

# ELLE Sport

Ton NEW  
BALANCE, каш  
ALO YOGA,  
monka UNDER  
ARMOUR

# 13 СВЕЖИ НАЧИНА да влезете ВЪВ ФОРМА

*Нашите идеи ще ви събудят от зимната летаргия и ще дадат  
летящ старт на лятното ви тяло и настроение*

текст ВЕЛИНА ВАСИЛЕВА фотограф MATTHEW SCHAEFFER стайлинг ARIS TAPIA грим и коса GRISELLE ROSARIO  
модел DEIRDRA MARTIN@THE INDUSTRY NYC продукция GRPWORLDGROUP

Лента за глава  
NIKE, спортен  
суптиен  
YOGA-LICIOUS



## 1. ХОДЕТЕ КАТО СКАНДИНАВЕЦ

Скандинавското ходене е като класическото ходене, но гори много повече калории. Е, не съвсем същото. Разликите са две – интензивността на натоварването и това, че се използват специални щетки за опора. Скандинавското ходене има толкова

много ползи за здравето, че няма да ни стигне мястото да ги изредим, но основното е, че е безопасно за ставите и опорно-двигателната система и е страхотна алтернатива на фитнеса. Тайната е да ходите с такова темпо, че да можете да разменяте кратки изречения със спътниците си.

## 2. НИЕ СМЕ ВОЙНИЦИ, ЩЕ ВЪРВИМ НАПРЕД

И ще бъдем натоварени с тежки раници! Точно тази идея, заимствана от армията, е особено популярна напоследък тренировка, която наистина гори много калории, но и тренира мускулите. Една бърза справка показва, че ходенето с тежка раница на гърба изгаря почти три пъти повече калории от ходенето без тежест.

Започнете с 10% от вашето тегло, като постепенно вдигате натоварването.

## 4. СТАНЕТЕ СМАРТ

Въпреки че някои хора смятат „умните“ устройства за нещо безкрайно глупаво, ние сме тук, за да ги оборим. Смарт гривните и часовници са аксесоар, който никой сериозно спортуващ човек не бива да игнорира.

Тези все по-стилни аксесоари следят за изгорените калории, броят крачките, а някои могат да ни дават и данни за пулса и нивото на стреса. Такива са например часовниците от серията Huawei Watch GT2. Китайската марка предлага и смарт кантар, който не само измерва килограмите, но и други телесни показатели като процента на водата в организма и мазнините около вътрешните органи. Освен това всичко се записва в приложение на телефона, за да можете лесно да следите прогреса си.



## 6. ИГРА НА ТОПКА

Лошата стойка на бюрото пред компютъра в офиса всъщност може да повлияе не само на гърба, но и на техниката ви във фитнеса, тъй като отслабва мускулите на корема. Какво можете да направите? Най-добрият вариант е поне за час от работния ден да замените стола с фитнес топка. Марката Technogym пък предлагат топка, която е специално създадена, за да заменя офис стола и да стимулира коремните мускули.

## 3. ПОМОЩ ОТ ПРИЯТЕЛ

Доказано е, че тренировките с приятел могат да ви помогнат да отслабнете и да влезете във форма. Те със сигурност са и по-забавни и мотивиращи. Освен това приятелят винаги може да ви помогне със съвети и да ви обърне внимание, ако не правите някое упражнение правилно, което пък ще ви спаси от контузии. Така че вземайте приятел под ръка и тръгвайте към фитнеса.

## 5. НА ПЕТА ПРЕДАВКА

Високоинтензивните интервални тренировки, както ги наричат НИТ, не са нещо кой знае колко ново, но пък са спорт, който си заслужава да пробвате, тъй като има много позитиви. Според учените високоинтензивните тренировки горят мазнини дори и часове след като сте приключили с упражненията. Идеята на НИТ е да правите супернатоварващи кардио упражнения, последвани от кратки почивки, които след това да повтаряте отново и отново. Една тренировка може да продължи и половин час и може да се практикува във фитнеса, но и вкъщи.

