, используется минимум материи. Но даже если ее достаточно, ноги все равно остаются открытыми, так как современные юбки имеют длинные разрезы. Так что на сегодняшний день целлюлит под одеждой уже не скрыть, поэтому его объявили самым злостным врагом нежного женского тела.

Глава 1 ЧТОБЫ ЗНАТЬ ВРАГА В ЛИЦО

Даже не столкнувшись лично с проблемой целлюлита, каждая женщина знает, что внешне он напоминает «апельсиновую корку», а рассматривая бедра в зеркало боится найти его признаки на своем теле. Так что же на самом деле представляет собой целлюлит?

В нашем организме функции энергетического депо выполняет подкожная жировая клетчатка – гиподерма, где на случай нехватки питания накапливаются запасы жира. Главными компонентами в структуре гиподермы являются адипоциты – клетки, в

которых и происходит накопление. Поскольку их назначение строго специфично, они обладают особенностью увеличиваться в объеме в десятки раз.

Под воздействием некоторых факторов, о которых речь пойдет ниже, адипоциты начинают столь активно «набирать» жир, что, увеличиваясь в объеме, они постепенно пережимают лимфатические и кровеносные сосуды. Следствием этого бывает нарушение микроциркуляции крови и лимфы, что способствует задержке в тканях организма жидкости и токсинов. Мало того, вещества, отвечающие в организме за выведение жира, не достигают целлюлитных клеток, и тогда накопление жира в них происходит постоянно, так как нет возможности от него избавиться.

Целлюлит развивается на таких участках тела, как ягодицы, бедра и внутренняя сторона колена, так как здесь коллагеновые ткани имеют форму сот и не перекрещиваются между собой, как на прочих участках тела. Ячейки таких «сот» быстро заполняются жиром, а увеличившись в объеме, они начинают растягивать кожу наружу и вверх, что, собственно, и создает эффект «апельсиновой корки».

Важно знать, что целлюлит – не обычный жир, поэтому с помощью одной диеты с ним справиться невозможно. Проблема «апельсиновой корки» лежит намного глубже: здесь имеют место и нарушение циркуляции лимфы и крови, и излишки жира и жидкости, и токсины. Последние словно «заперты» в пораженных целлюлитом клетках. В связи с этим ни объемы, ни лишний вес здесь не играют никакой роли. Конечно, чаще всего целлюлит развивается у женщин с избыточной массой тела, однако и стройные дамы полностью не застрахованы от его возникновения.

Даже современная наука, вооруженная огромным объемом знаний и возможностей, не может предложить женщинам средство, способное заставить «апельсиновую корку» исчезнуть быстро и навсегда, как по мановению волшебной палочки. Залогом успеха в лечении целлюлита является комплексный подход к этому вопросу, а также систематизация и последовательность мероприятий, ведь арсенал антицеллюлитных средств достаточно широк.

Что подойдет именно вам, зависит от огромного количества факторов. Так, при выборе какой-либо из аппаратных методик лучше довериться специалистам, которые рекомендуют средство, исходя из степени проблемы, состояния вашего здоровья и множества других факторов. То же самое касается и «домашних» способов лечения.

Однако тем, кто решил вести непримиримую борьбу с ненавистой «апельсиновой коркой», следует знать, что делать это следует не только в преддверии пляжного сезона. И только правильный образ жизни (рациональное питание, физическая активность и использование специальных косметических средств) поможет вам сохранить красоту тела и поддержать эффект, полученный от процедур, пройденных в салоне красоты.

Борьба с целлюлитом требует как времени, так и труда, а начинать ее нужно при первых же признаках, обнаруженных на своем теле.

Правда и мифы о целлюлите

В наше время слово «целлюлит» известно не только женщинам. Мужчины в своей осведомленности тоже не отстают от представительниц прекрасного пола. Но однозначного определения данному термину, появившемуся лишь во второй половине прошлого века и лишившему сна молодых красавиц, не могут дать не

только простые обыватели, но и квалифицированные специалисты. Причем индустрия красоты, пропагандирующая образ спортивной и вечно юной «худышки» с бедрами 12-летнего мальчика предпочитает умалчивать о том, что секс-символы начала XX века, например Мэрилин Монро, точно так же как и ее простые современницы, даже не догадывались о том, что «страдают» такой страшной болезнью, как целлюлит.

Как правы были древние, говоря о том, что «знание приумножает скорбь»! И сколько раз врачи напоминали нам, что согласно современным исследованиям целлюлит является одной из особенностей женского организма, причем он присущ только представительницам европеоидной расы. Его появление свидетельствует о том, что девушка достигла репродуктивного возраста. Но как при этом мы завидуем хрупким японкам и стройным африканкам, которых природа не наделила подобным «сокровищем», и настойчиво продолжаем искать лекарство от этого «неэстетичного» свидетельства нашей женственности.

Здесь, конечно, стоит вспомнить высказывания косметологов, согласно которым проявления целлюлита могут варьировать от стадии «нечетко выраженных неровностей» до «ярко выраженной отечности, бугристости и болезненных уплотнений в области бедер и ягодиц». И если первый случай представляет собой незначительный косметический дефект, от которого можно избавиться, сбросив несколько килограммов и повысив тургор кожи, то второй относится уже к области медицины, так как в пораженной области нарушены крово- и лимфоток, наблюдаются застой жидкости и болезненное разрастание соединительных перегородок. Данное явление получило название «липодистрофия», а чтобы уменьшить ее проявления, нужно не только похудеть, но и укреплять сосуды, стимулировать кровообращение и выводить застоявшуюся жидкость.

Итак, если целлюлит налицо, у вас есть два пути: примириться с тем, что «апельсиновая корка» является неизбежным атрибутом женской фигуры, или начать с ней непримиримую борьбу, чтобы любыми средствами сделать свою кожу гладкой, а ножки – стройными. Тем более что в наше время способов борьбы с целлюлитом великое множество: от дорогостоящих салонных процедур до экономичных средств народной медицины.

Мифы о целлюлите

Над проблемами «апельсиновой корки» женщины не страдали вплоть до 1973 года, пока госпожа Николь Ронсар не решила заработать на страхе женщин быть непривлекательными. С тех пор весь мир «заболел» целлюлитом и оброс многочисленными мифами.

Миф 1: целлюлит – только женская проблема

Да, женщины более подвержены целлюлиту, так как у них соединительная ткань имеет немного иное строение, чем у мужчин. Однако последние тоже подвержены этой напасти: «зоны риска» у них расположены на животе и передней части бедер. Научно доказано, что половой гормон эстроген способствует формированию целлюлита, а у многих мужчин, получавших лечение эстрогеном, впоследствии развивалась та самая «апельсиновая корка».

Миф 2: целлюлит – прерогатива пожилых людей

Как только девочка начинает превращаться в женщину, в организме происходят

процессы, стимулирующие появление целлюлита. Правда этого мифа заключается лишь в том, что более старому организму тяжелее справиться с проявлениями целлюлита: в нем замедляются обменные процессы, кожа теряет свою эластичность и т. д. У молодых женщин он обычно имеет вид «апельсиновой корки», которая при отсутствии лечения с годами может перейти в запущенную стадию.

Миф 3: целлюлит образуется только на бедрах и ягодицах

Действительно чаще всего это так. Все дело в том, что эти места анатомически обозначены для откладывания запасов жира. Однако у некоторых женщин целлюлит возникает также на голеньях, плечах и животе.

Миф 4: целлюлит бывает только при избыточном весе

Нет и еще раз нет. Целлюлит бывает как у стройных представительниц прекрасной половины человечества, так и у женщин с недостаточной массой тела. Конечно, лишние килограммы дают ему дополнительный шанс. Кроме того, большое количество жировой ткани способствует продвижению целлюлита ближе поверхности кожи, усиливая тем самым его внешние проявления.

Миф 5: целлюлит – это обыкновенный жир

Да, целлюлит является одной из разновидностей жировой ткани. Существенное отличие его от обычной жировой прослойки заключается в том, что он является видоизмененной, деформированной ее формой. У любого человека имеется некоторое количество жира, который служит для организма «изоляционным» материалом, защищающей его мягкой прослойкой. В отличие от обычного жира целлюлит не выполняет этой функции и плохо поддается устранению, в том числе физическим нагрузкам и голоданию.

Миф 6: целлюлит вызывает гормональная контрацепция

Прямая связь этих явлений пока не доказана, но если защитная функция организма по каким-либо причинам снижена, например из-за постоянных стрессов или неправильного питания, большие дозы эстрогена будут целлюлиту только «на руку».

Миф 7: целлюлит – наследственная болезнь

Да, наследственность можно считать одним из факторов риска.

Возможно, если у вашей матери был целлюлит, он будет и у вас. Но это отнюдь не означает, что вам нужно смириться. Просто попробуйте ухаживать за собой более тщательно. Ведь может быть и так, что ни у кого из родных целлюлита не было и в помине, а у вас он уже в последней стадии. Здесь вину сваливать будет уже не на кого.

Миф 8: от целлюлита существуют чудо-таблетки

Здесь ничего не поделаешь: всем нам хочется верить в существование панацеи от целлюлита, некоего ханаанского бальзама, который может избавить от этой напасти раз и навсегда. Тем более, что в настоящее время полки аптек буквально завалены средствами от ожирения, БАДами, кремами и гелями, изготовленными на основе таких растений, как примула, гинкго билоба, виноградные косточки и т. д.

Изготовители в пространных аннотациях заверяют нас, что данные средства улучшают микроциркуляцию крови, стимулируют метаболические процессы, защищают клетки и пр. Такие заявления трудно бывает оценить, так как описанные выше «блага» не поддаются измерениям. Кроме того, такие средства обычно продаются как БАДы, но не как лекарства, а это означает, что вся эта продукция поступает в аптеку, минуя научные испытания.

Миф 9: от целлюлита спасет липосакция

Липосакция, возможно, избавит вас от нескольких лишних килограммов, но в плане избавления от целлюлита она ничего не даст. Во время этой процедуры чаще всего удаляют жир в области ягодиц, живота и бедер с помощью вакуума, но при этом изменений структуры кожи не происходит, а значит, целлюлит остается. Более того, липосакция способна нарушить процессы обмена и микроциркуляцию крови в кожных покровах, что только усугубит проблему.

Миф 10: от целлюлита невозможно избавиться

А вот это настоящий миф, хотя многие женщины предпочитают продолжать жить с целлюлитом. Они не только считают его устранение ненужным и невозможным, но даже видят в «апельсиновой корке» типичный атрибут женственности. К этой проблеме стоит подойти комплексно, ведь целлюлит появляется не в одночасье. Борьба с ним – это целый комплекс мероприятий, которые следует проводить регулярно, упорно и в течение длительного времени. Ведь наличие целлюлита обличает неправильный образ жизни – нерегулярное питание, стрессы, недостаточную физическую активность, курение и пр.

Целлюлит – это заболевание

Целлюлит – это своего рода местное нарушение обменных процессов в коже, которое способствует накоплению в ней продуктов распада. В связи с этим специалисты относят «апельсиновую корку» к разряду хронических заболеваний, при котором страдает подкожно-жировая клетчатка. А поскольку в организме жировая ткань распространена повсеместно, в конечном счете целлюлит приводит ее к дегенерации и распаду. Последнее чревато общей интоксикацией организма.

Главная причина целлюлита заключается в неправильном питании: избытке в пище насыщенных жиров и привычке «перекусывать», а также в частом употреблении антибиотиков и продуктов с содержанием красителей и консервантов. Плохо сбалансированный рацион приводит к резким колебаниям веса, что только способствует развитию целлюлита. Вообще, специалисты называют множество факторов, приводящих к этому заболеванию. Но какие же имеются способы борьбы с ним?

Неприятная «апельсиновая корка», расположенная в местах, наиболее удобных для концентрации жировой ткани, является только местным, видимым глазом проявлением заболевания. Участие в процессе иммунной системы приводит к осложнениям, отражающимся на работе других органов и систем. Разговоры о том, что целлюлит является характерным признаком женщин бальзаковского возраста, не имеют под собой почвы: врачи в последние годы отмечают, что заболевание стремительно «молодеет». Это связано с ухудшением экологии, нерациональным питанием и постоянными стрессами.

Фастфуд, шоколадные батончики и газированные напитки в состоянии вызвать

целлюлит даже у 14-летней девочки, что в последнее время уже не редкость. А перечисленные факты упрямо говорят о том, что «апельсиновую корку» нужно терпеливо и грамотно лечить. При этом следует четко осознавать, что местного воздействия недостаточно: правильный подход при лечении целлюлита носит этапный и комплексный характер. Конечно, косметические процедуры дают определенный эффект. Но главная проблема косметических средств заключается в их неспособности проникать в глубокие кожные слои, а ведь целлюлит относится к подкожным отложениям. Таким образом, главными средствами от него были и будут спорт, диеты и массаж, а также плавание и другие водные процедуры.

Не стоит во всем полагаться и на «чудодейственные» кремы и гели. Они могут хоть в какой-то степени помочь организму лишь в том случае, если сочетать косметические средства с физическими упражнениями, бегом, фитнесом, диетой и массажем. А кремы при этом помогут стать вашей коже более гладкой и эластичной. Перед тем как начать лечение, не мешает проконсультироваться с эндокринологом, так как во многих случаях целлюлит появляется после родов, то есть при резком изменении гормонального фона. Кроме того, постарайтесь уменьшить степень и количество стрессов.

Почему он возникает

Как часто неприятное слово «целлюлит» мешает женщинам наслаждаться летним солнышком и втискивать тело в тесные одеяния, пытаясь скрыть ненавистную «апельсиновую корку»? В настоящее время не существует критерия, с помощью которого можно было бы определить, у кого и почему развивается это заболевание. Однако современная косметология знает немало способов его предотвращения.

Прежде всего нужно знать, что определенный тип женщин с самого рождения обречен на появление целлюлита. Первые его признаки появляются у девочек в момент полового созревания, то есть не позднее 14 лет. Затем, по мере того как верхние слои кожи с возрастом истончаются, целлюлит становится заметнее. При этом в подкожно-жировой клетчатке происходит нарушение обмена веществ. Нередко целлюлит появляется и у молодых мам, а также у женщин, злоупотребляющих гормональными противозачаточными средствами. В последнем случае организм просто не справляется с громадным количеством эстрогена, и тот оказывается «заперт» в подкожно-жировом слое.

Специалисты не исключают появления целлюлита и после некоторых травм, после которых нарушается кровоток в капиллярах. Малоподвижный образ жизни также приводит к негативным последствиям: соединительная ткань при этом уплотняется, что ведет к образованию под слоем кожи характерных ямочек и бугорков.

Что касается мужчин, для них целлюлит – большая редкость. Это связано с тем, что жировые клетки у представителей сильного пола расположены глубоко под кожей. А если представить себе женскую кожу изнутри, можно мысленно увидеть, что жировой слой почти достигает поверхности. И если в этом слое есть пораженные целлюлитом клетки, они сразу же дадут знать о своем существовании, образовав на поверхности кожи всем знакомую «апельсиновую корку».

Ниже приведен список факторов, способствующих образованию целлюлита:

1. **Наследственность.** Хотя в отличие от таких признаков, как рост, прочность ногтей или структура волос, с целлюлитом можно справиться. Здесь исход борьбы за

гладкую кожу зависит только от вас.

2. Недостаток потребления воды. Вода, поступая в организм, обеспечивает его нормальную работу, в том числе вывод токсинов и прочих вредных веществ. Для этого достаточно выпивать ежедневно 7 и более стаканов жидкости.

3. Питание. Нерегулярное и нерациональное питание (особенно злоупотребление кофе, специями или алкоголем) способствует развитию целлюлита. Вредные вещества буквально «застевают» в жировой клетчатке, образуя соответствующие отложения. Однако, стараясь избавиться от целлюлита, не спешите «садиться» на самую эффективную диету: именно «радикальные» диеты оказывают прямо противоположный эффект, увеличивая риск развития целлюлита. В этом случае организм, стремясь компенсировать недостающее, активно участвует в процессе, стимулирующем образование «апельсиновой корки». Кроме того, возникновению целлюлита «помогают» насыщенные жиры, которые оседают в тканях и блокируют кровеносные сосуды, препятствуя тем самым выводу токсинов и отработанных веществ.

4. Курение приносит вред не только легким. Оно способствует сужению капилляров, что ослабляет восстановительную и защитную функции кожи. Курение негативно воздействует и на соединительную ткань, способствуя ее разрушению, что также ведет к образованию целлюлита.

5. Тяжелые физические нагрузки могут вызывать болевые спазмы мышц и соединительной ткани. Растяжения также неблагоприятно влияют на нее, препятствуя выводу токсинов и затрудняя очищение организма.

6. Злоупотребление лекарствами нарушает в организме многие естественные процессы, в частности очищение, которое природа очень хорошо отрегулировала. Но самый верный путь к ненавистой «апельсиновой корке» – это прием мочегонных и снотворных средств, а также модных «таблеток для похудения». Помимо уже названных лекарственных препаратов, негативное воздействие на организм оказывают оральные контрацептивы. Они стимулируют выработку гормонов, в частности эстрогена, что приводит к удержанию жидкости и увеличению объема жировых клеток. Это сильно мешает организму проводить процесс очищения, что способствует возникновению целлюлита.

7. В немалой степени появлению «апельсиновой корки» способствуют отсутствие физической нагрузки и малоподвижный образ жизни. Однако эти причины легко устранимы: занятия фитнесом хорошо укрепляют мышцы и организм в целом, снижая риск возникновения многих заболеваний. Физическая активность помогает предупредить целлюлит, так как при регулярных занятиях улучшается тонус мышц, активизируется кровообращение, а в процессе тренировок соединительная ткань «разблокируется», и тогда очищение организма происходит естественным образом.

Помимо уже названного, к причинам возникновения целлюлита можно причислить постоянные стрессы, плохую экологическую обстановку и нарушения функций щитовидной и поджелудочной желез. Последние 2 причины можно ликвидировать только с помощью врача-эндокринолога, остальные же вполне преодолимы, в том числе и в косметологическом кабинете. Однако, прежде чем бежать в салон красоты, нужно детально разобраться, что на самом деле происходит в вашем организме.

А теперь мы слегка коснемся тех методов лечения целлюлита, о которых речь пойдет далее. Самые стойкие результаты дает так называемая комплексная

антицеллюлитная программа, в которую входят внешние воздействия на организм и прием пищевых добавок. В настоящее время в продаже имеются как наружные, так и внутренние средства, помогающие избавиться от надоевшей «апельсиновой корки». Однако все эти препараты эффективно действуют только на фоне физических нагрузок, массажа и строго сбалансированного питания.

Самым действенным считается сочетание специальных гимнастических упражнений с диетой, пищевыми добавками и антицеллюлитными кремами. В этом случае заболевание отступает, а пораженная кожа постепенно разглаживается.

Эффективны в борьбе с целлюлитом и растительные препараты, изготовленные на основе фукуса и ламинарии (бурых морских водорослей), которые входят в состав как внутренних, так и наружных средств. Кроме водорослей, существуют косметические средства с экстрактами гинкго билоба и плюща. А теперь немного о назначении различных косметических средств.

Пилинги и скрабы, например, удаляют отмершие клетки, что способствует насыщению кожи кислородом. В результате этого отмечается повышение ее тонуса и ослабление застойных явлений. Антицеллюлитный крем, повышая тонус кожи, способствует выводу жидкости из жировой ткани лимфатической системой. Грязи и кремы используются и при обертываниях. При таких процедурах препарат наносится на кожу равномерным слоем, после чего тело обертывают специальной пленкой. Через 1-1,5 часа процедура заканчивается, а остатки препарата удаляют.

Из физических методов лечения целлюлита очень эффективен массаж, который улучшает кровообращение. Для этого в качестве основного массажного инструмента используются ручные массажные щетки, специальные массажеры, а также вакуумный и пневмомассаж. Во время процедуры усиливается отток лимфы и усиливается кровообращение. Кроме того, в настоящее время становится популярным такой метод избавления от целлюлита, как ультразвук. При ультразвуковых процедурах происходит мягкое «раздробление» жира, которое не затрагивает структуру клетки.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать: целлюлит полностью не истребим, но победить его можно. Физические упражнения, рациональное питание и отказ от вредных привычек – все это необходимо не только при борьбе с целлюлитом, но и для долгой здоровой жизни вообще. А пищевые добавки и косметические средства с успехом дополняют лечение, придав вашему облику необходимый шарм и сексуальную привлекательность.

Как формируется «апельсиновая корка»

На долю женщины выпадает много испытаний: домашние хлопоты, роды, воспитание ребенка... В течение дня большинство женщин работают в офисах, а вечерами занимаются домашним хозяйством. Постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни, плохая экологическая обстановка – все это создает дополнительную нагрузку на позвоночник. Мало кто из женщин регулярно посещает тренажерный зал, поэтому многие представительницы прекрасного пола страдают от болей в пояснице. Но есть и еще одна неприятная проблема, которая не может оставить равнодушной ни одну женщину: это целлюлит, или, выражаясь научным языком, отечно-фибросклеротическая паникулопатия.

У современных женщин не так много времени на заботы о своей внешности, а многие даже не подозревают, что с образованием целлюлита тесно связаны

проблемы с позвоночником. Возможно, поэтому многие из нас старательно не обращают внимания на изменения фигуры. И совершенно напрасно! Целлюлит в сочетании с заболеванием позвоночника не так безобиден, как это может показаться на первый взгляд.

Вообще, целлюлит считается состоянием кожи, при котором имеют место изменения подкожной жировой ткани, и единственной причиной этой напасти считают застойные явления, связанные с уплотнением перегородок соединительной ткани. Последнее приводит к разбалансированию синтеза и расщепления жировых отложений на отдельных участках кожи.

При нормальной работе глубоких и поверхностных сосудистых сплетений, отходы жизнедеятельности подкожной жировой клетчатки потоками крови и лимфы выносятся на поверхность кожи через поры клеточных мембран. Если крово- и лимфоток по какой-либо причине нарушены, продукты жизнедеятельности остаются невыведенными, вследствие чего клетки увеличиваются в размерах при одновременном их кальцинировании.

Этот процесс является неизбежным, так как жировая клетка поглощает жир при любых условиях, а освободиться от него не в состоянии из-за нарушения функции капилляров. Параллельно с этим растет и плотность перегородок соединительной ткани. Последняя в итоге обволакивает собой группы адипоцитов, почти полностью перекрывая потоки лимфы и крови.

Затем, не находя места из-за увеличения объема волокон соединительной ткани, жировые клетки вытягиваются вверх, оказывая давление на дерму. В результате на поверхности кожи образуются бугорки, которые делают ее похожей на «апельсиновую корку».

В среднем целлюлит начинает развиваться у женщин, достигших возраста 20–25 лет. Именно тогда мы обнаруживаем, что кожа ягодиц, бедер, живота или плеч стала неровной: на ней появились бугры и впадины, которые с возрастом только увеличиваются. Чтобы узнать, есть ли у вас целлюлит, достаточно сжать рукой кожу бедра, после чего на ней должен выступить четкий рисунок «апельсиновой корки».

Итак, ваш тест дал положительный результат, и вы решили во что бы то ни стало избавиться от целлюлита. О причинах его возникновения мы уже говорили, осталось только выбрать способ «борьбы». Лечение целлюлита проводят по множеству «патентованных» методик, но вся соль в том, что полностью от него избавиться невозможно. В настоящее время рекламируют множество средств, которые, как мы уже говорили, приносят пользу только в комплексе, поэтому доверять заявлениям типа «излечение целлюлита за 5–8 сеансов» не стоит.

Но бороться с ним все-таки нужно, и первым шагом в этой борьбе является нормализация питания. Однако речь пойдет не столько об ограничении калорий, сколько об улучшении обмена веществ и выведении из организма вредных продуктов обмена. Для начала начните выпивать ежедневно не менее 2 л жидкости. В отношении регуляции обмена веществ очень хорошо зарекомендовал себя зеленый чай. Кроме того, на вашем столе обязательно должны появиться продукты, богатые клетчаткой и балластными веществами: овощи, фрукты, крупы и хлеб из муки грубого помола. Следует также восполнить нехватку микроэлементов и особенно витаминов, а частота приемов пищи должна быть оптимальной для активизации обменных процессов.

Второй важный шаг – физические нагрузки, которые не только нормализуют обмен веществ, но и уменьшают массу жировых отложений. Кроме того, упражнения способствуют выработке в организме эндорфинов, способствующих улучшению микроциркуляции крови. Предпочтительные виды физических нагрузок – бег, лыжи, плавание, теннис, фитнес и легкие нагрузки на различных тренажерах. К помощи вибротренажеров прибегнуть можно только после детальной консультации с врачом, так как для подобных занятий имеется ряд противопоказаний.

Не последнюю роль играет и противоцеллюлитный массаж, особенно со специальным гелем или антицеллюлитным кремом. Многие из этих средств считаются неэффективными, тем не менее кремы с содержанием кофеина, микроэлементов, витамина А, ферментов, а также с вытяжками из конского каштана, гинкго билоба и бурых водорослей в значительной степени улучшают состояние как кожи, так и жировой клетчатки. Результат применения подобных средств заметен уже через 2–3 недели.

Кроме ручного массажа, в «арсенале» косметологов имеется игольчатый роликовый массаж, а в домашних условиях можно делать самомассаж с помощью специальных щеток и губок. Из физиотерапевтических процедур весьма эффективны ионофорез и электролиполиз. В том случае, если физические нагрузки вам противопоказаны, можно прибегнуть к процедуре, называемой «липостимуляция», в процессе которой мышцы раздражают искусственным путем – с помощью слабых электрических разрядов.

Но мы немного увлеклись и ушли в сторону от главной проблемы: как формируется ненавистная всем «апельсиновая корка»?

Если взглянуть глубже, целлюлит является целлюлярной патологией адипоцитов, на клеточном уровне отражающей неполадки липидного обмена. Именно эта «болезнь» чаще всего поражает спортсменов, в чьих телах процент жира колеблется от 8 до 10%. Целлюлярная патология адипоцитов стоит особняком в ряду прочих видов ожирения, однако на данный момент детального исследования этой патологии еще не производилось, поэтому врачи не выработали и тактику ее лечения.

Так как же происходит развитие целлюлярной патологии адипоцитов в жировой ткани? На ранней стадии ожирения жировые клетки еще имеют форму веретена с крупным ядром внутри. Впоследствии образуются жировые включения, идущие по периферии клеток. Далее форма адипоцита становится сферической, жировые включения разрастаются, оттесняя ядро с периферии и сплющивая его. В конечном счете жировая клетка превращается в единую крупную жировую каплю. На этой стадии развитие адипоцита завершается.

При целлюлярной патологии жировая клетка увеличивается неравномерно, что наблюдается у многих женщин с локальным ожирением. Причиной этого в подавляющем большинстве случаев становится гипогонадизм – снижение функции или недоразвитие половых желез. Например, около 80% женщин, обратившихся к врачам по поводу целлюлярной патологии адипоцитов, имели в анамнезе сниженную функцию яичников. Чаще всего подобное явление возникает после хирургического удаления яичников, либо в периоды резких гормональных изменений в женском организме: при половом созревании, климаксе, беременности и пр. Недостаток женских половых гормонов приводит также к невозможности увеличить массу мышечной, эпителиальной и соединительной тканей.

Что касается внутренних причин возникновения целлюлита, их несколько. Первая

из них – это увеличение объема жировых вакуолей, которое происходит следующим образом. Со всех сторон адипоцит окружен плотной оболочкой из соединительной ткани и ее изменения не могут не отражаться на генезе жировых клеток. Увеличение объема жировой ткани происходит за счет разрастания жировых вакуолей, в которых накапливаются триглицериды, липидные структуры клеточных мембран и продукты клеточного метаболизма.

На втором месте находится гипоталамический фактор: при целлюлярной патологии адипоцитов наблюдается ряд причин, приводящих к повышенной активности ядер гипоталамуса в тех местах, где расположен «пищевой центр». Этот фактор специалисты относят к разряду психоэмоциональных, хотя подобное явление отмечается и у людей, перенесших тяжелые инфекционные заболевания (менингит, энцефалит) или имеющих травмы либо опухоли головного мозга. Это нарушение выражается в усилении аппетита при отсутствии чувства насыщения. Излишки жира при этом откладываются в жировой клетчатке по классическому типу: то есть жировая клетка растет равномерно вместе с жировыми вакуолями и клеточными мембранами.

Однако долго это продолжаться не может и впоследствии в клеточных мембранах наступают изменения: окружающая адипоцит сетчатая структура коллагеновых волокон превращается в ячеистую, что незамедлительно сказывается на внешнем виде кожного рельефа. Пораженная целлюлярной патологией адипоцитов жировая ткань теряет функцию липолиза (высвобождения жирных кислот) вследствие ухудшения проницаемости клеточной мембраны. Функции же синтеза глюкозы и триглицеридов не угнетаются, что приводит к еще большей гипертрофии жировой клетки.

Типы целлюлита

Целлюлит принято подразделять на два типа.

Твердый (жесткий) целлюлит развивается у женщин, ведущих достаточно активный образ жизни, особенно у тех, чьи ноги подвержены большим физическим нагрузкам, например у спортсменок и танцовщиц. От него очень трудно избавиться. Однако есть одно утешение: заметить твердый целлюлит нелегко, так как он соединен с мышцами напрямую.

Мягкий целлюлит связан с ними не так сильно, как твердый, поэтому он просто-таки бросается в глаза. Он, как правило, поражает крупные участки тела, а поскольку с мышцами он не соединен, то имеет свойство отвисать вместе с кожей. Последнее часто приводит к ухудшению работы мышц.

Но поскольку мягкий целлюлит легче выявить, его легче и устранить.

Чтобы самостоятельно определить тип целлюлита, нужно слегка натянуть кожу пальцами, либо надавить ладонями на участок кожи с жировыми отложениями. Если последние находятся в нормальном состоянии, кожа останется гладкой и ровной. При наличии целлюлита под ней явственно проступят бугорки и ямки, что сделает кожу похожей на всем известную «апельсиновую корку».

Пораженная целлюлитом кожа бледнее окружающих ее здоровых тканей, она холодна на ощупь и более чувствительна к механическому раздражению.

Стадии процесса

Проявления целлюлита хорошо знакомы большей части женщин. Неровная бугристая структура подкожной клетчатки сначала видна только в том случае если кожу натянуть или взять в складку. Позднее бугры и ямочки проявятся сами, без каких-либо дополнительных мер. В конце концов целлюлит заметно обезобразит бедра, ягодицы и ноги, которые станут похожими на тесто, которое долго мяти пальцами.

Все описанные проявления являются стадиями целлюлита, каждая из которых будет рассмотрена ниже.

Первая стадия

На этой стадии на коже возникают припухлость и небольшой отек. Поверхность кожи пока гладкая и ровная, но синяки и порезы заживают дольше обычного, так как циркуляция лимфы и венозный кровоток уже замедляются. Кроме того, в толще жировой клетчатки начинает задерживаться жидкость, а в межклеточной жидкости накапливаются шлаки. Тем не менее женщина пока не проявляет беспокойства по поводу «апельсиновой корки», так как та при визуальном осмотре не обнаруживается. И со спокойной совестью перешивает юбки и брюки, даже не подозревая о том, что очень скоро «полнота» перейдет в самый настоящий целлюлит.

Тем временем жировые клетки, переработав питательные вещества, образуют шлаки, которые поступают в межклеточную жидкость, где, постепенно накапливаясь, пережимают лимфатические сосуды. А поскольку лимфатическая система отвечает за откачку 60–70% жидкости, на коже возникают припухлости. Однако на этой стадии 30–40% жидкости выводят вены, поэтому специалисты считают, что в этот период избавиться от целлюлита довольно просто. Для этого достаточно начать активно выводить из организма лишнюю жидкость: заняться спортом, начать посещать сауну и пройти курс лечебного лимфодренажа.

Если последний по какой-либо причине недоступен, можно пройти курс прессотерапии с одновременным применением антицеллюлитного крема: на начальной стадии эти средства действительно помогают. Для этого их нужно нанести на кожу массирующими движениями, после чего сделать легкий лимфодренаж.

Вторая стадия

На этой стадии целлюлита отеки становятся более заметными, вследствие чего возникает небольшая бугристость кожи, заметная только при напряжении мышц. Венозная система уже плохо справляется с тем объемом жидкости, который нужно выводить из организма. В результате давление внутри тканей возрастает, жидкость накапливается в жировой клетчатке и сдавливает вены, следствием чего является нарушение ее оттока. Жировые отложения уплотняются за счет увеличения отеков.

