

Дарья Мороз

**Шпагат дома
Растяжка
Фитнес**



Москва
Издательство АСТ

УДК 796.4
ББК 75.6
М80

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Мороз, Дарья Олеговна.

М 80 Шпагат дома. Растяжка. Фитнес /Д. О. Мороз. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 304 с. — (Инстаблог).

ISBN 978-5-17-127074-2

Сесть на шпагат, стать гибкой и пластичной, обрести подтянутое и стройное тело – Дарья Мороз поможет исполнить ваши мечты! Система тренировок раскроет все возможности вашего тела, позволит забыть о скованности и почувствовать свободу в движении. Вы научитесь правильно подбирать упражнения для тренировки, делать безопасную растяжку без боли и травм, укрепите мышцы, ускорите обмен веществ, наладите правильное питание и начнете улыбаться своему отражению в зеркале.

УДК 796.4
ББК 75.6

ISBN 978-5-17-127074-2

© Мороз Д.О., текст, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Оглавление

◆ Введение. Кто я, и о чем эта книга.....	5
◆ Первый день твоей новой жизни – мотивация.....	7
◆ Энергия каждый день.....	10
◆ ГЛАВА 1 – ПИТАНИЕ	12
◆ 1.1. Моя система питания.....	12
◆ 1.2. Питание для снижения веса и поддержания формы.....	15
◆ 1.3. Питание до и после тренировки.....	45
◆ 1.4. Мифы о продуктах.....	47
◆ 1.5. Полезные добавки.....	52
◆ 1.6. Питьевой режим	54
◆ ГЛАВА 2 – РАСТЯЖКА.....	56
◆ 2.1. Почему хорошая растяжка так важна.....	56
◆ 2.2. Как найти место физкультуре в насыщенной жизни.....	64
◆ 2.3. Можно ли похудеть с помощью растяжки	72
◆ 2.4. Что оказывает влияние на гибкость тела.....	82
◆ 2.5. С чего начать занятия растяжкой.....	95
◆ 2.6. Важность разминки.....	115

Шагат дома ♦

♦ ГЛАВА 3 – ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК.....	142
♦ 3.1. Укрепляем мышцы. Упражнения по зонам.....	142
♦ 3.2. Растяжка. Упражнения по зонам	180
♦ 3.3. Тренировка на продольный шпагат	262
♦ 3.4. Тренировка на поперечный шпагат	265
♦ 3.5. Тренировка на спину	268
♦ 3.6. Режим тренировок и отдыха.....	281
♦ 3.7. Главное – не переусердствовать. Возможные последствия и травмы	287
♦ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	292
♦ ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	302

Введение.

Кто я, и о чем эта книга

Друзья, всем привет!

Меня зовут Дарья Мороз, да-да, как ту самую актрису, но к ней я не имею никакого отношения.

- Я – гимнастка

С 4-х лет я занималась художественной гимнастикой, выполнила Мастера Спорта России, выигрывала разные Всероссийские и Международные соревнования, в общем, со спортом все было успешно, кроме травм, поэтому и закончила заниматься гимнастикой в 19 лет.

- Я – из Тольятти

Переехала в 2012 году в Санкт-Петербург учиться в университете и решила, что ни в каком другом городе жить не хочу. А теперь — безумно счастлива, что когда-то послушала свой внутренний голос.

Шаг за шагом ♦

- Я — тренер

Я ещё со школы начала тренировать детей и помогать своему тренеру по гимнастике. Когда переехала в Санкт-Петербург, проводила индивидуальные тренировки, работала в центре художественной гимнастики, в балетной школе, а потом в моей жизни появился фитнес. Теперь провожу тренировки в зале и веду онлайн-курсы по шпагату, где пошагово объясняю ученикам все этапы и упражнения эффективной и безопасной растяжки.

- Образование

Я с детства знала, что хочу быть тренером, поэтому приложила все усилия для достижения моей мечты. Окончила педагогический университет (бакалавр — инструктор по спорту, магистратура — педагог физической культуры). Во время учёбы прошла курсы по фитнесу, по персональному тренингу, по групповым программам и по спортивному питанию.

Моя книга — про гибкость, про силу нашего тела, про получение удовольствия от тренировок, получение удовольствия от режимности жизни. Удовольствие от того стиля жизни, в котором тебе комфортно, и который создаешь ты сама. Жить нужно только в удовольствие, иначе, зачем это все? Книга о том, как любить себя, развить гибкость мышления, гибкость тела и гибкость питания.