## 7. НАУКАТА НИ КАЗВА ДА ПАЗАРУВАМЕ

Най-после учените стигнаха до извод, който ни харесва. Проучване, публикувано в The Journal Of Strength And Conditioning Research, открива, че жените, които носят фитнес екип от лека материя, която отвежда топлината и потта от тялото, тренират много по-усилено и постигат по-добри резултати от тези, които са избрали памучни дрехи.

Шанка ADIDAS,  
суитиърт  
ВСВГ, чанга  
банан NIKE



Яке UNDER  
ARMOUR,  
спормен  
сүтчен  
LAYER8, клин  
LULULEMON



## 8. СТАРО, НО ДОБРО

Боксьорите и трениращите кросфит ще ви препоръчат доброто старо въже за скачане като един от най-пренебрегваните, но и най-ефективни фитнес аксесоари. Докато тренирате краката си, а и горната част на тялото, ще повишите издръжливостта, силата, координацията и бързината си. Но освен всичко това скачането на въже гори повече калории дори от тичането. За да постигнете максимален ефект, трябва да овладеете правилната техника. Скачайте едновременно с двата крака, поддържайте висока скорост и се опитвайте да не заплитате краката си с въжето. След като напреднете достатъчно, може да пробвате да скачате по-високо, така че въжето да минава два, а защо и не три пъти, преди отново да стъпите на земята. Нашето предложение е да си направите интервална тренировка – 20 секунди скачане на максимума от възможностите ви, 10 секунди почивка и така, докато станат 4 минути.

## 9. А НЯКОЙ КАРА КОЛЕЛО 10. СКАЧАЙ, МОМИЧЕ

Ако обичате да карате колело, но се страхувате да го правите из градските улици, то спнингът е за вас. Той не само е една от най-интензивните тренировки, но и не е никак скучна – редуват се спринт, маратон, изкачване и спускане по наклон.

Освен това въртенето на педалите се съпътства и от други упражнения, за да може да се натовари не само долната, но и горната част на тялото.

Тренировките с мини трамплини направо гонят калориите – за 45-минутно скачане ще се разделите с около 500. Предимството на скачането на батут е, че всеки го може, тоест няма нужда да научавате нещо ново, а и е суперзабавно, ако се съчетае със специална хореография и музика.

## 11. ВЗЕМЕТЕ СИ КРИС ХЕМСУЪРТ ЗА ИНСТРУКТОР 12. НАМЕРЕТЕ ВДЪХНОВЕНИЕ

Един от актьорите с най-сексапилно тяло и съпругата му Елза Патаки създадоха собствено фитнес мобилно приложение Centr. В него освен фитнес съвети ще откриете и рецепти и препоръки за здравословно хранене, както и идеи как да се справите със стреса. За съжаление, приложението е платено и цената е около 50 лв. на месец, но пък да те тренира Крис Хемсуърт, си има своята цена.

А къде, ако не в социалните мрежи? Последвайте профила @basebodybabes в Instagram. Зад него стоят две изключително вдъхновяващи момичета – Фелисити и Диана, които изготвят тренировъчни режими за жени, но и ни вдъхновяват с прекрасни фитнес снимки, идеи за упражнения и здравословни рецепти.

## 13. ПУСНЕТЕ СИ DESPACITO

Няма как да не си спомняте не само песента, но и красавицата, която участва в клипа – пуерториканската актриса и модел Сулейка Ривера. Тя е на 33 години и е в зашеметяваща форма. Каква е тайната ѝ? Ривера я споделя, разработвайки собствена програма за добра форма – Dura Fit Latino. В нея са включени кардио упражнения и 21-дневен хранителен режим. „Исках да представя тренировка за цялото тяло, която може да се прави навсякъде и по всяко време. Кардио натоварването продължава само 20 минути, което позволява по-бързо изгаряне на повече калории. Упражненията могат да се изпълняват 2-3 пъти седмично“, споделя красивата брюнетка. В режима на Сулейка Ривера са включени и вкусни и лесни рецепти за хидратация и детоксикиране на тялото, които помагат да поддържаме енергията си по време на тренировки и да сваляме повече килограми. Вижте повече за режима ѝ на нейната страница в Instagram и на [www.zuleykarivera.com](http://www.zuleykarivera.com). ■