На этой стадии правильный диагноз поставить нетрудно: для этого нужно потрогать кожу на проблемных зонах. Если она уплотнилась, значит, началась вторая стадия целлюлита и лечение придется активизировать. Теперь количество лимфодренажных процедур нужно увеличить до 3–4 в неделю. Кроме этого, следует чаще посещать сауну, увеличить физические нагрузки и не прекращать использование антицеллюлитных кремов.

Третья стадия (микронодулярная)

Если первые 2 стадии прошли незамеченными, а вы продолжаете малоподвижный образ жизни и переедаете, очень скоро заболевание переходит в третью стадию. В этом случае жидкость начинает сдавливать уже артерии, ответственные за снабжение тканей кислородом и другими питательными веществами. И как только поступление кислорода становится недостаточным, соединительная ткань начинает перерождаться. Теперь она выглядит как сетка, формой напоминающая пчелиные соты, а по структуре – белые жилы, которые можно увидеть в куске говядины.

Однако на третьей стадии «жилы» охватывают только отдельные группы клеток, и на первый взгляд поверхность кожи кажется абсолютно здоровой. Если же собрать кожу в складку, на ней явно проступает знакомая всем «апельсиновая корка». Второй проверкой наличия целлюлита является так называемый тепловой тест. Для этого достаточно тыльной стороной скрещенных рук проверить температуру разных участков кожи. В местах запущенного целлюлита она будет немного ниже, чем на здоровых участках. Третий тест – «симптом щипка». Для этого мягкими, но достаточно сильными движениями нужно сжать кожу пальцами, немного подержать и отпустить. Если при этом не возникло болевых ощущений, значит, кожа пока здорова, ее нервные окончания полностью сохранены, а в плане лечения целлюлита еще остались шансы.

Третья стадия целлюлита опасна тем, что на этом этапе вены ног могут не справляться с нагрузкой, и тогда в капиллярах происходит застой крови. Вследствие этого капиллярные стенки ослабевают, возрастает их проницаемость, из-за чего лимфа и кровь начинают просачиваться в окружающие ткани. При этом некоторые капилляры, не выдержав давления крови, лопаются, а в самой жировой клетчатке появляются уплотнения из склеротически измененных жировых клеток – «микронодули». Кроме того, на коже могут появиться долго не проходящие кровоподтеки.

На третьей стадии целлюлит лечить уже тяжело из-за плотной соединительной ткани, которая одной стороной прикреплена к коже, а другой – к мышцам. По этой же причине в не затронутых целлюлитом мягких местах кожа легко сдвигается, а в тех, где есть рубцы, – нет, поэтому кожа приобретает вид «апельсиновой корки». Худеть при третьей стадии целлюлита тоже нелегко: даже на самой эффективной диете жир «растворится» только на тех частях тела, которые не затронуты целлюлитом. Бесполезен и лимфодренаж: пораженные ткани нужно «разбивать» с помощью либо силового массажа, либо липолиполиза, электролиполиза или целлюлолиполиза. Хорошие результаты дает и ультразвук.

Четвертая стадия (макронодулярная)

На четвертой стадии целлюлит виден уже невооруженным глазом. Бугристость видна даже тогда, когда мышцы расслаблены, так как микронодули объединены в макронодули, или «целлюлитные камни». Соединительная ткань разрастается все больше, а из-за недостатка кровообращения пораженные участки кожи имеют синюшный оттенок. Надавливание и щипки вызывают боль. На этой стадии заболевания ни диеты, ни лимфодренаж, ни сауна, ни тем более кремы помочь не в состоянии. Хорошие результаты дает липосакция. Однако при этом нужно помнить, что развитие целлюлита сильно зависит от образа жизни, и если его не изменить, в скором времени снова придется прибегать к такой операции, только жир придется «откачивать» в других частях тела.

Чем опасен целлюлит

Мнения специалистов в трактовке и определении целлюлита сильно расходятся. Так, физиологи упорно относят это заболевание к разряду вторичных половых признаков, а его начальные стадии, по мнению большей части ученых, лежат не в области патологий, а являются совершенно нормальной особенностью организма женщины. Тем не менее, по мнению ученых из РАЕН (Институт атеросклероза), целлюлит является не чем иным как проявлением возрастного нарушения обмена веществ, локализованного в области подкожной жировой клетчатки. Начальные стадии целлюлита означают, что в организме наступает дисбаланс, то есть внутренние проблемы обмена веществ отражаются на состоянии кожного покрова. Тем не менее у ученых нет единого мнения о том, где кончается «нормальный» целлюлит и начинается патологический.

Косметологи считают его заболеванием жировой клетчатки, а меры борьбы с ним представляют как лечение. Многие врачи-дерматологи, напротив, относят целлюлит к разряду косметических недостатков и называют его не иначе как «придуманная болезнь». Что касается названия, в медицинской терминологии окончание «-ит» присваивается воспалительным процессам, поэтому традиционная медицина с возмущением воспринимает термин «целлюлит», который обозначает, по их мнению, «какое-то косметическое явление», поэтому правильнее называть это заболевание словом «гидролиподистрофия» или просто «липодистрофия».

Целлюлит локализуется непосредственно под эпидермисом и состоит преимущественно из жировых клеток, в которых накапливается энергия. Кроме того, он захватывает «пласты», включающие фибробласты, синтезирующие коллаген, а также эластиновые и коллагеновые волокна, из которых состоит сетка ячеистой структуры. Последняя призвана обеспечить эластичность и прочность кожных покровов. А желеобразный межклеточный материал связывает вместе все его составные части. Названные выше компоненты насквозь пронизаны лимфатическими и кровеносными сосудами и нервными окончаниями. Если кожа здоровая, упругая и гладкая, значит, между всеми ее компонентами существует гармоническое равновесие, которое грубо нарушается при целлюлите.

Наиболее склонны к образованию целлюлита участки кожи на бедрах и ягодицах. Именно здесь кожа женщины отличается наибольшей толщиной и рыхлостью, а следовательно, она более подвержена различного рода внутренним нарушениям. В этих же местах локализуются и избытки жира.

Процесс, называемый целлюлитом, запрограммирован генетически и напрямую связан с гормональной системой женского организма. Причем эти же гормональные факторы влияют и на задержку в теле человека воды, что значительно усугубляет проблему. Кроме того, если в склонных к формированию целлюлита местах кровообращение вялое, это, как правило, приводит к застойным явлениям. Дело в том, что при ослабленной капиллярной сети имеет место инфильтрация, что ведет к накоплению жидкости в межклеточном пространстве.

Для того чтобы клетки получали оптимальное питание и накапливали меньше жидкости, нужно, чтобы микроциркуляция крови и лимфы была на должном уровне. В связи с этим одной из основных задач в борьбе с целлюлитом является ее улучшение. В противном случае вас ожидают не слишком приятные последствия – такие, как полный или частичный фиброз жировой ткани, постоянные отеки и варикозное расширение сосудов. К тому же сама по себе «апельсиновая корка» –

серьезный косметический дефект, а для избавления от нее нужны диета и дозированные физические нагрузки в сочетании с современными терапевтическими методиками, к которым относятся антицеллюлитный массаж, иглоукалывание, контрастное обертывание и многие другие процедуры. Если же все оставить как есть, «растяжки» и дряблая кожа будут постоянными вашими спутниками.

Кроме того, нужно помнить, что сидячий или малоподвижный образ жизни неблагоприятно сказывается на состоянии лимфатической и венозной систем. Ведь лимфатические сосуды и вены используют для перемещения крови и лимфы не что иное, как сокращение мышц, поэтому застойные явления – основная причина возникновения целлюлита на шее и в затылочной области, где это явление вызывают воспаление поддерживающих позвоночник мышц и прочие недуги, причиной которых являются повышенные нагрузки или постоянное напряжение мышц шеи.

На предплечьях целлюлит возникает у женщин преклонного возраста. Причина – все те же нарушения венозного кровообращения. Особого внимания заслуживает целлюлит на передней части бедра. Этой форме заболевания свойственны самые твердые уплотнения в подкожной клетчатке, которые бывают вызваны чересчур интенсивными нагрузками на мышцы, что приводит к угнетению кровообращения.

В группу риска попадают и женщины с проблемами позвоночника, особенно его поясничного отдела. В этом случае застойные явления, помимо целлюлита, провоцируют и гинекологические заболевания. Ведь позвоночник – основа нашего здоровья и красоты, а боли в нем сами по себе не исчезают.

Целлюлит и избыточный вес: есть ли связь

Многие женщины твердо убеждены: чтобы избавиться от целлюлита, достаточно «сжечь» лишние килограммы. Однако последние исследования показывают, что, отказав себе в сладком и считая каждую калорию, невозможно исправить ситуацию, а во многих случаях можно даже ухудшить ее. Разумеется, избавившись от лишнего жира, женщина выглядит намного эффективнее. Однако те, чьи проблемы иного порядка, рискуют при этом ухудшить свое положение.

Вышесказанное подтверждают опубликованные в журнале Американского общества пластических хирургов результаты исследований, которые проводились на 29 женщинах, под медицинским наблюдением участвовавших в программе потери веса. Эта программа включала гипополипидемическую диету и, как крайнюю меру, операции бариатрической хирургии (хирургического лечения ожирения). У 58% пациенток проявления целлюлита уменьшились, но у 31% наступило ухудшение. Причем самый большой эффект наблюдался у женщин, потерявших наибольшее количество килограммов и сумевших избавиться от толстой жировой прослойки на бедрах. У этих пациенток также был самый большой ИМТ (индекс массы тела), а целлюлит был наиболее выраженным.

У тех женщин, которые приступили к эксперименту с более низким ИМТ и потеряли незначительное количество килограммов, проявления целлюлита стали более явными, а процентное содержание жира, локализованного на бедрах, практически не изменилось. Ухудшилась ситуация и у той части женщин, у которых после потери веса кожа обвисла, потеряв свою эластичность. В среднем потеря веса у пациенток составила около 13,8 кг, однако для каждой из них последствия эксперимента были неоднозначными. Это исследование подтвердило, что снижение веса может иметь разные последствия относительно степени выраженности целлюлярной патологии.

Соавтор исследования, пластический хирург Джон Кицмиллер высказал мысль о том, что целлюлит имеется примерно у 85% женщин и является самым характерным признаком избыточной массы тела, которая, в свою очередь, усугубляет это состояние. В общем, суть его высказывания сводится к следующему: «Хотя у большинства пациенток целлюлит стал менее заметным, потеря веса не избавила их от него полностью. Эти бугорки, судя по всему, присутствуют постоянно, просто когда вы сбрасываете лишние килограммы, их выраженность уменьшается».

По словам английского пластического хирурга доктора Саймона Уити данное исследование показало, что степень выраженности «апельсиновой корки» в значительной степени зависит от природной эластичности кожи, причем ее признаки можно найти даже у самых стройных женщин. По его словам «развитие целлюлита у разных людей обусловлено очень индивидуальными причинами. У кого-то он возникает из-за избыточного веса, а кто-то генетически к нему предрасположен».

Что касается питания при целлюлите, на этот вопрос специалисты не дают однозначного ответа. Мы приводим две различные точки зрения, которых на сегодняшний день придерживаются диетологи и косметологи.

Многие косметологи рекомендуют следовать схеме раздельного питания, при котором, как известно, калорийность продуктов не ограничивается, а все внимание сконцентрировано на их сочетаемости. Правильно подобранные сочетания продуктов организм лучше усваивает. К тому же эта схема способствует выводу шлаков, которые являются одной из причин развития целлюлита. При раздельном питании нужно максимально разнообразить дневной рацион и избегать одновременного употребления белков и углеводов.

Те косметологи, которые не разделяют этой точки зрения, настаивают на тщательном разделении продуктов, хотя и не оспаривают пользу этого метода. Их советы относятся к употреблению жидкости, в частности, при целлюлите они рекомендуют выпивать не менее 2 л жидкости в день. Воду необходимо пить в течение всего дня и даже тотчас после пробуждения выпивать не менее 200 мл.

Кроме того, можно пить натуральные соки и минеральную воду. Последняя не должна содержать большого количества натрия, так как он задерживает влагу в тканях. Что касается соков, самыми полезными при целлюлите считаются морковный, яблочный, огуречный и цитрусовые соки, а также сок из черной редьки. Можно заваривать и специальный антицеллюлитный чай.

Черным чаем и кофе злоупотреблять не следует, так как они вымывают минеральные вещества из организма. Кроме того, нужно помнить о том, что эти напитки лучше пить без сахара. От алкоголя лучше отказаться совсем, а вот картофелю нужно уделить больше внимания. Дело в том, что этот овощ препятствует развитию целлюлита, о чем многие из нас даже не подозревают. Это свойство связано с высоким содержанием солей калия, которые, как известно, способствуют выводу жидкости из тканей.

Подобными свойствами обладают не только фрукты и овощи, но и зерновые. Наиболее ценными в этом отношении считаются бананы, авокадо, капуста всех разновидностей, ячмень, пшено и грибы (лучше всего шампиньоны). Кроме того, чтобы предотвратить появление целлюлита нужно соблюдать несколько правил:

1. Горячие и холодные блюда нужно чередовать. Если вечером вы привыкли есть горячее, днем съешьте холодное блюдо.

2. Овощей и фруктов нужно есть как можно больше: они заставляют работать кишечник, создают чувство насыщения и содержат очень немного калорий.

3. Антицеллюлитной диеты следует придерживаться, как минимум, 10 дней, в противном случае вы не сможете добиться нужного результата.

Глава 2 ГИМНАСТИКА ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

В предыдущей главе этой книги мы выяснили, что целлюлит представляет собой не просто косметический недостаток в виде излишних жировых отложений на проблемных участках тела. Он отражает физиологические процессы, происходящие внутри организма, поэтому недостаточно лечить его внешние проявления, нужно прибегнуть к общим мерам, позволяющим оздоровить организм в целом.

Если вы до сих пор считаете, что целлюлит грозит только женщинам, склонным к полноте, вы глубоко ошибаетесь. Даже самые стройные из нас могут страдать от этого заболевания. Единственный плюс: им справиться с целлюлитом намного проще, чем пышнотелым красавицам, ведь у них отсутствует избыток жира. Однако и толстушки могут одолеть ненавистную «апельсиновую корку», но для этого им придется соблюдать строгую диету и выполнять физические упражнения.

В борьбе с целлюлитом все меры хороши, и вы можете воспользоваться теми упражнениями, которые не направлены напрямую против целлюлита, но окажутся действенными благодаря дополнительному эффекту. Именно о них пойдет речь в этой главе.

Физические нагрузки как средство борьбы с целлюлитом

Всем известно, что физическая нагрузка, в частности физические упражнения, благоприятно воздействует на человеческий организм. Благодаря им можно нормализовать не только обмен веществ в подкожной жировой клетчатке, но и работу сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Специалисты доказали, что физические упражнения, выполняемые ежедневно, способствуют правильному распределению крови. Например, с помощью утренней гимнастики можно устранить застойные явления в конечностях и нижнем отделе туловища, о чем особенно важно знать женщинам, страдающим ожирением или запущенной формой целлюлита.

Физические нагрузки способствуют ускорению происходящих в организме биохимических процессов. Они укрепляют связочный аппарат, мышцы и суставы, одновременно оказывая корректирующее воздействие на фигуру. Гимнастика улучшает питание тканей и всех внутренних органов кислородом, снимает усталость мышц, повышая их эластичность и упругость.

И напротив, у людей, ведущих малоактивный образ жизни, окислительные процессы заторможены, что ведет к накоплению в организме вредных для здоровья продуктов: это одна из причин развития атеросклероза, преждевременного старения и ряда других заболеваний, среди которых можно назвать и целлюлит. Избежать всего перечисленного поможет комплекс упражнений, ведь физическая активность способствует поддержанию здоровья и продлению физической молодости тела. Последнее особенно важно для женщин, желающих покорить окружающих красотой и

изяществом.

В настоящее время врачи советуют женщинам двигаться как можно больше. Причем движение это может быть самым разным: комплекс упражнений от целлюлита или просто гимнастика, укрепляющая различные группы мышц, а также спортивная ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах или коньках, занятия аэробикой и др.

С помощью укрепляющих мышцы упражнений можно не только победить целлюлит, но и предотвратить его развитие. Действие таких упражнений заключено в том, что в процессе их выполнения происходит расход энергии за счет расщепления жира в проблемных зонах. Кроме того, ткани тела становятся упругими, так как укрепляются изнутри. Регулярное выполнение таких упражнений также стимулирует кровообращение, что обеспечивает вывод шлаков.

Комплекс упражнений против целлюлита (вариант 1)

1. Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены на затылке, ноги согнуты в коленях. Медленно поднимите верхнюю часть туловища за счет напряжения мышц живота и ягодиц. Плечи и затылок при этом должны быть расслаблены. Поднимите туловище, сосчитайте до 10, опустите туловище на несколько сантиметров, снова поднимите и сосчитайте до 10. Упражнение повторите 20 раз, только после этого вернитесь в исходное положение.

2. Исходное положение: лежа на боку, голова лежит на вытянутой нижней руке, другая рука для устойчивости упирается в пол, ноги согнуты в коленях. Медленно поднимите верхнюю ногу от пола на 20–30 см и так же медленно ее опустите, но не до конца, снова поднимите на 20–30 см. Повторите упражнение 20 раз, перевернитесь на другой бок и проделайте то же самое другой ногой.

3. Исходное положение: лежа на боку, голова лежит на вытянутой руке, другая рука упирается в пол, ноги согнуты под прямым углом по отношению к туловищу. Медленно поднимите верхнюю ногу на 35–45 см, после чего так же медленно ее опустите, но не до конца. Повторите упражнение 40 раз, затем перевернитесь на другой бок и проделайте то же самое другой ногой.

4. Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены на затылке, ноги согнуты в коленях. Положите правую голень на левое колено и напрягая ягодицы и живот медленно приподнимите туловище. При этом оно должно немного повернуться в направлении правого колена. Сосчитайте до 10, затем вернитесь в исходное положение. Упражнение выполните по 25 раз каждой ногой.

5. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Приподнимите туловище, упираясь в пол локтями, и перекиньте правую ногу через левую. Руки при этом должны находиться в первоначальном положении и не испытывать напряжения. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое левой ногой. Количество повторов – 8–12 в каждую сторону.

6. Исходное положение: сидя на полу, упершись в него ладонями, левая нога согнута в колене и отведена в сторону, правая вытянута вперед. Опираясь на ступню левой ноги, поднимите правую ногу вверх, после чего опустите. Количество повторов – 8–10 каждой ногой.

Примечание. Отличным средством от целлюлита считается езда на велосипеде.

Эти занятия не отнимают много времени, а польза от них максимальная. Самое главное – регулярность тренировок. Примерно через 1 месяц можно ездить на максимальной скорости. Для этого 2–3 минуты нужно потратить на разогрев мышц. В это время темп езды должен быть медленным. После этого нужно постепенно набрать скорость и через 5 минут довести ее до максимума. Все тело при этом должно испытывать напряжение, а ноги – работать с усилием, ритмично. В усиленном темпе нужно проехать 3–4 минуты, после чего в течение 1 минуты сбавить скорость. Затем 2 минуты отдыхать, после чего повторить все сначала.

Комплекс упражнений против целлюлита (вариант 2)

Какая женщина не хотела бы иметь стройные красивые ноги! Желаемого можно достичь, и это довольно легко. Для этого нужно регулярно выполнять специальный комплекс упражнений для ног. Общие рекомендации сводятся к тому, что делать их нужно либо на свежем воздухе, либо в хорошо проветренном помещении. Кроме того, упражнения для ног полезно чередовать с упражнениями для развития мышц туловища и верхней половины тела. Начинать гимнастику следует с самых легких упражнений, постепенно усложняя их или увеличивая нагрузку.

1. Исходное положение: сидя на полу, ноги выпрямлены и слегка разведены. Напрягая мышцы, сведите ступни, задержитесь в этом положении, после чего вернитесь в исходное. Количество повторов – 5–10 (рис. 1).

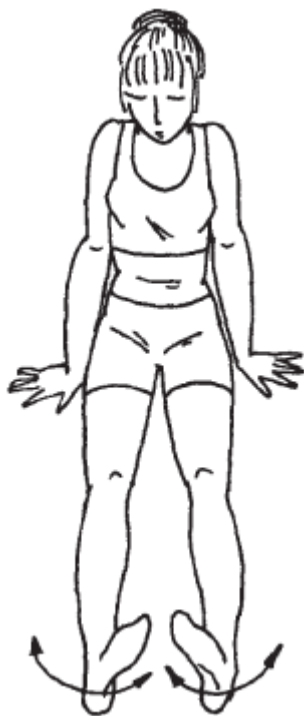


Рис. 1. Упражнение 1

2. Исходное положение: сидя на полу, ноги выпрямлены. Разгибайте и сгибайте пальцы ног. Упражнение повторите 10 раз, после чего отдохните и повторите еще 10 раз (рис. 2).

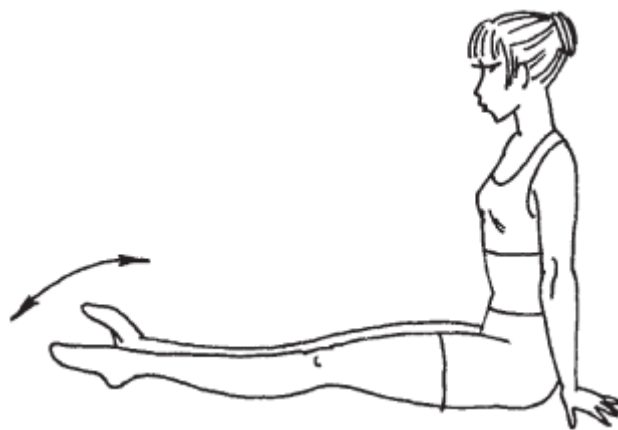


Рис. 2. Упражнение 2

3. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Приподнимитесь на носки, согнутые в локтях руки заведите за голову. Не меняя положения, в течение 5 минут походите по комнате (рис. 3).

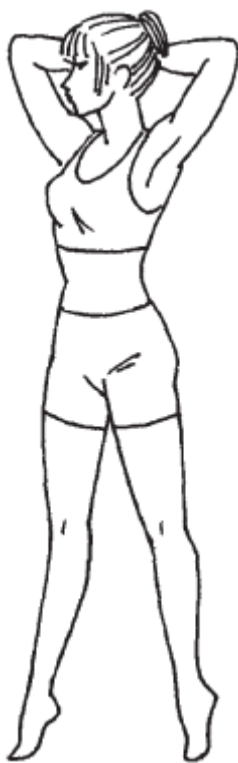


Рис. 3. Упражнение 3

4. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Поднимите вверх ноги и делайте ими движения, как при езде на велосипеде. Упражнение нужно выполнять в медленном темпе, количество повторов – не менее 10 (рис. 4).

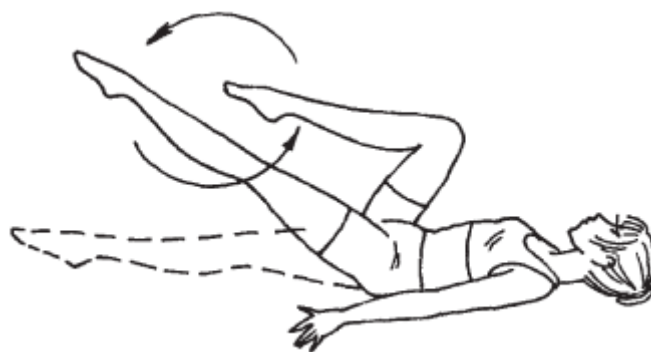


Рис. 4. Упражнение 4

5. Присядьте 10–15 раз.

6. Возьмите скакалку и сделайте 10–15 прыжков.

7. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены. Потяните носки, задержитесь в этой позиции на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение (рис. 5). Упражнение повторите 10–15 раз, периодически отдыхая.



Рис. 5. Упражнение 7

8. Исходное положение; лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены. Поднимите ноги, отведя ступни вправо и согнув пальцы. Задержитесь в этой позиции на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение (рис. 6). Повторите то же самое в левую сторону. Упражнение выполняйте не менее 5–8 раз в каждую сторону, чередуя движения с кратковременным отдыхом.

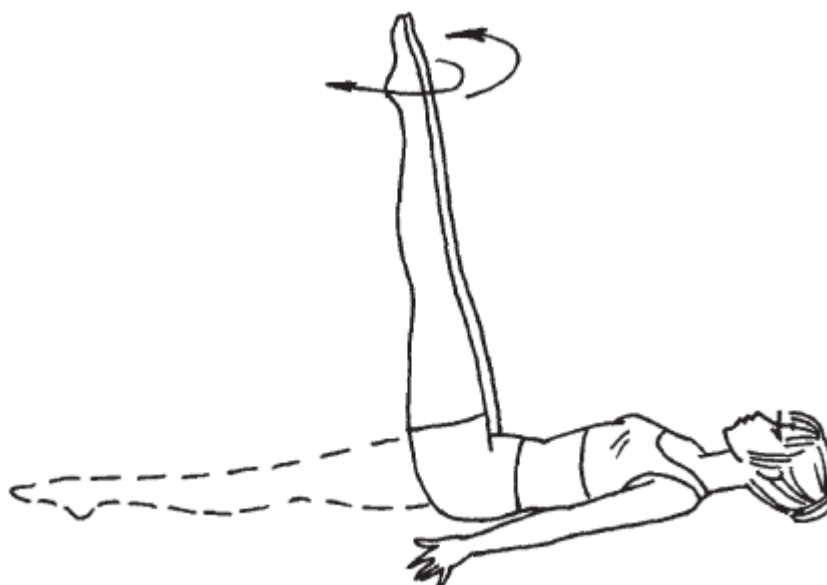


Рис. 6. Упражнение 8

9. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Разверните правую ступню вправо, а левую – влево. Задержитесь в этой позиции на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Затем разверните левую ступню вправо, а правую влево и снова примите исходное положение (рис. 7). Количество повторов – 5–8.

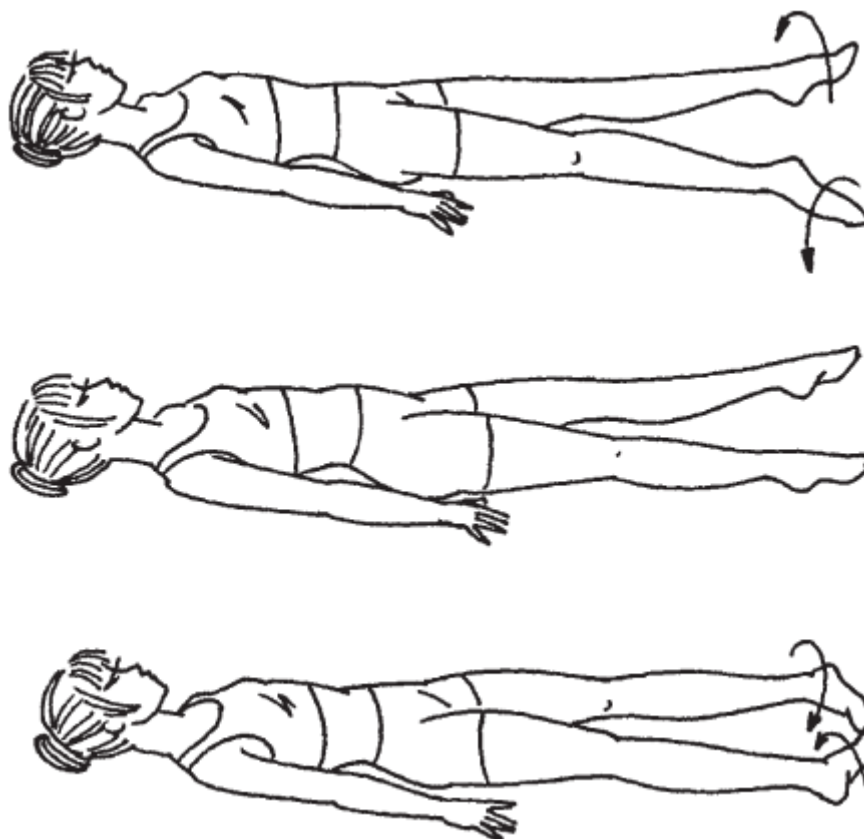


Рис. 7. Упражнение 9

10. Исходное положение: стоя, руки разведены в стороны или зафиксированы на поясе, пятки вместе, носки разведены в стороны. Поднимите левую ногу, отведя носок на себя. Задержитесь в этой позиции на 1–2 секунды, затем резко вытяните носок и вернитесь в исходное положение (рис. 8). Прделайте то же самое правой ногой. Количество повторов – 5–8 каждой ногой. В процессе выполнения упражнения можно делать кратковременные перерывы на отдых.

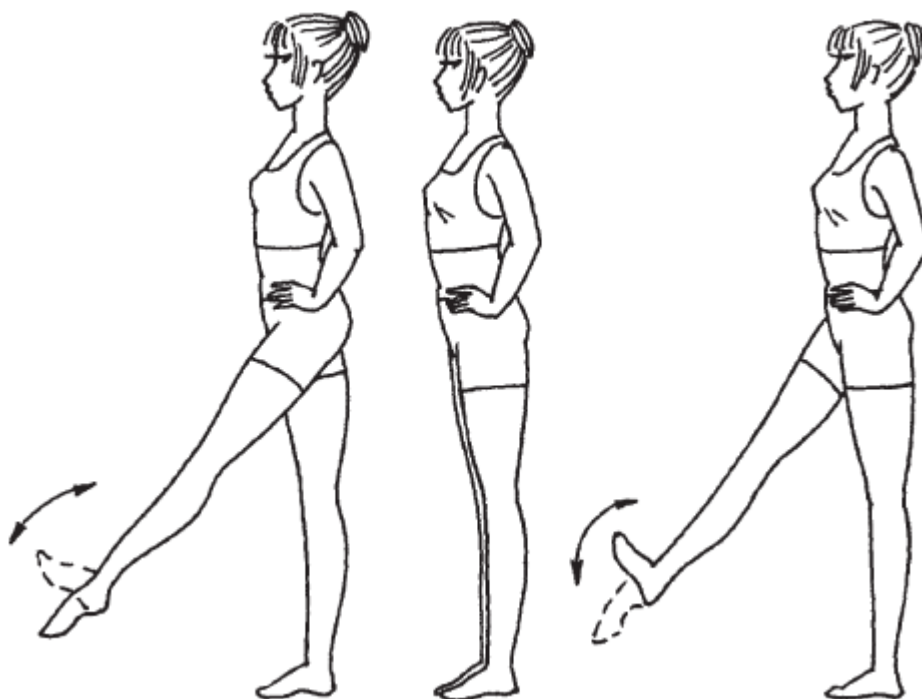


Рис. 8. Упражнение 10

11. Исходное положение: стоя, руки разведены в стороны или зафиксированы на поясе. Поднимите левую ногу, согнув ее колене, задержитесь в этой позиции на несколько секунд, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 9). Прделайте то же самое правой ногой. Количество повторов – 5–10.

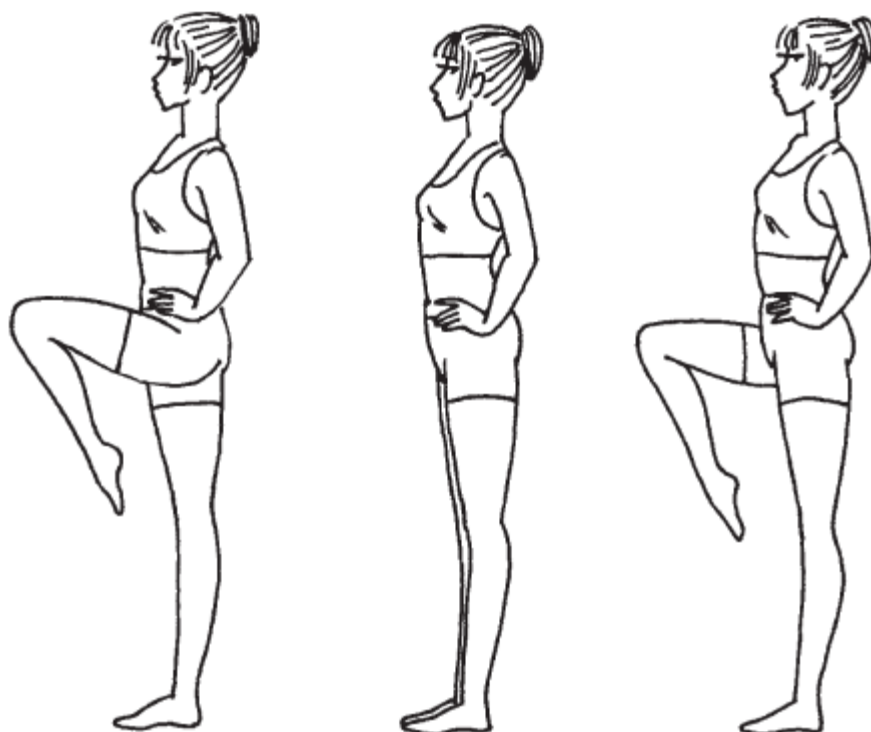


Рис. 9. Упражнение 11

12. Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на поясе. Подпрыгните 10–15 раз вверх, стараясь не опускаться при этом на полную стопу и не сгибать колени (рис. 10).

