

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ



ВАШЕ ТЕЛО —
ВАШ
ТРЕНАЖЕРНЫЙ
ЗАЛ!

Би-Джей ГАДДУР

эксперт по тренировкам без отягощений



УДК 613.71
ББК 75.6
Г13

Перевел с английского *П. А. Самсонов* по изданию:
**YOUR BODY IS YOUR BARBELL (No Gym. Just Gravity.
Build a Leaner, Stronger, More Muscular You in 28 Days!) /
BJ Gaddour, CSCS), 2014.**

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,
накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой
ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Гаддур, Би-Дж.

Г13 **Силовые упражнения без отягощений / Би-Джей Гаддур ; пер. с англ.
П. А. Самсонов. — Минск : Попурри, 2015. — 288 с. : ил.**

ISBN 978-985-15-2509-2.

Король метаболических тренировок Би-Джей Гаддур в своей книге предлагает восемь наи-
более важных гимнастических упражнений с их модификациями, с помощью которых вы
приобретете силу, мощь, выносливость и подвижность элитных спортсменов. Все упражнения
сопровождаются цветными иллюстрациями, дополняющими их описание.

Для широкого круга читателей.

**УДК 613.71
ББК 75.6**

ISBN 978-1-62336-383-3 (англ.)

ISBN 978-985-15-2509-2 (рус.)

© 2014 by Rodale Inc.
Photographs © 2014 by Rodale Inc.
© Перевод. Издание на русском языке.
Оформление. ООО «Попурри», 2015



**Эта книга посвящается всем тем,
кого когда-либо недооценивали**

Содержание

ДОЛОЙ ТРЕНАЖЕРЫ! с. 5

ВВЕДЕНИЕ: ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО, — ЭТО ВЫ САМИ с. 7

Глава 1
ВЫ
И ГРАВИТАЦИЯ
с. 14

Глава 2
ПИТАНИЕ
ПРОТИВ ЖИРА
с. 28

Глава 3
ПРОГРЕССИРУЙТЕ
КАК
ПРОФЕССИОНАЛ
с. 40

Глава 4
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ
с. 56

Глава 5
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ПОДЪЕМ БЕДЕР
с. 70

Глава 6
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ОТЖИМАНИЕ
с. 88

Глава 7
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ГЛУБОКОЕ
ПРИСЕДАНИЕ
с. 106

Глава 8
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ПОДТЯГИВАНИЕ
НА НИЗКОЙ
ПЕРЕКЛАДИНЕ
с. 122

Глава 9
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
НАКЛОН ВПЕРЕД
с. 140

Глава 10
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ОТЖИМАНИЕ
В СТОЙКЕ
НА РУКАХ
с. 158

Глава 11
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ПРИСЕДАНИЕ
НА ОДНОЙ НОГЕ
с. 176

Глава 12
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ПОДТЯГИВАНИЕ
с. 194

Глава 13
ПРОГРАММА
СЖИГАНИЯ ЖИРА
с. 214

Глава 14
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ
КОМПЛЕКСЫ:
8 программ тренировок для сжигания жира, развития силы и выносливости
с. 224

Глава 15
БУРПИ
с. 244

Глава 16
8 КАРДИО-
УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ
с. 264

Слова благодарности с. 286

Об авторе с. 287

Долой тренажеры!

Они вам не нужны. Зачем тратить на фитнес-клуб? Чтобы сжечь жир и укрепить мускулатуру, вам ничего не нужно кроме вас самих.

Одно время я был владельцем успешного тренажерного зала в Милуоки и помогал многим людям сбросить лишний вес, набрать форму, укрепить здоровье с помощью физических упражнений, тренировочных комплексов и диетических рекомендаций, которые вы найдете в этой книге. Но однажды я понял, что, являясь владельцем тренажерного зала, в долгосрочной перспективе оказывал медвежью услугу тем людям, которым старался помочь. Видите ли, успех моих клиентов имел один существенный недостаток: они слишком сильно от меня зависели и не могли поддерживать достигнутый уровень без постоянных наставлений и рекомендаций. Ведь бизнес-модель тренажерного зала построена на удержании клиентов месяц за месяцем, год за годом. Я же хотел научить их заниматься самостоятельно, чтобы у них не было необходимости ходить в фитнес-клубы. Поэтому я продал свой бизнес в надежде оказывать влияние на большее число людей, эффективнее помогать им брать власть над своим телом в свои руки, чтобы в дальнейшем они не нуждались во мне как в няне.

В свое время я и сам тренировался в тренажерных залах пока не решил послать тренажеры ко всем чертям и заниматься дома без всяких отягощений. В тренажерном зале я поднимал тяжести. Я стал большим и сильным, но мое телосложение и состояние организма никак нельзя было назвать атлетическими. Занятия приносили мне больше вреда, чем пользы: я получил травму коленей и перенес несколько операций. В итоге я понял, что занятия в клубе мне совершенно ни к чему. Мне надоело слушать болтовню людей, занимающихся на соседних тренажерах, против которой были бессильны даже

наушники. Мне надоело занимать очередь и дожидаться, когда освободится нужный мне тренажер, надоело делить свое место для занятий с другими людьми, которые не давали мне развернуться. Меня раздражали ребята в майках с надписью «Персональный тренер», которые пытались объяснить мне, что надо делать, или просили воздерживаться от вздохов и стонов во время выполнения упражнений, потому что это, дескать, мешает другим. «Больше никаких тренажерных залов!» сказал я себе. Отныне я буду выполнять только те упражнения, которые можно делать когда и где угодно, будь то мой дом или

гостиничный номер. Я решил отказаться от отягощений и использовать лишь вес собственного тела.

Поначалу мне пришлось преодолеть сильное внутреннее сопротивление, убеждать себя в том, что я действительно смогу добиться результатов, не посещая тренажерный зал. Я беспокоился, что ослабну, а мышцы уступят место жиру. Этого не случилось. Наоборот, я стал еще сильнее и приобрел еще лучшую физическую форму. Кроме того, теперь я мог заниматься намного чаще, потому что для начала тренировки мне достаточно было уединиться в комнате, где я устроил себе спортивный уголок площадью 8 квадратных метров. В общем, без тренажеров и клубов мне реально стало лучше. Думаю, вам это тоже понравится.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

думаете, что для красивой мускулатуры обязательно надо поднимать тяжести.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

думаете, что обязательно надо бегать или крутить педали на кардиотренажерах, чтобы сжечь жир и сбросить вес.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

предпочли бы заниматься в уединении и комфорте у себя дома.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

хотите сэкономить деньги и время, которое тратится на дорогу в фитнес-клуб.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

вам приходится недосыпать, чтобы не пропустить тренировку.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

ненастная погода становится причиной срыва тренировок.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

можете эффективно и безопасно заниматься самостоятельно.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

вам не нужны болельщики и не нужно отчитываться перед кем бы то ни было, чтобы достигать результатов.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

у вас нет лишних денег

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

не любите ходить в тренажерный зал.

ХОДИТЕ в тренажерный зал, если ищете повод пообщаться или выбраться из дому, если у вас нет душа или вы нуждаетесь в услугах профессионального тренера, который следил бы за каждым вашим шагом.

Во всех остальных случаях от тренажерного зала следует отказаться. Он вам не нужен. Сейчас вы держите в руках программу упражнений для снижения веса и укрепления мускулатуры без каких бы то ни было тренажеров и отягощений только за счет веса вашего тела. Эта система тренировок, которые вы можете выполнять в любых обстоятельствах, позволит вам навсегда покинуть фитнес-клубы с их вечным запахом пота. Все, что вам нужно, это вы сами.

Все, что вам нужно, — это вы сами

КАК ЗАМЕНИТЬ ВЕС ШТАНГИ ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Привет, Би Джей! Придешь сегодня в тренажерный зал?

Громоподобный голос тренера Дональда Форти донесся до меня из раздевалки, когда я, восьмиклассник Университетской школы в Милуоки, спешил на урок. Все называли его просто «тренер». Он был в нашей школе учителем физкультуры, главным тренером футбольной команды и заведующим тренажерным залом. Дональд Форти был опытным тяжелоатлетом и имел комплекцию, делающую его похожим на танк. От вида этого экспансивного смуглого итальянца с сильным бостонским акцентом пожелал бы сам Сонни Корлеоне что уж говорить о школьниках вроде нас?

Да, тренер, приду!

Тренер Форти видел свою миссию в том, чтобы приучить как можно больше восьмиклассников к пауэрлифтингу. Они были первоосновой его будущих команд. И его слушались.

У него было какое-то обаяние, людей тянуло к нему. Он напоминал мне тренера Микки Голдмилла из фильма «Рокки».

Он мог быть одновременно свирепым и забавным, когда рассказывал мотивационные истории из своей молодости. Мы всегда толпой окружали его. Форти помогал нам реализовать свои лучшие качества.

В тот же день я направился в тренажерный зал и, как обычно, уже издали услышал лязг железа и почувствовал запах пота. Войдя, я увидел двух здоровяков просто монстров в глазах вось-

миклассника, которые фыркали и стонали, поднимая тяжести.

Там же я увидел тренера Форти, который ждал меня и нескольких моих приятелей, чтобы провести с нами первую, вводную, тренировку по пауэрлифтингу. В той день я узнал, что существует четыре основных упражнения со штангой: жим лежа, взятие на грудь с вися, приседание и становая тяга. Мы начали с 20-килограммовой штанги, на которую тренер накрутил несколько легких тренировочных «блинов». Но наутро я проснулся с таким ощущением, что накануне выдержал 15 раундов боя против Ивана Драго. Я чувствовал каждую мышцу своего измученного тела. Я едва дошел до ванной. Помню, мне не терпелось рассказать тренеру, какую боль я испытывал. И я сделал это сразу, как только пришел в школу.

Приложи лед! — сказал он.
Приложить лед к чему, тренер?
Ко всему!

Я был на крючке. В это трудно поверить, но с того дня я не пропустил ни одной запланированной тренировки ни в школе, ни в колледже, причем до сегодняшнего дня, хотя мне уже 31 год.

Для меня, 14-летнего подростка, имеющего лишний вес, та вводная тренировка была первым в жизни случаем, когда я почувствовал власть над собственным телом. И произошло это благодаря тому, что великий человек изъявил готовность стать моим наставником.

В пауэрлифтинге мне нравилось то, что мои усилия и страдания находили мгновенную отдачу. Я мечтал об этом, как мечтает всякий ребенок, которого недооценивают и который хочет доказать, что заслуживает большего. С каждой новой тренировкой я находил в себе силы поднять больший вес или сделать большее число повторений. Я быстро становился сильнее, качал мышцы, хорошо играл в футбол. Ежедневные успехи вызывали привыкание, я уже жить без этого не мог. Мне хотелось бить личные рекорды на каждой тренировке. Я поставил перед собой задачу стать самым сильным в школе.

Годы шли, и все это не могло не сказаться на моем состоянии здоровья. Особенно страдали суставы. Стремясь к спортивным достижениям, я методично жертвовал фигурой (и суставами). Старшие дети порой посмеивались над моими стараниями, передразнивая мои хрипы и дерганья во время выполнения некоторых упражнений.

Даже тренер Форти обратил на это внимание. Он посоветовал мне несколько сбавить обороты и уменьшить вес штанги. Но я продолжал его увеличивать. При этом основу моего пи-



тания составлял фастфуд и поесть я любил. Это был рецепт катастрофы. Я сильно прибавил в весе. Объединенное давление веса тела и штанги не пошло на пользу моим коленям.

К 17 годам я набрал более 45 килограммов и мой вес достиг 125 килограммов. Я носил рубашки размера XXXL и брюки 56-го размера. Тогда же я перенес первую операцию на коленях. Увидев себя на фото (здесь я сфотографирован при посадке на пароход, когда мы отправились в круиз с семьей), я понял, что надо что-то менять. Я сел на диету, привел в порядок колени и начал бегать, чтобы улучшить свою форму. Мне удалось сбросить более 20 килограммов, и я достиг некоторого успеха в футболе, поэтому в выпускном классе школы меня пригласили в команду Амхерстского колледжа. Но когда я прибыл в Амхерст, то обнаружил, что я меньше и слабее тамошних парней (то же самое было, когда я впервые переступил порог школьного тренажерного зала), и это

не давало мне покоя. Я снова решил во что бы то ни стало стать самым сильным и снова скатился к своим прежним вредным привычкам. Стремясь стать как можно больше и сильнее, я снова начал тягать штангу как маньяк и есть больше, чем съедает население некоторых развивающихся стран. Я перестал прислушиваться к сигналам, которые посылало мое тело, и перешел границы дозволенного.

Ко второму курсу колледжа я был уже одним из самых крупных и сильных игроков в своей команде. Я даже стал лучшим в жиме лежа, подняв 102-килограммовую штангу 24 раза (комбинированный тест НФЛ). Благодаря моей старательности в силовых тренировках я был удостоен огромной чести: меня выбрали капитаном команды. Я искренне верил, что предпринятые мною усилия должны были позволить мне достичь пика успеха на втором курсе колледжа. Но судьба распорядилась иначе.

В первую же неделю предсезонья я порвал связки коленного сустава. Исполненный решимости поскорее вернуться в строй и повести за собой команду, я возобновил тренировки уже через 12 дней после операции и еще через пару недель был готов выйти на поле. Но колено зажило не полностью, и я уже не мог играть как прежде. Сезон, на который я возлагал такие надежды, стал кошмаром. В колене возникла инфекция, и мне еженедельно перед очередным выходом на поле надо было делать дренаж. Тренировочный режим был шадящий, и это не могло не сказаться на моей спортивной форме. Я превратился в бледное подобие себя прежнего.

В предпоследней игре сезона против Тринити-колледжа во время разминоч-

ной пробежки в перерыве колено снова подвело меня, и я упал на ровном месте. На этом моя футбольная карьера закончилась.

К 22 годам я перенес четыре хирургические операции и чувствовал себя не лучшим образом.

Поэтому я покончил с футболом и сосредоточился на физических упражнениях, чтобы восстановить здоровье и не беспокоиться о том, сколько я вешу и какой вес могу поднять. Я также решил сделать профессиональную карьеру на ниве фитнеса, помогая людям справиться с теми же самыми проблемами, с которыми пришлось столкнуться мне самому, лишним весом и усталостными травмами. Я начал читать все, что могло мне пригодиться, на темы здоровья, фитнеса и правильного питания. Я постоянно экспериментировал с новыми тренировочными и диетическими программами. У меня была сила, но я чувствовал, что нахожусь не в форме. Я тренировался много, но неразумно. Мускулатура у меня была, а вот гибкости и подвижности не хватало. Я мог поднять 225 килограммов, выполняя становую тягу, но не мог сделать ни одного полного выпада ногой вперед без острой боли в коленях. Я мог выжать 180 килограммов лежа, но хотя бы раз отжаться на одной руке нет. Я даже на турнике подтянуться был не в состоянии. Как можно было такое допустить?

МОЕЙ ШТАНГОЙ СТАЛО СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО, И, ПРОЧИТАВ ЭТУ КНИГУ, ВЫ УВИДИТЕ, ЧТО И ДЛЯ ВАС ТАКОЕ ВОЗМОЖНО

Итак, впервые в жизни я оставил штангу в стороне и применил к своим тренировкам принцип минимализма.

Я старался использовать как можно меньше снаряжения, чтобы заниматься дома, а в тренажерных залах даже не показываться. Постепенно я стал стройным, сильным и гибким. Собственный опыт помог мне разработать комплексы упражнений для посетителей моего фитнес-клуба в Милуоки. Мы обещали клиентам максимум результатов с минимальным использованием тренажеров и прочего снаряжения, и они действительно получали то, что хотели. Я понял, что мог бы помогать людям улучшить состояние здоровья вообще без использования отягощений. А самое главное я обнаружил, что прогресс на этом пути возможен без всякой боли!

Несколько лет спустя я продал свой тренажерный зал и с нуля создал фирму, которая предлагает клиентам видеозаписи тренировок, где особый упор делается на упражнения без использования какого-либо снаряжения. Сейчас я занимаюсь в основном разработкой и испытанием тренировочных комплексов, направленных на то, чтобы помочь нашим клиентам еще эффективнее сжигать жир, укреплять мускулатуру и ускорять обмен веществ, где бы они ни находились — дома или в гостиничном номере. Это стало моей страстью.

Сегодня я нахожусь в лучшей спортивной форме, чем когда-либо в своей жизни. Сейчас мне 31 год, и мои суставы находятся в лучшем состоянии, чем были до того, как я начал заниматься со штангой. Сегодня я могу делать много такого, о чем и не мечтал, когда качал штангу в тренажерном зале. Моей штангой стало собственное тело, и, прочитав эту книгу, вы увидите, что и для вас такое возможно.

Поймите меня правильно: хотя у вас есть все возможности прийти в наилучшую физическую форму, ограничива-

ясь упражнениями без отягощений, поднимать тяжести эта книга не запрещает; время и место есть и для штанги. Идея в том, чтобы показать: использовать отягощения нет никакой необходимости, если вы к этому не склонны. Если же вы склонны работать со штангой или гантелями — пожалуйста. Вы можете поднимать отягощения, а упражнения из этой книги рассматривать как тренировочный фундамент.

Отбросьте стереотипы и попробуйте эти проверенные методы тренировок, которые веками использовались лучшими гимнастами для совершенствования своего тела. Я искренне надеюсь, что в конечном счете вы поймете: человеческое тело *ваше* тело является лучшим из когда-либо созданных тренажеров. И никакие фитнес-клубы и тренажерные залы вам не нужны. Я расскажу вам все, что нужно знать об использовании вашего природного тренажера.

Но для этого, как говаривал тренер Форти, «надо ПОВЕРИТЬ».

КОМУ АДРЕСОВАНА ЭТА КНИГА?

Эта книга адресована всем тем, кто хочет максимально улучшить свою спортивную форму. Вы слишком заняты и не можете посвящать много времени физическим упражнениям? Из этой книги вы узнаете, как организовать тренировку для всех мышечных групп, которую можно выполнить за 20 минут, а то и быстрее. Вы новичок, которого пугает одна только идея попробовать что-то новое? Не надо бояться. Изучение каждого из 8 основных упражнений мы начинаем с самых азов, с простейших движений, которые способен выполнить едва ли не каждый; кроме того, мы покажем вам различные варианты основных упражне-

ний более легкие и более сложные. Идея состоит в том, чтобы двигаться вперед маленькими шажками, чтобы не приходилось прыгать выше головы. Даже с помощью самых простых движений можно организовать совершенно замечательный по своей эффективности комплекс упражнений и повышать сложность по мере готовности. Есть люди, которые панически боятся штанги. Некоторые женщины полагают, что стоит им прикоснуться к штанге, как они превратятся в зеленых чудовищ наподобие Невероятного Халка. При выполнении упражнений без отягощений такая опасность вам не грозит. Предлагаемые программы позволят иметь крепкие, но не слишком выпуклые мышцы, нацеливаясь на те зоны, которые беспокоят многих женщин: живот, ягодицы, бедра и трицепсы.

Вы являетесь классическим представителем той категории людей, которые занимаются спортом по выходным: играете с летающей тарелкой фрисби, принимаете участие в чемпионате своей компании по софтбоулу либо в любительских состязаниях по кроссу или триатлону? Эта книга покажет вам, как восстановить юношескую энергию, чтобы заниматься тем, что вам нравится, и не мучиться от боли, хромя и глотая ибупрофен. Если вы спортсмен, то, чтобы максимально реализовать свой потенциал на корте, беговой дорожке или футбольном поле, вам нужно сначала научиться в совершенстве владеть своим телом. Упражнения без отягощений помогут вам научиться правильно выполнять самые базовые движения. Вот почему большинство

экспертов в области фитнеса рекомендуют сначала как следует освоить движения без отягощений и только после этого увеличивать нагрузку при помощи гантелей и штанги. Эта книга поможет вам заложить необходимый фундамент. Из нее вы узнаете, какие основные свободные упражнения следует включить в программу силовых и спортивных тренировок. При надлежащем выполнении эти упражнения обезопасят ваше тело, снижая риск получения травмы во время соревнований. Вы говорите, что и без того ощущаете себя разбитым? Что при ходьбе ваши суставы издают столько всяких звуков, что из них можно составить инструментальный ансамбль? Тренировки без отягощений идеально подходят для такой ситуации, потому что помогут вам вернуться в нормальное состояние. Они не просто переносятся вашими суставами легче, чем упражнения на тренажерах или с отягощениями, а реально делают суставы более сильными, прочными и эластичными. Они вернут былую подвижность позвоночнику, тазобедренным и голеностопным суставам, помогут улучшить осанку. После каждой тренировки вы будете чувствовать себя лучше, чем до нее, и постепенно чувство боли сменится удовольствием.

Наконец, эта книга адресована спортсменам, которые и без того находятся в отличной форме, но хотят выйти на новый уровень силы и выносливости. Создайте свою тренировочную программу из упражнений высшего уровня и постепенно наращивайте их сложность. Гарантирую, что очень скоро вы запросите пощады.

Что внутри

Краткий обзор обсуждаемых тренировочных программ, чтобы вы точно знали, во что ввязываетесь.

8 УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

Это основная часть книги. Она научит вас правильно выполнять восемь ключевых упражнений, которые вам нужны, чтобы оставаться в хорошей физической форме, используя только вес собственного тела. С их помощью вы укрепите мышечный корсет и накачаете красивую, идеально симметричную и пропорциональную мускулатуру. Каждое упражнение имеет пять уровней сложности от нулевого до уровня супергероя. Основные упражнения таковы:

- 1 Подъем бедер (с. 72)
2. Отжимание (с. 90)
3. Глубокое приседание (с. 108)
4. Подтягивание на низкой перекладине (с. 124)
5. Наклон вперед (с. 142)
6. Отжимание в стойке на руках (с. 160)
- 7 Приседание на одной ноге (с. 178)
8. Подтягивание (с. 196)

ПРОГРАММА СЖИГАНИЯ ЖИРА

Это полная пятиступенчатая программа сжигания жира с помощью 8 основных упражнений, призванная привести вас в наилучшую форму всего за 5 месяцев. Что? Пять месяцев это слишком долго? Не волнуйтесь. Уже через 4 недели вы сбросите достаточно веса и ваша форма улучшится, так что выполнять упражнения станет значительно легче и приятнее. Вы полюбите тренировки, и это будет вас мотивировать. Если вы предпочитаете работать согласно четко структурированному плану, где подробно расписано, что и когда нужно делать, тогда эта программа для вас.

8 КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

Эти восемь комплексов упражнений, допускающих различные варианты, предоставляют вам возможность выбора в зависимости от ваших целей, графика и уровня подготовки. Если вы регулярно занимаетесь физкультурой и спортом и имеете представление о фитнесе в целом или если уже выполнили программу сжигания жира, следующие тренировочные комплексы должны идеально вам подойти:

- 1 Бодибилдинг без отягощений (с. 228)
2. Минималистский подход (с. 230)
3. Максимальная мощность (с. 232)
4. Суперсила (с. 234)
5. Экстремальная выносливость (с. 236)
6. 8-минутная тренировка (с. 238)
- 7 Лучшие тренировки для верхней и нижней половин тела (с. 240)
8. Обезжиривание (с. 242)

БУРПИ

Если приходится выбирать только какое-то одно упражнение, то выбор следует сделать в пользу бурпи, потому что оно вовлекает в работу все мышцы тела от макушки до пяток и позволяет сжечь за одну минуту больше калорий, чем любое другое. Но его необходимо выполнять правильно или никак!

8 КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

Эти восемь лучших упражнений помогут вам ускорить обмен веществ, и вам никогда больше не понадобятся кардиотренажеры (если вы не хотите ими пользоваться):

- 1. Попрыгунчик (с. 268)**
- 2. Конькобежец (с. 270)**
- 3. Махи лыжника (с. 272)**
- 4. Спринтер (с. 274)**
- 5. Альпинист (с. 276)**
- 6. Лягающийся осел (с. 278)**
- 7. Брейк-данс (с. 280)**
- 8. Дровосек (с. 282)**

КАРДИОТРЕНИРОВКА БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

Эта 20-минутная тренировка для похудения объединяет 8 основных упражнений в единый комплекс, с сумасшедшей скоростью уничтожающий калории. Вы можете выполнять его и дома, и в гостиничном номере. Для скорейшего достижения результатов лучше выполнять этот комплекс в дни между выполнением программы сжигания жира (см. с. 284–285).

Глава 1



ВЫ И ГРАВИТАЦИЯ





Индустрия фитнеса полна разного рода дорогостоящих игрушек, нереалистичных обещаний и откровенного вранья. Пройдитесь по городу и вы увидите обломки неосуществившихся мечтаний о похудении в виде бывших в употреблении, но почти новых тренажеров и прочего оборудования, распродаваемого разочарованными хозяевами по бросовым ценам во время гаражных распродаж.

Эти тренажеры не помогают. Или купившие их люди не умели правильно ими пользоваться, или они неправильно питались во время тренировок, или попросту утратили мотивацию, позанимавшись неделю.

На страницах этой книги вы не найдете никаких опрометчивых обещаний или подозрительных советов. Она позволит вернуться к основам, используя проверенные временем методики и упражнения без отягощений, которые помогут лучше выглядеть и лучше себя чувствовать. С помощью упражнений, которые можно выполнять в любых обстоятельствах, вы заложите мощный фундамент, который будет служить вам надежной опорой. Выполняя эти упражнения, вы боретесь с силой тяжести. Ведь, если вдуматься, тренажеры и инструменты для физических упражнений (даже старомодные гантели и штанга) являются сравнительно недавними изобретениями. В моду они вошли только в 60–70-е годы XX века. Упражнениями же без отягощений (включая классическую гимнастику) люди занимались веками. В постоянном стремлении к развитию мы иногда упускаем из виду простоту.

Результаты, которые обещает эта книга, опираются на логику и простоту. У тренажеров и свободных отягощений есть свое время и место, но вы просто имейте в виду, какое это преимущество иметь возможность тренироваться, не обладая ничем сверх того, что дал вам Господь.

10 ГЛАВНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ ТРЕНИРОВОК БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

1 Упражнения без отягощений можно выполнять когда и где угодно

Тренировки без отягощений лишают силы многие из тех аргументов, которыми вы оправдываете свое нежелание или неспособность заниматься физкультурой. Например, в ходе опроса, проведенного специалистами из Университета имени Маркетта, студенты указали следующие факторы, мешающие им заниматься физкультурой и спортом: отсутствие времени, недостаток энергии, нежелание заниматься физкультурой на публике, отсутствие технических возможностей, неумение пользоваться оборудованием для фитнеса.

Упражнения без отягощений не оставляют от этих оправданий камня на камне. Они ничего вам не стоят в плане финансов. Вам не нужно ходить в клуб и стесняться пропитанных потом качков. Для выполнения большинства упражнений без отягощений достаточно иметь пространство два на два метра (чтобы вы могли уместиться лежа), будь то дома или где-нибудь еще. Вам не нужно тратить время и бензин, чтобы ездить в спортивный клуб и обратно. Где бы вы ни находились, все необходимое для занятий у вас всегда с собой, поэтому причин пропускать тренировку попросту нет.

Это подводит нас к вопросу о том, что упражнения без отягощений можно выполнять не только где угодно, но и когда угодно. Тренировки без отягощений легко входят в привычку и остаются с вами навсегда. Грош цена программе тренировок или питания, от которой вы рано или поздно откажетесь.

Какой смысл заниматься чем-то на протяжении 30 или 90 дней, если вы заранее знаете, что на 31-й или 91-й день все закончится? К сожалению, когда большинство людей приступают к тренировочной программе, они редко заглядывают далеко вперед. Они просто не думают о том, что с ними будет, когда программа подойдет к концу.

А вот программы упражнений без отягощений никаких временных ограничений не имеют, потому что лишают вас возможности сказать: «Это слишком хлопотно; хватит с меня».

Много лет работая с людьми, я открыл для себя три простые истины:

- 1 Большинство людей способны придерживаться интенсивной программы тренировок, предполагающей несколько занятий в неделю.
- 2 Большинство людей способны выкроить от 10 до 30 минут в день для интенсивной тренировки.
- 3 Низкоинтенсивные упражнения большинство людей могут выполнять хоть каждый день.

Одним словом, ключ к успеху состоит в том, что выполнение упражнений не должно вызывать дискомфорта. Именно это важное качество упражнений без отягощений и позволяет стабильно придерживаться соответствующих тренировочных программ.

2 Тренировки без отягощений эффективны

Когда вы занимаетесь со свободными отягощениями и на тренажерах, в процессе тренировки вес постоянно приходится регулировать, а это требует времени. Добавляя к штанге новые диски, меняя гантели, варьируя нагрузку на тренажере, вы теряете драгоценное время на решение этих технических

вопросов, вместо того чтобы всецело посвятить его сжиганию калорий и укреплению мускулатуры. При выполнении упражнений без отягощений время простоя значительно сокращается; вы можете быстро менять упражнения, сокращая время на отдых между подходами (сетями) и увеличивая плотность тренировки в целом. Чем выше плотность тренировки (то есть количество работы, проделанной за единицу времени), тем более стройными и сильными вы будете.

Кроме того, помните: когда вы занимаетесь в тренажерном зале, вам приходится ждать в очереди, пока освободятся нужные отягощения или тренажеры. Когда выполняешь упражнения без отягощений, ждать ничего не нужно.

3 Упражнения без отягощений помогают сжигать жир

Лучшими упражнениями для похудения являются силовые упражнения, которые:

- мобилизуют одновременно несколько мышечных групп;
- позволяют легко переключаться между упражнениями, воздействующими на разные части тела,
- дают возможность регулировать интенсивность упражнений, чтобы можно было работать без перерывов на отдых;
- могут выполняться когда и где угодно, поскольку требуют минимального пространства и оборудования.

Восемь основных упражнений, о которых пойдет речь в этой книге, соответствуют всем указанным критериям.

Чтобы добиться максимального эффекта с точки зрения сжигания жира, лучше всего организовать тренировку

таким образом, чтобы не было необходимости в длительных перерывах на отдых между упражнениями. Короткие остановки продолжительностью не более 30 секунд способствуют высвобождению важных гормонов (в том числе гормона роста), которые активизируют жировой обмен и позволяют сжигать больше калорий за единицу времени. Эту методику называют метаболическим силовым тренингом, поскольку она обеспечивает максимальный эффект сжигания жира за минимальное время, укрепляет сердечно-сосудистую систему и обеспечивает повышенную скорость обмена веществ в течение еще нескольких дней после окончания тренировки (эффект дожигания калорий). В этих целях используется несколько схем чередований упражнений:

Суперсеты:

чередование двух

Трисеты:

чередование трех упражнений

Круговые тренировки:

чередование четырех упражнений

Все эти варианты разрушают брюшной жир, поскольку постоянно поддерживают повышенную частоту пульса. Получается такой же аэробный эффект, как от бега, но при этом одновременно происходит укрепление мускулатуры.

Авторы статьи, опубликованной в апреле 2010 года в «Journal of Strength and Conditioning Research», показали, что чередование между двумя противоположными мышечными группами (между бицепсами и трицепсами или между мышцами груди и мышцами спины) позволяет сжигать на 30 процентов больше калорий в минуту, чем

традиционная методика выполнения нескольких подходов одного и того же упражнения с перерывами на отдых между подходами. Кроме того, сильнее проявляется эффект дожигания после окончания тренировок. Попробуйте сами: чередуйте отжимания и подтягивания без перерыва на отдых, вместо того чтобы несколько раз подряд выполнять подходы отжиманий, отдыхая между ними. Суперсеты позволяют выполнять больше работы за меньшее время. Варианты суперсета: чередование упражнений для верхней и нижней частей тела, чередование сторон при выполнении односторонних упражнений (например, чередование выпадов левой и правой ногой).

Круговые тренировки без отягощений тоже способствуют ускоренному обмену веществ после завершения занятий. Авторы исследования, опубликованного Американской коллегией спортивной медицины, разработали круговую тренировку из 12 упражнений для верхней и нижней частей тела. Каждое движение выполнялось в течение 30 секунд, а затем после 10-секундного отдыха нужно было переходить к следующему. Общая продолжительность цикла составляла 7 минут, и весь цикл повторялся два-три раза, поэтому вся тренировка занимала от 14 до 21 минуты. Результаты эксперимента показали, что программы такого типа идеально подходят для занятых людей, желающих похудеть, накачать мышцы, укрепить сердечно-сосудистую систему и улучшить такие ключевые маркеры состояния здоровья, как чувствительность к инсулину. Специальная тренировочная программа для сжигания жира, с которой вы познакомитесь в этой книге, использует описанный здесь принцип метаболического тренинга,

чтобы вы быстрее набрали форму, о которой всегда мечтали.

4 Упражнения без отягощений укрепляют мускулатуру и развивают мозг

Если тренажеры просто качают мышцы, то упражнения без отягощений еще и развивают мозг. Тренажеры были созданы с целью выделить определенную мышечную группу и сосредоточиться на ней. Их главный принцип настолько упростить процесс выполнения упражнения, чтобы вам всего-то и нужно было сесть, выбрать вес и выполнять движения в заранее определенной и жестко фиксированной манере. Тренажеры создавались с таким расчетом, чтобы пользоваться ими мог даже неандерталец. Хотя тренажеры действительно облегчили выполнение упражнений (и придали процессу больше сексуальности), что помогло фитнес-клубам привлечь больше клиентов, мозг в этом празднике жизни особого участия не принимал.

Посмотрим, к примеру, на тренажер для тяги вниз. Он предназначен для укрепления широчайшей мышцы спины. Когда вы выполняете движения, предусмотренные и жестко предопределенные самой структурой этого тренажера, главным мышцам-стабилизаторам суставов нет никакой необходимости активизироваться, чтобы упражнение было безопасным. Тренажер сам заботится о ваших суставах, и роль центральной нервной системы (мозга) в этом процессе сводится к нулю. Вы не учитесь выполнять это упражнение, а просто бездумно делаете однообразные движения. И хотя они позволяют накачать соответствующие мышцы, но практически не похожи на те движения, которые мы выполняем в

реальной жизни. Кроме того, поскольку вы не приучаете стабилизирующие мышцы защищать суставы, это повышает риск получения травмы, когда вы занимаетесь спортом или даже повседневными делами. Со всей своей накачанной мускулатурой вы оказываетесь колоссом на глиняных ногах.

А теперь давайте рассмотрим подтягивание обратным хватом упражнение, являющееся альтернативой выше-названному тренажеру. Когда роль отягощения выполняет ваше собственное тело, мозгу необходимо координировать деятельность различных мышц, чтобы выполнить упражнение по всем правилам, обеспечивая полную амплитуду движений. В ходе выполнения этого упражнения в вашем организме происходит гораздо больше различных процессов, и центральная нервная система играет важную роль на каждом этапе. Кроме того, подтягивание обратным хватом вовлекает в работу большее количество мышц, чем работа на тренажере.

Исследователи из австралийского Университета имени Джеймса Кука, сравнив активизацию мышц при выполнении подтягиваний обратным хватом и при выполнении тяги вниз на тренажере, обнаружили, что подтягивания требуют гораздо больших усилий со стороны бицепсов и мышц, выпрямляющих позвоночник, чем упражнения на тренажере, из-за нестабильности, характерной для выполнения упражнений без отягощений.

СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ. ОТЖИМАННИЕ

Упражнения без отягощений настолько эффективно помогают в борьбе с лишним весом, что, глядя на ваше умение отжиматься, можно предсказать, насколько успешными будут ваши усилия в этом направлении. Канадские исследователи сообщают в журнале «Medicine & Science in Sports & Exercise», что на протяжении двадцати лет отслеживали связь между состоянием опорно-двигательного аппарата и наличием лишнего веса. Они обнаружили, что от того, сколько раз человек может отжаться (а это один из критериев здоровья опорно-двигательного аппарата), зависит вероятность развития ожирения. Выяснилось, что у людей, которые отжимаются плохо, вероятность прибавить в весе на 10 килограммов за ближайшие двадцать лет выше на 78 процентов. Авторы исследования объясняют эту связь тем фактом, что умеющие отжиматься с большей вероятностью занимаются другими упражнениями, способствующими сжиганию жира.

5 Упражнения без отягощений готовят вас к реальной жизни

Упражнения без отягощений являются естественными, функциональными и атлетическими. Они готовят тело к повседневной жизни, например помогают научиться правильно садиться на стул и вставать с него. Может быть, сейчас вам это кажется маловажным, но что вы скажете, когда вам стукнет восемьдесят семь? Вы будете очень рады тому, что в свое время вы полняли эти упражнения. Тренировки без отягощений готовят вас к ходьбе вверх и вниз по лестнице, а также по пересеченной местности. Они улучшают вашу реакцию и позволяют добиваться более высоких результатов в спорте, развивая все мышцы тела и помогая им максимально раскрыть свой потенциал. Теперь вы не только выглядите сильными. Сосредоточившись на движениях, а не просто на определенных мышечных группах, вы развиваете всю нервно-мышечную систему, а не только мышцы. Вы развиваете самосознание и координацию.

Упражнения без отягощений более динамичны, чем работа со штангой или на тренажерах. Они разогревают мышцы, укрепляют их, тонизируют и готовят к действию. Авторы статьи в «Journal of Strength and Conditioning Research» обнаружили, что кадеты Военной академии США, выполнявшие такие упражнения без отягощений, как приседания, отжимания и выпады, бегали быстрее, прыгали выше и бросали дальше по сравнению с теми, кто ограничивался статической разминкой. Почему? Дэнни Макмиллиан, один из авторов исследования, говорит, что динамические упражнения активизируют нервную систему, позволяя вовлечь в работу

больше мышечных волокон. Другие исследования показывают, что динамические упражнения без отягощений приводят к более скоординированному и интенсивному сокращению мышечных волокон.

6 Тренировки без отягощений эффективны как для новичков, так и для имеющих опыт

Одно из самых распространенных заблуждений в отношении фитнеса это то, что упражнения без отягощений не позволяют эффективно набрать мышечную массу и силу. Однако в укреплении мышц роль играют только два фактора: *напряжение* (мышечная сила, необходимая для выполнения движения или удержания позы) и *время* удержания мышц в этом состоянии. Хотя большинство людей полагают, что возможность стать мускулистым силачом предоставляют исключительно тренировки с отягощениями, на самом деле нужно лишь выбирать достаточно интенсивные упражнения, которые требуют максимального напряжения сил и активизируют максимальное количество мышечных волокон. Именно сочетание высокого напряжения тренировок и их продолжительности (или количества выполненных подходов и повторений) является ключом к укреплению мускулатуры и наращиванию мышечной массы, а используете вы при этом отягощения или нет — дело десятое.

Если вы каждый раз ограничиваетесь одними только отжиманиями от пола, то, даже отжимаясь так долго, как только можете, не сумеете добиться значительного прироста мышечной массы, поскольку со временем нарастает лишь объем усилий, но не возрастает их интенсивность. Поэтому ника-

кие отжимания не дадут того эффекта накачивания мышц, который принесут 5–10 повторений жима штанги лежа. Но если вы выбираете усложненный вариант отжимания (например, отжимание с приподнятыми ногами или на одной руке), чтобы даже 5–10 повторений давались с огромным трудом, то ваши цели в плане увеличения мышечной массы и силы непременно будут достигнуты. Чтобы добиться прогресса, упражнения без отягощений необходимо постоянно усложнять. Чем они интенсивнее, тем быстрее будет получен результат. (Если хотите убедиться, что с помощью одних только упражнений без отягощений можно добиться красоты и силы мышц, посмотрите на гимнастов, которые не пользуются ни какими гантелями и штангами, а лишь поднимают собственное тело на кольцах, брусьях и перекладине.)

Прелесть упражнений без отягощений состоит в том, что они не требуют ни снаряжения, ни оборудования и будут полезны как для новичков в мире фитнеса, так и для тех, кто имеет большой опыт выполнения упражнений на выносливость, но, быть может, не занимался силовыми упражнениями. Однако это не значит, что упражнения без отягощений предназначены только для новичков. Варьируя интенсивность упражнений, пользу от их выполнения могут получить даже профессионалы.

Можно использовать более трудоемкие движения с меньшим числом повторений для скорейшего наращивания мышечной массы и силы или менее трудоемкие с большим числом повторений для ускорения сжигания жира и улучшения физической формы, но в любом случае вам не нужны никакие отягощения, кроме собственного тела.

7 Тренировки без отягощений могут быть очень интересными и разнообразными

Интерес к упражнениям без отягощений можно поддерживать, постепенно наращивая их интенсивность и ставя перед собой все более высокие цели. Да, надо признать, что работа с тренажерами и свободными отягощениями позволяет быстрее ощутить результат, но такую же, а то и большую степень удовлетворенности можно получать, занимаясь упражнениями без отягощений. Все дело в том, что методы преодоления своей собственной силы тяжести можно придумывать бесконечно.

Отжимания делают очень многие люди, но многие ли делают их на одной руке? Пока я выполнить данное упражнение не могу, но работаю над этим. Следует учитывать, что на пути от базовой формы отжимания к высшей существуют буквально десятки промежуточных пунктов, достижение каждого из которых является победой над собой. Эти победы требуют многих лет самоотверженного труда. Но я твердо убежден, что чем труднее задача, тем больше будет награда. Кроме того, выполняя упражнения без отягощений, вы постоянно стремитесь совершенствовать навыки движений, которые затем пригодятся вам в повседневной жизни, тогда как единственное совершенствование во время занятий со штангой или на тренажерах заключается в увеличении нагрузки.

Еще упражнения без отягощений отличаются невероятным разнообразием. Существуют сотни способов выполнить каждое из представленных в этой книге ключевых движений, используя принципы прогрессирующего, с которыми я вас познакомлю: варь-

ирование нагрузки, позы, ритма, амплитуды движений, сложности и метаболических требований. Есть также сотни способов составить тренировочный комплекс из одних и тех же упражнений в зависимости от уровня вашей подготовки, целей, которые вы перед собой ставите, и времени, которое можете уделить занятиям. Прогрессирующие тренировки без отягощений гонят прочь скуку и помогают преодолевать плато. В конечном счете упражнения без отягощений представляют собой чрезвычайно эффективную систему тренировок, которыми вы можете заниматься, и при этом каждая следующая тренировка будет отличаться от всех предыдущих (если вы того захотите). Число вариантов-прогрессий бесконечно. Вам это никогда не надоест.

8 Тренировки без отягощений обеспечивают необходимый баланс и предотвращают травматизм

Правильно организованная тренировка без отягощений обеспечивает надлежащий структурный баланс между мышцами передней и задней половин тела. Такого структурного равновесия можно достичь, если уделять равное внимание упражнениям, связанным с выполнением отжиманий и подтягиваний, для верхней половины тела и упражнениям, при выполнении которых доминируют коленные и тазобедренные суставы, для нижней половины тела. К сожалению, ставший обычным сегодня сидячий образ жизни в сочетании с тем фактом, что занимающиеся обычно отдают приоритет мышцам, которые видят в зеркале (т. е. мышцам передней части тела), приводит к структурному дисбалансу, нега-

тивно сказывающемуся на осанке, состоянии костей, положении суставов и в конечном счете ведущему к возникновению боли.

Если вы увлекаетесь подтягиваниями, игнорируя отжимания, следствием становятся сутулость и перекос в развитии мышц плечевого пояса, что неизбежно вызывает боль. Исследователи из Университета Нова обнаружили, что тяжелоатлеты, особенно те, кто выполняет жим из-за головы, более подвержены травмам вследствие мышечного дисбаланса. Чаще всего атлеты фокусируют внимание на дельтовидной мышце, верхних пучках трапециевидной мышцы и внутренних вращателях плеча (широчайшей мышце спины и грудных мышцах), тогда как наружные вращатели плеча и нижние пучки трапециевидной мышцы остаются без внимания. Это порождает дисбаланс и ухудшает подвижность, в результате чего повышается риск получения травмы.

Если вы увлекаетесь приседаниями и недостаточно внимания уделяете таким упражнениям, как мостик и наклоны вперед, это приводит к доминированию четырехглавой мышцы бедра над задней группой мышц бедра и ягодичными мышцами, скованности мышц бедер и в конечном счете к возникновению болей в коленях. Опасен даже дисбаланс между разными пучками четырехглавой мышцы бедра. По оценкам авторов статьи, опубликованной в «British Journal of Sports Medicine», 25 процентов людей вообще и 60 процентов атлетов страдают болями в коленях, и важным фактором здесь является дисбаланс между медиальной широкой мышцей и латеральной широкой мышцей, входящими в состав четырехглавой мышцы бедра. А ведь этот дисбаланс легко исправить с помо-

стью такого упражнения, как выпад без отягощений. Согласно исследованию, опубликованному в «Journal of Strength and Conditioning Research», выпады равномерно развивают внутреннюю и наружную стороны бедра, что позволяет восстановить баланс.

Стоит отметить, что дисбаланс возникает и в том случае, если вы отдаете предпочтение упражнениям для верхней половины тела, игнорируя нижнюю, и наоборот. Не надо забывать, что наибольшая мышечная масса сосредоточена именно в нижней половине тела, а значит, она обладает наибольшим метаболическим потенциалом. Поэтому, если вы хотите максимально избавиться от жира, ногам и бедрам следует уделять не меньшее внимание, чем рукам и туловищу. Кроме того, во время выполнения практически всех атлетических движений так или иначе задействуются бедра, поэтому я всегда подчеркиваю исключительную важность гармоничных ягодичных мышц. Если верхняя часть тела слишком тяжела по отношению к нижней, это сказывается на осанке и причиняет боль в спине и нижней половине тела. Если вы хотите иметь действительно гармоничную фигуру, уберечься от болей и травм, уделяйте нижней половине тела по крайней мере не меньше времени и усилий.

Тренировки без отягощений также способствуют сохранению здоровья суставов, обеспечивая полную амплитуду движений. В частности, они помогают сохранять стабильность в крайних точках диапазона движения суставов, когда носки максимально вытянуты или подтянуты, поскольку именно в таких положениях происходит большинство травм. К примеру, королем упражнений без отягощений для нижней половины

тела считается приседание «Пистолет». Вы стоите на одной ноге, в то время как вторая нога вытянута вперед, и приседаете, пока бедро и голень опорной ноги не соприкоснутся. Чтобы выполнить такое упражнение, необходимо идеальное сочетание силы, подвижности и стабильности. Сумев сделать данное движение, вы войдете в спортивную элиту, поскольку на это не способны даже многие профессиональные атлеты.

9 Упражнения без отягощений укрепляют мышечный корсет и разгружают позвоночник

Одним из уникальных аспектов тренинга без отягощений является то, что все ключевые движения эффективно мобилизуют мышцы живота и поясницы, образующие мышечный корсет, в значительно большей степени, чем соответствующие упражнения со штангой или на тренажере.

Отжимания в этом смысле далеко превосходят жим штанги лежа или жим от груди на тренажере, потому что спина остается без опоры и мышцы, окружающие таз и корпус, должны включиться в работу, чтобы стабилизировать позвоночник и не допустить чрезмерного прогиба поясницы. Исследователи из клиники Мейо обнаружили, что упражнение «Планка», особенно «Боковая планка», чрезвычайно эффективно качает живот, не перегружая при этом позвоночник. На протяжении всего упражнения спина остается прямой, и это снижает риск травмы, не жертвуя эффективностью проработки мышц живота. Если вы прогрессируете к более сложным формам отжимания, постепенно сужая опорную базу и уменьшая число точек контакта с полом, то все мышцы туловища должны работать сообща, не да-

вая позвоночнику прогнуться в какую бы то ни было сторону. Многие эксперты в области фитнеса согласны с тем, что при выполнении отжимания на одной руке вам нужна вся сила мышечного корсета, какую вы только можете мобилизовать.

Приседания без отягощений нагружают позвоночник гораздо меньше, чем приседания со штангой или жим ногами на тренажере. Отягощения большой массы вызывают сдавление позвонков, и в конечном счете поясница становится тем фактором, который не дает вам бесконечно наращивать нагрузку. «American Journal of Sports Medicine» сообщает, что при выполнении приседаний с отягощением, достигающим 60 процентов массы тела, происходит чрезмерный прогиб поясницы, чреватый серьезной травмой. Выполняя приседания без отягощений, вы можете прогрессировать к более сложным формам, к примеру присесть в разножке, чтобы вес тела неравномерно распределялся между ногами. Это позволит вам продолжать наращивать потенциал силы, не подвергая опасности позвоночник. Постепенно вы можете дойти до приседания «Пистолет», где весь вес тела приходится на одну ногу, но позвоночник при этом дополнительной нагрузки не испытывает. Кроме того, упражнения, выполняемые на одной ноге, требуют максимальной мобилизации всех мышц туловища и бедер, принимающих участие в стабилизации коленных суставов и позвоночника.

Подтягивание предпочтительнее тяги штанги в наклоне по нескольким причинам. Во-первых, когда вы висите на перекладине, позвоночник растягивается и сдавленные позвонки расходятся. Это очень важно, если вспом-

нить, что в положении сидя и стоя позвоночник находится в сдавленном состоянии. Во-вторых, каждый раз, когда вы поднимаете руки над головой, мышечному корсету приходится работать интенсивнее, чтобы стабилизировать позвоночник. Даже если вы не способны подтянуться на высокой перекладине, подтягивания на низкой перекладине все равно лучше, чем тяга штанги в наклоне, поскольку у вас при этом работает вся задняя сторона туловища и позвоночник подвергается меньшему риску. Хотя при выполнении тяги вниз на тренажере руки вы держите над головой, вы при этом сидите, а ваши колени зажаты, что искусственным образом обеспечивает необходимую стабильность, так что брюшной пресс может и отдохнуть. Если же вы будете выполнять подтягивания так, как я научу вас в этой книге, из позы полого тела с полностью выпрямленными ногами, вы поразитесь тому, как сильно будет болеть у вас пресс завтра.

10 Упражнения без отягощений позволяют иметь идеально симметричное и пропорционально сложенное тело

Красивая внешность — один из самых мощных мотиваторов, побуждающих людей не сходить с дистанции и продолжать заниматься. Разумеется, вы хотите лучше двигаться, лучше себя чувствовать, быть здоровыми и энергичными, но стройная спортивная фигура, как ничто другое, повышает самооценку и придает уверенности в себе. Хотя любая интегрированная программа тренировок и диеты может в той или иной мере улучшить ваш внешний вид, нет лучшего решения для максимальной реализации вашего генети-

ческого потенциала и обретения наиболее естественной и эстетически привлекательной внешности, чем тренировки без отягощений.

Естественность — важное качество. Едва ли вы хотите выглядеть как неуклюжее чудовище, уродливое и диспропорциональное, словно сошедшее с одного из полотен Пикассо. Куда привлекательнее образ красавца-воина мускулистого и при этом грациозного. Именно упражнения без отягощений позволяют добиться самой красивой внешности, что можно видеть на примере многих гимнастов, боксеров, мастеров боевых искусств и великих воинов прошлого. Вы можете сделать себе плечи супергероя, тонкую талию. Вы можете сделать себе стальные ноги, чтобы про вас нельзя было сказать, что вы колосс на глиняных ногах. Вы мо-

жете сделать так, чтобы каждый встречный завидовал вам и засыпал вас вопросами:

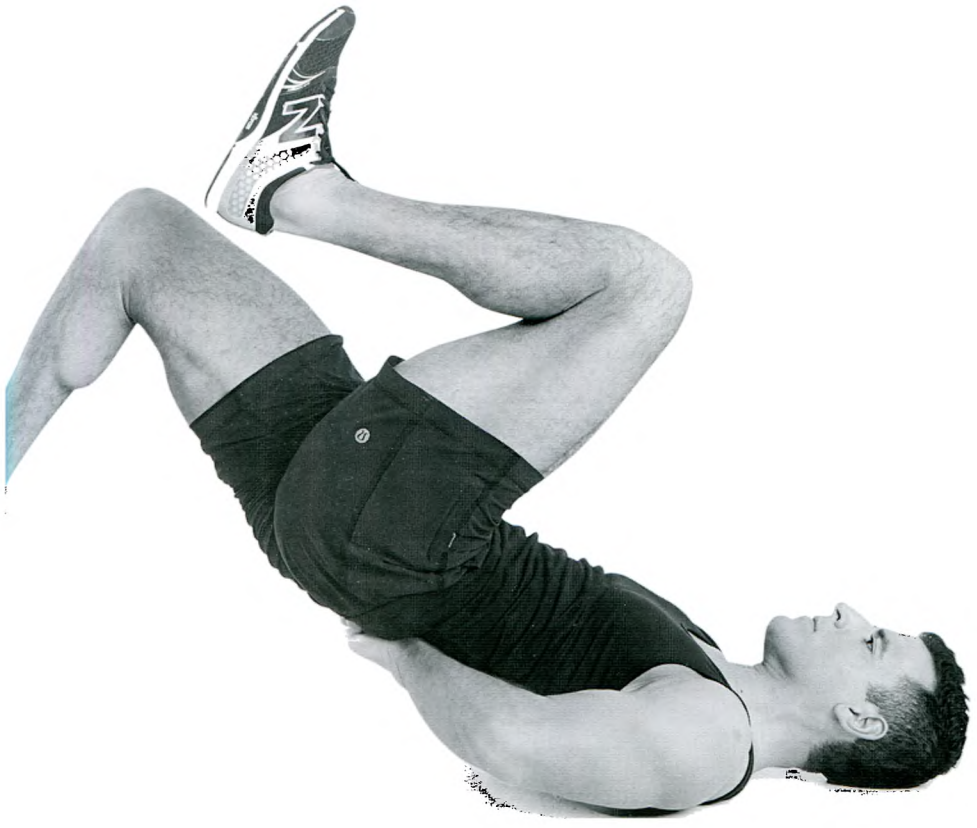
«Сколько часов в день вы занимаетесь, чтобы так потрясающе выглядеть?»

