



МУЖЧИНУ ИЗ МАЛЬЧИКА ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНА. Сначала мама, которая учит деликатно относиться к девочкам. Затем папа своим отношением к маме прививает уважение и любовь к женщине. Детский сад — и первые роли в игре «дочки-матери»: мальчик-папа едет за рулем деревянной машины, рядом сидит девочка-мама с куклой. Он везет семью в магазин, а потом тащит сумки с пластмассовыми продуктами и резиновым мороженым. Затем заботливо поддерживает спутницу под локоток, открывает двери, пропускает вперед... Школа — и новые горизонты отношений.

Ребята сталкиваются с множеством проблем; заблуждение, что мальчиков не волнуют вопросы красоты и здоровья: как ухаживать за лицом и бороться с прыщами? Нужно ли сбривать усики или делать «баки»? Как уложить волосы в стильную прическу? Как «вылепить» атлетическую фигуру: мускулистые руки, широкую грудь? Какие витамины и продукты употреблять, чтобы «не наесть» живот, но сохранить «кубики»? Что надеть на первое свидание, а что — на контрольную по математике?

Спорт — какой? Удастся ли совмещать увлечения с обязанностями? Как не стать «ботаном», но иметь хорошую успеваемость и авторитет среди сверстников? Ходить на «разборки» или решать конфликты мирно? В каких случаях драки не избежать — и чем она отличается от самообороны? Что рекомендуют профессионалы и мастера спорта?

Мы расскажем, как оказать первую помощь и починить кран на кухне. Мальчик должен уметь не только собрать шкаф по инструкции мебельного магазина, но и приготовить еду. Не секрет, что мужчины — лучшие повара. А также — врачи и парфюмеры.

Что предпринять для привлечения внимания девочки, не потерпев фиаско? Как красиво ухаживать? С какими физиологическими проблемами сталкивается мальчик в период полового созревания? Сложно ли научиться понимать и уважать желания девочки? Герои книги расскажут о своих проблемах, научат справляться с ними. Ибо мелкие вопросы, с которыми сталкивается мальчик в процессе взросления, могут обернуться большими проблемами в будущей жизни.

Нужно ли сбривать усики или делать «баки»? Как уложить волосы в стильную прическу? Как «вылепить» атлетическую фигуру: мускулистые руки, широкую грудь? Что надеть на первое свидание, а что — на контрольную по математике?



Вы можете отправлять ваши рецензии, пожелания и вопросы для меня или моих комментаторов на почту: olyaa.aleksandrova@yandex.ru

Ольга Александрова

содержание



1. ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

Как бороться с прыщами	14
Спортивная минутка.....	21
Мои первые «баки».....	27
Стильная прическа	33



2. ВНЕШНИЙ ВИД

Здоровое питание	42
Физическая подготовка.....	50
Эффективная тренировка	58
Дресс-код: в школе и на свидании.....	60



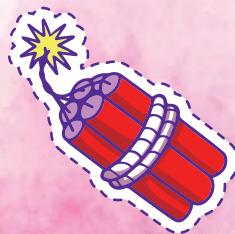
3. ДОМ И СЕМЬЯ

Отношения в школе и дома	76
Авторитет в школе	81
Как выбрать друга	84
Драка или самооборона в школе и дома	90



4. ЧУВСТВА

Первая влюбленность или любовь	96
Вопросы личной гигиены	101
Поговорим про «ЭТО».....	103
Вредные привычки и их последствия	108





5. УВЛЕЧЕНИЯ И ХОББИ

Подвижные игры	115
Активный вид спорта: паркур, скейтбординг	125
Уроки труда: собираем и моделируем	131
Кулинарные секреты от Константина Ивлева	133



6. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

Первая помощь в чрезвычайных ситуациях	140
Интернет и игромания	148
Татуировки и тоннели – стиль или зависимость	151
Экстрим-вождение: мифы и легенды на дорогах	155



7. ЭТИКЕТ И СТИЛЬ

Правила поведения в обществе — мнения специалистов	164
Правила этикета за столом — мнения специалистов	168
Уроки грамотной речи — о чем говорят мальчики	172
Как выглядеть стильно — проверь себя	175



ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

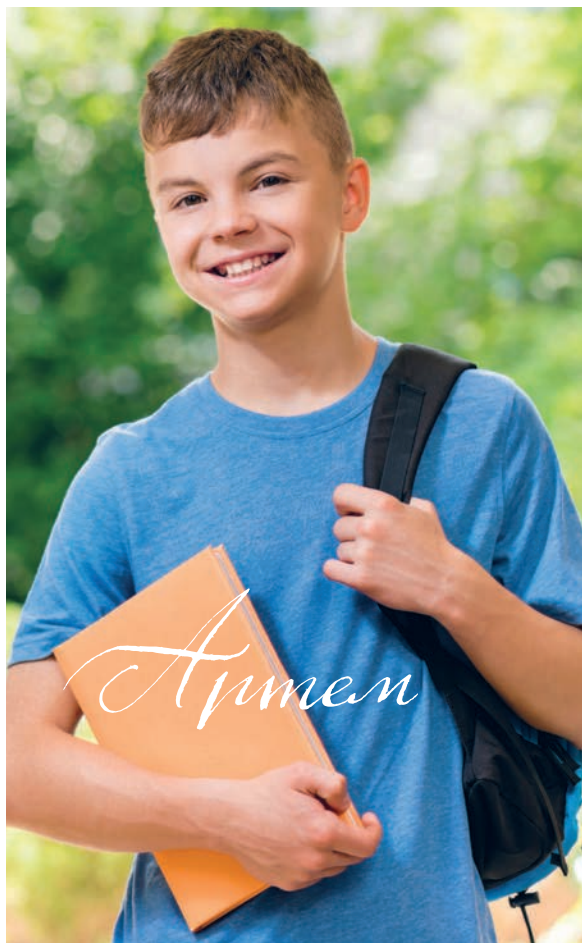
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ







будем знакомы:



ПРИВЕТ, МЕНЯ ЗОВУТ АРТЕМ. МНЕ 12 ЛЕТ. Я ученик 6 класса — и на этом хотелось бы закрыть тему школы. Учеба дается с трудом, куда интереснее смотреть ролики про трансформеров на планшете или новые видео ралли-гонщиков. Использую гаджеты, чтобы подготовить очередной реферат — в интернете, как и в компьютере, я профи. Друзья часто просят о помощи, когда нужно сделать перезагрузку операционной системы или скачать фильм. А еще мне интересна тема моделирования, авто-, авиа- и роботоконструирования. Увлекаюсь техникой, поэтому отдаю предпочтение математике.



Я ДЕНИС, ДЛЯ ДРУЗЕЙ КРАТКО — ДЭН. МНЕ 14, Я АКТИВНЫЙ СКЕЙТБОРДИСТ. Обожаю спорт, не могу жить без драйва. Часто зависаю с друзьями на спортивных программах, увлекаюсь паркур^{*} — городской экстремальной акробатикой. При этом придерживаюсь трех вещей: безопасность, эффективность, простота. Внешний вид выбираю по тому же принципу: максимально просто и комфортно. Но есть сложности — в школу, к примеру, нельзя прийти в штанах на завязках и в сникерсах. А еще у меня проблема: как начать разговор с девчонками. Пытаюсь вести непринужденную беседу, но чем больше стараюсь, тем более неестественно это выглядит...

^{*} Здесь и далее этот знак обозначает, что слово есть в словаре терминов.



Константин

У МЕНЯ ЕСТЬ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК — СТАРШИЙ БРАТ КОСЯ. Когда нам с друзьями надо решить спорную ситуацию, всегда обращаемся к нему. **КОНСТАНТИН В СВОИ 25** имеет собственный тату-салон, активно занимается спортом, имеет черный пояс по карате и ведет здоровый образ жизни.



опиши себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Максим

А я, наверно, являюсь неким промежуточным звеном между технарём Артемом и «гоночным болидом» Дэнном. **МЕНЯ ЗОВУТ МАКСИМ, МНЕ 16.** В сравнении с друзьями я несколько иначе смотрю на многие вещи. К примеру, на учебу в школе: считаю, что азы, заложенные средним образованием, влияют на дальнейшее продвижение и помогают в выборе профессии. Общаюсь со сверстниками, уверенно отстаиваю свою позицию. Касательно будущего еще окончательно не определился: с одной стороны, интересуюсь химией и биологией; учитывая семейные традиции, меня прочат в хирурги. С другой — обожаю кулинарию и уже неплохо готовлю. Скажу больше, когда мама устраивает разгрузочные дни, приготовление обеда и ужина — полностью на мне. Люблю импровизировать, отходя от рецептов; думаю, вполне смог бы написать кулинарную книгу.