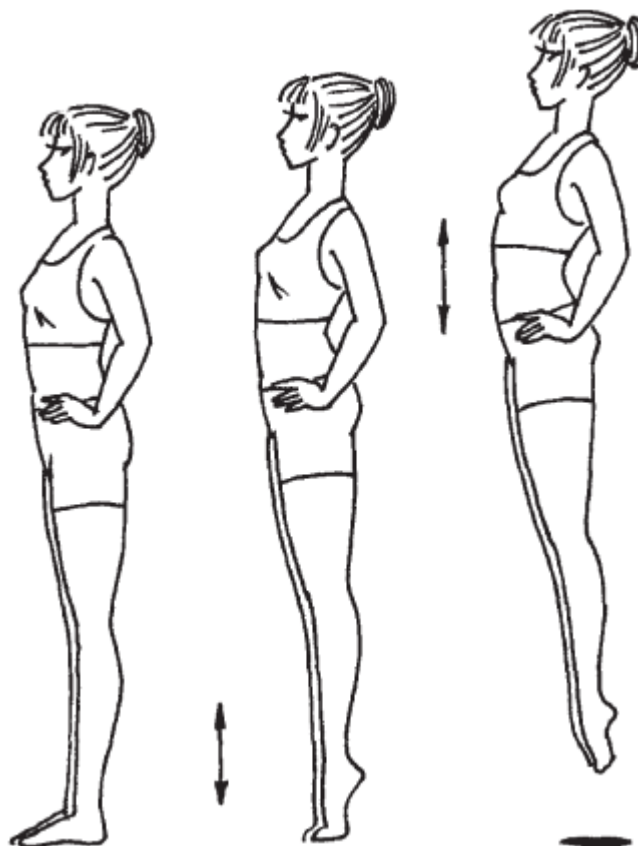


Рис. 10. Упражнение 12

13. Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на поясе. Подпрыгните вверх 10–15 раз, опускаясь на полную стопу и сгибая колени (рис. 11).



Рис. 11. Упражнение 13

14. Исходное положение: сидя на полу, упершись в него прямыми руками, ноги выпрямлены. Согните ноги в коленях, поднимите их над полом, обхватив руками. При этом старайтесь коснуться колен кончиком носа. Вернитесь в исходное положение

(рис. 12), после чего повторите упражнение 5–10 раз.



Рис. 12. Упражнение 14

15. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Правой ногой широко шагните вперед, одновременно ставя прямую левую ногу на носок. Сделайте несколько пружинящих движений, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 13). Прделайте то же самое правой ногой. Количество повторов – 5–10.

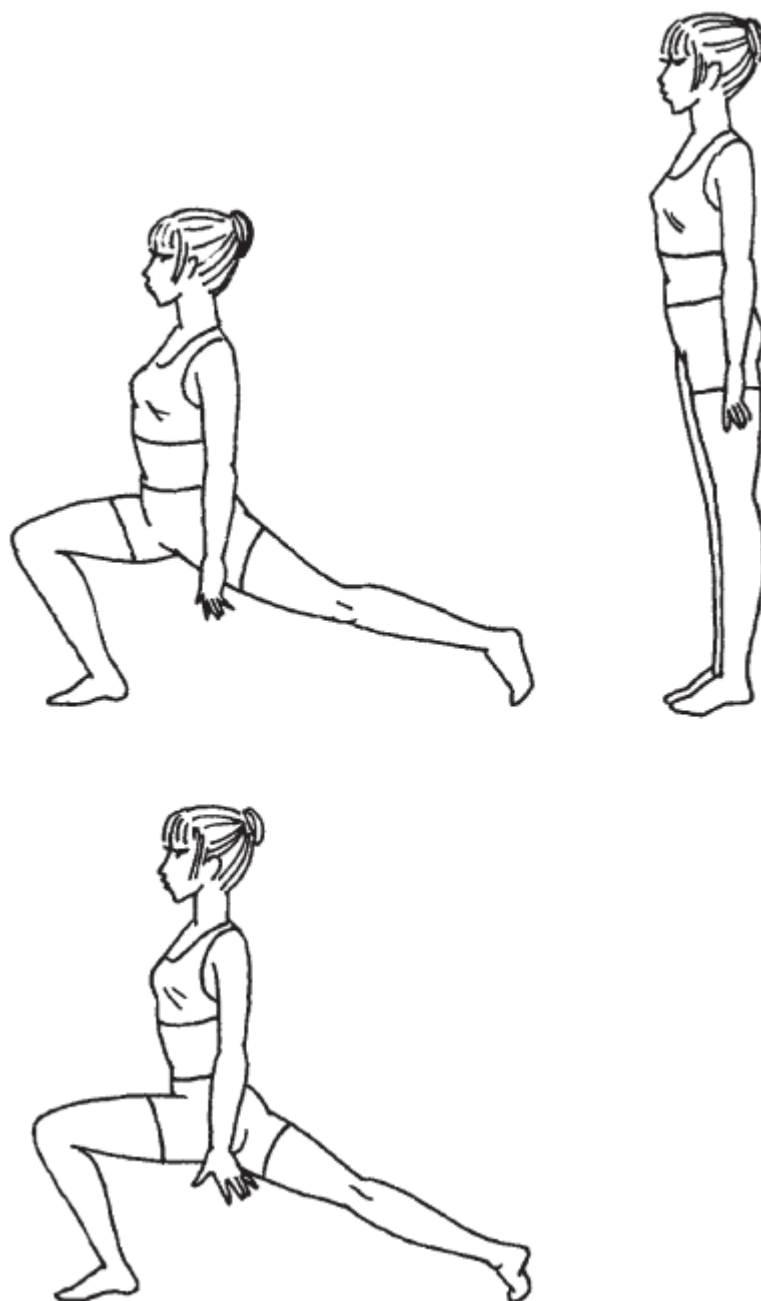


Рис. 13. Упражнение 15

16. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, пятки вместе, носки разведены в стороны. Согнув правую ногу, вытяните носок, обхватите колено руками и пружинящими движениями постарайтесь поднять ногу как можно выше (рис. 14). Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое левой ногой. Количество повторов – 5–8 каждой ногой.

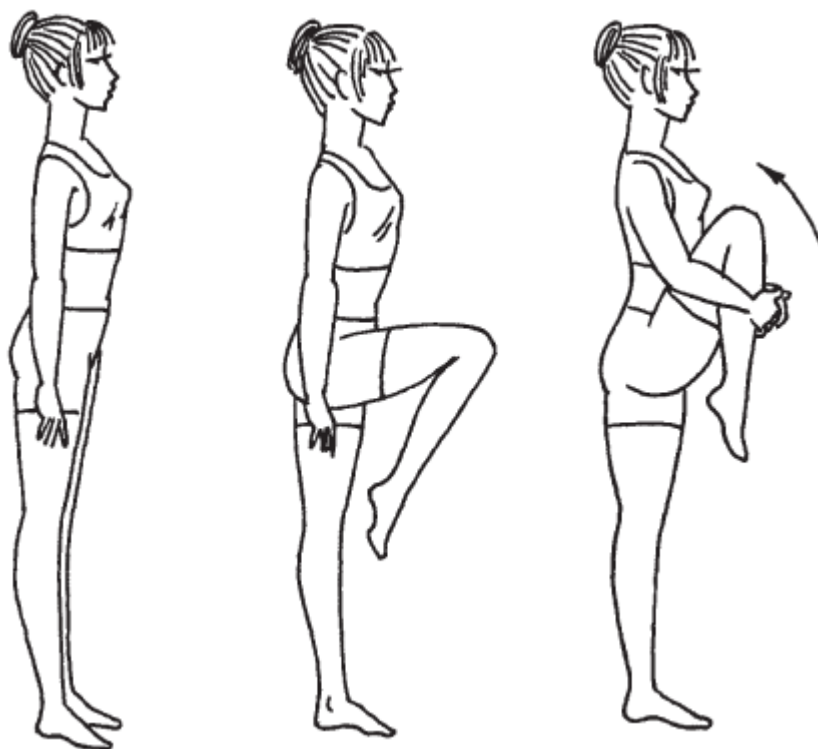


Рис. 14. Упражнение 16

17. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены. Поднимите ноги и разведите их в стороны, задержитесь в этой позиции на несколько секунд и медленно вернитесь в исходное положение (рис. 15). Количество повторов – 5–8.

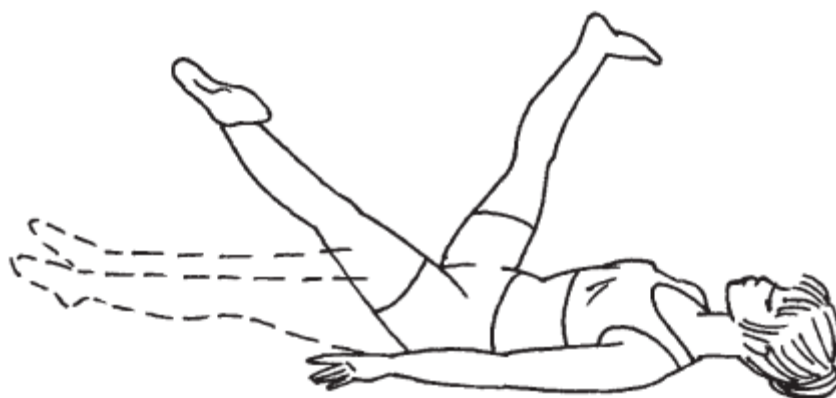


Рис. 15. Упражнение 17

18. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены. Приподнимите ноги над полом и медленно отведите их влево. Затем вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое в правую сторону (рис. 16). Количество повторов – 5–8 каждой ногой. В процессе выполнения упражнения можно делать кратковременные перерывы.

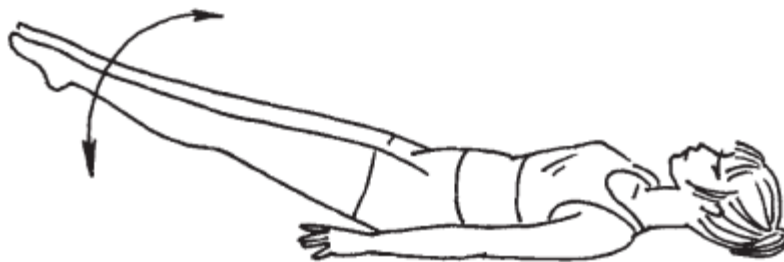


Рис. 16. Упражнение 18

19. Исходное положение: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Левую ногу согните в колене и поднимите ее верх перпендикулярно полу. Затем вернитесь в исходное положение. Прделайте то же самое правой ногой (рис. 17). Упражнение выполняйте медленно, по 10–15 раз каждой ногой.

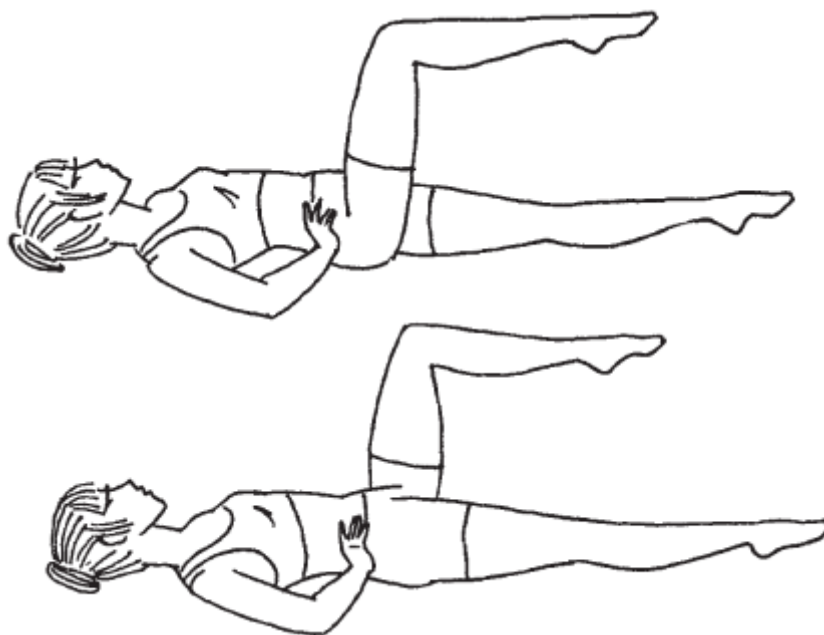


Рис. 17. Упражнение 19

20. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены. Нагнитесь вперед, обхватив руками голени, и пружинящими движениями постарайтесь подтянуть тело как можно ближе к ногам (рис. 18). Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5–10 раз.

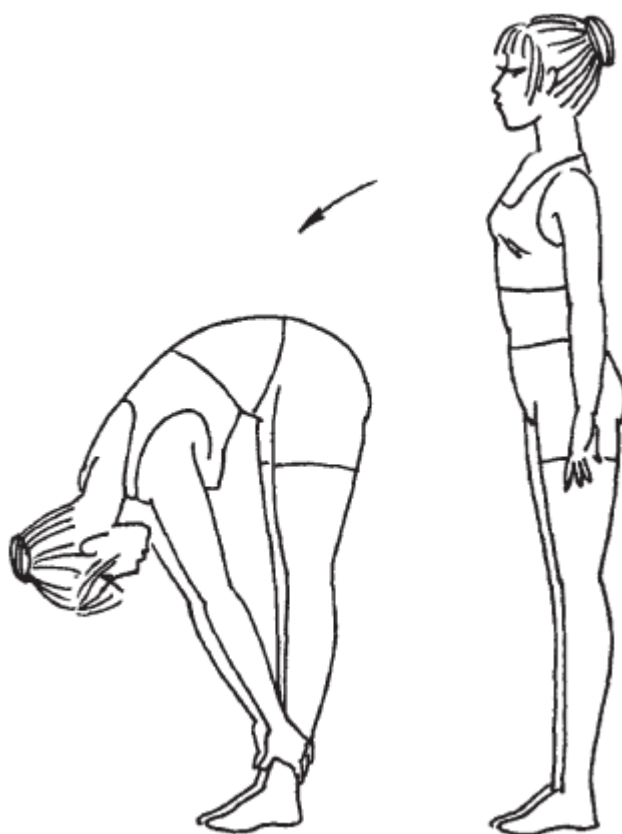


Рис. 18. Упражнение 20

21. Исходное положение: сидя на полу, упершись в него руками, ноги выпрямлены и соединены вместе. Поднимите прямую правую ногу, отведите ее вправо, затем снова поднимите вверх и вернитесь в исходное положение (рис. 19). Проделайте то же самое левой ногой. Количество повторов – 5–10 каждой ногой.

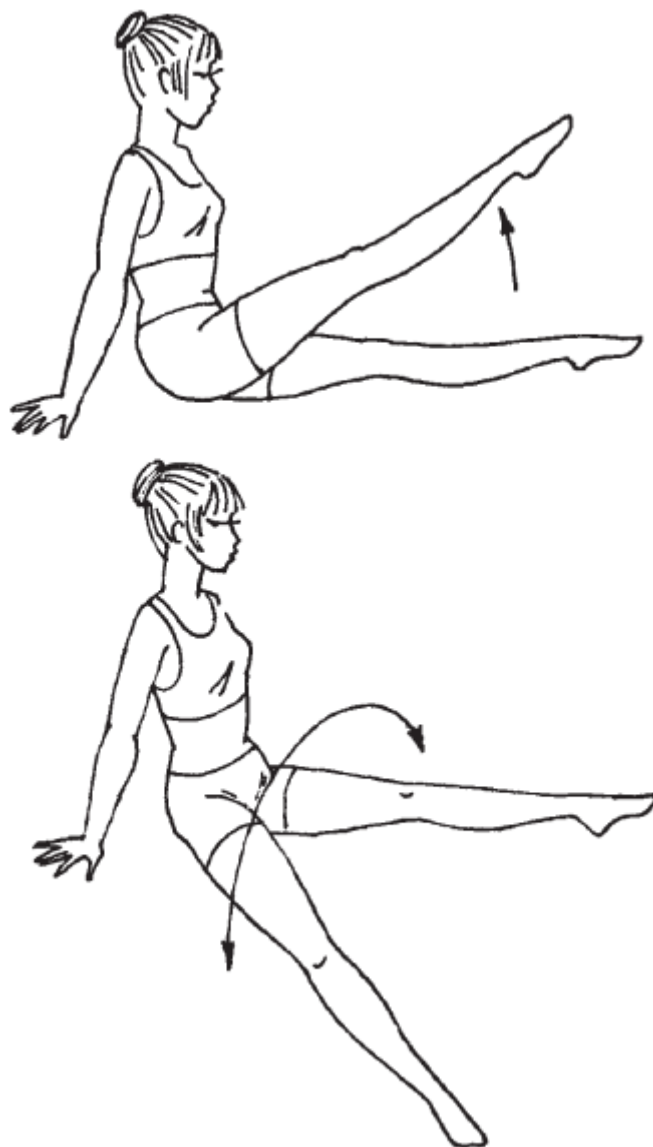


Рис. 19. Упражнение 21

22. Исходное положение: сидя на полу, упершись в него руками, ноги согнуты, колени подтянуты к груди. Без помощи рук лягте на пол и снова поднимитесь (рис. 20). Упражнение повторите не менее 5–6 раз.

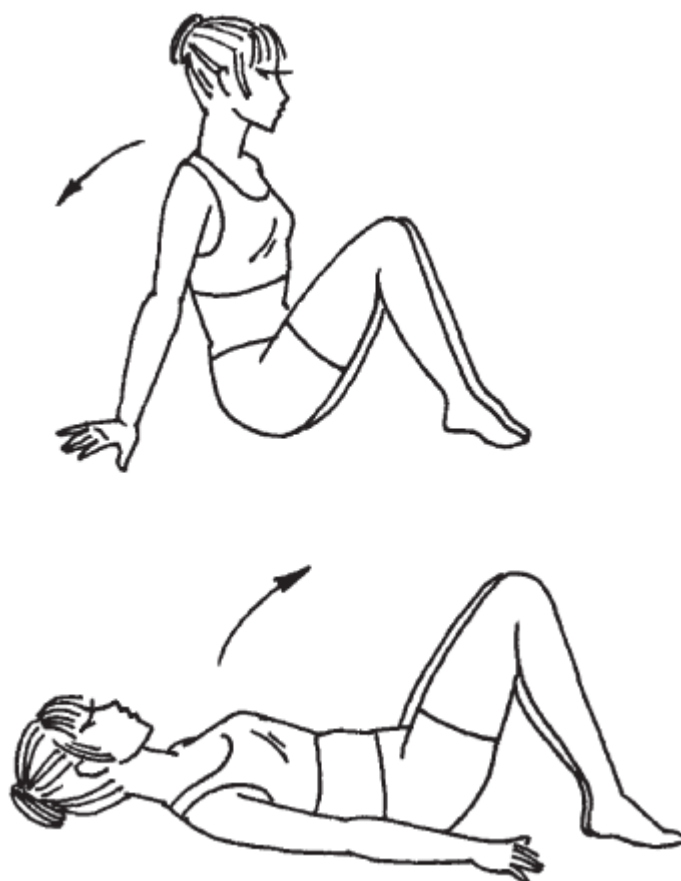


Рис. 20. Упражнение 22

23. Исходное положение: стоя, правая нога выпрямлена и лежит на сиденье стула, согнутые в локтях руки заведены за голову. Выполняйте наклон вперед по направлению к вытянутой ноге, после чего вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое левой ногой (рис. 21). Все движения должны выполняться в медленном темпе, количество повторов – 5–10 каждой ногой.

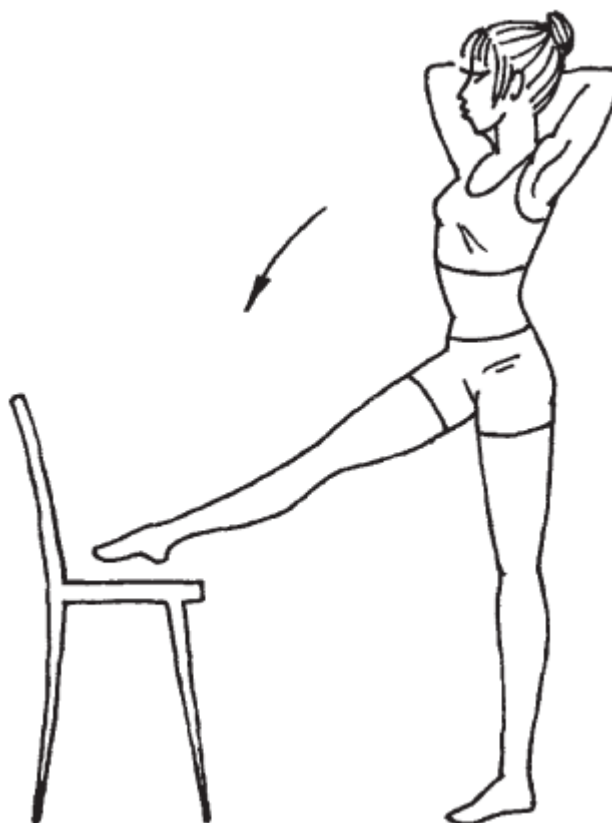


Рис. 21. Упражнение 23

24. Исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно поднимайте ноги, согните их в коленях, затем разогните и вернитесь в исходное положение (рис. 22). Количество повторов – 4–8.

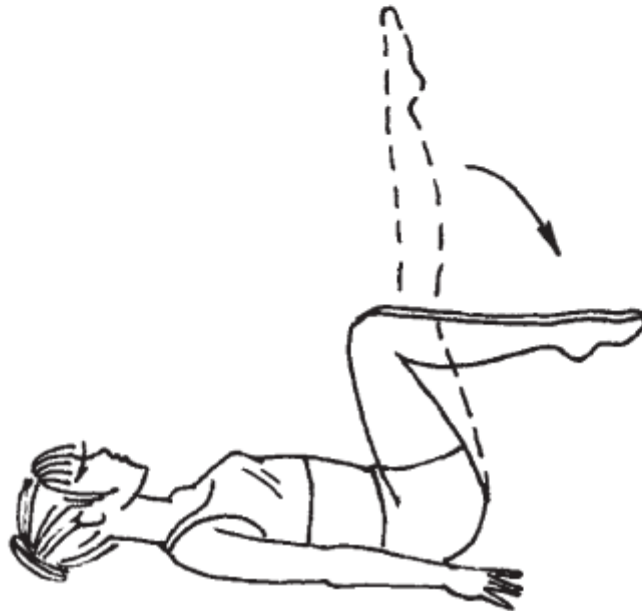
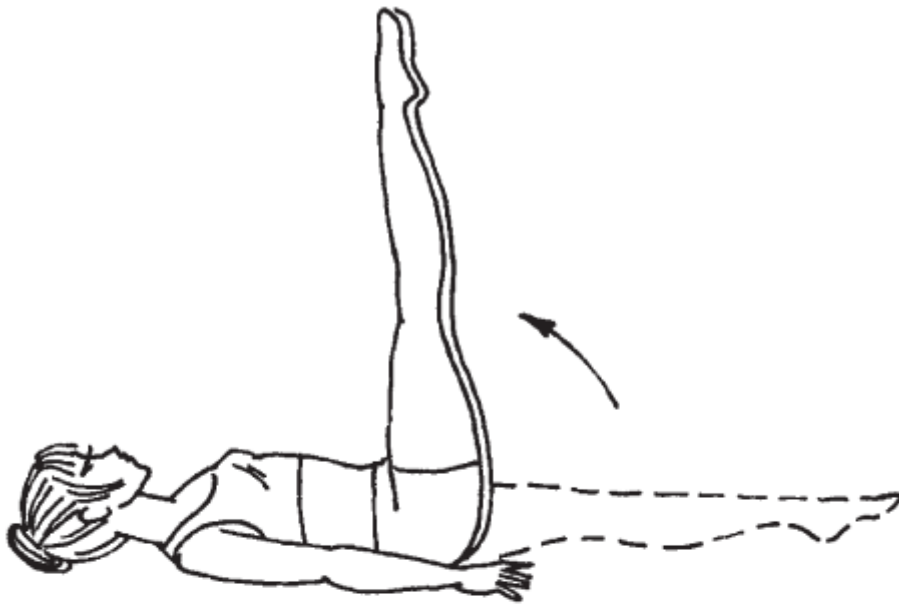


Рис. 22. Упражнение 24

25. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях и подложены под поясницу, ноги выпрямлены. Поднимите прямые ноги, разведите их в стороны, затем соедините и примите исходное положение (рис. 23). Количество повторов – 4–8 (в медленном темпе).

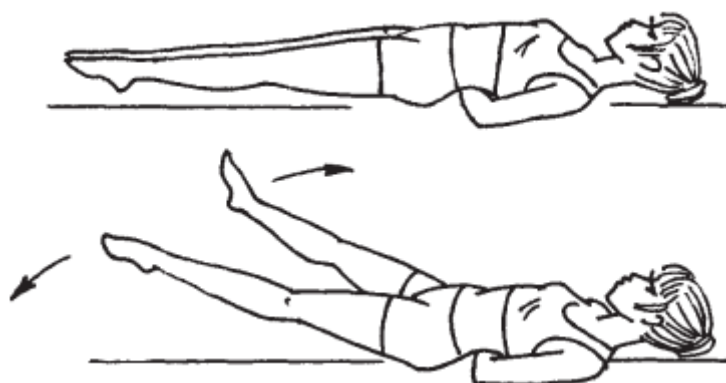


Рис. 23. Упражнение 25

26. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе, весь вес тела приходится на пятки. Под пальцы ног положите плоский предмет толщиной 5 см. Не сгибая ноги в коленях, поднимитесь на носки, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 24). Количество повторов – 5–10.

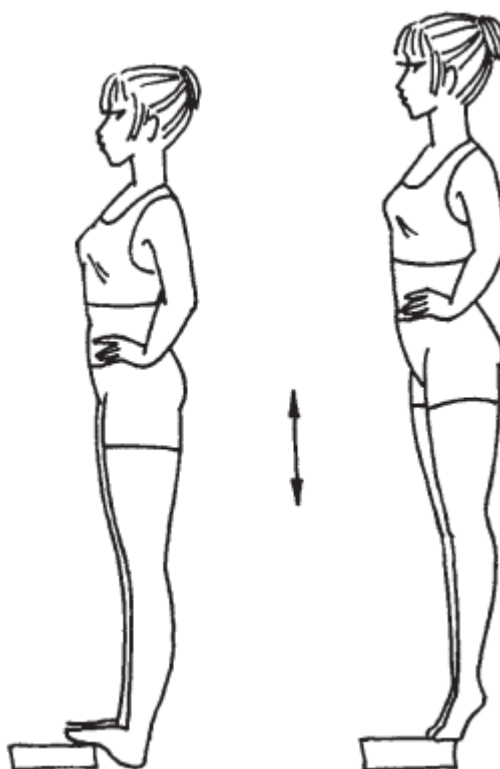


Рис. 24. Упражнение 26

Комплекс упражнений против целлюлита (вариант 3)

Настоящая леди должна уметь не только красиво одеваться, но и правильно ходить, потому что никакая одежда не в состоянии скрыть тяжелую поступь или, напротив, семенящую походку. А грация и величавая осанка заставят окружающих увидеть в выгодном свете даже самое простое платье. А сделать походку грациозной и пластичной помогут обычные физические упражнения, которые могут пригодиться и в борьбе с целлюлитом.

1. Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги вместе. Левую ногу поднимите,

согнув ее в колене, левую руку отведите в сторону, а правую – вытяните вперед. Проделайте то же самое в правую сторону (рис. 25), количество повторов – 5–10.



Рис. 25. Упражнение 1

2. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Правую ногу поднимите, согнув в колене, затем медленно опустите. Проделайте то же самое левой ногой (рис. 26). Количество повторов – 5–10.

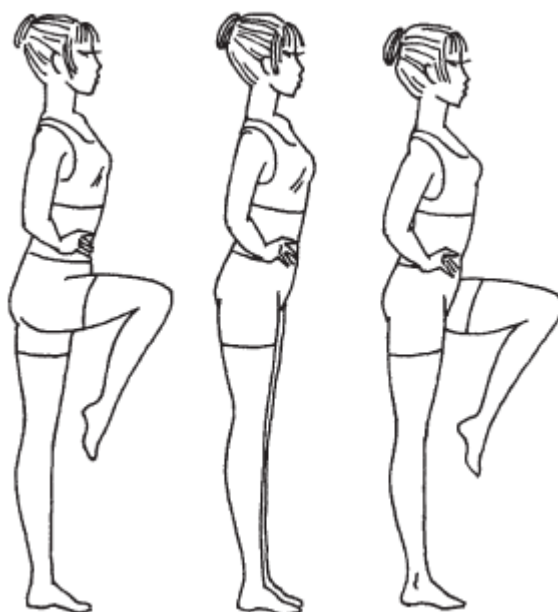


Рис. 26. Упражнение 2

3. Положите скакалку на пол. Исходное положение: стоя, руки разведены в стороны. Пройдите по скакалке, стараясь держать спину прямо и не наклонять туловище (рис. 27). Количество повторов – 3–5.



Рис. 27. Упражнение 3

4. Разложите на полу листы бумаги на расстоянии, равном шагу. Исходное положение: стоя, руки на поясе или заведены за голову. Приподнимитесь на носки и пройдите по листам, стараясь не опускаться на полную стопу (рис. 28).



Рис. 28. Упражнение 4

5. Для выполнения этого упражнения вам понадобится степ или низкая скамейка.

Исходное положение: стоя, руки на поясе. Шагните на ступеньку левой ногой, затем – правой. После этого сойдите со ступеньки сначала одной ногой, затем – другой. Количество повторов – 3–5.

Комплекс упражнений против целлюлита (вариант 4)

В стремлении приобрести дорогие наряды, многие женщины заботятся только о том, чтобы скрыть недостатки фигуры, упуская из виду такое обстоятельство, как умение двигаться. Конечно, красивое и со вкусом подобранное платье поможет скрыть полноту бедер, но оно не предназначено для того, чтобы скрывать тяжеловесные движения. В этом случае вам на помощь придет гимнастика, все упражнения которой направлены на развитие грации движений.

1. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Выполняйте ходьбу на месте, поднимая высоко колени. Каждые 2 шага положение рук меняйте: сначала поднимайте вверх выпрямленную правую руку, а левую в это время отводите в сторону. Затем поменяйте положение рук (рис. 29). «Пройдя» 20–30 шагов, левую поднимайте вверх, правую вытягивайте вперед и наоборот.



Рис. 29. Упражнение 1

2. Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги согнуты в коленях и стоят на полной стопе. Прижимая руки к полу, опустите колени вправо, вернитесь в исходное положение, после чего опустите колени влево (рис. 30). Количество повторов – 5–10 в каждую сторону.

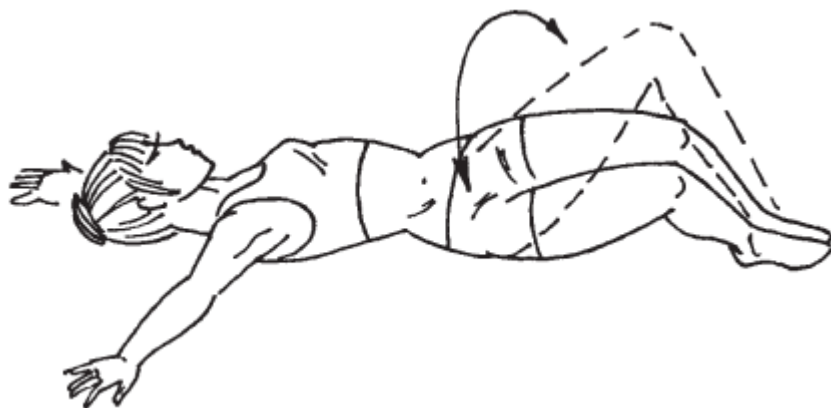


Рис. 30. Упражнение 2

3. Исходное положение: полуприсед, руки на поясе или опущены вдоль туловища, ноги вместе. Резким движением поднимите обе руки вверх, одновременно сделав мах назад согнутой левой ногой. Вернитесь в исходное положение (рис. 31) и проделайте то же самое правой ногой. Количество повторов – 5–10.



Рис. 31. Упражнение 3

4. Исходное положение: стоя, руки разведены в стороны, ноги расставлены чуть шире плеч. Наклонитесь вперед, стараясь правой рукой дотянуться до носка левой ноги, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 32). Затем постарайтесь дотронуться левой рукой до правого носка. Количество повторов – 5–10.