«Надо понимать, углеводы вы в последний раз употребляли лет десять назад, верно?»

«Это фотошоп?»

Тренировки без отягощений превратят вас в греко-римскую статую. Вы вправе рассчитывать на потрясающе симметричную и идеально пропорциональную фигуру, безупречную во всех отношениях. Вы будете выглядеть настолько хорошо, насколько это для вас в принципе возможно. Вы будете выглядеть так, словно бег времени вам неведом.





2

Глава



**ПИТАНИЕ
ПРОТИВ
ЖИРА**





Ешьте, чтобы сжигать жир и обеспечивать топливо для тренировок

АВТОР МАЙКЛ РУССЕЛЬ

Майк Руссель получил докторскую степень в области диетологии в Университете штата Пенсильвания. Является автором книг, выступает с лекциями и консультирует клиентов. В качестве диетолога состоит в коллегии советников журнала «Men's Health».

Если спортивную машину заправить плохим бензином, она не покажет ту динамику, на которую вы рассчитываете. То же самое можно сказать про ваше тело. Для оптимального функционирования ему нужно правильное питание. Это становится особенно важно, когда вы предъявляете к своему телу требования, сравнимые с теми экстремальными комплексами упражнений без отягощений, которые предлагаются в этой книге. Чтобы извлечь максимум пользы из предлагаемых автором книги тренировок с точки зрения сжигания жира и ускорения обменных процессов, необходимо создать надлежащую среду, чтобы организм имел прямой доступ к накопленным жировым запасам и не знал недостатка во всех тех веществах, из которых строится мышечная ткань и которые необходимы для здоровой жизни.

Возможно, вы ожидаете, что диетическая программа, отвечающая названным критериям, непременно должна быть очень сложной и сопряженной с четким расчетом калорий, но это не так. На самом деле все довольно просто. Есть восемь ключей, которые дадут вашему телу шанс избавиться от лишнего жира и укрепить мускулатуру.

Ключ 1 Ешьте четыре раза в день

Первым делом я хочу, чтобы вы ели чаще. Пока давайте не будем думать о калориях. Прежде чем переходить к деталям, запомните главное: лучшей мерой количества пищи, которое вы съедите, является чувство голода. В качестве иллюстрации для своих клиентов я использую следующее правило:

«С каждым приемом пищи вы можете есть столько, сколько захотите, но должны быть способны съесть точно такое же количество пищи 2–3 часа спустя».

Это правило работает, потому что сдерживает ваш аппетит. Например, съесть целую пиццу в 2 часа дня может казаться хорошей идеей, если вы не завтракали и пропустили ланч. Но что, если вы знаете, что через 2–3 часа вам предстоит съесть еще одну такую же пиццу? Предложение кажется уже не столь заманчивым, верно? Если вы будете следовать этому правилу, то потребление калорий сократится автоматически, практически на уровне подсознания.

Более частые приемы пищи позволяют избежать резких колебаний уровня сахара в крови, которые и вызывают обострение чувства голода.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ. Для начала позаботьтесь о том, чтобы у вас каждый день были полноценные завтрак, обед и ужин. Что есть? Воспользуйтесь рекомендациями, представленными во врезке «Восемь силовых продуктов» (см. с. 36). К трем основным приемам пищи добавляйте богатый белками снэк между завтраком и обедом или между обедом и ужином. В дни тренировок заменяйте этот снэк спортивным питанием.

Ключ 2 Ограничьте потребление углеводов и рафинированных продуктов

В плане изменения привычек питания это лучшее, что вы можете сделать для снижения веса и укрепления здоровья. Продукты пищевой промышленности подвергаются усиленной обработке. С целью увеличения сроков хранения и усиления вкуса производители подменяют полезные питательные вещества менее дорогостоящими и более долговечными наполнителями. Такими дешевыми и простыми в использовании наполнителями, в частности, служат рафинированная мука, сахар и прочие углеводы. Но платой за эту дешевую, вкусную и удобную еду являются ожирение и подорванное здоровье. Современные исследования диетологов свидетельствуют о том, что люди, употребляющие больше фруктов и овощей, отличаются лучшим здоровьем, тогда как те, кто потребляет больше рафинированных продуктов, имеют повышенный риск развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, диабета и даже преждевременной смерти. Этот ключ помогает вам держаться подальше от продуктов, которые делают вас толстыми и больными.

Решая вопрос о том, что вам есть, не менее важно разобраться, что есть *не* следует. Если ваш рацион перегружен рафинированными продуктами, значит, вы ограничиваете потребление фруктов, овощей и нежирных белков. И наоборот, если ваша диета богата фруктами и овощами, вы употребляете меньше рафинированных продуктов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ. Здесь нужна двухступенчатая стратегия. Для начала определитесь с тем, какие рафи-

нированные продукты и продукты, богатые углеводами, составляют ваш рацион. Затем составьте список продуктов, употребляемых в свежем виде или требующих минимальной обработки, которыми можно было бы заменить продукты из первого списка. Например, фруктовый йогурт (с неизбежным добавлением сахара) можно было бы заменить простым йогуртом, в который добавлены свежие ягоды. Претворить ключ номер 2 в действие непросто, но это самое важное, что вы можете предпринять.

Ключ 3 Сырые фрукты и овощи ешьте хоть целый день

Как многократно доказано исследованиями эксперта по вопросам ожирения и привычек питания Барбары Роллс из Университета штата Пенсильвания, *энергетическая плотность* потребляемой пищи является самым важным фактором, определяющим общее количество получаемых калорий. Примером еды с высокой энергетической плотностью являются макароны, заправленные сливочным соусом: при небольшом объеме тонны калорий. Овощи же, наоборот, благодаря высокому содержанию клетчатки и воды при большом объеме, до краев заполняющем тарелку и ваш желудок, имеют совсем небольшую энергетическую ценность. Включение овощей в рацион снижает его среднюю энергетическую плотность. Это означает, что за один присест вы можете съесть сколько угодно овощей, а калорийность такого питания все равно будет небольшой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ. Только 6 процентов американцев дотягивают до рекомендуемого минимума потребления фруктов и овощей. Среднестатистический американец съедает за

день чуть больше чашки (≈ 250 мл.

Прим. перев.) фруктов и полчашки овощей. Пообещайте себе съесть хотя бы немного фруктов и овощей с каждым приемом пищи, а еще лучше, если они будут составлять основу гарнира. Если вы практически реализовали ключ номер 2, значит, фруктов и овощей у вас в рационе должно быть предостаточно.

Ключ 4 Пейте больше воды и исключите калорийные напитки

Пить больше воды полезно всем. Если организм получает достаточное количество воды, вы меньше устаете, чувствуете себя более энергичными, работоспособными, ваше мышление обостряется, а самочувствие улучшается. Адекватное потребление воды до, во время и после тренировок самый действенный фактор повышения их эффективности из всех существующих, поскольку она, как показывают исследования, способствует снижению частоты пульса и ослаблению теплового стресса.

Большинство людей пьют помногу, но совсем не то, что нужно. Если на протяжении дня вы утоляете жажду сладкой газировкой, кофеинсодержащими напитками или фруктовыми соками, это нужно немедленно прекратить. Замените эти высококалорийные напитки водой и/или чаем без сахара (лучше зеленым, который богат антиоксидантами и, как показывают исследования, ускоряет сжигание жиров) и сможете значительно улучшить свое здоровье. Если вы выпиваете за день литр колы, это увеличивает энергетический заряд вашего суточного рациона примерно на 500 ккал, а полезных питательных веществ вы при этом не получаете вообще. По существу, это все откладывается у вас в животе. Просто

заменяв эти две бутылки сладкой газировки водой или другими низкокалорийными напитками, вы сможете еженедельно сбрасывать полкило лишнего веса. Помните: *сладкие напитки это пустые, совершенно бесполезные калории.*

ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ. Ключ номер 4 легче всего претворить в действие. Просто перестаньте пить калории! Важными источниками пустых калорий являются кофейные напитки с добавлением сахара и/или сливок (не просто кофе с ложкой сахара, а напитки типа фраппучино, энергетическая ценность которых достигает 400 ккал и более), газировка, сладкая вода с добавлением ароматизаторов, спортивные напитки и фруктовые соки. Я не прошу вас сразу же полностью отказываться от подслащенных напитков. Для начала переключитесь на низкокалорийные сорта любимой газировки, а затем понемногу начинайте заменять ее простой водой или несладким чаем.

Ключ 5 Нежирные белки потребляйте на протяжении всего дня

Потребление белков с каждым приемом пищи — это стратегия, которая вводит в заблуждение многих из тех, кто занимается вопросами здоровья и фитнеса. Специалисты по бодибилдингу настоятельно советуют есть как можно больше белковой пищи, тогда как многие диетологи и работники системы здравоохранения предостерегают от этого, используя тактику запугивания, основанную на неверном толковании научных данных.

Так сколько все-таки белков вам нужно? «Нужно» — очень интересное слово. Нужно, чтобы выжить? Нужно, чтобы предотвратить белковый дефицит? Нужно, чтобы сбросить вес? Нуж-

но, чтобы попасть в элиту бодибилдинга? Нужно, чтобы тренировки приносили максимальный эффект? Нужно, чтобы жить долгой и активной жизнью?

Министерство сельского хозяйства США публикует свои нормативы по точному потреблению всех питательных веществ, в том числе белков. Они выводятся из *среднесуточного уровня потребления питательных веществ, достаточных для удовлетворения потребности почти всех (97–98 процентов) здоровых индивидов, относящихся к данной возрастной категории и гендерной группе.*

Рекомендуемая суточная норма потребления белков для среднего мужчины составляет 60–65 граммов. Поэтому, если вы съедаете 60 граммов белков в день, что эквивалентно бифштексу весом 340 граммов или паре куриных грудок, от недостатка белков вы не умрете в 97–98 процентах случаев. Дефицит незаменимых аминокислот редко встречающаяся проблема, так что меня это мало волнует. Куда больше меня интересует, какое количество белков является *оптимальным* с точки зрения скорейшего достижения целей, которые я ставлю перед собой. Исследования раз за разом показывают, что потребление удвоенной нормы белков, растянутое на целый день, — это способ как можно быстрее достичь желаемых результатов.

ПОТРЕБЛЕНИЕ И СИНТЕЗ БЕЛКОВ

Наш традиционный взгляд на белки приходится признать архаичным. Во-первых, мы слишком сосредоточены на минимальных нормах потребления, чтобы не допустить возникновения белкового дефицита, а во-вторых, уделяем слишком мало внимания самому

процессу потребления белков — тому, как и когда они попадают в организм. У большинства американцев основная часть суточного потребления белков приходится на ужин, тогда как во время завтрака и обеда потребление этих веществ слишком мало. Как вы, наверное, знаете, белки (и аминокислоты, из которых они состоят) являются необходимым строительным материалом мышечной ткани. Однако аминокислоты используются организмом не только для того, чтобы строить мышечную

ткань, но и для того, чтобы сигнализировать о том, что настал момент *запустить* процесс ее построения. Самую важную роль в нем играет аминокислота лейцин, которая содержится практически во всех видах белковой пищи.

Чтобы лейцин переключился в режим построения мышечной ткани, необходимо определенное количество белков. Чтобы синтез этих веществ приблизился к максимальному уровню, должен быть достигнут определенный *белковый порог*. По оценкам ученых, он



ФИЗКУЛЬТУРА И УГЛЕВОДЫ: **БРАК, СОЗДАННЫЙ НА НЕБЕСАХ**

После тренировки ваши мышцы испытывают энергетический голод; им нужно срочно восполнить запасы энергии. Энергия в мышцах запасается преимущественно в форме гликогена. Лучше всего энергетический голод восполняют крахмалы и простые сахара, потому что действуют быстрее других. В прочих ситуациях быстрые углеводы могут провоцировать избыточное выделение инсулина, что способствует накоплению углеводов в жировых клетках. Однако сразу после тренировки накопление жировых запасов не является приоритетной задачей для организма, поэтому все потребляемые вами углеводы направляются напрямик в мышечные клетки, нуждающиеся в ремонте и восстановлении сил. Вот почему время сразу после тренировки является идеальным для богатого углеводами сэнка. К сожалению, в обеденный перерыв мы привыкли перебиваться бутербродами, да и за ужином налегаем на богатые крахмалистыми углеводами макароны и рис. Когда вы ставите перед собой цель сбросить вес, булки и бутерброды допустимо есть только после дневной тренировки. Макароны и рис на ужин хороши только в тех случаях, если непосредственно перед ним вы занимались физическими упражнениями. Большинство людей тренируются три-четыре раза в неделю, и иногда бывает непросто построить диетический план в соответствии с послетренировочными потребностями организма. Однако к этому нужно стремиться. Старайтесь так планировать свой рацион, чтобы основное потребление углеводов приходилось на время после тренировки. И тогда очень скоро радость, которую вы испытаете, обнаружив, что ремень затягивается на две дырочки туже, с лихвой перекроет удовольствие, которое вы получали от своих любимых сэндвичей.

составляет примерно 30 граммов белков за один прием пищи. Съешьте гораздо больше 30 граммов и синтез белков нарастать уже не будет. Теперь мы начинаем понимать, какая это трагическая ошибка — оставлять любимый бифштекс на ужин, а до этого целый день обходиться без белков. Ученые из Техасского университета выяснили, что распределение количества потребляемых белков на целый день (по 30 граммов на завтрак, обед и ужин вместо 90 граммов на ужин) приводит к тому, что синтез белков увеличивается на 25 процентов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ. Употреблять больше белковой пищи на обед и ужин совсем нетрудно. Найти хорошие идеи для богатых белками сэндов и завтраков несколько сложнее. На завтрак ешьте яйца, нежирное мясо, греческий йогурт, протеиновый коктейль. Для сэнда хорошими вариантами являются греческий йогурт, орехи, семена, жареные эдамаме, протеиновые батончики (содержащие не менее 10 граммов белков и не более 30 граммов углеводов), протеиновый коктейль.

Ключ 6 После тренировок ешьте углеводы

Ученые обнаружили, что некоторые продукты в одно время дня могут быть полезны, а в другое — вредны. Некоторые из нас принимают эту идею как что-то само собой разумеющееся, другим же, прежде всего тем, кто упорно придерживается мнения, что в выборе питания важен только подсчет калорий, она дается с большим трудом. Однако калории калориям рознь — особенно после тренировки, когда мышцам нужны углеводы. Вот почему в такое время предпочтительно употреблять пищу с высоким содержанием

крахмала или с высоким содержанием углеводов. К продуктам с высоким содержанием крахмала относятся: рис, хлебобулочные и макаронные изделия, овсянка, пшеница, квиноа, ячмень, картофель, ямс.

После тренировки мышцы испытывают энергетический голод и нуждаются в восполнении запасов углеводов в форме гликогена. Лучше всего этот энергетический голод удовлетворяют крахмал и простые сахара благодаря высокой скорости расщепления. В других же ситуациях быстрые углеводы могут провоцировать избыточное выделение инсулина, что способствует накоплению углеводов в жировых клетках. Однако сразу после тренировки накопление жировых запасов не является приоритетной задачей для организма, поэтому все потребляемые углеводы направляются напрямик в мышечные клетки, нуждающиеся в ремонте и восстановлении сил. Вот почему сразу после тренировки идеальной является именно углеводная пища.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ. Закончите с привычкой обедать бутербродами, а ужинать макаронами или рисом. Планируйте свое питание таким образом, чтобы потребление быстрых углеводов приходилось на время сразу после тренировки, а в остальное время отдавайте предпочтение белкам и овощам с высоким содержанием клетчатки.

Ключ 7 Обеспечьте свои тренировки топливом

Мы уже говорили о том, как важно правильно выбирать время для потребления тех или иных питательных веществ. Высшим проявлением этого принципа является правильный выбор тренировочного питания. То, что про-

ВОСЕМЬ СИЛОВЫХ ПРОДУКТОВ

Позаботьтесь о том, чтобы эти богатые питательными веществами продукты постоянно присутствовали в вашем рационе.

КЕФИР

Занимающий промежуточное положение между молоком и йогуртом, кефир является превосходным многоцелевым продуктом. Мало того что белки и углеводы содержатся в нем примерно в равных пропорциях, он является еще и превосходным источником полезных для кишечника бактерий, которые улучшают пищеварение и укрепляют иммунитет

ЧАЙ

Сочетание кофеина и антиоксидантов в зеленом чае очень эффективно помогает сжигать жиры. Кроме того, согласно исследованию, опубликованному в «American Journal of Clinical Nutrition», содержащаяся в чае уникальная аминокислота теанин в сочетании с кофеином может стимулировать креативность, работоспособность и сосредоточенность.

НЕЖИРНАЯ ГОВЯДИНА

Говядина отличается высоким содержанием белков, но почти

половина содержащихся в ней жиров относится к категории мононенасыщенных (хороших). В отличие от курятины, нежирная говядина чрезвычайно богата полезными веществами: цинком, витамином В₁₂, селеном, фосфором, железом, витамином В₆ и ниацином. Наиболее постной является филейная часть.

ХЛЕБ ИЗ ПРОРОЩЕННЫХ ЗЕРЕН

Хлеб никогда не считался силовым продуктом, но такая его разновидность, как хлеб из пророщенных зерен, составляет исключение из правила. Благодаря росткам организм получает много ценных питательных веществ, и часть углеводов преобразуется в белки. Такой хлеб содержит много клетчатки и является настоящей отдушиной для тех, кто хочет похудеть, но без хлеба жить не может

МИНДАЛЬ

Всех стройных и здоровых людей объединяет одна привычка:

они перекусывают орехами. Миндаль обладает уникальным набором питательных веществ, он богат клетчаткой, магнием и витамином Е. Не отказывайтесь от орехов только на том основании, что они содержат много жиров. Исследователи из Университета Пердью обнаружили, что, если каждый день перекусывать 40 граммами миндальных орехов, это ослабляет чувство голода.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло чрезвычайно богато мононенасыщенными жирами и содержит большое количество антиоксидантов, называемых полифенолами. Некоторые ученые считают полифенолы одной из главных причин того, что средиземноморская диета так полезна для здоровья. Чтобы эффект антиоксидантов был максимальным, отдавайте предпочтение оливковому маслу первого холодного отжима, продаваемому в темных стеклянных бу-

тылках, и никогда не жарьте на нем, поскольку от высокой температуры все полезные свойства масла теряются.

БРОККОЛИ

Брокколи содержит огромное количество относительно пассивных углеводов, клетчатки и антиоксидантов, обладающих противораковыми и антиэстрогенными свойствами. Три чашки сырой брокколи содержат менее 100 ккал, но при этом хорошо насыщают если употреблять ее в сыром или жареном виде. Варить ее не надо, потому что при этом все полезные свойства теряются. Кроме того, замороженную брокколи тоже обходите стороной. Исследователи из Иллинойского университета обнаружили, что в процессе бланширования, который применяется к брокколи перед заморозкой, некоторые из противораковых антиоксидантов утрачивают свои свойства.

ЯЙЦА

Одно время находившиеся под запретом из-за высокого содержания холестерина, сейчас яйца входят в

число необходимых продуктов. Недавние исследования показывают что связи между холестерином, потребляемым с пищей,

и уровнем холестерина в крови нет почти никакой. Яйца являются едва ли не наилучшим источником высококачествен-

ных белков. Кроме того, яичные желтки богаты холином, который очень полезен для мозга.

ВОСЕМЬ ОСНОВНЫХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ

РЫБИЙ ЖИР

В рыбьем жире содержится большое количество молекул жирных кислот омега-3. Он оказывает комплексное полезное воздействие на организм, начиная с укрепления сердца и улучшения функции суставов и заканчивая торможением роста жировых клеток.

Принимайте 1–2 грамма эйкозапентаеновой (ЭПК) и докозагексаеновой (ДГК) жирных кислот в день во время еды.

КОФЕИН

Будучи источником бодрящей энергии утреннего кофе, кофеин также повышает выносливость, улучшает реакцию, увеличивает болевой порог во время тренировок. Кофеин можно получать из кофе, но уровень его содержания в этом напитке может сильно варьироваться. Поэтому надежнее принимать его в форме таблеток. Начните с 200 милли-

граммов и повышайте дозу, ориентируясь на индивидуальную переносимость. Должно пройти 45 минут прежде чем уровень кофеина в крови достигнет своего пика, поэтому планируйте потребление кофеина с учетом времени тренировок.

ВИТАМИН D

Этот витамин по своему действию больше напоминает гормон. Он необходим для здоровья костей и хорошего иммунитета. Низкий уровень витамина D ассоциируется с ожирением и перепадами уровня сахара в крови.

Принимайте ежедневно по 2000 МЕ витамина в день. Для оптимизации ежедневной дозы обратитесь к врачу, чтобы определить уровень витамина D в крови.

МАГНИЙ

В мультивитаминных комплексах этот минерал обычно присутствует в недостаточ-

ном количестве. Он необходим для осуществления более чем 300 реакций, протекающих в организме, а также для релаксации.

Принимайте 400 миллиграммов хелата магния перед сном.

КРЕАТИН

Это одна из самых популярных спортивных добавок. Креатин не только делает вас сильнее; он улучшает работу мозга и помогает добиваться лучших результатов в условиях стресса.

Принимайте 5 граммов моногидрата креатина в составе углеводного коктейля перед тренировкой.

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Витаминно-минеральные комплексы обеспечивают ваш организм всеми необходимыми для здоровья витаминами и минералами.

Принимайте одну капсулу в день во время еды.

ПОРОШКОВЫЙ СЫВОРОТОЧНЫЙ БЕЛОК

Этот король протеиновых порошков заряжен полезным для мышц лейцином и очень быстро усваивается организмом, обеспечивая вас важнейшими аминокислотами именно тогда, когда вы больше всего в них нуждаетесь. Сразу по окончании тренировки выпейте протеиновый коктейль на основе 20–30 граммов сывoroточного белка.

ЦИНК

В результате интенсивных тренировок в организме может возникать дефицит этого минерала, что негативно сказывается на работе щитовидной железы и уровне тестостерона.

Принимайте 30 миллиграммов цинка раз в день (в любое время).

исходит в организме во время тренировки и после нее, можно назвать биохимической симфонией, где имеет место множество тесно взаимосвязанных процессов: высвобождение накопленного жира, выделение из мышц молекул, сигнализирующих о наступлении усталости, расщепление мышечной ткани, с тем чтобы к следующей тренировке мышцы стали более мощными и эластичными.

Правильное тренировочное питание позволит дольше заниматься и быстрее восстанавливать силы, чтобы прогресс был более стремительным. Для этого тренировочное питание необходимо разделить на две фазы: собственно тренировочная и восстановительная. Первая фаза имеет место перед тренировкой и во время нее, а вторая непосредственно по ее окончании.

ФАЗА 1 ТРЕНИРОВКА. Никогда не занимайтесь на голодный желудок. Хотя в этом случае существует потенциальная возможность сжигания части резервных жировых запасов, это все же не идет ни в какое сравнение с гораздо большей интенсивностью тренировок, которая возможна, когда вы имеете достаточно легкодоступного топлива. Для коротких и интенсивных тренировок, о которых пойдет речь в этой книге, вам совершенно не нужны углеводные напитки — вы ведь не марафон бежите. Достаточно поесть не более чем за 2 часа до тренировки. Это обеспечит довольно высокий уровень сахара в крови, который и будет служить топливом для интенсивной тренировки. Однако если вы занимаетесь с самого утра, то вам не обойтись без спортивных напитков. Для того чтобы обеспечить организм необходимым топливом на время тренировки, будет достаточно 0,5 литра.

38 СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

ФАЗА 2: ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Сочетание правильного питания и системы упражнений предоставляет вам уникальную возможность вдвое увеличить темпы роста мышечной ткани и обеспечить ускоренный рост дополнительно еще в течение 24–36 часов по окончании тренировки. Механизм тут такой: сразу после тренировки организм переходит в режим восстановления. Обеспечить потребности организма на этой стадии мы должны по двум направлениям: восстановление истощенных резервов энергии и восстановление поврежденных физическими упражнениями мышц. В ключе 6 мы уже говорили о пользе потребления углеводной пищи (мучных, макаронных изделий и т. д.) в течение нескольких часов после тренировки. В этот восстановительный период мышцы особенно нуждаются в углеводах, которые позволяют им быстрее восполнять запасы гликогена, истощенные за время тренировки.

После тренировки, когда тело переключается в режим восстановления, начинается процесс воссоздания и укрепления поврежденной мышечной ткани, чтобы к следующей тренировке мышцы стали еще крупнее и сильнее. Исследования показывают, что сам процесс физических упражнений стимулирует синтез белков, который можно дополнительно ускорить употреблением белковой пищи сразу после тренировки. Ведущие специалисты по вопросам синтеза мышечных белков считают важным потреблять белковые продукты *после* тренировки, чтобы пик количества аминокислот в крови совпал с пиком скорости синтеза белков, стимулированного упражнениями. В этом случае эффект восстановления мышечной ткани будет максимальным.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ. Чтобы повысить эффект коротких и интенсивных тренировок, рекомендуемых в этой книге, старайтесь есть не более чем за полтора-два часа, *но и не менее чем за полчаса до начала тренировки*. На время занятий организм необходимо обеспечить достаточным запасом топлива, но заниматься на полный желудок тоже не рекомендуется. Для ускорения процесса восстановления принимайте 20–30 граммов сывороточного белка сразу после тренировки. Это подольет масла в огонь синтеза белков, разожженный тренировкой. Сывороточный белок быстро усваивается и служит источником лейцина, помогающего довести синтез белков до максимального уровня. А несколько позже, в течение двух часов по окончании тренировки, плотно поешьте, налегая на пищу, богатую углеводами, хлеб, кашу, макароны.

Ключ 8 Полагайтесь на привычки, а не на одну только силу воли

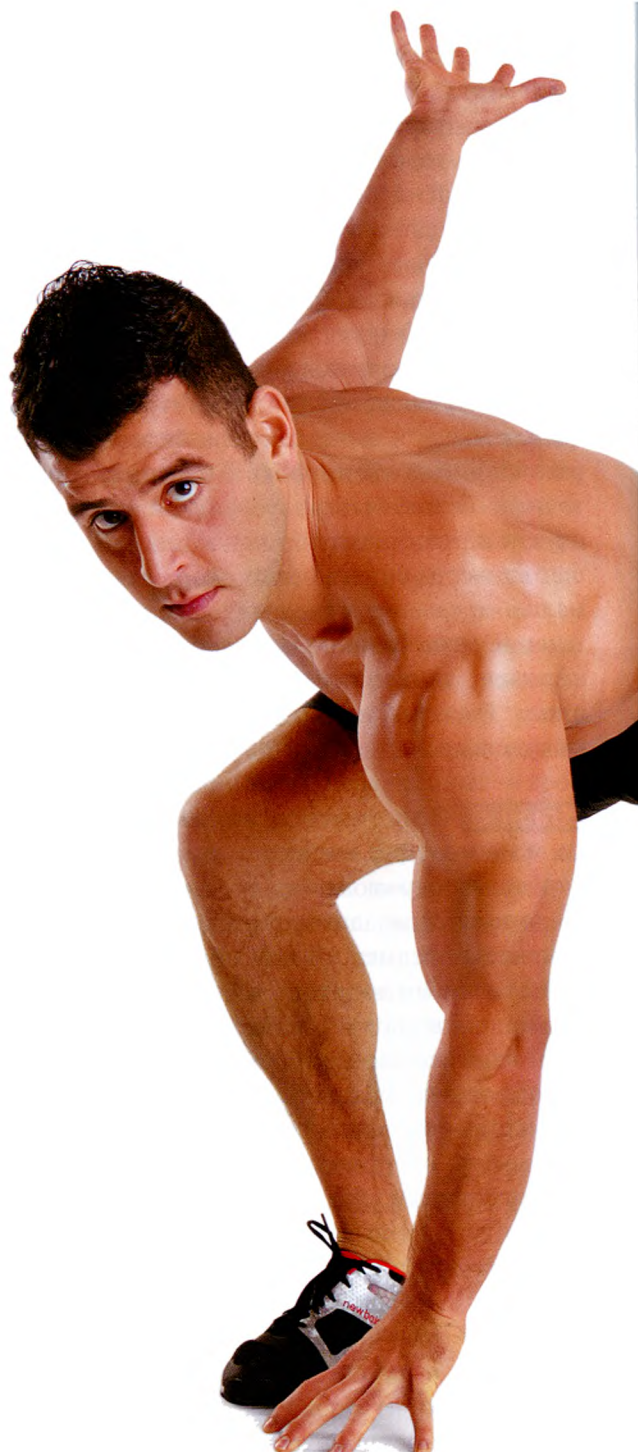
Ученые, изучающие силу воли и самоконтроль, сделали замечательные открытия на предмет того, как много человек способен добиться за счет одной только силы воли. Однако резервы силы воли все-таки не беспредельны и значительно сокращаются в условиях стресса или когда вы занимаетесь решением каких-то иных вопросов. Вот почему попытки удержаться на диете за

счет одной только силы воли редко приводят к успеху в долгосрочной перспективе.

Долгосрочного успеха можно добиться лишь за счет таких методов, которые не позволят вновь набрать уже сброшенные килограммы. Основой этих методов является не сила воли, а сила привычки (например, привычка чистить зубы по утрам). Вам не приходится задумываться о том, что надо почистить зубы, и о том, как это сделать, вы просто берете щетку и делаете это. А теперь представьте, что здоровое питание вошло у вас в такую же привычку. И этого действительно можно добиться. Нужно лишь довести перечисленные диетические ключи до автоматизма.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ. Сосредоточьтесь на одном-двух ключах из этой главы, например на том, чтобы с каждым приемом пищи потреблять белки, а про все остальное не думайте. На протяжении 2–3 недель постоянно напоминайте себе об этом, тренируйтесь, пока это не войдет у вас в привычку. И когда потребление белков с каждым приемом пищи станет вашей второй натурой, тогда можно будет переходить к следующему ключу, скажем к отказу от сладких напитков. Продолжайте применять эту методику и вскоре обнаружите, что сама идея сбросить несколько лишних килограммов, пугавшая своей сложностью, становится очень простой.

Глава 3



И УИ
КАК
И А





При всей своей простоте и полезности тренировки без отягощений в одном аспекте все же несколько сложнее, чем, скажем, тренировки со свободными отягощениями. Этот аспект количественное измерение достигнутого прогресса. Работая с отягощениями, следить за прогрессом легко: чем больше поднимаемый вес, тем сильнее вы становитесь. Кроме того, есть возможность методично увеличивать нагрузку от 1 до 20 килограммов, что обеспечит равномерный прогресс.

Идеальных тренировочных систем не существует, но есть способ, позволяющий преодолеть вышеназванный недостаток тренировок без отягощений, метод разумного прогрессирувания. Цель этой главы — научить вас легко и быстро делать любое упражнение без отягощений более трудным или более легким для выполнения. Для любого упражнения без отягощений есть десятки вариантов, позволяющих сделать его по ощущениям на 2–5 килограммов тяжелее или легче (по аналогии с упражнениями со штангой)

Изменение уровня сложности упражнения может быть достигнуто простым изменением положения тела или использованием таких повседневных бытовых предметов, как стул, скамья, ящик, подставка, полотенце, шест, веревка, стена, кувшин, метла, тяжелый камень и т. д., либо настоящих гимнастических снарядов, таких как гантели, гири, мешки с песком, эластичные ленты, жилеты-утяжелители, диски, турник для подтягивания и т. п. Смысл в том, что вы можете сделать упражнение более трудным для выполнения за счет добавления механического сопротивления или вообще без использования какого бы то ни было снаряжения. Число вариантов воистину бесконечно, поэтому упражнения без отягощений и являются универсальными, пригодными для людей с любым уровнем физической подготовки, которые хотели бы его несколько повысить.

Давайте посмотрим, как конкретно используются различные инструменты и методы для изменения уровня сложности любого упражнения.

ВСЕ ДЕЛО В РЫЧАГЕ

Рычаги (или системы рычагов) широко используются в механике для получения преимущества в силе. В опорно-двигательном аппарате кости играют роль рычагов, суставы роль точек опоры, а мышцы роль прикладываемой к рычагам движущей силы. Чем меньше механическое преимущество рычага, тем больше мышечной силы нужно приложить для создания движения или для удержания неподвижной позы и тем быстрее вы станете сильными и мускулистыми. Таким образом, уменьшить механическое преимущество рычага (то есть затруднить движение) вы можете с помощью одной из следующих мер:

- изменить положение тела,
- изменить длину мышц по сравнению с их длиной в состоянии покоя.

Если вы хотите сделать упражнение более трудным для выполнения, то изменить прикладываемую силу мышц одним лишь усилием воли проблематично. Вы и так стараетесь изо всех сил. Мышца либо работает, либо нет. Если упражнения с отягощениями позволяют наращивать прикладываемую силу за счет увеличения веса, то в упражнениях без отягощений усложнить упражнение можно только за счет уменьшения эффекта рычага, что заставляет мышцы работать с большим напряжением сил. Запутались? Ничего страшного. Сейчас мы разобьем весь этот процесс на этапы, чтобы вы могли осознанно в нем разобраться.

СЕМЬ СПОСОБОВ ИЗМЕНИТЬ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЯ

Сейчас мы рассмотрим методы, позволяющие изменить степень сложно-

сти упражнения. Заметим, что в некоторых случаях прогрессия может осуществляться сразу по нескольким направлениям. Например, переход от приседания в разножке к выпаду вперед с технической точки зрения подразумевает прогрессию в части устойчивости, ритма и сложности.

1 Внешняя нагрузка

Это базовая форма прогрессии: с увеличением нагрузки упражнение становится более трудным, а с уменьшением более легким. Увеличивать нагрузку можно за счет разного рода отягощений (штанги с дисками, гантелей, гирь, медицинских мячей, мешков с песком, цепей, эластичных лент или же попросту больших камней либо бревен).

- Если держать в руках отягощение, то больших усилий потребуют такие упражнения для нижней половины тела, как приседание, выпад и подъем на ступеньку.
- Если держать отягощение на коленях, это усложнит выполнение упражнений для ягодиц, таких как подъем бедер лежа, и для спины, таких как подтягивание на низкой перекладине, а если поместить отягощение на спину, можно затруднить выполнение отжимания и планки.
- Если закрепить отягощение на теле, сложнее становится подтягиваться.

Один из моих любимых способов увеличения внешней нагрузки — использование жилета-утяжелителя. Он меньше стесняет движения, плотно прилегает к телу и не ерзает на вас во время выполнения упражнения. Я отдаю предпочтение жилетам с регули-

руемым весом, что позволяет быстро менять нагрузку.

Помимо жилетов-утяжелителей, наиболее безопасным, простым и удобным средством увеличения внешней нагрузки при выполнении большинства упражнений без отягощений являются эластичные ленты. Они создают переменное сопротивление, достигающее пика в верхней точке движения, и, как правило, причиняют меньше вреда суставам, чем фиксированные отягощения. Вы можете обернуть такой лентой туловище и держать концы руками, чтобы усложнить выполнение отжиманий или планки, либо обхватить ею бедра и прижимать их к полу, одновременно выполняя подъем бедер. Один конец ленты можно прижать ногами к полу, а другим обернуть плечи и руки, чтобы затруднить выполнение приседаний. Еще один вариант — закрепить один конец на полу, а другим обернуть плечи, чтобы подтягивания стали гораздо более сложной задачей. Кроме того, лента может и облегчить выполнение подтягиваний, если один ее конец закрепить на перекладине, а другим обернуть туловище.

Упростить выполнение приседаний можно, если держаться руками за какую-то надежную опору. Это особенно полезно, если вы занимаетесь лечебной гимнастикой после полученной травмы. Кроме того, облегченные варианты упражнений позволяют быстрее набраться сил между тренировками.

2 Относительная нагрузка

Под *относительной нагрузкой* понимается использование принципа рычага для увеличения нагрузки на работающие мышцы и суставы в рамках данного упражнения. Это может быть

достигнуто путем изменения угла наклона тела или сгиба сустава.

Угол наклона тела — это угол между вашим телом и поверхностью пола. Отжимание — лучшее упражнение для демонстрации прогрессий, связанных с углом между телом и поверхностью пола. Новички начинают выполнять отжимания, опираясь руками на степ-платформу, скамью, стену или стол, поскольку таким образом основная нагрузка переносится с верхней половины тела на нижнюю, что облегчает выполнение упражнения. Затем вы постепенно уменьшаете угол наклона тела, пока не доходите до классического отжимания, которое выполняется из упора лежа, когда руки опираются на пол и тело располагается параллельно полу. Исследователи из Афинского университета вычислили, что при выполнении стандартного отжимания на руки приходится 66 процентов веса тела, и это дает нам количественную меру, позволяющую оценить, насколько меняется относительная нагрузка при изменении угла наклона тела относительно пола. Теоретически, если тело наклонено под углом 45 градусов, вам приходится выжимать руками 33 процента веса тела. Прогрессирование по сравнению с классическим отжиманием достигается за счет того, что ноги поднимаются все выше относительно плеч, отчего нагрузка на руки постепенно возрастает. Высшим пилотажем является отжимание в стойке на руках, когда вам приходится выжимать руками все 100 процентов веса тела.

Угол сгиба сустава определяет положение основных суставов в ходе упражнения. Опять обратимся за примером к отжиманию. При выполнении классического отжимания на полу кисти рук находятся непосредственно под плече-

выми суставами. Угол сгиба суставов рук позволяет осуществлять полноценные движения локтевыми и плечевыми суставами, укрепляя трицепсы, грудные мышцы и мышцы плечевого пояса. Но если перенести руки вперед относительно головы так, чтобы они были почти выпрямлены, то, не меняя угол наклона тела, вы сделаете отжимание более сложным для выполнения. Дело в том, что в этом случае вращающий момент локтевых суставов значительно уменьшается, да еще и трицепсы перестают помогать. Таким образом, почти всю нагрузку несет плечевой пояс. То же самое происходит, когда вы разводите руки широко в стороны, чтобы они образовали прямой угол с туловищем. Я называю такой вид отжиманий «Железный крест». Локти в этом положении выключены, трицепсы не работают, так что нагрузка теперь приходится на грудные мышцы. Оба предложенных варианта служат примерами упражнений, выполняемых с прямыми конечностями. Выполнять такие упражнения значительно труднее, чем упражнения с согнутыми конечностями, поскольку один или более суставов выходят из игры и остаются фиксированными. Кроме того, главные работающие мышцы оказываются либо слишком растянутыми, либо слишком сокращенными по сравнению с их естественной длиной в состоянии покоя и в этом положении им труднее генерировать силу для выполнения движения.

3 Устойчивость

Под *устойчивостью* понимается постоянное взаимодействие между положением центра тяжести и положением опорной базы тела. Использование прогрессий, связанных с удержанием

положения тела, вместо прогрессий, связанных с использованием отягощений, делает движения более функциональными и атлетическими, в большей мере задействует мышечный корсет и обеспечивает лучшую стабилизацию суставов. Это действительно интеллектуальный метод совершенствования упражнений.

Ниже очерчивается весь спектр прогрессий, связанных с устойчивостью.

А. ОПОРНАЯ БАЗА

Чем шире опорная база, тем устойчивее ваше положение и тем меньшее расстояние нужно преодолеть, чтобы выполнить движение. Чем уже опорная база, тем менее устойчиво положение вашего тела и тем большее расстояние нужно преодолеть, чтобы выполнить движение. Представьте себе отжимание с опорой на ладони, сведенные вместе и соприкасающиеся большими пальцами. Сужение опорной базы затрудняет выполнение этого упражнения, тогда как ее расширение облегчает выполнение, поскольку ваше положение более устойчиво и амплитуда движений, выполняемых в ходе упражнения, автоматически уменьшается.

Б. ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ

Хотя у всех нас тело разного размера, давайте простоты ради будем считать, что пупок соответствует центру тяжести тела, когда вы стоите ровно, опустив руки по бокам. По существу, тело делится здесь на две половинки одинаковой массы.

Так вот, в целях облегчения или затруднения выполнения упражнений центр тяжести можно смещать по вертикали или по горизонтали. Например, если вы поднимаете руки над головой, вытягивая туловище вверх, присесть

становится труднее. Примером горизонтального смещения центра тяжести может служить его приближение к оси вращения (при движении или стабилизации суставов), если вы хотите облегчить упражнение, или удаление от оси вращения, если хотите усложнить его. Что касается приседания, то если вы держите гантели у самого корпуса, присесть будет легче, чем если держите те же гантели в вытянутых вперед руках. Дело в том, что во втором случае отягощение располагается дальше от осей вращения (в данном случае от тазобедренных, коленных и голеностопных суставов) и от опорной базы (ступней).

В. ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ

Чем больше точек соприкосновения с опорной поверхностью, тем устойчивее ваше положение и тем легче выполнять упражнение. Чем меньше точек соприкосновения, тем менее устойчиво ваше положение и тем труднее выполнять упражнение. Вот почему отжимание на одной руке выполнить труднее, чем на двух, вот почему приседание на одной ноге дается тяжелее, чем на двух, и вот почему выполнить планку, опираясь только на три или на две конечности, тяжелее, чем при опоре на все четыре конечности.

Важно также обращать внимание на общую площадь контакта тела с полом. Например, когда вы выполняете отжимания, опираясь на ладони, положение вашего тела более устойчиво, чем когда вы отжимаетесь на кулаках, поскольку в первом случае площадь контакта с полом больше. Еще труднее отжиматься на кончиках пальцев (хотя, казалось бы, количество точек соприкосновения возрастает до десяти), поскольку общая площадь соприкосновения в этом случае наименьшая. То же самое касается

приседания на носках: делать это намного труднее, чем присесть на всю ступню, потому что устойчивости меньше.

Эта идея общей площади соприкосновения применима к упражнениям, которые я называю промежуточными: они выполняются не на двух конечностях и не на одной, а что-то между. Например, представьте, что вы приседаете, одной ногой стоя на полу всей ступней, а другой только на носке. Или отжимаетесь так, что одна рука упирается в пол всей ладонью, а другая только кончиками пальцев (отжимание лучника). В обоих случаях упражнение выполняется с большим трудом, чем на двух конечностях, но с меньшим, чем на одной. В этом смысле они являются переходными ступенями от более простой версии к более сложной.

Г. СТАТИЧНАЯ ИЛИ ДИНАМИЧНАЯ ОПОРНАЯ БАЗА

Наиболее устойчивым положение является тогда, когда точки соприкосновения с поверхностью остаются неизменными в ходе всего упражнения. Однако если точка соприкосновения в любой момент может исчезнуть и переместиться в другое место, то это увеличивает требования к устойчивости и усложняет упражнение. Сравним, например, приседание в разножке с выпадом. Теоретически это очень похожие движения, а в нижнем положении они вообще идентичны. Однако при выполнении приседания в разножке обе ноги остаются в контакте с поверхностью от начала до конца, тогда как при выполнении выпада нужно сделать шаг вперед (или назад), чтобы принять то же самое положение, что и при выполнении приседания в разножке. При выполнении приседания опорная база

статична, неизменна в ходе всего упражнения, а при выполнении выпада опорная база меняется: вы переходите из более устойчивого положения в менее устойчивое. Вот почему выпад выполнять труднее, чем приседание в разножке. И каждый раз, когда нога отрывается от пола, упражнение становится более трудным.

Д. АСИММЕТРИЧНАЯ НАГРУЗКА

Асимметричная, или неравномерная, нагрузка возникает тогда, когда на одну сторону приходится больший вес, чем на другую. Такая нагрузка порождает крутящий момент, противодействии которому требует больших усилий по стабилизации туловища. Вот когда вашему прекрасному прессу нужно показать все, на что он способен!

Возьмем для примера наклон вперед на одной ноге. Вы можете выполнять это упражнение в асимметричной манере, вытягивая только одну руку или держа одну руку ближе к центру тяжести, тогда как другая отводится от него как можно дальше. Вес вытянутой руки создает неравномерность нагрузки, что вынуждает вас противодействовать возникающей силе и стабилизировать корпус, отчего упражнение становится более тяжелым для выполнения.

Е. НЕУСТОЙЧИВАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

Выполнять упражнение на устойчивой ровной поверхности пола или земли всегда легче, чем на неустойчивой и неровной, например на подушке или на балансирующей доске. По этой же причине труднее бегать по песку, чем по асфальту, и выполнять планку, опираясь руками на гимнастический мяч или держа ноги в подвешенном состоянии при помощи трени-

ровочных подвесных петель. Когда приходится прикладывать дополнительные усилия к тому, чтобы сохранить устойчивость, выполнение любого упражнения становится более трудным.

4 Ритм

Усложнить упражнение можно за счет ускорения или замедления движений. Ритм упражнения состоит из четырех фаз.

ЭКСЦЕНТРИЧЕСКАЯ ФАЗА (Э)

негативная стадия, стадия опускания, когда мышцы растягиваются под нагрузкой. Эту фазу можно уподобить торможению движения. Мышцы проявляют свою максимальную силу.

ЭКСЦЕНТРИЧЕСКИ-КОНЦЕНТРИЧЕСКАЯ ПЕРЕХОДНАЯ ФАЗА (ЭК)

переход от эксцентрической стадии к концентрической; средняя точка упражнения. Любая пауза на этой фазе подразумевает изометрическое сокращение мышц, когда мышцы сокращаются, но никакого движения в суставах не происходит.

КОНЦЕНТРИЧЕСКАЯ ФАЗА (К)

позитивная стадия упражнения, стадия подъема, когда мышцы сокращаются под нагрузкой. Эту фазу можно уподобить ускорению движения, когда вы жмете на педаль газа.

ПЕРЕХОДНАЯ ФАЗА МЕЖДУ ПОВТОРЕНИЯМИ (П) пауза между повторениями упражнения.

Например, один из способов усложнить выполнение отжимания состоит в том, чтобы 3 секунды опускаться грудью к полу (Э), затем, достигнув нижней точки, но не касаясь пола, сделать паузу на 1 секунду (ЭК), взрывным движением вернуться в исходное положение (К) и после секундной паузы снова повторить весь цикл (П).

Прежде чем пытаться экспериментировать с ритмом, надо научиться выполнять упражнение по всем правилам, затрачивая на одно повторение ровно 4 секунды: 2 секунды — стадия опускания (Э), 1 секунда — пауза (ЭК), взрывной подъем (К) и секундная пауза перед очередным опусканием (П). Так выполняется большинство базовых движений в этой книге.

ПОВЫШАЙТЕ ТЕМП РАДИ НАРАЩИВАНИЯ МОЩНОСТИ МЫШЦ И ПЛОТНОСТИ ТРЕНИРОВОК. Упражнения на развитие мощности мышц выполняются взрывными движениями, причем каждый подход длится не более 10 секунд (не более 5 повторений). Упражнения на развитие выносливости выполняются взрывными движениями с общей продолжительностью одного подхода не менее 20 секунд (не менее 10 повторений). Упражнения на развитие мощности мышц часто называют плиометрическими. При их выполнении используется цикл растяжения-сокращения (или рефлекс растяжения), когда мышца быстро растягивается, а затем так же быстро сокращается. Примерами служат спринтерский бег и различные формы прыжков. В число упражнений на развитие мощности мышц входят также такие базовые упражнения без отягощений, как отжимания, приседания и выпады, выполняемые в максимально быстром темпе.

Если вы хотите максимально укрепить свои мышцы, то можете, например, выполнять по 3–5 прыжков из приседа в каждом подходе, стараясь выпрыгнуть как можно выше и делая между подходами перерывы на отдых. Если использовать более трудные версии прыжков из приседа (прыжки из приседа в разножку или на одной ноге),

это приведет к снижению темпа, что способствует развитию силовой скорости. Если использовать более легкие версии (обычные приседания или приседания с поддержкой), это приведет к увеличению темпа и скоростной силы. Оба варианта важны и должны использоваться в программе силового тренинга.

Кроме того, вы можете работать над повышением выносливости, выполняя как можно больше приседаний (или прыжков из приседа) за определенное время, скажем за 30 секунд. Разумеется, правильно выполнить 20 повторений лучше, чем 10, и это означает, что мощность мышц возросла. Такого увеличения числа повторений за тот же промежуток времени можно достичь только за счет увеличения скорости выполнения (быстрее стандартных 4 секунд). Выполняя больше работы за единицу времени, вы увеличиваете плотность тренировки (объем работы, выполняемый в единицу времени), что поможет вам сжечь больше жира и накачать больше мышц. Как бы то ни было, увеличение скорости движения — единственная истинная прогрессия, если делать упражнения, не жертвуя качеством их выполнения и амплитудой движений.

Помимо этого, упражнения, выполняемые во взрывном темпе, особенно активно развивают быстрые мышечные волокна, которые являются ключом к улучшению спортивной формы и снижению риска получения травм, поскольку сокращают время реакции. Именно эти волокна страдают в первую очередь, когда после 30 лет начинается возрастная потеря мышечной массы, поэтому при разработке тренировочного режима именно они требуют особого внимания. Ко всему прочему,

такой тренинг способствует укреплению соединительной ткани. Но не забывайте о том, что сначала вам нужно научиться выполнять упражнение в медленном темпе по всем правилам, прежде чем его увеличивать, иначе рискуете травмировать суставы.

ПОНИЖАЙТЕ ТЕМП РАДИ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ СУСТАВОВ.

Ваши мышцы и сухожилия подобны винтовой пружине. В эксцентрической фазе (фазе опускания) любого упражнения мышцы и сухожилия накапливают потенциальную энергию: «пружина» сжимается, что позволяет ей затем быстро развернуться, возвращаясь в исходное положение. Можно провести аналогию с резиновой лентой. Если вы быстро опускаетесь в глубокий присед, то мышцы нижней части спины ведут себя как резиновая лента, которая растягивается до предела, чтобы потом резко выстрелить, возвращаясь в исходное положение.

Если вы хотите, чтобы мышцы работали интенсивнее, выстрела резиновой ленты необходимо избежать. Добиться этого можно, следя за временем. Исследования показывают, что для того, чтобы преодолеть этот рефлекс растяжки и разрядить всю потенциальную энергию, накапливаемую мышцами и сухожилиями, нужно всего 4 секунды. Чем меньше энергии пружины в мышцах, тем тяжелее им работать и тем меньшая нагрузка приходится на суставы и соединительную ткань. В результате мышечные волокна задействуются в большей степени. По этой причине замедление движений является хорошим методом тренировок, если вы восстанавливаетесь после травм или стремитесь их избежать.

Один из способов инкорпорировать эти 4 секунды в процесс выполнения упражнения — изометрически удерживать достигнутую позу в переходный период между эксцентрической и concentрической фазами. Например, прежде чем вернуться в исходное положение, сделайте 4-секундную паузу в нижней точке отжимания.

Другой способ потратить не менее 4 секунд, прежде чем приступить к concentрической фазе. Например, при выполнении приседания вы можете 3 секунды опускаться в нижнюю точку, затем сделать секундную паузу в нижней точке (что в сумме дает 4 секунды) и только после этого подниматься в исходное положение.

Надо иметь в виду еще один момент: медленное опускание поможет вам адаптироваться к более продвинутым вариантам упражнения. Для начала выполняйте в замедленном темпе только эксцентрическую фазу таких более трудных упражнений, как приседание на одной ноге, подтягивание обратным хватом или отжимание на одной руке. Когда вы выполните достаточно много подходов с большим числом повторений медленных эксцентрических движений, вам будет легче добавить к эксцентрической фазе concentрическую и выполнить первое повторение с полной амплитудой движений.

Наконец, исследования показывают, что простое наличие *намерения* выполнять concentрическую фазу как можно быстрее позволяет активизировать максимальное количество мышечных волокон. А это эквивалентно тому, что сжигается больше калорий и вы быстрее сбрасываете лишний вес.

СТАНОВИТЕСЬ СИЛЬНЕЕ, ФИКСИРУЯ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ТОЧКАХ. Если вы хо-

тите научиться мастерски выполнять то или иное упражнение, следует сосредоточиться на совершенствовании положения тела в ключевые моменты. Если вы полностью контролируете верхнюю и нижнюю точки движения (или начальную и среднюю точки в зависимости от характера упражнения), значит, контролируете и все то, что находится между ними.

Применяйте этот принцип, фокусируясь на изометрической фиксации верхних и нижних точек таких упражнений, как отжимания, приседания и подтягивания. Данный принцип особенно полезен при выполнении упражнений повышенной сложности, которые в настоящее время вам не под силу, поскольку мышцы сильнее в эксцентрической и изометрической фазах, нежели в concentрической.

Когда речь заходит об изометрических удержаниях, вы сильнее всего в исходном положении и слабее всего в среднем. Не просто удерживайте позу. Для достижения наибольшей пользы старайтесь создать максимальное напряжение во всем теле. Поначалу ограничивайтесь фиксацией положения тела на пару секунд, но постепенно вы должны научиться:

- удерживать исходное положение (верхняя точка приседания, нижняя точка подтягивания) не менее 60 секунд, не испытывая при этом дискомфорта,
- удерживать среднее положение (нижняя точка приседания, верхняя точка подтягивания) не менее 30 секунд, не испытывая при этом дискомфорта.

Когда вы сможете это делать, для вас не составит труда выполнить упражнение в целом.

5 Амплитуда движений

Полная амплитуда движения это когда вы выполняете упражнение от абсолютной верхней точки до абсолютной нижней и обратно. Однако амплитуду можно менять с целью сделать упражнение более трудным или более легким.

УВЕЛИЧЕНИЕ АМПЛИТУДЫ того же самого движения делает упражнение более трудным и без отягощений. Например, опираясь руками не на пол, а на гантели, набивные мячи или невысокие подставки, вы сможете выполнять отжимание, опуская грудь ниже обычного.

