

Тренироваться как Наоми

Фильм. До недавнего времени мы все с увлечением следили за развитием событий в королевской семье. В сентябре на экраны выходит автобиографический фильм «Диана» с Наоми Уоттс в главной роли. Ее тренер Симоне де ла Рю рассказала Metro, как Наоми приводила себя в форму перед съемками

– Подтянутые мышцы – вот чего хотят женщины, – говорит нам персональный тренер актрисы.

Она разработала свой собственный вид тренировок – «Тело от Симоне», направленных на создание сильного и красивого тела. Это смесь

танца, йоги и пилатеса. Чтобы убедиться в эффективности тренировок, достаточно посмотреть на Уоттс. Но Симоне предупреждает, что ни в коем случае нельзя исключать кардиотренировки.

– Женщины делают много силовых упражнений, но совершенно забывают о кардио, – говорит она. – Необходимо совмещать эти два вида нагрузок. Вы можете добиться потрясающей выносливости, но, чтобы мышцы были в тонусе, должен также сжигаться подкожный жир, а этого можно добиться только с помощью кардио.

В своей студии в Нью-Йорке де ла Рю предлагает клиентам танцевальную кардиотренировку, во время которой можно сжечь до 600 калорий за 45 минут. Занятие включает прыжки, упражнения на мышцы живота и рук и последующие силовые упражнения, в которых Симоне использует элементы йоги и пилатеса, чтобы задействовать все группы мышц.

– У меня очень интенсив-

ные тренировки. Но что я люблю в танце, так это то, что работает все тело, это постоянное движение, которое поддерживает сердце в тонусе. Затем вы дополняете это силовыми упражнениями, в которых задействованы ягодичные мышцы, квадрицепсы и мышцы бедра.

Знаменитости (Уоттс, Сандра Буллок, Энн Хэтэуэй и другие) любят ее тренировки за то, что они никогда не надоедают.

– Люди любят разнообразие. В идеале вы хотите целенаправленно тренировать какую-то одну мышцу, вместо того чтобы бесцельно и бессистемно заниматься с «железками», пытаться сделать сет в десять подходов и думая, что этого хватит на сегодня. На самом деле хитрость состоит в том, чтобы мышцы получали разнообразную нагрузку, а не привыкли к одному и тому же.

РОМИНА МАКГИННЕСС
romina.mcguinness@metro.ru



Рацион Симоне

«Я придерживаюсь того, что красивое тело – это на 20% упражнения и на 80% – питание. Когда клиенты спрашивают меня о правильном питании, я всегда советую диету Палео», – говорит Симоне.

- **Можно.** Натуральное мясо, рыбу и морепродукты, свежие фрукты и овощи, яйца, орехи и семечки, авокадо, оливковое и кокосовое масла.



- **Нельзя.** Злаки, бобовые, молочные продукты, рафинированный сахар, картофель, полуфабрикаты, соль, рафинированное масло.



5 лучших упражнений для полноценной тренировки

«Чтобы получить красивое и подтянутое тело, нужно тренироваться регулярно, 5–6 раз в неделю, и выделять один-два дня на отдых».

Симоне де ла Рю

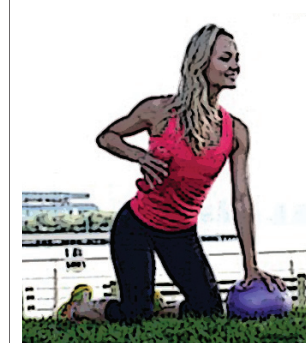


Толчок ногой с терабандом (лента для фитнеса)

Мышцы: бедренная и пресс. Поставьте ногу в ленту и потяните колено к груди, затем вытяните вперед. Сделайте 30 подходов на каждую ногу.

Пони

Мышцы: ягодичная, икроножная и пресс. Сожмите маленький мяч для пилатеса между бедром и икрой. Вытяните ногу вверх. Сделайте 30 подходов на каждую ногу.

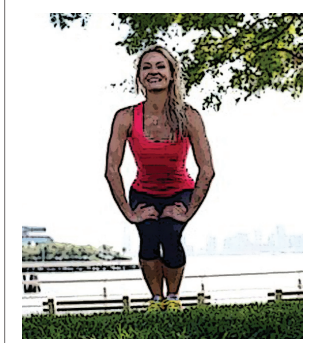


Тренируем трицепсы

Мышцы: трицепсы. Положите мяч для пилатеса под одну руку, почувствуйте напряжение. Возьмите в другую руку гантель на 1,5 кг, согните в локте и вытяните назад. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 30 подходов на каждую руку.

