

Я СПРОШУ, А ТЫ ОТВЕТЬ

К. С. АНИАШВИЛИ,

Л. Д. БАЙТКЕНЕ,

Р. Г. ЗУЕНОК,

Е. О. КАРНИЛОВИЧ,

А. Г. МЕРНИКОВ,

А. В. СТРУК



как это? сделать?

555

самоучителей

для

мальчиков

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 087.5
ББК 92
К16

Серия «Я спрошу, а ты ответь» основана в 2015 году

Аниашвили, Ксения Сергеевна.

К16 Как это сделать? 555 самоучителей для мальчиков / К. С. Аниашвили, Л. Д. Вайткене, Р. Г. Зуенок, Е. О. Карнилович, А. Г. Мерников, А. В. Струк. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 192 с. : ил. — (Я спрошу, а ты ответь).

ISBN 978-5-17-092701-2.

Мальчики, а вы знаете, как преподнести приятный сюрприз девочке, украсив кофе романтическим рисунком из молока? Как завязать шнурки различными способами? Как собственноручно сделать коробку с сюрпризом и удивить друзей? Как создать невидимую папку на рабочем столе своего компьютера? Как обработать фотографии, не прибегая к помощи специалиста? Как сделать плечи широкими, а бедра — узкими? Как быстро собраться в поход и не забыть самое важное? Как правильно сложить дрова для розжига костра? Как достать монетку из воды и остаться при этом сухим?

Хотите научиться всем этим таким полезным для каждого мальчика премудростям? Тогда прочитайте наш сборник подробнейших самоучителей на всевозможные мальчишечьи темы и попробуйте сделать что-то своими руками — и вы станете настоящими экспертами в сфере спорта, работы на компьютере, общения с девочками, самосовершенствования и во многом другом, причем не только в теории, но и на практике. Ведь наша книга создана специально для мальчиков, которые хотят не только всё знать, но и многое уметь.

Для среднего школьного возраста.

**УДК 087.5
ББК 92**

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2015.

Дизайн обложки Резько И. В.

© ООО «Издательство АСТ», 2016

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2015

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com, 2015

ISBN 978-5-17-092701-2

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как поддерживать себя

в хорошей физической форме	9
выполнить упражнения на разные группы мышц	10
упражняться на тренажерах и не только	12
работать с гантелями и штангой	18
сделать утренний комплекс упражнений йоги «Сурья намаскар» («Приветствие солнцу»)	24
сделать растяжку мышц ног	26
выбрать боевое искусство	28

Как быть всегда здоровым

и выглядеть на все 100	31
добиться здоровой кожи лица	32
придерживаться правильного питания	33
бриться без порезов	34
мыть руки	35
сделать гимнастику рук	36
сделать разминку, если долго сидишь за столом	38
сделать упражнения для глаз	39
чистить зубы	40
сбросить лишний вес	41
завязать галстук простым узлом, или «четверкой»	42
завязать галстук узлом «Виндзор»	43

Как удивить друзей

достать монетку из воды, не замочив рук	46
сделать следы «инопланетян»	46
сделать «ядерный гриб»	47
жонглировать мыльными пузырями	47
создать невидимые чернила	48

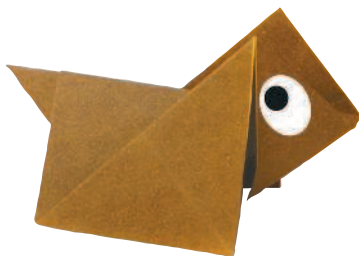




сделать значок из «молочной пластмассы»	49
сделать коробку с сюрпризом.....	50
«нарисовать» космическую картину	51
заставить извергаться «вулкан»	51
рисовать без рук.....	52
сделать медальон из воска	53
«пустить в плавание» масляных рыбок	54
заставить цвета исчезнуть	55
сделать ловушку для ветра	56
построить пирамиду из фасоли	57