Еще один пример прогрессии с увеличенной амплитудой движений связан с увеличением объема работы в самой трудоемкой фазе упражнения. Например, когда вы выполняете отжимание или приседание, сначала опуститесь вниз, затем, начав подъем, остановитесь на полпути, снова опуститесь и только после этого вернитесь в исходное положение. Этот метод полутора повторений позволяет выполнить вдвое больше повторений именно в нижней, более сложной фазе движения.

ОГРАНИЧЕНИЕ АМПЛИТУДЫ это сокращение общей длины траектории движения путем изменения исходного положения или конечной точки движения. Например, вы выполняете отжимания не из упора лежа, а из промежуточного положения, амплитуда ваших движений ограничивается этим промежуточным положением и нижней точкой. Такой вариант может быть более трудным, чем базовый, поскольку грудные мышцы постоянно находятся в напряжении, тогда как в базовом варианте они после каждого повто-

рения на короткое мгновение расслабляются и отдыхают в верхней точке. Эта методика поддержания постоянного напряжения издавна используется бодибилдерами для ускорения роста мышечной ткани, особенно в тех частях тела, которые отстают в своем развитии.

Еще один способ ограничить амплитуду — разделить подход на две-три части. Если говорить об отжиманиях, то можно разделить подход на два этапа: в рамках одного подхода на первом этапе выполняется несколько повторений в нижней части амплитуды, а на втором этапе — несколько повторений в верхней части амплитуды. Аналогичным образом можно разделить подход на три этапа, но тогда и траекторию отжимания нужно разделить на нижнюю, среднюю и верхнюю трети. Эта методика позволяет лучше освоить те элементы упражнения, которые у вас пока не очень хорошо получаются, и одновременно стимулировать рост мышечной ткани.

ЧАСТИЧНАЯ АМПЛИТУДА это уменьшение общей длины траектории движения с целью облегчения выполнения упражнения. Классическим примером является половинное подтягивание, когда вы поднимаетесь не до самой верхней точки, а лишь наполовину, после чего опускаетесь обратно. Это позволяет вам выполнить больше повторений и набраться уверенности в себе, прежде чем приступить к более трудным вариантам. Кроме того, выполнение упражнений с частичной амплитудой может увеличить время выполнения подхода и в конечном счете выполнить дополнительный объем мышечной работы уже после того, как у вас не останется сил подтягиваться с полной амплитудой. Однако вы все-

таки должны ставить перед собой цель научиться на регулярной основе выполнять эти упражнения с полной амплитудой.

6 Сложность

Вы можете увеличивать сложность упражнения и получать от этого дополнительную пользу с помощью следующих приемов:

А. КОМБИНИРОВАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ СУСТАВОВ ИЛИ МЫШЦ

Когда двигается только один сустав (изолирующие, или односуставные, упражнения), вашему телу легче справиться с этим, чем когда приходится координировать движение нескольких суставов одновременно (многосуставные упражнения). Для выполнения упражнений второго типа потребуется больше опыта. Например, выполнять подъем гантелей на бицепс (односуставное движение) легче, чем подтягивание, где работают также плечи и мышечный корсет. Хотя многие недавновидные бодибилдеры считают изолирующие упражнения занятием бесполезным, у них все-таки есть свое место в тренировочных программах, особенно на первых порах.

К примеру, прежде чем приступить к освоению полноценного подтягивания, нужно научиться правильно выполнять такое изолирующее упражнение, как шраги-подтягивания. Для выполнения шрагов-подтягиваний начните с вися на перекладине или кольцах (руки полностью вытянуты над головой, лопатки разведены и приподняты так, что плечевые суставы почти касаются ушей). Теперь только за счет мышц плечевого пояса (руки прямые) отводите плечи

вниз и назад и тяните грудь вверх, одновременно напрягая брюшной пресс. Положение тела, которое вы при этом принимаете, должно являться исходным для выполнения подтягивания, если вы хотите сохранить оптимальное здоровье плечевых суставов. Затем обратным движением вернитесь в исходное положение и продолжайте, стремясь выполнить максимальное количество повторений.

Хотя это упражнение рекомендуется новичкам, в качестве корректирующего оно может принести пользу и опытным физкультурникам, поскольку позволяет активизировать ключевые зоны широчайших мышц, а также средние и нижние пучки трапециевидных мышц, которые зачастую выключаются из работы при нарушениях осанки и вследствие чрезмерного увлечения отжиманиями.

Чтобы безопасно подтягиваться на перекладине, не прогибая спину и не пожимая плечами, необходима высокая степень подвижности плеч и грудного отдела позвоночника (а также стабилизация поясничного отдела). Это делает шраги-подтягивания отличным упражнением для начинающих и хорошей разминкой перед выполнением такого сложного многосуставного упражнения, как подтягивание.

Б. КОМБИНИРОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ В НЕСКОЛЬКИХ ПЛОСКОСТЯХ

Движения тела осуществляются в трех основных плоскостях: *сагиттальной* (вперед и назад, вверх и вниз), *фронтальной* (из стороны в сторону) и *поперечной* (вращательные движения).

Подавляющее большинство упражнений выполняется в сагиттальной плоскости, в том числе приседание,

жим лежа и отжимание. Иными словами, движения во фронтальной и поперечной плоскостях в значительной мере оказываются в тени, что вызывает тренировочный дисбаланс, способный стать источником травм. Хорошая тренировочная программа должна включать упражнения, которые выполняются во всех трех плоскостях.

Один из способов добиться этого — взять упражнение, выполняемое в одной плоскости, и изменить его так, чтобы оно выполнялось сразу в нескольких плоскостях. Чем больше плоскостей вы будете использовать, тем сложнее будет выполнять упражнение и тем больше мышц вы задействуете.

Эту мысль можно проиллюстрировать на примере выпада:

- ❶ **Вариант выпада в сагиттальной плоскости: выпад вперед.**
- ❷ **Вариант выпада во фронтальной плоскости: выпад в сторону.**
- ❸ **Вариант выпада в поперечной плоскости: выпад с вращением.**

Из этих выпадов можно создать одно мультиплоскостное упражнение.

Вот как это может выглядеть. Правой ногой сделайте выпад вперед, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте правой ногой выпад в сторону и вернитесь обратно. Сделайте выпад с вращением и вернитесь в исходное положение. Повторяйте в течение определенного времени, а потом сделайте то же самое левой ногой. В дополнение к тому факту, что упражнения в нескольких плоскостях требуют больших усилий со стороны мышц и большого расхода энергии, это представляет немалые трудности и для вашей нервной системы.

В. КОМБИНИРОВАНИЕ РАЗНЫХ ТИПОВ ДВИЖЕНИЙ

Такие комбинированные движения, как тройной выпад, о котором мы только что говорили, даются труднее, чем движения индивидуальные. Они требуют гораздо большего опыта и двигательного контроля.

Рассмотрим в качестве примера бурпи комплекс упражнений без отягощений. Он сочетает в себе наклоны вперед, приседание, планку, отжимание и прыжки, причем все эти элементы плавно и естественно переходят друг в друга. Никакое другое упражнение не задействует столько мышц и не сжигает столько калорий за единицу времени. Умение идеально выполнять это упражнение является признаком отличной спортивной формы и функциональной подготовки.

Бурпи можно назвать также самым недооцениваемым упражнением.

Все дело в том, что большинство людей не могут правильно выполнить полноамплитудное приседание или отжимание (не говоря уже о наклонах, планке и прыжках). Ошибки исполнения накладываются одна на другую, и результат оказывается катастрофическим. Если вы хотите овладеть таким сложным комбинированным упражнением, как бурпи, сначала необходимо научиться в совершенстве выполнять каждый из компонентов этого упражнения по отдельности и только потом пытаться их комбинировать.

7 Метаболические требования (или стресс)

В этой категории прогрессий выполнение упражнений затрудняется за счет увеличения метаболических требований к телу. Есть три способа добиться такого увеличения.

А. СОКРАЩЕНИЕ ПЕРЕРЫВОВ НА ОТДЫХ

Вашему телу нужно от 2 до 10 минут отдыха для полного восстановления сил между подходами упражнения. Если сократить время отдыха до 30–60 секунд, мышцы не успеют отдохнуть, что сделает упражнение гораздо более трудным.

Любые подобного рода изменения параметров тренировки имеют свои достоинства и недостатки. К числу достоинств в данном случае относится то, что упражнение можно сделать более сложным для выполнения, при этом не нужно его никоим образом менять или добавлять внешние отягощения. К числу недостатков относится то, что вы почувствуете себя неспособными выполнить столько повторений, сколько делаете в обычных условиях. Иными словами, эта методика направлена в первую очередь на развитие выносливости.

Б. ИЗМЕНЕНИЕ ПОРЯДКА УПРАЖНЕНИЙ

Еще один способ увеличить метаболическую нагрузку — изменить порядок упражнений так, чтобы чередовались подходы разных упражнений. Такое чередование может быть двух типов: конкурентное и неконкурентное.

При неконкурентном чередовании подходов двух или более упражнений в каждом случае работают разные группы мышц или резко меняется характер движений, поэтому выполнение очередного упражнения не мешает вам отдыхать от упражнения предыдущего. Примером может служить чередование упражнений для верхней и нижней половин тела, скажем отжиманий и приседаний. Эта тактика хороша, если вы стремитесь побыстрее сбросить лиш-

ний вес, ускорить обмен веществ, повысить плотность тренировок. Такое группирование упражнений, при котором каждый раз работают разные группы мышц, позволяет отдыхать от предыдущего упражнения, одновременно выполняя следующее упражнение, поэтому перерыв вам не нужен.

При конкурентном чередовании подходов подряд ставятся упражнения, использующие схожие группы мышц и имеющие схожий характер. Целью является развитие локальной выносливости мышц и доведение их до полного изнеможения. Например, если поставить рядом приседания и выпады, то к тому времени, когда вы дойдете до выпадов, ноги уже устанут.

То же самое произойдет, если после отжиманий в стойке на руках выполнять обычные отжимания или после подтягиваний на высокой перекладине выполнять подтягивания на низкой перекладине. Из-за того, что к очередному этапу вы подходите с уже уставшими мышцами, выполнять упражнение становится намного труднее, чем если бы вы выполняли его после перерыва на отдых.

В. УВЕЛИЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБЪЕМА

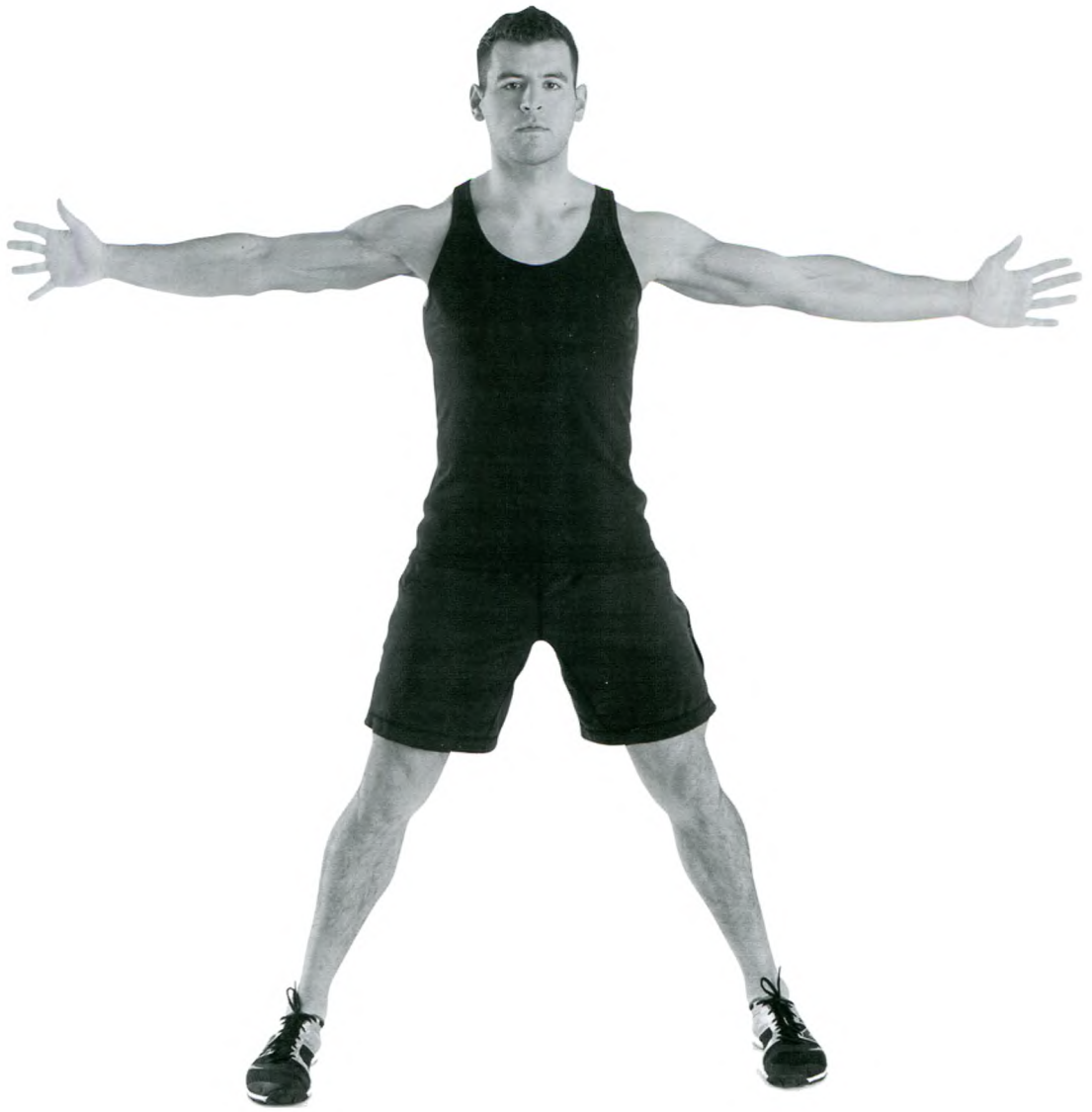
Тренировочный объем — это общее количество выполненных вами подходов и повторений. Он состоит из двух фундаментальных компонентов: суточного и недельного объема тренировок.

Например, если вы выполняете 3 подхода по 10 приседаний, значит, за одну тренировку выполняете 30 повторений. Или, допустим, вы в течение не-

дели ежедневно делали по 30 приседаний (то есть общее число повторений за неделю составило 210). В обоих случаях речь идет о суточном тренировочном объеме.

Недельный тренировочный объем — это общее количество подходов и повторений, выполненных за неделю тренировок. Если вы делаете 3 подхода по 10 приседаний три раза в неделю, то недельный объем составляет 90 приседаний. Но если вы выполняете те же 30 приседаний ежедневно, то недельный объем составит уже 210 приседаний. Разумеется, второй вариант тяжелее.

Таким образом, увеличение тренировочного объема (для одного и того же упражнения) является превосходным способом сделать упражнение более трудным для выполнения без использования отягощений. Постепенно увеличивая суточный объем до 40, а потом до 50 приседаний, вы гарантированным образом накачаете больше мышц и улучшите свою спортивную форму. Однако такой подход имеет свои недостатки и не позволяет наращивать объем до бесконечности: мышцы болят, да и времени это требует немало. Поэтому я рекомендую ограничивать суточный тренировочный объем по каждому упражнению 25–50 повторениями, и многие эксперты считают, что такое количество является оптимальным с точки зрения наращивания мускулатуры, увеличения силы и ускорения обмена веществ. Вместо дальнейшего наращивания тренировочного объема лучше использовать другие методы прогрессирования, описанные выше.




Глава 4





8 УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ



Упражнения без отягощений, о которых пойдет речь ниже, я считаю фундаментом фитнеса. Вы должны свято верить в их силу и могущество, если хотите приобрести желаемую спортивную форму. В следующих нескольких главах я расскажу об этих упражнениях все, что вам может понадобиться. Вы узнаете, чем полезно каждое упражнение и как безукоризненно выполнять каждое движение, а также познакомитесь с поэтапными прогрессиями базовых упражнений от уровня полного нуля до уровня супергероя и экстремальными вариантами каждого упражнения.

Прежде чем приступить к освоению этих упражнений, важно понимать их философскую подоплеку: чем обусловлен выбор мною именно этих упражнений? Я хочу объяснить вам некоторые глобальные концепции, которые будут использоваться на протяжении всей книги. Будьте готовы стать хозяином вселенной своего тела.

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

Главным препятствием, помимо отсутствия мотивации, встающим на пути людей, которые приступают к освоению какой-либо программы фитнеса, является то, что я называю синдромом дефицита внимания в области фитнеса. Большинство людей трактуют физические упражнения как разные вкусовые наполнители для мороженого и день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем бесконечно их меняют, перемешивают, переставляют местами, перескакивают на что-то совсем другое — лишь бы не наскучило. Хотя такой подход может ласкать ваши вкусовые рецепторы, когда речь идет о мороженом, все это заканчивается весьма неприятным

вкусом во рту, когда речь заходит о физкультуре.

Постоянство и последовательность в тренировочном процессе чрезвычайно важны для долгосрочного успеха. Вашему телу и мозгу требуется немало времени, чтобы адаптироваться к упражнению, научиться правильно его выполнять. И если вы будете постоянно перескакивать с одного на другое, то никогда не сможете в совершенстве овладеть ни тем ни другим. «Но как насчет идеи постоянно бросать вызов своим мышцам новыми движениями? можете спросить вы. Разве это не подстегивает их рост?» Подстегивать мышцы время от времени действительно нужно, но это касается прежде всего тех, кто имеет большой опыт и прошел уже длинный путь. Что же касается новичков, да и большинства физкультурников, то я считаю, что им лучше выполнять небольшое количество упражнений и постараться извлечь из них максимум пользы, прежде чем переходить к чему-то другому. Повторенье мать ученья, и к фитнесу это относится как к ничему другому.

Я родился и вырос в Милуоки, поэтому болею за футбольный клуб «Green Bay Packers». Легендарный тренер Винс Ломбарди прославился своей методикой «силовой зачистки», которая стала визитной карточкой команды в 1960-е годы. Философия Ломбарди заключалась в том, чтобы игроки на тренировках разыгрывали эту схему снова и снова, доводя ее до совершенства. Он часто говорил, что, если бы каждый четко делал свое дело, раннингбэку ничто не мешало бы принести очки своей команде при каждой атаке. Нет, не то чтобы каждая «зачистка» приносила «Packers» очки, но они так хорошо овладели этой тактикой, что соперники ничего не могли ей противопоставить, хоть и заранее знали, что эта тактика будет против них применена. «Packers» не распыляли внимание, а сосредоточились на нескольких игровых схемах и довели их до совершенства, и эта стратегия оказалась выигрышной.

Я хочу, чтобы вы придерживались такой же выигрышной стратегии по отношению к программе фитнеса, изложенной в этой книге. Сосредоточьтесь на мастерском овладении несколькими упражнениями, вместо того чтобы кое-как выполнять множество разных упражнений. Это позволит вам сжечь больше жира, накачать больше мускулатуры и довести до совершенства свою физическую форму.

ЧЕТЫРЕ КАТЕГОРИИ ДВИЖЕНИЙ

Одно дело сосредоточиться на овладении несколькими упражнениями, и совсем другое правильно их выбрать. В связи с этим думайте не о тех частях тела, над которыми вам хотелось бы работать, а о первичных, естественных, атлетических способах

движения, которые задействуют сразу несколько мышечных групп. Это обеспечивает эффективность и функциональную силу движений для повседневного использования. Вы можете создать великолепную по своей эффективности тренировочную программу, используя всего четыре категории движений: две для нижней половины тела (с доминированием тазобедренных суставов и с доминированием коленных суставов) и две для верхней половины тела (подтягивание и отжимание). В каждой категории мы рассмотрим два упражнения, которые вы освоите и будете чередовать. Таким образом и возникла фундаментальная система из восьми упражнений.

Вот эти категории и соответствующие им упражнения.

Категории упражнений для нижней половины тела **Упражнения для тазобедренных суставов**

Эти упражнения связаны со сгибанием и разгибанием туловища в тазобедренных суставах с минимальным движением коленных суставов и поясничного отдела позвоночника. С формальной точки зрения это упражнения для нижней половины тела. Их целью является развитие мышц, расположенных на тыльной стороне нижней половины тела. ягодичных, задней группы мышц бедер и разгибателей позвоночника (то, что физиологи называют задней цепью). Эти мышцы необходимо качать не только с атлетической точки зрения, но и потому, что в метаболическом плане они являются наиболее активными мышцами тела. Иными словами, они сжигают наибольшее число калорий, причем не только тогда, когда вовлечены в тренировочный процесс,

но и после тренировки, в состоянии покоя.

Двумя главными упражнениями, относящимися к этой категории, являются подъем бедер в положении лежа и наклон вперед в положении стоя.

ПОДЪЕМ БЕДЕР (называемый также полумостиком или ягодичным мостиком) выполняется лежа на спине. Активным популяризатором этого упражнения, которое по праву называют лучшим упражнением для укрепления ягодичных мышц, является Брет Контерас.

НАКЛОН ВПЕРЕД (именуемый также румынской тягой) выполняется в положении стоя. Вы наклоняете корпус вперед, держа спину прямо. При этом задняя группа мышц бедер и мышцы спины работают больше, чем при выполнении подъема бедер. Это более функциональное упражнение, поскольку выполняется в положении стоя. Для его выполнения нужно больше устойчивости и гибкости, и результат в смысле улучшения спортивной формы быстро дает о себе знать. Со временем вы научитесь выполнять это движение, стоя на одной ноге, и сможете виртуозно владеть своим телом и удерживать равновесие.

Умение правильно выполнять наклоны корпуса вперед является необходимой предпосылкой правильного выполнения упражнений для коленных суставов. Ведь в большей мере используя тазобедренные суставы при выполнении приседаний и выпадов, вы не только становитесь сильнее, но и защищаете колени. Вот почему так важна эта категория упражнений, особенно для людей, перенесших травмы коленных суставов или заболевания нижней

половины тела. Более того, многие специалисты по фитнесу рекомендуют выполнять по 2–3 подхода упражнений для тазобедренных суставов на каждый подход упражнений для коленных суставов. Следовать ли этой рекомендации дело ваше, но, по крайней мере, позаботьтесь о паритете этих двух групп упражнений ради обеспечения структурного баланса и профилактики травм.

Упражнения для коленных суставов

Эти упражнения предполагают сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, в то время как туловище сохраняет почти вертикальное положение. Технически это жимовые упражнения для нижней части тела. Основная нагрузка приходится на переднюю нижнюю часть тела (переднюю цепь), включая четырехглавые мышцы и мышцы-сгибатели бедер. Если вы выполняете эти упражнения правильно (то есть инициируете движения через тазобедренные, а не коленные суставы), то эффективно прорабатываются также ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер. Кроме того, если вы выполняете движения с полной амплитудой, в работу включаются также мышцы голени.

В эту категорию входят два фундаментальных упражнения, которыми вам нужно овладеть: глубокое приседание и приседание на одной ноге.

ГЛУБОКОЕ ПРИСЕДАНИЕ выполняется на двух ногах. Оно поможет вам развить общую гибкость, подвижность и приобрести хорошую физическую форму. Впоследствии умение делать глубокие приседания пригодится при выполнении прыжков из приседа для развития мощности мышц.

ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ чрезвычайно полезное упражнение для приобретения устойчивости и силы. Оба эти упражнения взаимосвязаны в том смысле, что, когда вы тренируетесь выполнять одно, это помогает вам успешно выполнять и другое. А научиться правильно присесть очень важно, потому что это подготавливает почву для выполнения многих других задач, а также оказывает влияние на то, как вы стоите, ходите, бегаете и прыгаете. Если вы приседаете неправильно (округляете спину, двигаете коленями, разводите в стороны носки), то приседания не только не принесут пользу, но и могут послужить причиной серьезной травмы.

Категории упражнений для верхней половины тела

Тяговые упражнения

В ходе выполнения этих упражнений вы подтягиваете туловище к рукам. При этом работают преимущественно мышцы задней верхней части тела (задняя цепь), включая широчайшие мышцы спины, мышцы плечевого пояса, трапециевидные и ромбовидные мышцы. Нагружаются также бицепсы, мышцы предплечий и кистей.

Многие специалисты рекомендуют выполнять 2–3 подхода тяговых упражнений для верхней половины тела на каждый подход жимовых упражнений для верхней половины тела. В любом случае позаботьтесь хотя бы о паритете этих двух групп упражнений ради обеспечения структурного баланса и профилактики травм.

К упражнениям этой категории относятся подтягивания (на высокой или на низкой перекладине).

ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ предполагают почти го-

ризонтальное положение тела, и работают при этом мышцы верхней и средней частей спины.

ПОДТЯГИВАНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ укрепляют широчайшие мышцы спины, и тело при этом располагается вертикально. Подтягиваться на турнике труднее, потому что приходится поднимать весь вес своего тела. Однако подтягивания на низкой перекладине лучше прорабатывают всю заднюю сторону тела, поскольку в этом процессе участвуют также ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедер и мышцы позвоночника, которые поддерживают и стабилизируют тело в ходе всего упражнения.

Жимовые упражнения

В ходе выполнения этих упражнений работают преимущественно мышцы передней верхней части тела (передняя цепь), включая мышцы груди и плечевого пояса. Нагружаются также трицепсы. Кроме того, жимовые упражнения требуют мобилизации мышечного корсета, поэтому брюшной пресс находится в работе от начала до конца. Хотя брюшному прессу не повредят и специализированные тренировки, можете быть уверены в том, что при выполнении различных вариантов отжиманий ему придется потрудиться в полную силу. По существу, выполняя отжимание, вы удерживаете позу планки и еще перемещаете тело вверх и вниз.

Двумя упражнениями, относящимися к этой категории, являются отжимание и отжимание в стойке на руках.

ОТЖИМАНИЕ выполняется в горизонтальном положении. Его целью являются мышцы груди.

ОТЖИМАНИЕ В СТОЙКЕ НА РУКАХ выполняется в вертикальном по-

ложении. Целью являются мышцы плечевого пояса. Отжиматься вертикально труднее, потому что приходится поднимать весь вес своего тела. Однако в ходе выполнения обычных отжиманий лучше прорабатывается вся передняя сторона тела, поскольку в этом процессе участвуют также мышцы живота и бедер, которые поддерживают и стабилизируют тело во время всего упражнения.

ЭКОНОМИКА УПРАЖНЕНИЙ

В колледже я специализировался на двух предметах: экономике и социологии. Довольно странный выбор для увлеченного спортсмена, верно? Но я учился в Амхерсте, и специализации на спортивных науках там не было. Я выбрал экономику, поскольку по окончании колледжа намеревался заниматься бизнесом, и все мои товарищи по футбольной команде считали это хорошей идеей. Что касается социологии, то этот выбор я сделал совершенно случайно так уж вышло.

Не хочу обидеть энтузиастов экономической науки, но экономику я ненавидел. То, что мы изучали, казалось мне теорией, совершенно оторванной от реалий жизни. Помню, как я радовался, когда мы наконец покончили с микроэкономикой, но макроэкономика оказалась ничуть не лучше. Однако при всем том я вынес из этих занятий бесценный урок, который впоследствии помог мне создать свою собственную систему прогрессий физических упражнений.

Видите ли, макроэкономика изучает экономику как единое целое, тогда как микроэкономика занимается изучением отдельных хозяйствующих субъектов людей и предприятий. Если

чего-то не понимаете, не переживайте. У меня самого до сих пор голова кругом идет от всего этого. Главное, как это связано с фитнесом.

Макропрогрессией я называю масштабную вертикальную прогрессию, где вы переходите с одного уровня сложности на другой. Например, переход от приседания с диагональным положением ног к выпаду представляет собой макропрогрессию. Микропрогрессия это небольшая горизонтальная прогрессия, где вы слегка модифицируете упражнение, постепенно усложняя его. Например, переход от выпада назад к выпаду вперед микропрогрессия. Главное, что макропрогрессия предполагает значительный прыжок в плане увеличения трудоемкости упражнения, а микропрогрессии наращивают сложность небольшими шажками.

Каждое из восьми базовых упражнений программы имеет пять уровней сложности от уровня полного нуля до уровня супергероя. На следующей странице вы увидите в качестве примера макропрогрессии приседания на одной ноге. В пределах каждого уровня сложности есть также три микропрогрессии, несколько облегчающие упражнение, и три микропрогрессии, несколько затрудняющие его. Важность микропрогрессий состоит в том, что они позволяют осуществить тонкую настройку тренировочной программы в соответствии с вашими способностями и имеющимся уровнем подготовки. Они показывают продвинутому вперед физкультурнику, как ему сделать несколько более сложным упражнение первого уровня, которое кажется уже слишком легким.

Кроме того, даже когда вы прогрессируете на следующий уровень, это не

Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
1	2	3	4	5
Полный ноль	Начальный	Промежуточный	Продвинутый	Супергерой
ПРИСЕДАНИЕ У СТЕНЫ	ПРИСЕДАНИЕ НА СТЕП- ПЛАТФОРМУ	ГЛУБОКОЕ ПРИСЕДАНИЕ	ГЛУБОКОЕ ПРИСЕДАНИЕ С РУКАМИ НАД ГОЛО- ВОЙ	ПРЫЖОК ИЗ ПРИСЕДА

делает бесполезными упражнения, которые кажутся вам слишком легкими. Эти упражнения можно продолжать использовать в качестве разминочных или для активного восстановления сил между тренировками. Вы можете выполнять их для развития выносливости и сжигания жира за счет большого количества повторений, а также для повышения мощности мышц и быстрого увеличения частоты пульса за счет выполнения их во взрывной манере.

ГЛОБАЛЬНЫЕ КОНЦЕПЦИИ

Теперь, когда я официально унизил и оскорбил своего профессора экономики, давайте обсудим некоторые глобальные концепции в отношении правильного выполнения упражнений.

Вы увидите некоторые общие темы, проходящие через всю эту книгу. Я называю их глобальными концепциями. Этим концепциям четыре, и их необходимо понимать, чтобы выполнять упражнения безопасно и эффективно:

- 1 Опора стопы на три точки
- 2 Полное тело
- 3 Диафрагмальное (брюшное) дыхание
- 4 Стабильность тазобедренных и плечевых суставов

Когда вы их усвоите, то поймете, что это ключ к долголетию на арене фитнеса. Они мгновенно повысят эффективность ваших тренировок и уберегут вас от травм.

Опора стопы на три точки

Если вы не занимаетесь бегом, то, наверное, никогда не задумывались над тем, что поддержание естественного свода стопы является критически важным для здоровья в целом и для ваших спортивных достижений в частности. Многие люди поступают неправильно, перенося вес тела на подушечку большого пальца (головку первой плюсневой кости) или на подушечку мизинца (головку пятой плюсневой кости). Если слишком нагружать первый палец стопы, свод уплощается и стопа поворачивается внутрь (это называют избыточной пронацией стопы). Если перенести вес тела на пятый палец, то стопа поворачивается наружу (избыточная супинация). В обоих случаях наблюдается неустойчивость стопы, которая подрывает всю кинетическую цепь. В целях выполнения упражнений из этой книги единственным правильным является такое положение стоп, при котором каждая из них опирается на три точки.

Такое положение стоп подразумевает, что вес тела равномерно распределяется между тремя точками стопы: подушечкой большого пальца, подушечкой мизинца и пяткой. Чтобы правильно разместить стопы в этом положении, сначала оторвите пальцы ног от пола. Так будет легче отыскать три опорные точки. Теперь медленно опускайте пальцы, не теряя контакт с полом и равномерно распределяя вес по стопам. Найдя равновесие, поднимите одну ногу и сбалансируйте на другой. Ваша конечная цель — удержаться на одной ноге в течение как минимум минуты, не позволяя другой ноге касаться пола. Это испытание можно сделать еще более трудным, если при этом поворачивать голову, закрыть глаза или размахивать руками и поднятой ногой.

Стопы, опирающиеся на три точки, являются основой для выполнения всех упражнений в положении стоя, особенно для нижней половины тела. Это поможет вам научиться правильно приседать и вообще приобрести отличную спортивную форму, а главное — предупредить травмы коленей! Сделайте стойку на одной ноге одним из упражнений разминки перед каждой тренировкой и не ленитесь отыскивать правильное положение стоп перед выполнением каждого подхода.



В КАКОЙ ОБУВИ ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ?

Большинство марок спортивной обуви грешат тем, что приподнимают пятку и сдавливают пальцы, что затрудняет принятие положения с опорой на три точки. Вот почему я сторонник того, чтобы заниматься босиком или выбирать минималистскую обувь, где достаточно простора для пальцев и пятка почти не поднимается.

Поза полого тела

Одна из фундаментальных поз гимнастики называется полым телом. Ее должен освоить каждый начинающий гимнаст, поскольку она является основой для выполнения многих упражнений. Удержание полого тела — это упражнение, в ходе которого необходимо втянуть живот и напрячь все тело, что позволит вам должным образом передавать силу из верхней половины тела в нижнюю без каких-либо потерь по всей кинетической цепи.

Позу полого тела легче всего освоить в положении стоя. Вот как это делается:

- Расположите стопы так, чтобы каждая из них опиралась на пол тремя точками.
- Сведите ноги.
- Прижмите их друг к другу.
- Напрягите мышцы бедер.
- Напрягите ягодичные мышцы.
- Напрягите брюшной пресс.
- Сведите плечи. Грудь вперед.

Сначала вытяните руки по бокам (а), а если захотите усложнить упражнение, поднимите их над головой, не меняя позу (б). Потом попробуйте удержать ту же позу, стоя на одной ноге (в).



Затем можно перейти к удержанию позы полого тела в положении лежа на полу. Это аналог планки, только выполняется лежа на спине. Освоение данного упражнения поможет вам в правильном выполнении отжиманий, подтягиваний и приседаний на одной ноге.

- Лягте на спину и, держа стопы вместе, вытяните носки.
- Придавите язык к нёбу, чтобы активизировать стабилизирующие мышцы шеи.
- Прижмите ноги друг к другу и напрягите бедра.

УДЕРЖАНИЕ ПОЗЫ ПОЛОГО ТЕЛА ЛЕЖА



- Вытяните руки за головой.
- Напрягите ягодичные мышцы.
- Напрягите брюшной пресс.
- Плечи и ребра тяните к полу.
- Приподнимите голову, руки, плечи и ноги над полом. Удерживайте это положение некоторое время (а). Затем сведите руки и ноги и удерживайте это положение некоторое время (б).

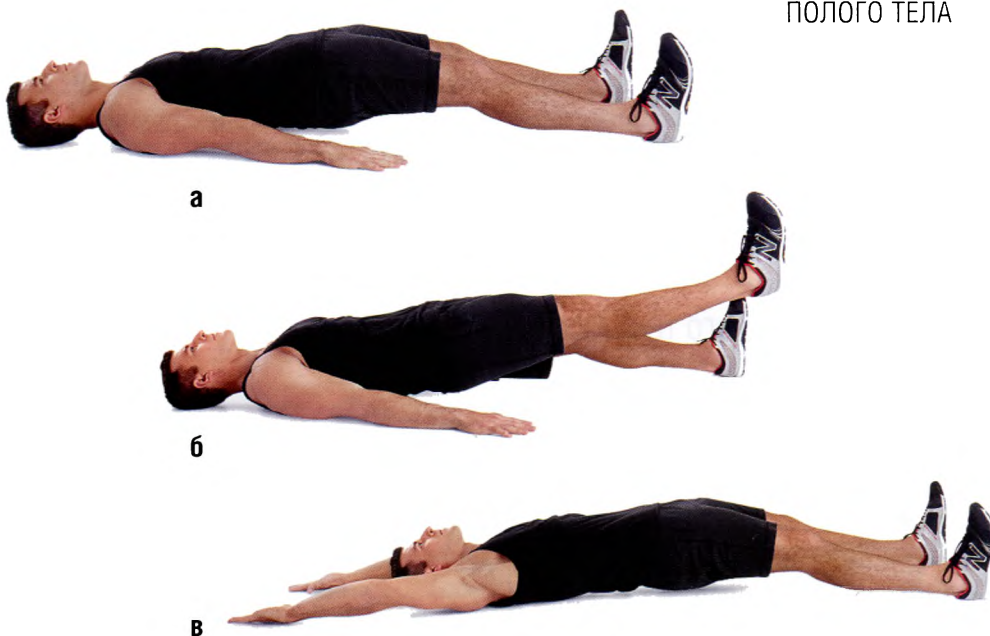
Ключ к правильному выполнению упражнения удерживать нужный угол наклона таза, втягивая живот и прижимая поясницу к полу. Не прогибайте поясничный отдел позвоночника, между поясницей и полом не должно быть ни малейшего просвета. Поэтому поза полого тела является самой лучшей в плане защиты позвоночника и укрепления брюшного пресса. Кроме того, она учит сохранять правильную осанку и напрягать брюшной пресс, о чем нужно помнить всегда, сидите вы, стоите или лежите.

Овладейте техникой удержания позы полого тела и сохраняйте ее от 30 до 60 секунд. В такой позе в работу вовлечены все мышцы тела, призванные не допустить нежелательных движений позвоночника.

Еще один отличный вариант мостик в позе полого тела. Это упражнение позволяет проработать всю спину и идеально дополняет удержание позы полого тела. Удерживайте наклон таза назад за счет напряжения брюшного пресса, словно ждете удара в живот. Амплитуда движения весьма невелика: вы приподнимаете бедра лишь на пару сантиметров над полом, продолжая упираться в него ногами, плечами и головой (а). При желании ноги можно развести и шире. При этом вы должны почувствовать усиление напряжения в бедрах.

Упражнение можно еще больше усложнить, приподнимая одну ногу (б) или вытягивая руки за головой (в).

МОСТИК В ПОЗЕ ПОЛОГО ТЕЛА



Один из моих любимых 5-минутных комплексов упражнений для брюшного пресса представляет собой чередование позы полого тела в положении лежа и мостика в позе полого тела каждые 30 секунд без перерывов на отдых. Выполняйте эту последовательность 10 минут подряд, если хотите узнать, что ощущал бы ваш живот, если бы Майк Тайсон колотил по нему на протяжении 15 раундов.

Можете включить эти упражнения в разминочный комплекс или, как отдельные упражнения для брюшного пресса, в тренировочный комплекс для всего тела. Поскольку эти упражнения

важны для осанки, можете выполнять их хоть каждый день, не опасаясь перетренироваться. Сейчас главное, чтобы вы поняли, что я имею в виду, когда говорю «примите позу полого тела»:

- Прижмите ноги друг к другу.
- Напрягите мышцы бедер.
- Напрягите ягодичные мышцы.
- Напрягите брюшной пресс.
- Плечи и ребра тяните к полу.
- Голова сохраняет нейтральное положение, уши при этом находятся в одной плоскости с тазобедренными, коленными и голеностопными суставами.



Диафрагмальное дыхание

Многие люди дышат грудью, а не животом. Проверьте себя. Встаньте и положите одну руку на грудь, а другую на живот. Дышите так же, как дышите обычно. Ваша грудная клетка расширяется и приподнимается? Это признаки грудного дыхания, которое подвергает риску позвоночник и плечи.

Если живот приподнимается раньше груди, значит, вы дышите животом. Это и есть диафрагмальное дыхание. Такой способ помогает увеличить амплитуду

движений, снижает риск получения травм, повышает аэробную выносливость.

Выполните следующее упражнение:

- Лягте спиной на пол, расслабьтесь и положите одну руку на живот, а другую на грудь.
- Теперь выполните 5–10 глубоких вдохов и выдохов животом.
- Живот при этом должен приподниматься раньше груди.



Теперь попробуйте дышать животом в позе полого тела. Поддержание напряжения во всем теле и подтянутый мышечный корсет усложняют диафрагмальное дыхание, так что в данном случае речь идет о естественной прогрессии. Имейте в виду, что в условиях повышенного метаболического стресса и нагрузки на сердечно-сосудистую систему ваше тело в какой-то момент будет вынуждено вернуться в режим грудного дыхания. Поэтому ваша цель поддерживать диафрагмальное дыхание настолько долго, насколько это возможно, пока вашему задышающемуся организму не потребуется помощь других дыхательных мышц.

Если дышать животом вам слишком трудно, особенно в ходе тренировки, не переживайте. Пока живот у вас подтянут и вы надлежащим образом удерживаете позу полого тела, дыхание отрегулируется само собой.

Устойчивое положение тазобедренных и плечевых суставов

«Всё в бедрах, всё в бедрах, всё в бедрах...» это одна из незабываемых цитат из культового фильма «Счастливчик Гилмор», где бывший профессиональный гольфист Чабс Питерсон (Карл Уэзерс тот самый, который исполнял роль Аполло в фильме «Рокки») учит бывшего хоккеиста по имени Хэппи Гилмор (Адам Сэндлер) играть в гольф. Не могу не согласиться. Правда, хотел бы дополнить. «Всё в бедрах и плечах».

Области тазобедренных и плечевых суставов представляют собой наиболее мускулистые и метаболически активные части тела. Вследствие этого они оказывают наибольшее влияние на результаты тренировок и скорость обмена

веществ. Если вы хотите сжечь как можно больше жира и калорий во время и после тренировок, тогда вам нужно каждый раз вовлекать в тренировочный процесс бедра и плечи. Кроме того, большинство упражнений для нижней половины тела не обходятся без участия тазобедренных суставов, как и большинство упражнений для верхней половины тела без плечевых. Это означает, что на данные суставы приходится колоссальная нагрузка, следовательно, важно обезопасить их от возможных травм.

И тазобедренные, и плечевые суставы относятся к категории шаровидных и обеспечивают полное вращательное движение ног и рук соответственно. К вращательным движениям необходимо относиться с большой осторожностью, потому что такие движения в отсутствие стабильности суставов прямая дорога к травмам. Чтобы защитить эти важнейшие суставы, вы должны создавать момент внешней вращательной силы, под действием которой соответствующие кости вворачиваются в суставные впадины.

Такую вращательную силу, обеспечивающую стабильность и силу тазобедренных суставов, можно создать при помощи следующих действий:

- Каждая стопа опирается на пол тремя точками.
- Носки направляйте строго вперед.
- «Вворачивайте» ноги в пол.
- Отжимаясь от пола ногами, старайтесь как бы раздвинуть его.
- Мысленно разжимайте колени.
- Голени должны быть вертикальны.

Внешняя вращательная сила, стабилизирующая плечевые суставы, создается за счет следующих действий:

- Отжимаясь, старайтесь как бы раздвинуть пол ладонями.
- Подтягиваясь, старайтесь растянуть руками перекладину.
- Прижимайте локти к ребрам.
- Когда руки подняты над головой, подмышки должны быть обращены вперед.
- Когда руки вытянуты вперед, локтевые ямки должны быть обращены вперед.
- Предплечья должны быть вертикальными.

Если вы будете придерживаться этих правил, то все упражнения и тренировочные комплексы из этой книги окажутся вам по плечу и суставам ничего не грозит. Ну а теперь самое время перейти непосредственно к упражнениям!

5 Глава



У АЖ ИИ

ИИ

подъем бедер



1

ПОДЪЕМ БЕДЕР

В вашем теле нет более важных мышц, чем ягодичные. Это самые крупные и самые сильные мышцы, за счет сокращения которых обеспечивается движение тазобедренных суставов. Величина этих мышц предопределяет и их потенциальное влияние на скорость метаболизма. Качайте эти мышцы — и вы не только приобретете отличную спортивную форму, но и будете сжигать больше калорий 24 часа в сутки. К сожалению, у большинства людей ягодичные мышцы устраивают фокусы с исчезновением, каким позавидовал бы Гудини. И вот почему.

Большую часть времени мы проводим сидя, отчего мышцы, расположенные на передней стороне бедер, укорачиваются и напрягаются. Кроме того, ограничивается кровообращение, а значит, в эту зону поступает меньше кислорода и питательных веществ и нейронные связи между мозгом и ягодичными затрудняются. Результат? Ягодичные мышцы перестают включаться, когда они нужны. Специалисты по фитнесу называют это явление «ягодичной амнезией». Со временем это приводит к тому, что ягодичные мышцы тают на глазах. Ваши впалые ягодицы становятся такими слабыми и вялыми, что мышцам ног и спины приходится брать на себя их работу. В результате начинают болеть спина и колени. Теперь вы понимаете, что зад вам не только затем, чтобы на нем сидеть?

Нет лучшего упражнения, включающего в работу ягодичные мышцы и разминающего тазобедренные суставы, чем подъемы бедер. Оно абсолютно легкое и безопасное для выполнения. Некоторые варианты вы можете делать в любое время и в любом месте, даже на стуле за рабочим столом, на диване перед телевизором или в кресле самолета. Для оптимальной пользы с точки зрения здоровья и спортивной формы удерживайте верхнюю точку подъема бедер не менее 20 секунд в расчете на каждые 20 минут, которые вы проводите сидя в течение дня. Конечно, со стороны ваши действия могут выглядеть странно, но оно того стоит. Я часто говорю, что крепкие ягодицы как хот-доги: разбухают, когда их готовишь. А готовить мы их собираемся серьезно.

ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ПОДЪЕМА БЕДЕР

Уровень

1

Полный ноль

ПОДЪЕМ
БЕДЕР

Уровень

2

Начальный

ПОДЪЕМ
БЕДЕР
С ПРИПОД-
НЯТЫМИ
ПЛЕЧАМИ

Уровень

3

Промежуточный

ПОДЪЕМ
БЕДЕР
С ПРИПОД-
НЯТЫМИ
НОГАМИ

Уровень

4

Продвинутый

ПОДЪЕМ
БЕДЕР
С ПРИПОД-
НЯТЫМИ
ПЛЕЧАМИ
И НОГАМИ

Уровень

5

Супергерой

ПОДЪЕМ
БЕДЕР
НА ОДНОЙ
НОГЕ



Полный ноль

ПОДЪЕМ БЕДЕР

На простейшем уровне это упражнение представляет собой подъем в полумостик; в сущности, это та же планка на спине. Ключ к успешному выполнению состоит в том, чтобы, напрягая мышечный корсет, удерживать так называемый задний наклон таза. Чтобы надежно зафиксировать эту позу, лучше всего начинать движение с полного прижимания поясницы к полу чтобы не было ни малейшего просвета. Это позволяет зафиксировать поясницу и все дальнейшие действия выполнять за счет тазобедренных суставов. Если во время подъема таза вы ощущаете боль или дискомфорт в нижней части спины, скорее всего, у вас гиперэкстензия поясничного отдела позвоночника.

Расположение рук: руки лежат на полу ладонями вверх или вниз. Когда руки повернуты ладонями вверх, это имеет дополнительное преимущество: усиливается вращение плеч наружу и активизируются задние мышцы плечевого пояса и мышцы верхней части спины, корректирующие нарушение осанки в виде округлых плеч. Можно также положить руки под поясницу чтобы повернуть плечи внутрь и растянуть мышцы груди. Если имеет место гиперэкстензия поясничного отдела позвоночника, вы сразу же ее почувствуете.

Расположение ног: можно опираться на носки, на пятки или на всю поверхность стоп — в каждом случае в работу включаются разные мышцы.

Выполнение

Исходное положение

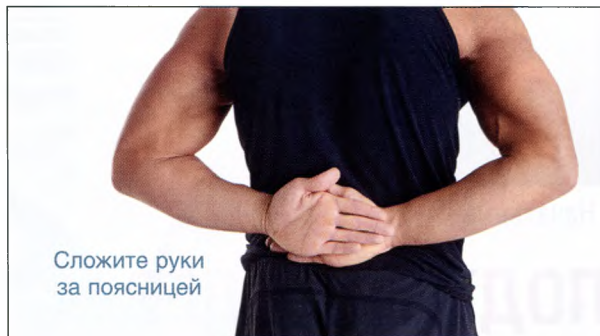
- Лягте на спину согнув ноги в коленях под прямым углом.
- Ноги разведены на ширину бедер, ступни прижаты к полу
- Опирайтесь на центр стопы (перед таранной костью).

Идеальное выполнение

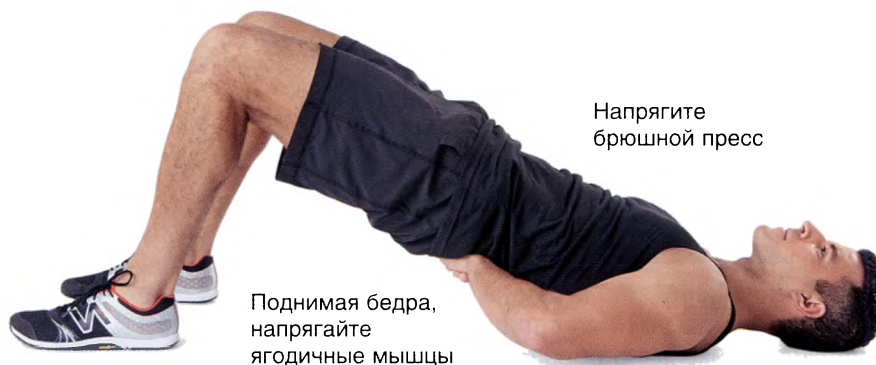
- Напрягите брюшной пресс и наклоните таз назад, прижимая поясницу к полу. Такой наклон таза должен сохраняться в ходе всего упражнения.
- Опираясь на стопы, приподнимите бедра как можно выше, не прогибаясь в пояснице.
- Удерживайте эту позу некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение и повторяйте.

Цель

Вы должны быть способны выполнять несколько подходов по 10 повторений, при этом в верхней точке тело должно образовывать прямую линию от коленей до плеч.



Сложите руки
за поясницей



Напрягите
брюшной пресс

Поднимая бедра,
напрягайте
ягодичные мышцы

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Удерживайте верхнюю позу изометрически на время.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Разведите ноги шире, чтобы увеличить опорную базу

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Держа руки на ягодицах, подталкивайте себя снизу

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Уменьшите опорную базу, держа руки по бокам так, чтобы пола касались только плечи.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Еще больше уменьшите опорную базу приложив кончики пальцев ко лбу или крестнакрест обхватив руками плечи.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличьте амплитуду движений, постепенно сближая стопы до полного их соприкосновения.



Начальный

ПОДЪЕМ БЕДЕР С ПРИПОДНЯТЫМИ ПЛЕЧАМИ

Когда вы опираетесь плечами на высокую степ-платформу, это увеличивает амплитуду движения бедер, что затрудняет задачу четырехглавых мышц бедер, делая данное упражнение особенно полезным с точки зрения защиты коленных суставов и в качестве дополнения к приседаниям, и обеспечивает максимальную активизацию ягодичных мышц. Вот почему тренер и энтузиаст подъемов бедер Брет Контерас называет это упражнение «жимом лежа для ягодиц». В идеале приподнять плечи нужно так, чтобы корпус располагался под углом 45 градусов к полу и в нижней точке ягодицы опирались на пол или почти касались его, а в верхней точке тело образовало прямую линию от коленей до плеч.

Выполнение

Исходное положение

- Обопритесь верхней и средней частями спины на степ-платформу.
- Руки сложите за поясницей.
- Ноги разведены на ширину бедер, ступни прижаты к полу.
- Опирайтесь на центр стопы (перед таранной костью).

Идеальное выполнение

- Напрягите брюшной пресс и наклоните таз назад, прижимая поясницу к полу. Такой наклон таза должен сохраняться в ходе всего упражнения.
- Опираясь на стопы, приподнимите бедра как можно выше, не прогибаясь в пояснице.
- Удерживайте эту позу некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение и повторите.

Цель

Вы должны быть способны выполнять несколько подходов по 10 повторений, при этом в верхней точке тело должно образовывать прямую линию от коленей до плеч.



Обопритесь спиной на степ-платформу

Разведите колени

Сложите руки за поясницей



Не наклоняйте голову вперед; она должна сохранять нейтральное положение

Голени держите вертикально

Регрессии

- БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ** Удерживайте верхнюю позу изометрически на время.
- ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ** Разведите ноги шире, чтобы увеличить опорную базу
- САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ** Держа руки на ягодицах, подталкивайте себя снизу стараясь поднять таз как можно выше и не прогибая поясницу

Прогрессии

- БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ** Уменьшите опорную базу держа руки по бокам так, чтобы опоры касались только плечи.
- ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ** Еще больше уменьшите опорную базу приложив кончики пальцев ко лбу или крестнакрест обхватив руками плечи.
- САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ** Увеличивайте амплитуду движений, постепенно сближая стопы до полного их соприкосновения.



Промежу-
точный

ПОДЪЕМ БЕДЕР С ПРИПОДНЯТЫМИ НОГАМИ

Когда вы поднимаете ноги на степ-платформу, это подвергает заднюю группу мышц бедер дополнительной нагрузке, поскольку бедра опускаются ниже уровня стоп. Задней группе мышц бедер приходится выполнять двойную работу: сгибать ноги в коленях и разгибать в бедрах. Такая тренировка для задней группы мышц бедер является наиболее полной и может сделать из вас хорошего бегуна. Сильная задняя группа мышц бедер является залогом здоровья коленных суставов, и, работая в гармонии с ягодичными мышцами, они способны производить огромную мощность. Дополнительным бонусом является то, что сильная задняя группа мышц бедер придает вашим ногам красоту. Оптимальная высота подъема ног такая же, как высота подъема плеч в предыдущем упражнении.

Выполнение

Исходное положение

- Лягте на спину и поставьте ноги на степ-платформу. Руки сложите под поясницей.
- Приподнимите ягодицы на пару сантиметров над полом.
- Опирайтесь на центр стопы (перед таранной костью).