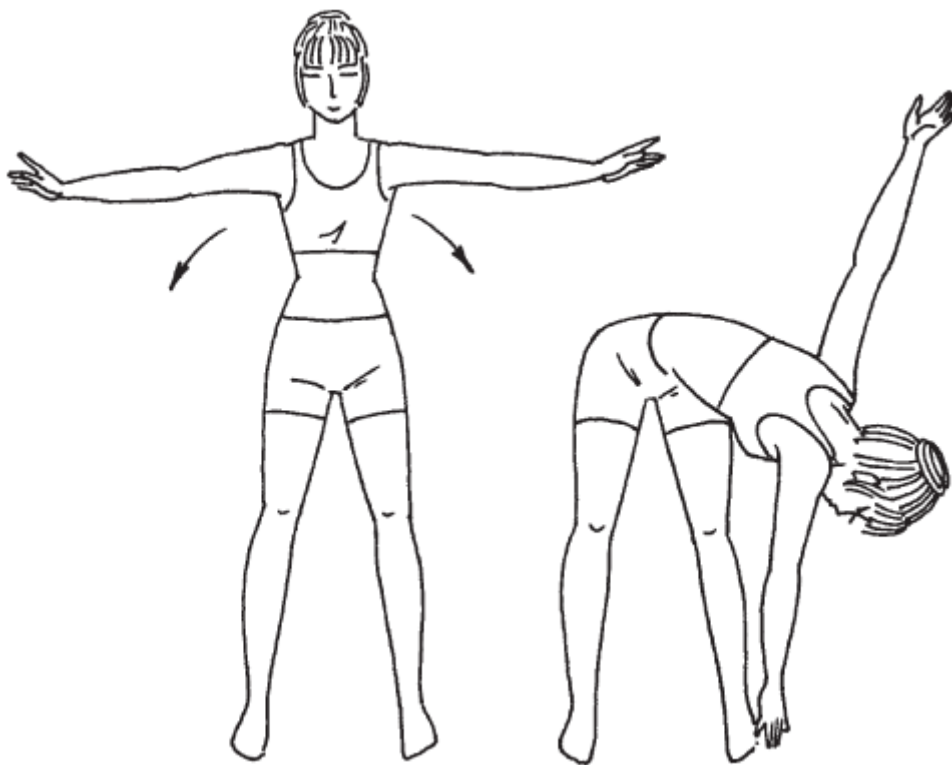


Рис. 32. Упражнение 4

5. Исходное положение: стоя, согнутые в локтях руки заведены за голову, ноги разведены на ширину плеч. Наклонитесь вправо, одновременно отводя левую ногу в сторону и стараясь держать ее параллельно полу. Вернитесь в первоначальное положение и повторите то же самое другой ногой (рис. 33).

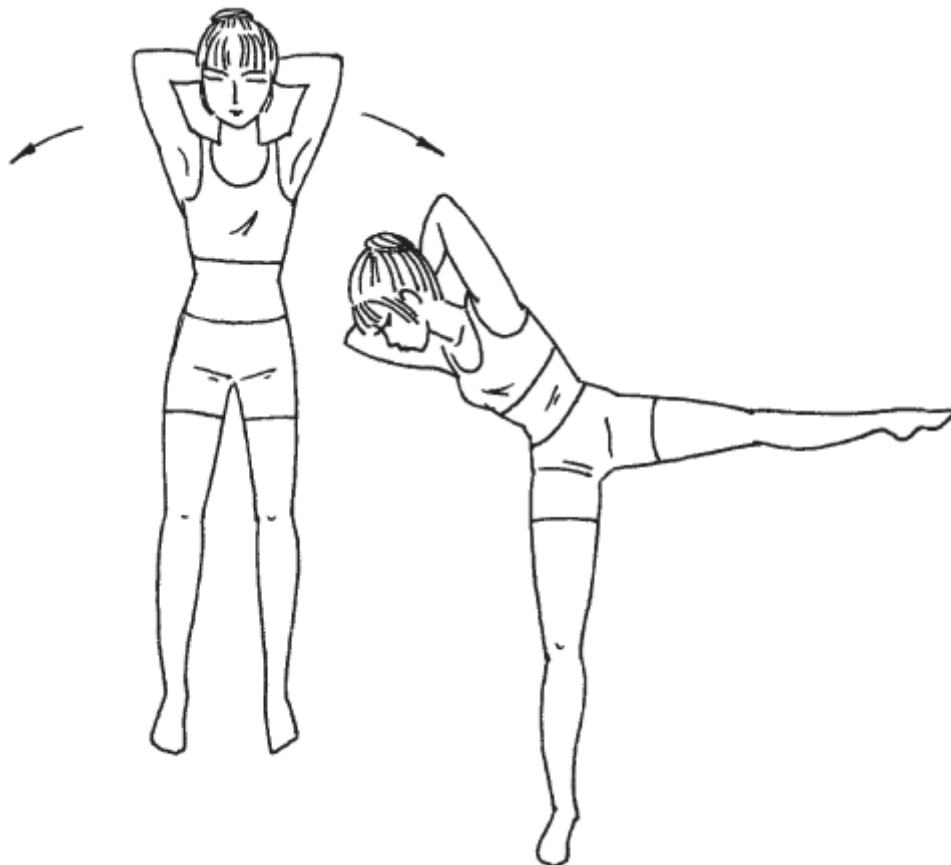


Рис. 33. Упражнение 5

6. Исходное положение: стоя на коленях, руки вытянуты вперед, ноги вместе, ступни слегка разведены. Стараясь не менять положения ног, сядьте на пол с левой стороны, затем вернитесь в исходное положение и опуститесь вправо (рис. 34). Количество повторов – 5–8.



Рис. 34. Упражнение 6

7. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище оказалось параллельно полу, одновременно вытянув руки перед собой. Вернитесь в исходное положение. Затем сделайте еще один наклон вперед, одновременно отводя руки за спину (рис. 35). Количество повторов – 5–10.

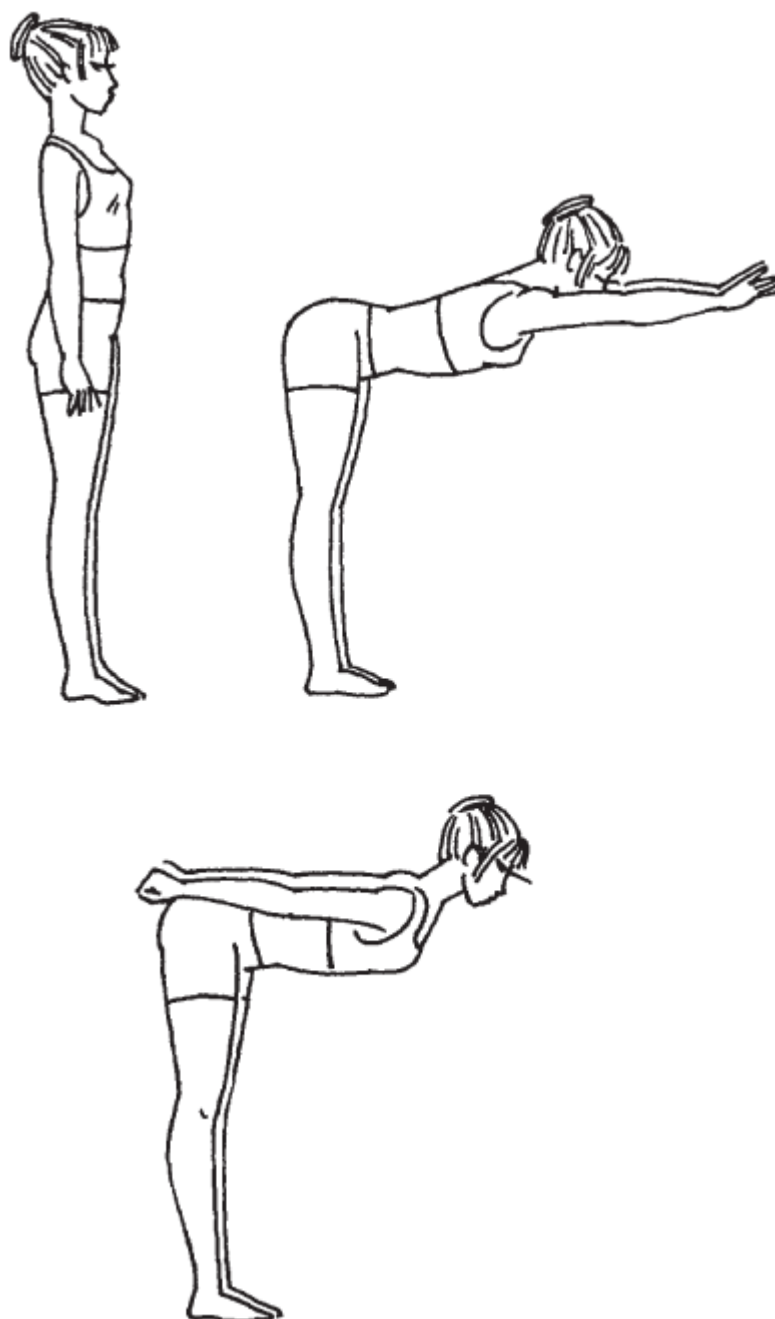


Рис. 35. Упражнение 7

8. Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Сделайте прыжок влево на носок левой ноги. Затем сделайте прыжок вправо на носок правой ноги (рис. 36). Прыжки повторите по 10–15 раз в каждую сторону.

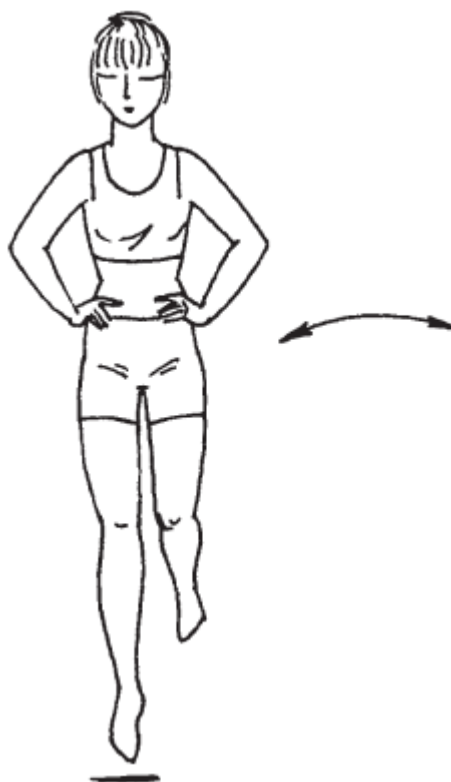


Рис. 36. Упражнение 8

Приведенный комплекс упражнений завершите ходьбой в медленном темпе, следя в процессе этого за расслаблением мышц.

Комплекс упражнений против целлюлита (вариант 5)

Вряд ли ваша походка будет красивой и грациозной, если вы не умеете сохранять равновесие. Конечно, оно дано нам природой, однако умению пользоваться этим даром нужно учиться. Каждый раз мы с восхищением смотрим, как двигаются балетные танцовщицы или цирковые артисты.

Сохранять идеальное равновесие им помогают не только занятия по укреплению мышц и регулярные тренировки: для развития равновесия существует ряд несложных специальных упражнений, пригодных для выполнения в домашних условиях.

1. Исходное положение: стоя, прямые руки вытянуты вперед, левая нога согнута в колене и стопой упирается в колено правой. Поставьте в этом положении 10–15 секунд, стараясь не терять равновесия. После этого закройте глаза и попробуйте продержаться еще 10–15 секунд. Сделайте то же самое левой ногой.

2. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Поднимите согнутую в колене левую ногу и постарайтесь дотронуться до нее локтем правой руки (рис. 37). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое правой ногой. Чтобы усложнить данное упражнение, заведите руки за голову.



Рис. 37. Упражнение 2

3. Исходное положение: стоя у стены, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Держась за стену, наклоните тело вперед, одновременно отводя назад и поднимая правую ногу. Задержитесь в этой позе на нескольких секунд, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 38). Прделайте то же самое левой ногой. Усложнить упражнение можно, выполняя его с разведенными в стороны руками.

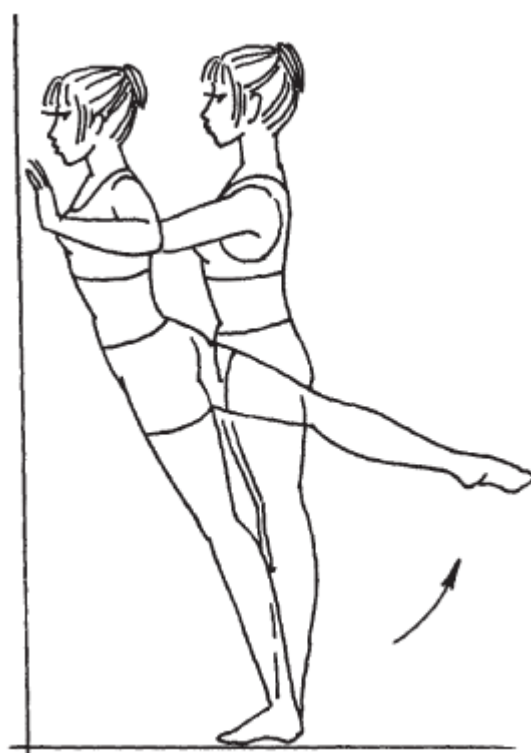


Рис. 38. Упражнение 3

4. Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе или опущены вдоль

туловища. Поднимитесь без помощи рук (рис. 39). Количество повторов – 5–7.

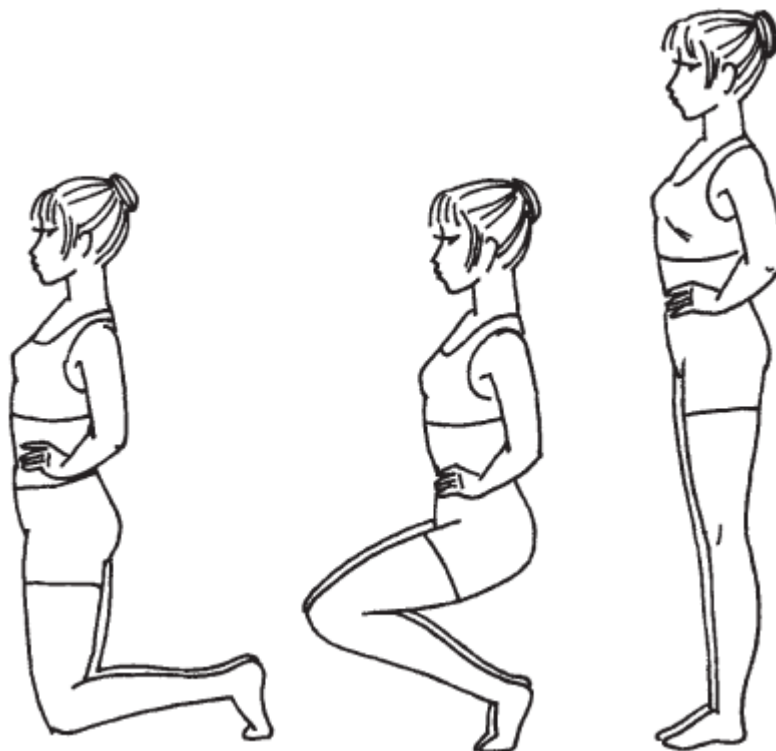


Рис. 39. Упражнение 4

5. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Сделайте выпад правой ногой, одновременно вытянув руки в стороны (левая нога при этом должна оставаться прямой). Задержитесь в этой позиции на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение и сделайте выпад левой ногой (рис. 40). Количество повторов – 5–10.



Рис. 40. Упражнение 5

6. Исходное положение: стоя, левая нога согнута в колене и поднята параллельно полу. Левую руку положите на пояс, правую – на внутреннюю поверхность колена поднятой ноги. Удерживая равновесие, медленно отведите левую ногу рукой (рис. 41), после чего вернитесь в исходное положение. Затем проделайте то же самое правой ногой. Количество повторов – 5–10. Чтобы усложнить упражнение, можно положить на голову книгу.



Рис. 41. Упражнение 6

7. Исходное положение: стоя, руки разведены в стороны. Правой ногой сделайте мах вперед, вернитесь в исходное положение, после чего сделайте мах другой ногой (рис. 42). Количество повторов – 10–15. Можно также выполнить махи в стороны и назад.



Рис. 42. Упражнение 7

Для того чтобы усложнить упражнение, поднимайте прямые руки вверх: при махе левой ногой назад поднимите вверх правую руку, а левую – отведите в сторону (рис. 43), при махе правой ногой левую руку поднимите вверх, правую – отведите в сторону.



Рис. 43. Усложненный вариант упражнения 7

8. Исходное положение: стоя, левая рука на поясе, правая опущена вдоль туловища, ноги вместе. Прогнувшись в пояснице, отведите назад согнутую в колене левую ногу и, сохраняя равновесие, захватите ее правой рукой. Задержитесь в этой позиции на несколько секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое правой ногой (рис. 44). Количество повторов – 5–10. Чтобы усложнить это упражнение, можно положить на голову книгу.

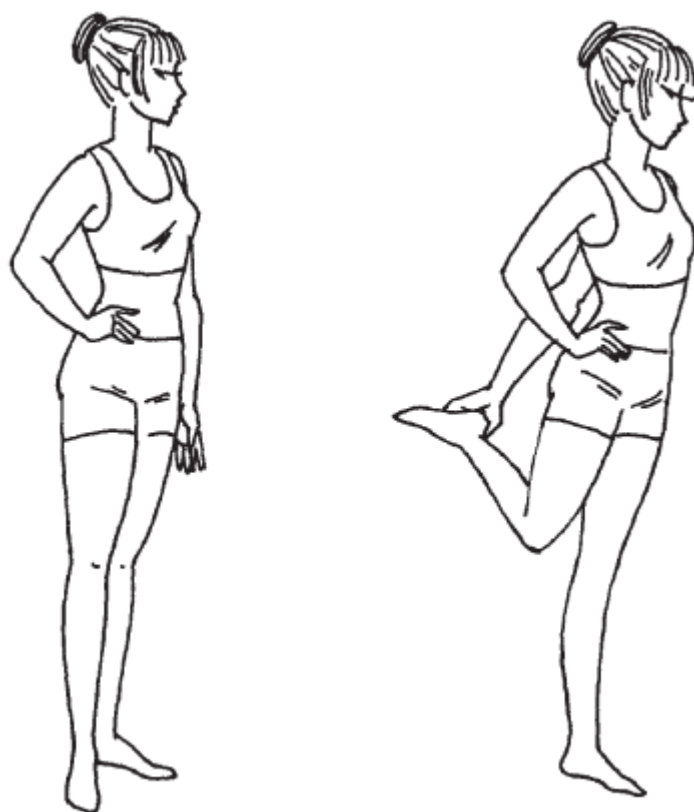


Рис. 44. Упражнение 8

9. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Поднимите согнутую в колене правую ногу и поднимитесь на левый носок, стараясь удерживать равновесие не менее 10 секунд (рис. 45). Повторите упражнение, поменяв положение ног. Количество повторов – 2–3.



Рис. 45. Упражнение 9

10. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Нагните голову, прикройте глаза и начинайте ходьбу на месте. Затем резко повернитесь кругом, не открывая глаз, положите руки на пояс и поднимите правую ногу. Задержитесь в этой позиции на 3–5 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое левой ногой. Количество повторов – 2–3.

11. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Поднимите согнутую в колене правую ногу и передвигайтесь по комнате небольшими прыжками. Затем поменяйте положение ног и попрыгайте на правой.

Комплекс упражнений против целлюлита (вариант 6)

Далеко не каждая из нас довольна своими ногами. Вообще собственная фигура нравится единицам, а остальные мечтают «поправить» проблемные зоны с помощью пластической операции. Однако хирургического вмешательства можно избежать: нужно просто регулярно заниматься специальными корректирующими упражнениями.

Упражнения для укрепления мышц бедер

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Поднимите прямую левую ногу вверх, носок потяните на себя, после чего вернитесь в исходное положение. Прodelайте то же самое правой ногой и снова вернитесь в исходное положение (рис. 46). Повторите упражнение 5–10 раз.



Рис. 46. Упражнение 1

2. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Правую ногу согните в колене, поднимите ее как можно выше, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 47). Прodelайте то же самое левой ногой. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.

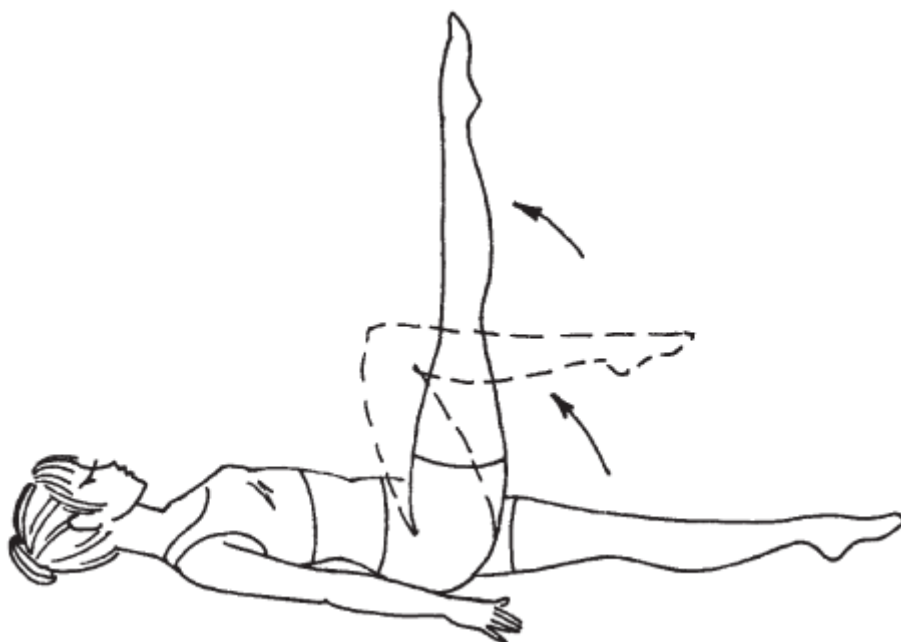


Рис. 47. Упражнение 2

3. Исходное положение: лежа на животе, упершись в пол согнутыми в локтях руками, ноги вместе. Приподнимите тело, опираясь на локоть правой руки, левую руку вытяните вперед, одновременно поднимая левую ногу и отводя ее влево. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое правой ногой (рис. 48). Количество повторов – 5–7.

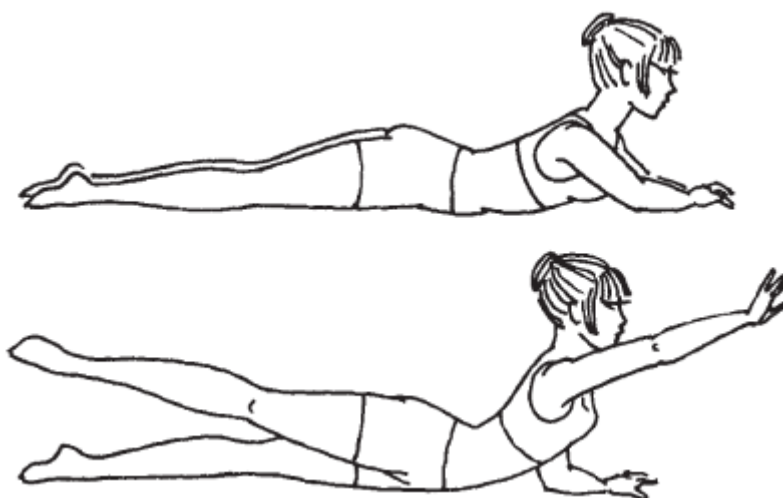


Рис. 48. Упражнение 3

4. Исходное положение: лежа на животе, упершись в пол согнутыми в локтях руками, ноги вместе. Опираясь на локоть правой руки и вытянув левую, приподнимите плечи, затем левую ногу. Задержитесь в этой позиции на несколько секунд, после чего опустите ногу и снова ее поднимите. Прочелайте то же самое правой ногой (рис. 49).



Рис. 49. Упражнение 4

5. Исходное положение: лежа на правом боку. Приподнимитесь, опираясь на локоть правой руки.левой рукой захватите стопу левой ноги и выполняйте пружинящие движения, стараясь отвести ее дальше. Перевернитесь на левый бок и проделайте то же самое правой ногой (рис. 50).

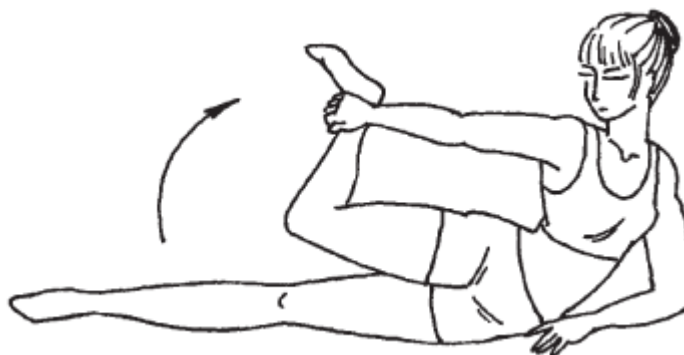


Рис. 50. Упражнение 5

Упражнения для коррекции узких бедер

Угодить женщине очень трудно. Одни из нас недовольны своим телом, потому что его формы кажутся им слишком пышными, других расстраивает мысль о собственной худобе. Скорректировать форму узких бедер помогут очень простые упражнения. А для того, чтобы достичь максимального эффекта, выполняйте их после непродолжительного легкого массажа.

1. Исходное положение: стоя у опоры, ноги вместе. Держась рукой за опору, поднимите под прямым углом левую ногу, после чего вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте правой ногой (рис. 51). Упражнение повторите 5–10 раз каждой ногой.



Рис. 51. Упражнение 1

2. Исходное положение: стоя у опоры, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Держась за опору, поднимите правую ногу и присядьте на левой (рис. 52). Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое левой ногой. Повторите упражнение 5–8 раз каждой

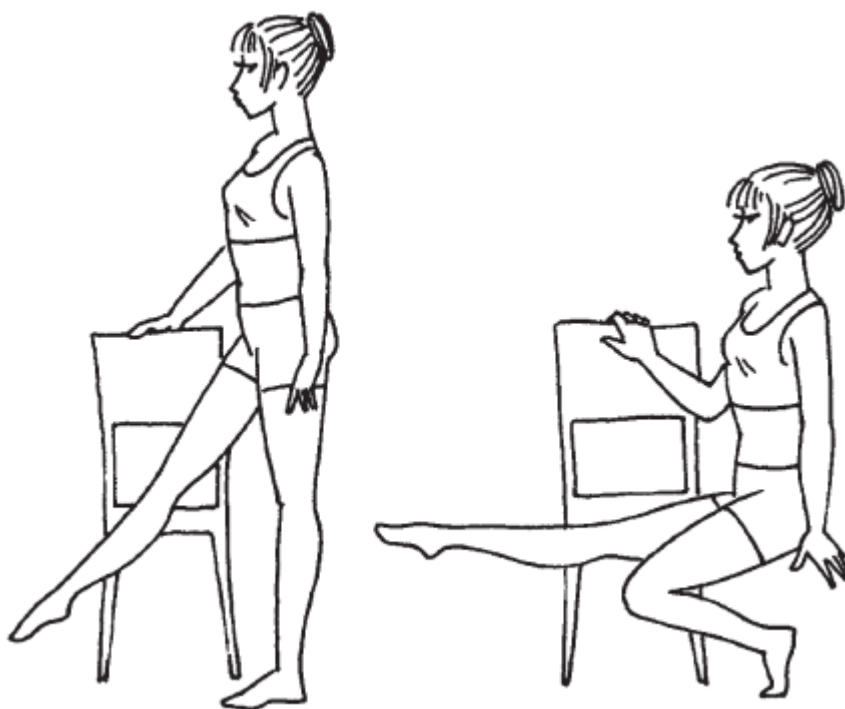


Рис. 52. Упражнение 2

ногой. 3. Исходное положение: упор присев. Подпрыгните на месте, одновременно вытянув левую ногу назад, затем прыжком вернитесь в исходное положение (рис. 53).

То же самое проделайте правой ногой. Количество повторов – 5–10 каждой ногой.



Рис. 53. Упражнение 3

4. Исходное положение: стоя, руки подняты вверх, ноги расставлены на ширину плеч. Присядьте на левую ногу, наклонитесь влево и вперед, стараясь дотянуться руками до стопы левой ноги, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 54). То же самое проделайте правой ногой. Количество повторов – 5–10 каждой ногой.

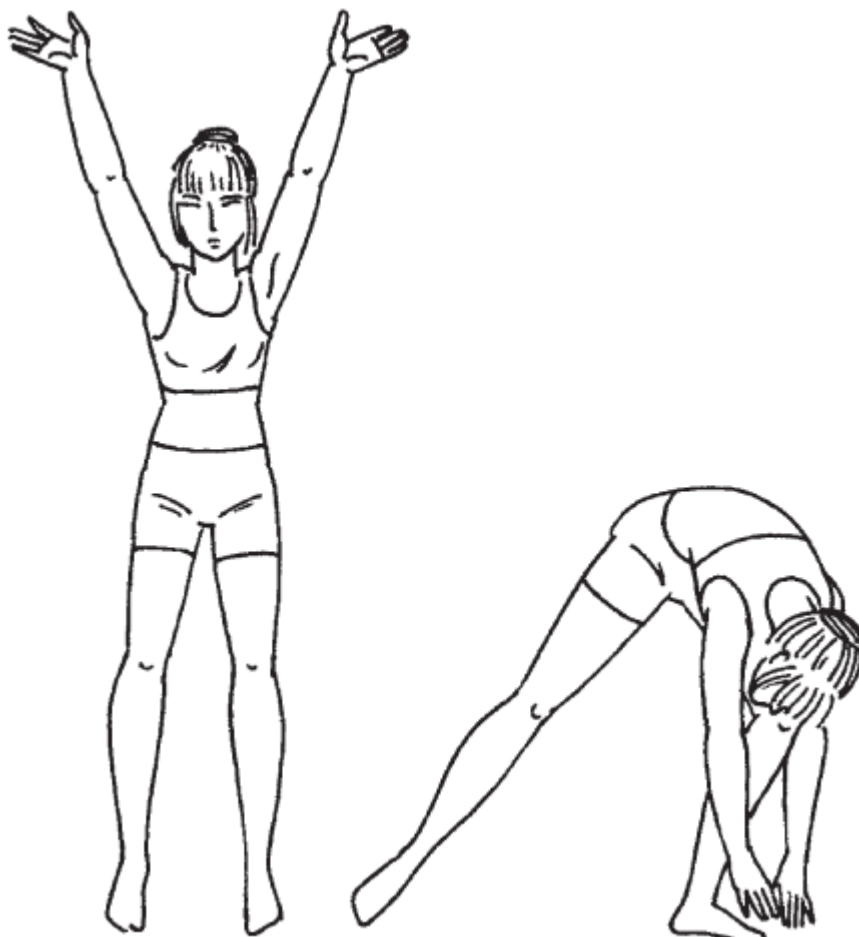


Рис. 54. Упражнение 4

5. Исходное положение: стоя, согнутые в локтях руки заведены за голову, ноги расставлены на ширину плеч. Присядьте на корточки, перенося вес тела на левую ногу, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 55). Повторите то же самое в левую сторону. Общее количество повторов – 5–10.