Как сделать многие вещи своими руками 59

сделать цветочную композицию в тыкке	60
сделать подсвечник из апельсина.....	61
задекорировать свечу.....	62
оформить букет в корзинке.....	63
оформить букет в яичной скорлупе	64
сделать подсвечник	65
сложить из бумаги лису	66
сложить из бумаги божью коровку	66
сложить из бумаги лебедя	67
сложить из бумаги кита.....	68
сложить из бумаги кашалота.....	69
сложить из бумаги яхту	70
сложить из бумаги арбуз	70
сложить из бумаги коалу.....	71
сложить из бумаги щенка.....	72
сложить из бумаги собаку.....	73
сложить из бумаги медведя	74
сложить из бумаги хомяка.....	75
сложить из бумаги корову.....	76
сложить из бумаги пингвина	77
сложить из бумаги жирафа	78
сложить из бумаги страуса	79



сложить из бумаги попугая	80
сложить из бумаги панду	81
сложить из бумаги цыпленка.....	82
сложить из бумаги кролика	83
сложить из бумаги шакала	84
сложить из бумаги утку	85
сложить из бумаги тираннозавра	86
сложить из бумаги цикаду.....	87
научиться рисовать волка	88
научиться рисовать рыцаря	89
научиться рисовать морского конька	90
научиться рисовать акулу.....	91
научиться рисовать дракона	92
научиться рисовать футболиста.....	93
научиться рисовать робота-трансформера.....	94
научиться рисовать танк	95
научиться рисовать самолет	96
научиться рисовать паука	97
научиться рисовать воздушный шар	98
научиться рисовать попугая.....	99
научиться рисовать хамелеона	100
научиться рисовать бомбу	101
научиться рисовать фонарик	102
научиться рисовать копье	103
научиться рисовать саблю	104
научиться рисовать полицейскую машину	105
научиться рисовать гоночную машину	106
научиться рисовать пожарную машину	107
научиться рисовать вертолет	108
научиться рисовать экскаватор.....	109
научиться рисовать глобус.....	110
научиться рисовать слитки золота	111
научиться рисовать автомат	112
научиться рисовать корабль	113

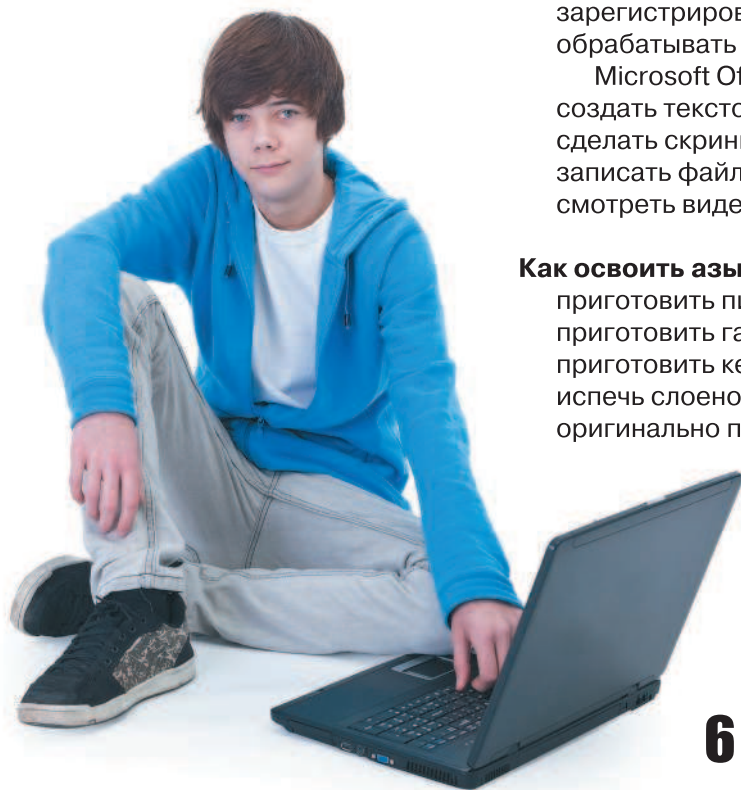




Как справиться с домашними делами	115
ухаживать за комнатными растениями.....	116
вырастить тыкву	116
посадить дерево.....	117
разбить клумбу.....	117
измерить без линейки	118
старинные меры длины перевести в современные	119
оригинально завязать шнурки.....	120
завязать шнурки «косичкой»	120
завязать шнурки «полоской»	121
завязать шнурки «крестиком»	121
правильно стирать.....	122
ухаживать за обувью.....	123
поклеить обои.....	123
разобраться в знаках на этикетках.....	124
сделать еженедельную уборку.....	125

