

К. С. Аниашвили, В. К. Губина, И. Е. Гусев,  
А. В. Елисеева, Р. Г. Зуенок, И. В. Мельников,  
А. С. Торманова, Е. О. Хомич, И. Д. Шебушева,  
М. М. Шпаковский

# ПОКАЖИ МНЕ

777 самоучителей в одной книге!

Иллюстрированный самоучитель

# КАК

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА



УДК 030  
ББК 92  
П48

**Аниашвили, Ксения Сергеевна.**

П48 Покажи мне как. 777 самоучителей в одной книге! / К. С. Аниашвили, В. К. Губина, И. Е. Гусев, А. В. Елисеева и др.. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 240 с. : ил. — (Покажи мне как).

ISBN 978-5-17-093927-5.

И детям, и взрослым хочется уметь делать многие вещи самостоятельно. А чтобы не тратить уйму времени на поиски нужной информации в Интернете, открывайте эту книгу и вы непременно найдете интересующие вас сведения. С помощью пошаговых инструкций и описаний, сопровождающихся иллюстрациями, все — от мала до велика — практическим путем получают ответ на свой вопрос: «Как это сделать?».

Как устроить пикник по-итальянски? Как достать монетку из воды, не замочив рук? Как завязать рыболовный узел «восьмерка»? Как оформить букет в корзинке? Как правильно работать с гантелями и штангой? Как завязать шарф жгутом? Как оказать первую помощь? Как сделать стоун-массаж? Как приготовить французские гренки? Как сделать макияж для подиума? Как завязать шнурки «решеткой»? Как сделать молоком рисунок на кофе? Как сплести светящиеся серьги из резинок? Как сделать из полимерной глины кольцо? И это далеко-далеко не всё! Изучайте нашу книгу, даже если не возникает в этом необходимости, ведь кроме практических советов и рекомендаций, в ней есть много интересной и познавательной информации.

УДК 030  
ББК 92

ISBN 978-5-17-093927-5

© Оформление, обложка, иллюстрации  
ООО «Интеджер», 2016.  
Дизайн обложки Резько И. В.  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Физкультура и спорт</b> .....	9
выбрать вид фитнеса.....	10
выбрать боевое искусство.....	13
выполнить упражнения для мышц живота.....	15
выполнить упражнения для мышц груди.....	16
выполнить упражнения для мышц рук.....	17
выполнить упражнения для мышц бедер.....	18
выполнить упражнения для мышц ягодиц.....	19
выполнить упражнения для мышц ног.....	20
выполнить упражнения для мышц спины.....	21
упражняться на тренажерах и не только.....	22
работать с гантелями и штангой.....	28
разучить основные позы (асаны) йоги.....	34
сделать утренний комплекс упражнений йоги «Сурья намаскар» («Приветствие солнцу»).....	42
<b>Здоровье и внешний вид</b> .....	45
придерживаться правильного питания.....	46
выбрать «правильную» сладость.....	47
сбросить лишний вес.....	48
добиться здоровой кожи лица.....	49
мыть руки.....	50
сделать гимнастику для рук.....	51
сделать разминку, если долго сидишь за столом.....	53
сделать упражнения для глаз.....	54
оказать первую помощь.....	55
отрезветь быстрее.....	57
сделать массаж горячими камнями.....	58
сделать маски для лица.....	59
сделать массаж для лица.....	60
наносить макияж.....	61
приклеить накладные ресницы.....	62
выбрать форму бровей.....	62
нарисовать смоки-айз.....	62
собрать косметичку.....	63
сделать макияж для подиума.....	64
сделать вечерний макияж.....	65
ухаживать за редеющими волосами.....	66
покрасить волосы.....	66
выбрать маску для волос.....	67
сделать прическу для романтических свиданий.....	68





сделать прическу для торжественных случаев .....	69
сделать прическу для пляжной вечеринки.....	70
сделать прическу для школы.....	71
бриться без порезов.....	72
выбрать способ депиляции.....	73
удалить волосы в зоне бикини .....	74
сделать ванночку для ног .....	74
ухаживать за ногами .....	75