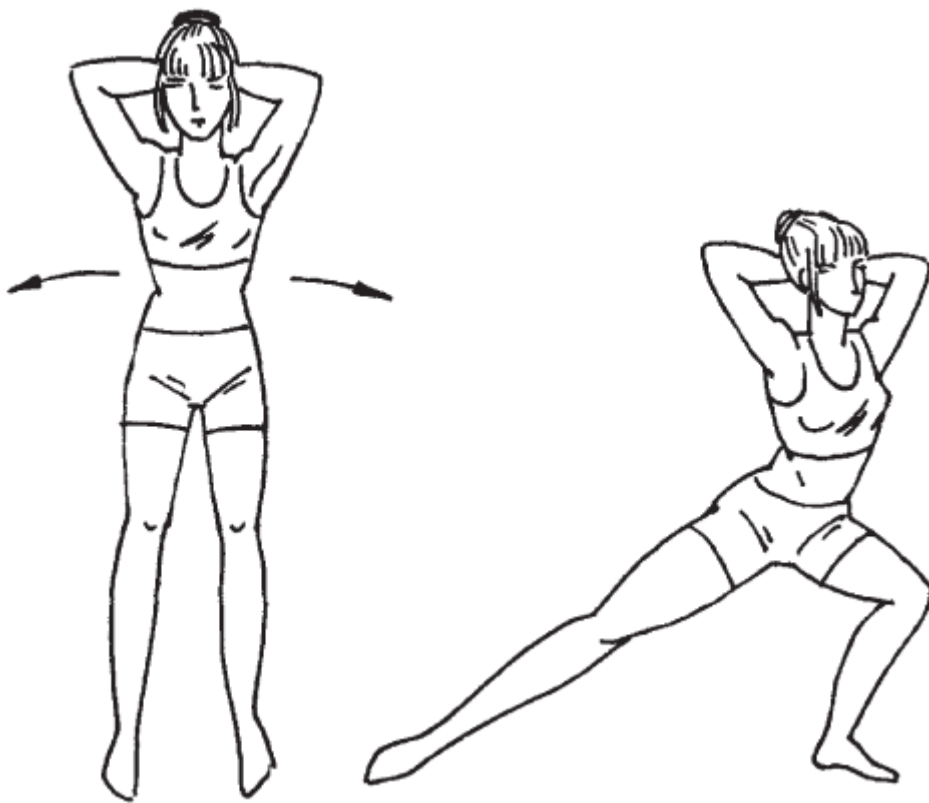


Рис. 55. Упражнение 5

6. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Присядьте, затем выпрямитесь, снова присядьте, и еще раз выпрямитесь, поднимите руки над головой и потянитесь, присядьте, выпрямитесь и подпрыгните, затем вернитесь в исходное положение (рис. 56). Прделайте это упражнение несколько раз, меняя темп.

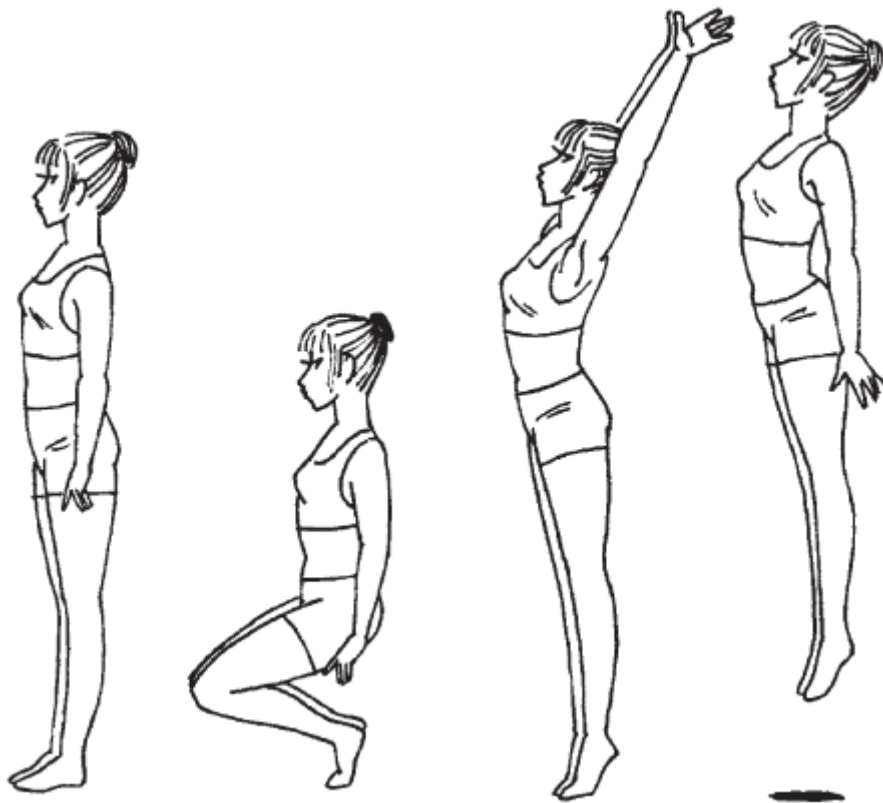


Рис. 56. Упражнение 6

7. Исходное положение: полуприсед, руки на поясе. Подпрыгните на месте, вытянув левую ногу вперед, обопритесь на пятку, еще раз подпрыгните и поменяйте ноги (рис. 57). Повторите упражнение 5–10 раз.

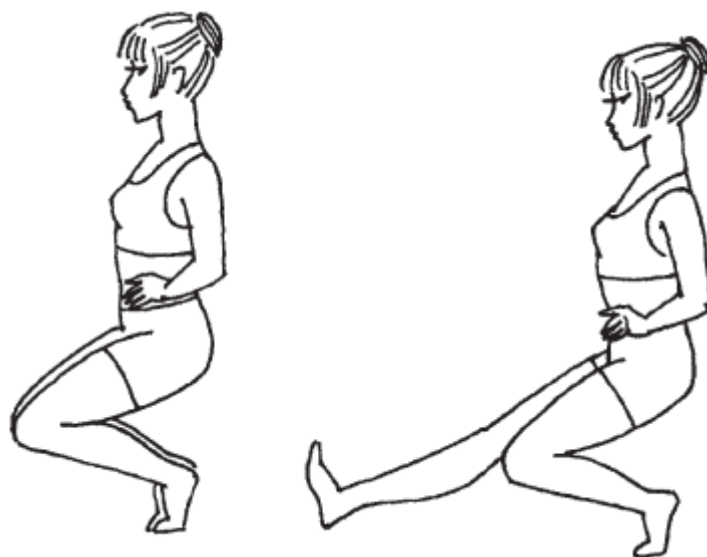


Рис. 57. Упражнение 7

8. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Присядьте, поднимая руки вверх через стороны, и вернитесь в исходное положение. Количество повторов – 5–10 (рис. 58).

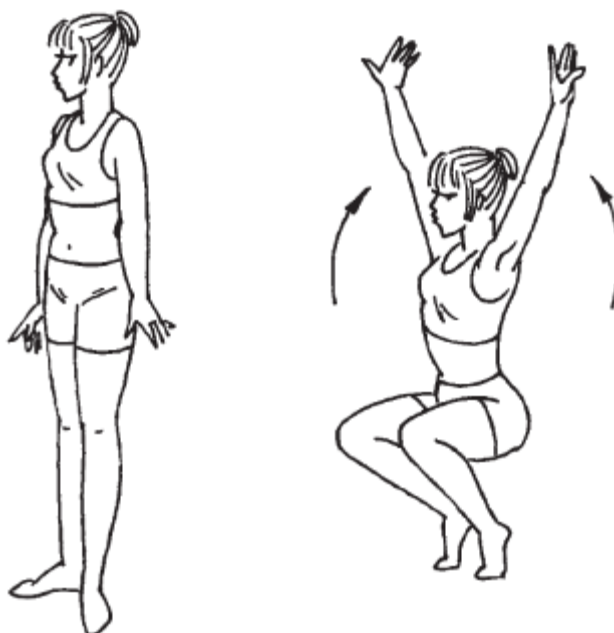


Рис. 58. Упражнение 8

9. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища. Вытяните прямые руки и присядьте. Опуститесь на колени без помощи рук и, немного отдохнув, вернитесь в исходное положение (рис. 59). Повторите упражнение 3–5 раз.

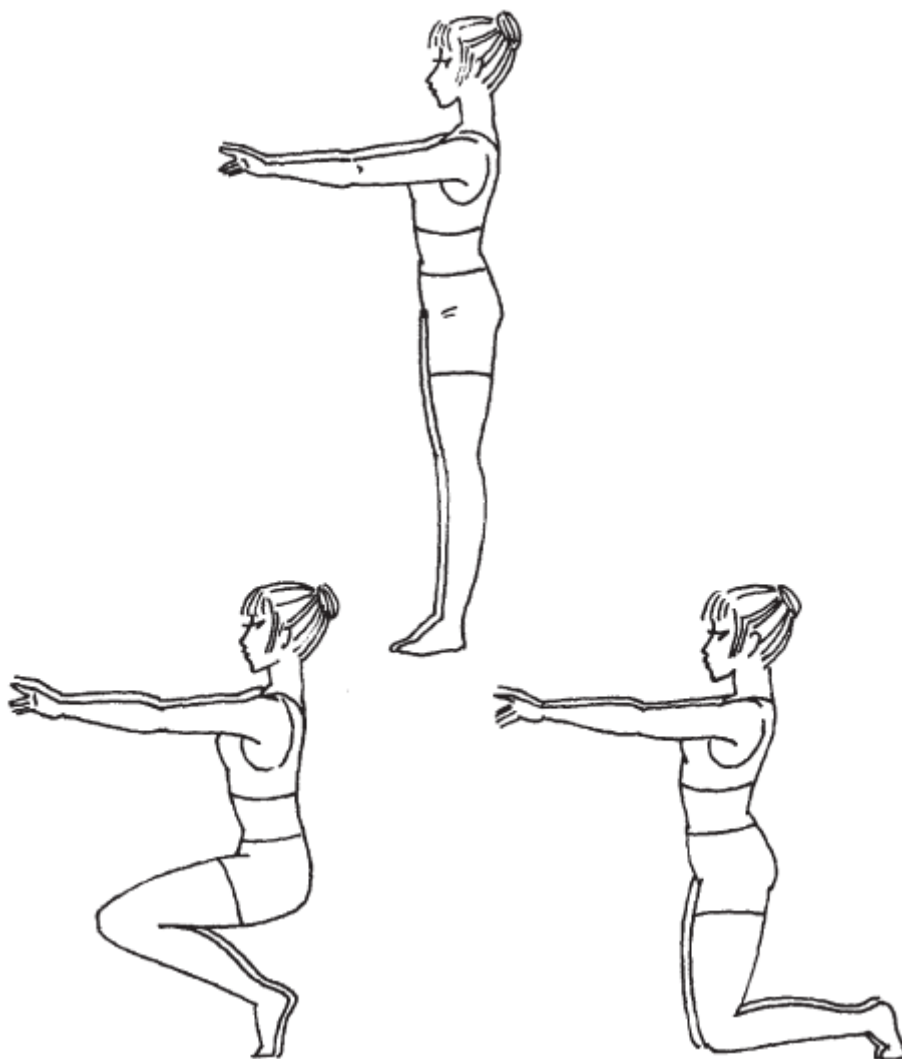
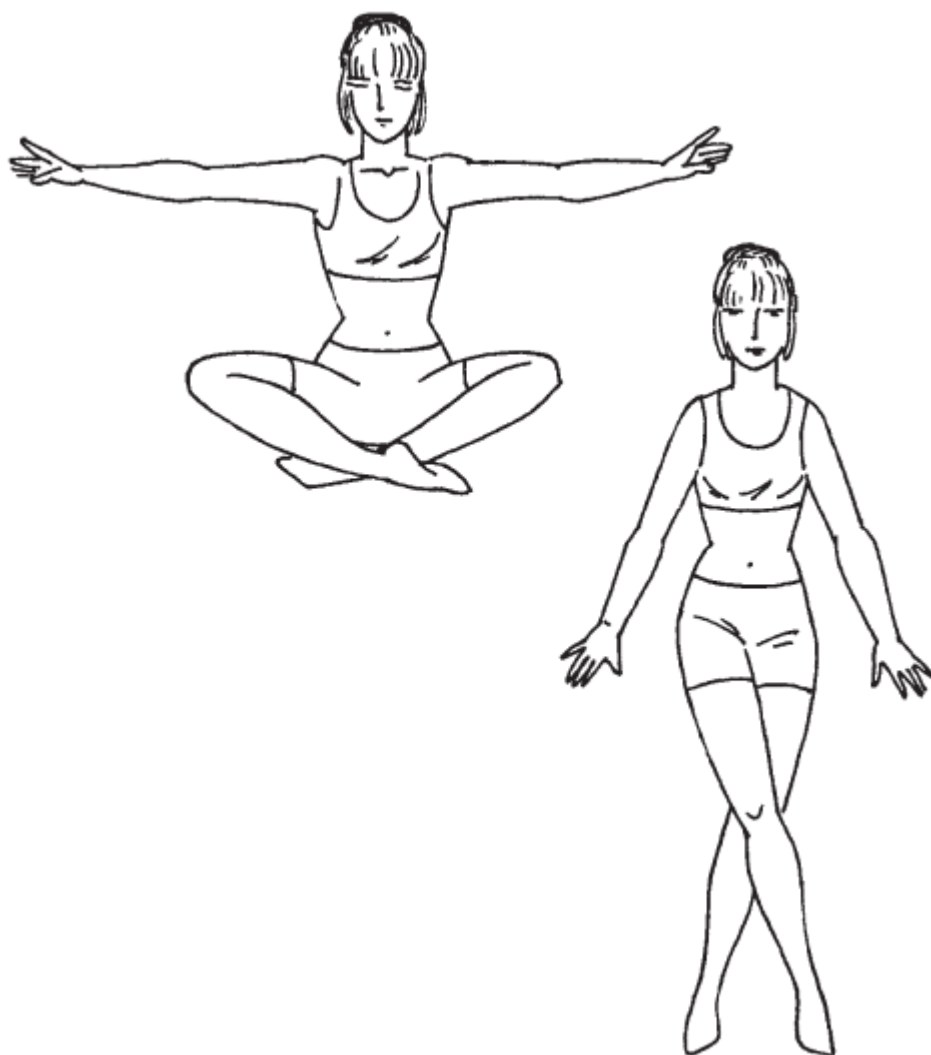


Рис. 59. Упражнение 9

10. Исходное положение: сидя в позе лотоса, руки разведены в стороны и выпрямлены. Встаньте, упираясь в пол руками и оставив ноги скрещенными. Затем опустите руки и вернитесь в исходное положение (рис. 60). Повторите упражнение 5–7 раз.

Рис. 60. Упражнение 10



11. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Подпрыгните, затем присядьте, вытягивая руки перед собой, выпрямите левую ногу, хлопните под ней в ладоши. Поменяйте положение ног и хлопните в ладоши под правой ногой, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 61). Повторите упражнение 5–7 раз.

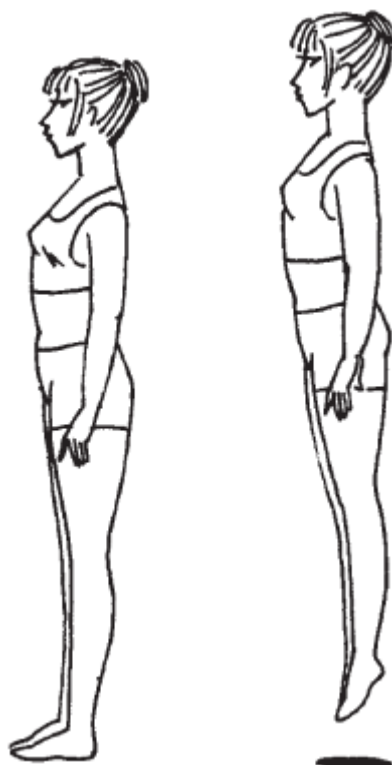


Рис. 61. Упражнение 11

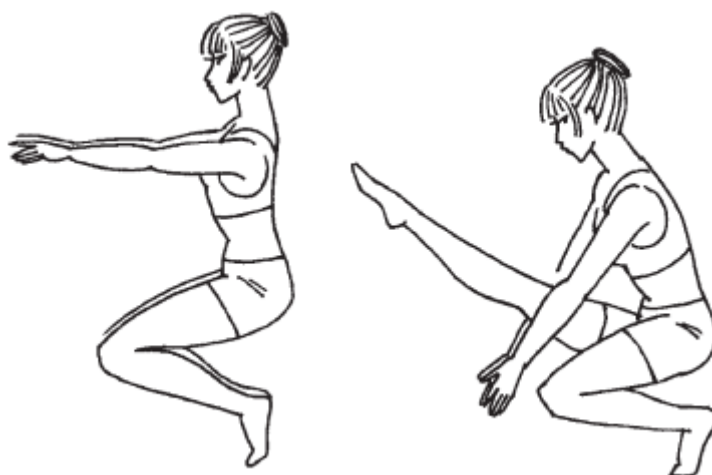


Рис. 61 (продолжение). Упражнение 11

12. Исходное положение: упор присев. Подпрыгните, поднимая руки вверх, прогнитесь и опуститесь на пол в положение полуприседа. Снова подпрыгните, поднимая руки вверх, и вернитесь в исходное положение (рис. 62). Повторите упражнение 5–7 раз.



Рис. 62. Упражнение 12

13. Исходное положение: полуприсед, руки разведены в стороны, правая нога отведена вправо с опорой на носок. Подпрыгните на месте и поменяйте положение ног (рис. 63). Повторите упражнение 5–7 раз.



Рис. 63. Упражнение 13

Упражнения для коррекции полных бедер

Чтобы исправить форму полных бедер, не обязательно следовать строгой диете. Чтобы они выглядели соблазнительно, достаточно регулярно выполнять специальные упражнения.

1. Исходное положение: стоя у стула, ноги вместе. Опираясь на спинку стула, сделайте мах правой ногой, стараясь поднять ее как можно выше. Вернитесь в исходную позицию и проделайте то же самое левой ногой (рис. 64). Повторите упражнение 7–10 раз каждой ногой.



Рис. 64. Упражнение 1

2. Исходное положение: стоя у спинки стула левым боком, руки разведены в стороны. Сделайте мах левой ногой, пытаясь пронести ее над спинкой стула, затем вернитесь в исходное положение (рис. 65). Проделайте то же самое правой ногой, развернувшись к стулу правым боком. Количество повторов – 7–10 каждой ногой.



Рис. 65. Упражнение 2

3. Исходное положение: лежа на правом боку, правая рука выпрямлена, левая рука уперта в пол. Сделайте левой ногой высокий мах и вернитесь в исходное положение (рис. 66). Повторите упражнение 7–10 раз, затем перевернитесь на другой бок и проделайте то же самое правой ногой.



Рис. 66. Упражнение 3

4. Исходное положение: стойка «березка». Выполните мах правой ногой так, чтобы ее носок коснулся пола. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое левой ногой (рис. 67). Повторите упражнение 5–10 раз каждой ногой.



Рис. 67. Упражнение 4

5. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, согнутые в коленях ноги подняты. Выполните упражнение «велосипед» в быстром темпе (рис. 68).



Рис. 68. Упражнение 5

6. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Поднимите над полом прямые ноги и выполняйте упражнение «ножницы» в быстром темпе, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 69).

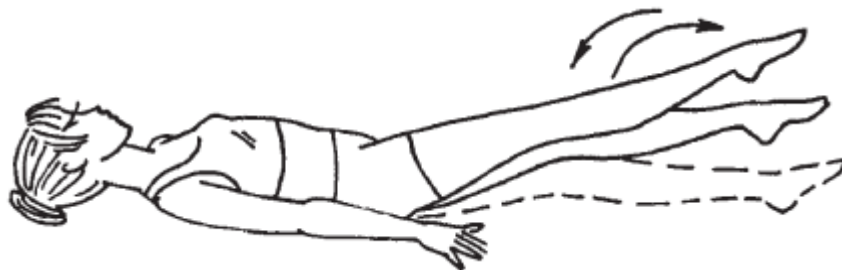


Рис. 69. Упражнение 6

7. Исходное положение: стоя у стула, правая рука на его спинке, левая рука отведена в сторону. Поднимитесь на цыпочки, одновременно сгибая в колене и поднимая левую ногу. Затем выпрямите ее, снова согните и вернитесь в исходное положение (рис. 70). То же самое проделайте правой ногой. Количество повторов – 5–7 каждой ногой.

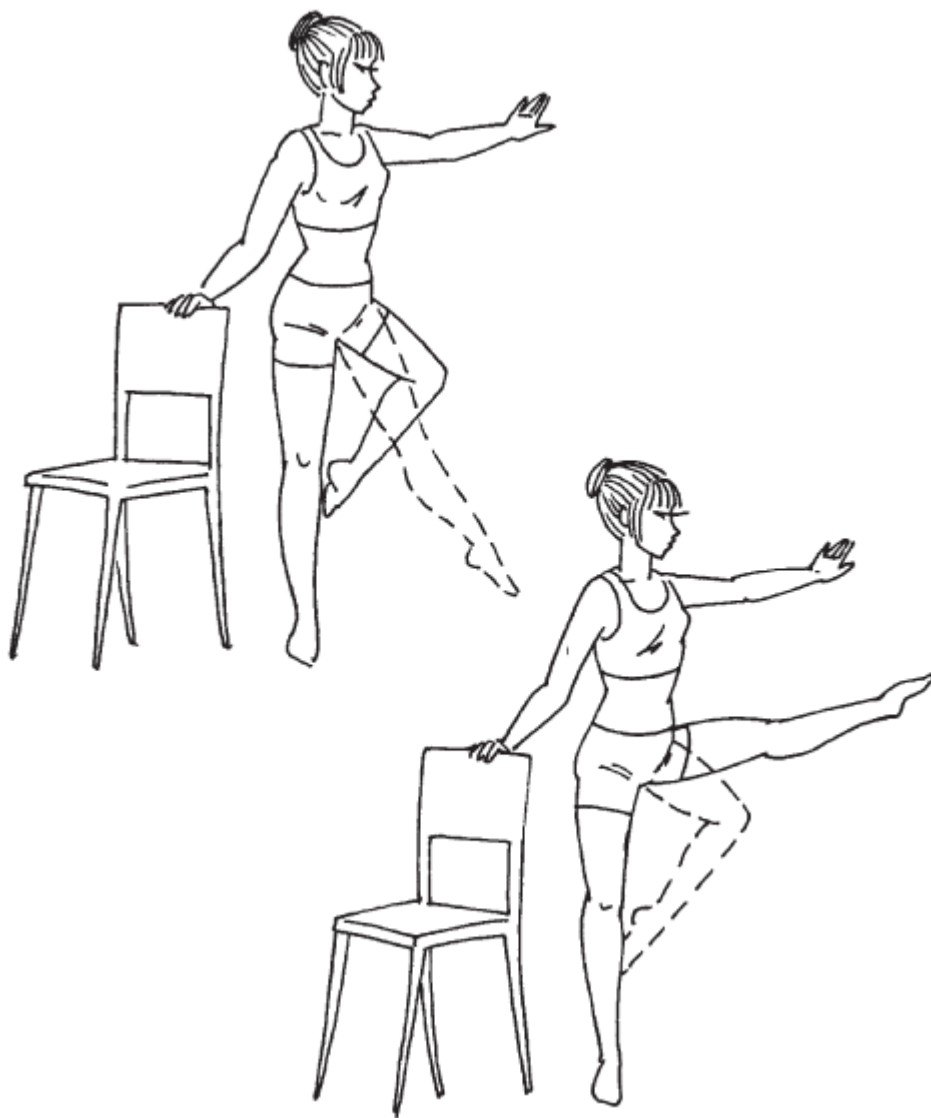


Рис. 70. Упражнение 7

Упражнения для коррекции голеней

Многие обладательницы худых голеней считают, что поправиться намного труднее, чем похудеть. Однако занятия гимнастикой могут помочь как тем, кто страдает от избыточного веса, так и тем, кто ощущает его недостаток. Регулярное выполнение приведенных ниже упражнений способствует увеличению мышечной массы и рассасыванию жировых отложений.

1. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги расставлены на ширину плеч. Поднимите руки вверх через стороны и поднимитесь на цыпочки. Затем присядьте, разводя в стороны колени, снова выпрямитесь и вернитесь в исходное положение (рис. 71). Повторите упражнение 5–10 раз.

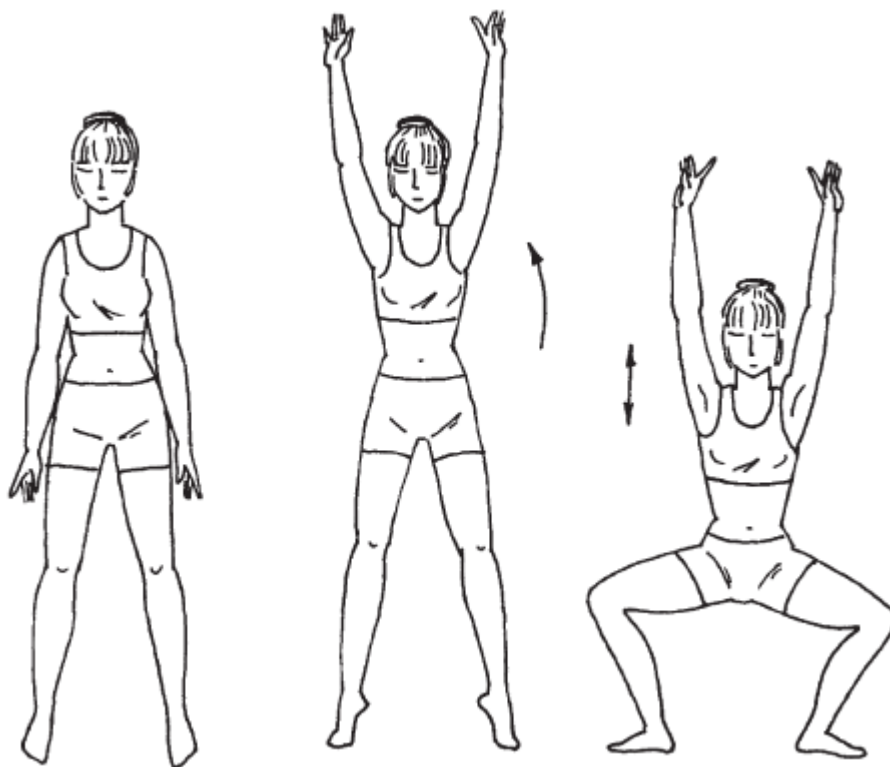


Рис. 71. Упражнение 1

2. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Присядьте, опираясь на носки и поднимая руки вверх. Затем подпрыгните, прогнитесь и вернитесь в исходное положение (рис. 72). Повторите упражнение 5–7 раз.

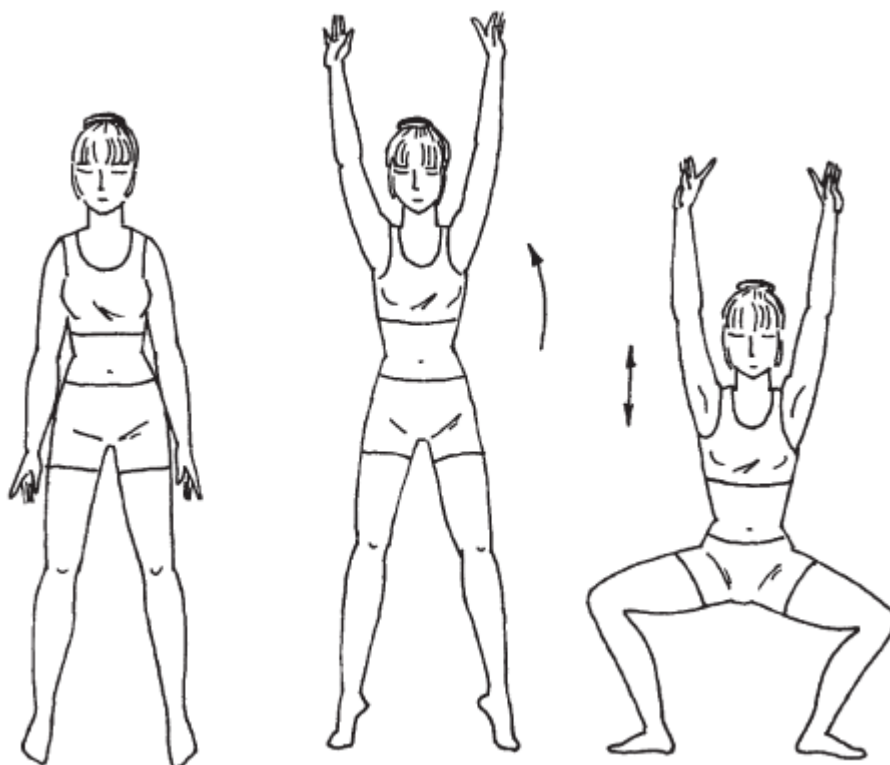


Рис. 72. Упражнение 2

3. Исходное положение: стоя, руки на поясе, согнутая в колене правая нога стоит

на стуле. Медленно перенесите тяжесть тела на правую ногу, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 73). Повторите упражнение 5–10 раз, после чего поменяйте положение ног.

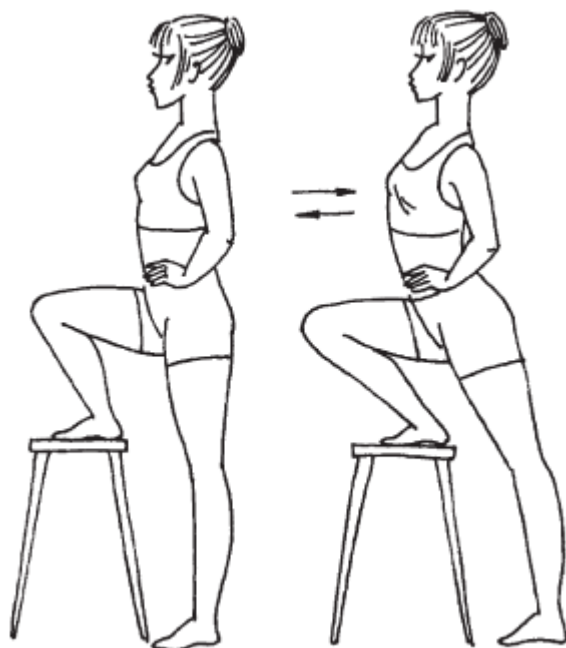


Рис. 73. Упражнение 3

4. Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги вместе. Поднимитесь на носки, 2 раз подпрыгните как обычно, а 3-й раз – прогнувшись. Поднимите руки вверх и повторите прыжки в той же последовательности (рис. 74). Повторите все 5 раз.

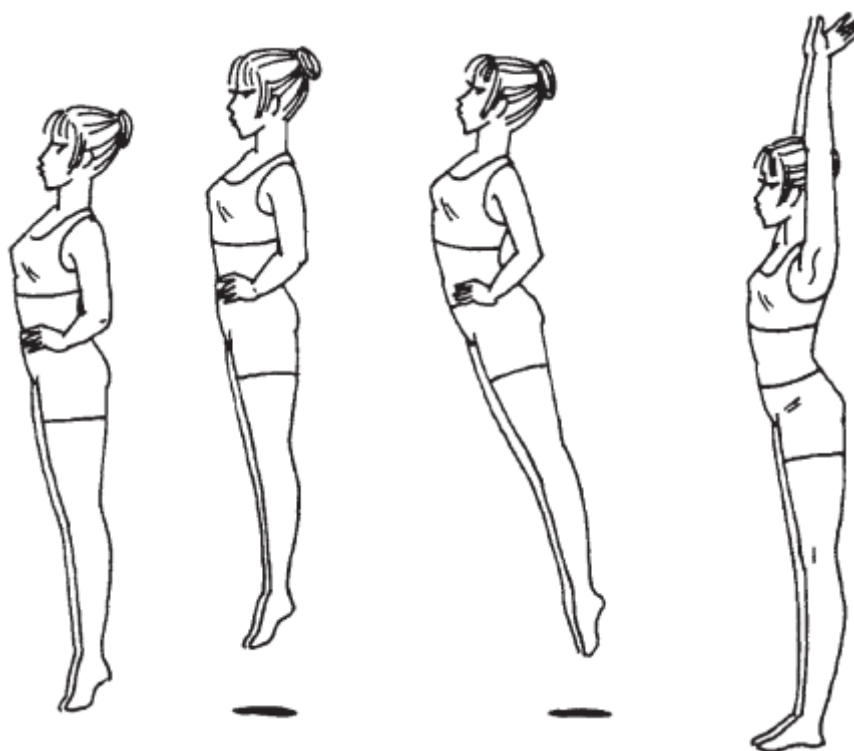


Рис. 74. Упражнение 4

5. Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги вместе. Сделайте прыжок и

опуститесь на пол, расставив ноги на ширину плеч. Еще раз подпрыгните и снова опуститесь, но уже на сведенные вместе ноги (рис. 75). Повторите прыжки 10–15 раз.