Первый день твоей новой жизни — мотивация

6 января 2017 года стало знаменательной датой в моей жизни.

Тогда я жила в съемной квартире с подругой. Мы всегда сидели на кухне и мечтали о светлом будущем. В тот день обсуждали, как мне найти ещё одну работу. Работала я тогда в детской школе. Не хватало финансов и оставалось много свободного времени. Почему бы не найти подработку? Пока размышляли, в этот момент неожиданно зазвонил мой телефон. Позвонила женщина, у которой была танцевальная школа, и по стечению обстоятельств она искала тренера по растяжке. Конечно же, я согласилась, даже не думая.

Начался мой безумный режим: я училась в магистратуре, писала диссертацию, а после учебы бежала на рабо-

ту в школу. В этот сумасшедший график пришлось включить ещё и группу по растяжке. Мы занимались каждый день по вечерам. Платили небольшую сумму, но то, что было бесценно — это огромное количество положительных эмоций, которые я получала.

Особенно я восхищалась девушками, которые приходили именно ко мне с целью и мечтой сесть на шпагат. Для меня они были невероятными героинями. Каждый день они приходили на тренировки, чтобы испытывать боль. Но никогда не сдавались и шли к своей мечте. Поначалу растяжка — это больно. Но когда появляются первые результаты, начинаешь получать колоссальное удовольствие.

Каждый день я возвращалась домой уже за полночь, но без грамма усталости. Заряжало то, что каждый день с моей помощью красивые женщины становятся ещё лучше. Когда были контрольные замеры, и я видела результаты их работы и своего труда, была просто фантастика!

«Минус 10 см до шпагата, Даша!» — делились радостью со мной подопечные. А я радовалась ещё больше за своих «шпагатных богинь». Не описать словами, какая атмосфера наполняла тот маленький уютный зал.

А спустя месяц работы с девушками, я решила завести блог, чтобы делать девушек прекрасными ещё и дистанционно. У меня был зал, довольные счастливые клиентки, и много возможностей и идей для нового полезного контента. Так всё и началось: каждый день оставалась после

◆ *Дарья Мороз*

тренировок, записывала упражнения и советы и выкладывала в блог.

Неожиданно люди начали откликаться, и пошла обратная связь. Все восторженно благодарили за тренировки и полезные советы, что в это не сразу верилось. «Боже мой, я кому-то могу быть полезной!», — думала я. Действительно, это огромное счастье — приносить пользу людям.

Невероятный заряд энергии подтолкнул меня к тому, чтобы я ушла в свободное плавание. Так появилась личная группа девушек, которые приходили уже в мой зал. А когда пришли первые четыре человека — я была нереально счастлива. Стала видеть плоды своей работы, которые были уже более осязаемыми. Следом открылась моя онлайн-школа, чтобы каждая девушка из любого уголка мира могла сделать лучшую версию себя.

Что сказать в заключение этой волшебной истории?

Верьте в себя, идите к своей цели, несмотря ни на что! Вдохновляйтесь, любите, горите своей мечтой. И тогда, точно как у меня шестого января, всё начнет воплощаться в жизнь.

Энергия каждый день

Каждый новый день я начинаю с улыбки и стакана воды сразу после пробуждения. Вода не даёт организму обезвоживаться и помогает поддерживать нормальный вес.

А ещё ни одно утро не обходится без зарядки.

В чём же польза зарядки по утрам?

- укрепляется сердечная мышца и дыхательная система;
- улучшается проходимость и общее состояние кровеносных сосудов;
- суставы становятся подвижнее;
- повышается упругость и тонус мышц, выравнивается осанка;

◆ *Дарья Мороз*

- ускоряется внутриклеточный метаболизм;
- активизируется работа мозга, что положительно влияет на мыслительную активность и концентрацию внимания;
- увеличивается выносливость;
- тренируется вестибулярный аппарат, совершенствуется координация движений;
- улучшается настроение.

Заведите себе красивые ритуалы, чтобы засыпать с предвкушением завтрашнего дня. Просыпаться, накидывать на себя кружевной халат и выпивать воду из красивого стакана. Потом, не спеша делать зарядку и идти в душ красивой походкой. Смывать с себя остатки сна, и заодно наполняться новой позитивной энергией.

Следующим пунктом — красивый завтрак:

- яйцо-пашот, омлет или яйца, сваренные вкрутую;
- творог с ягодами или творожная запеканка;
- бутерброды из цельнозернового хлеба с красной рыбой;
- геркулесовая каша с фруктами;
- овсяноблин или панкейки.