<b>Стиль и мода .....</b>	<b>77</b>
выбрать и носить украшения.....	78
выбрать стиль одежды.....	79
избежать ошибок в одежде.....	81
правильно сочетать одежду .....	82
завязать галстук простым узлом, или «фор-ин-хэнд» .....	83
завязать галстук узлом «виндзор».....	84
завязать галстук узлом «ганновер» .....	84
завязать галстук узлом «тринити» .....	85
завязать галстук узлом «элдридж» .....	86
завязать шарф двойным узлом .....	87
завязать шарф свободным узлом .....	87
завязать шарф-трубу.....	87
завязать шарф жгутом .....	88
завязать шарф перекруткой.....	88
завязать шарф скрытой петлей.....	89
завязать шарф петлей .....	89
завязать шарф двойной петлей .....	89
завязать шнурки скрытым узлом.....	90
завязать шнурки «бабочкой» .....	90
завязать шнурки «решеткой» .....	91
завязать шнурки «молнией» .....	92
завязать шнурки «зубчатым» узлом.....	93
завязать шнурки узлом «римские цифры» .....	93



<b>Дела домашние .....</b>	<b>95</b>
измерить без линейки .....	96
старинные меры длины перевести в современные .....	97
правильно стирать.....	98
разобраться в знаках на этикетках.....	99
снять старые обои .....	100
поклеить обои .....	100
оштукатурить стены.....	101
сделать еженедельную уборку.....	102
сделать декоративный шов.....	103
пришить пуговицу.....	105
сшить подушку для иглол .....	106

сшить прихватку для горячего.....	106
посадить рассаду .....	107
посадить дерево.....	107
разбить клумбу.....	108
вырастить тыкву .....	108
размножить растение делением .....	109
размножить лилию бульбами.....	109
размножить сенполию, или узамбарскую фиалку .....	110
размножить бегонию .....	110
размножить сансевиерию.....	111
размножить и посадить ирис .....	111
обустроить дом по фэн-шуй .....	112
<b>Кулинария — быстро и вкусно .....</b>	<b>117</b>
приготовить фаршированные помидоры .....	118
запечь картофель с зеленью .....	118
приготовить французские гренки .....	118
приготовить «Оливье».....	119
приготовить салат из вареных овощей.....	119
приготовить «весенний» омлет .....	120
приготовить запеченные яблоки .....	120
приготовить рулет из лаваша, творога и зелени.....	120
приготовить тонкие блины .....	121
приготовить фаршированные яйца .....	121
приготовить блинчики с начинкой .....	121
приготовить пиццу.....	122
приготовить гамбургер .....	123
приготовить кейк-попсы .....	124
испечь слоеное печенье «Улитка» .....	125
оригинально подать блюдо .....	126
сделать необычный бутерброд .....	127
приготовить блинчики с бананом и шоколадной пастой.....	128
приготовить суши .....	129
приготовить шашлык .....	130
приготовить спагетти с сыром и кетчупом .....	131
сделать молоком рисунок на кофе .....	132
заварить чай из пакетика .....	133
<b>Фокусы и эксперименты .....</b>	<b>135</b>
достать монетку из воды, не замочив рук.....	136
сделать следы «инопланетян» .....	136
сделать «ядерный гриб».....	137
жонглировать мыльными пузырями .....	137
создать невидимые чернила .....	138
сделать значок из «молочной пластмассы» .....	139
сделать коробку с сюрпризом .....	140





«нарисовать» космическую картину .....	141
заставить извергаться «вулкан» .....	141
рисовать без рук.....	142
сделать медальон из воска .....	143
«пустить в плавание» масляных рыбок .....	144
заставить цвета исчезнуть .....	145
сделать ловушку для ветра .....	146
построить пирамиду из фасоли .....	147
сделать белую хризантему красной .....	148
сделать самодельные краски.....	148
сделать ледяные пузыри.....	149
украсить елку искусственным снегом .....	149
окрасить платочки в разные цвета .....	150
нарисовать и «запечь» рисунок .....	150
сделать бумажный браслет.....	151
вырастить газон на подоконнике .....	152
получить отпечатки листочков .....	152
сделать ледяную «кисточку» .....	153

<b>Занятия для души .....</b>	<b>155</b>
устроить пикник по-американски.....	156
устроить пикник по-французски .....	157
устроить пикник по-японски .....	158
устроить пикник по-итальянски .....	159
собраться в поход.....	160
сложить костер .....	161
сделать шалаш .....	161
закрепить палки с помощью веревки .....	161
завязать охотничий узел Хантера.....	162
завязать шкотовый узел.....	163
завязать докерский узел.....	163
завязать рыболовный узел «восьмерка для крючка» .....	164
завязать катушку «восьмерка» .....	164
завязать буксирный, или лихтерный, узел.....	165
завязать узел «узда» .....	165
завязать бухту «альпийскую» .....	166
завязать узел «мусинг» .....	166
завязать узел «китайская пуговица».....	167
завязать узел «на удачу» .....	167
завязать узел «висельная петля», или удавка .....	168
завязать узел «мельничный» .....	169
завязать бочечный узел .....	170
завязать узел, оплетающий кольцо петлями .....	170
завязать крепежный узел «бриллиант».....	171
оснастить удочку для успешной рыбной ловли.....	172
ставить силки и капканы на птиц и животных.....	180

