

**МИХАИЛ ЛАГУТИН**

# **ПЛОСКИЙ ЖИВОТ, ТОНКАЯ ТАЛИЯ**

**ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ**



**МОСКВА**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИР И ОБРАЗОВАНИЕ»**

УДК 796  
ББК 75.6  
Л14

Изд ется по лицензии ООО «Изд тельство «Мир и Обр зов ние»

Фотогр фии *Валерии Завьяловой*

Упр жнения демонстрирует м стер спорт *Марина Киселёва*

**Л гутин, М. П.**

Л14 Плоский живот. Тонк я т лия: Эффективные упр жнения для кр сивой фигуры / М. П. Л гутин. — Москв : Изд тельство АСТ : Изд тельство «Мир и Обр зов ние», 2025. — 48 с.: ил. — «Азбук здоровья».

ISBN 978-5-17-159046-8 (Изд тельство АСТ)

ISBN 978-5-94666-986-3 (Изд тельство «Мир и Обр зов ние»)

В доступной для чит теля форме втор р скрывает секреты пр вильного выполнения физических упр жнений для укрепления мышц брюшного пресс . При сост влении подборки в первую очередь учитыв л сь возможность с мостоятельного выполнения упр жнений в дом шних условиях.

Вы получите предст вление об н томии мышц брюшного пресс и особенностях телосложения, узнаете, как с помощью р цион льного питания и гр мотного подход к физическим н грузк м изб виться от лишнего жировых отложений.

Эти зн ния позволят всем жел ющим повысить эффективность тренировки и достичь требуемого результ т .

УДК 796  
ББК 75.6



Справочное издание

Анықтамалық басылым

Серия «Азбук здоровья»

**Л гутин Мих ил Петрович**

**ПЛОСКИЙ ЖИВОТ. ТОНКАЯ ТАЛИЯ. Эффективные упр жнения для кр сивой фигуры**

Ред тор *Н. В. Валуева*. Корректор *Р. М. Синаюк*.

Компьютерн я верстк : *А. А. Павлов*. Диз йнер обложки *С. А. Арутюнян*

Подпис но в печ ть 30.01.2025. Г рнитура FreeSet. Печ ть офсетн я. Бум г офсетн я.

Форм т 70х90 1/16. Усл. печ. л. 3,51. Доп. тир ж 1500 экз. 3 к з № .

Общероссийский кл ссифик тор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печ тные.

**ООО «Изд тельство АСТ».**

129085, Российск я Федер ция, г. Москв , Звездный бульв р, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, эт ж 7.

Н ш с йт: [www.ast.ru](http://www.ast.ru). Интернет-м г зин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru). E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

Произведено в Российской Федер ции. Изготовлено в 2025 г.

**ООО «Изд тельство «Мир и Обр зов ние».**

117418, Российск я Федер ция, г. Москв , ул. Новочеремушкинск я, д. 50, корп. 2, пом. IV, комн. 16.

Тел.: +7 (495) 742-43-54, +7 (966) 131-85-01. [www.mio-books.ru](http://www.mio-books.ru). E-mail: [mail@mio-books.ru](mailto:mail@mio-books.ru)

**Өндіруші:** «Издательство АСТ» ЖШҚ

129085, Ресей Федерациясы, Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I үй-жай, 7-қабат.

**Өнім өндіру қызметін жүзеге асыру мекенжайы:** 123112, Ресей Федерациясы,

Мәскеу, Пресненская жағ., 6-үй, 2-құр., «Империя» іскерлік кешені, 14, 15-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында

наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ. Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ; факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2025

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген

Ресей Федерациясында өндірілген

ISBN 978-5-17-159046-8 (Изд тельство АСТ)

ISBN 978-5-94666-986-3 (Изд тельство «Мир и Обр зов ние»)

© Л гутин М. П., 2015

© ООО «Изд тельство «Мир и Обр зов ние», 2025

## Введение

Иметь плоский животик и красивую талию очень и очень приятно. Но, к великому сожалению, «создание» тонкой талии — это большой труд. И для того, чтобы получить «изгиб гитары желтой», нужно потратить не один месяц. Вы должны быть достаточно терпеливы и настойчивы, не ставить при этом недостижимых целей. Из 90 сантиметров вы вряд ли достигнете талии Людмилы Гурченко, но это не должно вас останавливать.

Формула по достижению тонкой талии на самом деле очень простая — регулярные физические упражнения + контроль питания. Эта простота порой и вводит в заблуждение... Конечно, любые физические упражнения будут сжигать лишние калории, а вместе с ними и «злополучный» жирок на боках, но... Если заниматься физическими упражнениями по специальной программе, с прицельным воздействием на «проблемную» зону, то результат, несомненно, будет лучше.

## Особенности телосложения

На тип телосложения влияют индивидуальные особенности накопления жира. Жир бывает двух типов: подкожный и внутренний.