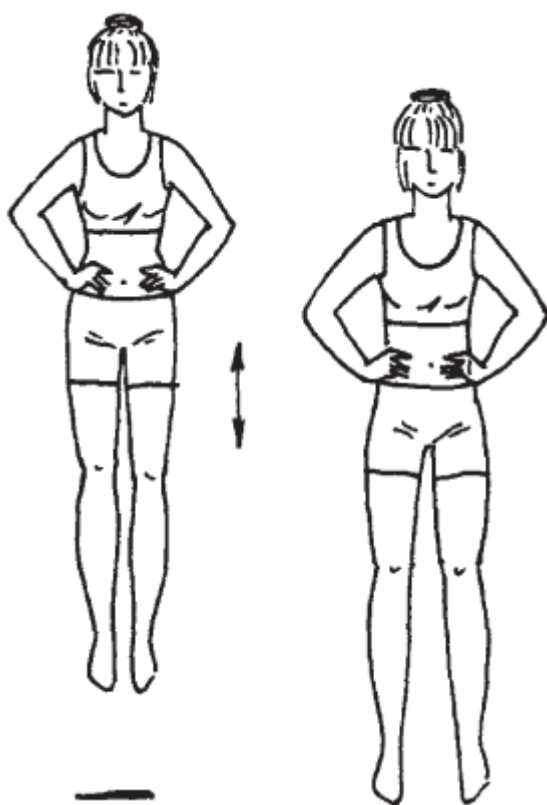


Рис. 75. Упражнение 5

6. Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги вместе. Подпрыгните, стараясь тянуть носки. Повторите упражнение 10–20 раз. 7. Для выполнения данного упражнения вам понадобится помощник. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях и подняты перпендикулярно полу. Выполняйте упражнение «велосипед», попросив помощника с силой опираться ногами на подошвы ваших ног (рис. 76).



Рис. 76. Упражнение 7

Упражнения для ягодиц

Многих женщин с возрастом начинает волновать проблема дряблости ягодиц. А если на них обнаруживается еще и «апельсиновая корка», имидж красавицы сильно страдает: бикини уже не наденешь, облегающие брюки или юбку – тоже. Однако унывать при этом не стоит.

Если вы за рекордно короткий срок решили стать обладательницей крепких ягодиц и стройных бедер, следующий комплекс упражнений предназначен для вас. Несколько недель занятий убедят вас в том, что физические упражнения – основа создания стройного и привлекательного тела.

1. Исходное положение: стоя на четвереньках, ноги вместе, туловище наклонено вперед с опорой на локти. Левую ногу вытяните назад, поднимите ее, затем опустите, согните в колене, не касаясь при этом пола, подтяните к груди и возвращайтесь в исходное положение (рис. 77). Прделайте то же самое правой ногой. Это упражнение следует выполнять в 2 подхода, по 8–15 раз для каждой ноги.

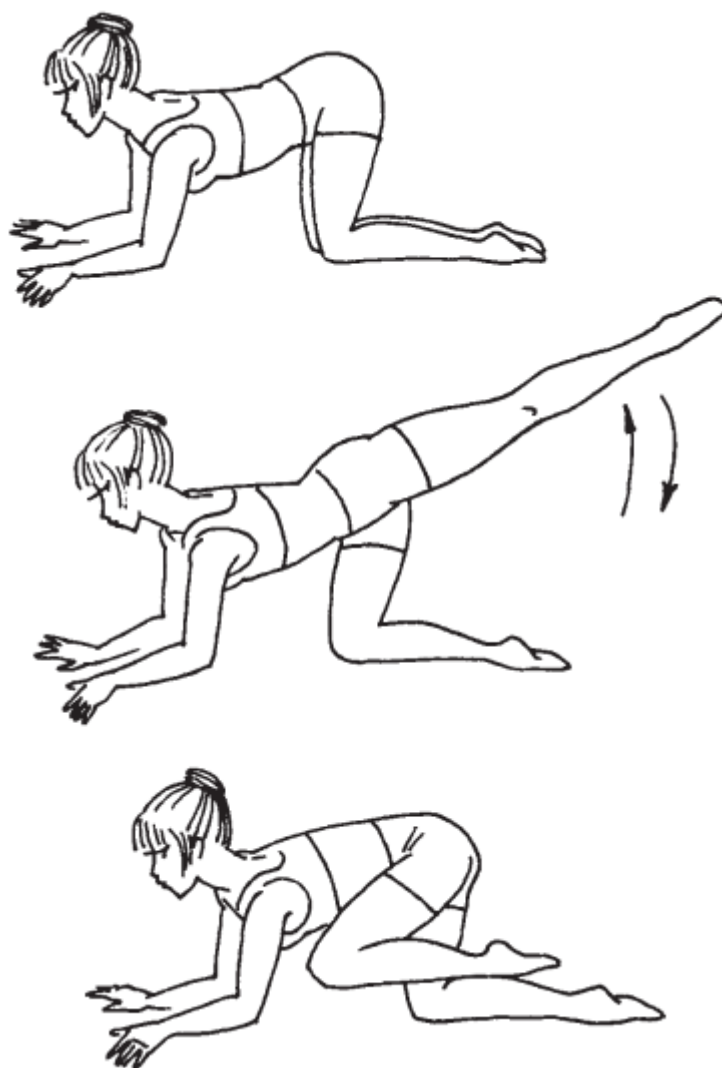


Рис. 77. Упражнение 1

2. Исходное положение: стоя на четвереньках, упершись ладонями в пол, руки прямые, ноги вместе. Отведите левую ногу назад, поднимите ее над полом, напрягая ягодицы, и продержитесь в таком положении 1 минуту. Затем вернитесь в исходное положение (рис. 78) и проделайте то же самое правой ногой. Повторите упражнение 8–15 раз каждой ногой.

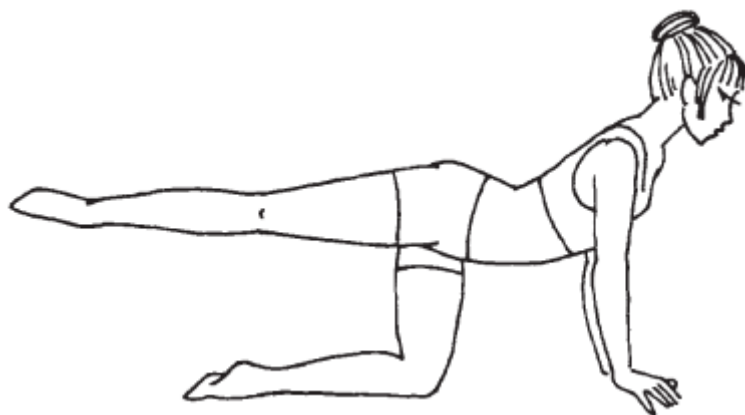


Рис. 78. Упражнение 2

3. Исходное положение: стоя на четвереньках, упершись в пол согнутыми в локтях руками, колени вместе. Отведите правую ногу назад, резким движением поднимите ее вверх, после чего вернитесь в исходное положение. Прделайте то же самое левой ногой (рис. 79). Повторите упражнение по 10–15 раз в 2 подхода.

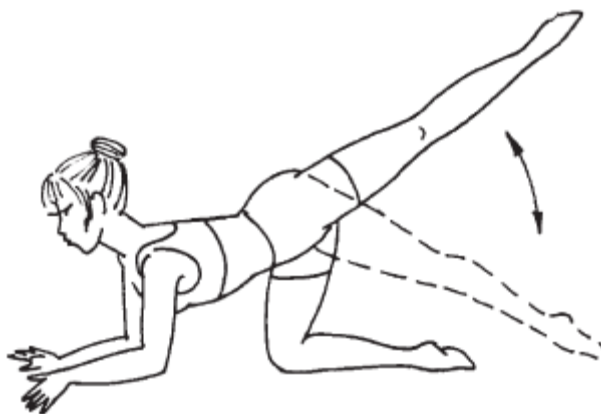


Рис. 79. Упражнение 3

4. Исходное положение: лежа на правом боку, правая рука положена под голову, левая рука вытянута вдоль туловища. Согните левую ногу в колене и подтяните ее к груди, затем вернитесь в исходное положение (рис. 80). Перевернитесь на другой бок и проделайте то же самое правой ногой. Повторите упражнение 5–10 раз каждой ногой.



Рис. 80. Упражнение 4

5. Исходное положение: лежа на спине, согнутые руки за головой, ноги вместе. Сядьте без помощи рук, отдохните 2–3 секунды, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 81). Повторите упражнение 5–15 раз.

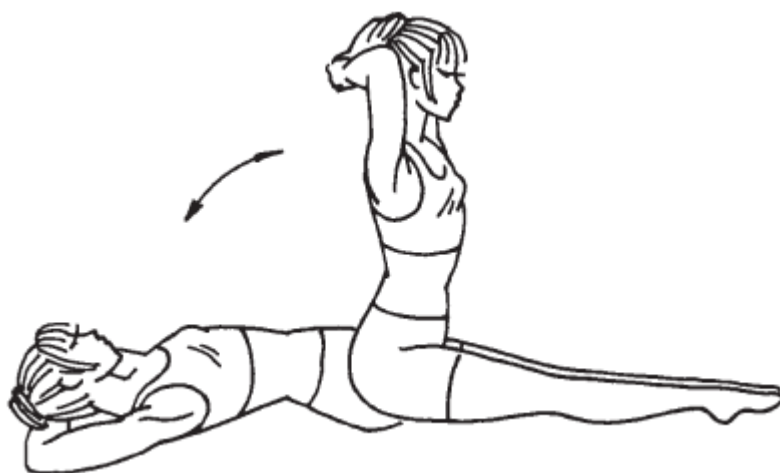


Рис. 81. Упражнение 4

6. Исходное положение: лежа на животе, ноги выпрямлены и соединены, руки вытянуты вдоль туловища. Оторвите от пола руки и плечевой пояс, одновременно поднимая обе ноги. Прогнитесь и попробуйте задержаться в этой позиции на несколько минут. Затем вернитесь в исходное положение (рис. 82). Повторите упражнение по 5–8 раз в 2 подхода.

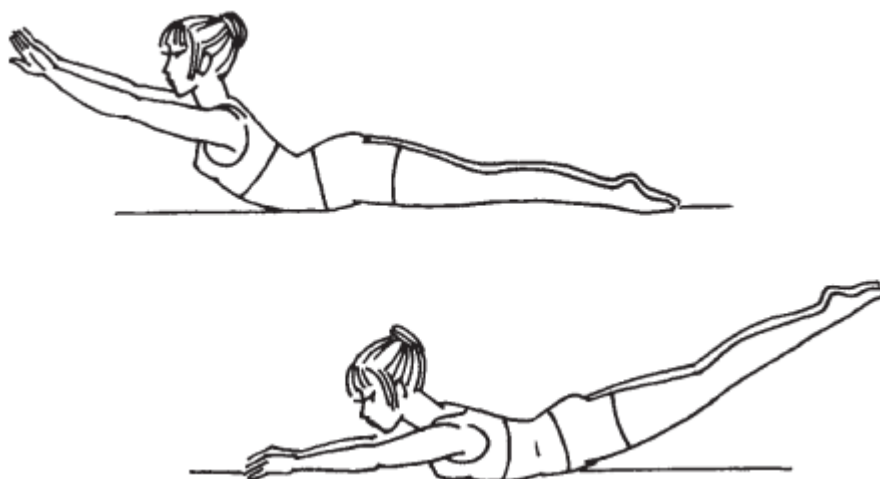


Рис. 82. Упражнение 6

7. Исходное положение: стоя, руки подняты вверх, ноги вместе. Подпрыгните вверх и хорошо прогнитесь (рис. 83). Упражнение повторите 5–8 раз.

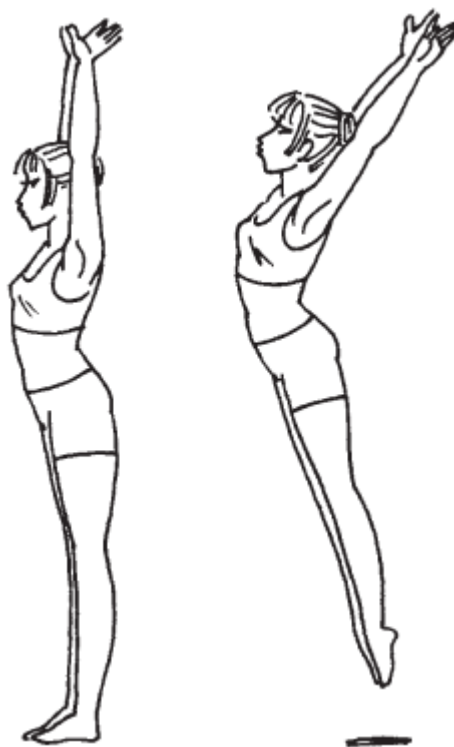


Рис. 83. Упражнение 7

8. Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Сядьте на пятки, упритесь руками в пол, медленно опустите плечи и, помогая себе руками, скользните вперед телом и прогнитесь. Затем вернитесь в исходное положение (рис. 84). Повторите упражнение по 5–10 раз в 2 подхода.

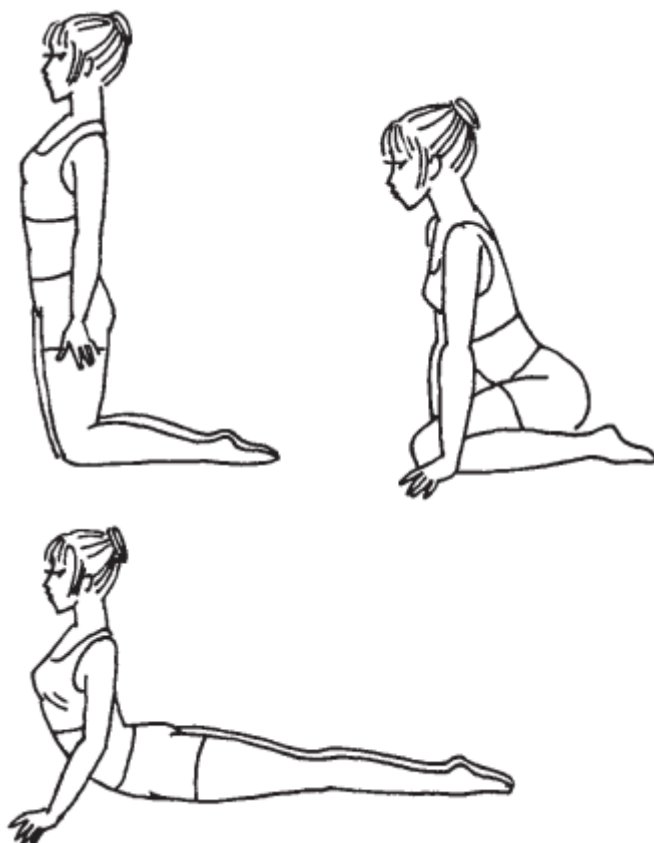


Рис. 84. Упражнение 8

9. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Приподнимите плечи и согните ноги в коленях, возьмитесь руками за пальцы ног и прогнитесь, отрывая от пола бедра. Задержитесь в этой позиции несколько секунд, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 85). Повторите упражнение по 5–8 раз в 2 подхода.



Рис. 85. Упражнение 9

После того как будет освоен комплекс приведенных упражнений, можно переходить к более сложным, требующим большого приложения сил, или использовать отягощение (гантели). 10. Исходное положение: стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Правой ногой сделайте выпад и вернитесь в исходное положение, после чего сделайте выпад левой ногой (рис. 86). Повторите упражнение по 8–10 раз каждой ногой в 2 подхода.

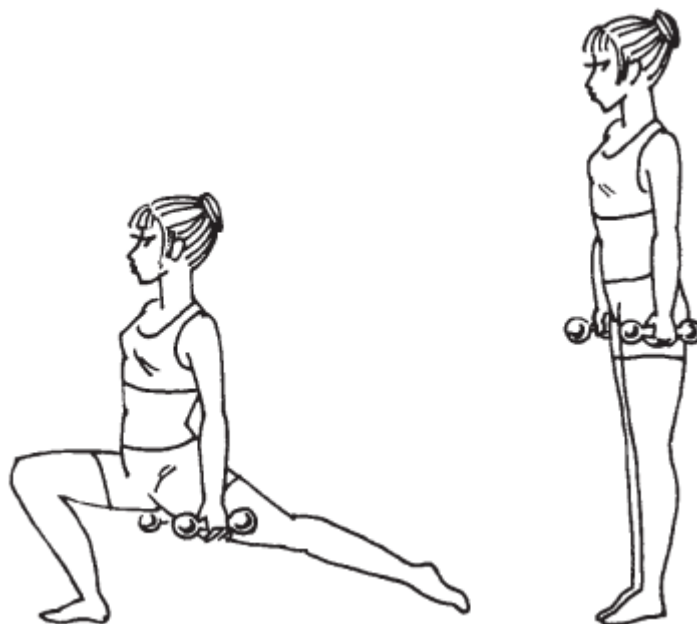


Рис. 86. Упражнение 10

11. Исходное положение: стоя, руки с гантелями опущены вниз, ноги вместе. Поднимая руки вверх, сделайте правой ногой мах назад и вернитесь в исходное положение. Затем повторите упражнение, сделав мах левой ногой (рис. 87). Количество повторов – 10–15 каждой ногой.



Рис. 87. Упражнение 11

12. Исходное положение: стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища, левая нога отведена назад и стоит на степе. Наклонитесь вперед, руками касаясь пола, и вернитесь в исходное положение (рис. 88). Затем поменяйте ноги и повторите упражнение. Количество повторов – 5–10 каждой ногой.

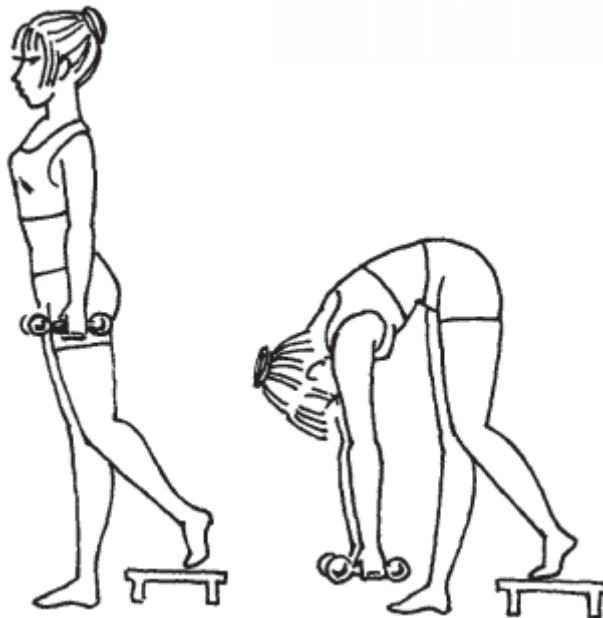


Рис. 88. Упражнение 12

13. Исходное положение: стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища, левая нога отведена назад и стоит на степе. Поднимите руки вверх, прогнитесь в пояснице и вернитесь в исходное положение (рис. 89). Прделайте то же самое, поставив на степ правую ногу. Количество повторов – 5–10.



Рис. 89. Упражнение 13

14. Исходное положение: стоя, руки с гантелями на поясе, ноги на ширине плеч. Наклонитесь назад, не сгибая при этом ноги, и вернитесь в исходное положение (рис. 90). Повторите упражнение 10–15 раз.

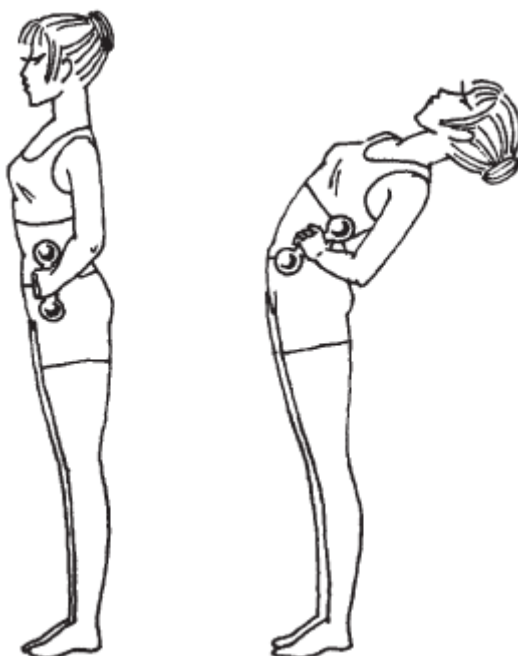


Рис. 90. Упражнение 14

Упражнения для укрепления мышц таза

Если вы задались целью сделать свои бедра стройными, а ягодицы подтянутыми,

вам необходимо регулярно выполнять упражнения для укрепления мышц таза. При этом нужно помнить, что каждое упражнение приведенного ниже комплекса следует выполнять в течение 2 минут.

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Согните одновременно обе ноги, приподнимая таз, затем подтяните колени к груди и задержитесь в этой позиции на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5–10 раз (рис. 91).

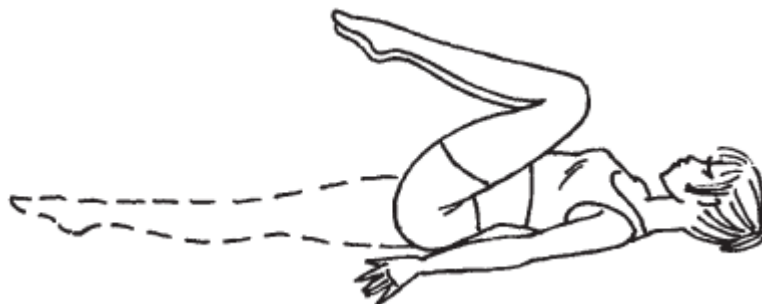


Рис. 91. Упражнение 1

2. Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги на ширине плеч. Сгибая ноги в коленях, с помощью рук разведите их как можно дальше в стороны, приподнимите таз и подтяните колени к груди. Задержитесь в этой позиции на нескольких секунд, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 92). Повторите упражнение 5–10 раз.

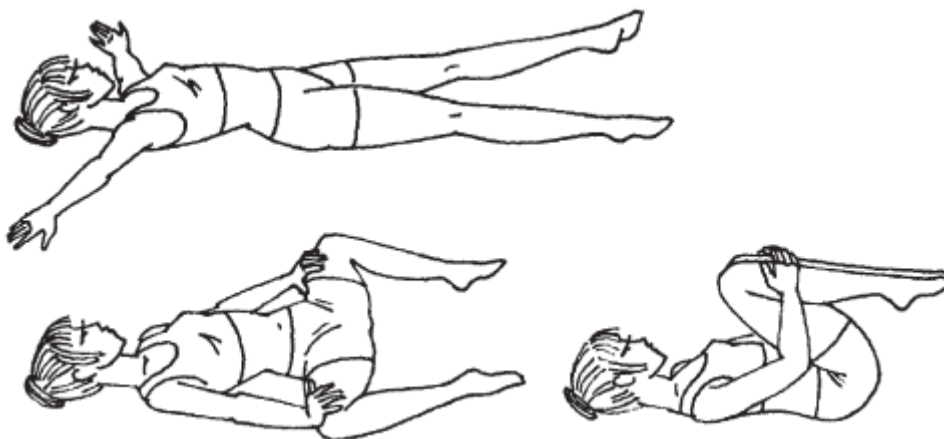


Рис. 92. Упражнение 2

3. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Выдохните, приподнимая таз, и, соединяя колени, сожмите ягодицы. Бедерные мышцы при этом должны быть максимально напряжены. На несколько секунд задержитесь в этом положении, затем вернитесь в исходное положение (рис. 93). Количество повторов – 5–10.

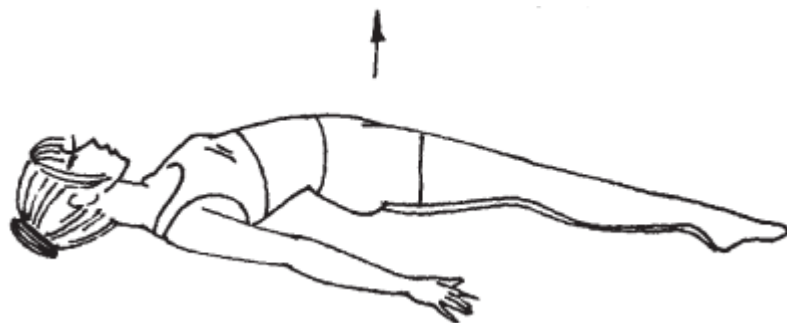


Рис. 93. Упражнение 3

4. Исходное положение: сежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Напрягая мышцы ног и бедер, поднимите таз, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 94). Повторите упражнение 5–10 раз.

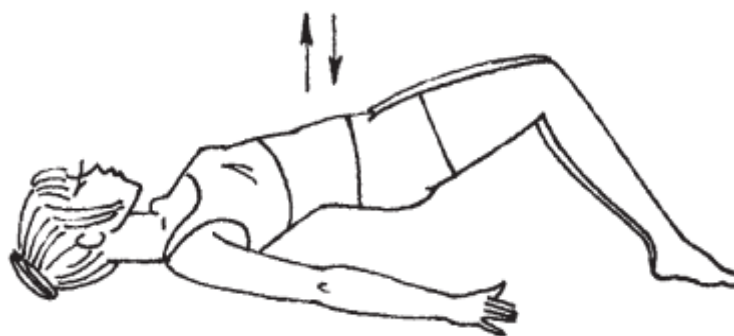


Рис. 94. Упражнение 4

5. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях и заведены за голову, ноги вместе. Сядьте, не упираясь руками в пол, наклонитесь вперед и коснитесь лбом коленей, затем вернитесь в исходное положение, не сгибая при этом ноги (рис. 95). Повторите упражнение 5–10 раз.

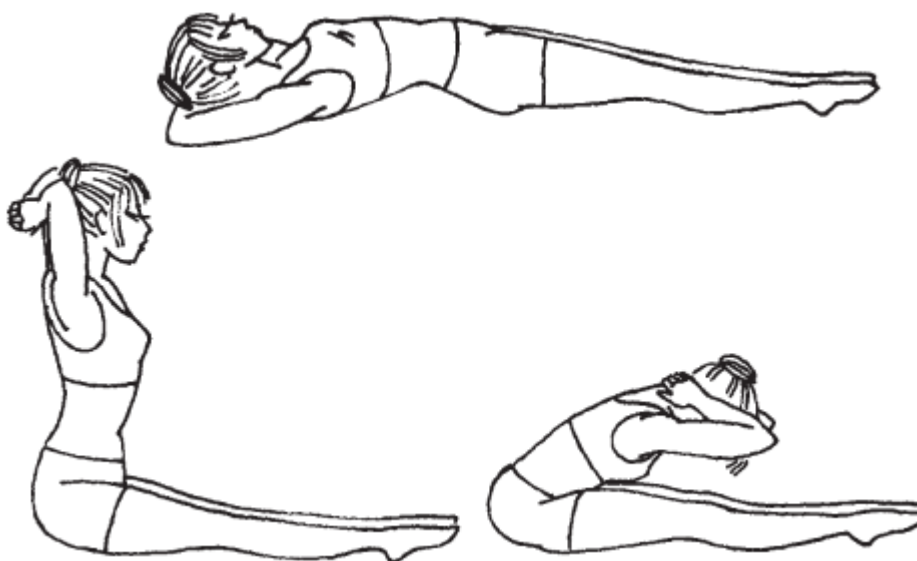


Рис. 95. Упражнение 5

6. Исходное положение: сидя на полу, упершись руками в пол за спиной, ноги разведены. Выполняйте наклоны вперед, стараясь коснуться пальцами носков, после

чего вернитесь в исходное положение (рис. 96). Повторите упражнение 5–7 раз.

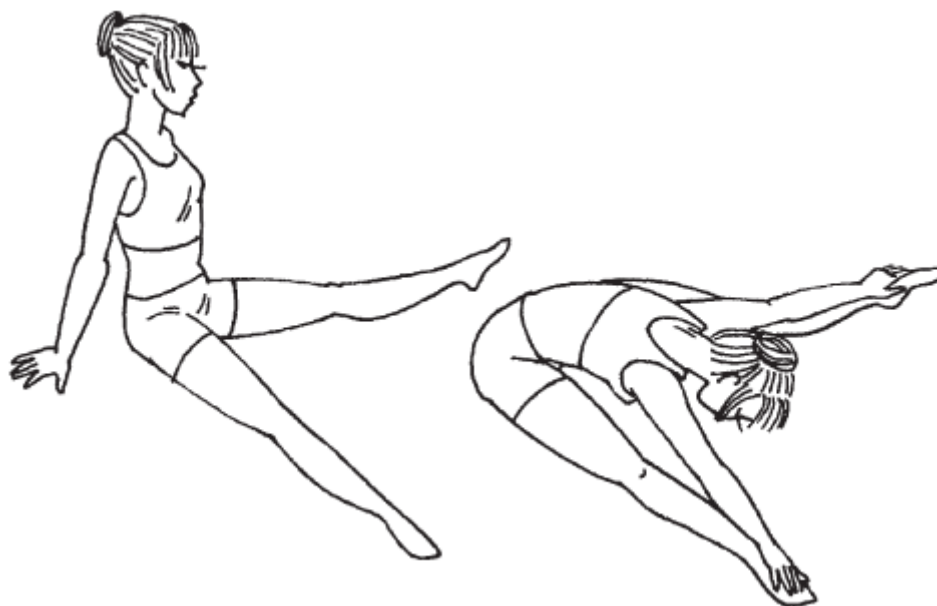


Рис. 96. Упражнение 6

7. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Нижнюю часть туловища разверните влево, опустив ноги на пол, затем вернитесь в исходное положение (рис. 97). То же самое проделайте в другую сторону. Повторите упражнение 5–7 раз.



Рис. 97. Упражнение 8

Комплекс упражнений против целлюлита (вариант 7)

Данные упражнения представляют собой комплекс специальной антицеллюлитной гимнастики, которая способствует выведению из организма жира и предотвращает деформацию соединительных тканей.

1. Исходное положение: стоя, одна нога отставлена назад и выпрямлена, другая нога согнута в колене. Нагнитесь вперед и положите руки на колено. Спину старайтесь держать прямо. Задержитесь в этой позиции на 10–20 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону (рис. 98). Количество повторов – 10.



Рис. 98. Упражнение 1

2. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, левая нога на правом колене. Обеими руками потяните правое бедро вверх и удерживайте в течение 20 секунд. Спина при этом не должна отрываться от пола (рис. 99). Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое другой ногой. Количество повторов – 4.

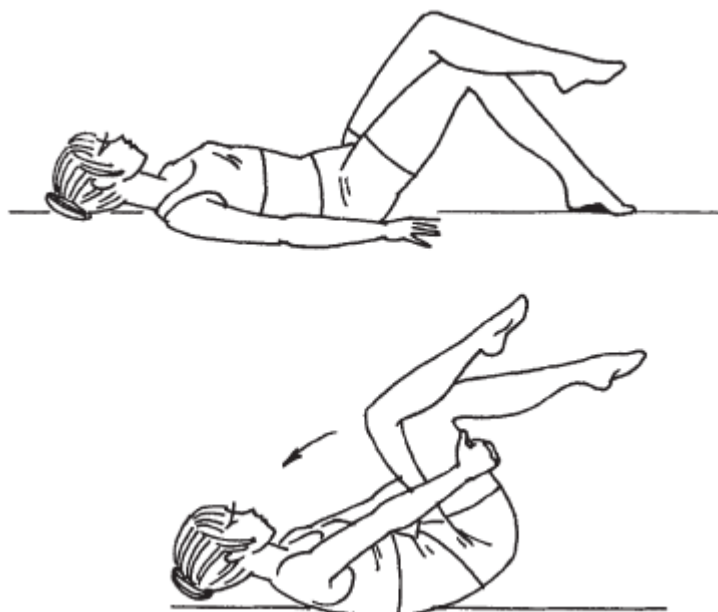


Рис. 99. Упражнение 2

3. Исходное положение: лежа на левом боку, упершись правой рукой в пол. Правую ногу поднимите вверх, после чего опустите, стараясь не касаться левой. Проделайте несколько подъемов и вернитесь в исходное положение, после чего проделайте то же самое другой ногой (рис. 100). Количество повторов – 10.

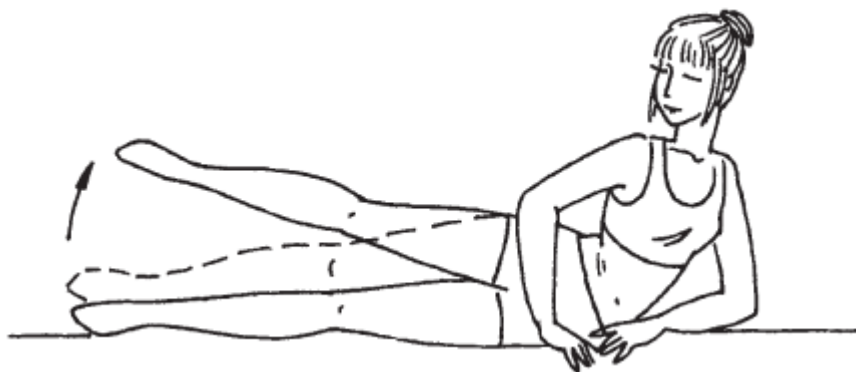


Рис. 100. Упражнение 3

4. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, живот выпячен. Перенесите тяжесть тела на правую ногу и удерживайте равновесие до тех пор, пока не почувтите в мышцах сильное напряжение (рис. 101). Повторите это упражнение 3 раза каждой ногой.