Идеальное выполнение

- Напрягите брюшной пресс и наклоните таз назад, прижимая поясницу к полу. Такой наклон таза должен сохраняться в ходе всего упражнения.
- Опираясь на стопы, приподнимите бедра как можно выше, не прогибаясь в пояснице.
- Удерживайте эту позу некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение и повторите.

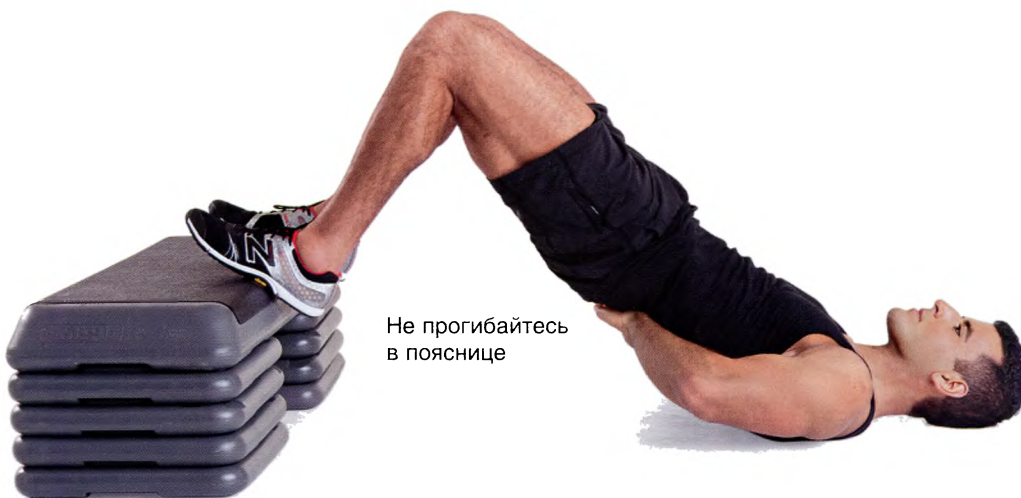
Цель

Вы должны быть способны выполнять несколько подходов по 10 повторений, при этом в верхней точке тело должно образовывать прямую линию от коленей до плеч.

Оптимальная высота
степ-платформы такая же,
как при выполнении
подъемов бедер
с приподнятыми плечами



Сложите руки
под поясницей



Не прогибайтесь
в пояснице

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Удерживайте верхнюю позу изометрически на время.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Разведите ноги шире, чтобы увеличить опорную базу.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Держа руки на ягодицах, подталкивайте себя снизу

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Уменьшите опорную базу держа руки по бокам так, чтобы пола касались только плечи.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Еще больше уменьшите опорную базу приложив кончики пальцев ко лбу или крест-накрест обхватив руками плечи.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличивайте амплитуду движений, постепенно сближая стопы до полного их соприкосновения.

Уровень

4

Продвинутый

ПОДЪЕМ БЕДЕР С ПРИПОДНЯТЫМИ ПЛЕЧАМИ И НОГАМИ

Это самый трудный вариант подъемов бедер, выполняемый с опорой на обе ноги, поскольку амплитуда движения бедер при этом наибольшая. В большинстве случаев следует стараться поднимать ноги и плечи на одинаковую высоту. Если плечи подняты выше ног, это увеличивает нагрузку на четырехглавые мышцы бедер. Если выше подняты ноги, то нагрузка увеличивается на заднюю группу мышц бедер. Все варианты хороши, поэтому не бойтесь экспериментировать.

Выполнение

Исходное положение

- Обопритесь спиной на степ-платформу. Руки сложите за поясницей.
- Ноги поставьте на другую степ-платформу примерно такой же высоты. Расстояние между степ-платформами составляет около метра.
- Приподнимите ягодицы на пару сантиметров над полом.

Идеальное выполнение

- Держа спину прямо, поднимите бедра как можно выше, не прогибаясь в пояснице.
- Удерживайте эту позу некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение и повторяйте.

Цель

Вы должны быть способны выполнять несколько подходов по 10 повторений, при этом в верхней точке тело должно образовывать прямую линию от коленей до плеч.

При таком положении рук
упражнение выполнять сложнее

Если нет степ-платформы,
подставкой может служить
диван или стул



Напрягите брюшной
пресс так, словно
ожидаете удара



Тело должно образовывать
прямую линию от коленей
до плеч

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Удерживайте верхнюю позу изометрически на время.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Разведите ноги шире, чтобы увеличить опорную базу.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Держа руки на ягодицах, подталкивайте себя снизу полностью разгибая тазобедренные суставы и не прогибаясь в пояснице.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Уменьшите опорную базу держа руки по бокам так, чтобы опоры касались только плечи.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Еще больше уменьшите опорную базу приложив кончики пальцев ко лбу или крестнакрест обхватив руками плечи.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличивайте амплитуду движений, постепенно сближая стопы до полного их соприкосновения.

Уровень

5

Супергерой

ПОДЪЕМ БЕДЕР на одной ноге

Этот вариант самый трудный. Чтобы поднимать бедра с опорой на одну ногу, нужно обладать большой силой и устойчивостью. Выполнение данного упражнения поможет вам устранить возможный дисбаланс в плане силы и гибкости между ягодицами и тазобедренными суставами с обеих сторон. Подъем бедер на одной ноге служит идеальным дополнением к приседаниям на одной ноге (см. главу 11), поскольку помогает приобрести необходимую устойчивость и подвижность суставов и силу мышц. Если у вас проблемы с коленями или спиной, это упражнение должно стать основой вашей еженедельной тренировочной программы. Это одно из тех упражнений, которые могут выполнять даже люди с травмами нижней половины тела, что делает его великолепным образцом реабилитационной гимнастики.

Выполнение

Исходное положение

- Лягте на спину. Стопу опорной ноги прижмите к полу, согнув ногу в колене под прямым углом.
- Вторую ногу подтяните к груди и согните ее в колене. Не прогибайтесь в пояснице.
- Опирайтесь на центр стопы (перед таранной костью).

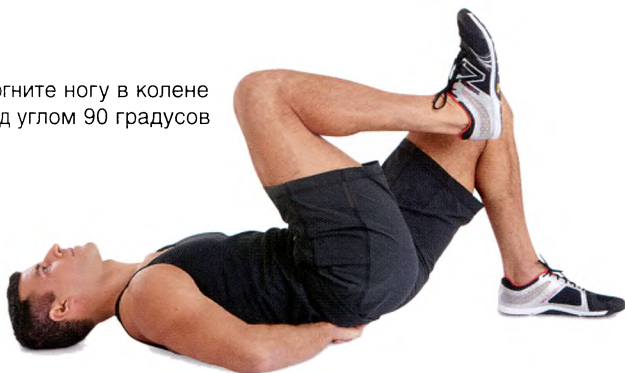
Идеальное выполнение

- Напрягите брюшной пресс и наклоните таз назад, прижимая поясницу к полу. Такой наклон таза должен сохраняться в ходе всего упражнения.
- Опираясь на стопу приподнимите бедра как можно выше, не прогибаясь в пояснице.
- Удерживайте эту позу некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение и повторите.

Цель

Вы должны быть способны выполнять несколько подходов по 10 повторений, при этом в верхней точке тело должно образовывать прямую линию от коленей до плеч.

Согните ногу в колене под углом 90 градусов



Выполняя подъем бедер, попеременно поднимайте и опускайте каждую ногу



Не позволяйте бедрам провисать

Более сложный вариант



Еще более сложный вариант



Самый сложный вариант



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Положите стопу нерабочей ноги поверх опорной ноги чуть выше колена. Нерабочая нога должна быть согнута в колене под прямым углом.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте подъем бедер, медленно чередуя ноги и удерживая позу полумостика в ходе всего упражнения.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте вращательные подъемы бедер. Обе ноги опустите на пол, согнув их в коленях, и медленно двигайте тазом из стороны в сторону чтобы в каждый момент нагрузка на одну ягодицу была больше, чем на другую.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполните подъем бедер на одной ноге с приподнятыми плечами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполните подъем бедер на одной ноге с приподнятыми ногами.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполните подъем бедер на одной ноге с приподнятыми плечами и ногами.



Согните ноги в коленях
и сведите ступни



Напрягите ягодичные
мышцы

Разведите колени
как можно шире

1. Подъем бедер с вращением наружу: колени разведены

В ходе этого варианта упражнения прорабатываются все ягодичные мышцы: большая, средняя и малая. При этом расслабляются слишком напряженные паховые мышцы и улучшается способность

разводить колени при выполнении приседания. Сведите ступни и разведите колени как можно шире, напрягая при этом наружные стороны бедер.



Сведите колени
в нижнем положении

Чтобы повысить
интенсивность упражнения,
ноги разведите шире



В верхнем положении
разводите колени на ширину плеч

Напрягите
ягодичные мышцы
и брюшной пресс

2. Подъем бедер с вращением внутрь: колени сведены

Выполняйте подъем бедер, сводя колени в нижней точке и разводя в нормальное положение в верхней точке. Чем шире разведены ноги, тем труднее будет сводить колени и тем интенсивнее будет растяжка. В ходе этого варианта отрабаты-

вается вращение бедер внутрь, благодаря чему вам будет легче добиться того, чтобы ваши носки, когда вы стоите, ходите и приседаете, были обращены вперед, а не врозь.



Чтобы усложнить упражнение, положите ноги на гимнастический мяч

Чтобы еще больше усложнить упражнение, приподнимайте одну ногу



Тело должно образовывать прямую линию от плеч до пяток



Вы почувствуете, как это отзовется в задней группе мышц бедер

3. Подъем бедер с приподнятыми прямыми ногами

Вы уже научились выполнять подъем бедер с согнутыми ногами. В этом упражнении, известном также как мостик в позе полого тела (см. с. 66), вы опираетесь на прямые ноги, что заставляет заднюю группу мышц бедер работать еще

интенсивнее, чтобы поднять бедра. Кроме того, большую работу по стабилизации позвоночника приходится выполнять при этом брюшному прессу и мышцам поясницы.



Сжимайте колени, не позволяя мячу упасть

4. Подъем бедер со сжиманием коленей

Выполняйте подъем бедер, зажав между ногами мяч или скрученное полотенце. Это активизирует все мышцы тазового

дна, придавая пояснице еще большую стабильность.



Поднимайтесь, пока линия бедра не будет направлена в подмышку

Вес тела приходится на правую руку и левую ногу



Поднимите одну руку вверх

Стопа согнутой ноги должна находиться точно под коленом



Чтобы усложнить упражнение, держите одну ногу на весу

Повторите упражнение, опираясь на левую руку и правую ногу

5. Подъем бедер на одной руке и одной ноге

Упритесь правой рукой в пол, правую ногу вытяните перед собой на полу. Левую ногу согните так, чтобы стопа размещалась точно под коленом, и поднимите левую руку (а). Теперь, опираясь на левую ногу, поднимите таз как можно

выше, не прогибая спину (б). После короткой паузы вернитесь в исходное положение и повторяйте. Чтобы усложнить упражнение, нерабочую ногу держите на весу в ходе всего упражнения (в).

6 Глава



У АЖ ИИ
ИИ

ОТЖИМАННИЕ



2

ОТЖИМАНИЕ

Когда большинство людей задумываются об отжимании, в памяти возникает образ Рокки Бальбоа (который, правда, отжимался на одной руке, а не на двух). Этот образ продолжает воодушевлять разные поколения людей, побуждая их встать с дивана и начать борьбу с лишним весом. Это классическое гимнастическое упражнение, используемое для укрепления мышц верхней половины тела, развития гибкости запястных, локтевых, плечевых суставов и силы рук. На самом деле способов отжиматься существует великое множество, и чтобы перебрать и освоить все варианты, не хватит целой жизни.

Отжимания для верхней половины тела играют такую же роль, как и приседания для нижней. Если приседания учат стабилизировать тазобедренные суставы, то отжимания — плечевые. Если правильно выполнять эти два упражнения, то общими усилиями они мобилизуют практически все мышцы тела, так что из них можно составить вполне самостоятельный тренировочный комплекс. Нет других двух упражнений, сочетание которых позволяло бы создать столь эффективную и универсальную тренировочную программу для всего тела, которую можно выполнять где и когда угодно.

Отжимания превосходят жим штанги лежа по нескольким причинам. Во-первых, выполняя отжимания с прогрессиями, вы прорабатываете мышцы груди, передние мышцы плечевого пояса и трицепсы не менее интенсивно,

чем при выполнении жима лежа. Во-вторых, в ходе отжимания вы удерживаете тело в позе планки, что включает в работу все мышцы передней стороны туловища и многие мышцы боковых сторон туловища, тогда как во время выполнения жима лежа вы просто лежите на спине. В результате одно повторение отжимания позволяет включить в работу больше мышц и сжечь больше калорий, чем одно повторение жима лежа. А еще каждая прогрессия отжимания требует от вас все больших усилий со стороны брюшного пресса для обеспечения стабильности тела. Когда вы доберетесь до отжимания на одной руке, это упражнение будет одновременно лучшей тренировкой брюшного пресса, потому что мышечный корсет должен стабилизировать позвоночник во всех трех плоскостях движения.

ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ОТЖИМАНИЯ

Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
1	2	3	4	5
Полный ноль	Начальный	Промежуточный	Продвинутый	Супергерой
ПЛАНКА	ОТЖИМАНИЕ	ОТЖИМАНИЕ НА ОДНОЙ РУКЕ С САМО- ПОМОЩЬЮ	ОТЖИМАНИЕ НА ОДНОЙ РУКЕ	ПЛИОМЕТ- РИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ

Уровень

1

Полный ноль

ПЛАНКА

Основой идеального выполнения отжиманий является способность удерживать позу полого тела в верхней точке движения, когда руки полностью выпрямлены. Такая поза называется планкой. В этом случае корпус и плечи стабилизированы, что позволяет выполнять отжимания с полной амплитудой. Крепкий, подтянутый мышечный корсет помогает правильно выстроить грудную клетку и таз, чтобы плечи и бедра работали сообща как сплоченная команда, чтобы не было никаких лишних движений и никаких утечек в кинетической цепи. Более того, вы должны уметь выполнять вариант планки, на один-два уровня сложности превосходящий уровень отжимания, выполняемого вами на текущем этапе вашей подготовки. Например, прежде чем приступить к освоению обычных отжиманий, вы должны уметь выполнять планку с опорой на три точки или с приподнятыми ногами. Только так вы можете быть уверены, что мышечный корсет справится со своей задачей, и сосредоточиться на отжимании, не думая о стабилизации.

Выполняя основное упражнение и прогрессии, старайтесь держать ноги вместе. Хотя это уменьшает опорную базу так вам будет проще удерживать позвоночник в нейтральном положении (с легким прогибанием в пояснице) за счет мышц бедер и мышечного корсета.

Выполнение

Исходное положение

- Обопритесь на вытянутые руки, держа их строго вертикально (ладони расположены точно под плечами).
- Нагрузка приходится на центр ладоней.
- Вдавливайте ладони в пол, удерживаясь за его поверхность пальцами.
- Пальцы разведите как можно шире.
- Голову держите в нейтральном положении, чтобы уши находились в одной плоскости с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами. Взгляд направлен между руками.
- Примите позу полого тела: сведите ноги, напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Удерживайте позу планки некоторое время, при этом соблюдая технику удержания позы полого тела.
- Сосредоточьтесь на глубоком брюшном дыхании.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько 60-секундных удержаний планки.



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте опорную базу разведя руки и ноги.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Удерживайте позу по 5–10 секунд с короткими перерывами на 2–5 секунд. Постепенно продлевайте периоды удержания и сокращайте перерывы на отдых.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте угол наклона тела, выполняя планку на приподнятых руках. Обопритесь руками на степ-платформу. Так вам придется удерживать меньший вес.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Оторвите одну ногу от пола и сосредоточьтесь на напряжении ягодичных мышц опорной ноги. Или постепенно сводите руки, пока они не соприкоснутся большими пальцами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Вытяните одну руку перед собой. Для удержания равновесия шире разведите ноги.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Поднимите разноименные ногу и руку и удерживайте вес тела на двух точках опоры.



ОТЖИМАНИЕ

В школе вам наверняка приходилось выполнять отжимания, но вот только правильно ли вы их делали? Если вы хотите иметь эффективные грудные мышцы, необходимо выполнять целый комплекс отжиманий с разными углами наклона тела, положением рук и динамикой полноамплитудных повторений. Если вы хотите иметь сильные руки, нужно сосредоточить внимание на трицепсах — в конце концов, по объему они занимают две трети плеча. Для тренировки трицепсов следует постепенно сводить руки при выполнении отжиманий, пока они не соприкоснутся большими пальцами. Близко расположенные руки увеличивают амплитуду движения локтей, что помогает подготовить трицепсы и локти к тем требованиям, которые предъявляет к ним отжимание на одной руке.

В верхней точке каждого отжимания старайтесь разжимать лопатки, продолжая выдвигать грудь. Это подвергает дополнительной нагрузке передние зубчатые мышцы.

Выполнение

Исходное положение

- Обопритесь на вытянутые руки, держа их строго вертикально (ладони расположены точно под плечами).
- Нагрузка приходится на центр ладоней.
- Вдавливайте ладони в пол, удерживаясь за его поверхность пальцами.
- Пальцы разведите как можно шире.
- Примите позу полого тела: сведите ноги, напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Прижимая локти к бокам, медленно опуститесь в нижнее положение.
- Зафиксируйте нижнее положение на некоторое время, сведя лопатки.
- Теперь обратным движением выпрямите руки и в верхнем положении разведите лопатки.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Более сложный вариант



Еще более сложный вариант



Самый сложный вариант



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте эксцентрические отжимания, ограничиваясь только опусканием тела (затрачивайте на это от 3 до 5 секунд). Чтобы вернуться в исходное положение, используйте колени.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте изометрические отжимания, удерживая нижнее (или верхнее) положение некоторое время.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Обопритесь руками на степ-платформу. Так вам придется удерживать меньший вес. Высота степ-платформы должна быть достаточной для того, чтобы вы могли выполнить отжимания с полной амплитудой. В дальнейшем постепенно уменьшайте высоту степ-платформы, пока не сможете выполнять отжимания на полу.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Оторвите одну ногу от пола и сосредоточьтесь на напряжении ягодичных мышц опорной ноги.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Постепенно сводите руки, пока они не соприкоснутся большими пальцами. Можно также увеличить амплитуду движений, поместив руки на опоры: книги, степ-платформы, мячи или диски для штанги (высота опор должна быть одинаковой). Это даст возможность опустить грудь ниже, чем позволяет стандартное отжимание на полу. Оторвите одну руку от пола и вытяните ее перед собой. Для удержания равновесия шире разведите ноги.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Поднимите ноги на степ-платформу. Из-за этого отжиматься становится намного труднее, потому что рукам приходится поднимать больший вес.



Промежу-
точный

ОТЖИМАНИЕ на одной руке с самопомощью

При выполнении этого упражнения на одну из рук приходится 70 или более процентов всей работы. Вторая рука тоже работает, но разница в том, что вы опираетесь не на всю ладонь второй руки, а только на кончики пальцев. В результате вторая рука работает не в полную силу и играет лишь вспомогательную роль.

Еще один вариант — поместить вспомогательную руку на возвышение: книгу, баскетбольный мяч или степ-платформу. Чем выше опора, тем меньше помощи вспомогательная рука оказывает основной руке, отчего упражнение становится сложнее.

В порядке подготовки к этому упражнению полезно предварительно поработать с вариантом отжимания на двух руках, где одна рука находится немного впереди другой.

Выполнение

Исходное положение

- Рабочая рука упирается в пол всей ладонью точно под плечом.
- Вспомогательная рука упирается в пол кончиками пальцев точно под плечом (а).
- Примите позу полого тела: сведите ноги, напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Прижимая локти к бокам, медленно опуститесь в нижнее положение (б).
- Зафиксируйте нижнее положение на некоторое время, сведя лопатки.
- Отожмитесь, выпрямляя руки. В верхнем положении разведите лопатки.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.

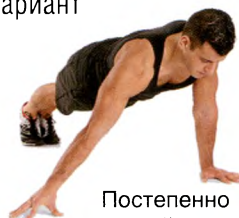


б

Сведите лопатки в нижнем положении



Еще более сложный вариант



Постепенно уменьшайте число пальцев, на которые опираетесь

Таз и плечи держите параллельно полу



Вспомогательную руку можно поставить на опору

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте отжимания, ограничиваясь только эксцентрической фазой (затрачивайте на это от 3 до 5 секунд). Чтобы вернуться в исходное положение, в равной мере используйте обе руки.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте изометрические отжимания, удерживая нижнее (или верхнее) положение некоторое время.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Чтобы увеличить угол наклона тела, обопритесь руками на степ-платформу. Так вам придется удерживать меньший вес.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Снижайте роль вспомогательной руки, постепенно уменьшая число пальцев, на которые опираетесь, пока не дойдете до одного большого пальца.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Чтобы еще больше уменьшить роль вспомогательной руки и эффект рычага, выполняйте упражнение «Отжимание лучника». Полностью выпрямите вспомогательную руку, отведя ее в сторону и отжимайтесь.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Поднимите ноги на степ-платформу. Из-за этого отжиматься становится намного труднее, потому что рукам приходится поднимать больший вес.

Продвинутый

ОТЖИМАНИЕ на одной руке

Исследования показывают что при выполнении отжиманий ваши руки поднимают вес, равный 70 процентам массы тела. Это означает что мужчина, весящий 100 килограммов, при каждом повторении выжимает двумя руками 70 килограммов. Если же выполнять отжимания на одной руке, получается, что вы выжимаете 70 килограммов одной рукой. Это можно сравнить с тем, что вы лежа качаете 70-килограммовую гиру!

При выполнении отжиманий на одной руке следует минимизировать вращение корпуса и стараться держать линию плеч параллельно полу не позволяя одному плечу подниматься выше другого. Допустимо диагонально поворачивать нерабочее плечо и бедро в сторону рабочей руки, когда вы опускаетесь в нижнее положение, однако при этом не должно быть никакого перекоса в области поясницы: бедра и плечи должны двигаться как единое целое. Пальцы ног тоже служат точкой опоры, допускающей некоторое вращение бедер. Это порождает эффект скрещивания между разноименными плечом и бедром, несколько облегчая выполнение упражнения.

Выполнение

Исходное положение

- Рабочая рука упирается в пол всей ладонью точно под плечом.
- Пальцы разведите как можно шире.
- Ради большей устойчивости разведите ноги шире плеч.
- Тыльную сторону нерабочей руки прижмите к пояснице.
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Прижимая локти к бокам, медленно опуститесь в нижнее положение.
- Зафиксируйте нижнее положение на некоторое время, напрягая лопатку рабочей руки, словно выполняете ею тягу.
- Отожмитесь, выпрямляя рабочую руку. В верхнем положении оттяните лопатку, словно наносите удар рукой сквозь пол.

Цель

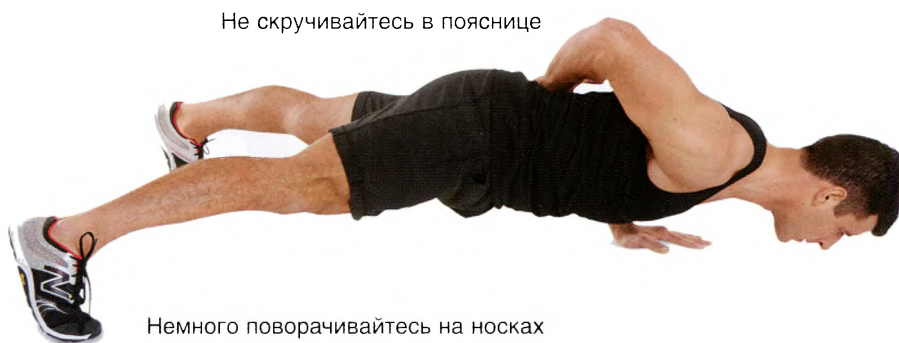
Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Нерабочую руку заведите за спину

Ноги разведите шире плеч

Вдавливайте пальцы в пол



Не скручивайтесь в пояснице

Немного поворачивайтесь на носках

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте эксцентрическую фазу отжимания, опуская тело (затрачивайте на это от 3 до 5 секунд). Вернитесь в исходное положение, помогая себе второй рукой.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте изометрические отжимания, удерживая нижнее положение некоторое время. Если устанете раньше времени, просто перейдите в верхнее положение и удерживайте его.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Обопритесь руками на степ-платформу. Так вам придется удерживать меньший вес и выполнять упражнение будет легче. В дальнейшем постепенно уменьшайте высоту степ-платформы, пока не сможете выполнять отжимания на полу.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполните отжимания на одной руке и одной ноге, приподняв над полом ногу одной рукой с рабочей рукой. Наличие только двух точек опоры вынуждает брюшной пресс работать особенно напряженно.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Постепенно сводите ноги, пока они не соприкоснутся. Это упражнение становится особенно трудным в силу того, что необходимо свести к минимуму вращение тазобедренных и плечевых суставов.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Поднимите ноги на степ-платформу и выполняйте отжимания на одной руке с приподнятыми ногами.



Супергерой

Плиометрическое ОТЖИМАНИЕ

Выполнять плиометрические отжимания, опираясь руками на кровать или иную поверхность, расположенную на уровне выше пояса, способен почти каждый. Однако прежде, чем включать в уравнение такие параметры упражнения, как скорость и мощность, важно сосредоточиться на развитии силы и устойчивости. Необходимо должным образом подготовить мышцы и суставы к выполнению взрывных упражнений.

Поэтому начинайте с 5-секундного удержания нижнего положения отжимания, прежде чем взрывным движением выпрямлять руки. Это позволит свести на нет рефлекс растяжения, отчего мышцам приходится работать интенсивнее. Пусть высота подъема будет не та, зато вы в совершенстве овладеете техникой. И когда вы сможете выполнять быстрые повторения без пауз в нижней точке, то благодаря приобретенной технике сможете подниматься на значительную высоту. Важно рассматривать каждое плиометрическое отжимание как отдельное повторение и делать паузы между повторениями. Это означает что, мягко приземляясь в нижнюю точку после подскока, вы должны вернуться в исходное положение и только после этого выполнять следующее плиометрическое отжимание. Никогда не приземляйтесь на выключенные в локтях руки, иначе рискуете получить травму

Выполнение

Исходное положение

- Обопритесь на вытянутые руки, держа их строго вертикально (ладони расположены точно под плечами).
- Нагрузка приходится на центр ладоней.
- Пальцы разведите как можно шире.
- Примите позу полого тела: сведите ноги, напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Прижимая локти к бокам, медленно опуститесь в нижнее положение.
- Зафиксируйте нижнее положение на 5 секунд, сводя лопатки.
- Взрывным движением выпрямите руки и оттолкнитесь от пола кончиками пальцев, чтобы какое-то время контакт с полом отсутствовал.
- Вернитесь в нижнее положение, сгибая руки, чтобы смягчить приземление.

Цель

Вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений, соблюдая идеальную технику.



Удерживайте это положение в течение 5 секунд



Более сложный вариант



Руки и ноги
отрываются
от пола

Еще более сложный вариант



Супермен

Взрывным движением выпрямите руки и оттолкнитесь от пола кончиками пальцев

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте отжимания-падения. Начните с верхнего положения отжимания, поставив руки как можно ближе. Затем резко разведите руки в стороны и падайте в нижнее положение. Повторяйте.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Как можно быстрее выполняйте скоростные отжимания, не отрывая руки и ноги от пола. Удерживайте нижнее (или верхнее) положение некоторое время.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Обопритесь руками на степ-платформу и выполняйте взрывные отжимания. Так будет намного легче, потому что придется удерживать меньший вес.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте отжимания, отрывая от пола не только руки, но и ноги.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ В тот момент когда руки не касаются пола, попробуйте хлопнуть в ладоши один или несколько раз. Можно попробовать также в полете касаться руками разных частей тела: груди, плеч, лба, бедер. Мой любимый вариант «Супермен», где в полете нужно полностью выпрямить руки перед собой.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте плиометрические отжимания с приподнятыми ногами. Поднимите ноги на степ-платформу. Из-за этого отжиматься становится намного труднее, потому что рукам приходится поднимать больший вес.



Варианты



ШИРОКИЙ УПОР



УЗКИЙ УПОР



ДИАГОНАЛЬНЫЙ УПОР



УПОР НА ПАЛЬЦАХ



УПОР НА КУЛАКАХ



ВЫСОКИЙ УПОР

1. Положения рук

Прорабатывайте мышцы под разными углами, меняя положение рук: ставьте их шире плеч, диагонально, сводите. Когда руки расположены шире плеч, усиленно работают трицепсы и брюшной пресс.

Когда руки расположены уже плеч, больше работают мышцы плеч и груди. Отжимания на кулаках и на пальцах увеличивают силу хвата и укрепляют запястья.

Сведите
ноги



Из этого положения
опуститесь вниз

Руки должны
образовать
с туловищем
букву Т

Поворачивая корпус,
вращайтесь на носках
и кладите одну ногу
на другую



Не позволяйте
бедрам
провисать

2. Отжимание с Т-поворотом

Выполните отжимание и, вернувшись в верхнее положение, поверните туловище в позу боковой планки. Поднимите правую руку вверх, чтобы тело образовало букву Т. Обратным движением вернитесь

в исходное положение и повторите в другую сторону. Если отжиматься не можете, просто некоторое время удерживайте упор лежа, а потом выполняйте повороты в стороны.



3. Паук

Опустившись в нижнее положение, согните одну ногу в тазобедренном суставе и подтяните колено к одноименному локтю. Упражнение можно усложнить еще больше, если согнуть в тазобедренном суставе прямую ногу. При этом для

удержания равновесия приходится переносить больше нагрузки на противоположную руку. Можно выполнять все повторения сначала с одной стороны, а затем с другой или чередовать стороны после каждого повторения.



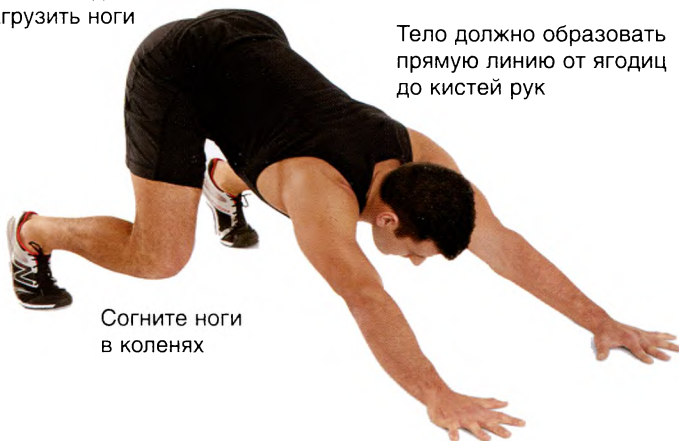
Чем шире поставлены руки, тем выше нагрузка на ближнюю руку

4. Отжимание из стороны в сторону

Начинайте это упражнение как обычные отжимания с широко разведенными руками, но в процессе опускания медленно переносите вес тела как можно дальше в сторону. Затем отожмитесь в исходное

положение. Меняйте стороны после каждого повторения или выполните все повторения сначала в одну сторону, а потом в другую.

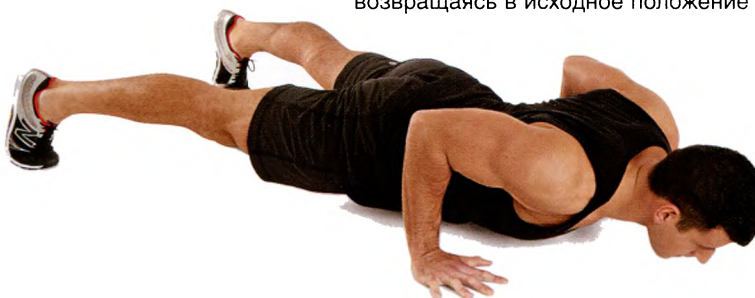
Подайте таз назад,
чтобы нагрузить ноги



Согните ноги
в коленях

Тело должно образовать
прямую линию от ягодиц
до кистей рук

Из этого положения выполняйте
стандартное отжимание,
возвращаясь в исходное положение



Грудь должна
почти касаться
пола

5. Старт ракеты

Из верхнего положения стандартного отжимания подайте таз как можно дальше назад, выпрямляя руки, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах. Это исходное положение. Выпрямляя ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, опускайтесь в нижнее положение стандартного отжимания. В дальней-

шем прогрессируйте, сводя руки и ноги. Можно также выполнять данное упражнение, упираясь ногами в стену. Это позволит сделать движение более взрывным. Данное упражнение улучшает баллистическую стабильность мышечного корсета.

7

Глава





У АЖ ИИ
ИИ

**глубокое
приседание**

3

ГЛУБОКОЕ ПРИСЕДАНИЕ

В повседневной жизни приседать приходится постоянно. От умения приседать зависит буквально все: как вы садитесь, встаете, ходите, бегаєте, прыгаете, выполняете подъемы на ступеньку и выпады.

Во многих культурах глубокое приседание является позой для отдыха и релаксации, но в высокотехнологичном обществе преимущественно с сидячим образом жизни это совсем не так. Если вы работаете за столом, то самое глубокое приседание, которое вы делаете за день, определяется глубиной вашего стула или кресла. Вот почему большинство людей понятия не имеют, что такое настоящее глубокое приседание. Это вовсе не то положение, при котором бедра параллельны полу. Глубокое приседание — это когда задняя поверхность бедер лежит на икрах и поясница при этом не слишком округлена. Правильное выполнение глубокого приседания требует стабильности мышечного корсета, подвижности

верхней части позвоночника, голеностопных и тазобедренных суставов. При выполнении глубокого приседания необходимо полностью согнуть ноги в коленях, а большинство из нас не способны сделать это, не испытывая боли или, по крайней мере, дискомфорта. Многие на протяжении долгих лет не принимают позу глубокого приседа, что приводит к обростанию коленных суставов мягкими тканями, ограничивающими амплитуду движений, и даже к ухудшению подвижности. Неудивительно, что многие люди жалуются на артрит и боли в коленях.

Чтобы извлечь максимум пользы из глубоких приседаний, надо не спешить и меньше думать о количестве повторений, а больше об увеличении амплитуды движений.

Ваша цель — научиться глубоко приседать. Колени и поясница станут настолько гибкими, что вы сможете удерживать позу глубокого приседа 5–10 минут без перерыва. Если тема укрепления здоровья и улучшения самочувствия вас не волнует, тогда запомните: умение приседать — самый быстрый путь к красивой внешности. Так что за работу!

ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ГЛУБОКОГО ПРИСЕДАНИЯ

Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
1	2	3	4	5
Полный ноль	Начальный	Промежуточный	Продвинутый	Супергерой
ПРИСЕДАНИЕ У СТЕНЫ	ПРИСЕДАНИЕ НА СТЕП- ПЛАТФОРМУ	ГЛУБОКОЕ ПРИСЕДАНИЕ	ГЛУБОКОЕ ПРИСЕДАНИЕ С РУКАМИ НАД ГОЛОВОЙ	ПРЫЖОК ИЗ ПРИСЕДА



Полный ноль

ПРИСЕДАНИЕ У СТЕНЫ

Приседание у стены — это упражнение, которое под силу каждому особенно если позволять себе по мере необходимости повышать уровень расположения бедер относительно коленей. Это действительно безопасный, надежный и не требующий особых навыков способ выполнения приседаний, при котором сохраняется правильное положение тела. Вертикальное положение туловища в большей мере нагружает четырехглавые мышцы бедер, помогая накачать мышцы вокруг коленных суставов. Это особенно важно для людей, перенесших заболевания или травмы коленей. Изометрическое удержание приседания переносится больными суставами легче, чем динамичные повторения приседаний с полной амплитудой. Хотя это упражнение относится к первому уровню сложности, им могут продолжать заниматься и хорошо натренированные физкультурники с целью разминки, активного восстановления между тренировками или для работы на выносливость. Кроме того, если приседать достаточно глубоко и бедра опускать ниже коленей, то такое выполнение упражнения может вызывать трудности даже у самых подготовленных из нас. Если заниматься у стены возможности нет, используйте любую устойчивую поверхность, перпендикулярную полу, например дверь или даже столб.

Выполнение

Исходное положение

- Встаньте у стены, разведя ноги на ширину плеч.
- Сохраняйте естественную высоту сводов стоп (опора на три точки).
- Поднимите руки перед собой.
- Носки должны быть обращены вперед, хотя при необходимости допустимо развести их в стороны на 10–20 градусов.

Идеальное выполнение

- Присядьте так, чтобы верхняя поверхность бедер была параллельна полу а таз, верхняя часть спины и голова полностью касались стены.
- Держите спину как можно ровнее и на некоторое время зафиксируйте это положение.
- Если устанете раньше времени, просто уменьшите амплитуду движений.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны удерживать положение приседания у стены несколько раз по 60 секунд, опуская бедра ниже коленей.

Старайтесь удерживать это положение в течение 60 секунд



Мысленно разжимайте колени

Голова, спина и таз **касаются** стены

Отодвиньте ноги от стены так, чтобы голени приняли как можно более вертикальное положение



Носки обращены вперед

Чем ниже относительно коленей опущены бедра, тем сложнее выполнять упражнение

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Опускайтесь так, чтобы угол сгиба ног в коленях составил 60–75 градусов.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Опускайтесь так, чтобы угол сгиба ног в коленях составил 30–45 градусов.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Опускайтесь так, чтобы угол сгиба ног в коленях составил 10–15 градусов.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличьте амплитуду движений, опуская бедра ниже коленей.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Сводите ноги до полного их соприкосновения.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Обнимите себя руками за плечи крест-накрест (или держите руки у груди в позе молитвы). Можете также сложить руки на затылке (поза арестанта) или поднять их над головой.

Уровень

2

Начальный

ПРИСЕДАНИЕ на степ- платформу

Приседание на степ-платформу — очень важное упражнение, позволяющее обрести уверенность в себе и подготовиться к выполнению более сложных упражнений. Кроме того, это упражнение вам приходится выполнять в реальной жизни каждый раз, когда вы на что-то садитесь и встаете. Процесс приседания на опору содержит встроенный механизм самокоррекции, который мгновенно исправляет вашу технику, заставляя наклониться в бедрах, прежде чем сгибать ноги в коленях. Точно так же должно выполняться любое тренировочное приседание. Для того чтобы сохранить здоровье коленей, важно, чтобы голени в процессе приседания были как можно ближе к вертикальному положению. Это упражнение также позволяет без особых проблем регулировать уровень сложности, увеличивая или уменьшая высоту степ-платформы. Поэтому такое приседание должно стать одним из основных элементов вашей тренировочной программы для нижней половины тела, каким бы ни был ваш уровень подготовки в данный момент. Помимо всего прочего, оно служит превосходным инструментом для подготовки к выполнению приседаний на одной ноге, о которых пойдет речь в главе 11

Выполнение

Исходное положение

- Разведя ноги на ширину плеч и соблюдая положение стоп с опорой на три точки, встаньте перед степ-платформой. Ее высота должна быть такой, чтобы в положении сидя верхняя поверхность бедер была параллельна полу.
- Носки должны быть обращены вперед, хотя при необходимости можно немного их развести.
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Отведите таз как можно сильнее назад (словно закрываете им дверь).
- Полностью растянув и нагрузив мышцы бедер, согните ноги в коленях и медленно сядьте на степ-платформу.
- На некоторое время зафиксируйте нижнее положение, сохраняя напряжение во всем теле, а затем наклонитесь вперед и встаньте, напрягая ягодичные мышцы.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Уменьшите амплитуду движений, увеличив высоту степ-платформы, чтобы бедра в положении сидя располагались выше коленей.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Еще больше увеличьте высоту степ-платформы.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Помогайте себе, держась руками за опору. Это позволит по мере необходимости привлечь мышцы верхней половины тела в помощь мышцам нижней половины тела и выполнять упражнение с полной амплитудой.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличьте амплитуду движений, уменьшая высоту степ-платформы, чтобы бедра в положении сидя опускались ниже коленей.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Еще больше уменьшите высоту степ-платформы.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте глубокие приседания на степ-платформу, уменьшая ее так, чтобы в положении сидя нижняя сторона бедер ложилась на икры. В результате амплитуда движений получается такой же, как при глубоких приседаниях без степ-платформы.

Совет

Используйте регулируемую степ-платформу для аэробики, поскольку это позволяет быстро менять высоту опоры на несколько сантиметров за раз. Особенно она полезна при выполнении глубоких приседаний на степ-платформу, поскольку ее можно опускать очень низко, к самому полу, что и нужно при выполнении такого упражнения. Если регулируемой степ-платформы под рукой нет, подойдет любой устойчивый ящик, стул, скамья или диван.

Глубокое ПРИСЕДАНИЕ

Прелесть упражнений без отягощений состоит в том, что для их выполнения вам не понадобятся гантели и штанги. Вы сможете просто сосредоточиться на постепенном дюйм за дюймом — увеличении амплитуды движений. Постепенно прогрессируя, вы сможете сполна раскрыть свой потенциал и при этом защитить спину и колени. Поначалу ограничивайте глубину приседа той точкой, дальше которой уже не можете не сгибаться в пояснице. Вашей первой целью должна быть такая глубина приседания, при которой верхняя поверхность бедер параллельна полу и тазобедренные суставы находятся на одном уровне с коленями (а). Следующий шаг — достичь глубины, при которой бедра опускаются ниже коленей. Наконец, последний этап — опуститься настолько низко, чтобы нижняя сторона бедер легла на икры (б). Не спешите, потому что глубокое приседание — один из самых важных стандартов физической подготовки.

На определенной глубине приседания колени будут подаваться вперед в результате сгибания голеностопных суставов. Старайтесь этого избегать. Во избежание травм икроножным и другим мышцам голени нужно постараться удерживать голени в положении, близком к вертикальному

Выполнение

Исходное положение

- Разведите ноги на ширину плеч и соблюдайте положение стоп с опорой на три точки. Носки должны быть обращены вперед, хотя при необходимости можно немного их развести.
- Голова занимает нейтральное положение (уши, плечевые, тазобедренные и голеностопные суставы находятся на одной вертикальной линии). Взгляд обращен вперед.
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Отведите таз как можно сильнее назад (словно закрываете им дверь).
- Полностью растянув и нагрузив мышцы бедер, согните ноги в коленях и медленно присядьте. Опустайтесь так низко, как можете, не слишком сгибаясь в пояснице.
- На некоторое время зафиксируйте нижнее положение, сохраняя напряжение во всем теле, а затем наклонитесь вперед и встаньте, напрягая ягодичные мышцы.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Для равновесия
вытяните руки перед собой

Спина прямая,
грудь вперед



Отводите плечи вниз
и назад, вытягивая
руки вперед

Разведите
колени

а



Голени держите
вертикально

Разжимайте
поверхность пола
ступнями

б

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Уменьшите амплитуду движений, опускаясь до такого уровня, чтобы верхняя поверхность бедер была параллельна полу

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Приседайте так, чтобы можно было сохранять нейтральное положение позвоночника и при этом не испытывать боли в коленях.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Помогайте себе, держась руками за опору. Это позволит по мере необходимости привлечь мышцы верхней половины тела в помощь мышцам нижней половины тела и выполнять упражнение с полной амплитудой.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличьте амплитуду движений, приседая так, чтобы бедра в положении сидя опускались ниже коленей.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Приседайте так, чтобы нижняя сторона бедер в положении сидя ложилась на икры (б).

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Дальнейшее увеличение амплитуды движений достигается за счет сближения ног. Этот вариант позволяет повысить подвижность голеностопных и тазобедренных суставов и постепенно подготавливает вас к выполнению приседаний на одной ноге («Пистолет»).

Уровень

4

Продвинутый

Глубокое ПРИСЕДАНИЕ с руками над головой

К этому моменту вы уже приобрели необходимый уровень подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, но когда вы, приседая, поднимаете руки над головой, это несколько меняет правила игры. Большинство людей в такой ситуации чрезмерно прогибают спину и позволяют грудной клетке приподниматься, что подвергает спину и плечи угрозе травмы. Во время выполнения приседаний с поднятыми над головой руками вам необходимо максимально напрячь мышечный корсет, грудную клетку и плечи тянуть вниз и обладать значительной подвижностью грудного отдела позвоночника. Приседайте на такую глубину, которая позволит вам сохранять безопасное нейтральное положение позвоночника.

Если вы целыми днями сидите за компьютером, это вызывает постоянное напряжение грудных мышц, широчайших мышц спины и плеч, вследствие чего вам может быть очень трудно правильно поднимать руки над головой. В этом случае попробуйте такой трюк: возьмите эластичную ленту и активно растягивайте ее, словно пытаетесь разорвать на две части. Так вам будет легче правильно держать руки над головой, поскольку в этом случае стабилизируются плечи и активизируются мышцы верхней части спины.

Выполнение

Исходное положение

- Разведите ноги на ширину плеч и соблюдайте положение стоп с опорой на три точки. Носки должны быть обращены вперед, хотя при необходимости можно немного их развести.
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.
- Поднимите руки над головой, не допуская чрезмерного прогибания в пояснице.

Идеальное выполнение

- Отведите таз как можно сильнее назад (словно закрываете им дверь).
- Полностью растянув и нагрузив мышцы бедер, согните ноги в коленях и медленно присядьте. Опускайтесь так низко, как можете, не слишком сгибаясь в пояснице.
- На некоторое время зафиксируйте нижнее положение, сохраняя напряжение во всем теле, а затем наклонитесь вперед и встаньте, напрягая ягодичные мышцы.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Садитесь на достаточно низкую степ-платформу чтобы бедра в нижней точке соприкасались с икрами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте глубокие приседания в позе арестанта, сложив руки на затылке и сводя лопатки.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте глубокие приседания в позе молитвы, сложив руки перед грудью.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Сводите руки все ближе и ближе до полного их соприкосновения (в идеале). Если ладони обращены друг к другу будет легче стабилизировать плечи.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Сближайте ноги до полного их соприкосновения.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Сближайте руки и ноги до полного их соприкосновения.



Супергерой

Прыжок из ПРИСЕДА

Теперь, когда вы безукоризненно овладели техникой глубокого приседания, пора приступить к развитию силы ног. Придайте упражнению взрывной характер, выпрыгивая из нижнего положения и отрывая ноги от пола. Каждый раз, когда вы отрываете ноги от пола, после приземления вам будет труднее восстанавливать положение стоп с опорой на три точки, удерживать голени в вертикальном положении и разводить колени.

Для овладения техникой выполнения этого упражнения опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедер была параллельна полу. Зафиксируйте данное положение на 5 секунд. Это позволит свести на нет эффект растяжки, заставляя мышцы работать интенсивнее и одновременно снимая напряжение с суставов и соединительной ткани. Набравшись опыта и сил, вы сможете выполнять прыжки из приседа без пауз в нижнем положении. Частичные прыжки из приседа — это не просто регрессия. Если вы занимаетесь видом спорта, требующим особенно взрывных действий, частичные прыжки из приседа с минимальным сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах могут оказаться весьма кстати и занять достойное место в вашей тренировочной программе.

Выполнение

Исходное положение

- Разведите ноги на ширину бедер или плеч. Носки должны быть обращены вперед, хотя при необходимости можно немного их развести.
- Голову держите в нейтральном положении. Руки вытяните перед собой.
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

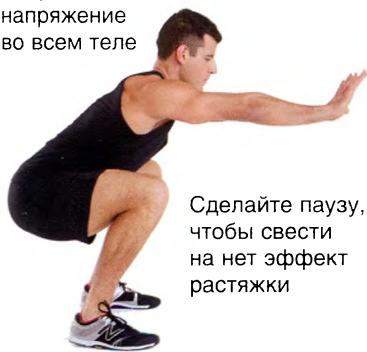
Идеальное выполнение

- Отведите таз как можно сильнее назад (словно закрываете им дверь).
- Полностью растянув и нагрузив мышцы бедер, согните ноги в коленях и медленно присядьте. Опускайтесь так низко, как можете, не слишком сгибаясь в пояснице.
- На 5 секунд зафиксируйте нижнее положение, а затем прыгните как можно выше, после чего мягко приземлитесь в нижнее положение.

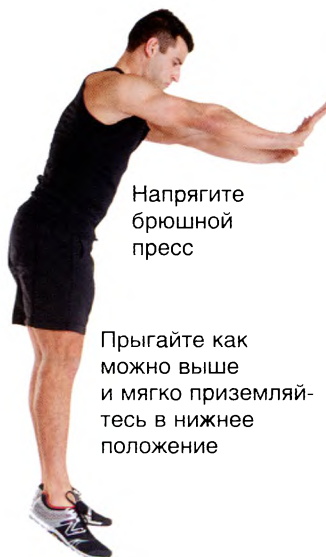
Цель

Вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений, достигая значительной высоты прыжков и обеспечивая сверхмягкое приземление.

Сохраняйте напряжение во всем теле



Сделайте паузу, чтобы свести на нет эффект растяжки



Напрягите брюшной пресс

Прыгайте как можно выше и мягко приземляйтесь в нижнее положение

Разжимайте пол пальцами ног

Еще более сложный вариант



Самый сложный вариант



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте частичные прыжки из приседа, приседайте ровно настолько, чтобы сохранять нейтральное положение позвоночника без возникновения боли в коленях.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Сидя на степ-платформе, выпрыгивайте вверх, а затем приземляйтесь в исходное положение. Это не только обеспечивает самокоррекцию формы выполнения упражнения, но также оказывает меньшее воздействие на суставы и позволяет накопить начальный запас силы, поскольку вы выпрыгиваете из жестко фиксированного положения.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Помогайте себе, держась руками за поручни (тренировочные петли, шест и т. д.), что позволяет выполнять упражнение с полной амплитудой.

Прогрессии

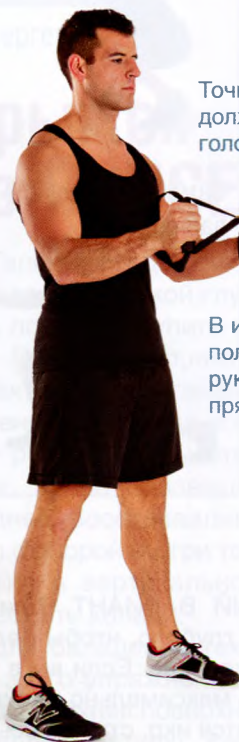
БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Приседайте достаточно глубоко, чтобы бедра опускались ниже коленей. Если вы в состоянии присесть максимально глубоко, когда бедра касаются икр, старайтесь не пружинить на икрах, поскольку это подвергает чрезмерной нагрузке колени. Лучше сделать короткую паузу в нижнем положении и уже после этого выпрыгивать.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выпрыгивайте из положения, когда носок одной ноги находится на уровне пятки другой ноги. Можете выполнить все повторения, а потом поменять ноги местами или чередовать ноги в полете после каждого прыжка.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выпрыгивайте вверх из нижнего положения выпада (разножка). Передняя нога должна стоять на полу всей ступней, а задняя опираться на носок. Можете выполнить все повторения, а потом поменять ноги местами или чередовать ноги в полете после каждого прыжка.



Варианты



Точка крепления ремней должна находиться на уровне головы или чуть выше

В исходном положении согните руки в локтях под прямым углом



Присядьте, держась за ремни

Для достижения наилучших результатов проводите в позе глубокого приседа 5–10 минут в день

1. Глубокое приседание с помощью подвесных ремней

Прикрепите ремни к надежной опоре. Возьмитесь за рукоятки, натяните ремни и держите их на уровне груди, согнув руки в локтях под прямым углом. Разведя ноги на ширину плеч, выполняйте глубокие

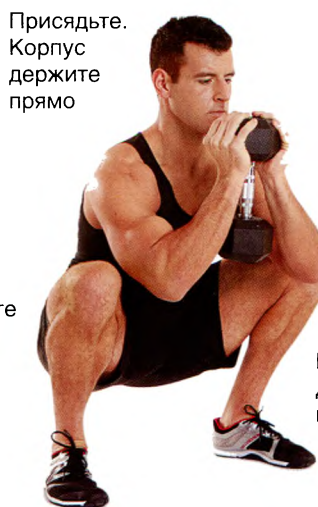
приседания, отводя таз и сгибая ноги в коленях. Если нужно, выпрямляйте руки. Ремни помогут вам выполнять безупречные по форме глубокие приседания.



Начинайте с отведения таза назад

Держите гантель весом от 7 до 14 килограммов на уровне груди

Локти обращены вниз



Присядьте. Корпус держите прямо

Мысленно разжимайте колени

Голени держите вертикально

2. Приседание с отягощением

Иногда использование отягощений облегчает а не усложняет выполнение упражнений. В данном случае отягощение, удерживаемое в руках на уровне груди, служит противовесом, позволяющим присесть без риска упасть на спину. Кроме того, оно помогает удерживать корпус прямо и глубже присесть.

Это упражнение можно выполнять с гантелью, с гирей или с набивным мячом. Можно также держать в руках мешок с песком. Гантель держите вертикально, гирю — двумя руками за рукоять, мяч или мешок сжимайте руками. Держите отягощение на уровне груди, прижимая локти к туловищу.

18



У АЖ ИИ
ИИ

ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ



4

ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Вариант
для начинающих

В ходе его выполнения работают бицепсы, мышцы предплечий, спины и задней стороны плечевого пояса. Кроме того, поскольку тело располагается практически в горизонтальном положении, над жестким удержанием позы планки приходится интенсивно работать мышцам поясницы, ягодиц и задней группе мышц бедер. Даже брюшному прессу приходится впрягаться в работу, чтобы стабилизировать поясничный отдел позвоночника и не позволить ему чрезмерно прогнуться. В целом подтягивание на низкой перекладине выполнять легче, чем на высокой, потому что приходится поднимать меньший вес, чем вес вашего тела.