Как стать с компьютером на «ты»	127
создать папку на рабочем столе	128
создать невидимую папку на рабочем столе	129
рисовать в программе «Paint»	131
зарегистрировать почтовый ящик на mail.ru.....	134
обрабатывать фотографии в программе Microsoft Office 2010.....	136
создать текстовый документ	140
сделать скриншот, или снимок экрана	145
записать файлы с компьютера на флешку.....	146
смотреть видео в Интернете	149

Как освоить азы кулинарии	151
приготовить пиццу.....	152
приготовить гамбургер	153
приготовить кейк-попсы	154
испечь слоеное печенье «Улитка»	155
оригинально подать блюдо	156



сделать необычный бутерброд	157
приготовить блинчики с бананом и шоколадной пастой	158
приготовить суши	159
приготовить шашлык	160
сделать молоком рисунок на кофе	161
приготовить спагетти с сыром и кетчупом	162
заварить чай из пакетика	163



Как найти выход из любой ситуации

и сделать правильный выбор	165
оказать первую помощь	166
признаться в любви на разных языках	168
сказать «спасибо» на разных языках	169
сказать «привет» на разных языках	170
сказать «до свидания» на разных языках	171
сказать «пожалуйста» на разных языках	172
общаться на языке жестов	173
собраться в поход	174
сложить костер	175
сделать шалаш	175
закрепить палки с помощью веревки	175
отдохнуть в России в январе	176
отдохнуть в России в феврале	177
отдохнуть в России в марте	177
отдохнуть в России в апреле	178
отдохнуть в России в мае	178
отдохнуть в России в июне	179
отдохнуть в России в июле	180
отдохнуть в России в августе	181
отдохнуть в России в сентябре	181
отдохнуть в России в октябре	182
отдохнуть в России в ноябре	183
отдохнуть в России в декабре	183
выбрать себе собаку	184



**КАК
ПОДДЕРЖИВАТЬ
СЕБЯ В ХОРОШЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
ФОРМЕ**



выполнить упражнения на разные группы мышц

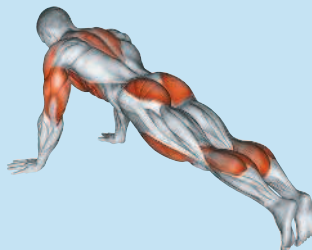
Упражнение «Бурпи» на все группы мышц



1. Стань ровно, поставив ноги на ширину плеч.



2. Затем прими положение приседа, уперевшись ладонями перед собой в пол.



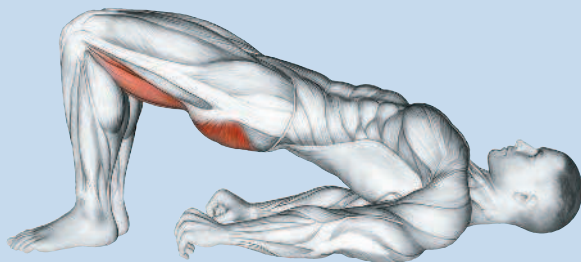
3. Выпрыгни ногами назад и удержи-вай спину, ягодицы и ноги на одной линии, оставив ладони в неподвижном состоянии. Сделай отжимание, не каса-ясь грудью пола.



4. Подскоком вер-нись в положение приседа.



5. Выпрыгни как можно выше, вы-тянув руки вверх и выпрямив свой позвоночник. По-втори упражнение несколько раз.