И можно начинать этот день! Красивой, бодрой, ещё и заряженной на успех.

ГЛАВА 1.

ПИТАНИЕ

1.1. Моя система питания

После того как закончила профессиональную спортивную карьеру, за год я набрала 11 килограммов. Профессиональные спортсмены тратят больше калорий, чем среднестатистический человек. Потребление калорий осталось прежним, а вот физическая активность заметно снизилась. В то время я была в своей худшей форме, и долго пыталась с этим бороться всеми способами. Пусть и не всегда удачными.

Сначала были просто диеты, моно-диеты или же вообще тотальный голод. Но ничего не помогало от слова совсем — я поправлялась ещё больше. А потом произошла ситуация, которая выбила из колеи окон-

◆ *Дарья Мороз*

чательно: меня не взяли на работу из-за лишнего веса. Я очень хотела устроиться танцевать в шоу-балет, но мне попросту отказали. На тот момент мой рост составлял 170 см, а вес 61 кг. Что для обычного человека считалось нормой, но для моей профессии было уже очень много.

Навалилась работа, сессия и проблемы с молодым человеком. На этом фоне я просто перестала есть. Попытки поесть хотя бы что-то заканчивались неутешительно — я бежала в туалет, и вся еда выходила обратно. Медленно, но верно нервная система подводила меня к расстройствам пищевого поведения.

После такого переворота в жизни я похудела до 47 кг с 61 кг. Резко, быстро и плохо. Девочки, запомните: так худеть совершенно нельзя! Необдуманные поступки могут привести вашу жизнь и ваше тело к совершенно непоправимым последствиям. Ещё долго я восстанавливала здоровье: лечила гормональные сбои и психику после пережитого стресса.

После всех событий решила: нужно как-то приходиться в форму. Начала тренироваться и постепенно вводить правильное питание. Мой ежедневный рацион составляли такие продукты как куриная грудка, овощи, чай или кофе, сыр и фрукты. На этом всё. Постепенно в рацион я начала вводить и остальные продукты в умеренных количествах и без жестких рамок.

Шагат дома ♦

Через полгода появился мой блог — Шагат Дома. Там уже начались регулярные тренировки по растяжке каждый день. Я вела занятия в группе и параллельно занималась сама. Растяжка — очень хорошая физическая нагрузка. За тренировку сжигается около 300 ккал. Поэтому по питанию я сняла с себя все ограничения. Нужно кушать все, что хочется, главное — понемногу. Можно изредка позволять себе фастфуд или кусок торта, вы не съедите много, но будете спать спокойно и забудете об этой дурной затее на долгое время. Если хочется съесть шоколадку — лучше съесть, чем себя ограничивать. Запретный плод сладок, потом захочется еще сильнее, и вы съедите еще больше. Не одну шоколадку, а три. За раз. Ночью.

В отпуске или в выходные, когда нет физической активности, я стараюсь немного ограничивать себя. У большинства слабость — сладкое. А моя любовь и моё проклятье — чипсы. Страх больше не в том, что появится целлюлит и я прибавлю в весе. А в том, что начнутся проблемы со здоровьем: у меня очень чувствительный желудок.

Недавно я первый раз летала в Париж и попробовала, на беду круассаны, а дальше было как в тумане. Когда вернулась домой, постоянно, на протяжении нескольких месяцев, ела булки. Каждый день ходила гулять с соба-

кой и заходила в пекарню. Всё закончилось, потому что у меня стал нестерпимо болеть желудок, а я не могла понять почему. Сходила к врачу и выяснила, что на фоне неправильного питания обострился гастрит. С того момента в сторону булок я больше не смотрю. Целлюлит не болит, а вот что начинает происходить с внутренними органами от неправильного питания — страшно представить.

На своём опыте я пришла к выводу: правильное питание создано не только для того, чтобы выглядеть красиво снаружи, а для того, чтобы и внутри выглядеть соответствующе. Любите свой организм, заботьтесь о нём и будьте здоровы!

1.2. Питание для снижения веса и поддержания формы

Что такое БЖУ?

Так как мы нацелены на серьезные результаты, то обязательно будем подсчитывать количество БЖУ. БЖУ (белки, жиры и углеводы) — это нутриенты, важнейший «строительный материал» нашего тела. От соотношения белков, жиров и углеводов зависит количество энергии, получаемой из пищи, и особенности её переработки организмом.