Подтягивания на низкой перекладине имеют несколько преимуществ по сравнению с тягой штанги в наклоне. Во-первых, подтягивания на низкой перекладине без отягощений не требуют такой гибкости задней группы мышц бедер и такой сильной поясницы, какие требуются для того, чтобы, согнувшись, тянуть тяжелую штангу. Во-вторых, подтягивания на низкой перекладине позволяют быстро регулировать угол наклона тела и положение ног, чтобы об-

легчить или затруднить выполнение упражнения. Работая со штангой, вам пришлось бы добавлять или убирать диски. В-третьих, подтягивания на низкой перекладине по характеру движений представляют собой полную противоположность отжиманиям. И чем лучше вы подтягиваетесь, тем лучше будете отжиматься. Подтягивания на низкой перекладине первое упражнение в этой книге, для выполнения которого требуется гимнастическое снаряжение. Как подсказывает само название, вам нужна перекладина. Это может быть турник с регулируемой высотой перекладины или подвесные ремни, которые можно прикрепить к двери, к стене, к потолку, к столбу, к дереву — к чему угодно. Впрочем, если не хотите тратить деньги на снаряжение, в доме всегда найдется то, на чем можно подтянуться. Далее приведены лишь некоторые альтернативные варианты.

- ❶ Залезьте под крепкий стол и ухватитесь руками за боковые края. Можно также перекинуть через стол длинное скрученное полотенце и держаться за свисающие концы.
- ❷ Если нет аналога горизонтальной перекладины, можно обхватить двумя руками вертикальный шест или тонкий ствол, держа его как бейсбольную битку. Метод обертывания полотенцем здесь тоже работает.
- ❸ Возьмитесь руками за дверные косяки (или двумя руками за один из косяков).
- ❹ Держитесь руками за сиденья двух крепких стульев (в идеале они должны находиться на уровне тазобедренных суставов).
- ❺ Положите прочную швабру на два стула или на другие две опоры одинаковой высоты. Она послужит вам перекладиной.

ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
1	2	3	4	5
Полный ноль	Начальный	Промежуточный	Продвинутый	Супергерой
ПОДВЕСНОЙ МОСТ	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ НА ОДНОЙ РУКЕ С САМОПОМОЩЬЮ	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ НА ОДНОЙ РУКЕ	ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ



Полный ноль

ПОДВЕСНОЙ МОСТ

Это упражнение задает основу для всех последующих прогрессий, обучая вас правильно начинать выполнение из позы полого тела. По возможности используйте хват «замок»: четыре пальца обхватывают перекладину сверху, а большой палец — снизу. При этом старайтесь обхватить большим пальцем указательный и/или средний палец. Слегка подогните запястья так, чтобы мизинцы скользили по верхнему краю перекладины. Это самый крепкий вид хвата. Плечевые суставы при этом принимают наиболее устойчивое положение, поскольку создается крутящий момент, вворачивающий плечевую кость в лунку сустава. Если перекладина слишком толстая для такого типа хвата, обхватите ее всеми пятью пальцами сверху и большим пальцем придавите указательный.

Положение ног Ноги сведены. Хотя формально это уменьшает площадь опоры, вам будет легче мобилизовать мышечный корсет для стабилизации позвоночника с небольшим прогибанием в пояснице.

Выполнение

Исходное положение

- Обхватите перекладину или рукоятки ремней хватом «замок»
- Голова занимает нейтральное положение (уши находятся на одной линии с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами). Взгляд направлен между руками.
- Прямые ноги упираются пятками в пол. Бедрa приподняты так, чтобы тело образовало одну прямую линию от головы до пяток.
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Удерживайте подвесной мост некоторое время, сохраняя позу полого тела в ходе всего упражнения.
- Сосредоточьтесь на глубоком брюшном дыхании, не позволяя грудной клетке подниматься.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны удерживать эту позу несколько раз по 60 секунд.



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте площадь опоры, разведя руки или ноги.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Согните ноги в коленях так, чтобы стопы находились точно под коленями.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте угол наклона тела, выполняя подвесной мост в наклоне. Так работать будет легче, поскольку вам придется удерживать меньший вес. Данный метод работает наиболее эффективно, если вы держитесь за вертикальный шест, дверные косяки или рукояти подвесных ремней. В этом случае для изменения угла наклона тела достаточно переместить ноги вперед или назад.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Постепенно сужайте хват, пока руки не соприкоснутся большими пальцами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Приподнимите ноги на степ-платформу и выполняйте подвесной мост с приподнятыми ногами.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте подвесной мост на одной ноге. Приподнимите одну ногу одновременно, напрягая ягодичные мышцы опорной ноги, чтобы не допустить перекоса таза относительно поверхности пола (а). Дальнейшее усложнение — подвесной мост на одной руке. В исходном положении плечи расположены точно под перекладиной (ширина хвата равна ширине плеч). Для лучшего равновесия ноги тоже разведите на ширину плеч. Затем отпустите одну руку (б). Чувствуете себя достаточно уверенно? Тогда приподнимите еще и разноименную с неработающей рукой ногу (в).



Полный ноль

ПОДВЕСНОЙ МОСТ

Это упражнение задает основу для всех последующих прогрессий, обучая вас правильно начинать выполнение из позы полого тела. По возможности используйте хват «замок»: четыре пальца обхватывают перекладину сверху, а большой палец — снизу. При этом старайтесь обхватить большим пальцем указательный и/или средний палец. Слегка подогните запястья так, чтобы мизинцы скользили по верхнему краю перекладины. Это самый крепкий вид хвата. Плечевые суставы при этом принимают наиболее устойчивое положение, поскольку создается крутящий момент, вворачивающий плечевую кость в лунку сустава. Если перекладина слишком толстая для такого типа хвата, обхватите ее всеми пятью пальцами сверху и большим пальцем придавите указательный.

Положение ног Ноги сведены. Хотя формально это уменьшает площадь опоры, вам будет легче мобилизовать мышечный корсет для стабилизации позвоночника с небольшим прогибанием в пояснице.

Выполнение

Исходное положение

- Обхватите перекладину или рукоятки ремней хватом «замок»
- Голова занимает нейтральное положение (уши находятся на одной линии с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами). Взгляд направлен между руками.
- Прямые ноги упираются пятками в пол. Бедрa приподняты так, чтобы тело образовало одну прямую линию от головы до пяток.
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Удерживайте подвесной мост некоторое время, сохраняя позу полого тела в ходе всего упражнения.
- Сосредоточьтесь на глубоком брюшном дыхании, не позволяя грудной клетке подниматься.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны удерживать эту позу несколько раз по 60 секунд.



Тело должно образовать одну прямую линию от головы до пяток



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте площадь опоры, разведя руки или ноги.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Согните ноги в коленях так, чтобы стопы находились точно под коленями.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте угол наклона тела, выполняя подвесной мост в наклоне. Так работать будет легче, поскольку вам придется удерживать меньший вес. Данный метод работает наиболее эффективно, если вы держитесь за вертикальный шест, дверные косяки или рукояти подвесных ремней. В этом случае для изменения угла наклона тела достаточно переместить ноги вперед или назад.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Постепенно сужайте хват пока руки не соприкоснутся большими пальцами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Приподнимите ноги на степ-платформу и выполняйте подвесной мост с приподнятыми ногами.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте подвесной мост на одной ноге. Приподнимите одну ногу одновременно напрягая ягодичные мышцы опорной ноги, чтобы не допустить перекоса таза относительно поверхности пола (а). Дальнейшее усложнение — подвесной мост на одной руке. В исходном положении плечи расположены точно под перекладиной (ширина хвата равна ширине плеч). Для лучшего равновесия ноги тоже разведите на ширину плеч. Затем отпустите одну руку (б). Чувствуете себя достаточно уверенно? Тогда приподнимите еще и разноименную с неработающей рукой ногу (в).

Уровень 2

Начальный

ПОДТЯГИВАНИЕ на низкой перекладине

Подтягивания на низкой перекладине по характеру движений представляют собой полную противоположность отжиманиям, поэтому чередование этих упражнений в суперсете является хорошей идеей. При выполнении подтягиваний на низкой перекладине предплечья нужно держать по возможности вертикально. Это позволит избежать травм локтевых суставов. Подтягиваться на низкой перекладине нужно не реже (по числу подходов и повторений), чем отжиматься. Если у вас проблемы с плечевыми суставами или вы увлекаетесь выполнением жима штанги лежа, пренебрегая тягой штанги, то подтягивания на низкой перекладине следует выполнять вдвое, а то и втрое чаще, чем отжимания, для исправления структурного дисбаланса.

Есть много видов хвата перекладины. Нормальным мы будем считать прямой хват когда ладони расположены на ширине плеч. Можно разводить руки шире, если хотите сильнее нагрузить верх спины и задние мышцы плечевого пояса, или располагать их ближе, если хотите проработать предплечья и бицепсы. Еще большую нагрузку на бицепсы обеспечивает нижний хват. Если вы выполняете подтягивания, держась руками за параллельные брусья, боковые края стола или внешние края двух стульев одинаковой высоты, пользуйтесь нейтральным хватом (ладони обращены друг к другу). Использование подвесных ремней позволяет поворачивать кисти в процессе выполнения упражнения, что снижает нагрузку на плечевые суставы.

Выполнение

Исходное положение

- Обхватите перекладину или рукоятки ремней хватом «замок»
- Голова занимает нейтральное положение (уши находятся на одной линии с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами). Взгляд направлен между руками.
- Прямые ноги упираются пятками в пол. Бедра приподняты так, чтобы тело образовало одну прямую линию от головы до пяток.
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

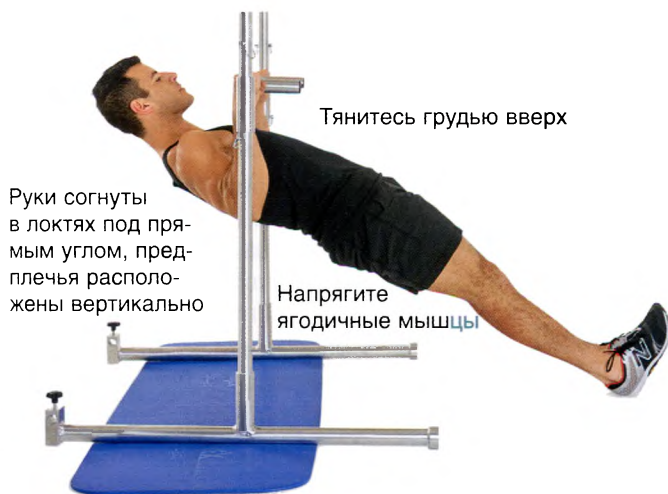
- Начинайте движение, опуская плечи вниз и назад, а локти прижимая к бокам.
- Согнув руки в локтях под прямым углом, зафиксируйте это положение на 1–2 секунды и представьте, что пытаетесь лопатками раздавить грецкий орех.
- Обратным движением вернитесь в исходное положение и повторите.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Не пожимайте плечами и сохраняйте естественный изгиб позвоночника



Самый легкий вариант
Подтягивание в наклоне на ремнях



Самый сложный вариант
Подтягивание с приподнятыми ногами

Чем выше ноги, тем сложнее выполнять упражнение



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте площадь опоры, разведя руки или ноги.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Согните ноги в коленях так, чтобы стопы находились точно под коленями.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте угол наклона тела, выполняя подтягивания в наклоне. Встаньте, держась за шест дверные косяки или рукояти подвесных ремней. Это позволяет менять угол наклона тела, просто переступая ногами вперед или назад. Отклонитесь назад, выпрямляя руки. Это исходное положение. Теперь подтягивайтесь, сгибая руки в локтях, и возвращайтесь в исходное положение. Повторяйте.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Постепенно сужайте хват пока руки не соприкоснутся большими пальцами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Приподнимите одну ногу одновременно напрягая ягодичные мышцы опорной ноги, чтобы не допустить перекоса таза относительно поверхности пола.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Уменьшите угол наклона тела и выполняйте подтягивания с приподнятыми ногами. Поднимите ноги на степ-платформу. Так вам придется поднимать больший вес. Если поднять ноги выше уровня плеч, выполнять упражнение становится особенно сложно.

Уровень

3

Промежу-
точный

ПОДТЯГИВАНИЕ на низкой перекладине на одной руке с самопомощью

При выполнении таких подтягиваний на рабочую руку приходится около 70 процентов нагрузки. Одним из вариантов является неравномерное подтягивание. Одной рукой, рабочей, держитесь за перекладину а другой, вспомогательной, — за концы полотенца, переброшенного через перекладину. Чем ниже относительно перекладины вы держитесь за полотенце, тем меньше помощи вспомогательная рука оказывает рабочей. Мне нравится этот вариант еще и потому что он развивает силу хвата вспомогательной руки, подвывая большей нагрузке мышцы большого пальца и ладони.

Выполнение

Исходное положение

- Возьмитесь за перекладину рабочей рукой точно над плечом.
- Перебросьте полотенце через перекладину и возьмитесь за его концы вспомогательной рукой.
- Прямые ноги поднимите на степ-платформу
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Начинайте движение, опуская плечи вниз и назад, а локти прижимая к бокам.
- Согнув руки в локтях под прямым углом, зафиксируйте это положение на 1–2 секунды и представьте, что пытаетесь лопатками раздавить грецкий орех.
- Обратным движением вернитесь в исходное положение и повторите.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте площадь опоры, разведя ноги.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Усильте эффект рычага, согнув ноги в коленях так, чтобы стопы находились точно под коленями.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте подтягивания в наклоне. Так работать будет легче, поскольку вам придется удерживать меньший вес. Данный метод работает наиболее эффективно, если вы держитесь за вертикальный шест дверные косяки или рукояти подвесных ремней. В этом случае для изменения угла наклона тела достаточно переместить ноги вперед или назад.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Чтобы еще больше уменьшить роль вспомогательной руки и эффект рычага, выполняйте упражнение «Подтягивание лучника» Полностью выпрямите вспомогательную руку отведя ее в сторону чтобы на рабочую руку легла львиная доля нагрузки. Выполните все повторения на одной рабочей руке, а потом поменяйте руки.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняя упражнение «Подтягивание лучника» постепенно уменьшайте число пальцев, которыми держитесь за перекладину вспомогательной рукой, чтобы дойти до хвата двумя или даже одним пальцем.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняя данное подтягивание, держите одну ногу на весу и, напрягая ягодичные мышцы, следите за тем, чтобы таз был параллелен полу Этот вариант укрепляет ягодичные мышцы и заднюю группу мышц бедер опорной ноги.



Продвинутый

ПОДТЯГИВАНИЕ на низкой перекладине на одной руке

Если при выполнении таких подтягиваний ваши мышцы поясницы, бедер и брюшной пресс не будут работать синхронно, вы начнете крутиться и вертеться на перекладине, словно на дискотеке 70-х. Вот почему выполнение этого упражнения, в отличие от упражнений предыдущих уровней, нужно начинать с согнутыми ногами (стопы точно под коленями, голени расположены вертикально), иначе задача будет просто неподъемной. Полезно также для равновесия тянуть нерабочую руку вверх мимо перекладины.

Хотя вы должны стараться свести к минимуму вращение тела, чтобы таз и плечевой пояс оставались параллельны полу совсем избежать вращения едва ли удастся. Допустимо несколько поворачивать плечо и бедро с нерабочей стороны вверх и в сторону рабочей руки по диагонали. При этом плечо и бедро должны двигаться синхронно, чтобы не допускать скручивания в области поясницы.

Выполнение

Исходное положение

- Обхватите перекладину рабочей рукой хватом «замок» Вторую руку тяните к потолку.
- Согните ноги в коленях и упорайтесь ступнями в пол точно под коленями. Бедра приподняты так, чтобы тело образовало одну прямую линию от головы до коленей.
- Для большей устойчивости разведите ноги шире плеч.
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Начинайте движение, опуская плечи вниз и назад, а локти прижимая к бокам.
- Согнув руки в локтях под прямым углом, зафиксируйте это положение на 1–2 секунды и представьте, что пытаетесь лопатками раздавить грецкий орех.
- Обратным движением вернитесь в исходное положение и повторите.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.

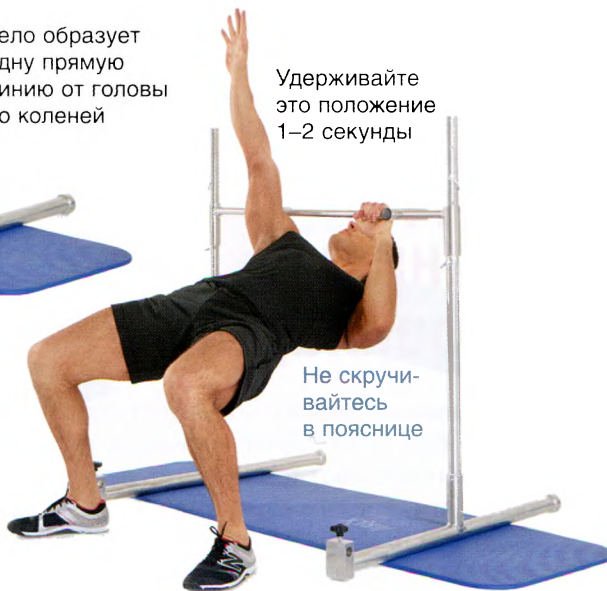
Для равновесия тянитесь нерабочей рукой вверх мимо перекладины



Ноги широко разведены

Тело образует одну прямую линию от головы до коленей

Удерживайте это положение 1–2 секунды



Не скручивайтесь в пояснице

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте эксцентрическую фазу подтягивания, опуская тело (затрачивайте на это от 3 до 5 секунд). Чтобы подняться в исходное положение, помогайте себе второй рукой.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте изометрические подтягивания, удерживая верхнее (или нижнее) положение некоторое время.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте подтягивания в наклоне. Данный метод работает наиболее эффективно, если вы держитесь за вертикальный шест, дверные косяки или рукоятки подвесных ремней. В этом случае для изменения угла наклона тела достаточно переместить ноги вперед или назад.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Уменьшайте площадь опоры, постепенно сводя ноги, пока они не соприкоснутся.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Оторвите одну ногу (одноименную с рабочей рукой) от пола и напрягите ягодичные мышцы опорной ноги, чтобы таз был параллелен полу

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличьте относительную нагрузку, полностью выпрямив ноги, чтобы все тело образовало одну прямую линию. Упражнение при этом становится чрезвычайно трудным, поскольку вам нужно не только поднимать больший вес, но и не допустить сгибания ног в тазобедренных суставах. Но его выполнение можно еще больше усложнить, если поднять ноги на степ-платформу. Если вы способны справиться со столь трудным упражнением, вашей исключительной силе можно только позавидовать.

Уровень

5

Супергерой

Плиометрическое ПОДТЯГИВАНИЕ на низкой перекладине

Одним из серьезных недостатков занятий без отягощений является то, что они не позволяют тренировать взрывную силу тяги, как это можно делать со свободными отягощениями или на тренажерах. Олимпийские виды тяжелой атлетики, такие как рывок и толчок, а также махи гирями позволяют быстро переносить усилие из нижней половины тела в верхнюю, резко выпрямляя ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, и при этом тянуть вес руками. Данную проблему позволяют решить плиометрические подтягивания. Начинать выполнять упражнение с согнутыми ногами, чтобы ступни упирались в пол точно под коленями. Кроме того, перед каждым взрывным подтягиванием выдерживайте 5-секундную паузу в нижнем положении, чтобы не нарушать технику. Впоследствии вы сможете выполнять это упражнение без пауз.

Выполнение

Исходное положение

- Обхватите перекладину или рукоятки ремней хватом «замок»
- Согните ноги в коленях и упирайтесь ступнями в пол точно под коленями. Бедра приподняты так, чтобы тело образовало одну прямую линию от головы до коленей.
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Начинайте движение, опуская плечи вниз и назад, а локти прижимая к бокам.
- Согнув руки в локтях под прямым углом, зафиксируйте это положение на 5 секунд и представьте, что пытаетесь лопатками раздавить грецкий орех.
- Затем быстро опуститесь в исходное положение и тут же как можно быстрее снова подтягивайтесь в верхнее положение. В ходе всего упражнения ноги должны быть полностью разогнуты в тазобедренных суставах.

Цель

Вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Будьте готовы выполнять взрывные подтягивания и быстро опускаться

Висите на прямых руках

Ноги разведены шире плеч

В этой прогрессии для усложнения на мгновение выпустите перекладину из рук, а затем снова хватайтесь за нее



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выдерживайте 5-секундную паузу не в верхнем, а в более легком, нижнем положении на полностью вытянутых руках.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте плиометрические подтягивания в наклоне. Этот метод работает наиболее эффективно, если вы держитесь за вертикальный шест, дверные косяки или рукоятки подвесных ремней. В этом случае для изменения угла наклона тела достаточно переместить ноги вперед или назад.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Соедините подтягивания с прыжками из приседа в единое упражнение для ускорения обмена веществ во всем теле. Когда вы помогаете себе ногами, становится легче подтягиваться и выполнять более взрывные движения. Этот метод эффективнее всего работает с подвесными ремнями, прикрепленными к стене. Приседайте до полного выпрямления рук, а затем подпрыгивайте и одновременно подтягивайтесь на руках. Оторвавшись от пола, мягко приземлитесь в нижнее положение приседания и повторяйте.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Если держитесь руками за перекладину или параллельные брусья, то в верхней точке подъема на мгновение отпускайте руки, а когда взлет сменится падением, снова хватайтесь. Для того чтобы усложнить выполнение, можно хлопнуть в ладоши или менять в полете ширину хвата, чередуя широкий, нормальный и узкий хват или используя смешанный хват (когда одна рука держит перекладину прямым хватом, а вторая — обратным).

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выпрямите ноги, чтобы все тело образовало одну прямую линию. Упражнение при этом становится чрезвычайно трудным, поскольку вам нужно не только поднимать большой вес, но и не допустить сгибания ног в тазобедренных суставах.

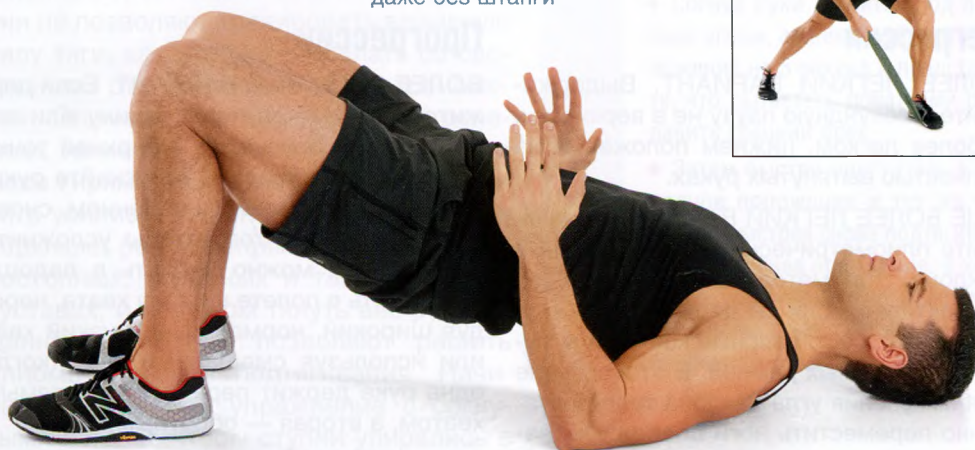
САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Уменьшите угол наклона тела и выполняйте плиометрические подтягивания с приподнятыми ногами. Поднимите ноги на степ-платформу. Так вам придется поднимать большой вес. Если поднять ноги выше уровня плеч, выполнять упражнение становится особенно сложно.

Варианты

Плиометрическое
ПОДТЯГИВАНИЕ
на низкие

Одна из разновидностей
упражнений без штанги
для укрепления мышц
спины и ног

Тягу можно выполнять
даже без штанги



Опирайтесь на центральную часть стоп

Сведите лопатки

1. Мостик на локтях

Обопритесь локтями на пол, держа их близко к корпусу. Теперь, отжимаясь на локтях, постарайтесь оторвать тело от пола и изометрически удерживать эту позу некоторое время. Если хотите, можете также качаться вверх и вниз. Вам будет

легче выполнять это упражнение, если вы полностью разогнете ноги в тазобедренных суставах. С полностью выпрямленными ногами выполнить это упражнение будет значительно труднее.

Тяга эластичной ленты



Изометрическая тяга полотенца



Напрягите брюшной пресс, не позволяйте бедрам провисать



Если нет перекладины, можно выполнять подтягивания на двух опорах

Стопы расположены точно под коленями

Напрягите лопатки



Зафиксируйте положение на 1–2 секунды

Поднимите бедра, чтобы туловище располагалось горизонтально

2. Подтягивание на локтях

Обопритесь локтями на две степ-платформы равной высоты. Можете подложить под локти коврики, полотенца или подушки, чтобы было удобнее выполнять упражнение. Согните ноги в коленях так, чтобы стопы располагались точно под коленями, и полностью разогните их в тазобедренных суставах так, чтобы корпус был прямой. Не прогибайте поясницу

В ходе всего упражнения тело образует одну прямую линию от головы до коленей. Отжимайтесь на локтях, сводя лопатки и выпячивая грудь. Поднявшись как можно выше (можете пока не приподнимать плечи), сведите лопатки и зафиксируйте это положение на 1–2 секунды, а затем вернитесь в исходное положение и повторяйте.



а

Контролируйте движения плеча рабочей руки



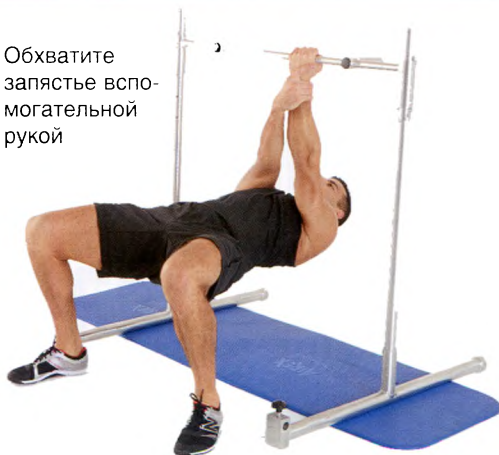
б

3. Подтягивание на одной руке с поворотом корпуса

Выполните стандартное подтягивание на одной руке (а), на стадии подъема целясь нерабочей рукой в потолок. Опускаясь, поверните верхнюю часть корпуса (но не поясницу) и тянитесь нерабочей рукой

вниз (б). Важно, чтобы плечевая кость рабочей руки оставалась в лунке сустава. Проследите также за тем, чтобы плечи и бедра двигались как одно целое, не допуская скручивания в пояснице.

Обхватите запястье вспомогательной рукой



4. Подтягивание скалолаза

Это наиболее продвинутая форма подтягиваний, поскольку все тело держится на одной руке. Обхватите перекладину или рукоять подвешенного ремня рабочей рукой. Вспомогательной рукой обхватите за-

пястье рабочей руки и подтягивайтесь. Чтобы усложнить выполнение упражнения, переместите вспомогательную руку к локтю рабочей руки, потом к бицепсу и, наконец, к плечу



Выпрямление ноги усложняет выполнение упражнения



5. Горизонтальное подтягивание «Паук»

Еще один способ перенести большую часть нагрузки на какую-то одну сторону тела при выполнении подтягиваний — это дополнительные движения ног. При выполнении этих подтягиваний вы, поднимаясь на низкой перекладине, одновременно сгибаете одну ногу и тянете ее коленом к локтю одноименной руки. Упражнение можно усложнить, полностью

разгибая поднятую ногу и в верхнем положении вытягивая ее в сторону. Необходимость противовеса вынуждает переносить больший вес на противоположную руку. Выполняйте все повторения, поднимая одну и ту же ногу, а потом поменяйте стороны или меняйте стороны после каждого повторения.

9

Глава



У АЖ ИИ

ИИ

наклон вперед



5

НАКЛОН ВПЕРЕД

Наклоны вперед – самое важное из упражнений без отягощений, которыми вам надо овладеть, потому что укрепляет критически важные части тела, у основной массы людей остающиеся недотренированными: спину и бедра. Овладение техникой выполнения этого упражнения позволит вам в большей мере использовать тазобедренные суставы во всех упражнениях для нижней половины тела и вовлекать в работу большее количество мышц. Благодаря этому упражнению вы также сможете более полноценно использовать колени. Наклоны вперед представляют собой краеугольный камень лучших кардиоупражнений для похудения, таких как вертикальные прыжки и бурпи. Прогрессии в этой главе предоставят вам много возможностей постоять на одной ноге, укрепить мышечный корсет и проработать мышцы бедер.

Правильное приседание начинается с наклона вперед. Это с самого начала должным образом нагружает заднюю группу мышц бедер, что позволяет развести колени, обеспечить вертикальное положение голени и правильное положение стоп — а это все критически важные условия здоровья коленных суставов. Кроме того, ваша задняя группа мышц бедер сильнее передней, поэтому, если вы научитесь включать эти мышцы в работу каждый раз, когда приседаете (делаете выпады, прыгаете), ваши спортивные показатели резко пойдут в гору. Ключ к безукоризненно

правильному наклону вперед заключается в том, чтобы не было совсем или почти никакого движения в коленях и пояснице. Двигаться вы должны только в тазобедренных суставах, а позвоночник должен сохранять нейтральное положение. Если у вас хронические проблемы с коленями, наклоны вперед станут вашим спасением. Изучая и выполняя прогрессию, помните следующий совет, в котором заключена вся суть этого упражнения: представляйте, будто пытаетесь закрыть дверь ягодицами.

ПРОГРЕССИРОВАНИЕ НАКЛОНА ВПЕРЕД



Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
1	2	3	4	5
Полный ноль	Начальный	Промежуточный	Продвинутый	Супергерой
НАКЛОН ВПЕРЕД	НАКЛОН ВПЕРЕД С ДИАГОНАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ НОГ	НАКЛОН ВПЕРЕД НА ОДНОЙ НОГЕ	ПРЫЖОК НА МЕСТЕ	ПРЫЖОК НА МЕСТЕ С ДИАГОНАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ НОГ



Полный ноль

НАКЛОН ВПЕРЕД

Прежде чем переходить к более продвинутым вариантам, таким как наклон вперед на одной ноге, необходимо в совершенстве овладеть техникой наклона вперед на двух параллельно расположенных ногах. Помните о том, что движение должно быть сосредоточено исключительно в тазобедренных суставах, а колени и поясница должны оставаться неподвижными. Наклоняйтесь ровно настолько, насколько можете наклониться, не сгибая спину, и не опускайтесь ниже положения, при котором корпус параллелен полу. Не выключайте колени.

Положение рук. Отводя таз назад и выполняя наклоны вперед, вы можете тянуться руками к полу либо вытягивать их перед собой. Еще лучше завести руки за спину и прижать их тыльной стороной к пояснице. Это позволит растянуть грудные мышцы и передние мышцы плечевого пояса, а также обеспечить постоянный легкий прогиб в пояснице.

Выполнение

Исходное положение

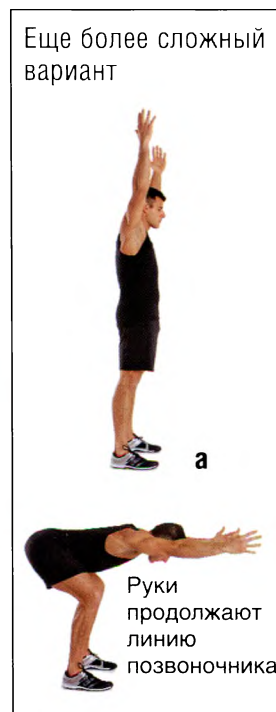
- Поставьте ноги на ширину бедер или плеч.
- Голова остается в нейтральном положении в ходе всего упражнения (уши находятся в одной плоскости с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами).
- Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- В ходе всего упражнения ноги немного согнуты в коленях.
- Отведите таз как можно сильнее назад (словно закрываете им дверь), пока туловище не будет параллельно полу. Сохраняйте естественный изгиб в пояснице. Вы должны почувствовать напряжение задней поверхности бедер.
- Зафиксируйте нижнее положение, сохраняя напряжение во всем теле, а затем выпрямляйте корпус, подавая бедра вперед и не забывая напрягать ягодичные мышцы в верхнем положении.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Некоторое время удерживайте нижнее положение.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Минимизируйте амплитуду движений настолько, насколько необходимо, чтобы сохранять нейтральное положение позвоночника.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Помогайте себе руками, опираясь на устойчивую поверхность, расположенную чуть ниже пояса. Это позволит вам опуститься в нижнее положение, в котором корпус параллелен полу а потом вернуться в исходное положение.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Постепенно уменьшайте площадь опоры и увеличивайте амплитуду движений, сводя ноги все ближе и ближе до их соприкосновения.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Скрестите руки на груди, обхватив плечи (или сложите их в позе молитвы). Следующий этап — руки за головой (поза арестанта). Наконец, поднимите руки над головой (а).

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Соедините названные выше прогрессии, сведя ноги и подняв руки над головой. Это высшее испытание силы ваших поясничных мышц, стабильности мышечного корсета и эластичности задней группы мышц бедер.

Уровень

2

Начальный

НАКЛОН ВПЕРЕД С ДИАГОНАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ НОГ

Упражнения, выполняемые с диагональным положением ног позволяют переносить больше веса на одну ногу. Кроме того, они учат тело удерживать тазобедренные и плечевые суставы на одинаковом расстоянии от пола, когда нагрузка на ноги неодинаковая. При диагональном положении ног одна нога находится несколько впереди другой. Стопа передней ноги опирается на пол тремя точками. На нее приходится основная нагрузка. Носок задней ноги находится на линии пятки передней. Ноги разведены на ширину бедер.

Выполнение

Исходное положение

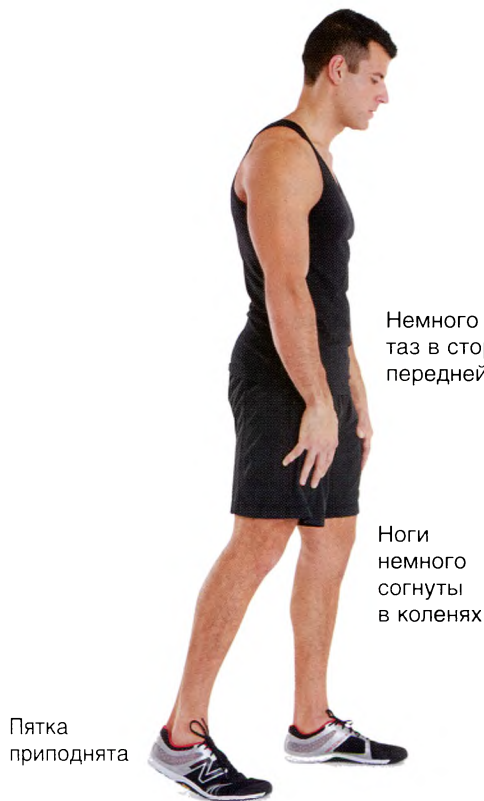
- Стопа передней ноги опирается на пол тремя точками. Естественный свод при этом сохраняется. Основной вес приходится на подушечки первого и пятого пальцев и на пятку
- Ноги разведены на ширину бедер; носок задней ноги находится на линии пятки передней.
- Основная часть веса тела приходится на переднюю ногу, а носок задней ноги служит скорее для устойчивости (как опорная стойка у велосипеда).

Идеальное выполнение

- В ходе всего упражнения ноги немного согнуты в коленях.
- Отведите таз как можно сильнее назад (словно закрываете им дверь), пока туловище не будет параллельно полу. Сохраняйте естественный изгиб в пояснице. Вы должны почувствовать напряжение задней поверхности бедра передней ноги.
- Зафиксируйте нижнее положение, сохраняя напряжение во всем теле, а затем выпрямляйте корпус, подавая бедра вперед и не забывая напрягать ягодичные мышцы в верхнем положении.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



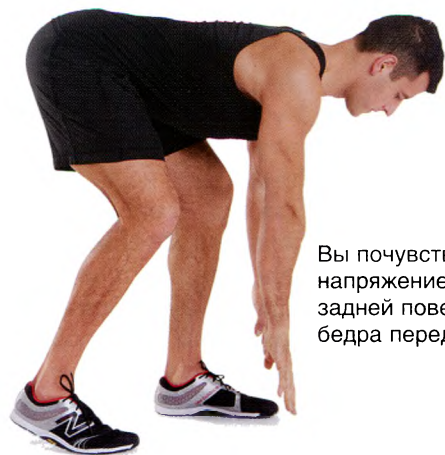
Пятка приподнята

Немного поверните таз в сторону передней ноги

Ноги немного согнуты в коленях

Спина образует прямую линию от головы до ягодиц

Не поднимайте голову



Вы почувствуете напряжение задней поверхности бедра передней ноги

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Некоторое время удерживайте нижнее положение.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Минимизируйте амплитуду движений настолько, насколько необходимо, чтобы сохранять нейтральное положение позвоночника.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Помогайте себе руками, опираясь на устойчивую поверхность, расположенную чуть ниже пояса. Это позволит вам опуститься в нижнее положение, в котором корпус параллелен полу а потом вернуться в исходное положение.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте наклоны вперед в разножке, вытянув заднюю ногу назад до полного выпрямления.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Поднимите заднюю ногу на степ-платформу. Это упражнение превосходно тренирует мышцы-сгибатели бедра задней ноги.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Скрестите руки на груди, обхватив плечи (или сложите их в позе молитвы). Следующий этап — руки за головой (поза арестанта). Наконец, поднимите руки над головой.

Уровень

3

Промежу-
точный

НАКЛОН ВПЕРЕД на одной ноге

Это упражнение улучшает способность удерживать равновесие, стоя на одной ноге, чем пренебрегают многие программы фитнеса. Никакое другое упражнение не научит вас тому, как сделать так, чтобы ваша нога стала одним целым с опорной поверхностью и надлежащим образом абсорбировала силы, передаваемые вверх и вниз по кинетической цепи. Ключевое правило данного упражнения — не позволять тазу поворачиваться в сторону от рабочей ноги. Вы поймете это, если в процессе выполнения наклона вперед носок нерабочей ноги станет уводить таз в сторону. Это можно предотвратить, напрягая ягодичные мышцы нерабочей ноги в ходе всего упражнения, что позволит стабилизировать таз, поворачивая его в сторону рабочей ноги, и поможет сосредоточиться на том, чтобы тянуться пяткой поднятой ноги как можно дальше от тела. Выполняя данное упражнение, будьте терпеливы, потому что новичкам с ним справиться, как правило, довольно сложно.

Выполнение

Исходное положение

- Стопа передней ноги опирается на пол тремя точками.
- Вдавливайте ступню рабочей ноги в пол.
- Немного поверните таз в сторону рабочей ноги, чтобы избежать его вращения.
- Чтобы обеспечить ровное положение таза, в ходе всего упражнения напрягайте ягодичные мышцы задней ноги.

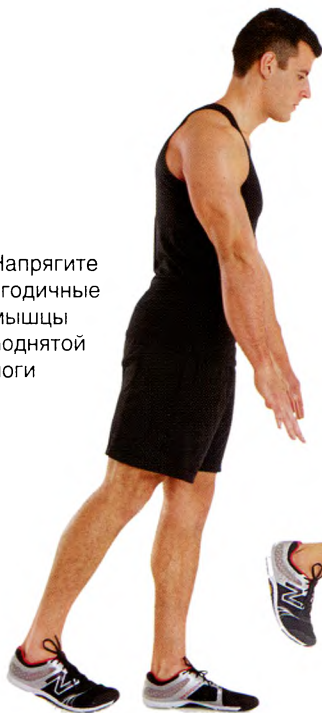
Идеальное выполнение

- В ходе всего упражнения ноги немного согнуты в коленях.
- Отведите таз как можно сильнее назад (словно закрываете им дверь), пока туловище не будет параллельно полу. Сохраняйте естественный изгиб в пояснице. Вы должны почувствовать напряжение задней поверхности бедра передней ноги.
- Зафиксируйте нижнее положение, сохраняя напряжение во всем теле, а затем выпрямите корпус, подавая бедра вперед и не забывая напрягать ягодичные мышцы в верхнем положении.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.

Напрягите
ягодичные
мышцы
поднятой
ноги



Таз и плечи находятся
на одинаковом расстоянии от пола



Носок обращен
вертикально вниз

Немного согните
ногу в колене;
голень почти
вертикальна

Изменение
положения рук
делает
выполнение
упражнения
более трудным

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Некоторое время удерживайте нижнее положение.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Минимизируйте амплитуду движений настолько, насколько необходимо, чтобы сохранять нейтральное положение позвоночника.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Помогайте себе руками, опираясь на устойчивую поверхность, расположенную чуть ниже пояса. Это позволит вам опуститься в нижнее положение, в котором корпус параллелен полу. Можно также опираться рукой на стену. Используйте руки при движении в обоих направлениях.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте наклоны вперед на одной ноге, скрестив руки на груди и обхватив плечи (или сложив их в позе молитвы).

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте наклоны вперед на одной ноге, сложив руки на затылке (поза арестанта).

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте наклоны вперед на одной ноге, подняв прямые руки над головой.



Продвинутый

ПРЫЖОК НА МЕСТЕ

Прыжки сжигают калории лучше, чем любое другое упражнение. Они включают в работу мышцы всего тела от головы до пальцев ног и значительно повышают частоту пульса. Если прыгать целый час без остановки, это, конечно, позволит сжечь немало жира и серьезно нагрузит сердечно-сосудистую систему — но какой ценой? Несоблюдение техники прыжков приведет к очень быстрому износу суставов. Решение? Научиться правильно приземляться, разводя колени, держа голени вертикально и направляя носки прямо перед собой. Большинство людей получают травмы не из-за прыжков, а из-за неумения приземляться.

При выполнении прыжков на месте усилие передается через заднюю цепь — мышцы позвоночника, таза, заднюю группу мышц бедер и икры. Чтобы мобилизовать эти мощные мышцы, вы должны растянуть и нагрузить бедра, как при выполнении наклона вперед. По существу, прыжки на месте представляют собой ударную форму наклонов вперед. Хотя движения сосредоточены в основном в тазобедренных суставах, немного сгибать ноги в коленях, когда прыгаете и приземляетесь, нормально. Только не сгибайте их слишком сильно, иначе это будет больше походить на прыжки из приседа (см. главу 7). Чем больше двигаются бедра и чем меньше — колени, тем легче будет коленям.

Выполнение

Исходное положение

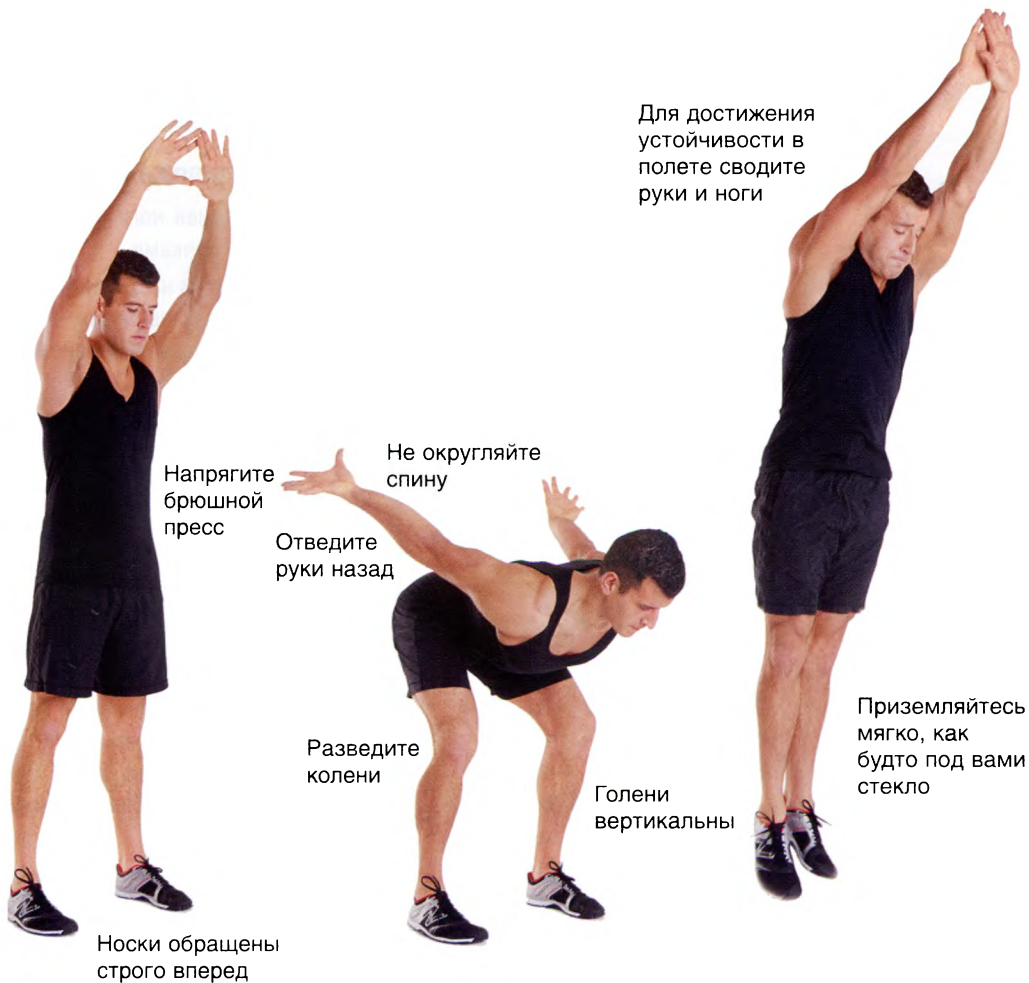
- Обе стопы опираются на пол тремя точками.
- Голова остается в нейтральном положении в ходе всего упражнения (уши находятся в одной плоскости с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами).
- Вытяните руки над головой, напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Приготовьтесь к прыжку, отведя таз назад, наклонив корпус вперед и вытянув руки за спиной.
- Зафиксируйте нижнее положение, а затем резко подайте таз вперед, полностью разгибая ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, делая мах руками и отталкиваясь от пола пальцами ног
- Мягко приземлитесь на носки в нижнее положение, отводя таз назад, разводя колени и держа голени вертикально. Носки обращены строго вперед.
- Вернитесь в исходное положение. Первое время выдерживайте паузу в пару секунд после приземления, а в дальнейшем можете прыгать непрерывно.

Цель

Вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений с мягким приземлением.



Напрягите
брюшной
пресс

Не округляйте
спину

Отведите
руки назад

Разведите
колени

Голени
вертикальны

Для достижения
устойчивости в
полете сведите
руки и ноги

Приземляйтесь
мягко, как
будто под вами
стекло

Носки обращены
строго вперед

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Прыгайте невысоко и двигайтесь не торопясь.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Подпрыгивайте лишь настолько, чтобы между вами и полом можно было протаскать только лист бумаги.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте взрывные подъемы на цыпочки, поднимая пятки как можно выше, но не отрывая носки от пола. Для начинающих это лучший способ овладеть техникой прыжков на месте и приземления. Это упражнение очень полезно для продвинутых физкультурников как метод активного отдыха и как упражнение на выносливость (на максимальное количество повторений).

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Ускорьте фазу прыжка, выбрасывая руки вверх.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Ускорьте фазу подготовки к прыжку силой забрасывая руки за спину, чтобы усилить пружинящий эффект соединительных тканей и сделать движение еще более взрывным.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ В совершенстве овладев техникой приземления, можно перейти к непрерывному выполнению прыжков, где вы выпрыгиваете вверх сразу после приземления, без пауз и без возвращения в исходное положение. Это резко повысит расход энергии и скорость обмена веществ. Данный вариант рассчитан на опытных физкультурников и хорошо развивает гибкость и эластичность.



Супергерой

ПРЫЖОК НА МЕСТЕ С ДИАГОНАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ НОГ

Это упражнение очень похоже на предыдущее, за тем исключением, что основная нагрузка во все большей степени переносится на одну ногу а значит и выполнять его становится все тяжелее. Путем микропрогрессий вы сможете добраться до настоящего испытания прыжков на одной ноге. Это король взрывных упражнений без отягощений для всего тела, и оно сделает из вас настоящего атлета. Если вы можете безукоризненно прыгать на одной ноге и приземляться на одну ногу значит, вам по плечу любое упражнение для нижней половины тела. А уж на обеих ногах вы будете прыгать как кузнечик. Если вы хотите добиться успехов в баскетболе, но ростом не вышли, то вам без этого упражнения никак не обойтись.

Но начать нужно с прыжков с диагональным положением ног с упражнением, которые представляют собой важную переходную ступень от прыжков на двух ногах к прыжкам на одной ноге.

Выполнение

Исходное положение

- Стопа передней ноги опирается на пол тремя точками.
- Разведите ноги на ширину плеч. Заднюю ногу поставьте так, чтобы ее носок находился на уровне пятки передней ноги.
- Основную часть веса тела перенесите на переднюю ногу.

Идеальное выполнение

- Приготовьтесь к прыжку, отведя таз назад, наклонив корпус вперед и вытянув руки за спиной.
- Зафиксируйте нижнее положение, а затем резко подайте таз вперед, полностью разгибая ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, делая мах руками и отталкиваясь от пола пальцами ног
- Мягко приземлитесь на носки в нижнее положение, отводя таз назад, разводя колени и держа голени вертикально. Носки обращены строго вперед.
- Вернитесь в исходное положение. Первое время выдерживайте паузу в пару секунд после приземления, а в дальнейшем можете прыгать непрерывно.

Цель

Вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений для каждой ноги с мягким приземлением.



Носок задней ноги находится на уровне пятки передней

Примите позу полого тела

Разведите колени

Не поднимайте подбородок

Перенесите вес тела на переднюю ногу

Сводите руки в прыжке

В полете ноги сводите, а при приземлении располагайте их диагонально

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Прыгайте невысоко и двигайтесь не торопясь.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Подпрыгивайте лишь настолько, чтобы между вами и полом можно было протаскать только лист бумаги.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте взрывные подъемы на цыпочки, поднимая пятки как можно выше, но не отрывая носки от пола. Для начинающих это лучший способ овладеть техникой прыжков на месте и приземления. Это упражнение очень полезно для продвинутых физкультурников как метод активного отдыха и как упражнение на выносливость (на максимальное количество повторений).

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Готовясь перейти к прыжкам на одной ноге, подпрыгивайте на одной ноге, а приземляйтесь на обе. Начинайте с медленных и невысоких прыжков, постепенно набирая высоту и скорость.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте прыжки на одной ноге, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на одну ногу. Не забывайте первое время делать паузу и возвращаться в исходное положение перед выполнением очередного прыжка. Подход состоит из одного повторения.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Перейдите к непрерывному выполнению прыжков, где вы выпрыгиваете вверх сразу после приземления, без пауз и без возвращения в исходное положение. Это резко повысит расход энергии и скорость обмена веществ. Данный вариант рассчитан на опытных физкультурников и хорошо развивает гибкость и эластичность.



Варианты



1. Приседание в наклоне

Поставьте ноги на ширину бедер или плеч и примите позу полого тела. Отведите таз назад (словно закрываете им дверь) и согните ноги в коленях. Если можете коснуться пальцами пола, то дальнейшее прогрессирование состоит в том, чтобы, увеличивая амплитуду достать до пола ладонями. Это превосходная моди-

фикация наклона вперед для людей с больными коленями, потому что позволяет вам приседать, в то время как основная нагрузка приходится на бедра и тазобедренные суставы. Четырехглавые мышцы бедер при этом тоже работают без необходимости глубокого сгибания коленных суставов.

Тело образует форму буквы Т



Опорная нога
немного согнута
в колене

Вес тела
приходится на
центр стопы



Если поднятую ногу
немного согнуть в колене,
выполнять упражнение
будет легче

Активно работает
брюшной пресс,
хорошо разминаются
мышцы-сгибатели
бедр и задняя
группа мышц бедра

2. Наклон вперед на одной ноге с подъемом второй ноги

Это высшее испытание вашей способности удерживать равновесие, стоя на одной ноге. В ходе выполнения данного упражнения активно работают все мышцы, так или иначе примыкающие к тазовой области. Разведите ноги на ширину плеч и примите позу полого тела. Вытяните руки перед собой. Отводя таз назад, наклонитесь вперед и поднимите прямую

ногу вытягивая ее назад. Балансируйте 2 секунды, а затем верните корпус в вертикальное положение и одновременно перенесите свободную ногу вперед, вытягивая ее перед собой. Выполните все повторения, а затем поменяйте ноги (или меняйте ноги после каждого повторения). В ходе всего упражнения следите за тем, чтобы спина не округлялась.



3. Наклон вперед на одной ноге с прыжком

Выполните наклон вперед на одной ноге. Возвращаясь в исходное положение, сделайте резкий мах коленом свободной ноги вперед и подпрыгните, словно через

скакалку Мягко приземлитесь и продолжайте. Выполнив необходимое количество повторений, поменяйте ноги.



4. Наклон вперед сидя

Этот вариант позволяет изолированно выполнять движения, связанные с наклоном вперед, без необходимости затрачивать усилия на удержание равновесия, стоя на ногах. Сядьте на степ-платформу напрягите брюшной пресс, плечи и грудную клетку тяните вниз. Наклонитесь вперед, сгибаясь в тазобедренных суста-

вах до тех пор, пока живот и грудь не упрутся в бедра. Сохраняйте естественный изгиб в пояснице. В завершение упражнения вернитесь в исходное положение, выпрямляя корпус и подавая таз вперед. С высотой степ-платформы можно экспериментировать.