глава

З Д О Р О В Ь Е
И К Р А С О Т А





как бороться с прыщами



на заметку

Акне, угри, прыщи — проблемы кожного покрова.



ДЕНИС, 14 ЛЕТ: Каждое утро, просыпаясь, думаю, что сегодня точно сделаю все по правилам: зарядка, водные процедуры, завтрак, повторение уроков. Даю себе слово аккуратно одеться и вовремя выйти из дома. Но далеко не всегда получается, поскольку нет четкого разделения на главное и второстепенное; не всегда понятно, сколько времени уделить каждому пункту.



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: Конечно, грамотно спланированный день помогает сберечь время. Думается, что на зарядку и завтрак нужно выделить больше времени, чем на водные процедуры и одевание. И уход за лицом и телом потребует немало времени. Привлекательная внешность — важная часть имиджа современного человека.



МАКСИМ, 16 ЛЕТ: Это точно. Вот у меня проблема — прыщи, одноклассники дразнят. Перепробовал множество средств и специальных мазей, но ничего не помогает. Такое впечатление, что чем больше маскирую, тем больше высыпают.



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: А знаешь, ты прав! Чем больше «давишь», тем больше раздражений. Что такое прыщ? Это воспаление, которое затрагивает кожный покров вследствие повышенной активности сальных желез. Начинается реакция, которая проникает в глубь кожи, захватывая все большие площади. Покраснение, боль — лишь начало проблем. Несмотря на то что иммунная система пытается бороться, гной остается внутри.



на заметку

Основная причина появления прыщей — повышенная выработка гормона тестостерона.

АКНЕ, УГРИ, ПРЫЩИ — ПРОБЛЕМЫ КОЖНОГО ПОКРОВА. Угри — это черные точки, которые появляются при закупорке выводных протоков сальных желез. Обычно высыпают на лбу, носу, подбородке — тех областях, где кожа наиболее жирная. При длительном воспалительном процессе есть риск появления бактерий — тогда угри превращаются в прыщи. При затяжном и сложном течении процесса угревая сыпь переходит в хроническую форму — акне; и здесь нужна специальная терапия. После лечения на коже могут остаться рубцы. Убирать их придется шлифовкой — специальной корректирующей процедурой.



АРТЕМ, 12 ЛЕТ: Почему образуются прыщи? Что делать, чтобы их не было?



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: Как правило, прыщи, угри и акне появляются в подростковом возрасте. Есть даже термин — «акне пубертатного периода». Основная причина появления прыщей — повышенная выработка гормона тестостерона. Чаще всего этому подвержена жирная кожа. Стрессы, гормональные сбои, проблемы желудочно-кишечного тракта, неправильное питание — все это способствует появлению прыщей.



почему появляются прыщи и что нужно делать, чтобы их избежать

ЭКСПЕРТ, ДИЗАЙНЕР, БЬЮТИ-БЛОГЕР **СЕРГЕЙ ОСТРИКОВ**, @OSTRIKOV



на заметку

Не стоит давить прыщи, выжигать их спиртом или маскировать косметическими средствами.

Основная причина — излишняя активность сальных желез. Как правило, прыщи появляются в период полового созревания, когда начинают активно вырабатываться половые гормоны. Самая большая ошибка — не обращать на них внимания, не лечить. Если не заниматься проблемой, кожа может покрыться шрамами, которые, в отличие от самих прыщей, никогда не пройдут. Такие шрамы, в противовес известной поговорке, вовсе не украшают мужчину.

Родители нередко игнорируют проблему, но вам лучше настоять на походе к косметологу и к дерматологу. У первого сделайте чистку лица, у второго — выпишите препараты наружного или системного действия. Если у вас редкие эпизодические прыщики, скорее всего, будет достаточно домашнего ухода и нечастого посещения косметолога. Если акне ярко выражено, на помощь придут системные препараты. Самостоятельно их принимать нельзя, только по рекомендации врача. Сейчас мне 31 год; очень жалею, что в подростковом возрасте не занимался этой проблемой серьезно — кожа уже не выглядит так, как могла бы при правильном подходе. Не повторяйте моих ошибок.

Основное — это увлажнение и очищение кожи. На рынке косметических средств немало эффективных препаратов: тоники, лосьоны, гели, скрабы, кремы. Используй то, которое подходит тебе, и обязательно обращай внимание на показатель pH; оптимальным считается баланс 4,5–5.