Упражнение для бедренных и ягодичных мышц

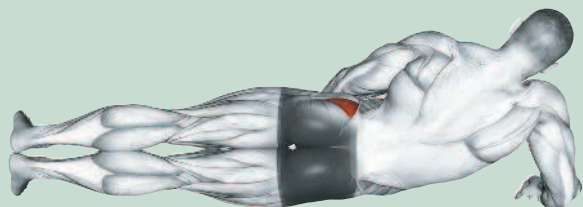
Ляг на спину и положи руки вдоль корпуса. Согни ноги в ко-ленях, поставив ступни на пол. Поднимай таз, плавно отры-вая поясницу и спину от пола, пока туловище не будет нахо-диться на одной линии с бедрами. Обрати внимание, чтобы опора шла только на ноги и плечи. После этого возвращайся в исходное положение и повтори упражнение.

Упражнение для ягодичных мышц и мышц бедра

Поставь ноги на ширину плеч. Ягодицы слегка отведи назад — представь, что ты пытаешься сесть на стул. Руки вытя-ни вперед, бедра держи параллельно полу, спину сохраняй в нейтральном положении, не прогибая поясницу. Сделай вдох и начинай приседать, пока колени не сформируют прямой угол. На выдохе вернись в исходное положение и вновь повторяй упражнение.



Упражнение для мышц внутренней стороны бедра



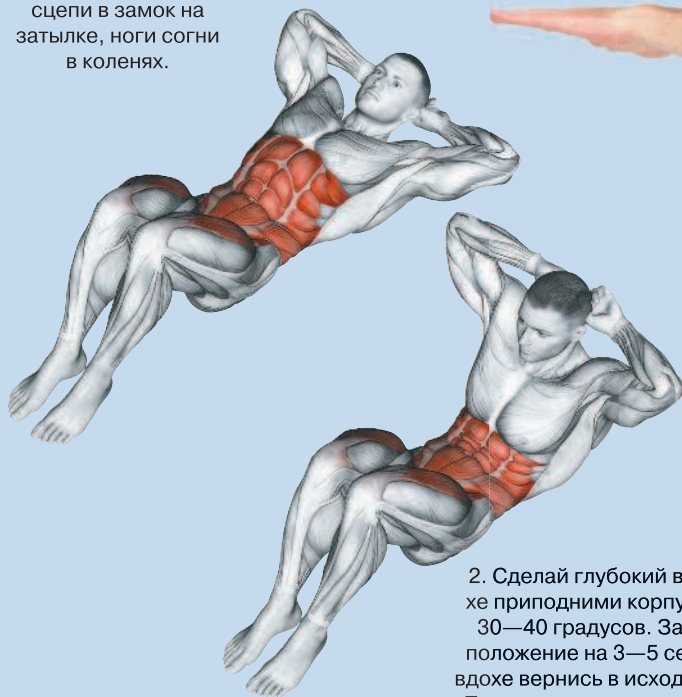
1. Ляг на пол на правый бок. Обопрись на локоть правой руки, а ладонь левой положи перед собой. Ноги выпрями и положи одна на другую.



2. На выдохе медленно подними левую ногу максимально высоко. Затем, делая вдох, также медленно вернись в исходное положение. Продолжай делать упражнение, поочередно меняя стороны.

Упражнение для мышц пресса (живота)

1. Ляг на спину, руки сцепи в замок на затылке, ноги согни в коленях.



2. Сделай глубокий вдох и на выдохе приподними корпус примерно на 30—40 градусов. Зафиксируй это положение на 3—5 секунд, затем на вдохе вернись в исходное положение. Повтори упражнение несколько раз.





упражняться на тренажерах и не только



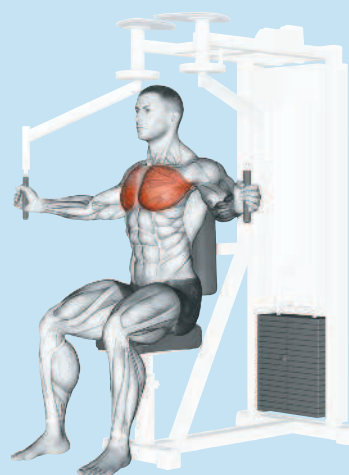
Упражнение для бицепсов

Сядь на скамью тренажера, раздвинь руки на ширину плеч или немного уже и положи их на специальную подставку. Крепко захвати снизу гриф. Упрись локтями в подставку и опусти вниз руки со штангой. После этого подними гриф к подбородку. Затем вновь опусти штангу в начальное положение и продолжай упражнение.