Прыжок с вытягиванием

Мышцы: квадрицепсы, бедренная и пресс. Присядьте с полусогнутыми ногами и прыгните, вытягиваясь во весь рост с прямыми ногами. Приземлитесь в исходное положение. Сделайте 3 сета по 10 подходов.



Скручивание в прыжке

Мышцы: квадрицепс, ягодичная и грудная. Согните ноги в коленях так, чтобы они были впереди пальцев, при этом ноги должны быть плотно сжаты. Прыгните и скрутитесь, сгибая ноги вверх параллельно ягодичцам. Сделайте 30 подходов.

ОСТЕОХОНДРОЗ, АРТРИТ, РАДИКУЛИТ

Боли в мышцах, суставах вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10–15 лет. Как помочь в борьбе с этой проблемой? Эффективностью крема «ЦИТРАЛГИН» связана с улучшением питания тканей суставов и позвоночника. Обладает обезболивающим и противовоспалительным действием при хронических изменениях суставов и позвоночника. «БИШОФИТЕЛЬ» усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его обезболивающий и противовоспалительный эффект.

КАШЕЛЬ, АСТМА, БРОНХИТ

Надсадный кашель, затрудненное дыхание – мучительные проявления простуды, воспалительных изменений бронхов и легких.

Опираясь на эффективность старых рецептов НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН», помогающий остановить кашель, облегчить дыхание. Тщательно подобранный состав из камфары, масла пихты, эвкалипта, алоэ, витамина PP и др. обеспечивает согревающее, бронхорасширяющее действие, улучшает отхождение мокроты, предупреждает приступы кашля при болезнях бронхов и легких.

РЕЦИДИВИРУЮЩИЙ ГЕРПЕС ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ОБОСТРЕНИЯ.

С проявлениями герпетической инфекции приходится сталкиваться многим из нас. Если редкие рецидивы герпеса на лице и губах вызывают неудобство и раздражение, то частый, иногда непрерывно рецидивирующий генитальный герпес может просто разрушить жизнь человека. Провоцирующими факторами рецидивов часто служат инфекционные заболевания, психические и физические стрессы, половые контакты. Крем «ВИРОСЕПТ» на 30% ускоряет заживление герпетических высыпаний, в течение 3-х суток устраняет проявления герпеса. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» в 4,3 раза сокращает частоту рецидивов герпетической инфекции.

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, ЭКЗЕМА, ПСОРИАЗ.

Аллергические заболевания кожи чрезвычайно распространены. Противоаллергическое средство местного действия «ГЛУТАМОЛ», не обладает побочными эффектами. «ГЛУТАМОЛ», являясь естественным метаболитом живой клетки способен подавлять выброс гистамина тучными клетками. Его применение способствует снижению интенсивности кожного зуда, покраснения, шелушения кожи при atopическом и пеленочном дерматите. Противоаллергический эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность.

Заказывайте в ближайших аптеках.

1 – А.В. Панченко, к.м.н., г. Москва «Поликлиника №1», 2011 Справки по применению: (495) 7294955
2 – А.В. Панченко, к.м.н., г. Москва «Поликлиника №5», 2011 www.lnpharma2000.ru



Андроз
КЛИНИКА

П.С., ул. ЛЕНИНА, 34
(812) 235-14-87
(812) 235-69-88
(812) 235-67-88
ANDROS.RU

СКИДКА ДО 50% ТОЛЬКО ДО 31 ОКТЯБРЯ! ЭФФЕКТИВНО! БЫСТРО! НЕДОРОГО!

- ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР 750 руб. 1500 руб. (КОНСУЛЬТАЦИЯ + ОСМОТР ГИНЕКОЛОГА ИЛИ УРОЛОГА) ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ 500 руб. + СПЕЦ. ПРЕЙСКВАНТ НА ВСЕ УСЛУГИ
- АНАЛИЗЫ + КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА (в инфекций) 1590 руб. 2250 руб. МУЖСКАЯ ПРОГРАММА 1770 руб. 2250 руб. ЖЕНСКАЯ ПРОГРАММА
- ЭНДОКРИНОЛОГ: КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ 1850 руб. 3700 руб. (ЗАБОР И ОБРАБОТКА АНАЛИЗОВ F-T4, TTT, AT-TPO + КОНСУЛЬТАЦИЯ)

БОЛЕЕ 18 ЛЕТ НА РЫНКЕ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ. У НАС РАБОТАЮТ ВРАЧИ, КОТОРЫМ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Передай другому, улыбнись!

metro