*Париетальный (подкожный) жир* во многом определяет внешние формы и влияет на состояние здоровья опосредованно. А вот *висцеральный (внутренний) жир*, который, накапливаясь в брюшной полости, обволакивает жизненно важные органы, способен вырабатывать химические вещества (в том числе около 30 гормонов). Эти активные вещества обладают способностью повреждать стенки артерий сердца и мозга, провоцируя тем самым инсульты и инфаркты, их деятельность повышает риск развития злокачественных опухолей, вызывает воспалительные процессы. Клетки внутреннего жира активно работают и заставляют печень функционировать в усиленном режиме, с которым она может и не справиться, что чревато нарушениями в работе внутренних органов и развитием сахарного диабета II типа.

Висцеральный жир особый, и его относят к эндокринной системе. Когда человек набирает вес, происходит увеличение жировых клеток в размерах. Но, к счастью, у женщин в молодом возрасте довольно редко развивается висцеральное ожирение. А с возрастом, когда падает уровень эстрогена в организме, вероятность «ожирения» резко повышается.

## Особенности питания

Конечно, избыток жира на талии — это некрасиво и чревато вредными последствиями как для здоровья, так и для психоэмоциональной сферы. И всегда над женщиной как дамоклов меч нависает сантиметровая рулетка. Но не стоит пороть горячку и стремиться во чтобы то ни стало, в кратчайшие сроки избавиться от жировых отложений.

Решить проблему с избытком внутреннего жира можно простыми и известными методами: занятия спортом, рациональное питание и умение справляться со стрессом.

Если на подкожные жировые отложения мы можем в какой-то степени повлиять такими методами, как массаж, обертывания и прочие, то на висцеральный жир никакие наружные косметологические воздействия не повлияют. Но зато эта разновидность жировых отложений очень чувствительна и к изменению рациона, и к физическим нагрузкам.

Если снизить калорийность своего питания и начать заниматься спортом, то в первую очередь будет уходить именно внутренний жир, так как его обмен происходит более активно, чем у подкожного. Тут работает простой принцип — надо «сжечь» больше калорий, чем «съесть» их. Вот только резко уменьшать порции не следует. Снижайте калорийность не более чем на 100–150 ккал в день, чтобы организм не воспринял такие изменения как стресс и не включил защитные механизмы. Включайте в свой рацион продукты из цельных злаков, овощи, молочные и кисломолочные нежирные продукты, нежирное мясо, рыбу, яйца и птицу. Такой рацион позволяет получать все необходимые вещества и в то же время необходимую энергетическую емкость потребляемых продуктов, что очень быстро проявится уменьшением размеров талии. Из напитков чрезвычайно полезен в этом отношении, как, впрочем, и в других, зеленый чай. Пять чашек зеленого чая в день значительно повысят ваш уровень метаболизма, позволяя лучше сжигать жиры.

## Принципы построения занятий

«Битва» за тонкую талию долгая и непростая, но вы обязательно победите, если будете придерживаться основных принципов построения тренировки.

В этой книге вам предложены 25 упражнений. Эти упражнения рассчитаны на самостоятельные занятия дома и направлены исключительно на укрепление мышц брюшного пресса. Для усиления жиросжигающего эффекта упражнений необходимо сочетать их с разумной диетой, а также

с аэробными нагрузками — бегом или плаванием. Причем не следует забывать, что мышцы работают лучше, если они насыщены кислородом, поэтому заниматься нужно в хорошо проветриваемом помещении, а бегать — на улице. Тренироваться надо интенсивно, но пульс не должен быть выше 65–70 % от максимального, который определяется по формуле: 220 минус возраст в годах.

В том случае, если вы хотите быть современной в подходе к тренировкам, рекомендуем использовать для контроля пульса часы с кардиомонитором. Вы просто вводите свой возраст, и монитор сам рассчитывает допустимый пульс. В случае превышения нормы звучит сигнал, и вы снижаете нагрузку. Это позволяет вам контролировать свой пульс в течение всего тренировочного процесса.

Самое главное — регулярность занятий. Не менее трех раз в неделю по 30–45 минут. Не получилось уделить 40 минут, делайте две коротких тренировки по 20 минут. Хотя лучших результатов вы достигнете при тренировке продолжительностью не менее 40 минут. В этом случае «жиры» будут сгорать интенсивнее.

Можно несколько интенсифицировать процесс «сгорания жира» на талии созданием в области живота зоны локальной гипертермии. Для этого используется специальный неопреновый пояс, который можно купить в любой аптеке. Некоторые дамы любят обертывать себя любимую упаковочным целлофаном. Это не возбраняется, хотя, с моей точки зрения, не очень практично и может привести к тепловому удару.

Самая распространенная ошибка при использовании неопренового пояса — это фиксация его на голое тело. Этого делать нельзя, так как контакт неопрена с кожей может привести к развитию контактного дерматита! Следует надеть хлопчатобумажную майку, поверх зафиксировать пояс, сверху еще одну майку и вперед. Чувствуете, что нижняя майка стала влажной от пота и вам некомфортно, — меняйте ее на другую (сухую). И, кстати, не забывайте регулярно (хотя бы раз в неделю) споласкивать пояс теплой мыльной водой.

Все упражнения лучше выполнять в удобной для вас спортивной обуви. Это значительно уменьшит нагрузку на суставы и повысит эффективность вашей тренировки.

В качестве разминки рекомендуется сделать по 10–15 наклонов туловища вперед-назад, влево-вправо и 20–25 круговых движений, имитирующих вращение обруча.