Итак, начинаем с гигиены. Утром, после умывания, используй любое из косметических средств с очищающим эффектом: пенку для умывания или лосьон с антибактериальным компонентом. Берем ватный диск, на который наносится средство, и протираем круговыми движениями места, наиболее подверженные появлению пры-

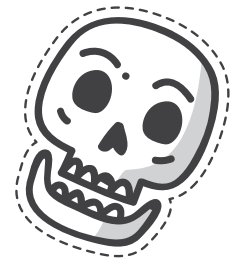
Для большей результативности процедуры очищения лучше проводить два раза в день — утром и вечером.





щей: лоб, вокруг носа, подбородок, шею, области за ушами. Для большей результативности процедуры очищения лучше проводить два раза в день — утром и вечером.

Можно использовать скрабы — для глубокого очищения лица и борьбы с угрями. Легкими движениями наносим косметическое средство на кожу лица и оставляем на 2–3 минуты, после чего смываем водой и протираем ватным диском с очищающим средством. Скраб обладает отшелушивающим эффектом, антибактериальный компонент успокаивает и увлажняет кожу. Если она жирная, после процедуры достаточно промокнуть лицо бумажной салфеткой. Для нормальной и сухой кожи лица применяем увлажняющий или питающий крем.



МАКСИМ, 16 ЛЕТ: Мне помогает салициловый спирт. Покупаю его в аптеке, применяю два раза в неделю по утрам — и на некоторое время забываю о прыщах. Но слышал, что спирт сильно сушит кожу. Это так?



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: Да, сушит. Я использую салициловый спирт для отшелушивания, так как ацетилсалициловая кислота, входящая в его состав, обладает бактерицидным эффектом и удаляет ороговевшую кожу. Именно это является основой борьбы с высыпаниями. Помимо местного применения, назначают лекарственную терапию.

При воспалениях рекомендуется обратиться к косметологу!

При воспалениях — в частности при акне — рекомендуется обратиться к косметологу, поскольку желательны салонные процедуры. К ним относятся чистка лица и химический пилинг. Однако сначала необходима консультация врача-дерматолога. Многие забывают об аллергии, которая является строгим противопоказанием.

Вопреки устойчивому мнению, что нужно умываться мылом, я знаю, что оно сушит кожу. Сейчас на рынке большое количество лосьонов, тоников, пенки и гели — можно использовать любое подходящее тебе средство. После умывания важно увлажнить и подпитать лицо. В зависимости от типа кожи используем лосьон или крем. Средства борьбы против прыщей рекомендуется наносить на очищенную кожу и на пораженные участки, утром и вечером. По мере того как кожа начнет сохнуть, частоту можно сократить до одного раза в 2–3 дня.



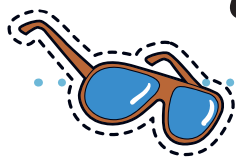
на заметку

После завершения салонных процедур и избавления от прыщей рекомендуется проводить чистку лица один раз в месяц.



БЛИЦ-ТЕСТ

определяем тип кожи и подходящее для питания средство



АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ:

1. Утром умываемся обычной водой, без очищающих средств
2. Слегка просушиваем, приложив полотенце
3. Через 1–1,5 часа прикладываем к лицу бумажную салфетку и прижимаем в области лба, носа, подбородка и щек.



ПРИСТУПАЕМ К ОЦЕНКЕ ТИПА КОЖИ:

- Если на салфетке нет пятен — кожа сухая.
- Если на салфетке ярко выраженные пятна в области лба, носа и подбородка — комбинированная.
- Если на салфетке едва заметные пятна в области лба, носа и подбородка — нормальная кожа.
- Если на салфетке яркие пятна в области лба, носа, подбородка и на щеках — жирная.



Для сухой и нормальной кожи достаточно будет утреннего умывания с применением любого косметического средства. Можно использовать минеральную или дистиллированную воду. Затем следует промокнуть кожу лица полотенцем, не растирая. У обладателей сухой и нормальной кожи обычно не бывает раздражений или высыпаний, поэтому никаких дополнительных средств не требуется. Исключения составляют жаркие летние дни, когда коже требуется защита от солнца: спрей, лосьон или крем с нужным уровнем защиты от ультрафиолетовых лучей.

