

Отзывы о Мэри Хелен Бауэрс и программе «Красота балерины»:

«Программа «Красота балерины» преобразила мое тело так, как я и вообразить себе не могла. Мышцы на руках и ногах пришли в тонус и удлинились... целлюлит исчез, ягодичы стали подтянутыми и упругими. Никогда бы не думала, что снова смогу без стеснения носить короткие шорты, но программа «Красота балерины» заставила меня думать иначе! Самое главное то, что программы легко придерживаться, и я могу следовать ей где угодно. Мэри Хелен Бауэрс — настоящая волшебница, заново создающая тела людей. Серьезно! Я могу говорить о «Красоте балерины» бесконечно. Эта программа меняет жизни».

— Рейчел Антонофф,
дизайнер

«Требующая усилий и приводящая к результатам программа, которая успела привлечь многих моделей и актрис, в том числе Карен Элсон».

— *Vogue*

«Я работаю редактором в Harper's Bazaar более десяти лет, за которые перепробовала все возможные программы тренировок, начиная от использования сложных тренажеров и заканчивая банальными тренировками до седьмого пота. Но ничто и никто не смог преобразить мое тело так, как это сделала программа Мэри Хелен Бауэрс «Красота балерины». Метод Мэри Хелен дает результаты: длинные, сухие, подтянутые мышцы, красивая осанка, контроль над положением тела. Мэри Хелен сделала так, что не выполнять программу «Красота балерины» просто невозможно, будь то частные уроки, групповые тренировки, онлайн-занятия или DVD. Мне нравится не только то, как я выгляжу и как я себя чувствую, но и то, что нельзя найти себе оправдание, чтобы не заниматься».

— Кристина О'Нилл,
исполнительный редактор,
Harper's Bazaar

«Клянусь вам, уже после первого занятия с Мэри Хелен я легко влезла в узкие джинсы, которые обычно с трудом натягиваю».

— Трэйси Эллис Росс,
актриса

«Эти занятия делают тело сильным и гибким с помощью движений, основанных на элементах балета».

— *New York Magazine*

«Женщины во все времена мечтали о сильных тонких руках, упругих и подтянутых ягодицах, стройных ногах и королевской осанке. Стремясь достичь этой формы, многие теперь бросают йогу, пилатес и выстраиваются у балетного станка. Возглавляет эту армию Мэри Хелен Бауэрс, которая тренировала Натали Портман перед съемками в фильме [«Черный лебедь»]».

— *The New York Times*

«Все, что нужно, — это место для коврика... но движения придуманы так, чтобы укреплять мышцы, которые используются во время занятий балетом».

— *Wall Street Journal*

«Фитнес-тренд среди знаменитостей, который может стать новым пилатесом».

— *Publishers Weekly*

«Эта программа определенно работает... но чувствовать себя танцовщицами во время тренировки — достаточное основание для того, чтобы мы приходили снова и снова».

— *Gotham.com*

«Балерина Мэри Хелен Бауэрс... установила высокую планку».

— *Womens' Health*

КРАСОТА БАЛЕРИНЫ



МЭРИ ХЕЛЕН БАУЭРС

БАЛЕТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДОМА



МОСКВА
2016

УДК 796
ББК 75.6
Б29

Mary Helen Bowers
BALLET BEAUTIFUL

Transform Your Body and Gain the Strength, Grace, and Focus of a Ballet Dancer
Ballet Beautiful Registered Trademark © 2012 by Mary Helen Bowers

Photos by Yelena Yemchuk
Illustrations on pages 50–52 by Costanza Theodoli-Braschi
Публикуется с разрешения издательства Da Capo Press,
an imprint of PERSEUS BOOKS LLC. (США)
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Бауэрс, Мэри Хелен.

Б29 Балетные тренировки дома. Фитнес на основе балетной школы / Мэри Хелен Бауэрс ; [пер. с англ. Д. Нигматуллиной]. — Москва : Эксмо, 2016. — 272 с. : ил. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-699-82927-9

Профессиональная балерина, в прошлом солистка «Нью-Йорк-Сити-балет», Мэри Хелен Бауэрс помогла многим звездам обрести фигуру и грацию балерины. Среди ее клиентов Натали Портман, которую она тренировала к фильму «Черный лебедь», Лив Тайлер, «ангелы» Victoria's Secret и др. Благодаря этой книге уникальная программа, основанная на опыте профессиональной балерины, доступна каждой женщине, желающей создать фигуру, достойную восхищения.