<b>Хобби и увлечения</b> .....	185
танцевать вальс .....	186
танцевать фламенко .....	186
танцевать танго .....	186
танцевать сальсу .....	187
танцевать фолькстрот .....	187
танцевать латино .....	187
сделать цветочную композицию в тыкве .....	188
сделать подсвечник из апельсина .....	189
задекорировать свечу .....	190
оформить букет в корзинке .....	191
сложить из бумаги лису .....	192
сложить из бумаги божью коровку .....	192
сложить из бумаги яхту .....	193
сложить из бумаги арбуз .....	193
сложить из бумаги щенка .....	194
сложить из бумаги пингвина .....	195
нарисовать новогоднюю елку .....	196
нарисовать кота на луне .....	196
нарисовать снежинку .....	197
нарисовать цветок .....	197
нарисовать попугая .....	198
нарисовать подарок .....	198
нарисовать морского конька .....	199
нарисовать дракона .....	200
нарисовать робота-трансформера .....	201
сплести четырехсторонний браслет из резиночек .....	202
сплести кольцо-цветок из резиночек .....	204
сплести светящиеся серги из резиночек .....	206
сплести уточку из резиночек .....	208
сделать из полимерной глины шпильку .....	212
сделать из полимерной глины серги .....	214
сделать из полимерной глины кольцо .....	217
сделать из полимерной глины браслет .....	220
сплести из бумажной лозы часы-панно .....	222
сплести из бумажной лозы вазу для фруктов .....	227
связать ослика .....	232
связать куколку .....	236





**ФИЗКУЛЬТУРА**

**И**

**СПОРТ**

## выбрать вид фитнеса



### *Аэробика*

Такой тип физической нагрузки, как аэробика, представляет собой комплекс ритмичных упражнений, сопровождаемых активной музыкой: бег, прыжки, ходьба.

Аэробика улучшает сердечно-сосудистую деятельность и циркуляцию крови в организме.



### *Зумба*

Представляет собой популярную во всем мире танцевальную фитнес-программу, основанную на зажигательной латиноамериканской музыке.

Движения зумбы дают отличную фитнес-нагрузку и наполняют энергией.

*Степ-аэробика*  
Это самый простой и эффективный стиль аэробики с использованием степ-платформы — оборудования, при помощи которого создаются уникальные упражнения и красивые хореографические композиции.

**Тренировки на степ-платформе очень интенсивны, поэтому требуют хорошей выносливости.**

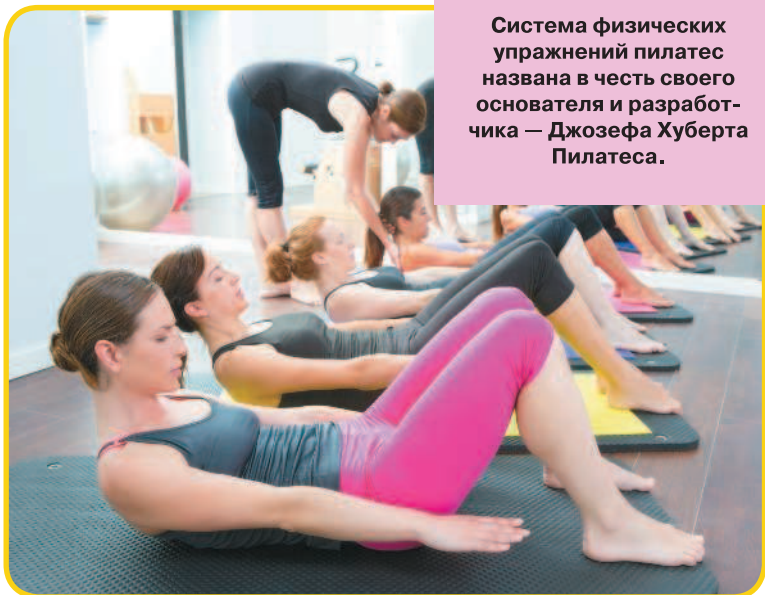


### *Пилатес*

На сегодняшний день пилатес очень моден и популярен. Эта методика фитнеса подразумевает под собой правильное грудное дыхание, плавность и мягкость движений, сосредоточенность и концентрацию, развитие гибкости, силы, координации.