Рис. 101. Упражнение 4

5. Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены на затылке, ноги согнуты в коленях. Медленно поднимите верхнюю часть тела, напрягая ягодицы и мышцы живота. Плечи и затылок должны быть расслаблены. Сосчитайте до 10 и вернитесь в исходное положение (рис. 102). Повторите упражнение 20 раз.



Рис. 102. Упражнение 5

6. Исходное положение: лежа на боку, упершись правой рукой в пол, голова лежит на вытянутой левой руке, ноги согнуты в коленях. Медленно поднимите правую ногу на 15–20 см от пола, затем опустите (рис. 103). Повторите упражнение 20 раз, после чего перевернитесь на правый бок и проделайте то же самое левой ногой.



Рис. 103. Упражнение 6

7. Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены на затылке, ноги согнуты в коленях. Положите левую голень на правое колено и медленно приподнимитесь, напрягая ягодицы и живот. Корпус поверните в сторону левого колена (рис. 104). Задержитесь в этой позиции, сосчитайте до 10, затем медленно опуститесь и вернитесь в исходное положение. Проделайте то же самое правой ногой. Упражнение повторите 3–5 раз каждой ногой.



Рис. 104. Упражнение 7

8. Исходное положение: сидя на полу, руки опущены вдоль туловища. Вытянув

правую ногу, повернитесь на правое бедро, одновременно сгибая левую ногу и переводя ее через правую таким образом, чтобы колени по возможности коснулись коврика. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое левой ногой (рис. 105). Упражнение повторите 10–12 раз.

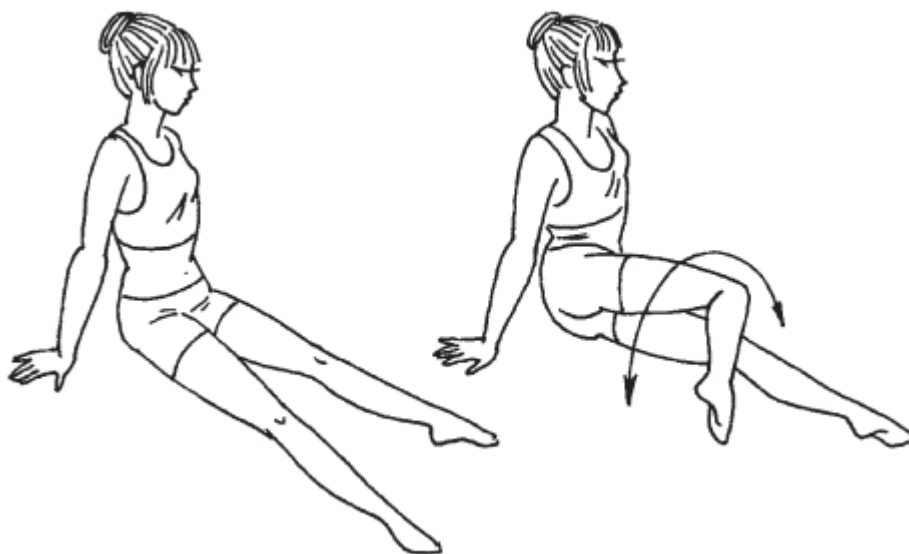


Рис. 105. Упражнение 8

9. Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги соединены вместе и согнуты в коленях. Медленно поднимите ноги, чтобы они образовали с животом прямой угол, и опустите, потом наклоните их сначала влево, затем вправо, стараясь достать до пола нижним коленом. Плечи и руки должны быть плотно прижаты к полу (рис. 106). Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

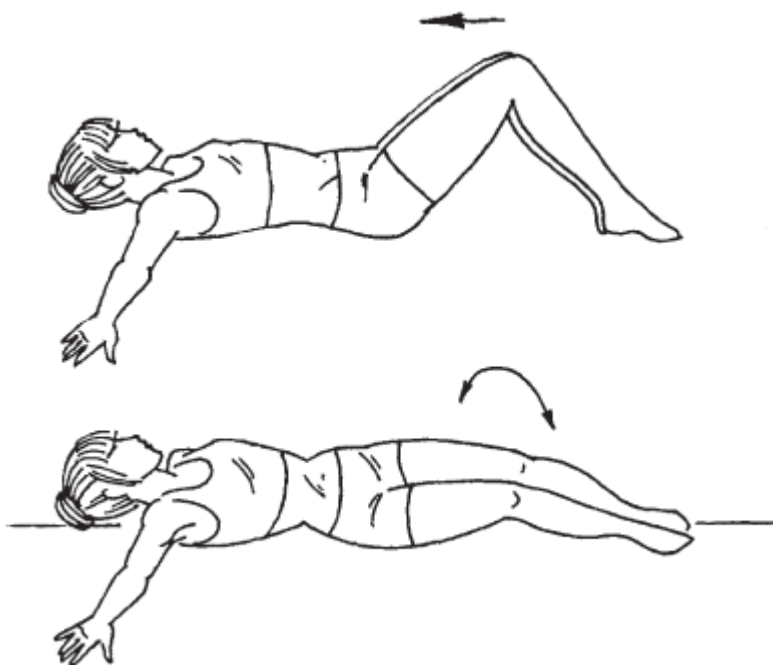


Рис. 106. Упражнение 9

10. Исходное положение: лежа на левом боку, упершись локтем правой руки в пол, сведенные ноги вытянуты. Поднимайте и опускайте ноги 10 раз подряд, после чего перевернитесь на правый бок и повторите упражнение (рис. 107).

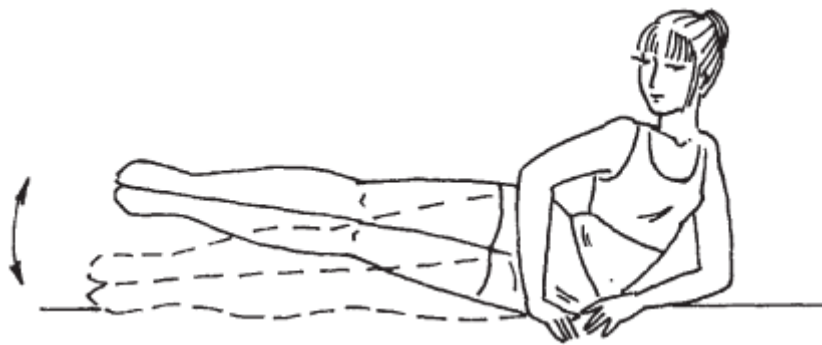


Рис. 107. Упражнение 10

11. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Приподнимаясь на локтях, перекиньте правую ногу через левую, не меняя положения рук и не напрягая их. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое левой ногой (рис. 108). Количество повторов – 8–12 каждой ногой.



Рис. 108. Упражнение 11

12. Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены на затылке, ноги согнуты в коленях. Одновременно приподнимите плечи и ноги, повернитесь вправо, стараясь коснуться правого колена левым локтем. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в левую сторону (рис. 109).



Рис. 109. Упражнение 12

13. Исходное положение: полусидя с упором на локти. Поочередно сгибая ноги в коленях, подтяните их вверх, стараясь при этом коснуться лба, после чего вернитесь в исходное положение (рис. 110). Повторите упражнение 10–15 раз.



Рис. 110. Упражнение 13

14. Исходное положение: сидя на полу, упершись в него ладонями, правая нога вытянута вперед, левая нога согнута в колене и отведена в сторону. Опираясь на ступню левой ноги, поднимите правую вверх, после чего опустите (рис. 111). Повторите упражнение 8–10 раз каждой ногой.



Рис. 111. Упражнение 14

15. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Вдохните, вытяните руки над головой, выдохните и потянитесь за ними. Опираясь на пятки, вытянитесь как можно дальше вперед, задержитесь на 10–20 секунд в этой позиции, снова вдохните и вернитесь в исходное положение (рис. 112). Количество повторов – 10.

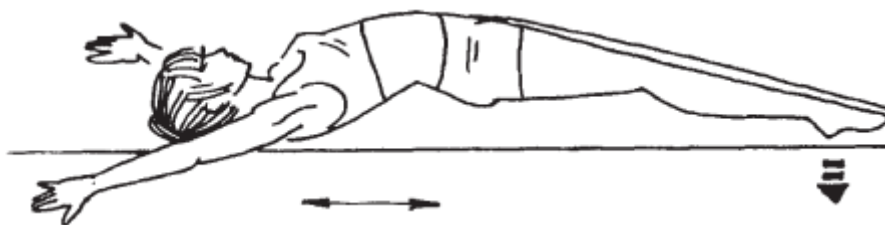


Рис. 112. Упражнение 15

16. Исходное положение: сидя на полу, руки опущены вдоль туловища, ноги разведены в стороны. Глубоко вдохните и поднимите руки над головой. На выдохе медленно поверните торс вправо и наклонитесь вперед в сторону правой ноги. Затем обхватите руками правую голень и нагнитесь как можно ниже, не сгибая при этом колени. Снова вдохните, выпрямитесь и проделайте то же самое в левую сторону (рис. 113). Упражнение повторите 10 раз в каждую сторону.



Рис. 113. Упражнение 16

17. Исходное положение: сидя на полу, руки сцеплены на затылке, локти разведены в стороны, ноги вместе. Выпрямите спину, сделайте медленный вдох и поднимите обе ноги. Задержитесь в этой позиции на 10–20 секунд, после чего выдохните и вернитесь в исходное положение (рис. 114). Количество повторов – 10.



Рис. 114. Упражнение 17

18. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги расставлены на ширину плеч. Протяните руки вперед и 10 раз медленно и глубоко присядьте. Это упражнение хорошо стимулирует кровообращение (рис. 115).



Рис. 115. Упражнение 18

19. Исходное положение: сидя на полу, ноги разведены на ширину плеч. Правую ногу положите на левое колено, повернитесь на левый бок и упритесь руками в пол (рис. 116). Поднимите вверх правую ногу и опустите, стараясь не касаться левой ноги. Перевернитесь на правый бок и повторите то же самое другой ногой. Упражнение выполните 10 раз каждой ногой.

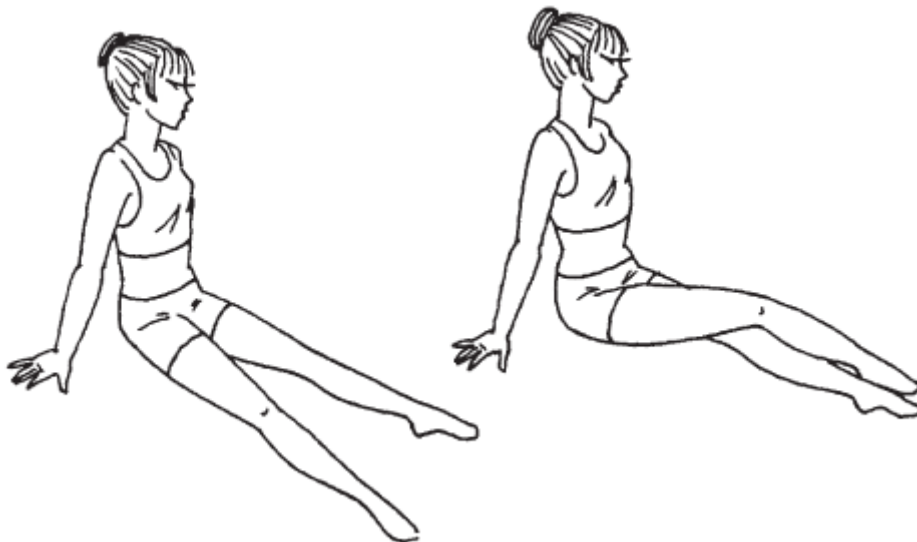


Рис. 116. Упражнение 19

20. Исходное положение: стоя спиной к стене, ноги расставлены на ширину плеч. Опираясь о стену всем телом, выполните приседание. Затем медленно выпрямитесь, напрягая бедра.

21. Исходное положение: лежа на спине, ступни ног лежат на стуле. Опираясь на пятки, приподнимайте и опускайте бедра, напрягая ягодичные мышцы.

22. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки прижаты друг к другу. Вытяните ноги вверх, после чего вернитесь в исходное положение.

23. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Поднимите прямые ноги, задержитесь в этой позиции на несколько секунд, затем разведите их, снова сомкните и вернитесь в исходное положение.

24. Исходное положение: лежа на спине, стопа левой ноги находится на колене правой, пяткой упираясь в стул. Поднимайте и опускайте бедра.

Глава 3 КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА БОРЬБЫ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

В борьбе с целлюлитом все меры хороши, однако лечение «апельсиновой корки» должно включать массаж, гимнастику, физиотерапевтические процедуры, антицеллюлитные косметические средства, правильное питание, а в некоторых случаях и очищение кишечника. Не помешает избавиться и от дурных привычек – таких, как курение и злоупотребление алкоголем. Самым действенным на сегодняшний день считается сочетание физиотерапии с диетой, антицеллюлитными кремами и очищением кишечника. Эти меры позволяют воздействовать на целлюлит со всех сторон, что заставляет отступить ненавистную «апельсиновую корку».

Еще эффективнее действуют физиотерапевтические процедуры в сочетании с профессиональным, грамотным массажем. Он улучшает кровообращение в проблемных зонах и активизирует лимфоток. Кроме того, он помогает и на начальных стадиях целлюлита, заметно повышая упругость соединительной ткани. Применение различного рода массажеров приветствуется, а дома, принимая душ, нужно массировать проблемные зоны жесткой vareжкой или специальной щеткой. Если проделывать подобные процедуры ежедневно, можно на долгое время вообще забыть о целлюлите.

У «апельсиновой корки» есть один постоянный спутник – гиподинамия. И чем меньше вы двигаетесь, тем быстрее развивается целлюлит. В первую очередь он появляется в тех местах, где циркуляция крови и лимфы нарушена из-за бездействия мышц. Ведь, как известно, в интенсивно работающих мышцах ни лимфа, ни кровь не застаиваются, поэтому так важно регулярно заниматься физическими упражнениями или спортом. Особую пользу приносят плавание, бег и езда на велосипеде. Кроме того, ежедневно выполняйте комплекс антицеллюлитной гимнастики. Но если «апельсиновая корка» видна даже невооруженным глазом, лучше сначала обратиться к специалисту.

Кроме того, нужно следить за своим рационом: в нем обязательно должны присутствовать витамины, в частности витамин Е, и полный набор минеральных солей. Витамин Е улучшает кровоснабжение кожи, его много в яйцах и растительном масле. Не помешает и повышенное содержание в пище витамина С, поскольку он укрепляет волокна соединительной ткани. Кроме того, нужно принимать и пищевые добавки с морскими водорослями.

Правильное питание

Даже вооруженная специальными знаниями современная наука не может предложить средство от целлюлита, которое могло бы заставить его исчезнуть без следа, поэтому борьба с «апельсиновой коркой» так сложна и трудоемка, а начинать ее нужно при первых же признаках заболевания.

Одним из важнейших факторов, влияющих на состояние кожи, является правильное питание. Оно в состоянии поддержать и усилить действие других антицеллюлитных мер. В вашем рационе обязательно должны присутствовать сырые фрукты, овощи, молочные продукты – такие, как творог и йогурт, – и ростки различных злаков. Старательно избегайте богатой углеводами пищи и холодных напитков, ограничьте потребление соли, кофе и сигарет, пейте больше воды и свежеотжатых соков – яблочного, морковного или апельсинового.

Кроме того, следует исключить из рациона пищу, способствующую неправильному отложению жира, что приводит к неровностям в подкожной жировой клетчатке: жареный картофель (особенно картофель фри), свинина, мучное и сладкое. Не следует есть бананы – они задерживают в организме воду. Откажитесь от маргарина и не садитесь на модные диеты: быстро «сброшенные» килограммы восстанавливаются с такой же скоростью. Достаточно сбросить 1,5–3 кг за месяц.

Свой рацион нужно спланировать заранее. О фруктах, овощах и молочных продуктах мы уже говорили. Что касается мяса, лучше всего есть отварную курицу, супы на курином бульоне и рыбу. Принимать еду нужно понемногу, но часто, чтобы после еды у вас оставалось легкое чувство голода. Основное место в питании должен занимать обед. Ешьте примерно то же что и ели раньше (суп, второе и пр.), но в меньшем количестве. Старайтесь не наедаться на ночь и вообще избегайте переедания. Соль, сахар и сливочное масло используйте минимально, пейте больше жидкости, но только соки или воду, а не черный кофе или чай.

Совсем отказываться от жиров не следует, так как, например, растительные масла нужны для эластичности кожи, а составляющие рыбьего жира способствуют разрушению «плохих» жиров. Старайтесь придерживаться диеты, составляющими которой являются фрукты, овощи, орехи, соевые бобы или семена. Развитие целлюлита также задерживают капуста, салат, зерновой хлеб, огородная зелень, рыба, каши на воде и морепродукты.

Избегайте красного мяса и жирной птицы, поскольку они часто содержат токсины и химикалии. Если же вам все-таки хочется куриного мяса, не забудьте удалить кожицу и жир. Потребление молочных продуктов также нужно сократить, так как они вызывают образование пленки, препятствующей выводу токсинов и жиров из лимфатической системы.

Специалисты советуют употреблять большое количество жидкости – 2 и более литров в день. Но жидкость тоже бывает разной: например, употребления кока-колы и алкогольных напитков нужно избегать. Не следует пить и растворимый кофе: он раздражает кишечник и способствует образованию целлюлитных выпуклостей. Кофе лучше употреблять молотый или в зернах, а чай пить зеленый. Кроме того, полезна минеральная вода с низким содержанием соды. Избегайте также употребления коктейлей и еды с искусственными добавками – красителями, эмульгаторами, консервантами и пр. Подобные продукты организм воспринимает как инородные вещества и откладывает их в виде жира в проблемных зонах.

Кроме того, в рацион следует ввести витамин F и лецитин – основные средства против целлюлита. Однако их дозировку и схему применения определяет врач, так

как употребление этих средств строго индивидуально. Дозировка зависит от характера жировых отложений, типа фигуры, образа жизни вообще и профессиональной нагрузки в частности и многих других факторов. Самолечение в этом случае недопустимо, так как лецитин в большом количестве способен снижать давление.

Помимо диеты и витаминов, для профилактики и лечения целлюлита используют бурые морские водоросли. В состав этих растений входит полный набор витаминов, полисахаридов и микроэлементов, наиболее ценным из которых является йод. Последний содержится в листьях бурых водорослей в биогенной (легкоусвояемой) форме. Недостаток йода негативно влияет на выработку гормонов щитовидной железой, которые, как известно, регулируют обменные процессы в организме, в том числе и в жировой клетчатке. Нормализация их выработки восстанавливает утраченный баланс между оттоком и притоком тканевой жидкости в толще кожи, в результате отработанные продукты жизнедеятельности перестают накапливаться в жировой ткани, уменьшаются отеки, воспаления и пр.

Активные компоненты бурых морских водорослей восстанавливают обмен веществ в коже, стимулируют микроциркуляцию крови, повышают тонус мелких сосудов, выводят токсины и другие продукты жизнедеятельности клеток. В результате мышечный тонус повышается, лишний жир уходит вместе с жидкостью, а ткани становятся более здоровыми и упругими. Причем водоросли можно как употреблять в пищу, так и использовать их для ухода за кожей.

В настоящее время на основе бурых водорослей создано немало антицеллюлитных косметических средств и биодобавок.

Массаж

Из всех видов массажа самым распространенным считается самомассаж, так как для его проведения не нужны услуги массажиста, а польза от него несомненна. Он улучшает кровообращение и лимфоток, а также способствует активизации обменных процессов в коже. При проведении процедуры самомассажа необходимо соблюдать ряд несложных правил:

1. Комнату, где проводится сеанс, нужно хорошо проветрить, не допуская однако сильного снижения температуры. Оптимальный температурный режим – 20° С, при более низких показателях наблюдается рефлекторное повышение тонуса мускулатуры, что значительно снижает эффективность проведенной процедуры.

2. Перед тем как приступить к самомассажу, тщательно помойте руки с мылом, после чего нанесите на них тальк, детскую присыпку, крем или массажное масло, чтобы поверхность рук стала мягкой, хорошо скользила по проблемным зонам и не раздражала кожу. Массируя суставы и голени, не пользуйтесь для смазки рук вазелином, так как у него есть свойство закупоривать поры.

3. Массируемую ногу нужно расположить так, чтобы обеспечить максимальное расслабление мышц. Движения производят по направлению кровотока к расположенным вблизи лимфоузлам. Последние массировать не следует.

4. самомассаж ног нужно начинать с кончиков пальцев и постепенно передвигаться вверх сначала к коленному суставу, а затем к паховым лимфоузлам.

5. Точно также как и обычный массаж, эта процедура включает следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, потряхивание, рубление и поколачивание.

Самомассаж бедра

Для того чтобы выполнить самомассаж бедра, нужно сесть на диван, положить на него выпрямленную ногу, а другую опустить на пол.

Можно принять и иное положение: сесть на стул, согнуть ноги в коленях, а стопы поставить на пол. В таком положении удобно одновременно массировать и нижнюю и верхнюю части бедер. Массаж верхней части бедра можно производить, положив его на свободную ногу.

Самомассаж бедра начинайте с поглаживания, которое выполняется обеими руками. Движения должны идти от колена к паховой области.

Чтобы выполнить так называемое обхватывающее поглаживание, нужно обхватить массируемую часть ладонями так, чтобы 4 пальцам каждой руки противостоял большой палец. В таком положении руки нужно прижать к коже и совершать скользящие плавные движения. Следите за тем, чтобы не давить сильно на кожу.

После этого нужно выполнить комбинированное поглаживание. При этом одну руку нужно перемещать по прямой, а другую – по спирали, вслед за первой (рис. 117).



Рис. 117. Комбинированное поглаживание

Затем переходите к следующему приему – выжиманию. Интенсивность давления на мышцы бедер зависит от их состояния: для недостаточно развитых мышц или при болевых ощущениях поперечное выжимание лучше проделать одной рукой (рис. 118). Если же они сильные и здоровые, можно применять отягощение (рис. 119).



Рис. 118. Поперечное выжимание



Рис. 119. Поперечное выжимание с отягощением

Для выполнения выжимания кисть руки можно располагать как поперек, так и вдоль бедра. В первом случае внутреннюю поверхность левого бедра нужно массировать левой рукой, а наружную – правой. При расположении рук вдоль бедра их нужно поменять местами. Давление на кожу производится основанием большого пальца и ладони, пальцы должны быть сомкнуты.

Затем следует выполнить растирание наружных поверхностей бедер гребнями сжатых пальцев. Существует несколько видов этого приема: прямолинейное, кругообразное и спиралевидное растирание. Все это нужно выполнять на наружной поверхности бедер одной рукой, после чего произвести кругообразное и прямолинейное растирание обеими руками с отягощением.

Следующий этап самомассажа – разминание. С помощью этого приема производят массаж как поверхностных, так и глубоко лежащих мышц. Сначала нужно выполнить ординарное разминание передней, внутренней и внешней поверхностей бедра (рис. 120). Для этого обхватите мышцу распрямленными пальцами, сожмите и произведите вращательные движения, плавно перемещая руку, чтобы захватить новый участок мышц.



Рис. 120. Обыкновенное разминание

После разминания нужно применить прием, называемый «двойной гриф». Техника его выполнения аналогична обыкновенному разминанию, но выполняется он с отягощением. Для этого 4 пальца свободной руки накладываются на 4 пальца рабочей. Большие пальцы также лежат друг на друге (рис. 121).



Рис. 121. Двойной гриф

Сначала выполните разминание (двойное кольцевое) внутренних (рис. 122), а затем наружных поверхностей бедер. Для этого обхватите массируемую мышцу руками поперек таким образом, чтобы кисти оказались на расстоянии вытянутых пальцев друг от друга. Затем мышцу нужно слегка приподнять и оттянуть каждой рукой в противоположные стороны.



Рис. 122. Двойное кольцевое разминание внутренней поверхности бедра

Одновременно на задней и передней поверхностях бедра сделайте двойное ординарное разминание (рис. 123). Для выполнения этого приема нужно сесть на стул, а массируемую ногу поставить на пол.



Рис. 123. Двойное ординарное разминание

После этого следует выполнить потряхивание. Для этого нужно зажать мышцу мизинцем и большим пальцем, остальные пальцы приподнять и энергично потрясти мышцу в поперечном или продольном направлении, то замедляя, то усиливая колебательные движения.

Затем нужно выполнить ударные приемы, постаравшись максимально расслабить бедра. Для проведения поколачивания пальцы руки нужно сжать в кулак, оставив мизинец полусогнутым и ребром сложенной таким образом ладони выполнять ритмичные удары перпендикулярно массируемой мышце.

Похлопывание производят ладонями обеих рук поочередно. При этом кисти рук должны быть расслаблены, а пальцы согнуты таким образом, чтобы между массируемой областью и ладонью образовалась небольшая воздушная подушка.

Третьим ударным приемом является рубление, выполняемое следующим образом: нужно вытянуть кисть, расслабив ее и разведя пальцы в стороны. Удары наносите ребром ладони, пальцы при каждом ударе должны смыкаться.

В заключение массируют задние поверхности бедер. Делать это удобнее всего, сидя на стуле и опираясь на носок отставленной в сторону ноги. Затем следует последовательно выполнить потряхивание, разминание, выжимание и поглаживание.

Самомассаж области колена

В самом начале сеанса нужно выполнить кругообразное поглаживание. При массаже правой ноги левой рукой поглаживайте его внутреннюю часть, а правой – внешнюю. При массаже левой ноги поменяйте положение рук. В процессе поглаживания нужно выполнять движения в направлении мизинца непосредственно на суставе.

Второй этап – растирание. Начинать нужно с прямолинейного щипцеобразного растирания (рис. 124). Для выполнения этого приема нужно обхватить пальцами

мышцу бедра так, чтобы противопоставить большой палец остальным, и совершать им круговые или прямолинейные движения.



Рис. 124. Щипцеобразное прямолинейное растирание

Затем можно перейти к прямолинейному растиранию, которое выполняется подушечками пальцев с опорой на большой палец, а после этого нужно выполнить круговое растирание большим пальцем с опорой на остальные (рис. 125).



Рис. 125. Прямолинейное и кругообразное растирания

После растирания нужно выполнить массируемой ногой активные движения. Для этого, согнув ногу в тазобедренном и коленном суставах, коснитесь коленом груди.

Повторите движение 5–7 раз, после чего обхватите руками голень и 4–5 раз подтяните к груди бедро. Завершите самомассаж области колена мягким поглаживанием обеими руками.

Самомассаж голени

Массаж голени нужно начинать с икроножных мышц и проводить его сидя, согнув в колене массируемую ногу и положив ее на бедро свободной ноги так, чтобы ее внешняя сторона была расположена у колена (рис. 126). Массажные движения должны идти в направлении от голеностопного к коленному суставу.



Рис. 126. Самомассаж голени

В начале сеанса нужно выполнить прямолинейное и зигзагообразное, после чего комбинированное поглаживание.

Последний из приемов выполняется следующим образом: правая рука зигзагообразно скользит по массируемому месту, а левая, идущая после нее, выполняет прямолинейное движение. При этом мышцу нужно обхватить таким образом, чтобы 4 пальца руки были сверху, а большой палец – снизу.

После поглаживаний нужно выполнить выжимание, а потом ординарное разминание сначала одной, затем двумя руками, направленные вверх. Последний прием нужно выполнять следующим образом: прямыми пальцами плотно обхватить икроножную мышцу и слегка приподнять ее. Затем продвинуть пальцы навстречу друг другу, совершая одновременно вращательные движения. При этом пальцы должны не просто скользить по коже, а продвигаться вместе с ней. Затем, не отпуская мышцу, нужно вернуть руку в первоначальное положение и отпустить захват, оставив ладонь прижатой к коже. После этого нужно перейти к самомассажу следующего участка голени и размять мышцу по всей длине.

Выполняя двойное кольцевое разминание, расположите руки поперек мышцы, захватывая ее то правой, то левой рукой, как при ординарном разминании.

Заключительный этап массажа голени – потряхивание. Для этого кистью руки с разведенными пальцами обхватите икроножную мышцу и выполняйте потряхивание в продольном и поперечном направлениях, то усиливая, то ослабляя интенсивность колебательных движений.

Выполнять самомассаж голени можно, сидя на полу. При этом нужно согнуть массируемую ногу в колене и поставить пятку на невысокую опору.

Медовый массаж

Медовый массаж пришел к нам из Тибета. Его свойства основаны на взаимодействии биологически активных веществ меда и человеческой кожи. Кроме того, медовый массаж включает и стандартные механизмы других разновидностей массажа. Вообще, специалисты относят эту процедуру к одному из видов

рефлексотерапии, так как в нем удивительным образом сочетаются лечебные действия массажа и натурального меда.

После сеанса у пациентов улучшается кровообращение в глубоких подкожных слоях и близлежащих мышцах. Эта процедура улучшает питание тканей и внутренних органов. Биологические активные вещества меда способствуют адсорбции токсинов и активному их выведению из организма. Кроме того, медовый массаж применяют для чистки кожи и улучшения циркуляции лимфы. После сеанса кожа становится упругой и шелковистой, подкожные уплотнения разглаживаются, а общее состояние улучшается.

Обычный курс рассчитан на 15 процедур, которые проводят через день: это производит максимальный эффект, не нагружая при этом организм.

Для медового массажа необходим любой натуральный незасахарившийся мед без каких-либо добавок. Дополнением к такой терапии могут стать только эфирные масла – грейпфрутовое, мандариновое, апельсиновое, лимонное, масло можжевельника, лаванды, эвкалипта или петит-грейна. Они добавляются в мед из расчета 5 капель эфирного масла (смеси) на 1 чайную ложку меда. Для массажа ягодич и бедер достаточно 2 чайных ложек жидкого меда и 5-ти капель эфирного масла.

При медовом массаже наиболее часто применяются следующие смеси:

1. По 2 капли эвкалиптового и лавандового масел и 5 капель лимонного масла на 2 чайные ложки жидкого меда.

2. По 2 капли апельсинового и лавандового масел и по 3 капли лимонного и можжевельного масел на 2 чайные ложки жидкого меда.

3. По 5 капель апельсинового лимонного масел на 2 чайные ложки жидкого меда.

4. 2 капли лавандового масла, 3 капли лимонного масла и 5 капель масла мяты на 2 чайные ложки жидкого меда.

Мед и масла нужно смешивать непосредственно перед сеансом. Если для массажа используется несколько видов масел, сначала смешивают их, а затем добавляют в мед и тщательно перемешивают.

Приготовленное средство наносят на ладони и путем мягких похлопываний обрабатывают массируемый участок. Часть смеси остается на коже, а остальное – на руках массажиста. Если проблемных зон несколько, их массируют не сразу, а по очереди. После того как смесь нанесена на тело, ладони «приклеивают» к коже, после чего резко «отрывают». По мере проведения сеанса похлопывающие движения становятся резче и сильнее. Для этого руки все плотнее прижимают к массируемой зоне и все более резко отрывают от кожи.

Постепенно мед впитывается в кожу и на ее поверхности остается очень тонкий слой. К концу сеанса на ладонях появляется белая масса. В самом начале она появляется только на руках, затем охватывает и массируемую зону. Вся процедура продолжается 5–10 минут, после чего мед нужно смыть теплой водой с помощью мягкой губки. После водной процедуры кожу нужно вытереть мягким полотенцем и нанести на нее увлажняющий крем.

После медового массажа на особо нежных местах могут остаться синяки, которые

со временем самостоятельно проходят. Болезненной процедура кажется только в первые дни лечения, затем кожа постепенно адаптируется, и тогда сеансы проходят намного легче.

Домашний массаж с антицеллюлитным кремом

Перед тем как приступить к массажу бедер, примите контрастный душ.

Начните процедуру с поглаживаний: по 3–4 движения со всех сторон, после чего они должны стать интенсивнее, а выполнять их следует уже полной ладонью. Собирайте «валик» из кожи у колена и постепенно продвигайте его вверх по бедру сначала по внешней стороне, затем по внутренней и передней. Выполните этот прием по 2 раза с каждой стороны. «Вымесите» проблемную зону обеими руками. Движения рук должны быть такими же, как при замесе теста.

Нанесите на проблемную зону антицеллюлитный крем или масло и вотрите его ладонями в разных направлениях. Сожмите пальцы в кулак и проведите костяшками вверх по бедру, сначала с внешней стороны, затем с передней и внутренней. Для каждой зоны выполните по 4–5 движений. Энергично похлопайте ладонями по бедрам, затем выполните поглаживание.

После процедуры бедра должны покраснеть, «загореться» и полностью впитать в себя крем.