Сделайте выпад вперед
в наклоне и коснитесь носка

а

б

Сделайте мах рукой назад

Начинайте движение
с отведения таза назад



Сделайте выпад в сторону

5. Выпады в наклоне

Концепция здесь та же, что и в первом варианте (приседание в наклоне). Наклонитесь вперед до тех пор, пока корпус не окажется параллелен полу и немного согните ноги в коленях. Выпад в наклоне получается не такой большой, как при выполнении стандартных выпадов; нога не уходит далеко от центра тяжести. Выпады можно делать вперед (а) или в сторону (б), накрест или даже с поворотом. Цель всех этих вариантов — заставить интенсивнее работать мышцы бедер и

снять напряжение с коленей, при этом все-таки позволяя немного работать коленям и четырехглавым мышцам бедер. Выпады такого рода более применимы к повседневной деятельности и спорту потому что наклоняться в жизни приходится гораздо чаще, чем опускаться в глубокий присед. Это упражнение также делает вас сильнее во всех тех жизненных ситуациях, где вам приходится делать шаги.

У АЖ

ИИ

ИИ

ОТЖИМАНИЕ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

10

Глава





6

ОТЖИМАНИЕ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

Вертикальный характер жимовых движений, присущий этому упражнению, вынуждает поднимать все 100 процентов веса тела, а не 70 процентов, как в обычном отжимании от пола. Такая задача кажется невыполнимой? Полагаете, что не справитесь? Ну что ж, именно поэтому вашему вниманию предлагается последовательность упражнений нарастающей трудности, которая постепенно подведет вас к вашей цели.

Все дело в поэтапном изменении угла наклона тела, чтобы вы могли постепенно и безопасно качать мышцы, необходимые для отжиманий в стойке на руках. И у вас есть дополнительный стимул, чтобы пройти весь этот путь. Широкие и мускулистые плечи автоматически сделают вас более стройным и привлекательным, поскольку по сравнению с ними талия будет казаться тонкой.

Предостережение. Отжимания в стойке на руках требуют большой подвижности плечевых суставов и мощного мышечного корсета. Когда руки подняты над головой, это часто компенсируют чрезмерным прогибом в пояснице и поднятием плеч. Но это прямая дорога к возникновению болей в плечах и спине. Вам нужны эти проблемы? Проверьте себя: прислонитесь к стене спиной, головой и ягодицами, держа руки по бокам. Пятки должны быть расположены как можно ближе к стене — насколько позволяют ягодицы. Примите позу полого тела и медленно поднимайте прямые руки перед собой, а потом над головой, плечи и грудную клетку тяните вниз, напрягайте мышечный корсет. Прекратите поднимать руки в тот момент, когда начинаете терять позу полого тела и прогибаться в пояснице. Если в этот момент вы не можете

коснуться стены поднятыми вверх руками, значит, вам недостает гибкости плечевых суставов и вы еще не готовы к продвинутым упражнениям из этой главы. Чтобы приобрести необходимую подвижность суставов, я призываю вас выполнять поэтапные прогрессии.

Выполнение отжиманий в стойке на руках полезно не только тем, что это упражнение делает вас такими же сильными в стойке на руках, каким является большинство людей, стоя на ногах, но и тем, что оно укрепляет кисти рук, делает более подвижными запястья и развивает чувство равновесия. Инверсия (выполнение упражнений вниз головой) улучшает пищеварение и кровообращение, способствует увеличению притока крови к мозгу. Стоять на руках, опираясь на стену, вообще полезно для здоровья, поэтому вы должны ежедневно выполнять это упражнение.

ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
1	2	3	4	5
Полный ноль	Начальный	Промежуточный	Продвинутый	Супергерой
СОБАЧЬЯ РАСТЯЖКА С ОТЖИМА- НИЕМ	ДИАГНО- НАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ	ОТЖИМАНИЕ В ПОЗЕ ПИКИ	ОТЖИМАНИЕ В СТОЙКЕ НА РУКАХ	ОТЖИМАНИЕ В СТОЙКЕ НА ОДНОЙ РУКЕ С САМОПО- МОЩЬЮ

Уровень

1

Полный ноль

Собачья растяжка с ОТЖИ- МАНИЕМ

Одной из самых важных асан в йоге является поза собаки мордой вниз. Чтобы принять ее, надо начать с упора лежа и отвести таз как можно дальше назад. Такую «растяжку» наши четвероногие друзья выполняют каждый день. Два моих боксера, Мустафа и Кайла, потягиваются так всякий раз, когда просыпаются или просто поднимаются на ноги из положения лежа, то есть раз сто за день (так мне кажется и это намек людям!). Нет лучшего способа размять, раскрыть плечевые и тазобедренные суставы одним потягиванием и сразу же почувствовать себя лучше.

Это упражнение растягивает всю заднюю половину тела и активизирует его переднюю половину. Икроножные мышцы и задняя группа мышц бедер растягиваются (что снимает напряжение со спины и коленей), а плечи раздвигаются (что полезно для осанки).

Кроме того, эта базовая растяжка является отличным разминочным упражнением перед тренировками и спортивными состязаниями, заряжающим вас энергией. Одно замечание: в отличие от позы собаки мордой вниз, выполняемой в йоге, собачья растяжка с отжиманием требует держать ноги вместе, поскольку это обеспечит более плавный переход к следующим прогрессиям. Однако если задняя группа мышц бедер у вас недостаточно эластичная, возможно, вам придется расставлять ноги шире или даже слегка сгибать их в коленях, чтобы полностью выполнить данное упражнение.

Выполнение

Исходное положение

- Упритесь прямыми руками в пол точно под плечами.
- Вдавливайте ладони в пол, удерживаясь за его поверхность пальцами.
- Голову держите в нейтральном положении, чтобы уши находились в одной плоскости с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами. Взгляд направлен между руками.
- Примите позу полого тела для отжимания: сведите ноги, напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

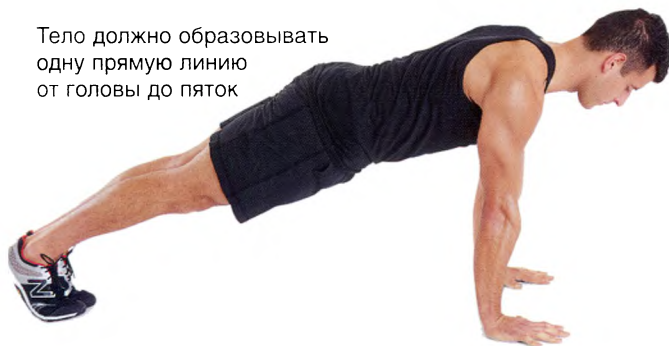
Идеальное выполнение

- Отведите таз как можно сильнее назад. Руки при этом остаются совершенно прямыми. Пятки старайтесь поставить на пол.
- На некоторое время зафиксируйте это положение и углубляйте растяжку. Отводите голову как можно дальше от рук, продолжая тянуть грудь вверх. Вернитесь в исходное положение, выполните обычное отжимание с полной амплитудой и повторяйте.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.

Тело должно образовывать одну прямую линию от головы до пяток



Старайтесь поставить пятки на пол



Можно поворачивать верхнюю часть спины, чтобы усилить растяжку

Еще более сложный вариант



а

Самый сложный вариант



б

Сверхсложный вариант



в

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Если вам не под силу выполнить стандартное отжимание, пропустите этот этап и, прежде чем возобновлять растяжку в течение некоторого времени удерживайте позу планки.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте опорную базу разведя руки или ноги.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте угол наклона тела, выполняя растяжку на приподнятых руках. Обопритесь руками на степ-платформу. Так вам придется удерживать меньший вес. Лучше, если степ-платформа будет упираться в стену чтобы она не скользила, когда вы начнете от нее отжиматься.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Постепенно сближайте руки, пока они не соприкоснутся большими пальцами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте упражнение, опираясь на одну ногу (а). Вторую ногу поднимите над полом и одновременно напрягите ягодичные мышцы опорной ноги. Подтягивайте носок свободной ноги, чтобы он был обращен в пол.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте упражнение на одной руке (б). Опорную руку поместите под плечом или немного сместите ее в сторону срединной линии тела. Вторую руку заведите за спину. Ноги на ширине плеч.

СВЕРХСЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Оторвите от пола разноименные ногу и руку (в).



Начальный

Диагональное ОТЖИМАНИЕ

Это переходное упражнение представляет собой нечто среднее между горизонтальными и вертикальными отжиманиями, между стандартными отжиманиями и отжиманиями в позе пики. Если выполнять его правильно, напряжение должно ощущаться больше в плечах и меньше в груди. В ходе всего упражнения старайтесь держать бедра выше плеч.

Выполнение

Исходное положение

- Примите позу собаки мордой вниз, подняв таз и отведя его назад. Руки прямые.
- Вдавливайте ладони в пол, удерживаясь за его поверхность пальцами.
- Пальцы разведите как можно шире. Кончики пальцев обращены строго вперед.
- Голову держите в нейтральном положении, чтобы уши находились в одной плоскости с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами. Взгляд направлен между руками.
- Примите позу полого тела для отжимания: сведите ноги, напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Сгибайте руки в локтях и перемещайте тело вперед до тех пор, пока не коснетесь носом пола.
- На некоторое время зафиксируйте это положение, ощущая напряжение в области плеч, а затем отождитесь назад (не вверх), обратным движением возвращаясь в исходное положение.
- В ходе всего упражнения держите бедра выше плеч.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Ноги вместе

Не округляйте верхнюю часть спины



Таз приподнят в ходе всего упражнения

Старайтесь раздвинуть руками поверхность пола

Грудь вперед

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте опорную базу разведя ноги.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте опорную базу и уменьшите амплитуду движений, разведя руки.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте угол наклона тела, выполняя диагональные отжимания на приподнятых руках. Обопритесь руками на степ-платформу или стену. Так вам придется удерживать меньший вес.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Постепенно сближайте руки, пока они не соприкоснутся большими пальцами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте диагональные отжимания, опираясь на одну ногу. Вторую ногу поднимите над полом и одновременно напрягите ягодичные мышцы опорной ноги. Подтягивайте носок свободной ноги, чтобы он был обращен в пол. Это поможет удерживать таз в положении, параллельном полу.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте диагональные отжимания на одной руке. Опорную руку поместите под плечом или немного сместите ее в сторону срединной линии тела. Вторую руку заведите за спину. Ноги на ширине плеч.



Промежу-
точный

ОТЖИМАНИЕ В ПОЗЕ ПИКИ

Это ваш первый рейд на территорию перевернутых отжиманий — отжиманий, выполняемых вниз головой. Если делать отжимания в позе пики с ногами на полу (облегченный вариант), перевернутой окажется только верхняя часть тела. Вариант с приподнятыми ногами почти так же труден для мышц плечевого пояса, как и отжимания в стойке на руках (из общего веса тела исключается только масса ног). Зато брюшному прессу и мышцам поясницы намного легче, поскольку не нужно напрягаться для удержания равновесия так, как в положении с вытянутыми вверх ногами. В первое время можете подкладывать под голову коврик или подушку чтобы было не так твердо упираться в пол головой.

Выполнение

Исходное положение

- Поднимите ноги на степ-платформу, высота которой находится в диапазоне от колена до пояса. Сведите ноги. Тазобедренные суставы находятся на одной линии с плечевыми суставами, головой и ладонями.
- Вес тела перенесен на центр ладоней.
- Вдавливайте ладони в пол, удерживаясь за его поверхность пальцами.
- Пальцы разведите как можно шире. Кончики пальцев обращены строго вперед.
- Голову держите в нейтральном положении, чтобы уши находились в одной плоскости с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами. Взгляд направлен между руками.

Идеальное выполнение

- Сгибайте руки в локтях и медленно опускайтесь головой к полу. Осторожно, не ударьтесь!
- На некоторое время зафиксируйте это положение, ощущая напряжение в области плеч, а затем отождмитесь, обратным движением возвращаясь в исходное положение.
- В ходе всего упражнения таз балансирует над грудной клеткой.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Напрягите
брюшной
пресс

Грудную клетку
и плечи тяните вниз



Вдавливайте
руки в пол

Локтевые
ямки
направлены
за голову

Чем выше подняты
ноги, тем бóльшая
нагрузка приходится
на руки и плечи

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Опустите ноги на пол. Так вы будете выжимать меньший вес.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте опорную базу и уменьшите амплитуду движений, разведя руки.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Выполняйте удержание начальной стойки на прямых руках. Это поможет увеличить силу плеч и развить стабильность мышечного корсета, прежде чем вы сможете выполнять отжимания.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте отжимания, опираясь на одну ногу Вторую ногу поднимите вверх как можно выше, имитируя отжимание в стойке на руках.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличивайте амплитуду движений, постепенно сближая руки до их соприкосновения большими пальцами.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличьте амплитуду движений, поместив руки на две невысокие степ-платформы равной высоты. Это позволит опускать голову ниже, чем в ходе выполнения отжимания на полу

ОТЖИМНИЕ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

Предостережение. Не пытайтесь выполнять это трудное упражнение, пока не овладеете в совершенстве предыдущими прогрессиями.

Это лучшее упражнение для укрепления мышц плечевого пояса и настоящее испытание для мышечного корсета, потому что ноги вытянуты вертикально вверх и брюшному прессу нужно работать изо всех сил, чтобы не допустить прогибания в пояснице. Сначала вам надо научиться принимать стойку на руках, опираясь ногами на стену. Для этого упритесь руками в пол на расстоянии 15–30 сантиметров от стены и поставьте одну ногу впереди другой. Передняя нога должна быть согнута в колене, а задняя — выпрямлена. Оттолкнитесь задней ногой и поднимите ноги одну за другой к стене. Действуйте не спеша и контролируйте каждое движение, чтобы ноги не врезались в стену с силой пушечного ядра. Следите за тем, чтобы при выполнении заброса ног руки были полностью разогнуты и выключены в локтях. Бывает так, что люди паникуют и сгибают руки в локтях, рискуя удариться об пол головой. Поэтому учиться выполнять это движение (и само отжимание) лучше под присмотром помощника.

Еще одно предостережение. В процессе отжиманий макушка должна касаться пола, но не ударяться об пол. Не надо слишком сильно разгибать шею.

Выполнение

Исходное положение

- Упритесь руками в пол на расстоянии 15–30 сантиметров от стены и, забросив ноги по одной наверх, примите стойку на руках.
- Вес тела перенесен на центр ладоней.
- Вдавливайте ладони в пол, удерживая за его поверхность пальцами.
- Пальцы разведите как можно шире. Кончики пальцев обращены строго вперед.
- Примите позу полого тела: сведите ноги, вытяните носки, напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы, брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Сгибайте руки в локтях и медленно опускайтесь головой к полу. Осторожно, не ударьтесь!
- На некоторое время зафиксируйте это положение, ощущая напряжение в области плеч, а затем отожмитесь, обратным движением возвращаясь в исходное положение.
- В ходе всего упражнения таз балансирует над грудной клеткой.
- Выходя из стойки на руках, медленно опустите ноги на пол по одной.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте опорную базу, разведя ноги.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Увеличьте опорную базу и уменьшите амплитуду движений, разведя руки.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте удержание начальной стойки на прямых руках. Это поможет увеличить силу плеч и развить стабильность мышечного корсета, прежде чем вы сможете выполнять отжимания.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте отжимания, опираясь на стену только одной ногой. Чтобы предотвратить прогибание в пояснице, напрягайте ягодичные мышцы.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличивайте амплитуду движений, постепенно сближая руки до их соприкосновения большими пальцами.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличьте амплитуду движений, поместив руки на степ-платформы равной высоты. Это позволит опускать голову ниже, чем в ходе выполнения отжимания на полу

Уровень

5

Супергерой

ОТЖИМАНИЕ В СТОЙКЕ на одной руке с самопомощью

Теперь пришло время начать переносить больше нагрузки на одну сторону тела. Наверное, я должен упомянуть о том, что лишь очень немногие люди на свете способны выполнить это упражнение с полной амплитудой и с соблюдением всех правил, не помогая рабочей руке второй рукой. На момент написания этой книги я к числу этих немногих не принадлежал. И все-таки нам нужно независимо тренировать каждую руку и каждое плечо в отдельности — иметь выполняемую без отягощений альтернативу жиму гантели от плеча одной рукой. Вот почему мы рассмотрим сейчас варианты отжимания на одной руке, выполняемые с большей или меньшей помощью со стороны второй руки. Начинайте подготовку к этому упражнению с выполнения диагональных отжиманий на одной руке с самопомощью, потом переходите к отжиманиям в позе пики и только после этого — к отжиманиям в стойке на одной руке.

Выполнение

Исходное положение

- Примите стойку на руках, как описано в предыдущем упражнении. Для большей устойчивости можете делать это в углу помещения, чтобы стены подпирали вас с двух сторон.
- Приняв позу полого тела (ноги сведены), перенесите вес тела на одну руку, а кончиками пальцев второй руки упирайтесь в пол.

Идеальное выполнение

- Сгибайте руки в локтях и медленно опускайтесь головой к полу. Осторожно, не ударьтесь!
- На некоторое время зафиксируйте это положение, ощущая напряжение в области плеч, а затем отождмитесь, обратным движением возвращаясь в исходное положение. Второй рукой помогайте ровно настолько, насколько это необходимо.
- Выходя из стойки на руках, медленно опустите ноги на пол по одной.

Цель

Вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений для каждой руки.

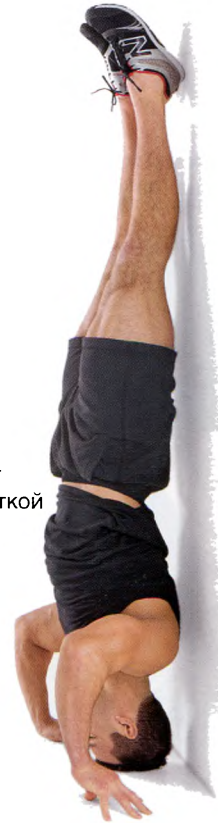
Ноги сведены



Основная нагрузка приходится на рабочую руку

Когда одна рука опирается на кончики пальцев, это позволяет перенести вес тела на другую руку

Таз балансирует над грудной клеткой



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте отжимания в позе пики на одной руке с самопомощью.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте диагональные отжимания на одной руке с самопомощью.


САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте собачью растяжку на одной руке.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте отжимания в стойке лучника, когда вспомогательная рука отведена в сторону и полностью выпрямлена, как при выполнении упражнения «Отжимание лучника».

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Удерживайте стойку на одной руке (без участия второй руки), не отжимаясь. Это лучше всего делать в углу помещения, чтобы ноги упирались в две соседние стены и вас не увело в сторону

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте отжимания в стойке на одной руке. Дальнейшее прогрессирование связано с выполнением этого упражнения без опоры на стену



Прямая спина параллельна полу



Не поднимайте голову, все время смотрите вниз

Ощутите напряжение в области плеч и рук, приближаясь к стене и отжимаясь от нее

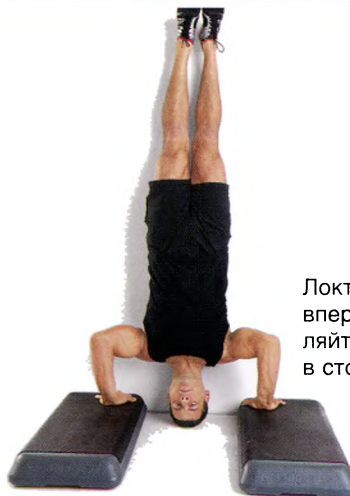


Поднимитесь на носки

1. Горизонтальное отжимание от стены

Это легкий вариант имитации отжиманий в стойке на руках для начинающих. Встаньте примерно в метре от стены, разведя ноги на ширину плеч. Отведите таз назад, слегка согните ноги в коленях, вытяните руки перед собой и наклоняйтесь вперед до тех пор, пока не коснетесь руками стены. Спина остается прямой.

Теперь, сгибая руки в локтях, приблизьтесь головой к стене. Поднимитесь на носки, прижимаясь к стене. После короткой паузы отождитесь от стены, преодолевая сопротивление ног прижимающих вас к стене. Вернитесь в исходное положение и продолжайте.



Локти обращены вперед; не позволяйте им разойтись в стороны

2. Отжимание в стойке на руках с увеличенной амплитудой

Поместите руки на две низкие степ-платформы одинаковой высоты, позволяющие голове опускаться ниже, чем при выполнении отжиманий на полу. Увеличенная амплитуда движений подвергает

дополнительной нагрузке мышцы плечевого пояса. Облегченная версия — отжимание в позе пики с ногами, стоящими на полу или приподнятыми на степ-платформу



Не сгибайте ноги

Тело должно образовывать одну прямую линию от головы до копчика

Коснитесь рукой противоположного плеча

3. Модифицированное отжимание в позе пики на одной руке

Накачайте могучие плечи, одной рукой касаясь противоположного плеча и выполняя отжимание в позе пики на другой руке. Сделав все повторения на одной руке, поменяйте стороны и продолжайте. Это упражнение лучше всего выполнять

медленно, контролируя движения. Между отжиманиями на одной руке вставляйте, если угодно, отжимания на двух руках. Это упражнение можно усложнить, выполняя его в стойке на одной руке у стены.



Это исходное положение



Не допускайте гиперэкстензии шеи

Ноги сведены



Опустившись
в одну сторону,
отжимайтесь
вверх



Не ударяйтесь
головой
об пол

4. Отжимание в позе пики из стороны в сторону

Начинайте это упражнение как обычное отжимание в позе пики, но, опускаясь к полу смещайтесь в какую-то одну сторону. Затем отождмитесь в исходное по-

ложение. Менять стороны можно после каждого повторения или сначала выполнить все повторения в одну сторону а потом поменять стороны.

Начинайте в позе пики

Поставьте ноги
на ширину бедер



Раздвигайте пол руками



Не округляйте спину

Опускаясь,
подтягивайте
колени к локтю

5. Отжимание «Паук» в позе пики

Еще один способ перенести больше нагрузки на одну сторону тела во время отжиманий в позе пики — добавить движения ног. Как и при выполнении подтягивания «Паук», согните одну ногу в колене и тяните ее к локтю одноименной руки. Упражнение можно усложнить, полностью разгибая поднятую ногу и в ниж-

нем положении отжимания вытягивая ее в сторону. Необходимость противовеса вынуждает перенести больший вес на противоположную руку. Выполните все повторения, поднимая одну и ту же ногу а потом поменяйте стороны или же меняйте стороны после каждого повторения.

11

Глава



У АЖ ИИ
ИИ

**приседание
на одной ноге**



7

ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ

ПРОБЛЕМА

В первом случае на каждую ногу приходится лишь половина веса тела, опорная база шире и имеются две точки контакта с полом. Во втором случае опорная нога несет на себе вес всего тела, опорная база меньше и точка контакта с полом только одна. Через эту пропасть нужно построить мост, роль которого играют прогрессии, которые мы рассмотрим в этой главе.

Приседания на одной ноге полезны тем, что прорабатывают все мышцы нижней половины тела во всех трех плоскостях движения. В то время как вы двигаетесь вверх и вниз, вам приходится преодолевать действие боковых и вращающих сил. Стойка на одной ноге требует активизации всех мышц, стабилизирующих колени и позвоночник. Если вдуматься, то можно понять, что стойка на одной ноге — это, по су-

ти, вертикальная поза планки на одной ноге.

В течение дня нам приходится постоянно переносить вес тела на одну ногу. Это происходит, в частности, во время ходьбы или бега. Вот почему так важно включать в тренировочные программы приседания не только на двух, но и на одной ноге.

У всех имеет место диспаритет силы и гибкости между сторонами тела. И если ограничиваться приседаниями на двух ногах, то имеющийся диспари

тет будет лишь усугубляться, что влечет за собой повышение риска травмы, не говоря уже о том, что это плохо с функциональной точки зрения. Чем лучше вы научитесь приседать на одной ноге, тем лучше будете приседать на двух. Как правило, чтобы устранить дисбаланс между сторонами тела, на каждый подход приседаний, выполняемых на более сильной ноге, следует выполнять 2–3 подхода приседаний на более слабой ноге.

ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
1	2	3	4	5
Полный ноль	Начальный	Промежуточный	Продвинутый	Супергерой
ПРИСЕДАНИЕ НА ДВУХ НОГАХ	ПОДЪЕМ ТЕЛА НА ДВУХ НОГАХ	ПРИСЕДАНИЕ С ДРУГО НАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕ- НИЕМ НОГ	ВЫПАД	ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ



Полный ноль

ПРИСЕДАНИЕ на одной ноге у стены

Приседание на одной ноге у стены это упражнение, которое под силу каждому особенно если по мере необходимости держать бедро выше колена. Это безопасный, надежный и не требующий особых навыков способ опуститься в нижнее положение приседания на одной ноге. Вследствие вертикального положения корпуса повышенная нагрузка приходится на четырехглавые мышцы бедер, что помогает укрепить все мышцы вокруг коленей. Это особенно важно для людей, перенесших заболевания или травмы коленей, поскольку удерживать присед легче, чем повторять приседания с полной амплитудой. Хотя это упражнение относится к низшему уровню сложности, его могут выполнять и тренированные физкультурники с целью разминки, активного восстановления между тренировками или развития выносливости. Кроме того, если присесть достаточно глубоко — так, чтобы бедра опускались ниже коленей, то это упражнение может оказаться затруднительным даже для самых подготовленных.

Выполнение

Исходное положение

- Встаньте спиной к стене, разведя ноги на ширину бедер, и вытяните руки перед собой. Пятки должны находиться на расстоянии 0,5 метра от стены.
- Сохраняйте положение стоп с опорой на три точки.
- Присядьте так, чтобы угол сгиба ног в коленных и тазобедренных суставах составлял 90 градусов, а таз, верхняя часть спины и голова касались стены.

Идеальное выполнение

- Медленно перенесите вес тела на опорную ногу а вторую ногу приподнимите перед собой.
- Держите туловище как можно ровнее и удерживайте эту позу на время.
- Если устаете раньше времени, просто уменьшайте глубину приседания по мере необходимости.
- По истечении 60 секунд повторите упражнение для другой опорной ноги.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны несколько раз по 60 секунд удерживать положение приседа у стены на одной ноге, опуская бедро ниже колена.



Выполнять упражнение легче, если бедро опорной ноги остается выше колена

Голова, верхняя часть спины и таз касаются стены



Держите голень вертикально

Чем ниже вы опускаетесь, тем сложнее выполнять упражнение

Оторвите ногу от пола

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Меняйте опорную ногу каждые несколько секунд.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Уменьшите амплитуду движений, опускаясь так, чтобы бедро оставалось выше колена.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Упирайтесь в пол носком нерабочей ноги. Это обеспечит необходимую дополнительную поддержку

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Увеличьте амплитуду движений, опуская бедро ниже колена.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Используйте прогрессии рук, постепенно усложняя упражнение. Сначала обнимите себя руками крест-накрест за плечи (или держите руки у груди в позе молитвы). Затем сложите руки на затылке (поза арестанта). Наконец, поднимите их над головой.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Когда истечет время удержания положения приседа на одной ноге у стены, опустите ногу и удерживайте положение приседа у стены на двух ногах. Это поможет быстрее укрепить мышцы бедер, ускорить рост мышечной ткани и развить выносливость.

Уровень 2

Начальный

ПОДЪЕМ НА СТЕП- ПЛАТФОРМУ

Подъем на степ-платформу должен стать одним из основных упражнений любой программы тренировок для нижней половины тела, потому что ходить по лестницам и подниматься на бордюры нам приходится изо дня в день на протяжении многих лет жизни. Подъем на степ-платформу — это, по сути, выполняемое в обратном порядке приседание на одной ноге, только намного легче: вы начинаете из нижнего положения приседания на одной ноге, а задняя нога вас поддерживает. Это также одно из лучших упражнений для укрепления ягодичных мышц и отличный диагностический инструмент для оценки силы, стабильности и устойчивости в стойке на одной ноге. Если вы не в состоянии выполнить подъем на степ-платформу в медленном, контролируемом темпе с полной амплитудой движений и без всякой боли, тогда вам нечего пока и думать о выпадах, приседаниях на одной ноге, а также о беге и прыжках, если на то пошло.

Выполнение

Исходное положение

- Поставьте одну ногу на степ-платформу. Вес тела перенесен на центр стопы.
- Стопа опирается на три точки.
- Высота степ-платформы должна быть такой, чтобы колено поднятой ноги находилось выше бедра.

Идеальное выполнение

- Сначала отведите таз назад, а затем поднимитесь на степ-платформу, напрягая ягодичные мышцы опорной ноги в верхнем положении.
- Зафиксируйте это положение на некоторое время, противодействуя силам, пытающимся наклонить и развернуть ваше тело.
- Снова отведите таз назад и медленно опустите заднюю ногу на пол. Процесс возвращения в исходное положение должен занять у вас не менее 3 секунд.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений, опуская бедро ниже колена.



Чем выше степ-платформа,
тем сложнее выполнять упражнение

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Используйте степ-платформу пониже.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Помогите себе руками, держась за стену или другую опору

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполните стойку на степ-платформе, держа нерабочую ногу на весу (как можно ниже, учитывая высоту степ-платформы).

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Используйте прогрессии рук, постепенно усложняя упражнение. Сначала обнимите себя руками крест-накрест за плечи (или держите руки у груди в позе молитвы). Затем сложите руки на затылке (поза арестанта). Наконец, поднимите их над головой.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте прыжки на степ-платформу, заканчивая каждое повторение прыжком на одной ноге и мягко приземляясь в исходное положение. Можно выполнить все повторения на одной ноге и затем поменять ноги или же менять ноги в прыжке.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Используйте степ-платформу такой высоты, чтобы поверхность бедра рабочей ноги, поднятой на нее в исходном положении, ложилась на икру. Чем выше степ-платформа, тем дальше нужно отводить таз, чтобы правильно выполнить движение.

Уровень

3

Промежу-
точные

ПРИСЕДАНИЕ С ДИАГОНАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ НОГ

В спорте идеально правильная стойка, когда обе ноги стоят на одном уровне, используется редко. Чаще одна нога оказывается впереди другой. Вот почему так важно выполнять различные варианты приседаний с диагональным положением ног. Эти варианты служат переходной ступенью к приседанию на одной ноге, к тому же в ходе их выполнения нагрузка на спину ниже, чем при выполнении обычных приседаний.

Важное замечание Надо понимать разницу между диагональным положением ног и разножкой. О диагональном положении ног говорят, когда носок задней ноги находится на одном уровне с пяткой передней. Такое положение ног вынуждает интенсивнее работать четырехглавые мышцы бедер и икроножные мышцы. Разножка — это когда задняя нога отведена далеко назад и опирается на носок, словно вы выполняете стационарный выпад. В такой позе интенсивнее работают задняя и боковые группы мышц бедер. Разножка — это, по сути, диагональное положение ног, только с большим расстоянием между ними. Лучше начинать с диагонального положения ног, а потом увеличить его до разножки.

Выполнение

Исходное положение

- Стопа передней ноги опирается на три точки.
- Разведите ноги на ширину бедер; носок задней ноги находится на уровне пятки передней.
- Перенесите вес тела на переднюю ногу, чтобы задняя нога играла лишь вспомогательную роль, обеспечивая устойчивость и оказывая некоторую помощь передней ноге.

Идеальное выполнение

- Сначала отведите таз назад и опуститесь в присед как можно ниже, пока не упретесь задней поверхностью бедра передней ноги в икру.
- Зафиксируйте это положение на некоторое время, а затем вставайте, полностью разгибая тазобедренные суставы и напрягая ягодичные мышцы в верхнем положении.
- Выполните все повторения на одной опорной ноге, а потом поменяйте ноги. Всегда начинайте упражнение, используя более слабую ногу в качестве опорной.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений на каждой ноге, опуская бедра ниже коленей.



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Приседайте лишь до такой глубины, чтобы складки сгиба ног в тазобедренных суставах были чуть ниже складок сгиба ног в коленях.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Приседайте настолько, насколько можете, не испытывая боли.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте приседания, держась руками за опору (рукоятки подвесных ремней, поручни, столб и т. п.). Это позволит выполнять необходимые движения с полной амплитудой и без боли.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте приседания в разножке (упражнение «Ножницы»), отведя заднюю ногу дальше назад. В нижнем положении коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под углом 90 градусов, чтобы колено задней ноги почти касалось пола. Полностью разгибая ногу в тазобедренном суставе, корпус держите вертикально, напрягите ягодичные мышцы задней ноги и мышечный корсет

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте приседания в разножке, подняв заднюю ногу на степ-платформу высотой до колена. Можно также использовать подвесные ремни. Это поможет раскрепостить мышцы-сгибатели бедра задней ноги.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте приседания в разножке с обеими ногами на степ-платформах.

Уровень

4

Продвинутый

ВЫПАД

После приседаний выпады являются, пожалуй, самым популярным упражнением без отягощений для нижней половины тела. Но большинство людей приступают к этим упражнениям без должной подготовки. Выпады представляют собой упражнения продвинутого уровня, требующие динамической стабильности тела, поскольку в процессе их выполнения переставляются ноги и меняется опорная база. Сделайте побольше выпадов — и вы укрепите ноги, защитите колени от травм и подготовите свое тело к требованиям таких взрывных движений, как бег и прыжки. Чем больше расстояние между ногами, тем выше нагрузка на мышцы таза и заднюю группу мышц бедер. Чем меньше расстояние между ногами, тем выше нагрузка на четырехглавые мышцы бедер и икроножные мышцы. Имейте в виду, что легче менять ноги после выполнения всех повторений, нежели через раз.

Выполнение

Исходное положение

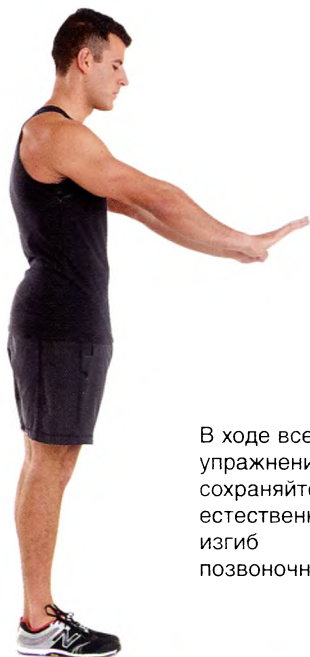
- Разведите ноги на ширину бедер.
- Стопы опираются на пол тремя точками.
- Вес тела перенесен на центр стоп, носки обращены вперед.

Идеальное выполнение

- Сделайте шаг одной ногой назад и опуститесь в нижнее положение выпада.
- На некоторое время зафиксируйте нижнее положение, при котором угол сгиба передней ноги в колене составляет 90 градусов, а колено задней ноги почти касается пола. Бедро задней ноги должно находиться в одной плоскости с плечевым суставом этой же стороны тела.
- Подавая бедра вперед, вернитесь в исходное положение.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений для каждой ноги.



Представьте, что держите на голове стакан с водой

В ходе всего упражнения сохраняйте естественный изгиб позвоночника



Опускайте колено до тех пор, пока до пола не останется пару сантиметров

Самый сложный вариант



а



б

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Делайте выпад ногой лишь настолько, чтобы это не причиняло боли.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Еще уменьшите шаг назад, чтобы поза была более устойчивой и задняя нога больше помогала передней.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Делайте выпады, держась за опору. Это позволит выполнять необходимые движения с полной амплитудой и без боли.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте обратный выпад, поставив переднюю ногу на невысокую степ-платформу чтобы усилить растяжку

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте выпады, подложив под заднюю ногу скользящий диск или бумажную тарелку. Скользите задней ногой назад, одновременно опускаясь в нижнее положение, а затем возвращайтесь в исходное положение. В ходе всего упражнения задняя нога не отрывается от пола.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Выполняйте выпады с подъемом задней стопы. Сделайте шаг назад так, чтобы колено и верхняя сторона стопы задней ноги лежали на полу (а). Продолжайте вытягивать ногу назад, чтобы пола касалось только колено, голень была поднята, а угол сгиба ноги в колене составлял 90 градусов (б).

Уровень

5

Супергерой

ПРИСЕДАНИЕ на одной ноге

Важно понимать разницу между обычным приседанием на одной ноге и приседанием «Пистолет». В первом случае речь идет о любом приседании на одной ноге, даже неглубоком, где складка сгиба ноги в тазобедренном суставе остается выше складки сгиба в колене. Что в это время делает нерабочая нога, значения не имеет хотя чаще всего ее сгибают под прямым углом, стопа располагается позади тела. Приседание «Пистолет» представляет собой максимально глубокое приседание на одной ноге, при котором задняя поверхность бедра ложится на икру. Нерабочая нога вытянута вперед (для этого требуется значительная эластичность задней группы мышц бедра). В нижнем положении тело напоминает по форме пистолет, откуда и название упражнения. Хотя ваша конечная цель — научиться в совершенстве выполнять эти приседания, имейте в виду, что ее достижение требует огромной работы, особенно для крупных и высокорослых людей. Для этого нужно иметь чрезвычайно подвижные тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Поэтому большинство ограничивается выполнением приседаний «Пистолет» с самопомощью или приседаний «Пистолет» на низкую степ-платформу. В конечном счете обычные приседания на одной ноге приносят 80 процентов той пользы, которую принесли бы приседания «Пистолет» — поэтому не стоит переживать, если вы чувствуете, что от способности выполнять последние вас отделяют световые годы.

Выполнение

Исходное положение

- Встаньте на одну ногу, а вторую вытяните перед собой.
- Стопа опирается на три точки. Вес тела перенесен на центр стопы.
- Для равновесия держите в вытянутых перед грудью руках легкий груз.

Идеальное выполнение

- Отведите таз как можно сильнее назад (словно закрываете им дверь). Сгибая ногу в колене, медленно опуститесь в присед.
- Опуститесь настолько, насколько можете опуститься, не округляя спину. Если не можете опуститься в самое нижнее положение (в котором задняя поверхность бедра ложится на икру), попробуйте хотя бы добиться того, чтобы складка сгиба ноги в тазобедренном суставе опустилась ниже складки сгиба в колене.
- Зафиксируйте нижнее положение на короткое время, а затем, выпрямляя опорную ногу, подайте таз вперед и вернитесь в исходное положение.

Цель

Когда вы сможете выполнять несколько подходов по 10 повторений для каждой ноги, опуская бедро ниже колена, у вас будут все основания называть себя мастером приседаний на одной ноге!



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте приседания на степ-платформу. Нерабочая нога должна быть полностью вытянута вперед, как при выполнении приседаний «Пистолет». Использование степ-платформы позволяет увеличить нагрузку на мышцы бедер и уменьшить нагрузку на колени. Постепенно уменьшайте высоту степ-платформы.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте приседания на одной ноге на степ-платформе. Рабочая нога стоит на степ-платформе, а нерабочая опускается на пол. Постепенно увеличивайте высоту степ-платформы.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ Выполняйте приседания, держась руками за опору (рукояти подвесных ремней, поручень и т. п.). Это позволит выполнять необходимые движения, задействуя верхнюю половину тела.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Откажитесь от противовеса, который держите в руках. Это один из тех редких случаев, когда уменьшение нагрузки усложняет выполнение упражнения.

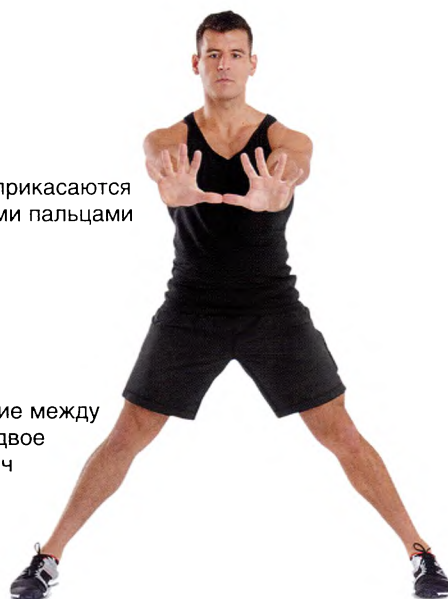
ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Используйте прогрессии рук, постепенно усложняющие упражнение. Сначала обнимите себя руками крест-накрест за плечи (или держите руки у груди в позе молитвы). Затем сложите руки на затылке (поза арестанта). Наконец, поднимите их над головой.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ Сложите руки за спиной, прижимая тыльную сторону кистей к поясице.



Руки соприкасаются
большими пальцами

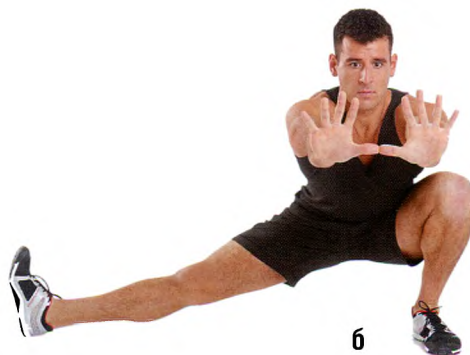
Расстояние между
ногами вдвое
шире плеч



Боковое приседание «Пистолет»



а



б

1. Боковое приседание

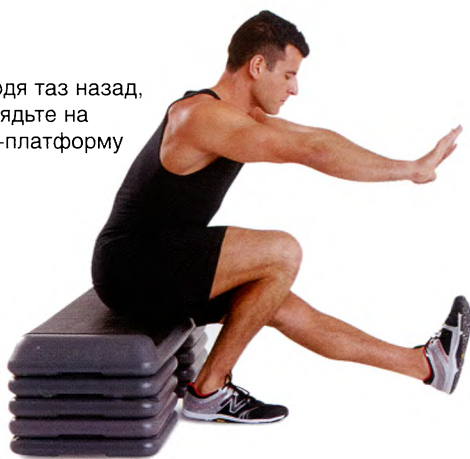
Поставьте ноги вдвое шире плеч, носки обращены строго вперед. Отведите таз назад и в сторону и присядайте, перенося вес тела на ведущую ногу (а). Идеальная амплитуда — это когда задняя поверхность бедра рабочей ноги опускается на икру как в нижнем положении приседания «Пистолет» — поэтому данный вариант называется «Боковое приседа-

ние «Пистолет»» (б). Однако амплитуду можно ограничить, опускаясь так, чтобы складка сгиба ноги в тазобедренном суставе оказалась ниже складки сгиба в колене. Обратите внимание, что, когда вы опускаетесь в нижнее положение, носок нерабочей ноги обращен вверх. Не допускайте перекоса плеч и таза относительно пола.

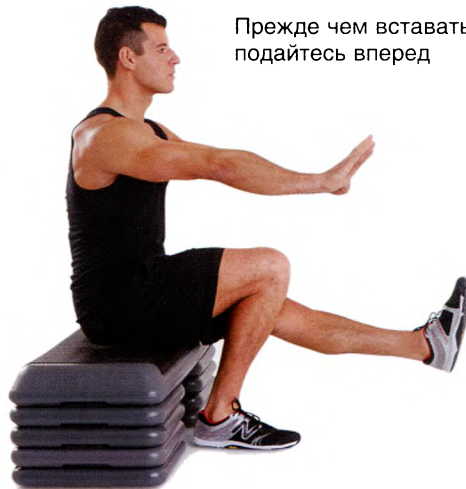


Рабочую ногу поставьте
пяткой к степ-платформе

Отводя таз назад,
присядьте на
степ-платформу



Прежде чем вставать,
подайтесь вперед



2. Приседание на одной ноге на степ-платформу

Когда вы приседаете на степ-платформу нерабочая нога вытянута вперед, как при выполнении приседаний «Пистолет». Этот вариант позволяет отработать технику и отчасти снимает нагрузку с коленей, за-

ставляя работать преимущественно мышцы бедер. Постепенно уменьшайте высоту степ-платформы, пока не достигнете максимально глубокого приседа, как в приседании «Пистолет».



Подайте
таз назад

Чем ниже вы приседаете,
тем сильнее сгибается
нога в голеностопном
суставе и тем сильнее
выступает вперед колено.
Это нормально, пока
ступня прижата
к степ-платформе

3. Приседание на одной ноге на возвышении

Встаньте одной ногой на высокую степ-платформу. Отводите таз назад и сгибайте ногу в колене до тех пор, пока бедро опорной ноги не окажется параллельно полу. Это упражнение выполнять легче, чем приседание «Пистолет», потому что здесь не требуется большая гибкость

задней группы мышц бедер и значительная сила мышц-сгибателей бедер, чтобы вытягивать ногу перед собой. Увеличьте высоту степ-платформы до тех пор, пока не сможете присесть на всю глубину, не касаясь нерабочей ногой пола.



4. Серия приседаний в разножке с увеличенной амплитудой

Сначала выполните приседания в разножке с передней ногой на невысокой степ-платформе (а). Затем переходите к приседаниям в разножке с задней ногой на степ-платформе высотой чуть ниже ко-

лена (б). Можно также воспользоваться подвесными ремнями. Наконец, соедините оба варианта (в). Это позволит вам присесть максимально глубоко.

12

Глава

У АЖ ИИ

ИИ

ПОДТЯГИВАНИЕ



8

ПОДТЯГИВАНИЕ

Подтягивание — это лучшее упражнение для тех, кто хочет иметь классический V-образный торс. Оно также является одним из первобытных физических упражнений. Способность подтягиваться на ветвях деревьев, спасаясь от хищников, была жизненно важна для наших предков. В современной жизни нам редко встречаются задачи, которые требуют от нас применения этого умения, вследствие чего соответствующие мышцы слабеют. Зато нам часто приходится отжиматься, например от кровати или от сиденья автомобиля. Частые отжимания в сочетании с редкими подтягиваниями приводят к ослаблению хвата и нарушению осанки (голова вперед, плечи округлены, спина горбится), что влечет за собой травмы плечевых суставов.

Подтягивания позволяют иметь сильные плечи и руки, что играет важную роль в повседневной жизни: у вас появляется сильное рукопожатие, показывающее людям, что с вами можно иметь дело. А еще важнее то, что вертикальный вис на перекладине обеспечивает декомпрессию позвонков, в которой вы отчаянно нуждаетесь, поскольку ведете сидячий образ жизни. Ваши межпозвоночные диски получают возможность вздохнуть свободно и получить адекватную смазку. Наряду со стойкой на руках и глубокими приседаниями, вис на перекладине хотя бы раз в день — гарантированный способ хорошо себя чувствовать и лучше двигаться.

Для выполнения подтягиваний нужен турник, перекладина, закрепленная в дверном проеме, система подвесных ремней или пара гимнастических колец. Если вы не хотите тратить деньги на спортивное оборудование, есть

альтернативные варианты, которые всегда можно найти в домашней обстановке (и даже в гостиничном номере). Например, можно повиснуть на двери, обхватив ее сверху руками. (Чтобы не сорвать петли, подложите под дверь полотенце или книгу.) Пальцам будет удобнее, если верхний край двери вы накроете толстым полотенцем. Кстати, подтягиваться на двери труднее, чем на турнике, из-за трения, возникающего между вашим телом и поверхностью двери. Кроме того, вы вынуждены прижимать локти к туловищу и дверь не дает вам жульничать, поскольку вы не можете раскачиваться на ней, как на турнике. Еще одним хорошим вариантом является горизонтальная перекладина на детской площадке. Если ни один из перечисленных вариантов вас не устроит, в конце главы вашему вниманию будет предложен перечень упражнений, заменяющих подтягивания.

ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
1	2	3	4	5
Полный ноль	Начальный	Промежуточный	Продвинутый	Супергерой
ВИС	ВЕРХНИЙ ВИС	ЭКСЦЕНТРИ- ЧЕСКОЕ ПОДТЯГИ- ВАНИЕ	ПОДТЯГИВА- НИЕ	ПОДТЯГИВА- НИЕ НА ОДНОЙ РУКЕ С САМОПО- МОЩЬЮ

ВИС

Нельзя научиться подтягиваться, не умея выполнять данное упражнение, поэтому с него и начнем. Упражнение заключается в том, чтобы висеть на перекладине в позе полого тела, полностью выпрямив ноги. В этом случае проще активизировать мышечный корсет и ягодичные мышцы, чтобы не допустить чрезмерного прогиба в пояснице. Если у вас нет достаточно высокой перекладины, чтобы на ней можно было висеть, не касаясь прямыми ногами пола, тогда просто согните ноги в тазобедренных суставах, подавая их немного вперед, или в коленях, подняв ноги перед собой. С точки зрения мобилизации мышечного корсета это в любом случае лучше, чем сгибать ноги и перемещать стопы назад. Помните, что вис — это планка, выполняемая на весу, поэтому не забывайте тянуть вниз грудную клетку и плечи, напрягать ягодичные мышцы и мышечный корсет.

Как и при выполнении подтягиваний на низкой перекладине, я рекомендую здесь хват «замок». Обхватите перекладину четырьмя пальцами сверху, а большим пальцем снизу и тем же большим пальцем прижмите указательный и/или средний палец. Слегка поверните запястья, чтобы мизинец скользил по верхнему краю перекладины. Это самый крепкий вид хвата. Плечевые суставы при этом принимают наиболее устойчивое положение, поскольку создается крутящий момент, вворачивающий плечевую кость в лунку сустава.

Выполнение

Исходное положение

- Обхватите перекладину или рукоятки подвесных ремней хватом «замок».
- Голова занимает нейтральное положение (уши находятся на одной линии с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами). Взгляд направлен между руками.
- Примите позу полого тела с прямыми ногами и вытянутыми носками: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Висите так некоторое время, сохраняя позу полого тела в ходе всего упражнения.
- Сосредоточьтесь на глубоком брюшном дыхании, не позволяя грудной клетке подниматься.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны удерживать эту позу несколько раз по 60 секунд.



Грудную клетку и плечи тяните вниз

Напрягите брюшной пресс и ягодичные мышцы

Ноги сведены

Носки вытянуты

Чем ниже вы держите полотенце, тем сложнее выполнять упражнение

Вытяните руку в сторону для равновесия

Еще более сложный вариант

Самый сложный вариант

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Помогайте себе ногами, упираясь носками в пол. Руки прямые.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Увеличьте поддержку ног, опираясь на пол всей ступней, а не только носками.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Если вы находите предыдущие регрессии слишком трудными, просто выполните упражнение «Подвесной мост» (см. главу 8). Горизонтальный вис легче вертикального, потому что вам придется удерживать руками меньший вес.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Постепенно сужайте хват, пока руки не соприкоснутся большими пальцами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Перекиньте через перекладину скрученное полотенце или веревку и ухватитесь за свисающие концы вспомогательной рукой. Чем ниже вы держите полотенце вспомогательной рукой, тем сложнее выполнять упражнение.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Выполните вис на одной руке. Ухватитесь за перекладину одной рукой точно над соответствующим плечом. Вторую руку заведите за спину или вытяните в сторону для равновесия.



Начальный

Верхний ВИС

В верхнем висяе руки согнуты в локтях, поэтому удерживать это положение сложнее. Ваша первая цель — выполнить верхний вис на промежуточной высоте, когда руки согнуты в локтях под прямым углом (а). Следующая цель — согнуть руки в локтях полностью и зависнуть в верхнем положении подтягивания, при котором грудь расположена максимально близко к перекладине. *Замечание:* если у вас очень длинные руки (особенно предплечья), вы, возможно, не коснетесь грудью перекладины, даже если локти и плечи работают с полной амплитудой. Это неважно. Старайтесь лишь прижимать локти к туловищу, не пожимать плечами и не наклонять голову вперед.

Я люблю говорить, что если в совершенстве владеешь нижним и верхним положениями подтягивания, то владеешь и всем, что между ними. Вис подготавливает вас к исходному положению при подтягивании, а верхний вис — к конечному положению. Эти изометрические удержания помогают накопить силы для выполнения подтягиваний с полной амплитудой движений.

Выполнение

Исходное положение

- Обхватите перекладину или рукоятки подвесных ремней хватом «замок».
- Голова занимает нейтральное положение (уши находятся на одной линии с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами). Взгляд направлен между руками.
- Примите позу полого тела с прямыми ногами и вытянутыми носками: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Поднимитесь в верхнее положение подтягивания любым способом. Можете подставить стул или подпрыгнуть.
- Висите так некоторое время, сохраняя позу полого тела в ходе всего упражнения.
- Сосредоточьтесь на глубоком брюшном дыхании, не позволяя грудной клетке подниматься.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны удерживать эту позу несколько раз по 30 секунд.



Чтобы было легче выполнять упражнение, согните руки в локтях под прямым углом

Напрягите ягодичные мышцы

Подтянитесь, используя стул или подпрыгнув

а

Старайтесь удерживать полный верхний вис в течение 30 секунд

б

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Уменьшите амплитуду движений, сгибая руки в локтях под прямым углом (а). Можно также разделить общее время виса на более короткие 5–10-секундные интервалы с 2–5-секундными перерывами на отдых.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Используйте нейтральный хват, чтобы ладони были обращены друг к другу. В этом случае больше работают мышцы предплечий.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Используйте нижний хват, поворачивая руки ладонями к себе. Это непревзойденное упражнение для бицепсов.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Постепенно сужайте хват, пока руки не соприкоснутся большими пальцами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Перекиньте через перекладину скрученное полотенце или веревку и ухватитесь за свисающие концы вспомогательной рукой. Чем ниже вы держите полотенце вспомогательной рукой, тем сложнее выполнять упражнение.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Выполните вис на одной руке. Ухватитесь за перекладину одной рукой точно над соответствующим плечом. Вторую руку заведите за спину или вытяните в сторону для равновесия.

Эксцентри- ческое ПОДТЯГИВАНИЕ

Если вы научитесь правильно выполнять второй этап подтягивания, это поможет вам овладеть первым этапом. В эксцентрической фазе упражнения (стадии опускания) мышцы становятся сильнее, когда растягиваются, в отличие от концентрической фазы, где они становятся сильнее, сокращаясь. Эксцентрические подтягивания позволяют сосредоточиться на стадии опускания в нижнее положение, чтобы вы накопили достаточно сил и в дальнейшем могли подтягиваться в верхнее положение без всяких ухищрений. Акцент на эксцентрической фазе вы можете делать при выполнении любого упражнения из этой книги, но помните, что делать это нужно медленно, затрачивая на фазу опускания не менее 3–5 секунд.