Для жирной и комбинированной кожи одного умывания водой с косметическим средством недостаточно. Ее проблемы: прыщи, покраснения, различные высыпания. Здесь справиться помогут очищающие средства — пенка или гель, противовоспалительный лосьон. Для проблемных зон: лба, подбородка, носа и щек — используем ватные палочки, смоченные салициловым спиртом или специальный роллер от прыщей.



МАКСИМ, 16 ЛЕТ: Но ведь есть средства, маскирующие прыщи. Замазал и пошел на свидание или в школу. Или в меня будут тыкать пальцем и приравняют к девчонкам?



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: Если не будешь пользоваться тональным кремом или пудрой, никто тебя к девчонкам не приравняет! Кстати, и девочкам с проблемной кожей применение крема и пудры на лице нежелательно, так как это приводит к еще большему закупориванию пор. А значит — усиливает раздражение и воспаление. А вот маскирующий карандаш на время может спасти положение, скрыв ненавистные прыщи. Но не забудь вечером, дома, применить очищающее средство и сделать антибактериальные процедуры. Если будешь соблюдать чистоту лица и не ленишься использовать очищающие средства, прыщей не будет.



Для жирной и комбинированной кожи одного умывания водой с косметическим средством недостаточно.

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

Среди мужчин немало знаменитостей, которые пользуются косметическими средствами и декоративной косметикой наравне с женщинами.

К примеру, Мэрилин Мэнсон, Вилле Вало, Криштиану Роналду, Билл Каулитц, Джонни Депп, он же капитан Джек Воробей, Джаред Лето.



какими средствами можно пользоваться, чтобы замаскировать прыщи и смело идти на свидание

**ЭКСПЕРТ, ДИЗАЙНЕР, БЬЮТИ-БЛОГЕР
СЕРГЕЙ ОСТРИКОВ, @OSTRIKOV**

Тональный крем на парнях не выглядит мужественно. Поэтому, если на коже есть очевидные несовершенства, темные круги под глазами, лучше обходиться средствами точечного нанесения. В магазинах они называются консилерами (от английского слова «conceal» — «скрывать») или корректорами (от английского «correct» — «корректировать»). Очень важно, чтобы оттенок маскирующего карандаша совпадал с цветом кожи — не слушайте «специалистов», которые говорят, что он должен быть на один тон светлее. Это неверно. Главное правило: наносить средство тонким слоем, не добиваясь полной «маскировки». Важно лишь слегка затушевать несовершенства кожи — только тогда лицо выглядит естественным.

итак, вот основные правила ухода за кожей лица в подростковом возрасте:



1. Умывайтесь 2 раза в день водой и специальным средством для очищения кожи, которое подбирается индивидуально. Если кожа жирная (лицо блестит, появляются прыщи и/или черные точки), выбираем гель или легкий скраб для ежедневного применения «три в одном». Если кожа сухая (есть шелушения, чувство стянутости или жжения), лучше умываться более мягкими средствами — кремом или пенкой.
2. Если на лице появились прыщи — настаивайте на лечении и не пускайте дело на самотек. К сожалению, специальные средства не найти в супермаркете, поэтому придется отправиться в аптеку — с предварительной консультацией у специалиста.

Если на лице появились прыщи — настаивайте на лечении и не пускайте дело на самотек.

Если у вас сухая кожа — не игнорируйте ее особенности, пользуйтесь увлажняющим кремом. Поверьте, это не сделает вас «женственным», но позволит чувствовать себя комфортно.

3. В солнечное время года обязательно пользуйтесь солнцезащитными средствами, избегайте ожогов. Это многократно снизит вероятность рака кожи, сохранит вам здоровье и прекрасную кожу.



умные мысли



спортивная минутка



15 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И КРЕПКИХ МЫШЦ



АРТЕМ, 12 ЛЕТ: А что по поводу зарядки? Ее лучше проводить до умывания или после?



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: Конечно до, так как после зарядки нужно принять душ. После душа надо высушить тело и обработать лицо освежающим тоником. Если ты уже начал пользоваться дезодорантом, используй его.

КОГДА Я БЫЛ МАЛЕНЬКИМ, БЫЛИ, КОНЕЧНО, ДЕТСКИЕ ПЛОЩАДКИ И ТУРНИКЕТЫ. Но сейчас практически в каждом дворе есть отличная спортивная площадка со снарядами для различных групп мышц. Если это планки на подтягивания, они поставлены на разные уровни. Интересны модификации — к примеру, «беговые лыжи» или «бруски». Словом — занимайся!