# На високо СПОРТНО НИВО

*Активирайте фитнес звяра в себе си, като следвате нашите съвети за тренировки, хранене и сън*

## Бъдете креативни, за да останете мотивирани

Никога не се поддавайте на мисълта да се откажете. Мотивацията не е лесна, но запомнете, че постоянството ще ви отведе до мястото, на което искате да бъдете физически и ментално. Измисляйте си мини предизвикателства, за да останете отдадени и фокусирани върху фитнес режима ви. Търсете и разнообразието, за да не стигате до момента, в който спортът да ви омръзне. Например отидете на някое групово занимание или си намерете приятел, с когото да тренирате. Спортването навън пък може да бъде ново предизвикателство за вас. Понякога дори нов фитнес плейлист може да ви окаже голямо влияние. Вариант е и да започнете да тренирате спорт, който ви дава конкретни умения, като танци, кикбокс или скално катерене. Тази промяна в рутината ще ви помогне да разнообразите тренировката и ще ви предпази от претоварване на мускулите.

## Не пропускайте почивката

Да си оставите време за възстановяване на тялото, е изключително важно за добрата ви форма във физическо, а и в умствено отношение. Продължителността на почивката се базира на интензивността на тренировките. Например ако тичате на дълги разстояния, то тялото ви ще има нужда от до 72 часа възстановяване. Но ако тренирате пилатес или йога, то тогава може да спортувате всеки ден. За да имате пълноценна почивка, спазвайте тези три основни правила:

1. Спете поне 7-8 часа на нощ.
2. Приемайте хранителни добавки след консултация със специалист.
3. Придържайте се към балансирано меню, в което има въглехидрати, протеини и мазнини, за да попълните изчерпаната енергия.

## Поставяйте си реалистични цели

Най-добре е да действате малко по малко – така успехът ви е гарантиран. Например направете крачка към по-здравословното хранене, като първо изключите от менюто си всички пакетирани храни. Първият месец тренирайте по три пъти седмично и си поставете за цел да свалите поне 2-3 кг. Дългосрочните планове също са важни. Помислете какво искате да постигнете за 6 месеца или година. Но все пак бъдете достатъчно гъвкави и променяйте плановете си, ако това е необходимо.

## Презаредете по правилния начин

Хапването преди тренировка ще зареди тялото ви с енергия и ще го поддържа в анаболно състояние (това е състоянието, в което се изграждат мускулите).

Можете да хапнете плодове като банан, ябълки, круши, плодови смутита, овесени ядки или яйца. Добър вариант е и смути от цвекло, ябълка и пшеничен протеин. Цвеклото стимулира кръвообращението, а ябълката съдържа въглехидрати с бавно освобождаване, които са дълготраен източник на енергия. Хапването преди тренировка е дори още по-важно, ако тренирате сутрин, защото не сте яли нищо от поне 6-8 часа. Единственият вариант, при който можете да пропуснете хранене, е когато

ще правите кардио за горене на мазнини. Тогава по-важно е хапването след тренировка. Тялото ни преминава през голям стрес, когато спортуваме, то изчерпва и запасите си от гликоген. Затова трябва да презаредите организма си с меню от прости въглехидрати и протеини – те ще ви помогнат и да се възстановите по-бързо. Кисело мляко с плодове, смути от банан и фъстъчено масло или печено пиле с ориз са само някои от вариантите.

## Взимайте максималното дори и от кратките тренировки

Ако графикът ви е натоварен и непредвидим, може би трудно може да отделите много време за тренировка. Тогава ви препоръчваме да не работите за цялото тяло, а да се съсредоточавате в една зона или аспект, който да подобрите, например подвижност или баланс. Ако обаче искате да се поизпотите и да съберете ефекта от едночасова тренировка в 30 минути, заложете на високоинтензивните тренировки. Може и да тичате в парка или на пътечката за половин час. Тайната е в правилното управление на времето.