Выполнение

Исходное положение

- Обхватите перекладину или рукоятки подвесных ремней хватом «замок».
- Голова занимает нейтральное положение (уши находятся на одной линии с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами). Взгляд направлен между руками.
- Примите позу полого тела с прямыми ногами и вытянутыми носками: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Поднимитесь в верхнее положение подтягивания любым способом. Можете подставить стул или подпрыгнуть.
- Медленно опускайтесь в вис, затратив не менее 3–5 секунд и соблюдая всю механику полого тела.
- Снова поднимитесь в верхнее положение и повторите.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.

Опускайтесь медленно и плавно. Никаких рывков!



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Сократите время опускания до 1–2 секунд или настолько, чтобы вы могли контролировать движение.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Используйте нейтральный хват, чтобы ладони были обращены друг к другу. В этом случае больше работают мышцы предплечий.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Используйте нижний хват, поворачивая руки ладонями к себе. Это непревзойденное упражнение для бицепсов.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Увеличьте время опускания до 8–10 секунд.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Сближайте руки до их соприкосновения большими пальцами. Упражнение можно также сделать более трудным для мышц плеч, располагая руки шире плеч.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Перекиньте через перекладину свернутое полотенце или веревку и ухватитесь за свисающие концы вспомогательной рукой. Чем ниже вы держите полотенце вспомогательной рукой, тем сложнее выполнять упражнение.

ПОДТЯГИВАНИЕ

Подтягивания по характеру движения являются полной противоположностью отжиманиям в стойке на руках, поэтому эти упражнения могут составить хороший суперсет. Как правило, подтягиваться нужно не реже, чем выполнять отжимания в стойке на руках. Если у вас имеются заболевания или травмы плеч, нарушения осанки либо если вы увлекаетесь жимом штанги или гантелей над головой, то вам следует выполнять подтягивания вдвое, а то и втрое чаще, чем отжимания в стойке на руках, для исправления возникшего структурного дисбаланса. Чтобы научиться подтягиваться, нужно проявить упорство и преодолеть стереотипы мышления, мешающие поверить в то, что это возможно. Вы действительно можете научиться подтягиваться — вот увидите!

Существуют разные виды хвата. Нормальным считается прямой хват на ширине плеч. Если вы хотите увеличить нагрузку на верхнюю часть спины и задние мышцы плечевого пояса, располагайте руки шире плеч. Если хотите проработать предплечья и бицепсы, располагайте руки уже плеч. Еще большую нагрузку на бицепсы обеспечивает нижний хват. Если вы выполняете подтягивания, держась руками за параллельные брусья, боковые края стола или даже внешние края двух стульев одинаковой высоты, используйте нейтральный хват (ладони обращены друг к другу). Подвесные ремни позволяют поворачивать кисти в процессе выполнения упражнения, что легче переносится плечевыми суставами.

Выполнение

Исходное положение

- Обхватите перекладину или рукоятки подвесных ремней хватом «замок».
- Голова занимает нейтральное положение (уши находятся на одной линии с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами). Взгляд направлен между руками.
- Примите позу полого тела с прямыми ногами и вытянутыми носками: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Тянитесь вверх из вися до тех пор, пока локти не упрутся в ребра и грудь не окажется как можно ближе к перекладине. Не пожимайте плечами и не наклоняйте голову вперед. Насчет подбородка над перекладиной не беспокойтесь!
- Зафиксируйте верхнее положение на 1–2 секунды, а затем медленно опуститесь в вис, соблюдая всю механику полого тела.

Цель

Прежде чем переходить на следующий уровень, вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений.

Предплечья должны располагаться вертикально



Грудную клетку и плечи тяните вниз

Не раскачивайте ноги

Удерживайте положение 1–2 секунды



Напрягите мышечный корсет, ягодичные мышцы и ноги

Тяните локти к грудной клетке

Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Используйте нейтральный хват, чтобы ладони были обращены друг к другу.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Используйте нижний хват, поворачивая руки ладонями к себе.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Помогайте себе ногами, упираясь ими в пол. Для начала попробуйте ограничиться одной ногой. Если не поможет, используйте обе ноги.

Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Увеличьте амплитуду движений, сближая руки до их соприкосновения большими пальцами.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Разведите руки шире плеч, чтобы проработать широчайшие мышцы спины и задние мышцы плечевого пояса.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Выполняйте полтора подтягивания. Подтянитесь к перекладине, а затем опуститесь только наполовину — остановитесь, когда плечи будут параллельны полу (руки согнуты в локтях под прямым углом). Снова подтянитесь и опуститесь в вис. Повторяйте.



Супергерой

ПОДТЯГИВАНИЕ на одной руке с самопомощью

Это еще одно промежуточное упражнение, служащее подготовкой к выполнению настоящего подтягивания на одной руке. В данном варианте на рабочую руку приходится около 70 процентов веса тела. Начинать подготовку к выполнению подтягивания на одной руке лучше всего с подтягивания на двух руках, находящихся на разных уровнях. Рабочей рукой держитесь за перекладину обычным образом, а вспомогательной — за концы полотенца, переброшенного через перекладину. В результате львиная доля нагрузки приходится на рабочую руку. Не допускайте перекаса таза и плеч.

Выполнение

Исходное положение

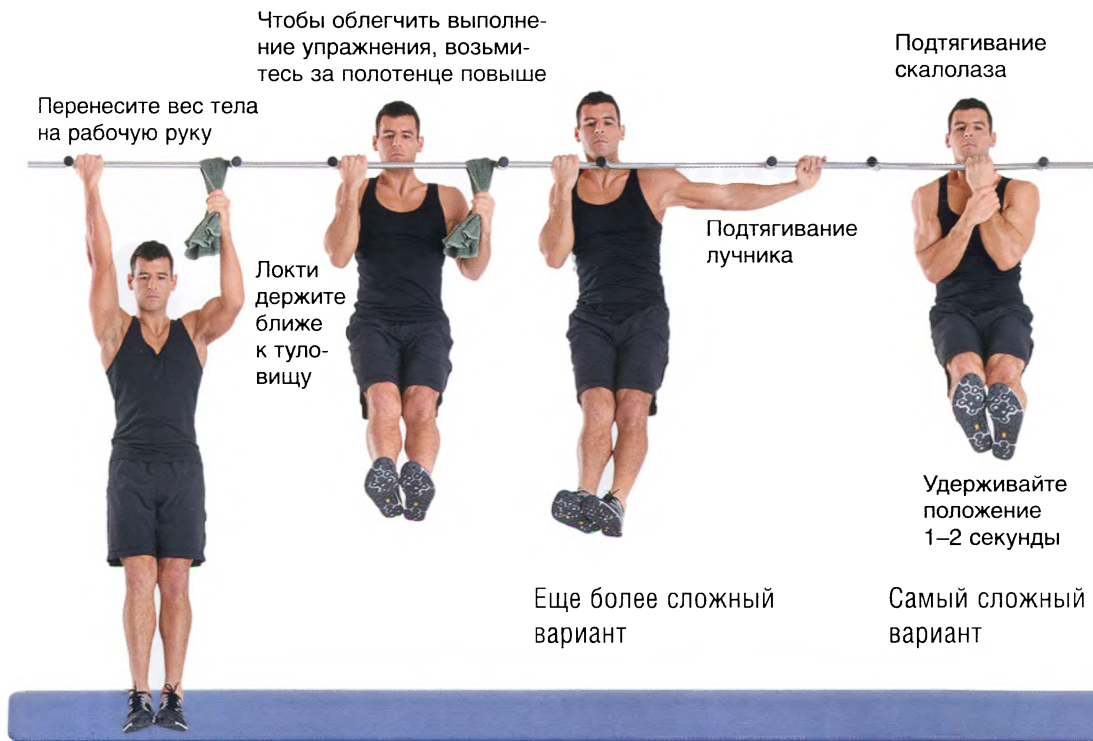
- Обхватите перекладину рабочей рукой точно над плечом. Перекиньте через перекладину полотенце и ухватитесь за его концы нерабочей рукой.
- Голова занимает нейтральное положение (уши находятся на одной линии с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами). Взгляд направлен между руками.
- Примите позу полого тела с прямыми ногами и вытянутыми носками: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

- Тянитесь вверх из виса до тех пор, пока локти не упрутся в ребра и грудь не окажется как можно ближе к перекладине. Нежимайте плечами и не наклоняйте голову вперед. Насчет подбородка над перекладиной не беспокойтесь!
- Зафиксируйте верхнее положение на 1–2 секунды, а затем медленно опуститесь в вис, соблюдая всю механику полого тела.

Цель

Вы должны быть способны выполнить несколько подходов по 10 повторений на каждую сторону.



Регрессии

БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Используйте нейтральный хват, чтобы ладони были обращены друг к другу.

ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Используйте нижний хват, поворачивая руки ладонями к себе.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ. Выполняйте подтягивания-приседания на одной руке. Держитесь рукой за достаточно низкую перекладину, чтобы не только не касаться пола ногами, но и достаточно глубоко присесть. Можно использовать также тренировочные ремни. Подтягивайтесь на одной руке, помогая, насколько потребуется, ногами. Прогрессией для этого упражнения служит вариант, когда вы помогаете себе подтягиваться только одной ногой. В целях сжигания жира можно в равной мере использовать руки и ноги, но если вы хотите накачать мускулатуру верхней половины тела, то нужно больше работать руками.

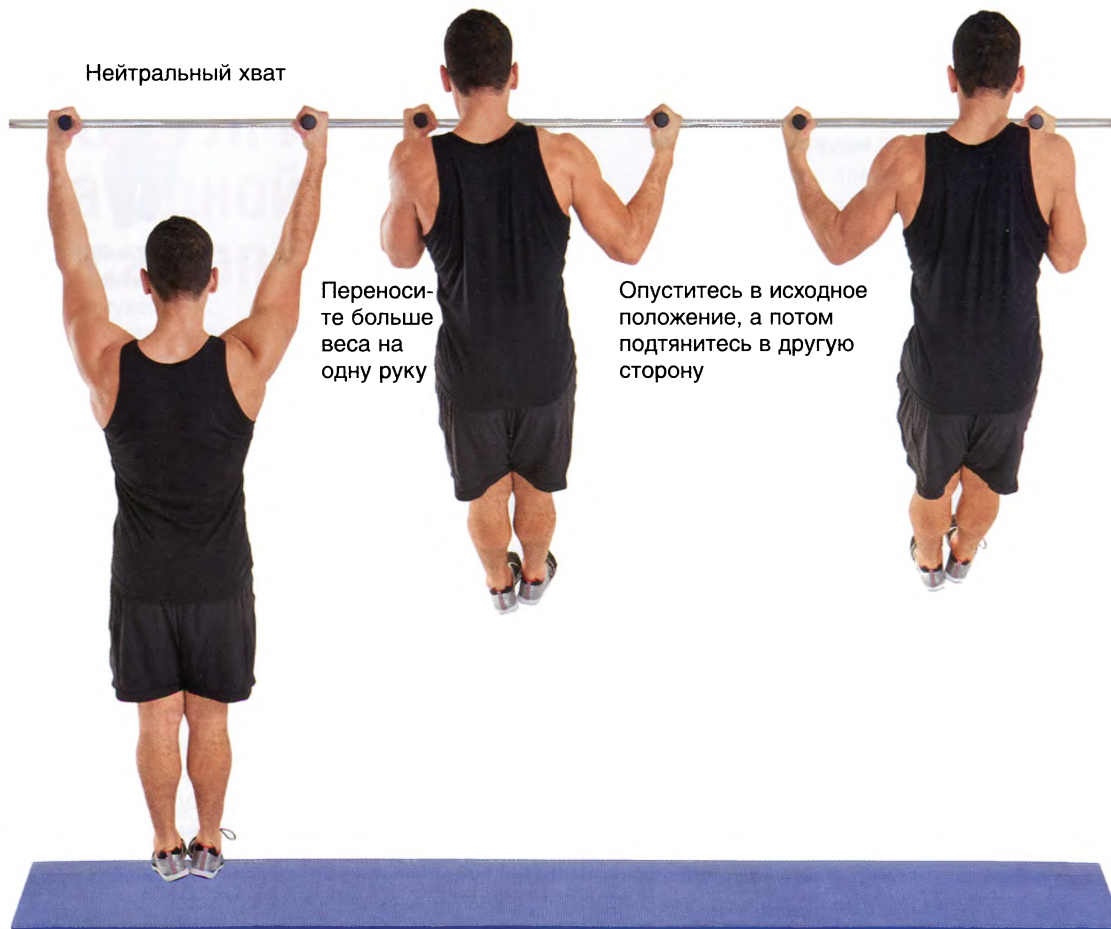
Прогрессии

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Уменьшайте помощь со стороны вспомогательной руки, ухватившись за полотенце ниже.

ЕЩЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Чтобы еще сильнее уменьшить роль вспомогательной руки и эффект рычага, выполняйте упражнение «Подтягивание лучника». Полностью выпрямите вспомогательную руку, отведя ее в сторону. Можно постепенно уменьшать число пальцев, которыми вспомогательная рука цепляется за перекладину, чтобы дойти до хвата двумя или даже одним пальцем.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ. Выполняйте упражнение «Подтягивание скалолаза». Это наиболее продвинутая форма подтягиваний на одной руке с самопомощью, поскольку все тело держится на одной руке. Обхватите перекладину или рукоять подвесного ремня рабочей рукой. Вспомогательной рукой обхватите запястье рабочей руки и подтягивайтесь. Чтобы усложнить упражнение, беритесь вспомогательной рукой за рабочую руку ниже.

Варианты



1. Подтягивания из стороны в сторону

Это упражнение начинается как обычное подтягивание, но, поднимаясь вверх, медленно смещайтесь в одну сторону. Затем опуститесь в исходное положение. Можете чередовать стороны или сначала

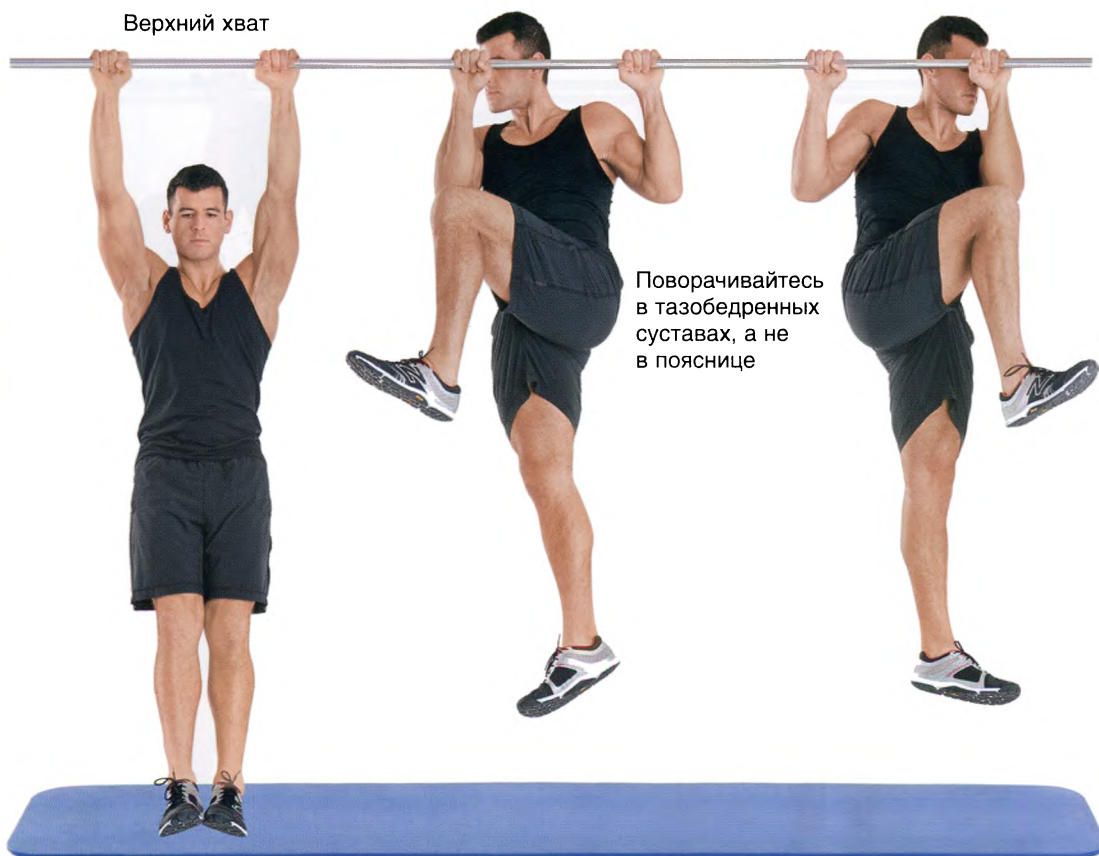
выполнить все повторения в одну сторону, а потом в другую. Чтобы усложнить упражнение, разведите руки шире, поскольку в этом случае на рабочую руку будет приходиться большая нагрузка.



2. Подтягивание «Паук»

Еще один способ перенести большую часть нагрузки на какую-то одну сторону тела при выполнении подтягиваний — это дополнительные движения ног. При выполнении подтягиваний «Паук» вы, поднимаясь, одновременно сгибаете одну ногу и тянете ее коленом к локтю одноименной руки. Упражнение можно усложнить, полностью разгибая поднятую

ногу в верхнем положении и вытягивая ее в сторону. Необходимость противовеса вынуждает переносить больший вес на противоположную руку. Выполните все повторения, поднимая одну и ту же ногу, а потом поменяйте стороны или меняйте стороны после каждого повторения.



3. Подтягивание с поворотом

Этот вариант очень похож на подтягивание «Паук», за исключением того, что вы поворачиваете таз и тянетесь коленом к противоположному локтю. Имейте в виду, что вы не сможете выполнять это уп-

ражнение с такой же амплитудой, как обычные подтягивания. Трудно придумать лучшую тренировку для мышечного корсета.



Напрягите мышечный корсет

Стопы должны располагаться точно под коленями



Сведите лопатки



Подтягивайтесь из положения сидя

4. Переход от подтягивания на низкой перекладине к подтягиванию на высокой перекладине

Это отличное переходное упражнение, позволяющее проработать мышцы верхней половины тела под разными углами — и в горизонтальной, и в вертикальной плоскости. Упираясь ногами в пол, выполните подтягивание на низкой пере-

кладине, а затем подайте таз назад, переходя в положение сидя, и подтянитесь вертикально. Обратным движением вернитесь в исходное положение и повторите.

Заменители подтягивания без использования гимнастического снаряжения



Прижмитесь ладонями к стене для преодоления силы трения



Подмышки обращены вперед

1. Скольжение по стене

Это отличное разминочное/корректирующее упражнение, служащее заменой подтягиванию, если у вас нет возможности на чем-нибудь повиснуть. Его можно выполнять, повернувшись лицом или спиной к стене либо закрытой двери. В «лицевом» варианте встаньте прямо перед стеной, упираясь в нее носками. Приложите ладони и предплечья к стене и медленно скользите ими вверх по стене до полного выпрямления рук. Не позволяйте

грудной клетке и плечам подниматься, а пояснице прогибаться. Обратным движением вернитесь в исходное положение и повторяйте. В «спином» варианте прижмитесь к стене пятками, ягодицами, спиной и затылком. Медленно скользите по стене руками вверх и вниз. В обоих вариантах вы пытаетесь имитировать движения подтягивания и используете стену для создания силы трения, преодоление которой заставляет напрягаться мышцы спины.

2. Растяжение эластичной ленты

Перебросьте эластичную ленту через перекладину или другую опору и возьмитесь за ее концы двумя руками. Если опора находится недостаточно высоко и не позволяет достичь достаточной силы сопротивления или достаточной амплитуды, просто опуститесь на колени. Тяните ленту вниз, действуя руками так, словно подтягиваетесь на перекладине. Вернитесь в исходное положение и повторяйте. Чтобы усложнить упражнение, возьмитесь за ленту выше или используйте более толстую ленту.



3. Сгибание рук с лентой на бицепс и изометрическое сгибание руки с полотенцем

Встаньте ногами на эластичную ленту и возьмитесь за ее концы двумя руками. Прижимая локти к бокам, опуская плечи и грудную клетку, сгибайте руки в локтях и поднимайте кисти как можно ближе к плечам. Потом опустите руки и повторите. Если ленты нет, можно использовать полотенце. Встаньте на одно колено, а другой ногой встаньте на конец полотенца. Рукой держите второй конец полотенца так, чтобы рука была согнута в локте под прямым углом (предплечье параллельно полу). Натяните полотенце изо всех сил и держите некоторое время. Если полотенце достаточно длинное, можно встать двумя ногами на его середину и работать одновременно двумя руками.






13

Глава



**ПРОГРАММА
СЖИГАНИЯ
ЖИРА**



Итак, теперь в вашем арсенале борьбы с лишним весом имеется восемь удивительных упражнений. Они настолько эффективны и универсальны, что для достижения идеальной физической формы никакие другие упражнения больше не нужны. А теперь настало время посмотреть, как скомбинировать эти упражнения в высокоэффективные тренировочные комплексы, которые можно выполнять когда и где угодно.

Программы упражнений без отягощений, представленные в этой и следующей главах, всегда учитывают существование двух типов физкультурников: склонных к гибкости и склонных к порядку. Любители порядка предпочитают иметь дело с жестко структурированными программами, где все заранее предустановлено от старта до финиша. Никаких «посмотрим», никаких «попробуем» — только готовые результаты. Но есть и другая категория физкультурников — те, кто предпочитает быть хозяином своих тренировочных программ. Им нужно разнообразие, чувство контроля над ситуацией. Они предпочитают иметь широкий набор образцов-полуфабрикатов, которые можно приспособлять под свои потребности.

Большинство новичков предпочитают первый подход, потому что нуждаются в постоянной помощи, подсказках и еще не имеют опыта самостоятельного составления тренировочных программ. Но по мере того как они набираются опыта и сил, достигают определенных результатов и приобретают уверенность в себе, им хочется пробовать что-то новое и они проявляют больше гибкости и склонности к экспе-

риментам в своих тренировочных программах. Я знаю многих профессионалов в области фитнеса, которые начинали свой путь бесформенными толстяками. Преобразив свое тело (и свою жизнь), они посвятили себя тому, чтобы и другим помочь сделать то же самое. И я один из них!

Поэтому, имея в виду интересы новичков, мы начнем с программы, которая имеет достаточно жесткую структуру и которую я назвал программой сжигания жира. Это пятиступенчатая программа, выполнив которую вы подниметесь с уровня полного нуля на уровень супергероя. Она идеально подходит именно тем физкультурникам, которые любят порядок. Эта программа для вас, если:

- ❶ у вас есть значительные излишки жира, от которых вы хотите избавиться;
- ❷ фитнес без отягощений для вас в новинку;
- ❸ вы стремитесь поскорее вернуть хорошую форму.

В следующей главе вы найдете восемь тренировочных программ, отличающихся большей гибкостью, где вы, оставаясь в рамках определенной струк-

туры, можете менять, переставлять, модифицировать упражнения как вам заблагорассудится. Эти программы лучше всего подходят для людей, которые:

- 1 уже регулярно занимаются физкультурой;
- 2 имеют большой опыт и знания в области фитнеса;
- 3 уже выполнили программу сжигания жира.

Настало время перемен, друзья!

ПРОГРАММА СЖИГАНИЯ ЖИРА

Это самая простая и наиболее эффективная программа быстрого сжигания лишнего веса, где из отягощений вы используете только вес собственного тела. Высокоинтенсивные 60-секундные периоды работы позволяют сжечь накопленный в мышцах сахар, что превращает ваше тело в турбореактивную машину для сжигания жира во время отдыха, а также в часы и дни между тренировками. Короткие 15-секундные передышки, не позволяющие полностью восстановить силы, дают вам лишь время перевести дух и перейти к следующему упражнению. Такой режим позволяет максимально повысить уровень ключевых гормонов, способствующих сжиганию жира, таких как гормон роста, и постоянно поддерживает повышенную частоту пульса, что также способствует ускорению обмена веществ и улучшает кардиоподготовку. Исследования показывают, что такого рода круговые метаболические тренировки обеспечивают повышенную скорость метаболизма на протяжении 48 часов после окончания тренировки. В зависимости от вашего телосложения, уровня физической подготовки и пола вы можете сжигать не менее 20 ккал в минуту.

Эта программа состоит из пяти стадий. Продолжительность каждой стадии составляет 28 дней (4 недели). Общая продолжительность программы, таким образом, составляет почти 5 месяцев. Это прогрессивная программа: каждая стадия соответствует определенному уровню подготовки по каждому из 8 базовых упражнений. На первой стадии вы будете выполнять различные варианты упражнений первого уровня, на второй — варианты второго уровня и так далее. Вы можете рассчитывать на то, что увидите первые результаты уже через 28 дней, а именно снижение веса на 4–5 килограммов, укрепление мускулатуры, больше энергии. Более того, улучшится сон и настроение, а польза для здоровья всю и не перечислишь.

К моменту окончания этой 5-месячной программы трансформации тела вы превратитесь в могучую и стройную фитнес-машину! Что конкретно под этим понимается? Вы можете рассчитывать на то, что доля жира в общей массе тела опустится ниже 20 процентов, а ваша физическая форма будет такой, какой не была никогда в жизни, — я говорю здесь о форме, которую считают образцом в мире фитнеса: красиво очерченные мышцы, кубики пресса и ни грамма лишнего веса.

И вот как это может быть достигнуто.

Выполняйте весь комплекс упражнений три раза в неделю, отдыхая между тренировками в идеале 48 часов. Например, вы могли бы тренироваться по понедельникам, средам и пятницам.

В ходе тренировки чередуйте 60 секунд работы и 15 секунд отдыха. Упражнения выполняются по кругу. Вот их общий порядок:

1. Вариант подъема бедер
2. Вариант отжимания
3. Вариант глубокого приседания
4. Вариант подтягивания на низкой перекладине
5. Вариант наклона вперед
6. Вариант отжимания в стойке на руках
7. Вариант приседания на одной ноге
8. Вариант подтягивания на высокой перекладине

Продолжительность каждого цикла — 10 минут. Для достижения наилучших результатов я рекомендую за одну тренировку выполнять три таких цикла, чтобы общая продолжительность тренировки составила 30 минут. Если вы испытываете нехватку времени или если вы совсем не в форме, можно ограничиться одним или двумя циклами (продолжительность тренировки — 10 или 20 минут). Если вам хватает времени и вы занимаетесь регулярно, выполняйте от четырех до шести циклов,

увеличивая общее время тренировки до 40–60 минут. Это ваша программа, и вы можете подстраивать ее под свой собственный режим дня и уровень подготовки.

В течение 60 секунд выполняйте как можно больше повторений упражнения, в точности соблюдая форму и технику. Если речь идет об изометрическом упражнении, просто удерживайте необходимую позу в течение 60 секунд или столько, сколько сможете. Если вам нужно отдохнуть, можете в любой момент в рамках 60-секундного интервала сделать паузу и в любой момент возобновить работу до истечения выделенного времени. Такой метод тренировок с короткими паузами между подходами (от 5 до 20 секунд) позволяет за несколько подходов выполнить больше повторений особенно трудного для вас упражнения, чем вы могли бы выполнить за один подход, не делая перерывов. Кроме того, такая методика ускоряет рост мышечной ткани и сжигание жира. В конечном счете вы достигнете такой формы, что сможете отрабаты-

УРОВЕНЬ 1. ПОЛНЫЙ НОЛЬ (28 ДНЕЙ)

1

Подъем бедер
(см. с. 74)



2

Планка
(см. с. 92)



3

Приседание у стены
(см. с. 110)



4

Подвесной мост
(см. с. 126)



вать 60-секундные интервалы без остановок.

Когда речь идет об односторонних упражнениях, где основная нагрузка ложится на какую-то одну руку или ногу, старайтесь менять стороны по истечении 30 секунд и всегда начинайте с той стороны, которая является более слабой, поскольку в начале интервала вы сильнее. Можно также прорабатывать одну сторону в течение минуты, а затем при следующем прохождении цикла переключиться на вторую сторону. Но следите за тем, чтобы число подходов/повторений было одинаковым для обеих сторон (для этого нужно, чтобы количество циклов было четным: два, четыре или шесть). Наконец, можно чередовать стороны после каждого повторения и продолжать чередование на протяжении всей минуты. Именно такой метод я предпочитаю для выполнения наиболее трудных упражнений, таких как приседания «Пистолет», отжимания на одной руке и подтягивания на одной руке, поскольку он обеспечивает наиболее вы-

сокую интенсивность занятий и не дает вам слишком устать к тому времени, когда дойдет очередь до второй стороны. Кроме того, не приходится следить за временем, чтобы знать, когда нужно менять стороны.

В общем и целом вы должны успевать выполнять за 60 секунд 10 повторений (по 5 на каждую сторону в случае односторонних упражнений). Если у вас никак не получается выполнить 10 повторений за минуту, облегчите себе задачу, используя одну из регрессий, соответствующих данному уровню упражнения. Если вы устойчиво выполняете более 10 повторений за минуту, усложните себе задачу, используя одну из прогрессий, соответствующих данному уровню упражнения.

При выполнении таких упражнений, как прыжки из приседа, прыжки на месте, плиометрические отжимания и подтягивания на низкой перекладине, делайте паузу продолжительностью 4–5 секунд в верхнем или нижнем положении между взрывными повторениями, чтобы не приносить качество в

5

Наклон вперед
(см. с. 144)



6

Собачья растяжка с отжиманием
(см. с. 162)



7

Приседание на одной ноге у стены
(см. с. 180)



8

Вис
(см. с. 198)



жертву количеству. Можно также чередовать 10 секунд работы с 10 секундами отдыха, разбивая минутный интервал на три мини-интервала. Не следует просто прыгать как можно быстрее в течение минуты, поскольку риск травмы может перевесить пользу, которую вы рассчитываете получить от этого упражнения.

Через 28 дней переходите на следующий уровень программы.

Месяц 1. Уровень 1. Полный ноль

Месяц 2. Уровень 2. Начальный

Месяц 3. Уровень 3. Промежуточный

Месяц 4. Уровень 4. Продвинутый

Месяц 5. Уровень 5. Супергерой

УРОВЕНЬ 2. НАЧАЛЬНЫЙ (28 ДНЕЙ)

1

Подъем бедер с приподнятыми плечами
(см. с. 76)



2

Отжимание
(см. с. 94)



3

Приседание на степ-платформу
(см. с. 112)



4

Подтягивание на низкой перекладине
(см. с. 128)



УРОВЕНЬ 3. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ (28 ДНЕЙ)

1

Подъем бедер с приподнятыми ногами
(см. с. 78)



2

Отжимание на одной руке с самопомощью
(см. с. 96)



3

Глубокое приседание
(см. с. 114)



4

Подтягивание на низкой перекладине на одной руке с самопомощью
(см. с. 130)



Если захотите повысить интенсивность тренировок, используйте метод дроп-сета: первые 30 секунд выполняйте тот вариант упражнения, который на данный момент дается вам с наибольшим трудом (например, отжимания с приподнятыми ногами), а в следующие 30 секунд переключитесь на какой-то из облегченных вариантов

того же упражнения (например, обычные отжимания от пола), чтобы не снижался темп занятий. Но мы забегаем далеко вперед. Новичкам необходимо следовать предписаниям программы до последней точки, и тогда я гарантирую, что вы не пожалеете о затраченных силах и времени.

5

Наклон вперед с диагональным положением ног
(см. с. 146)



6

Диагональное отжимание
(см. с. 164)



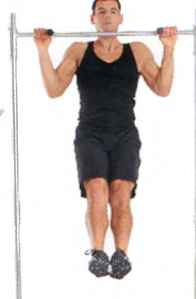
7

Подъем на степ-платформу
(см. с. 182)



8

Верхний вис
(см. с. 200)



5

Наклон вперед на одной ноге
(см. с. 148)



6

Отжимание в позе пики
(см. с. 166)



7

Приседание с диагональным положением ног
(см. с. 184)



8

Эксцентрическое подтягивание
(см. с. 202)



УРОВЕНЬ 4. ПРОДВИНУТЫЙ (28 ДНЕЙ)

1

Подъем бедер
с приподнятыми
плечами и ногами
(см. с. 80)



2

Отжимание
на одной руке
(см. с. 98)



3

Глубокое присе-
дание с руками
над головой
(см. с. 116)



4

Подтягивание на
низкой перекладине
на одной руке
(см. с. 132)



УРОВЕНЬ 5. СУПЕРГЕРОЙ (28 ДНЕЙ)

1

Подъем бедер
на одной ноге
(см. с. 82)



2

Плиометрическое
отжимание
(см. с. 100)



3

Прыжок
из приседа
(см. с. 118)



4

Плиометрическое
подтягивание на
низкой перекладине
(см. с. 134)



5

Прыжок на месте
(см. с. 150)



6

Отжимание в стойке на руках
(см. с. 168)



7

Выпад
(см. с. 186)



8

Подтягивание
(см. с. 204)



5

Прыжок на месте с диагональным положением ног
(см. с. 152)



6

Отжимание в стойке на одной руке с самопомощью
(см. с. 170)



7

Приседание на одной ноге
(см. с. 188)



8

Подтягивание на одной руке с самопомощью
(см. с. 206)



14

Глава

И

К М К

**8 программ тренировок
для сжигания жира,
развития силы
и выносливости**





От лишнего жира избавиться хочется, наверное, каждый. Но существует также и множество других достойных мотивов для фитнеса, а упражнения без отягощений могут помочь вам в достижении ваших целей.

В этой главе вы найдете тренировки, приспособленные для самых разных целей: избавления от лишнего веса, накачивания эффективных мышц, обретения силы и выносливости. Есть в нашем арсенале тренировки и для людей с минималистским подходом к фитнесу, и для тех, кто хотел бы проработать верхнюю и нижнюю половины тела по отдельности. Если вам катастрофически не хватает времени на занятия физкультурой, мы можем предложить вам 8-минутную тренировку, которая поможет сжечь излишки жира, не слишком нарушая ваш плотный рабочий график. Найдется что-нибудь для каждого и для любой цели. Давайте же узнаем, о каких тренировках идет речь и как они могут вам помочь.

1

Бодибилдинг
без
отягощений

2

Минималистский
подход

3

Максимальная
мощность

Сколько недель нужно тренироваться?

Ответ на этот вопрос зависит от уровня вашей подготовки, от тех целей, которые вы перед собой ставите, и от тренировочного графика. Если вас интересует только избавление от лишнего жира, вы можете продолжать придерживаться программы, которая была представлена в предыдущей главе, до конца времен, лишь каждые 2–4 недели меняя варианты соответствующих упражнений. Если вас интересует регулярная ротация тренировок для разных целей, можете каждые 4–12 недель переключаться на новый тренировочный комплекс из этой главы. Новичкам следует переключаться реже (каждые 6–12 недель), тогда как продвинутые физкультурники извлекут больше пользы, меняя комплексы чаще (каждые 2–4 недели).

Главное, чтобы вы помнили о концепции постепенного наращивания нагрузки. Это означает, что для достижения своих целей вам нужно продолжать бросать вызов мышцам более трудными вариантами упражнений. Нет более важного параметра, характеризующего тренировку, чем ее интенсивность. Именно



4

Суперсила

5

Экстремальная выносливость

6

8-минутная тренировка

7

Лучшие тренировки для верхней и нижней половин тела

8

Обезжиривание

благодаря интенсивности короткие тренировки продолжительностью от 10 до 30 минут оказываются столь эффективными — если вы действительно стараетесь. Вот зачем мы с вами тратили время на изучение всех этих прогрессий. Очень важно, чтобы вы и в дальнейшем продолжали изучать все поэтапные прогрессии упражнений, представленные в главах 5–12, чтобы каждая тренировка как можно точнее отражала ваш текущий уровень физической подготовки. Более легкие варианты используйте в разминочных целях и в тренировках на развитие выносливости, где важно выполнять максимальное количество повторений, а более сложные — для накачивания мышц и развития силы. Иногда имеет смысл в рамках одного занятия использовать различные варианты одного и того же упражнения разных уровней сложности. Но не слишком увлекайтесь анализом всех этих деталей. Есть такое понятие, как «аналитический паралич», ког-

да вы, не зная, что выбрать, не выбираете ничего. Выберите хоть что-нибудь и начинайте работать. Помните: эта глава адресована гибко мыслящим физкультурникам. Если вам хочется больше разнообразия, вы вольны менять тренировочные программы как перчатки. Важно лишь, чтобы вы продолжали заниматься, старались изо всех сил и достигали какого-то прогресса день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, постепенно переходя ко все более трудным вариантам. Если вы чувствуете, что вам нужно недельку отдохнуть, воздерживаясь от тренировок, то вполне можете это сделать. Но обязательно сохраняйте активный образ жизни и на этой неделе: гуляйте, играйте в подвижные игры, делайте зарядку — в общем, двигайтесь. Большинство может позволять себе неделю активного отдыха каждые 6–12 недель занятий — в зависимости от тренировочного графика, возраста и уровня физической подготовки.

1

Эта простая и эффективная программа упражнений для накачивания мышц не требует никаких отягощений, кроме веса вашего собственного тела. Здесь мы будем чередовать тренировки для верхней и нижней половин тела, чтобы давать мышцам больше времени на восстановление (и рост) между тренировками. Выберите упражнения, которые соответствуют вашему текущему уровню

БОДИБИЛДИНГ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

физической подготовки. Но имейте в виду, что эти упражнения должны быть достаточно сложными. Мы будем ориентироваться не на время выполнения (как это делается в целях сжигания жира), а на то, чтобы максимальное количество повторений, на которые вы способны, укладывалось в классический диапазон упражнений бодибилдинга: 6–12 повторений за один подход. Поскольку ноги сильнее рук, возможно, вам нужно будет обратить внимание на упражнения, выполняемые на одной ноге, или использовать при выполнении упражнений для нижней половины тела дополнительные отягощения, такие как жилет-утяжелитель, гантели или гири.

Описание

Занимайтесь четыре раза в неделю, чередуя тренировки для верхней и нижней половин тела. В рамках каждой тренировки чередуйте упражнения, направленные на проработку противоположных мышечных групп. Такой формат называют суперсетом. Вы можете сами выбирать уровень сложности упражнений и варианты, главное — выполнять все повторения, соблюдая технику. Рассчитывайте время так, чтобы тратить на суперсет 5 минут, на протяжении которых вы должны выполнить по 6–12 повторений каждого из двух движений. Выполняйте 6 суперсетов, затрачивая на тренировку 30 минут. Еженедельный тренировочный график представлен ниже в виде таблицы.

Используйте первый суперсет каждой тренировки как разминочный. Выбирайте облегченные варианты базовых упражнений, чтобы вы могли выполнить 10–20 повторений, размять мышцы, смазать суставы и привыкнуть к характеру движений. Затем выполняйте остальные 5 суперсетов по 6–12 повторений.

Для достижения наилучших результатов, чтобы мышцы максимум времени находились под напряжением, повторения следует выполнять в ритме 3-2-1-1. Имеется в виду, что 3 секунды вы тратите на негативную фазу упражнения (опускание), 2 секунды — на удержание конечного положения, 1 секунду — на фазу подъема и 1 секунду — на переход к следующему повторению.

Если вы способны выполнить более 12 повторений какого-то движения в пределах одного суперсета, вам следует выбрать более трудный вариант упражнения, чтобы продолжать стимулировать мышечный рост.

Если вы выполняете одностороннее упражнение (кроме приседаний на одной ноге, выполняемых в рамках тренировки Б для нижней половины тела), вам нужно успеть выполнить от 6 до 12 повторений для каждой стороны в пределах 5-минутного суперсета. Например, если вы выполняете суперсет из отжиманий на одной руке и подтягиваний на низкой перекладине на одной руке, вам нужно за 5 минут выполнить по 6–12 повторений каждого упражнения для каждой руки.

Если хотите, при выполнении шестого, последнего, суперсета вернитесь к облегченным вариантам и выполните как можно больше повторений для накачивания мышц. Например, если ваш текущий уровень подготовки позволяет в рамках суперсета выполнять 6–12 повторений отжиманий с приподнятыми ногами, тогда вы можете отдать предпочтение обычным отжиманиям и выполнить не менее 15 повторений. Эти повторения вы можете выполнять быстрее, но фаза опускания все равно должна протекать медленнее, чем фаза подъема.

Если вы обнаружите, что у вас остается слишком много времени на отдых между подходами, заполняйте паузы самомассажем (с помощью поролонового валика) или растяжками.

Номер упражнения	Тренировка А		Тренировка Б	
	ПОНЕДЕЛЬНИК Верхняя половина тела	ВТОРНИК Нижняя половина тела	ЧЕТВЕРГ Верхняя половина тела	ПЯТНИЦА Нижняя половина тела
1	Вариант отжимания	Вариант глубокого приседания	Вариант отжимания в стойке на руках	Вариант приседания на одной ноге (левая нога)
2	Вариант подтягивания на низкой перекладине	Вариант подъема бедер или наклона вперед	Вариант подтягивания	Вариант приседания на одной ноге (правая нога)

2

МИНИМАЛИСТСКИЙ ПОДХОД

Этот комплекс упражнений адресован тем, кто предпочитает сосредоточиться на меньшем количестве упражнений и заниматься реже. Предлагаемый тренировочный комплекс для всего тела состоит всего из трех упражнений. И заниматься вам предлагается лишь раз или два в неделю. Вы все равно будете сгонять жир, качать мышцы и ускорять обмен веществ, но будете добиваться всего этого, прикладывая минимум усилий.

Описание

В ходе каждой тренировки чередуйте три упражнения, представленные в таблице.

- Если ваша цель — стать сильнее, выполняйте столько подходов по 3–5 повторений каждого упражнения, сколько успеете за 30 минут, отведенные на тренировку. Отдыхайте между упражнениями ровно столько, сколько понадобится, и старайтесь подбирать упражнения так, чтобы выполнение 3–5 повторений за один подход было нелегкой задачей.
- Если ваша цель — накачать мускулатуру, выполняйте столько подходов по 6–12 повторений каждого упражнения, сколько успеете за 30 минут, отведенные на тренировку. Отдыхайте между упражнениями ровно столько, сколько понадобится, и старайтесь подбирать упражнения так, чтобы выполнение 6–12 повторений за один подход было нелегкой задачей.
- Если ваша цель — развить выносливость, выполняйте столько подходов по 15–20 повторений каждого упражнения, сколько успеете за 30 минут, отведенные на тренировку. Отдыхайте между упражнениями ровно столько, сколько понадобится, и старайтесь подбирать упражнения так, чтобы выполнение 15–20 повторений за один подход было нелегкой задачей.
- Первые 1–2 подхода к каждому упражнению должны быть разминочными, поэтому выберите варианты полегче.
- Если вас интересует и то, и другое, и третье в рамках одного занятия, тогда в каждом три сете смешивайте различные диапазоны повторений, названные выше.
- От тренировки к тренировке старайтесь менять упражнения, относящиеся к каждой из трех больших категорий, упоминаемых в таблице (скажем, от тренировки к тренировке чередуйте варианты горизонтальных отжиманий на полу и отжиманий в стойке на руках). При выполнении односторонних упражнений следите за тем, чтобы на каждую сторону приходилось одинаковое количество подходов, если не хотите усугубить уже существующий дисбаланс между более сильной и более слабой сторонами.

Номер упражнения	КАТЕГОРИИ УПРАЖНЕНИЙ
1	ВАРИАНТ ОТЖИМАНИЯ: выберите вариант отжимания на полу или отжимания в стойке на руках.
2	ВАРИАНТ ПОДТЯГИВАНИЯ: выберите вариант подтягивания на низкой или на высокой перекладине.
3	ВАРИАНТ ПРИСЕДАНИЯ: выберите вариант приседания на двух ногах или на одной ноге.

3

Для придания мышцам максимальной мощности, то есть быстродействия, используются плиометрические упражнения, выполняемые в очень быстром темпе. Чтобы двигаться как можно быстрее, надо использовать более легкие или средней сложности варианты упражнений. В упражнениях, входящих в этот комплекс, используется так называемый рефлекс растяжки — эластичные, пры-

МАКСИМАЛЬНАЯ МОЩНОСТЬ

жинные качества мышц и сухожилий. Взрывные сокращения мышц нацелены на укрепление так называемых быстрых мышечных волокон, которые являются ключевыми, потому что сжигают больше калорий и оказывают наибольшее влияние на скорость обмена веществ. Взрывные плиометрические движения повышают частоту пульса сильнее, чем любые другие, и способствуют вашим спортивным достижениям. Более того, даже 20-минутная плиометрическая тренировка, включающая в работу мышцы всего тела, оказывает на метаболизм влияние, сравнимое с влиянием спринтерского забега. Также надо иметь в виду, что такие занятия оказывают более серьезное воздействие и на суставы, поэтому их можно признать допустимыми только для тех, кто регулярно занимается физкультурой не менее 3 месяцев.

Описание

Выполняйте этот 20-минутный комплекс упражнений для всего тела три раза в неделю, в идеале давая себе отдохнуть между тренировками 48 часов. Чтобы качественно проработать каждую из ключевых мышечных групп, можно также чередовать этот комплекс с комплексами «Суперсила» и «Экстремальная выносливость».

Чередуйте 20 секунд работы и 40 секунд отдыха для каждого упражнения. Упражнения представлены в таблице и выполняются циклически.

Выполнив все четыре упражнения, вы завершаете цикл. Пять таких циклов составляют 20-минутную тренировку.

Прежде чем начинать тренировку, выполните от 10 до 20 повторений более легких вариантов каждого упражнения, чтобы размять мышцы, смазать суставы и адаптироваться к движениям.

Если вы предпочитаете ориентироваться не на время, а на определенное количество повторений, делайте по 5–10 повторений в течение минуты, отведенной на выполнение очередного упражнения, а остаток минуты используйте для отдыха и перехода к следующему упражнению.

При выполнении всех односторонних упражнений меняйте стороны по истечении 10 секунд и делайте одинаковое количество повторений для каждой стороны. Если вы находите, что 10 секунд вам мало, чтобы выполнить достаточный объем работы, можете уделять каждой стороне по 20 секунд, не отдыхая при смене стороны. В результате у вас останется еще 20 секунд, чтобы отдохнуть и перейти к очередному упражнению. Или же вы можете в течение минуты сделать по 5–10 повторений для каждой стороны, а оставшиеся секунды использовать для отдыха.

Для повышения эффективности повторения следует выполнять непрерывно, без пауз. Старайтесь успеть сделать за отведенные 20 секунд как можно больше повторений.

Номер упражнения	КАТЕГОРИИ УПРАЖНЕНИЙ
1	ВАРИАНТ ПРЫЖКА НА МЕСТЕ
2	ВАРИАНТ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОГО ОТЖИМАНИЯ
3	ВАРИАНТ ПРЫЖКА ИЗ ПРИСЕДА
4	ВАРИАНТ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОГО ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

4

СУПЕРСИЛА

Максимальную силу вы можете развить, используя отягощения большого веса или продвинутые варианты упражнений без отягощений, выполняемые в медленном, контролируемом темпе. Одним из недостатков традиционного силового тренинга является необходимость выделять много времени на отдых между подходами (зачастую от 3 до 5 минут, а то и больше), в результате чего со стороны может показаться, что вы работаете недостаточно интенсивно. По этой причине я создал 20-минутную силовую тренировку, где время работы значительно сокращается, но не в ущерб достигаемым результатам. Самое интересное в построении этой круговой тренировки то, что в конечном счете каждая мышечная группа отдыхает между подходами более 4 минут, пока вы работаете над другими мышечными группами. Это позволяет повысить интенсивность тренировок, а значит, и количество сжигаемых калорий.

Описание

Выполняйте этот 20-минутный комплекс упражнений для всего тела три раза в неделю, в идеале давая себе отдохнуть между тренировками 48 часов. Чтобы качественно проработать каждую из ключевых мышечных групп, можно также чередовать этот комплекс с комплексами «Максимальная мощность» и «Экстремальная выносливость».

Чередуйте 30 секунд работы и 30 секунд отдыха для каждого упражнения. Упражнения представлены в таблице и выполняются циклически.

Выполнив все пять упражнений, вы завершаете цикл. Четыре таких цикла составляют 20-минутную тренировку.

Для достижения наилучших результатов, чтобы мышцы максимум времени находились под напряжением, повторения следует выполнять в ритме 3-1-1-1. Имеется в виду, что 3 секунды вы тратите на негативную фазу упражнения (опускание), 1 секунду — на удержание конечного положения, 1 секунду — на фазу подъема и 1 секунду — на переход к следующему повторению.

Прежде чем начинать тренировку, выполните от 10 до 20 повторений более легких вариантов каждого упражнения, чтобы размять мышцы, смазать суставы и адаптироваться к движениям.

Если вы предпочитаете ориентироваться не на время, а на определенное количество повторений, делайте по 3–5 повторений в течение минуты, отведенной на выполнение очередного упражнения, а остаток минуты используйте для отдыха и перехода к следующему упражнению.

При выполнении всех односторонних упражнений меняйте стороны по истечении 15 секунд и делайте одинаковое количество повторений для каждой стороны. Если вы находите, что 15 секунд вам мало, чтобы выполнить достаточный объем работы, можете уделить одной стороне все 30 секунд, чтобы в следующем цикле переключиться на другую сторону. В этом случае позаботьтесь о том, чтобы количество циклов было четным (два или четыре). Или же вы можете в течение минуты сделать по 3–5 повторений для каждой стороны, а оставшиеся секунды использовать для отдыха и перехода к следующему упражнению.

Номер упражнения	КАТЕГОРИИ УПРАЖНЕНИЙ
1	ВАРИАНТ ПОДЪЕМА БЕДЕР
2	ВАРИАНТ ОТЖИМАНИЯ (НА ПОЛУ ИЛИ В СТОЙКЕ НА РУКАХ)
3	ВАРИАНТ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ (ЛЕВАЯ СТОРОНА)
4	ВАРИАНТ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ (ПРАВАЯ СТОРОНА)
5	ВАРИАНТ ПОДТЯГИВАНИЯ (НА ВЫСОКОЙ ИЛИ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ)

5

Чтобы развивать выносливость, нужно выполнять как можно больше повторений более легких вариантов упражнений, делая короткие перерывы на отдых между упражнениями. В результате усиливается приток крови и питательных веществ к мышцам и повышается лактатный порог, то есть способность терпеть ощущение жжения, возникающее в мышцах после большого количества повторе-

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

ний. Нижняя половина тела обладает большей мышечной выносливостью по сравнению с верхней половиной, поскольку вы чаще ею пользуетесь, так что, вполне возможно, вам будет слишком трудно выдерживать упражнения для верхней половины тела на протяжении полутора минут. В этом случае используйте перерывы продолжительностью 3–5 секунд по мере необходимости или выполняйте более легкий вариант упражнения. Еще один вариант — дроп-сет. Первые 45 секунд выполняйте более трудный вариант упражнения, а в следующие 45 секунд регрессируйте к более легкому варианту.

Описание

Выполняйте этот 20-минутный комплекс упражнений для всего тела три раза в неделю, в идеале давая себе отдохнуть между тренировками 48 часов. Чтобы качественно проработать каждую из ключевых мышечных групп, можно также чередовать этот комплекс с комплексами «Максимальная мощность» и «Суперсила».

Чередуйте полторы минуты работы и 30 секунд отдыха для каждого упражнения. Упражнения представлены в таблице и выполняются циклически.

Выполнив все пять упражнений, вы завершаете цикл. Два таких цикла составляют 20-минутную тренировку.

Вы можете выполнять упражнения в более быстром темпе, чем при выполнении тренировочного комплекса «Суперсила», но фаза опускания все равно должна протекать медленнее, чем фаза подъема, чтобы снять напряжение с суставов и заставить мышцы работать интенсивнее.

Прежде чем начинать тренировку, выполните от 10 до 20 повторений более легких вариантов каждого упражнения, чтобы размять мышцы, смазать суставы и адаптироваться к движениям.

Если вы предпочитаете ориентироваться не на время, а на определенное количество повторений, делайте по 15–20 (или более) повторений в течение двух минут, отведенных на выполнение очередного упражнения, а остаток двухминутного блока используйте для отдыха и перехода к следующему упражнению.

При выполнении всех односторонних упражнений меняйте стороны по истечении 45 секунд и делайте одинаковое количество повторений для каждой стороны. Если вы находите, что 45 секунд вам мало, чтобы выполнить достаточный объем работы, можете посвятить весь подход одной стороне, чтобы в следующем цикле переключиться на другую сторону. Или же вы можете выполнить по 15–20 повторений для каждой стороны, а оставшееся в двухминутном блоке время использовать для отдыха и перехода к следующему упражнению.

Номер упражнения	КАТЕГОРИИ УПРАЖНЕНИЙ
1	ВАРИАНТ ПОДЪЕМА БЕДЕР
2	ВАРИАНТ ОТЖИМАНИЯ (НА ПОЛУ ИЛИ В СТОЙКЕ НА РУКАХ)
3	ВАРИАНТ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ (ЛЕВАЯ СТОРОНА)
4	ВАРИАНТ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ (ПРАВАЯ СТОРОНА)
5	ВАРИАНТ ПОДТЯГИВАНИЯ (НА ВЫСОКОЙ ИЛИ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ)

6

Хотя большинство людей вполне могут выкроить от 30 до 60 минут на тренировку пару раз в неделю, бывают дни, когда ты так занят, что наскребешь от силы 10 минут свободного времени. Ну что ж, 10 минут лучше, чем ничего! Более того, как показывают исследования, 10-минутная тренировка имеет такой же эффект с точки зрения ускорения метаболизма в послетренировочный период,

8-МИНУТНАЯ ТРЕНИРОВКА

что и 30-минутная тренировка, хотя, конечно, во время самих занятий за 30 минут сжигается больше калорий, чем за 10 минут. Ключом к успеху коротких тренировок является их интенсивность. Учитывая очень низкий тренировочный объем, вам действительно нужно постараться и не тратить много времени на отдых, чтобы был какой-то эффект.