УДК 796
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-82927-9

© Перевод. Нигматулина Д., 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2016

*Моим родителям,
убедившим меня в том, что нет желаний,
которые невозможно осуществить,*

*моим братьям,
научившим меня быть жесткой!*

*и Полу,
источнику бесконечного вдохновения и любви.*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Натали Портман 11

Введение 13

ЧАСТЬ I

НАСТРАИВАЕМ МЫСЛИ НА ПРАВИЛЬНЫЙ ЛАД 21

Глава 1. Как создавалась программа «Красота балерины»: моя история
23

Глава 2. Правильный настрой: ключ к здоровью, счастью и успеху
29

Глава 3. Отправная точка: достижение баланса и внимание
к собственным ощущениям 51

ЧАСТЬ II

ПРОГРАММА «КРАСОТА БАЛЕРИНЫ» 65

Глава 4. Метод «Красота балерины»: основы 67

Глава 5. Классическая 60-минутная тренировка 91

Глава 6. 15-минутные тренировки: краткие и эффективные 141

ЧАСТЬ III

ЖИЗНЬ В СТИЛЕ БАЛЕРИНЫ 193

Глава 7. Диеты — пустая трата времени 195

Глава 8. Балерина на кухне 209

Глава 9. Сведем все воедино: идеальная неделя 225

Слова благодарности 263

Предметный указатель 265

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я смотрю балет, у меня всегда вызывают восторг тела танцоров, равно как и красота, которую они выражают посредством движений: «прорисованные» руки, сильные ноги и длина их изящных тел — эта красивая линия, тянущаяся от кончиков пальцев до макушки. В течение года мне посчастливилось работать с Мэри Хелен Бауэрс во время подготовки к съемкам в фильме «Черный лебедь». Ее система применима и для людей, не являющихся танцорами.

Техника Мэри Хелен основана на движениях, которые балерины используют на протяжении всего дня. Она позволит любой из нас стать стройной и подтянутой, как танцовщица. С четырнадцати лет мое тело практически не менялось, но спустя пару месяцев тренировок с Мэри Хелен оно преобразилось полностью. Появились изящность, сила и тонус. Форма рук и ног стала совершенно иной. Моя осанка стала такой, будто я проглотила метлу (по словам моего отца). И все это стало возможным без специального оборудования. Для многих из нас, с нашим динамичным образом жизни и суматошным расписанием, возможность тренироваться дома без использования оборудования — настоящий подарок.

Новый режим привнес в мою жизнь дисциплину, значительно улучшил мой внешний вид и придал мне невероятных сил — при этом возможность получить травму стремилась к нулю. Познания Мэри Хелен о здоровом питании в совокупности с ее системой упражнений также помогли достичь целей, которые мы перед собой поставили. Это был по-настоящему комплексный подход, который позволил мне убедительно выглядеть в роли балерины через относительно короткий срок. В этой книге вы найдете секреты, которыми делится Мэри Хелен, и узнаете, как просто можно достичь балетной формы.

— *Натали Портман*

ВВЕДЕНИЕ

ЖИЗНЬ В СТИЛЕ БАЛЕРИНЫ

Артистично. Атлетично. Достижимо

Эти три слова вдохновляют меня вести тот образ жизни, к которому я стремлюсь: здоровый, веселый, полный возможностей — не только для себя, но и для других. Эти слова близки моему сердцу, потому что они также представляют собой девиз программы «Красота балерины», меняющей тело так, что оно становится стройным, изящным и сухим, позволяющей достичь силы, грации и элегантной осанки балерины. Я использовала этот метод, тренируя и подготавливая Натали Портман к роли в фильме «Черный лебедь», за которую она получила «Оскар». Я помогла тысячам женщин по всему миру сбросить вес, превратить жир в сухую мышечную массу и изменить контуры тела так, что и они приобрели элегантную осанку и грацию балерины. Основа программы «Красота балерины», а также книги, которую вы сейчас держите в руках, тесно связана с невероятным артистизмом и богатой, таинственной традицией балета. Грация в сочетании с силой — это суть балета и вдохновение для этой программы.

Что делает эту программу особенной? Прежде всего то, как она позволяет женщинам, включая меня, пробудить свою внутреннюю красоту. Много раз я видела, как женщины начинают использовать мой метод «Красота балерины» и почти сразу обретают уверенность в себе. Как сказала мне Кэтрин, одна из моих постоянных клиенток: «С „Красотой балерины” я чувствую себя лучше, чем могла бы подумать».

С «Красотой балерины» вы тоже можете обрести настоящую женскую энергетику, уравновешенность и силу.