на заметку

Именно в подростковом возрасте начинают активно работать потовые, сальные и половые железы, поэтому может появиться специфический запах. Не забывай пользоваться дезодорантом.



Но и в домашних условиях можно выполнять упражнения, которые будут держать тело в тонусе, а дух на подъеме. Если взять за правило и делать каждое из них ежедневно, организм сам будет требовать нагрузок. Так как это утренняя зарядка и организм только пробуждается, лучше избежать утомительных упражнений. Можно подобрать специальные занятия в интернете — и даже выполнять их с «тренером-онлайн». Или разработать самостоятельно.

В любом случае старайся сделать так, чтобы упражнения были разнообразными и задействовали основные группы мышц. Комнату для утренней гимнастики следует тщательно проветривать. Следи за пульсом: если после занятий он составляет 100–110 ударов в минуту — все в порядке. При недомогании сразу же прекращай занятия!

В домашних условиях можно выполнять упражнения, которые будут держать тело в тонусе, а дух на подъеме.





если объединить упражнения, можно выделить несколько основных групп:

- упражнения для начала тренировки (ходьба на месте и в движении);
- упражнения для мышц шеи, рук и плеч (вращение головой и плечами, наклоны в стороны и вниз);
- упражнения для мышц груди и живота (пресс, отжимания, подтягивания, планка);
- упражнения для мышц ног (приседания, прыжки, бег на месте);
- силовые упражнения (жимы руками, поднятия с тягой, приседания с тягой, элементы кикбоксинга — одного из боевых искусств).

Я подобрал несколько упражнений, которые делаю сам, чередуя их с нагрузками — гантели по 0,3–0,5 кг для силовых манипуляций. На каждое задание отводим 2–3 минуты; в среднем утрення зарядка занимает около получаса. Если занимаешься на каникулах, можно завершить зарядку пробежкой. Бег способствует укреплению организма и позволяет повысить эффективность гимнастики.



Бег способствует укреплению организма и позволяет повысить эффективность гимнастики



на заметку

Если ты правильно питаешься, употребляешь витамины, занимаешься физическими упражнениями, то лучше растешь. Чем взрослее становишься, тем крепче организм. Физические упражнения развивают мускулатуру, способствуют правильному формированию скелета.



ЗАДАНИЕ № 1

упражнения для начала тренировки (выбери подходящие — и нагнй!)

Упражнение 1. Ходьба на месте и в движении

Руки вдоль туловища или на поясе. Смотрим прямо, спина прямая. Начинаем ходьбу на месте, чередуя вдох-выдох. Можно ускорять шаг или поднимать ноги, сгибая в коленях. Если хочешь добавить нагрузки, поставь стул и поднимайся на него, шагая попеременно — то одной, то другой ногой.

Упражнение 2. Вращение головой

Руки вдоль туловища или на поясе; начинаем вращение головой. Вниз-влево-назад-вправо, затем в другую сторону. Стараемся не делать резких движений. Вращения плавные, дыхание ровное.

Упражнение 3. Вращение плечами

Вращения могут быть разнообразными. Если поставим руки на плечи, то будут упражнения для мышц рук и плеч. В этом случае двигаем локтями по часовой стрелке, затем — против; кисти рук не отрываем от плеч.

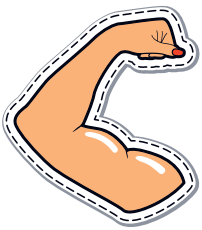
Упражнение 4. Наклоны в стороны и вниз

Ноги на ширине плеч, руки на поясе; начинаем наклоны из стороны в сторону. Вправо — влево. Стараемся держать спину прямо, не сгибать колени. Можно разнообразить: свести ноги вместе и продолжать наклоны, стараясь не сгибать колени.

Упражнение 5. Кагаем пресс

Садимся на мат или на любую мягкую поверхность. Руки сводим за головой и скрещиваем. Ложимся и поднимаемся; головой стремимся коснуться колен. Очень важно при этом не поднимать и не сгибать ноги. Руки стараемся держать сведенными за головой. Можно разнообразить упражнение: на поднятии вытягиваем руки вперед и, поднимая ноги, дотрагиваемся пальцами до кончиков пальцев ног. Ноги не сгибаем.