Упражнение для плечевых мышц

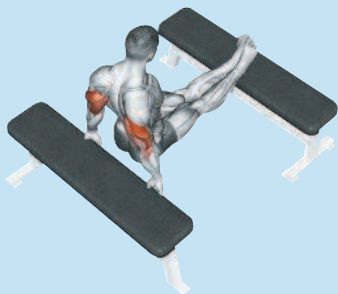
Сядь на скамью тренажера с прямой спиной, локти подложи под специальные валики. Возьмись за рукоятки, но кисти рук при этом сильно не напрягай. Сохраняя неподвижность корпуса и не пожимая плечами, разводи руки строго в стороны, пока локти не окажутся на высоте плеч или немного ниже. Вернись в исходную позицию и продолжи разводить руки в стороны.



Упражнение для грудных мышц

Сядь ровно на скамью тренажера и прижмись к спинке. Возьмись за рукоятки и на вдохе сведи их перед грудью. Когда полностью выпрямишь руки — сделай выдох. Затем расслабь грудные мышцы и позволь рукояткам плавно развести локти до тех пор, пока они не окажутся на одной линии с плечами или же чуть за спиной. Продолжай сводить-разводить рукоятки перед грудью.

Упражнение для трицепсов



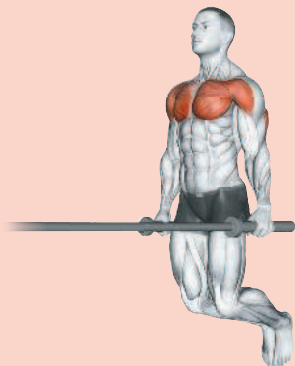
1. Упрись прямыми руками сзади о гимнастическую скамью. Ноги вытяни перед собой и положи стопы на параллельную скамью.

2. На вдохе опустишься вниз, согнув при этом руки до прямого угла. Задержись в таком положении на 3—5 секунд. На выдохе подними свое туловище вверх, выпрямив руки. Повтори несколько раз опускания-поднимания корпуса.

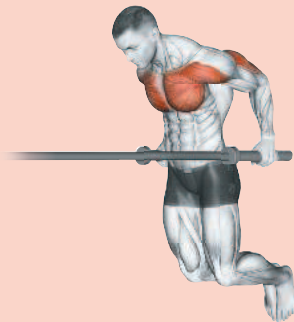


Упражнение для грудных мышц и трицепсов

1. Прими положение упора на двух параллельных брусьях, ноги под углом 90 градусов.



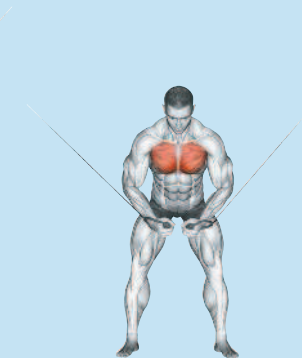
2. Медленно опускайся вниз, пока угол сгиба локтей не достигнет 90 градусов. Затем выжми корпус вверх на прямые руки. Корпус держи абсолютно прямым на протяжении всего выполнения упражнения. Старайся удерживать локти поближе к корпусу, не разводя их в стороны.



Упражнение для грудных мышц



1. Стань прямо между блоков кроссовера, возьми верхние рукоятки, слегка согни ноги в коленях, а руки — в локтях. Немного наклони корпус вперед. Зафиксируй такое положение до конца выполнения упражнения.



2. Сделай вдох, задержи дыхание и сведи рукоятки вместе на уровне паха. Сделай выдох и вернись в исходное положение.