Все движения гармонично дополняют друг друга: спина, пресс, ноги тренируются в едином комплексе.

**Система физических упражнений пилатес названа в честь своего основателя и разработчика — Джозефа Хуберта Пилатеса.**





### *Калланетика*

Особый комплекс статичных упражнений на сокращение и растяжение глубоко расположенных мышц, позволяющий тренировать и совершенствовать все части тела — спину, живот, руки, плечи, ноги, ягодицы, бедра. Калланетику можно назвать и медленной гимнастикой, при занятиях которой участвует вся мускулатура.



### *Танцевальная аэробика*

Это специально разработанная программа, основанная на хореографических движениях в быстром темпе. Тренировки проходят под музыку, соответствующую определенному стилю танца. Для занятий такой аэробикой нет необходимости в использовании тренажеров.



### *Тай-бо*

Этот эффективный и достаточно «молодой» вид фитнеса уже успел набрать огромную популярность среди девушек. Тай-бо отличается от других методик тем, что сочетает в себе и аэробiku, и восточные единоборства. Так что при помощи тай-бо ты не только оздоровишь свой организм, но и освоишь приемы рукопашного боя. А уметь себя защитить — это важно.



### *Силовая аэробика*

Тренировки в достаточно интенсивном темпе с использованием мини-штанги направлены на увеличение мышечной массы тела. Силовая аэробика эффективно помогает в борьбе с целлюлитом. Упражнения укрепляют сосуды, тренируют сердце, помогают усиленно снабжать тело кислородом и выводить токсины.

**Основные стили танцевальной аэробики:**  
**латинская аэробика;**  
**джаз-аэробика;**  
**фанк-аэробика;**  
**хип-хоп-аэробика;**  
**Rock-n-Roll-аэробика.**



### *Занятия с фитболом*

Очень полезный вид физической нагрузки, при котором комплекс упражнений выполняется с большим упругим мячом. Занятия улучшают координацию движений, исправляют осанку и развивают гибкость.

**При занятиях с фитболом снижается нагрузка на нижние конечности, поэтому тренироваться разрешается даже при повреждении коленных или голеностопных суставов, а также при избыточном весе.**



### *Стретчинг*

Представляет собой систему упражнений на растяжку связок и мышц, на развитие пластичности и гибкости тела, на снятие напряжения мышц и стресса.

Занятия стретчингом — успокаивающие и расслабляющие — очень гармоничны и эстетичны.



### *Кардиоаэробика*

Особенность такой аэробики заключается в тренировке сердечной мышцы и дыхательной системы. Упражнения выполняются в быстром темпе, желательно по 45—60 минут 2—3 раза в неделю.

На занятиях ты не станешь истощаться физически, а будешь только худеть! Удивительно, не так ли?!

### *Аквааэробика*

Комплекс упражнений выполняется в бассейне. Пока ты преодолеваешь мощное сопротивление воды, все группы мышц эффективно укрепляются. При этом вода поддерживает твоё тело, благодаря чему травму получить практически невозможно.

Тренировки доступны не только для умелых пловцов, но и для тех, кто никогда не плавал.



### *Бодифлекс*

Уникальная методика фитнеса, благодаря которой ты сможешь избавиться от лишних килограммов в кратчайшие сроки! Секретик такого стремительного похудения — в сочетании растяжки мышц и дыхательной гимнастики. При правильном дыхании кислород сам помогает сжигать жир. И при этом особых ограничений в питании придерживаться не нужно.

### *Слайд-аэробика*

Желающие быстро избавиться от жировых отложений в области бедер и ягодиц выбирают именно такой вид аэробики. Занятия проходят весьма необычно — на слайде — специальной доске со скользящей поверхностью. Упражнения напоминают имитацию телодвижений лыжника, фигуриста, конькобежца и других спортсменов.



**Слайд-аэробика достаточно травмоопасна. И если у тебя есть проблемы с коленями либо с позвоночником, то перед тренировками обязательно проконсультируйся с врачом.**

## выбрать боевое искусство



*Айкидо* — японское единоборство, от других видов боевых искусств отличается тем, что в нем практически отсутствует наступательная техника, а все действия бойца сводятся к захвату руки противника, броску его на землю и затем нейтрализации с помощью болевого приема. Айкидо не использует силу, скорее, силу противника направляет против его самого, поэтому состояние, мощь мышц и физическая сила не играют в этом единоборстве большой роли. В айкидо удары наносятся по жизненно важным органам, а также по конечностям.