Антицеллюлитная косметика

Антицеллюлитную косметику выпускают многие фирмы, в том числе и мировые лидеры по производству косметических средств. К ней относятся различные лосьоны, гели, кремы, ароматические масла и др. Приобретая антицеллюлитную косметику, нужно обратить внимание на ее качество: любой бренд должен отвечать заявленным требованиям, то есть быть удобным в применении и давать удовлетворительные результаты при небольших усилиях и минимальной затрате времени. А теперь немного о каждой группе таких косметических средств.

Гель

Гель не нужно втирать в кожу. При нанесении на тело он почти сразу впитывается в кожу и не пачкает одежду. Существуют и гели, не содержащие спирта, они идеально подходят для чувствительной кожи и не вызывают аллергических реакций.

Крем

Кремы изготавливают на масляной основе, а по сравнению с гелем они требуют большего времени для впитывания в кожу. Лучше всего комбинировать их с массажем или обертываниями.

Действие крема более продолжительно, он способствует длительному удержанию кожей активных веществ и активизирует удаление жидкости и шлаков. Эффект после его применения проявляется за более короткий период, а в сочетании с правильным питанием и физическими упражнениями он поможет за предельно короткий срок добиться очень хороших результатов.

Существуют и так называемые термокремы, которые попутно согревают кожу, что

позволяет ей быстро избавиться от жировых отложений и воды. Покраснение, вызванное их действием, может продержаться достаточно долго, поэтому, если вы страдаете расширением вен или кровоизлияниями, пользоваться подобным средством нужно с осторожностью, предварительно проконсультировавшись у косметолога.

С тех пор как ученые обнаружили, что в борьбе с целлюлитом особенно эффективны кремы с содержанием аминоксиллина, в продажу поступило несколько разновидностей таких средств. В некоторых из них содержатся экстракты различных китайских растений, в остальных – аминоксиллин, гинкго билоба и некоторые другие составляющие, открытые и разработанные в США, Европе и Китае.

Также кремы особенно глубоко воздействуют на обвисшую и деформировавшуюся кожу. При их применении уже через несколько недель исчезают складки, тело становится стройнее, а кожа – мягкой и гладкой.

Часто кремы, предназначенные для уменьшения объема ягодиц и бедер, действуют путем вывода лишней жидкости из жировой ткани. Но вода возвращается, поэтому результаты получаются временные. В проблемных зонах жир никак не может освободиться из-за плохой микроциркуляции крови в толще кожных покровов. Нормальное уменьшение жира в жировых клетках происходит только тогда, когда гормоны «дают команду» им избавиться от жира, что и происходит благодаря рецепторам, находящимся на наружной стенке жировой клетки. При целлюлите циркуляция крови в проблемных зонах очень плохая, рецепторы бездействуют, а жир продолжает накапливаться, вместо того чтобы раствориться.

Специальные мази, используемые в сочетании с антицеллюлитными кремами, содержат силанол, этиодизированное масло и гидройодид. Перечисленные вещества воздействуют на жировые отложения, улучшая внешний вид пораженной целлюлитом кожи. Подобные мази удаляют даже послеродовые опухоли и растяжки.

Если же антицеллюлитный крем сочетать с массажем или обертыванием, результаты такого воздействия становятся более ощутимыми и появляются в предельно короткие сроки. Если же, помимо косметических процедур, соблюдается правильное питание, а физические нагрузки оптимальны, все это вместе поможет вам достичь поразительных результатов.

Лосьон

Лосьон, точно так же как и гель, предельно легко наносится на тело, быстро впитывается в кожу и быстро высыхает, так как изготавливается на водно-спиртовой основе. Противопоказанием для применения такого средства являются только кожные аллергические реакции.

Масло

Антицеллюлитные масла применяют в основном в сочетании с электромассажем. При их использовании на теле образуется защитная пленка, способствующая прохождению электроимпульсов к тканям мышц.

Желе

Желе используют в случаях, когда кожа плохо переносит жиры. Его приготавливают из веществ, хорошо поглощающих воду: крахмала, агар-агара и

желатина. Желе обычно представляет собой раствор перечисленных веществ в смеси воды и глицерина.

Об антицеллюлитной косметике есть много хорошей информации, но к выбору такого рода средств нужно подходить очень осторожно, предварительно посоветовавшись с косметологом. Кроме того, при покупке какого-либо бренда нужно быть предельно внимательной. В противном случае вы рискуете приобрести подделку или косметику, срок годности которой давно прошел.

Современные производители косметики предлагают не только отдельные антицеллюлитные средства, но и полные антицеллюлитные программы. Однако какому бы бренду вы ни отдали предпочтение, использование подобных средств предполагает последовательность, которая помогает добиться максимальных результатов.

Первым шагом на пути к красоте является эксфолиация: прежде чем наносить антицеллюлитный крем или гель, нужно подготовить кожу, очистив ее от ороговевших клеток. В противном случае вы вряд ли получите удовлетворительный результат: отмершие клетки формируют слой, блокирующий любые активные компоненты. С помощью эксфолиантов (скрабов) эту преграду можно удалить. После применения подобных средств кожа становится нежной и гладкой, ее поры начинают дышать и хорошо усваивать средства для ухода за ней.

Следующим шагом в борьбе с целлюлитом являются сами антицеллюлитные средства, которые наносятся на проблемные зоны. Они содержат самые различные активные вещества: кофеин, экстракт плюща, иглицы, конского каштана, мате, центеллы, бурых водорослей, а также витамины и множество других компонентов, стимулирующих лимфо- и кровотоки, расщепление жиров и дыхание клеток.

Третий шаг антицеллюлитной программы – укрепляющие средства, поддерживающие тонус кожи, ее эластичность и упругость. Эти средства предотвращают дряблость, возникающую в результате уменьшения объемов.

Однако следует помнить, что при всей своей эффективности антицеллюлитная косметика в сочетании с правильным питанием и физической активностью помогает только на ранних этапах развития целлюлита. В том случае, когда проблема устоялась и нужно лечение, косметика бессильна: в этом случае помощь вам смогут оказать только специалисты.

Растирания

Сухие растирания кожи – один из полезных домашних способов лечения целлюлита, который эффективно действует в сочетании с антицеллюлитными кремами и ароматерапией. Его можно применять при всех видах целлюлита, однако оно лишь улучшает внешний вид и качество кожи, не уменьшая объемов пораженной целлюлитом ткани.

Целью сухих растираний является стимуляция кровообращения и лимфотока, а суть метода заключается в растирании кожи специальной сухой щеткой, изготовленной с таким расчетом, чтобы не растягивать кожу.

Процедура оставляет массу приятных ощущений и отнимает не так много времени – не более 5–10 минут. Однако растирания нужно проводить регулярно, каждый день,

желательно после приема ванны, когда кожа и все тело разогреты, мышцы расслаблены и спешить некуда.

Антицеллюлитное растирание нужно начинать с голеней и постепенно подниматься к зоне галифе и ягодицам. Движения должны быть мягкими, «обмахивающими», что очень важно. Резких и сильных движений делать нельзя, в противном случае вы повредите мелкие кровеносные и лимфатические сосуды. После процедуры нужно нанести на тело ароматерапевтический состав или антицеллюлитный крем.

Сухие растирания улучшают внешний вид и качество кожи, поэтому могут быть рекомендованы для лечения любой стадии целлюлита. Однако одно только растирание не приводит к уменьшению объемов целлюлитной ткани, поэтому его желательно применять вместе с антицеллюлитным кремом, который имеет свойство стимулировать выделение жира, или липолитическим набором ароматических масел. При этом не стоит ждать от этой процедуры чуда: слишком толстый слой целлюлитной ткани требует профессиональной помощи и более эффективных способов лечения.

Ванны

Ванны втроене благотворно воздействуют на женское тело: в воде ослабевает сила тяжести, поэтому кожа и мышцы расправляются, вследствие чего улучшается их кровоснабжение. Теплая вода активизирует кровообращение и стимулирует обменные процессы. Во время водной процедуры организм усиленно отдает энергию, выводит токсины и теряет калории. А содержащиеся в воде минеральные вещества проникают в кровяное русло и улучшают питание органов и тканей.

Что касается последнего, в бальнеотерапии (лечении ваннами) применяется специально приготовленная вода – минеральная с эфирными маслами или морская. В качестве средства, помогающего бороться с целлюлитом и лишним весом, используется и подводный струйный массаж.

В первые минуты процедуры у пациентов учащается пульс, поднимается давление, а кровь начинает течь быстрее. Это хорошая тренировка для сосудов, в частности для сосудов сердца. Примерно через 5 минут сосуды расширяются, артериальное давление снижается, пульс становится реже, то есть наступает так называемый разгрузочный период, который и считается целебным.

Ванны с морской водой

Морская соль содержит полный минеральный комплекс, благотворно воздействующий на весь организм в целом и вызывающий у нас ощущение свежести и комфорта. К лечебным свойствам морской соли относятся изменение микроциркулярной гемодинамии, противовоспалительное и обезболивающее свойства, активация обменных процессов, улучшение работы внутренних органов и повышение тканевой активности.

Для того чтобы принять такую процедуру дома, нужно размешать в полной ванне 350 г морской соли и погрузиться в это «море» на 15–20 минут. Это успокоит нервную систему, снимет усталость, а состояние вашей кожи значительно улучшится: она станет более эластичной и гладкой. Температура воды не должна превышать 36–37° С, курс лечения – 10–12 ванн, процедуры следует проводить через день.

Ванны с маслами

Эфирные масла умеют свойство укреплять клеточные мембраны, стимулировать обменные процессы в организме, улучшать регенерацию кожи и ее кровоснабжение, а также повышать тонус кожи и мышц. При целлюлите рекомендуется использовать масла цитрусовых (апельсина, лимона, мандарина и грейпфрута), можжевельника, сосны, бергамота, сандала, розмарина и нероли.

Для приготовления ванны нужно смешать эфирные масла с 200 мл домашнего кефира и вылить смесь в ванну, температура воды в которой не должна превышать 37° С. Продолжительность процедуры – 20 минут.

Ароматическая смесь № 1: по 1 капле масел герани, розмарина, лаванды, шалфея и 3 капли масла можжевельника.

Ароматическая смесь № 2: 3 капли масла лимона, 4 капли масла лаванды, по 5 капель масел чабреца и розмарина.

Ароматическая смесь № 3: 2 капли масла лимона, 4 капли масла розмарина, 6 капель масла чабреца.

Антицеллюлитное белье

Данный раздел посвящается тем женщинам, которые по каким-то причинам не хотят или не могут позволить себе бороться с целлюлитом. Им можно посоветовать заглянуть в платяной шкаф и провести детальный анализ его содержимого.

Известно, что понятие «женская красота» складывается не только из идеальных форм. Не последнее значение имеет умение выгодно преподнести себя, в том числе и с помощью главного женского оружия – роскошного наряда. Правда, в этом тоже нужно знать меру и не переусердствовать, тогда можно сделать собственную внешность не просто привлекательной, но даже сногшибательной.

Каждая женщина согласна с тем, что умение одеваться – целая наука, которой, впрочем, не так трудно овладеть: было бы желание. А обладательницам целлюлита тем более наряд нужно подбирать очень тщательно, так как им предстоит скрыть целый ряд недостатков фигуры и подчеркнуть ее же достоинства. А сейчас мы перейдем к характеристике главных деталей женского туалета, которые могут стать идеальными помощниками в плане маскировки недостатков ног: чулок, колготок и нижнего белья.

Выбирая колготки

Прежде чем идти покупать колготки, нужно определиться, чего вы от них хотите. Точнее нужно решить, какие именно вас интересуют: для повседневной носки, выходные, корректирующие или моделирующие.

С помощью моделирующих колготок можно с успехом скрыть небольшие недостатки фигуры. Подтянуть живот и бедра, приподнять ягодицы и сделать голени привлекательными. Если же ваша фигура безупречна и проявления целлюлита вам неведомы, такие колготки покупать не стоит. На вас хорошо будет смотреться обычное изделие с эластаном.

Выбор колготок сильно зависит и от сезона. Так, для летнего вечернего туалета самыми подходящими будут колготки или чулки плотностью не более 5–10 den (den – денье, единица, характеризующая толщину нейлоновой или шелковой нити).

А теперь немного о цветах. Если у вас светлое платье или костюм, колготки или чулки должны быть непременно телесного цвета.

Изделия более темного оттенка следует надевать обладательницам полных голеней. А колготки цвета «загар» лучше вообще не покупать, так как большинство моделей имеет красноватый оттенок, что само по себе выглядит не слишком эстетично. И запомните одно правило: цвет колготок подбирают не под цвет платья, а под цвет туфель, это создает длинную непрерывную линию фигуры, делая ее стройнее. Кроме того, не нужно надевать чулки или колготки с босоножками или туфлями с «открытым носом».

В настоящее время многие женщины вынуждены даже в летнее время ходить на службу в колготках. Производители чулочной продукции, учитывая этот факт, разработали модели, в которых даже в самую жаркую погоду ноги себя чувствуют великолепно. Если же жара стала совсем невыносимой, можно позволить себе надеть летний брючный костюм с босоножками.

Осенью или весной хорошо смотрятся непрозрачные или полупрозрачные колготки плотностью 15–20 den. В зимние месяцы – плотные с хлопком и микрофиброй (30–100 den). Более точно плотность колготок поможет определить ваш костюм. Так, под костюм из тонкой шерсти лучше надеть колготки плотностью 40 den и меньше, а если ткань более толстая, то и колготки, соответственно могут быть плотнее.

Цена и качество

Чтобы при покупке колготок вы чувствовали себя увереннее, попробуем разобраться в некоторых общих понятиях. Все качественные изделия должны иметь в своем составе лайкру, – особую разновидность эластана, придающую изделиям необходимую эластичность и прочность. Ее изобрели в американском химическом концерне DuPont еще в 1959 году, однако при производстве чулочно-носочной продукции это волокно стали использовать сравнительно недавно.

Многим из вас должно быть известно, что эластан и лайкра представляют собой одно и то же волокно, однако употреблять патентованное название «лайкра» имеет право только концерн DuPont, остальным производителям приходится указывать на этикетках процентное содержание эластана.

Сама по себе лайкра – очень тонкое волокно, которое практически невозможно увидеть невооруженным глазом. Но, несмотря на это, оно очень растяжимое и необыкновенно прочное. Эти волокна также имеют свойство восстанавливаться после многократного растяжения, причем даже тогда, когда им приходится увеличиваться в размерах в 5–7 раз. Колготки, в состав которых входит лайкра, визуально улучшают форму ног, и если ваши голени недостаточно стройны, носите колготки с большим содержанием этого уникального волокна.

Содержащие лайкру изделия должны не просто хорошо растягиваться, но и быстро восстанавливать первоначальную форму. И чем выше процент лайкры, тем более эластичными должны быть колготки. Но и здесь имеются свои ограничения: процент лайкры в колготках не должен превышать 40%. Если же ткань сильно растягивается на коленях и собирается в складки на щиколотках, значит, вы приобрели изделие, не

имеющее в своем составе лайкры. Скорее всего, они сделаны из чистого полиамида или других эластичных материалов.

Однако с полиамидом тоже не все так просто. Кроме него, в состав материала, из которого изготовлены ваши колготки, могут входить шерсть, хлопок, однако во всех случаях в ткани должна присутствовать лайкра, поскольку даже самый малый ее процент позволит изделию растягиваться точно по вашей фигуре и плотно облегать ноги. Самыми практичными и удобными в носке считаются колготки, содержание лайкры в которых не превышает 13–15%. Большее содержание эластана превращает колготки в плотный утягивающий корсет, что придется по вкусу очень немногим.

До сих пор многие женщины убеждены, что лайкра должна придавать колготкам некий блеск, однако практика показывает, что это далеко не так. Блеск колготкам придает вовсе не это, а треугольное сечение полиамидной нити. В колготках без блеска сечение нитей обычное, круглое.

Что касается цены, но на нее оказывает влияние как содержание лайкры, так и количество оплеток. Попробуем разобраться, что это означает. На упаковках определенных моделей можно найти надпись «3D-лайкра». Подобные изделия имеют и другое название – «Вторая кожа», что означает следующее: в таких колготках нить лайкры в три слоя оплетена нитью полиамида, причем оплетка эта идет в разных направлениях. Такая хитрая конструкция придает трикотажному полотну однородность и в значительной степени повышает его прочность: если на колготках появилась затяжка, в этом месте не пойдет «стрелка». В крайнем случае нити разойдутся, образуя небольшую дырочку. Примерно теми же свойствами обладают колготки, в ткани которых лайкра имеет двойную оплетку. Двойное плетение нити придает прочность даже самым тонким изделиям плотностью не более 20 den.

Плотность вязки не имеет никакого отношения к процентному содержанию лайкры. Однако существует некоторая зависимость между плотностью колготок и их теплоизоляционными свойствами. В холодные месяцы года женщины более комфортно себя чувствуют в колготках с мультифиброй, микрофиброй, тактелью или микроволокном. Эти волокна имеют очень похожее строение: это полиамиды специального плетения, имеющие в каждом сантиметре определенное число ворсинок. Это придает готовому полотну бархатистость и мягкость.

Подводя итоги, можно сказать, что к основным параметрам, определяющим выбор колготок, относятся особенности фигуры и технологические изыски производителей. И чем более сложна технология производства того или иного изделия, тем выше его цена. А главные особенностями высококачественных изделий – это хлопчатобумажная ластовица, моделированный носок, плоские швы, формованный абрис и др. Кстати, колготки с моделированными пятками в наши дни – большая редкость.

Благодаря плоским швам на колготках с ними можно надеть маленькое обтягивающее платье, а при наличии ластовицы можно носить изделие, не надевая нижнего белья, например под платье-стрейч, шорты или мини-юбку. А вообще, покупка колготок – дело серьезное, ведь подобрать необходимую вам модель не так просто, как кажется на первый взгляд.

Корректирующие колготки

В прошлом столетии существовал только один метод коррекции фигуры: чтобы зрительно уменьшить ягодицы или утянуть живот, женщины надевали эластичные

трусики или пояс. Однако подобные вещи недолговечны и в процессе носки быстро утрачивают необходимую эластичность.

Ситуация резко изменилась, когда при производстве корсетных изделий стали применять эластан. Благодаря своей необычайной прочности и редкой способности восстанавливать первоначальную форму эластан быстро вытеснил резину и позволил объединить в единое целое два разных предмета туалета – колготки и утягивающие шорты или трусики.

Для того чтобы штанишки корректирующих колготок стали более прочными и упругими, их изготавливают из толстой эластановой нити, которую 2 раза обвивают полиамидной нитью. У любых таких корректирующих изделий только одно назначение – скрыть какие-либо недостатки фигуры. А поскольку недостатки у всех женщин разные, производители учитывают запросы даже самых взыскательных потребителей и предлагают очень широкий ассортимент моделирующих фигуру колготок. Сегодня все корректирующие изделия можно подразделить на поддерживающие, очерчивающие фигуру и фигуроформирующие.

У формирующих фигуру колготок плотный верх (60–150 den), который выполнен в виде шорт или трусиков. Они утягивают не только талию, ягодицы и живот, но и бедра. Такие колготки – настоящая находка для полных женщин, не страдающих комплексами, которые, даже имея внушительные «габариты», не хотят отказаться от ношения обтягивающих джинсов или обтягивающих брюк. Тем не менее из-за большой плотности штанишек такие колготки не рекомендуется носить с короткой юбкой.

Очерчивающие фигуру изделия придадут фигуре красивую рельефность благодаря отдельно вывязанной эластановой нитью поясам плотностью 140–180 den, которых в оптимальной модели должно быть ровно шесть:

- эластичный, широкий, облегачий пояс;
- пояс для талии среднего давления;
- пояс, создающий силуэт в области живота;
- пояс, поднимающий ягодицы;
- моделирующий пояс, придающий бедрам стройность;
- обеспечивающий равномерное стягивание пояс среднего давления.

Поддерживающие колготки оказывают на ноги дифференцированное давление. Это означает, что в области колена, бедра и лодыжек плотность вязки различная: до середины голени изделие очень сильно сжимает ногу, от середины голени до колена – сильно, от колена до центра бедра – средне. Такие колготки предназначены для женщин, которые в процессе трудовой деятельности вынуждены долгое время находиться на ногах, а в таких изделиях ноги устают меньше. Однако лечебными свойствами они не обладают, поэтому носить их при варикозном расширении вен не имеет смысла. В таком случае нужны уже не поддерживающие, а медицинские колготки, подбираемые после рекомендации лечащего врача.

Поддерживающие модели колготок могут быть и корректирующими. Такие изделия не просто поддерживают ноги, но и хорошо корректируют тело. Чтобы узнать, что

именно корректирует выбранная модель колготок, нужно внимательно посмотреть на упаковку: на ней имеется пиктограмма, где темным цветом обозначены более плотные места, оказывающие утягивающее действие. Кроме того, на фотографии стрелками показано, каким образом давление будет распределяться по ноге, а пунктирной линией – первоначальное очертание фигуры.

На упаковке отдельных моделей, помимо цифры, обозначающей общую плотность в den, имеется информация о том, сколько den имеет изделие в области бедер, живота и ягодиц.

При покупке колготок обратите внимание на их размер: если изделие не будет вам в пору, тогда вы либо не сможете натянуть их на ноги, либо не получите корректирующего эффекта. Конечно, такого рода изделия не решают ни проблему лишних килограммов, ни проблему целлюлита: и то и другое останется при вас, они только утянут тело, придав ему нужную форму. Недаром некоторые пышнотелые красавицы, один раз попробовав натянуть на себя такие колготки, отказываются от них навсегда из-за отсутствия свободы движений. Ведь подобные вещи созданы именно для того, чтобы подтянуть формы, а это уже корсет, причем для нижней части туловища.

Вместе с тем моделирующие колготки могут повысить тонус и улучшить осанку, сделав женщину привлекательнее и стройнее, а ради такого эффекта нужно чем-то и пожертвовать. Однако ежедневно носить этот «корсет» тоже не стоит: стягивая внутренние органы, такие колготки могут негативно повлиять на ваше здоровье, поэтому, прежде чем обзавестись корректирующими колготками, хорошо подумайте, а нужны ли они вам. Ведь если вещи в вашем гардеробе только свободного покроя, утягивать тело вам просто незачем. Другое дело, если вы часто бываете на людях: ходите в театр, кино, гости и при этом облачаетесь в обтягивающие элегантные платья. Тогда утягивающие колготки вам жизненно необходимы. Однако на чудо тоже надеяться не следует: ни одни колготки не в состоянии превратить вас в фотомоделю, в лучшем случае ваша талия станет тоньше, а общие «габариты» уменьшатся на 1, максимум на 2 размера.

Для того чтобы купленные вами колготки с вывязанными утягивающими полосками подтягивали то, что задумано, вам предстоит научиться их правильно надевать. В противном случае желаемый эффект не будет достигнут. Кроме того, на плотных трусиках некоторых моделей есть тонкие «окошки». При попытке небрежно подтянуть изделие, держась за такое окошко, можно с легкостью порвать колготки.

И еще немного и покупке колготок. Постарайтесь не покупать их на рынке, где есть вероятность приобрести подделку. Но если вы все-таки пришли на базар, имейте в виду, что все подделки продают в упаковках из легко рвущегося тонкого целлофана. Кроме того, на фирменной упаковке есть штрих-код, первые цифры которого обозначают страну-изготовителя. Штрих-код обычно ставится в двух местах: непосредственно на ярлыке, склеивающем пакет и на бумажном вкладыше в нижнем правом углу. Размер фирменного изделия также указывается дважды: на целлофановой упаковке и на ярлыке.

Корректирующее белье

Тот или иной недостаток ног можно скрыть не только с помощью моделирующих колготок, но и под корректирующим бельем, позволяющим сделать контуры фигуры более четкими, одновременно уменьшив объем ягодиц и бедер. В наше время ассортимент такого белья представлен достаточно широко: всевозможные трусики,

пantalоны, грации или пояса для чулок обладают утягивающими свойствами. Так что ваша цель заключается только в правильном подборе той или иной модели.

Медики предъявляют к корректирующему белью определенные требования: прежде всего оно не должно чересчур стягивать тело, а только повторять его контуры, исправляя тем самым некоторые «погрешности». В связи с этим не стоит покупать белье такого размера, до которого вы мечтали «утянуться». Размеры корректирующих изделий должны быть вашими, но не больше и ни в коем случае не меньше.

Корректирующее белье изготавливают из самых различных материалов – хлопка в сочетании с лайкрой или полиамидом, транспарентного нейлона и др. Главные требования к тканям остаются традиционными – эластичность и плотность, поэтому в последние годы так популярны изделия из микрофибры. Этот материал обладает достоинствами многих других видов сырья: в изделиях из него нежарко летом, зимой они не пропускают холода. Вместе с тем микрофибра обладает той же воздухопроницаемостью, что и хлопок, и не менее эластична, чем лайкра. Кроме того, она практически не деформируется и очень гигиенична, что позволяет носить изготовленное из нее белье беременным и даже женщинам, только что перенесшим операции.

Сделать женщину зрительно стройнее, подтянуть бедра, живот и ягодицы помогут утягивающие pantalоны или трусики. Лучше отдать предпочтение бесшовным моделям: это позволит вам надевать их под одежду облегающего силуэта. Открытые трусики лучше носить под одежду свободного кроя, так как они не утягивают тело, а только приподнимают ягодицы. Если вы хотите надеть джинсы или обтягивающие брюки, лучше отдать предпочтение pantalонам. Они закроют ягодицы полностью и утянут бедра примерно до их середины. Кроме того, такие pantalоны снабжены корректирующими вставками на боках, животе и ягодицах, которые не просто приподнимают эти части тела, но и утягивают их.

Под обтягивающее вечернее платье желательно надеть грацию, корректирующую не только ягодицы и бедра, но и талию. Если платье прилегает не слишком сильно, можно обойтись поясом для чулок, полностью скрывающим недостатки ягодиц и верхней части бедер. Обладательницам недостаточно пышных форм также не стоит унывать. Для них производители белья особенно постарались: специальные модели с силиконовыми вставками могут зрительно увеличивать объемы.

Антицеллюлитные шорты

С «апельсиновой коркой» бороться нелегко, и сегодня женщинам помогают в этом не только косметологи, но и модельеры. Они создали специальные шорты и короткие брюки, которые могут вам помочь навсегда забыть о целлюлите. Тем, кто решил одолеть целлюлит с помощью предметов одежды, предлагается очень широкий выбор. Самым эффективным считается трехслойное белье. Каждый его слой сделан из разного материала – хлопка, латекса и лайкры, которые, массируя проблемные зоны, одновременно создают эффект «сауны» и способствуют выведению лишней жидкости.

На втором месте по эффективности стоят предметы туалета, в которых содержится ацетат теофиллина – активный компонент, по словам производителей, буквально разрушающий целлюлит. Правда, ученые до сих пор скептически относятся к этой «добавке»: чудодейственные свойства данного вещества пока еще не доказаны научно.

На третьем месте стоит однослойное белье, создающее массажный эффект. Правда, антицеллюлитным оно имеет право называться только с большой натяжкой: прочные колготки или бриджи при ходьбе массируют ноги. Зато и цена на них весьма доступна, а это означает, что в случае неудачи вы потеряете немного.

Разумеется, не каждая женщина так вот сразу поверит дизайнерам и бросится в магазин покупать это специфическое и не слишком удобное белье. Первыми оказались итальянки: 100 женщин добровольно решили поставить эксперимент на своем теле. В результате храбрых домохозяек «заперли» на 2 месяца в 3 различных медицинских центрах в Генуе, Бриндизи и Милане. Средний возраст добровольцев составлял около 37 лет. Каждой участнице эксперимента выдали по 5 пар антицеллюлитных бриджей, а после окончания эксперимента провели опрос.

Выяснилось, что все до одной женщины в первые несколько дней испытывали трудности при надевании специфического белья: для того чтобы носить такую одежду, нужен определенный навык. Кроме того, около 28% участниц были недовольны внешним видом антицеллюлитных бриджей. Они сочли их слишком длинными. 62% участниц ощущали при ходьбе, как ткань бережно массирует ноги, чего в общем-то и добивались создатели модели. И только 24% заметили, что после 2 месяцев ношения бриджей их кожа приобрела упругость и гладкость.

Описанный тест оказался очень кстати, однако исследователи не рассказали широкой публике, что именно чувствует женщина, носящая антицеллюлитные брюки, джинсы, бриджи или шорты. По мнению производителей такого рода одежды, в их моделях одинаково комфортно как на спортивной тренировке, так и во время работы. Однако сами потребители, в частности фитнес-врачи, считают, что тренироваться в такой одежде крайне неудобно: она быстро впитывает в себя пот и становится очень тяжелой, поэтому уже через несколько минут после начала тренировки в чудо-штанах неудобно даже ходить.

Однако после всех мучений, испытываемых во время тренировки, можно принять душ и даже переодеться. Но в офисе, где проблемные зоны будут потеть ничуть не меньше, такую роскошь себе позволить нельзя. При этом есть вероятность проносить бриджи дольше рекомендованных 6–8 часов. Ведь на работе всегда есть шанс задержаться, например во время переговоров или корпоративного праздника.

Зимой в такой одежде легко переохладиться, а летом – перегреться. Кроме того, антицеллюлитное белье сжимает органы брюшной полости настолько, что вы постоянно ощущаете давление. Этот факт не самый приятный, к тому же не очень полезный для здоровья. Ношение антицеллюлитных бриджей в течение дня дает только один плюс: они визуально стройнят фигуру, что является очень удобным в том случае, если вам хочется выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле.

Специалисты считают, что антицеллюлитную одежду не рекомендуется носить при дерматитах, порезах, ранках, царапинах и других повреждениях кожи. Не стоит надевать их и при гипертонии, гинекологических патологиях и варикозном расширении вен. Всем остальным женщинам носить чудо-бриджи можно. Вот только помогут ли они избавиться от целлюлита?

Производители такого рода одежды утверждают, что видимый эффект после ношения их одежды можно получить не менее чем через 2 месяца при условии, что вы будете надевать ее 5 раз в неделю.

Создатели антицеллюлитной линии под названием «Miss 60» утверждают, что их

бренды действуют намного эффективнее, и заметные глазом результаты можно получить намного раньше. Дело в том, что джинсы, юбки и брюки этих производителей содержат микрокапсулы с укрепляющим кожу веществом, которое активно борется с жировыми отложениями. Причем оно не вымывается даже после многократных стирок: например после 40-й стирки микрокапсулы сохраняют около 40% процентов активности.

Независимые эксперты по поводу антицеллюлитной одежды высказываются неоднозначно. Так, гинекологи считают, что она достаточно эффективна, если носка чудо-штанов сопровождается комплексом других мероприятий, прежде всего физической активностью и правильным питанием. Тем не менее, перед тем как надеть антицеллюлитную одежду, следует все же проконсультироваться с врачом.

Антицеллюлитные модели одежды и белья хорошо помогают действительно полным, рыхлым женщинам, то есть тем, чей целлюлит напрямую связан с отеками. Худым женщинам, особенно курящим, этот «метод» помогает слабо. Вообще, даже при регулярном ношении антицеллюлитной одежды можно ждать исключительно косметического эффекта. Ведь даже сами производители утверждают: когда вы двигаетесь, специальная ткань массирует кожу на проблемных местах, устраняя отеки и стимулируя кровообращение. Однако мышцы при этом не работают, будучи стянутыми как в корсете.

Итак, мы подошли к главному вопросу: носить или не носить антицеллюлитное белье? Ответ однозначен: носить, если у вас есть желание и не имеется к тому противопоказаний. А будет ли толк, зависит как от особенностей целлюлита, так и от качества антицеллюлитного белья. Разумеется, ждать чуда не приходится: успех в борьбе с целлюлитом могут принести только комплексные мероприятия и здоровый образ жизни.

Что касается самих антицеллюлитных предметов одежды, нужно помнить одно: несмотря на плотность и упругость чудо-штаны очень нежны и капризны. Они требуют бережного обращения, в противном случае эксклюзивный наряд быстро потеряет свой первоначальный вид.

Надевайте бриджи, джинсы или шорты очень аккуратно, предварительно сняв с рук все украшения. В противном случае вы поцарапаете капризные предметы. Не нужно делать и резких движений: представьте, что вы надеваете бриджи из тончайшего шелка.

Антицеллюлитную одежду ни в коем случае нельзя стирать в очень горячей воде или пытаться отбелить. Отстирывать ее лучше вручную, используя мягкое мыло или такого же свойства стиральный порошок. Если вы все-таки задумали постирать чудо-штаны в машине, положите их предварительно в наволочку или специальную сумку для стирки трикотажных изделий. Затем установите программу деликатной стирки и отключите отжим.

После стирки и полоскания никогда не выкручивайте подобную одежду и тем более не вешайте сушить на батарею. Сушить антицеллюлитное белье нужно на полотенце, равномерно разложив его на гладкой поверхности.