Упражнение для грудных мышц и трицепсов

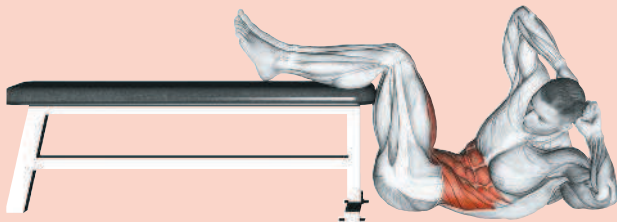


1. Прими положение упора на прямых руках. Кисти расставь чуть шире плеч. Удерживай голову строго на линии позвоночника.



2. Сначала опустишься в нижнюю позицию, а затем мощным усилием выжми себя на прямые руки. Не распрямляй локти до упора, оставь их чуть согнутыми. Держи пресс напряженным. Продолжи отжимания от пола.





Упражнение для косых мышц пресса (живота)

Ляг на пол на спину, полностью распрямив корпус. Кисти рук замком сцепи на затылке. Ноги положи на скамью таким образом, чтобы колени образовали прямой угол. На выдохе разверни корпус в левую сторону, согни его и выполни подъем. Поясницу плотно прижми к полу, а подбородком тянись как можно дальше. На вдохе вернись в исходное положение, после чего повтори упражнение, разворачивая корпус в другую сторону.

Упражнение для мышц пресса



1. Ляг на спину на наклонную скамью. Ноги опусти и зафиксируй под валиками.

2. На выдохе оторви плечи от скамьи. Затем поднимай спину до тех пор, пока туловище и ноги не будут под прямым углом друг к другу. Задержись на несколько секунд в таком положении и сделай окончательный выдох. На вдохе медленно возвращайся в исходное положение и продолжай качать пресс таким образом.



Упражнение для бедренных мышц и мышц пресса



1. Возьмись за перекладину (турник) широким (равным ширине плеч) прямым хватом (ладони смотрят вниз) и полностью выпрями ноги.

2. Напряги нижнюю часть пресса и начни сгибать ноги в коленях, пытаясь дотянуться ими как можно выше. Зафиксируй положение в верхней точке движения на секунду и медленно верни ноги в начальное положение. Повтори сгибание-разгибание коленных суставов.



*Упражнение для бицепсов
и мышц спины*

Держись за перекладину (турник) обратным хватом (ладони повернуты к себе) широким хватом. Подтягиваясь, сведи лопатки вместе и постарайся коснуться перекладины грудью. Затем опустишь, максимально распрямив руки в нижней точке для более эффективной растяжки мышц. Повтори подтягивания.



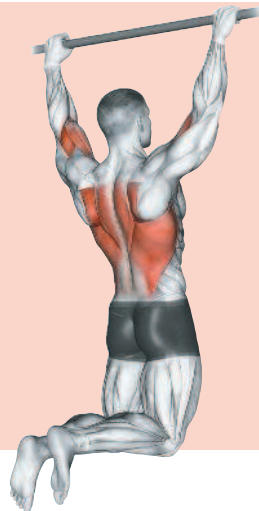
Упражнение для мышц спины

Сядь на скамью, спину наклони на 45 градусов, слегка согни ноги в коленях. Крепко возьмись за ручку и на выдохе тяни груз вдоль бедер к низу живота. При выполнении тяги старайся свести лопатки, локти при этом отведи назад. На выдохе медленно опускай груз, выпрямляя руки. Однако обрати внимание, что груз не должен касаться пола, а всегда должен находиться в подвешенном состоянии. Вернувшись в исходное положение, сразу приступай к следующему повторению.



*Упражнение для бицепсов,
трицепсов и мышц спины*

Сядь на скамью тренажера и возьмись за ручки узким хватом. Тяни их к груди в спокойном темпе. Локти при этом старайся опускать вниз и немного назад, а спину не откидывай. Затем медленно вернись в исходное положение, не допуская полного опускания груза на пол. Повтори выполнение тяги.



Упражнение для мышц спины

1. Возьмись за перекладину (турник) прямым хватом. Выпрями спину, а голову наклони немного вниз.

2. На выдохе подтянись только при помощи рук. Заведи перекладину за голову и в верхней точке слегка коснись плеч. На выдохе опустишь, распрямив руки. Продолжи подтягиваться таким образом.