Упражнение 6. Отжимаемся от пола

Переворачиваемся на живот и упираемся руками в пол. Поднимаем туловище, не сгибая ног в коленях и не выгибая спины. Тело идет вниз, руки сгибаем в локтях. Локти слегка отведены в стороны. Можно разнообразить упражнение: ноги держим вместе, а разводим в стороны на уровне плеч.

Упражнение 7. Подтягиваемся

Здесь используется палка. Ноги на ширине плеч, руки сжимают палку. Поднимаем палку до уровня плеч, не сгибая рук в локтях. Спинку держим прямо. На вдох — подняли, на выдох — опустили. Можно разнообразить движение, поднимая палку выше головы. И чередуя при этом счет: на раз — подняли палку до уровня плеч, на два — над головой, на три — опустили на уровень плеч, на четыре — вниз. Повторяем несколько раз.

Упражнение 8. Делаем «планку» на кулачках

Упражнение, аналогичное отжиманию. Находимся в положении лежа, животом вниз. Поднимаем туловище, не сгибая ног в коленях и не выгибая спины. Однако руки сгибаем в локтях, а кулачками упираемся в пол. В таком положении нужно продержаться минуту. Дыхание ровное. Отдыхаем, опускаясь на пол, и повторяем еще раз.

Упражнение 9. Приседания

Ставим руки на талию и начинаем приседать. Можно разнообразить движения, если руки при приседании вытягивать вперед, а возвращаясь в исходное положение — опускать. Нагрузку можно увеличить, если приседать на носочках или вполонину. Так нагрузка приходится на верхнюю часть ног и на ягодичную область.

Упражнение 10. Прыжки

В положении стоя ставим руки на талию и начинаем прыжки. Ноги стараемся держать прямо, спину ровно. Можно разнообразить упражнение: возвращаясь в исходное положение — приседаем. На раз — приседаем, на два — выпрыгиваем. Добавив прыжки на одной ноге, дадим нагрузку попеременно на каждую ногу.

Упражнение 11. Бег на месте

Одним из популярных спортивных снарядов является «беговая дорожка». Но можно заниматься и дома — если согнуть руки в локтях и бежать на месте. Дыхание должно быть ровным. Можно разнообразить упражнение, сгибая ноги в коленях и поднимая до пояса. Руки держим на талии.





Упражнение 12. Жимы руками

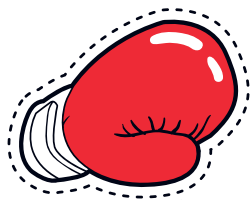
Сидя на стуле, берем две гантели одного веса на каждую руку. Локтями упираемся в бедра, стараемся не двигать ими. Поднимаем гантели, кулачками касаясь плеча. Выполняем упражнения одновременно обеими руками или попеременно. Можно усилить, взяв обе гантели в одну руку. Так прокачиваются «бицепсы».

Упражнение 13. Поднятия с тягой

В положении сидя на стуле или стоя, тогда ноги должны быть в упоре и желательна на уровне плеч. Две гантели одного веса на каждую руку. Поднимаем руки над головой и, сгибая в локтях, опускаем на уровень плеч. Локти при этом разводим в стороны. Спину держим прямо и стараемся не наклонять туловище. На раз подняли вверх, на два — опустили. Упражнения можно разнообразить, если поднятия будем выполнять на раз — вперед на уровень плеч, на два — опускаем вниз. Или на раз — разводим в стороны, на два — опускаем вниз. Руки при этом стараемся не сгибать.

Упражнение 14. Приседания с тягой

Аналогично приседаниям, но добавляем «тягу» — две гантели одного веса на каждую руку. Начинаем приседать, сгибая колени. Руки выводим вперед. На раз — присели, руки вперед, на два — вернулись в исходное положение. Спину держим прямо. Дыхание ровное. Нагрузку можно менять, если увеличивать вес гантелей или использовать штангу с кругами.



Упражнение 15. Кикбоксинг

Здесь желательно использовать перчатки и боксерскую грушу. Но если нет ни того ни другого, можно «имитировать» снаряды. Руки сжимаем в кулаки и, «выбрасывая» руку вперед, стараемся ударить невидимого врага. Руки не опускаем; чередуем «выбросы» вперед попеременно — сначала одной рукой, затем второй. Можно разнообразить движение, добавив подпрыгивания или прыжки из стороны в сторону. Представь себя на боксерском спарринге — и движения станут более профессиональными.

Не забывай после физкультуры принять душ и позаботиться о лице.