## Бъдете разумни с хранителните добавки

Топ три на хранителните добавки са магнезий, калий и сода бикарбонат. Приемайте ги само под формата на прах или капсули, а не таблетки или дражета. Магнезият и калият позволяват на мускулите и нервната система да работят на максимума от възможностите си. Тези хранителни добавки също така подпомагат съня и почивката, когато се приемат вечер. Малки количества сода бикарбонат, взети в точното време между храненията, могат да помогнат на тялото да се хидратира. L-карнитинът пък повишава мастния метаболизъм, но трябва да се приема под лекарско наблюдение.

И все пак най-важната „хранителна добавка“ си остава водата. Тя е горивото на нашето тяло. Грубо казано, на ден се нуждаем от 35 мл вода за всеки наш килограм. Всички останали подсладени, газирани или енергийни напитки не само съдържат излишни калории, но и натоварват бъбреците и черния дроб. ■

Козирка UNDER  
ARMOUR, топ  
KENDALL + KYLIE,  
спортни ръкавици  
NIKE





# Готови, пригответе се, СТАРТ!

Как от фитнеса да отидете директно в офиса и да изглеждате перфектно. Само в 6 стъпки, които ще ви отнемат не повече от 15 минути meckm ВЕЛИНА ВАСИЛЕВА

1  
Преди тренировката е важно да не нанасяте тежки и мазни кремове, а още по-малко пък грим. Причината е, че по време на спорт порите се отварят и могат лесно да се запушат, ако преди това сте нанесли много продукти. Вместо това още вкъщи почистете кожата и нанесете лек серум или крем, най-добре съдържащи витамин С и/или хиалуронова киселина.

Крем-бустер с 10% чист витамин С Hyaluron-Filler Vitamin C Booster на EUCERIN



2  
След тренировка задължително си вземете душ, за да отмиете потта. За лицето изберете нежен почистващ крем, за да премахнете излишното омазняване и замърсяването.



Нежен почистващ крем от новата серия Capture Totale C.E.L.L. Energy на DIOR

3  
Препоръчваме ви да не използвате фон дьо тен, а лек хидратиращ ВВ или СС крем, тъй като той комбинира два продукта в едно. Така сиянието, с което кожата ви се е сдобила по време на тренировката, ще се подчертае допълнително. Ако имате по-сериозни несъвършенства, може да използвате и малко коректор.

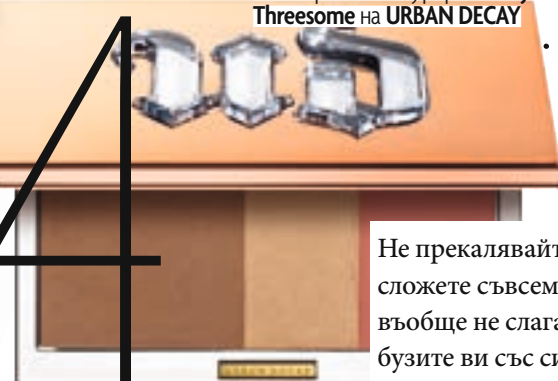


Коректор Camouflage+ на ESSENCE



Хидратиращ ВВ крем Dramatically Different Moisturizing BB-Gel на CLINIQUE

4  
Палитра за контуриране Stay Naked Threesome на URBAN DECAY



Не прекалявайте с ружа, сложете съвсем малко или въобще не слагайте, защото бузите ви със сигурност ще са зачервени. Нанесете хайлайтър над скулите, за да озарите кожата.



Спирала Le Volume Stretch De на CHANEL



Гланц за устни Crushed Oil-Infused Gloss на BOBBI BROWN

5

Напълно достатъчно е да използвате спирала и глос в нежен цвят, за да изглеждате свежа и красива.

6  
За финал се напръскайте с някой свеж флорален аромат, за да запазите положителната енергия след тренировката.



Парфюм Rose Prick на TOM FORD

Яке LAYER8,  
сак NIKE