*Дзюдо* — вид спорта, основными приемами в котором являются броски, болевые приемы, удержания и даже удушения. Кроме того, применяется широкий арсенал болевых приемов, удары руками, ногами и головой. Успехи дзюдоиста отражаются в присвоении ему все более высоких учебных степеней. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Всего в дзюдо 10 степеней. За высшую степень дзюдоист получает право на ношение черного пояса.



*Карате* — китайская система рукопашного боя. Для победы над соперником каратисты используют удары руками или ногами в жизненно важные точки тела. Техника карате включает всевозможные стойки, передвижения, удары. Все приемы применяются очень осмотрительно. Эффективность приемов каратистов напрямую зависит от скорости удара руками или ногами. Суть карате в том, чтобы ударить быстрее противника. Все атакующие приемы вторичны, т. к. главное в карате — это расчет на один-единственный решающий удар, способный нейтрализовать соперника.



*Ушу* — собирательное название китайских боевых искусств с элементами духовного воспитания, которые еще часто называют кун-фу. Суть ушу в том, что боец постоянно находится в состоянии готовности уйти от атаки удара, но тут же выполнить ответный удар, толчок или же бросок. Укрепление здоровья, тренировка тела и самооборона — вот какие задачи ставит перед собой ушу. Также ушу, как многие китайские единоборства, учит быть в гармонии с окружающим миром, природой и, самое главное, быть в ладах с самим собой. Боевое ушу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски и даже удары в прыжке.



В отличие от других единоборств, *тхеквондо* характеризуется большим количеством ударов в прыжке, другими словами, высокими прыжков с ударами ног. Все приемы выполняются с максимальной силой, скоростью, точностью и при удержании равновесия. Боец тхеквондо научен моментально концентрироваться как физически, так и морально, и скорость выполнения ударов здесь играет решающую роль. На тренировках отдельные составные движения складываются в один целый комплекс и оттачиваются путем систематического повторения.



*Самбо* — спортивное единоборство, а также метод самообороны, основа которого базируется на комплексе приемов, заимствованных из разных видов борьбы. Самбо — собрание лучших достижений в области боевых искусств, было разработано в СССР. Самбо делится на два вида — спортивное и боевое. Спортивное самбо включает большой набор болевых и удушающих приемов и бросков. Борьба здесь ведется в стойке, а также лежа на ковре. В течение схватки борцы не имеют права уходить за границу ковра без разрешения арбитра. Даже необходимая медицинская помощь оказывается на ковре. Боевое самбо включает как приемы борьбы, так и ударную технику, работу с оружием.



*Капоэйра* — бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы акробатики, игры, танца. Сопровождается национальной бразильской музыкой. Как боевое искусство отличается использованием низких положений, ударов ногами и акробатических трюков. Также для капоэйры характерна очень низкая стойка, когда боец почти касается руками земли. Он «пританцовывает» в боевой стойке, непрерывно при этом двигаясь. Защищаются от ударов противника бойцы капоэйры, прежде всего, при помощи уходов с линии атаки. Сделав стойку на руках, капоэйрист наносит удар ногами в голову одному противнику, затем, выполнив какой-либо акробатический скачок, может сбить с ног другого и уже непосредственно с земли атаковать третьего. В этом и заключается техника капоэйры.





1. Прими положение лежа на полу. Ноги согни в коленях, а руки — в локтях. Кисти сцепи за затылком. Поверни свой корпус влево и силой пресса тянись как можно дальше. Затем медленно возвращайся в исходное положение. То же самое сделай и на правую сторону.



2. Займи исходную позицию — положение лежа, кисти рук сцепи за затылком. Левую ногу согни в колене и подними. Правую ногу вытяни вперед и слегка приподними, оставив ее «висеть» параллельно полу.

Правым плечом потянись к левому подтянутому колену и на мгновение задержись. Повторяй движения, каждый раз чередуя стороны.



3. Ляг на пол. Вытяни руки вверх за голову в одну линию со спиной.

Обе ноги согни в коленях и подними их одновременно с корпусом. Колени прижми к груди, пальцами рук коснись голеней. Задержи спину и ноги в воздухе. Пребывая в таком положении, досчитай до 10 и возвращайся в исходное положение.



4. Прими положение лежа на полу. Медленно подними обе ноги (примерно на 30 см от пола), досчитай до 15 и так же медленно опускай. Руки неподвижно лежат вдоль тела.



5. В положении лежа ноги согни в коленях. Кончики пальцев держи у висков: тогда у тебя не будет соблазна подталкивать себя под голову. Немного приподними корпус и носом тянись к коленям. Поясница при этом плотно прижата к полу. Таким образом и верхние, и нижние мышцы пресса будут качаться эффективнее.