После упражнений не рекомендуется садиться или ложиться, можно постоять, пока пульс вернется в нормальное состояние, дыхание выровняется. Не забывай после физкультуры принять душ и позаботиться о лице. Косметические средства очистят кожу при появлении воспаления или раздражения. Ты, наверное, понимаешь, что физическая нагрузка полезна для организма, но она активизирует работу потовых и сальных желез. Поэтому водные процедуры после гимнастики необходимы.

мои первые «баки»

СОВЕТЫ СТИЛИСТОВ



МАКСИМ, 16 ЛЕТ: Что меня очень интересует в последнее время: как справиться со щетиной? Хочется сделать стильные «баки» — это очень круто и модно. Что можешь посоветовать?



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: Да, «баки» — это стильно! Но не для всех и не всегда! Хотя, если честно, я даже не задумывался о них. Мне всегда это очень нравилось, наверное, потому что и у отца, и у деда были «баки». И если бы вновь возник выбор между усами, бородой и бакенбардами, я бы выбрал последние.



ДЕНИС, 14 ЛЕТ: Почему? Мне всегда казалось, что это история, а сегодня «баки» совсем не популярны.



КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ: Зря ты так думаешь. А ты знаешь, сколько существует стилей и видов бакенбард? Узкие, широкие, длинные, короткие, закругленные. Отсюда — «тысяча и один способ» ухода и стрижки.

Бакенбарды, усы, бороды становятся все более популярными; они даже получают названия — по именам знаменитых людей. Многие из них — на слуху:

- **«Стандарт Федерации»** (Federation Standard) — тип бакенбард, которые выриваются под углом 45 градусов к кончику уха;
- **Сросшиеся широкие «баки»**, или **Friendly Mutton Chops**; закрывают большую часть щек и скул, соединяясь с усами над верхней губой. Подбородок гладко выбрит;
- **«Парус»** — широкий вид бакенбард, соединенных с усами.

БАКИ — ЭТО ВОЛОСЫ, РАСТУЩИЕ ВЕРТИКАЛЬНО ПО ОБЕИМ СТОРОНАМ ЛИЦА. Они могут быть четко выделенными, продолжать бороду и усы или быть продолжением волос на голове. Так же может варьироваться их размер: до середины уха, до линии рта или до подбородка.

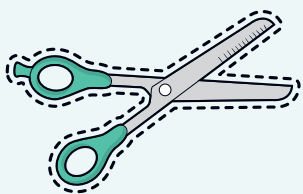
В зависимости от предпочтений определяется и длина волосков: от коротких до пышных. Кстати, с помощью бакенбард исправляются мелкие недостатки внешности: они могут сбалансировать круглое или удлиненное лицо.



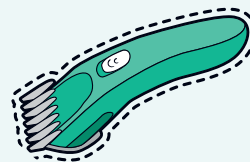
на заметку

Обрати внимание: неправильно выбранная форма бакенбард может испортить черты лица. Если трудно определиться с типом, который подойдет именно тебе, обратись к профессионалу.

С помощью бакенбард исправляются мелкие недостатки внешности: они могут сбалансировать круглое или удлиненное лицо.



БЛИЦ-ТЕСТ



определяем тип лица и форму будущих бакенбард



Если у тебя овальный тип лица — можешь радоваться! Тебе подойдет любой стиль и вид.

Если ромбовидный — не стоит «утяжелять» лицо «баками» и другой «растительностью». Посмотри на Росомаху — антигероя комиксов. Такой стиль тебе точно подойдет.

Если у тебя продолговатый тип лица — подойдет стиль классических бакенбард. Не стоит закрывать сильно лицо и «опускать» вниз «баки», так как визуально они будут удлинять лицо. Тебе этого не надо!



Если лицо круглое — тебе точно подойдет стиль Friendly Mutton Chops. Здесь большая часть лица закрыта; таким образом, оно визуально удлиняется.

При треугольном типе нужно зрительно расширить нижнюю, самую узкую часть лица. В этом случае рекомендуется придать бакенбардам квадратную или округлую форму, а бороду подстричь в виде «подковы».

Рост также влияет на длину и стиль бороды. Так, высоким парням можно выбрать широкую форму. Мужчине небольшого роста подойдет аккуратная маленькая бородка. Если у тебя средний рост — повезло: можешь выбрать золотую середину!



ЭТО ИНТЕРЕСНО:

У блондинов борода растет быстрее, чем у brunetов. А какой цвет волос у тебя?