Я желала стать балериной и в 16 лет стала ею. Это потребовало больше сил и принесло больше плодов, чем я могла себе представить. Для создания метода «Красота балерины» я взяла из балета все, что вдохновляет, укрепляет и придает сил, а также балетные техники. Затем я превратила это в доступную, упорядоченную систему движений, которые каждый желающий может выполнять дома. При этом неважно, занимался ли он танцами или нет. Разумеется, это произошло не в одночасье. Конечный результат — это продукт моих собственных проб и ошибок, а также того, чему я научилась в процессе. Я разрабатывала метод «Красота балерины» в течение последних 15 лет, постепенно вникая в тонкости балета, упражнений и питания, выстраивала имеющиеся знания в комплексный подход к жизни. Сегодня «Красота балерины» превратилась в тренировку всего тела и в стиль жизни, который позволяет любому получить подтянутое, сильное тело и красивую осанку — как у балерины.

Когда я начала работать над методом «Красота балерины» и делиться им, то обнаружила, что один из главных шагов на пути к физической трансформации — и то, что вы должны сделать до того, как произойдут реальные перемены! — достичь правильного настроения. Благодаря этому вы поверите в свой успех и будете следовать поставленным целям. Это не просто этап, на котором вы должны приободрить себя. Это стратегия для запуска изменений, роста и достижения чего-то поистине выдающегося. Я верю, что в каждом из нас кроются невероятная красота, сила и грация. Я верю в то, что можно быть женственной и сильной одновременно. В этом суть «Красоты балерины». Моя программа помогает женщинам поверить в себя (а также в силу мечты), сначала представить себя сильными и грациозными, и достичь этой цели. С этим новым настроением переход к более здоровому образу жизни происходит органично, и все, кто использует это, становятся по-настоящему красивыми — как балерины.

Далее я расскажу вам, как докопаться до себя, красивой, и сжиться с собой. Я продемонстрирую вам, как приобрести элегантный силуэт и силу балерины. И покажу я это в рамках быстродействующей программы, которую можно выполнять дома, то есть там, где вы будете чувствовать себя комфортно и где никто не будет вам мешать.

В дополнение к упражнениям и настрою я предлагаю такой подход к питанию, который позволяет мне и моим клиентам чувствовать себя сытыми и сильными, потребляя лучшие продукты, которые только можно представить. Этот план питания полон вкусных, сытных блюд, которые «разгонят» обмен веществ и сделают ваше тело стройным и сильным. Балерины славятся тем, что жестко контролируют свое питание

и даже отказываются от еды. Это не для меня. Мой план питания основан на идее баланса и удовлетворенности, что помогает сохранять здоровье и сбрасывать лишний вес так, чтобы любая женщина могла достичь своего идеального веса и поддерживать его естественным путем.

Жизнь в стиле балерины

Реакция на программу «Красота балерины» была ошеломляющей! Тысячи женщин опробовали этот метод, среди них — самые выдающиеся знаменитости, известные актрисы и супермодели из более чем полусотни стран. Одна из причин, по которой программа «Красота балерины» так хорошо работает для этих женщин, — та же, по которой программа будет работать для вас: она позволяет прекрасно выглядеть, великолепно себя чувствовать и наслаждаться своей женственностью. Реализуя программу «Красота балерины», вы приобретете грациозность — физическое и эмоциональное качество, поистине женственный баланс артистичности и атлетизма.

Быстрые результаты невероятно мотивируют! Всего через неделю вы будете чувствовать себя собраннее и подтянутее и, возможно, увидите разницу в том, как на вас стала сидеть одежда. Через две недели ваше тело станет более изящным, стройным и упругим. Со временем, по мере того как тело будет реагировать на программу, результаты будут проявляться все ярче:

- Руки станут сильными и подтянутыми, но не мощными.
- Ноги будут длинными, стройными и упругими, но не перекачанными.
- Упругие и подтянутые ягодицы приобретут отличную форму и будут выглядеть великолепно как в джинсах, так и в купальнике.
- Корпус станет узким, плоским и сильным.
- Вы заметите, что у вас появилась элегантная осанка, почувствуете, как повысилась гибкость.

Многие мои клиентки описывают эти результаты словами «мгновенные» и «заразительные». Упражнения имеют направленное действие — вы почувствуете их, когда будете пробуждать свои балетные мышцы. Вы ощутите, как они подтянулись, уже после первого занятия. Вы даже можете начать держать спину более прямо! Никогда не забуду, как подруга сказала мне, что с легкостью влезла в свои самые узкие джинсы в первый же день тренировки по моей программе. Всем нам приходилось натягивать