Описание

Чередуйте 50 секунд упорного труда и 10 секунд отдыха для каждого упражнения в этой круговой тренировке.

Выполняйте столько повторений, сколько успеете за 50 секунд, соблюдая все требования техники. Если речь идет об изометрическом упражнении, просто удерживайте позу столько, сколько сможете. Если вам нужна пауза, можете сделать ее в любой момент. Но ваша цель — набраться достаточно сил и выносливости, чтобы интенсивно работать в течение 50 секунд без остановок.

Выполняя односторонние упражнения, меняйте стороны на полпути, чтобы на каждую сторону отводилось по 25 секунд времени.

Вы должны быть способны выполнять за отведенные 50 секунд не менее 10 повторений (по 5 на каждую сторону при выполнении односторонних упражнений). Если у вас никак не получается выполнять 10 повторений за минуту, облегчите себе задачу, используя одну из регрессий, соответствующих данному уровню упражнения.

При выполнении плиометрических упражнений, таких как прыжки из приседа или плиометрические подтягивания на низкой перекладине, делайте паузу продолжительностью 4–5 секунд в верхнем или нижнем положении между взрывными повторениями, чтобы не приносить качество в жертву количеству. Можно также чередовать 10 секунд работы с 10 секундами отдыха, разбивая минутный интервал на три мини-интервала.

Номер упражнения	КАТЕГОРИИ УПРАЖНЕНИЙ
1	ВАРИАНТ ПОДЪЕМА БЕДЕР
2	ВАРИАНТ ОТЖИМАНИЯ
3	ВАРИАНТ ГЛУБОКОГО ПРИСЕДАНИЯ
4	ВАРИАНТ ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ
5	ВАРИАНТ НАКЛОНА ВПЕРЕД
6	ВАРИАНТ ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ
7	ВАРИАНТ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ
8	ВАРИАНТ ПОДТЯГИВАНИЯ

7

ЛУЧШИЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ПОЛОВИН ТЕЛА

Эти тренировки инспирированы немецкой программой объемного тренинга, где вы выполняете 10 подходов по 10 повторений упражнения, относящегося к определенной категории по характеру движений или по действующей мышечной группе. Я модифицировал эту программу, превратив ее в более функциональный тренировочный комплекс, где несколько мышечных групп прорабатываются одновременно, чтобы вам не приходилось выделять отдельную тренировку на каждую часть тела.

Описание комплекса упражнений для верхней половины тела

Выполняйте две тренировки для верхней половины тела в неделю и давайте мышцам не менее 72 часов отдыха между тренировками. Каждая тренировка состоит из суперсета жимовых и тяговых упражнений.

Выполняя тренировку А, чередуйте варианты отжимания и подтягивания на низкой перекладине, выбирая такой уровень сложности, чтобы можно было выполнить 12–15 повторений за один подход.

Выполняя тренировку Б, чередуйте варианты отжимания в стойке на руках и подтягивания, выбирая такой уровень сложности, чтобы можно было выполнить 12–15 повторений за один подход.

Старайтесь выполнить 10 повторений каждого упражнения в рамках суперсета, на который отводится 4 минуты. Из 10 таких суперсетов складывается 40-минутная тренировка.

Скорее всего, вы не сможете выполнить по 10 повторений во всех 10 суперсетах. В первое время снижайте количество повторений в последних подходах до 9, 8, 7, 6 или даже 5 повторений. Когда сможете выполнять по 10 повторений во всех 10 суперсетах, переходите к более трудному варианту. Перед тренировкой в порядке разминки выполните 10–20 повторений более легкого варианта каждого упражнения, входящего в суперсет.

При выполнении односторонних упражнений можно ограничиться 5 повторениями для каждой стороны в рамках одного суперсета.

Описание комплекса упражнений для нижней половины тела

Выполняйте две тренировки для нижней половины тела в неделю и давайте мышцам не менее 72 часов отдыха между тренировками. Каждая тренировка состоит из суперсета упражнений для одной ноги.

Выполняя тренировку А, чередуйте вариант приседания на одной ноге для правой и левой ноги, выбирая такой уровень сложности, чтобы можно было выполнить 12–15 повторений за один подход.

Выполняя тренировку Б, чередуйте вариант подъема бедер или наклона вперед на одной ноге для правой и левой ноги, выбирая такой уровень сложности, чтобы можно было выполнить 12–15 повторений за один подход.

Старайтесь выполнить 10 повторений для каждой ноги в рамках суперсета, на который отводится 4 минуты. Из 10 таких суперсетов складывается 40-минутная тренировка.

Скорее всего, вы не сможете выполнить по 10 повторений во всех 10 суперсетах. В первое время снижайте количество повторений в последних подходах до 9, 8, 7, 6 или даже 5 повторений. Когда сможете выполнять по 10 повторений во всех 10 суперсетах, переходите к более трудному варианту. Перед тренировкой в порядке разминки выполните 10–20 повторений более легкого варианта каждого упражнения, входящего в суперсет.

Номер упражнения	Тренировка А		Тренировка Б	
	ПОНЕДЕЛЬНИК Верхняя половина тела	ВТОРНИК Нижняя половина тела	ЧЕТВЕРГ Верхняя половина тела	ПЯТНИЦА Нижняя половина тела
1	Вариант отжимания	Вариант приседания на одной ноге	Вариант отжимания в стойке на руках	Вариант подъема бедер или наклона вперед на одной ноге
2	Вариант подтягивания на низкой перекладине	Вариант приседания на одной ноге (другая нога)	Вариант подтягивания	Вариант подъема бедер или наклона вперед на одной ноге (другая нога)

8

Это моя любимая тренировочная программа. Я использую ее, когда хочу выглядеть стройным перед очередной фотосессией. Чтобы сжечь жир и при этом сохранить мышечную массу, я начинаю с 40-минутной силовой тренировки, для которой характерны более трудные упражнения, меньшее количество повторений и более длительные перерывы на отдых, а заканчиваю 20-минутной клас-

ОБЕЗЖИРИВАНИЕ

сической метаболической тренировкой. Это позволяет извлечь максимум пользы из двух тренировочных режимов. Если вы хотите в большей мере сосредоточиться на сжигании жира, оставив тему укрепления мышц на второй план, тогда можете уравнивать по времени обе части тренировки, выделяя на каждую из них по 30 минут. В сумме получаются те же 60 минут.

Описание

Выполняйте эту тренировку для всех мышц тела три раза в неделю, в идеале давая себе отдохнуть между тренировками 48 часов. Данная тренировка состоит из двух частей, которые выполняются в следующем порядке: часть I — тяжелая силовая тренировка кругового типа: 40 минут; часть II — метаболическая тренировка кругового типа: 20 минут.

ЧАСТЬ I. Выполняйте один цикл за 10 минут. Предоставляйте себе достаточно времени для отдыха между упражнениями, чтобы интенсивность выполнения была по-настоящему высокой, а остающееся в конце время используйте для активного восстановления сил посредством самомассажа (при помощи массажного поролонового валика) или растяжки.

Определение «тяжелая» в применении к данной тренировке означает, что вы выбираете такие варианты каждого упражнения, чтобы вам пришлось хорошо потрудиться, выполняя от 3 до 6 повторений за один подход. Работая с односторонними упражнениями, старайтесь выполнять от 3 до 6 повторений для каждой стороны в рамках каждого 10-минутного цикла.

Выполните в общей сложности четыре цикла, общая продолжительность которых составит 40 минут. В первом цикле используйте более легкие варианты для разминки.

ЧАСТЬ II. Чередуйте 60-секундные интервалы работы и 15-секундные интервалы отдыха для каждого упражнения из таблицы.

Весь цикл займет у вас 5 минут. Выполните четыре цикла общей продолжительностью 20 минут — и можете отправляться в душ!

Для этой части тренировки используйте значительно более легкие варианты упражнений, чем для тяжелой силовой работы, чтобы вы могли за отведенные 60 секунд выполнить от 10 до 20 повторений.

Для всех односторонних упражнений не забывайте менять стороны на полпути, чтобы на долю каждой стороны доставалось по 30 секунд времени. Можно также целую минуту тренировать одну сторону, чтобы в следующем цикле переключиться на другую сторону. Проследите только за тем, чтобы на каждую сторону приходилось равное количество повторений и общее число подходов было четным.

Часть I	Часть II
Тяжелая силовая тренировка кругового типа	Метаболическая тренировка кругового типа
СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ ПРИСЕДАНИЯ	ВАРИАНТ ПОДЪЕМА БЕДЕР ИЛИ НАКЛОНА ВПЕРЕД
СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ ПОДТЯГИВАНИЯ	ВАРИАНТ ОТЖИМАНИЯ (НА ПОЛУ ИЛИ В СТОЙКЕ НА РУКАХ)
СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ ОТЖИМАНИЯ	ВАРИАНТ ГЛУБОКОГО ПРИСЕДАНИЯ ИЛИ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ
	ВАРИАНТ ПОДТЯГИВАНИЯ (НА ВЫСОКОЙ ИЛИ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ)

15

Глава

У И







Вероятно, вам знакома концепция интервальных тренировок. Она сейчас в большой моде у тех, кто пытается бороться с лишним весом. Согласно этой методике, вы чередуете периоды интенсивной работы и активного восстановления сил. Существует великое множество исследований, доказывающих эффективность интервальных тренировок как метода борьбы с ожирением и обретения хорошей формы. В статье, недавно опубликованной в «Journal of Physiology», говорится, что высокоинтенсивные интервальные тренировки на велотренажере приносят не меньше пользы с точки зрения укрепления здоровья и улучшения физической формы, чем когда вы крутите педали непрерывно, но медленнее и гораздо дольше. Короткие спурты усилий на уровне 75 процентов максимальной частоты пульса и даже выше ускоряют обмен веществ, позволяют сжигать больше жира в состоянии покоя и придают вам скорее мускулистую внешность спринтера, чем сухопарую внешность стайера. Дополнительным бонусом является то, что по времени интервальные тренировки легко укладываются в 20–30 минут, а то и меньше, при этом достаточно заниматься несколько раз в неделю, чтобы достигать замечательных результатов. Все это делает названный тренировочный режим идеальным решением для занятых людей, желающих похудеть.

Независимо от того, сколько времени имеется в вашем распоряжении, интервальные тренировки (называемые также метаболическим тренингом) должны занять свое место в вашей физической программе. В следующей главе вы познакомитесь с восемью моими самыми любимыми кардиоупражнениями, которые, уверен, скоро станут и вашими самыми любимыми. Но сначала давайте обратимся к самому эффективному, самому крутому кардио-интервально-метаболическому упражнению всех времен. Если бы я попал на пустынный остров, населенный дикарями, и меня поместили бы в клетку высотой с мой рост, я все равно

мог бы поддерживать боевую физическую форму с помощью одного-единственного упражнения — бурпи.

Бурпи является наиболее эффективным из всех существующих упражнений без отягощений. Оно качает мышцы всего тела, сжигает жир, ускоряет метаболизм и обеспечивает отличную спортивную форму. Если вы когда-нибудь выполняли это упражнение, то понимаете, что я имею в виду. После тренировки с бурпи ощущаешь себя как после боя с Майком Тайсоном. Когда клиенты слышат о том, что в программу тренировок включено бурпи, они глубоко вздыхают и молят богов фитнеса помочь им пройти через это ад-

ское испытание живыми и здоровыми. Истоки этого упражнения можно отследить в трудах американского физиолога Рояла Бурпи в 1930-е годы. Он разработал его как тест для проверки уровня физической подготовки. Упражнение набирало популярность благодаря использованию в армии и со временем вошло в моду во многих фитнес-клубах и у многих физкультурников.

Это упражнение на самом деле представляет собой целую серию движений, плавно переходящих одно в другое, начиная с полной стойки и заканчивая отжиманиями, а потом обратно. Данный комплекс сочетает в себе наклон вперед, приседание, планку, отжимание и прыжки, и все это интегрируется в одно целое. Никакое другое упражнение не задействует столько мышц и не сжигает столько калорий в единицу времени. Идеальное выполнение этого упражнения — знак принадлежности к элите фитнеса и показатель высочайшей физической подготовки. Я же говорю, что это круто!

Однако правильно выполнять бурпи довольно сложно, поэтому многие недооценивают данное упражнение. Неправильное выполнение не только не приносит пользы, но и сопряжено с серьезными проблемами. Но я покажу, как надо его выполнять и как внести в него некоторые модификации, делающие упражнение более эффективным и менее травмоопасным. Кроме того, я предложу вашему вниманию пятиступенчатую систему прогрессий, которые помогут вам очень быстро овладеть наукой и искусством выполнения бурпи. В результате вы будете иметь самую нежную и рафинированную программу, которая может разбить ваше сердце, разум, душу — но только не тело. Последнее мы предоставим мистеру Тайсону.

ИДЕАЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ БУРПИ

Разведите ноги на ширину бедер. Присядьте достаточно низко, чтобы опереться руками в пол, не сгибаясь при этом в пояснице и не отрывая пятки от пола. Перенесите ноги в упор лежа для отжимания (спина ровная), а потом снова вернитесь в позу приседа. Встаньте и повторяйте. Это одно повторение бурпи. Можно также добавить отжимание с полной амплитудой, когда вы переходите в упор лежа, и прыжок, когда поднимаетесь из глубокого приседа. Прежде чем вы увлечетесь этим упражнением и будете выполнять его в быстром темпе, начинайте делать его медленно, контролируя каждое движение. Есть несколько способов быстро адаптироваться к выполнению бурпи.

- 1 На первых порах уменьшите амплитуду движений, упираясь руками не в пол, а в невысокую степ-платформу. Этот вариант представляет собой первый уровень («полный ноль») в моей прогрессии.
- 2 Ноги разведите шире — на ширину плеч или еще шире. Так вам будет легче дотянуться руками до пола, потому что уменьшится амплитуда движений в тазобедренных суставах. И спину ровной держите легче, чтобы вы не выглядели горбуном в нижнем положении.
- 3 Двигайтесь очень медленно и разделите упражнение на компоненты. Далее вы научитесь выполнять специальный тест на мобильность суставов, где каждое движение изолируется и где вы можете определить, достаточно ли гибки, чтобы выполнять бурпи без риска получить травму. В названии теста, как вы увидите, упоминается блокировка ног. Речь идет о том, что в ходе выполнения теста вы должны держать ноги вместе.

Блокировка ног затрудняет выполнение движений, но зато приучает вас к

правильной технике выполнения приседаний и прыжков, поскольку вы вынуждены держать ступни на полу, сведя носки и разведя колени. Наибольшую опасность при выполнении бурпи с точки зрения потенциальных травм представляют колени, проваливающиеся внутрь (навстречу друг другу) в процессе приседаний, а также в процессе приземле-

ния после прыжков. Это чревато разрывом передней крестообразной связки. Когда же вы держите ноги вместе, коленям проваливаться некуда, в крайнем случае они прижмутся друг к другу, но это вполне безопасно.

Поскольку блокировка ног подразумевает увеличение амплитуды движений, вы естественным образом вынуж-

ТЕСТ БУРПИ НА ПОДВИЖНОСТЬ С БЛОКИРОВКОЙ НОГ

МОЖЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ ЭТОТ ТЕСТ КАК РАЗМИНОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЛИ КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ОТДЫХА МЕЖДУ ТРЕНИРОВКАМИ



1 СТАРТ. Примите позу поло-го тела в положении стоя, ноги сведены, стопы опираются на три точки. Когда вы начинаете упражнение из мощного и устойчивого положения, у вас больше шансов закончить его тоже в мощном и устойчивом положении.

2 УПРИТЕСЬ РУКАМИ В ПОЛ. Разведите колени, выполните наклон вперед и опустите ладони на пол точно под плечами. Если не можете достать ладонями до пола, не округляя спину, значит, вам не хватает подвижности тазобедренных суставов и задней группы мышц бедер. Следовательно, вам лучше подходит вариант бурпи с использованием степ-платформы.

3 ПРЫГНИТЕ НОГАМИ НАЗАД В ПОЗУ ПЛАНКИ. Приняв позу планки (упор лежа), вы можете в зависимости от уровня подготовки либо удерживать ее, либо выполнить полноценное отжимание, держа предплечья строго перпендикулярно полу. Использование степ-платформы позволяет выполнить облегченную версию отжимания на приподнятых руках.

дены замедлить движения, что снижает риск получения травмы. Кроме того, в таком положении легче мобилизовать мышечный корсет, поскольку ноги и ягодицы напряжены. Это особенно важно для защиты поясницы, когда вы переходите в упор лежа и выходите из него.

Соблюдайте технику выполнения наклонов вперед, изученную в главе 6.

Каждый шаг упражнения выполняйте медленно, как если бы это было отдельное упражнение. Отрабатывайте технику и оценивайте свое состояние. Когда вы научитесь должным образом выполнять тест, то будете готовы к бурпи с разведенными ногами и к его многочисленным вариантам.



Голени вертикальны

Приземляйтесь на всю ступню

Колени разведены

Вытяните руки вперед для равновесия



Подпрыгивая, поднимите руки над головой

Ноги вместе, носки вытянуты



Прежде чем опускаться в позу планки, сделайте паузу

Мягко приземлитесь, держа голени вертикально

4 ПРЫГНИТЕ НОГАМИ ВПЕРЕД В ПОЗУ ПРИСЕДА. Продолжая держать ноги вместе, подайте таз вперед, подтягивая колени к груди, и постарайтесь перенести ступни на место рук, чтобы они оказались точно под тазобедренными суставами. Вы должны находиться в нижнем положении приседа, спина ровная, колени разведены, ступни прижаты к полу, руки вытянуты вперед для равновесия.

5 ПОДПРЫГНИТЕ ВВЕРХ. Из позы приседа резко выпрямите ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и поднимите руки над головой. Оторвавшись от пола, вы должны принять позу полого тела; ноги вместе, подмышки вперед, носки вытянуты. Это обеспечит должную стабилизацию позвоночника и плеч в прыжке.

6 ПРИЗЕМЛИТЕСЬ И ПОВТОРЯЙТЕ. Приземлившись на носки (ноги по-прежнему вместе), сразу же согните ноги в коленях, опуститесь на пятки и подайте таз назад. Туловище для равновесия наклоняется вперед. Это нормально, лишь бы спина оставалась ровной. Приземляйтесь как можно мягче и голени держите перпендикулярно полу, чтобы избежать травм коленей.

Ну как все прошло? Если у вас возникли трудности с какими-то (или со всеми) из компонентов упражнения (наклон вперед, приседание, отжимание, прыжок и приземление), значит, вы не готовы к бурпи. Вернитесь назад и позанимайтесь с компонентами (по отдельности и в комбинации), пока не пройдете тест на отлично.

Да, бурпи — упражнение сложное. Все дело в том, что оно представляет собой комбинацию движений и требует высокой степени координации и самоконтроля. Если вы успешно прошли тест, используйте его как разминочное упражнение или как метод активного

отдыха и восстановления сил между тренировками. Для достижения наилучших результатов я выполняю пару подходов по 5–10 повторений каждый день. Это корректирующее упражнение, которое помогает справиться со всеми прочими разновидностями бур-

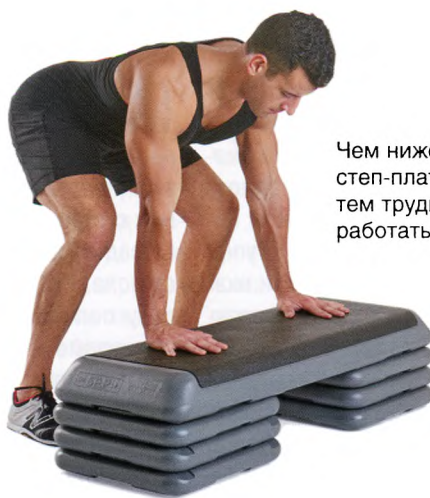
Уровень

1

ПРОГРЕССИРОВАНИЕ БУРПИ

Бурпи со степ-платформой

Полный ноль



Чем ниже степ-платформа, тем труднее работать

пи. Просто старайтесь выполнять его максимально медленно и осознанно, удерживая и давая себе прочувствовать каждую ключевую позу, так что время выполнения каждого повторения может составить около 10 секунд. Если бурпи дается вам с большим трудом, попробуйте использовать степ-платформу и шире разводите ноги. Никогда не повредит также начинать помедленнее, а по мере углубления в работу постепенно наращивать темп. Ниже представлены прогрессии бурпи с уровня 1 до уровня 5.

Хотя с бурпи уровня 3 и выше справиться способен не каждый, уж первый-то уровень, где используется степ-платформа высотой до колена или даже выше, под силу любому. Не забывайте о необходимости четко контролировать свои движения и по мере надобности регрессируйте. На уровнях 3–5 вы столкнетесь с односторонними движениями. Тут, как всегда, вы можете сначала выполнить все повторения с одной стороны, а потом переключиться на другую сторону или чередовать стороны после каждого повторения.



Здесь можно
добавить отжимание



Прыгните ногами
назад в позу планки



Прыгните
ногами
вперед



Встаньте
и повторяйте

Уровень

2

Бурпи

Начальный



Выполните приседание в наклоне



Ладони касаются пола

Уровень

3

Бурпи на одной ноге

Промежуточный



Спина немного округлена



Поднимитесь в стойку
или подпрыгните, чтобы
усложнить упражнение

Добавьте отжимание для
дополнительной нагрузки

Не сгибайтесь спину



Ступни плотно прижаты к полу

Повторите упражнение
для другой ноги

Добавьте отжимание
для дополнительной нагрузки

Здесь можно добавить
прыжок на одной ноге



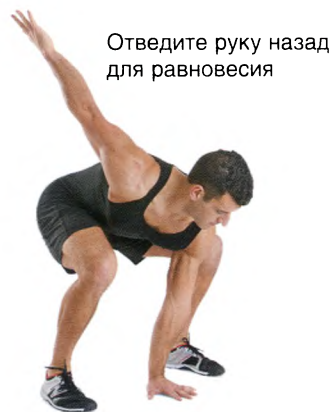
Ступня плотно
прижата к полу

Уровень

4

Бурпи на одной руке

Продвинутый



Отведите руку назад для равновесия

Ладонь касается пола

Уровень

5

Бурпи на одной ноге и одной руке

Супергерой

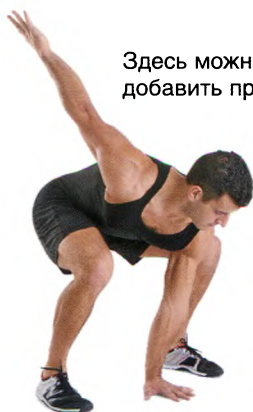


Рука упирается в пол точно под плечом

Чувствуете себя достаточно сильными, чтобы добавить отжимание?



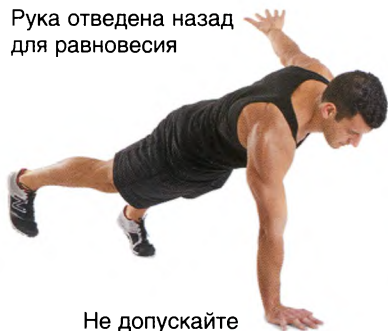
Здесь можно добавить прыжок



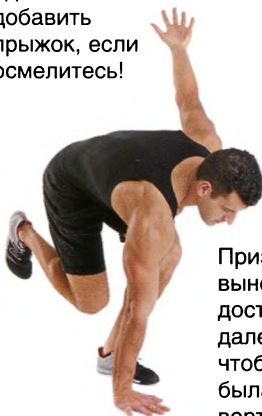
Повторите для другой руки



Рука отведена назад для равновесия



Здесь можете добавить прыжок, если осмелитесь!



Приземляясь, выносите ногу достаточно далеко вперед, чтобы голень была почти вертикальна

Встаньте и повторяйте. Меняйте стороны после каждого повторения или после каждого подхода



Не допускайте перекоса таза и плеч относительно пола

БУРПИ ЗАДОМ НАПЕРЕД

Бурпи задом наперед представляет собой противоположность классическому бурпи в том смысле, что выполняется спиной, а не лицом вниз. Вы приседаете из стойки, садитесь на пол, затем перекачиваетесь на спине назад, скручивая и напрягая живот, и поднимаете ноги к потолку. Теперь двигайтесь в противоположную сторону. Перекатитесь на спине вперед в сидячее

положение, а затем поднимитесь, все это время не касаясь пола руками (хотя размахивать руками, чтобы набрать инерцию движения, можно). Мы видим, что бурпи задом наперед в большей степени напрягает нижнюю половину тела, чем классическое бурпи. Со временем вы научитесь выполнять это упражнение на одной ноге и убедитесь, как замечательно оно сжигает жир.

Уровень

1

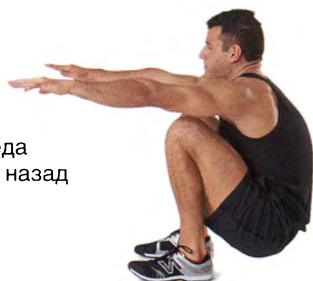
ПРОГРЕССИРОВАНИЕ БУРПИ ЗАДОМ НАПЕРЕД

Колобок

Полный ноль

Брюшной пресс напряжен в ходе всего упражнения

Из приседа катитесь назад



Ниже представлена последовательность различных уровней сложности этого упражнения, начиная с «полного ноля» и заканчивая «супергероем». Вы научитесь безопасно перекатываться на спине, переходить в присед, вставать. Постепенно вы приобретете необходимую силу, устойчивость, чувство равновесия и гибкость, чтобы выполнять бурпи задом наперед на одной ноге. Более того, приседания с перекатом и приседания «Пистолет» с перекатом послужат хорошей подготовкой к выполнению глубоких приседаний и приседаний «Пистолет». Дополнительный

импульс, который вы приобретаете, размахивая руками и ногами, помогает вставать из глубокого приседа, особенно на одной ноге. Поэтому, перекачиваясь назад, как можно сильнее тяните руки вперед. Туловище в данном случае наклоняется вперед, и это нормально, но спина должна оставаться прямой. Кроме того, в момент перехода в позу глубокого приседа стопы должны находиться точно под тазобедренными суставами, иначе вас поведет назад. Любые варианты приседаний с перекатом можно дополнить прыжками.

Поднимая ноги вверх, держите их сведенными



Перекачиваясь на плечи, прижмите руки к полу

Шею не скручивайте

С размаху опустив ноги, вытягивайте руки для равновесия



Пусть сила инерции движения вернет вас в позу глубокого приседа, после чего снова перекатитесь назад и повторяйте

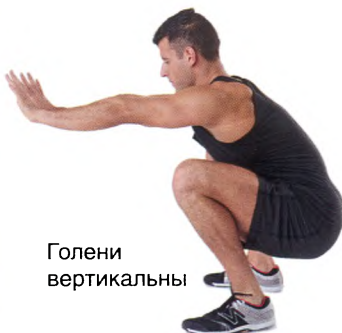


Уровень

2

Приседание с перекатом

Начальный



Голени вертикальны

Прежде чем перекатываться на спину, прижмите бедра к животу



Уровень

3

С двух ног на одну

Промежуточный



Начинайте на двух ногах

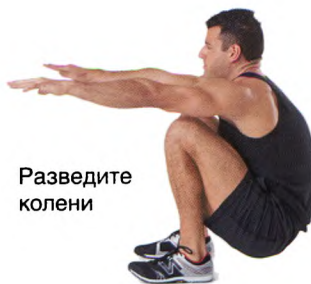
Присядьте и перекатывайтесь назад



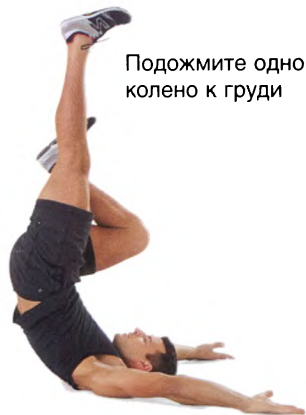


Махом ног
возвращайтесь
в присед

Сохраняйте
позу полого
тела



Разведите
колени



Подожмите одно
колени к груди



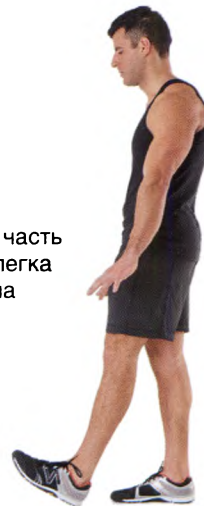
Перекайтесь
на рабочую ногу

Другая нога тянется
вперед для равновесия



Верхняя часть
спины слегка
округлена

Голень вертикальна



Встаньте на
одну ногу

Уровень

4

С одной ноги на две

Продвинутый



Уровень

5

Бурпи задом наперед на одной ноге, или приседание «Пистолет» с перекатом

Супергерой





Ноги сведены

Перекайтесь на две ноги

Голени вертикальны

Встаньте или подпрыгните



Брюшной пресс напряжен

Подожмите одно колено к груди

Вес тела перенесен на центр стопы

Встаньте на одну ногу

В верхнем положении напрягите ягодичные мышцы

Перекайтесь на плечи и руки

Перекаты на спине в процессе выполнения бурпи задом наперед — отличный способ придать больше гибкости позвоночнику. Главное — все это время сохранять позу полого тела и держать в постоянном напряжении брюшной пресс. Если во время перекатов на позвонках вы хоть на мгновение ослабите защиту мышечного корсета и допустите прогиб поясницы, можно получить травму спины. Ни в коем случае не перекачивайтесь на шейных позвонках, что может произойти, если занести ноги слишком далеко за голову, поэтому они не должны заходить дальше вертикального положения. При выполнении перекатов на спине я предпочитаю поднимать руки над головой, сохраняя контакт с полом, чтобы не перегружать шею. Первое время двигайтесь как можно медленнее, особенно когда перекачиваетесь назад; вам нужно в совершенстве отточить технику. Кроме того, старайтесь заниматься на мягкой поверхности — на ковре, на траве, на мате, чтобы спина чувствовала себя более комфортно. Если выполнять это упражнение на полу вам слишком трудно, можно модифицировать его, используя, как и в случае с классическим бурпи, степ-платформу.

Приседание с перекатом на степ-платформе будет выглядеть так: вы приседаете на степ-платформу и отклоняетесь назад, отрывая ноги от пола и не забывая при этом напрягать брюшной пресс. Затем вы туловище возвращаете в вертикальное положение, а ноги — на пол, после чего встаете и повторяете все сначала. Разумеется, и здесь возможны прогрессии: можно выполнять все это, опираясь на одну ногу, или добавлять в конце прыжок на месте.

СУПЕРБУРПИ

Если вы ищете упражнение, которое с гарантией превратит вас в супермена, то это, конечно, супербурпи. Супербурпи соединяет в себе классическое бурпи с бурпи задом наперед, извлекая все лучшее из обоих упражнений.

Вот лишь некоторые из моих любимых вариантов супербурпи:

- бурпи и бурпи задом наперед (с прыжком в конце каждого упражнения);
- бурпи на одной ноге и бурпи задом наперед на одной ноге;
- бурпи на одной руке и бурпи задом наперед на одной ноге;
- супербурпи с прыжком конькобежца (при переходе от одного упражне-

ТРЕНИРОВКА ИЗ АДА

«Тренировкой из ада» ее создатели из редакции журнала «Men's Health» назвали специальную тренировочную программу продолжительностью 60 минут, состоящую из одних только бурпи. Чередуя минуту работы и минуту отдыха, вы проходите в общем и целом 30 раундов, начиная с простейших бурпи (уровень 1) и заканчивая труднейшими (но только если уже готовы к ним). Я получил немало откликов от людей со всего мира, которые говорят, что это самая трудная и в то же время самая эффективная тренировка, которую они когда-либо выполняли. Если 60 минут для вас слишком долго, количество раундов можно сократить. Даже пяти раундов будет достаточно, чтобы дать себе хорошую встряску, а это занимает всего 10 минут!

- ния к другому выполняется прыжок конькобежца [см. с. 270]);
- бурпи с «Альпинистом» (когда принимаете упор лежа в классическом бурпи, в течение 3–5 секунд выполняете упражнение «Альпинист» [см. с. 276]).

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ БУРПИ

Чтобы сделать бурпи еще более сложными, включайте в комплекс на разных стадиях другие кардиоупражнения без отягощений. Когда вы находитесь в положении стоя, можно добавить следующие движения:

- «Попрыгунчик»;
- «Конькобежец»;
- бег на месте;
- любые упражнения для нижней части тела, выполняемые в положении стоя (приседания, выпады, наклоны вперед, подъемы на ступеньку и т. д.);
- удары руками или ногами;
- прыжки из приседа.

Когда вы находитесь в положении планки, можно добавить следующие движения:

- «Альпинист»;
- Т-образные отжимания;
- различные варианты плиометрических отжиманий;
- переходы из отжимания в положение планки;
- брейк-данс;
- «Лягающийся осел» или другие имитации движений животных.

Возможным вариантам бурпи нет числа, так что относитесь к этому творчески. Некоторые из дополнительных упражнений подробно описаны в следующей главе.

МОЯ ЛЮБИМАЯ ТРЕНИРОВКА С БУРПИ

Одним из недостатков классического бурпи я считаю то, что это упражнение недостаточно внимания уделяет тяговым мышцам верхней половины тела. Есть несколько способов исправить такое положение вещей. Первый вариант состоит в том, чтобы работать под перекладиной и, выходя из глубокого приседа, выполнять прыжок с подтягиванием. Другой вариант — выполнять подтягивания в порядке активного отдыха между подходами бурпи. Моя любимая тренировка с бурпи выглядит так: я завожу таймер на 10 минут и выполняю столько бурпи, сколько успею. Иногда я останавливаюсь перевести дух, особенно если чувствую, что от усталости начинаю «жульничать» и жертвовать качеством и техникой. Но во время таких передышек я не просто лежу. Я прыгаю на перекладину и выполняю как можно больше подтягиваний. Если подтягиваться больше не могу, то просто вишу на перекладине в позе полого тела. Когда я чувствую, что готов вновь вернуться к бурпи, то спрыгиваю с турника и возвращаюсь к работе. Этот процесс повторяется, пока не истечет время.

16

Глава

КАЖДИ У ВАЖИИ
БЕЗ ПРАВИНИИ





Метаболический тренинг представляет собой слияние анаэробного силового тренинга и аэробных кардиоупражнений. Это лучший стиль тренировок, позволяющий быстрее всего избавиться от излишков жира.

Цель такого рода тренировок — резко ускорить процессы обмена веществ и вызвать так называемое избыточное послетренировочное потребление кислорода, что находит отражение в ускорении обменных процессов в течение 48 часов после завершения тренировки. Таким образом, вы сжигаете большое количество калорий как во время тренировки, так и долгое время после нее — уже в процессе восстановления сил. Важно отметить, что этот феномен «послесжигания» не наблюдается после обычных аэробных тренировок, таких, например, как долгая и медленная 45-минутная пробежка трусцой в парке. Чтобы этот феномен возымел действие, тренировка должна обладать такими качествами, как интенсивность (вы должны работать очень тяжело) и плотность (вы должны выполнять большой объем работы за отведенное время).

Есть два главных типа метаболического тренинга, активизирующих избыточное послетренировочное потребление кислорода, сопровождаемое сжиганием жировой ткани.

1. Метаболические силовые тренировки: интервальные тренировки силового типа. Выберите несколько силовых упражнений, прорабатывающих разные мышцы тела, и выполняйте их поочередно с очень небольшими перерывами на отдых. Как правило, рабочий интервал составляет от 30 до 60 се-

кунд, а перерыв длится не более 30 секунд. Хорошим примером такого рода тренинга является программа сжигания жира, представленная в главе 13. Эти тренировки позволяют вам одновременно сжигать жир и качать мышцы.

2. Интервальные кардиотренировки. Их еще называют высокоинтенсивными интервальными тренировками, и обычно они выполняются с использованием «Беговой дорожки», велотренажера или эллиптического тренажера. Можно и на свежем воздухе бегать. Пример такой тренировки: чередование 30 секунд спринтерского бега и 1 минуты активного отдыха в форме бега в умеренном темпе. Для целей этой книги вместо бега и тренажеров мы будем использовать кардиоупражнения без отягощений. Один из вариантов — выбрать одно кардиоупражнение, нацеленное на все мышцы тела (скажем, бурпи), и чередовать периоды интенсивной работы и отдыха. Можно также выбрать два (или более) конкурирующих между собой кардиоупражнения, таких как «Попрыгунчик» и «Альпинист», и чередовать их между собой для обеспечения высокой интенсивности тренировки.

В этой главе мы сосредоточимся на лучших кардиоупражнениях, которые можно выполнять без снаряжения. Их восемь, и мы разделим их на две категории: четыре преимущественно для

верхней половины тела и четыре для нижней. Я сгруппировал их так по ряду причин. Во-первых, это позволяет чередовать кардиоупражнения для верхней и нижней половин тела ради поддержания высокого уровня интенсивности тренировок, большего разнообразия и преодоления усталости. Во-вторых, если у вас была травма в ниж-

ней половине тела, вы можете выполнять больше упражнений для верхней половины тела, и наоборот. В-третьих, большинство кардиоупражнений ориентировано на тренировку ног, но не рук. Это приводит к частым травмам от переутомления мышц в нижней половине тела и недостаточной выносливости мышц верхней.

ЧЕТЫРЕ ИНТЕНСИВНЫХ КАРДИО-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА

1. Попрыгунчик
2. Конькобежец
3. Лыжник
4. Спринтер

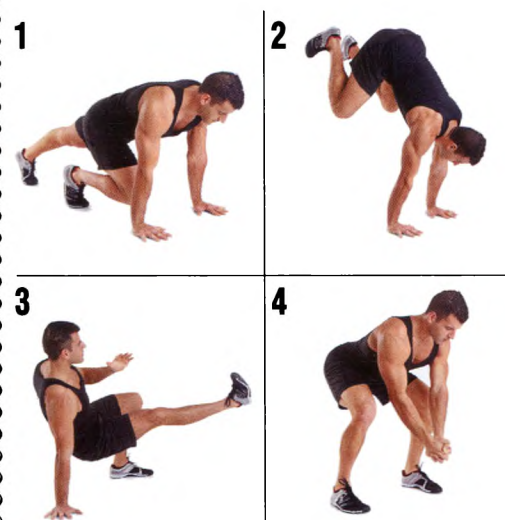
Это мой выбор, но я допускаю, что вы можете использовать любые варианты приседаний, выпадов и подъемов на степ-платформу, которые можно выполнять достаточно быстро и которые попадают в категорию интенсивных кардиоупражнений для нижней половины тела. Прыжки из приседа тоже подойдут, если вы готовы к их выполнению. И еще я призываю вас всюду, где возможно, выполнять приседания на степ-платформу, поскольку это упражнение достаточно безопасно и не оказывает серьезного воздействия на суставы.



ЧЕТЫРЕ ИНТЕНСИВНЫХ КАРДИО-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА

1. Альпинист
2. Лягающийся осел
3. Брейк-данс
4. Дровосек

Здесь вы тоже можете выбирать любые варианты жимовых и тяговых упражнений, которые допускают быстрое выполнение. Отжимания и подтягивания на низкой перекладине (или их плиометрические версии, если вы готовы к их выполнению), как правило, подходят лучше всего. Большинство людей не обладают достаточной силой и мощностью, чтобы выполнять подтягивания либо отжимания в стойке на руках довольно быстро или долго. Если угодно, можно выполнять прыжковые подтягивания или приседания-подтягивания, поскольку помощь со стороны нижней половины тела облегчает выполнение этих упражнений.



1. ПОПРЫГУНЧИК

Это классическое кардиоупражнение для физзарядки является чрезвычайно простым для выполнения, воздействует на все тело и относительно безопасно для суставов по сравнению с другими взрывными упражнениями.

Встаньте ровно, держа ноги вместе и руки по бокам. В прыжке одновременно разведите ноги в стороны и поднимите руки над головой (насколько можете в зависимости от подвижности плечевых суставов). Если сомневаетесь, выполняйте прыжки с хлопками: просто разводите прямые руки в стороны. Это даст вам возможность активно двигаться и при этом не подвергать чрезмерной нагрузке плечи.



**Попрыгунчик
с руками над головой**

Прыжки с хлопками

Сосредоточьтесь на скорости выполнения прыжков и махов руками, а не на высоте прыжков и на протяжении всего упражнения продолжайте опираться на носки. Если вы находите это слишком трудным, модифицируйте упражнение, отводя в сторону за раз только одну ногу и поднимая одноименную руку; это несколько легче для нижней половины тела. Если у вас была травма в нижней половине тела, можете вообще просто стоять и двигать только руками.

Долго так прыгать скучновато. На следующей странице вы найдете несколько способов привнести немного разнообразия в это упражнение.

Варианты

1. Руки и/или ноги меняются местами

Скрестите руки перед туловищем на уровне груди. Это в большей мере активизирует и растягивает мышцы груди и задние мышцы плечевого пояса, и такой вариант упражнения представляется предпочтительным для людей, испытывающих боль в области плеч. Можно также скрестить ноги (а). Еще один вариант — двигать руками и ногами так, словно едете на лыжах (б).



2. Включите приседание

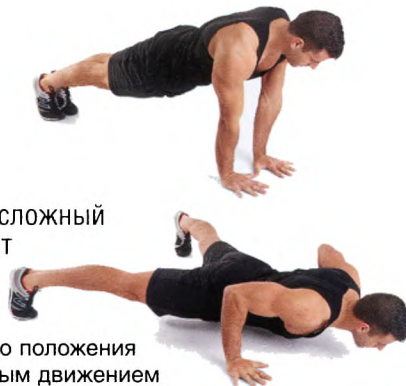
Опуститесь в присед, чтобы активизировать мышцы бедер и сделать упражнение более трудоемким. Можете начинать с широкой стойки и сдвигать ноги, приседая (как показано на иллюстрации), или, наоборот, начинать, держа ноги вместе, и разводить их в стороны, опускаясь в присед.



3. Попробуйте прыгать в позе отжимания

Приняв упор лежа (планка на прямых руках), прыжками переносите ноги вперед и назад, не двигая руками.

Более сложный вариант. Поставьте руки как можно ближе и ноги держите вместе (как показано на иллюстрации). Затем прыжком разведите руки и ноги и опустите туловище к полу. После этого взрывным движением отождмитесь и, оторвавшись от пола, вновь сведите руки и ноги.



Более сложный вариант

Из этого положения взрывным движением отождмитесь

2. КОНЬКОБЕЖЕЦ

Как и спринтерский бег, прыжки развивают мощность мышц. Прыжки из стороны в сторону активизируют быстрые мышечные волокна, сжигают калории, увеличивают частоту пульса и при этом оберегают ваши колени. Просто прыгайте в стороны с одной ноги на другую. Начните с небольших прыжков (на 15 см) и постепенно наращивайте их амплитуду до 60 см и более. Общие требования ко всем прогрессиям:

- приземляясь, сгибайте ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, отводите таз назад и держите спину прямо;
- размахивайте руками в направлении прыжка;
- фиксируйте приземление на 1–2 секунды, прежде чем прыгать снова.



Варианты

1. Шаг конькобежца

Сделайте шаг в сторону, поставив переднюю ногу накрест с задней. Наличие двух точек опоры обеспечивает бóльшую устойчивость и поддержку, когда вы прыгаете с одной ноги на другую. Повторите в противоположную сторону.



Касайтесь пола носком задней ноги для устойчивости

2. Прыжок конькобежца с вращением

Этот вариант содержит вращательный компонент, когда вы разводите бедра и прыгаете с одной ноги на другую. Прыжком вернитесь в исходное положение, прыгните в другую сторону и повторите.

Из стойки прыгните, повернувшись на 90 градусов вправо, потом вернитесь в исходное положение



3. МАХИ ЛЫЖНИКА

Махи лыжника приносят такую же пользу, как и махи гирей, но без необходимости размахивать пушечным ядром между ногами. Упражнение названо так потому, что в ходе его выполнения ваше тело напоминает летящего с горы лыжника. Оно состоит из тех же элементов, что и прыжки на месте, если не считать того, что ваши ноги не отрываются от пола, когда вы поднимаете руки над головой. Благодаря этой особенности упражнение оказывает относительно слабое воздействие на суставы и хорошо подходит для большого количества повторений. Поворачивая руки внутрь, сделайте ими мах назад, за спину, чтобы в заднем положении они были обращены ладонями кверху и большими пальцами друг к другу. В этом случае плечевые суставы находятся в наиболее устойчивом положении. Движения выполняются в основном в тазобедренных суставах, хотя и в коленях ноги немного сгибаются. Только старайтесь не округлять спину в нижнем положении и не прогибать поясницу в верхнем.



Вариант

Махи лыжника с диагональным положением ног

Можно немного переместить одну ногу назад так, чтобы носок задней ноги находился на линии пятки передней. Основная нагрузка приходится на тазобедренный сустав ведущей ноги. Так махи лыжника становятся несколько труднее. Вам придется двигаться помедленнее из-за необходимости удерживать равновесие.

Чтобы добиться желаемого эффекта в плане ускорения метаболизма и сжигания калорий, нужно выполнять махи лыжника с большей скоростью и целеустремленностью, компенсируя отсутствие отягощений. Скорость движения — главный компенсатор.



4. СПРИНТЕР

Все знают, что нет лучшего способа сделать живот плоским и обрести хорошую спортивную форму, чем бег на короткие дистанции. Но большинство людей изначально находятся в недостаточно хорошей форме, чтобы быть спринтерами, или же у них нет для этого возможностей — ни дома, ни на работе. Если вы живете в условиях северного климата, как я, то вряд ли увидите спринтеров зимой. Это упражнение служит заменой настоящему спринтерскому бегу.

Из исходного положения сделайте правой ногой шаг назад, отведите назад таз и опустите правую руку к внутренней стороне левой стопы. Спина при этом остается прямой. После короткой паузы сделайте взрывной шаг вперед. Теперь, вместо того чтобы возвращаться в стойку, продолжайте чередовать шаг назад и шаг вперед так, чтобы стопа левой ноги все время оставалась на месте. Прежде чем двигать ногой, на короткое мгновение фиксируйте каждую позу. В этом упражнении имитируется старт спринтерского забега, доминируют ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер. Выполните все повторения, а потом поменяйте ноги.



ВАРИАНТ

Выпад спринтера

Этот вариант имитирует уже сам бег. Туловище держится ближе к вертикали, как и ноги. Ноги в коленях сгибаются сильнее, оказывается более сильное воздействие на бедра. По существу, вы добавляете к выпаду назад движения рук навстречу разноименным ногам. Когда вы делаете шаг назад в нижнее положение выпада и колено задней ноги почти касается пола, рука движется вперед. Зафиксируйте это положение на короткое время, затем двигайтесь в противоположную сторону и повторяйте. Опорная нога все время стоит на месте. Выполните все повторения на одной опорной ноге, а потом поменяйте стороны. Упражнение можно сделать более трудоемким, в верхнем положении добавив прыжок, чтобы ведущая нога на мгновение оторвалась от пола и вернулась на место, готовая к очередному выпаду назад.

Добавьте прыжок на месте, чтобы усложнить упражнение



5. АЛЬПИНИСТ

Когда большинство людей выполняют упражнение «Альпинист», таз у них поднят вверх, нос почти касается пола, а ноги выдвигают колени в духе танцев 1990-х.

«Альпинист» — отличное упражнение на стабилизацию мышечного корсета, но прежде, чем к нему приступать, вы должны овладеть статичной позой планки (упор лежа). Руки прямые и упираются в пол точно под плечами, все тело образует одну прямую линию от головы до пяток. Из этого исходного положения тяните правое колено к груди и упритесь носком правой ноги в пол. Затем выпрямляйте правую ногу, отводя ее назад, и одновременно подтягивайте к груди левое колено. Продолжайте чередовать ноги, как будто ползете, как можно в более быстром темпе. При правильном выполнении движение имеет место только в тазобедренных суставах, но не в пояснице.

Это упражнение можно несколько облегчить, держа руки на возвышении (например, на степ-платформе). А если вы хотите его усложнить, отжимайтесь перед каждым повторением.

Движение должно осуществляться в тазобедренных суставах, но не в пояснице



Варианты



1. Альпинист-паук

Подтягивая ногу вперед, располагайте ступню с внешней стороны ладони. Меняйте стороны и повторяйте.



2. Альпинист наискосок

Поворачивая корпус, тянитесь коленом к противоположному локтю. Меняйте стороны и повторяйте.



3. Альпинист из стороны в сторону

Прыгайте обеими ногами из стороны в сторону.



6. ЛЯГАЮЩИЙСЯ ОСЕЛ

Некоторые из наиболее эффективных упражнений без отягощений имеют естественное происхождение, являясь имитацией движений животных. Мы со школьных уроков физкультуры помним походку краба, утиный шаг и знаем, что эти упражнения вовлекают в работу мышцы всего тела и придают мощный импульс метаболизму. Одним из лучших упражнений такого рода является «Лягающийся осел». Есть два варианта его выполнения.

На носках. Упритесь ладонями в пол. Разведя ноги на ширину бедер, согните их в коленях под прямым углом и приподнитесь на носках. Эта поза должна напоминать исходное положение упражнения «Походка медведя» (см. с. 279).

Ступни плотно прижаты к полу (см. илл. ниже). Подайте таз назад и, присев, упритесь ладонями в пол. Спина ровная, ступни прижаты к полу. Эта поза должна напоминать один из элементов бурпи. Чтобы ее принять, требуется большая подвижность тазобедренных и голеностопных суставов.

Каким бы ни было выбранное вами исходное положение, концовка будет одинаковая. Перенесите как можно больший вес на руки. Затем взрывным движением оторвите ноги от пола и резко выпрямите их назад, как будто лягаетесь. Полностью выпрямив ноги в тазобедренных и коленных суставах, тут же быстро подтяните их в исходное положение. После короткой паузы повторите. *Предостережение:* убедитесь, что позади вас никого нет!



Другие упражнения, имитирующие движения животных

1. Походка медведя

Прямые руки упираются в пол точно под плечами, ноги согнуты в коленях и упираются в пол носками. Быстро переставьте одноименные руку и ногу вперед, назад или в сторону. Затем переставьте другую руку и ногу, подражая походке медведя.



2. Походка краба

Ступни прижаты к полу перед вами, ноги согнуты в коленях, руки позади вас упираются в пол точно под плечами. Переступайте ногами и руками вперед, назад или в сторону, подражая походке краба. Это упражнение укрепляет мышцы задней половины тела.



3. Оборотень

Здесь походка медведя и походка краба объединены в одно упражнение. Начинайте с исходного положения упражнения «Походка краба», приподнимите над полом разноименные

руку и ногу и перевернитесь в исходное положение упражнения «Походка медведя». Обратным движением вернитесь в исходное положение, поменяйте стороны и повторяйте.



III 7. БРЕЙК-ДАНС

Брейк-данс является нереальным испытанием для вашей физической подготовки и гимнастических навыков. Чтобы стать настоящим мастером брейк-данса, как и мастером гимнастики, требуются многие годы упорных, самоотверженных занятий и постепенного прогрессирувания. Ну и немножко артистизма.

Но когда на вас никто не смотрит, вы вполне могли бы попробовать себя в этом занятии. В брейк-дансе мне особенно нравится то, что он подвергает испытанию силу мышц верхней половины тела и прочность мышечного корсета и в то же время позволяет двигаться на руках так же быстро и ловко, как и на ногах. Нам нужно лишь несколько модифицировать эти движения, чтобы можно было безопасно выполнять их в условиях усталости мышц. Начать лучше всего с бокового удара ногой. Давайте посмотрим, как это делать.

Примите упор лежа, согнув ноги в коленях под прямым углом. Поза напоминает исходное положение упражнения «Походка медведя».

Поверните корпус вправо, опираясь на левую руку, остающуюся на полу. Правая рука при этом отрывается от пола, а левая нога горизонтально вытягивается перед собой на весу. Обратите внимание, что опорная правая нога, повернувшись на носке, опирается на пол всей ступней. Обратным движением вернитесь на четвереньки и выполните поворот в другую сторону. Повторяйте. Освоив это упражнение, переходите к вариантам.

Боковой удар ногой



Варианты



Удар ногой вперед



Попеременные pistols



Брейкер-планкер 1



Брейкер-планкер 2



8. ДРОВОСЕК

Имитация ударов дровосека издавна используется как упражнение, укрепляющее мышечный корсет и улучшающее физическую подготовку. Упражнение выполняют, держа в руках набивной мяч, натягивая верхний трос на блочном тренажере или даже ударя по покрышкам кувалдой. Ах да, можно, конечно, и дрова топором колоть. Ясно, что ни один из этих вариантов не подходит для книги, посвященной упражнениям без отягощений, хотя, если угодно, вполне можно было бы заменить набивной мяч баскетбольным или волейбольным. Отсутствие внешней нагрузки можно компенсировать увеличением скорости движений и снижением устойчивости положения тела, чтобы было труднее работать. Так вы можете имитировать действия дровосека, не имея ни дров, ни топора, ни какого-либо другого снаряжения.



Варианты

Вращательный удар

Держите руки параллельно полу



Диагональный удар

В исходном положении руки сцеплены с внешней стороны колена. Сделайте замах руками вверх и одновременно повернитесь на носках



Выполняя любые варианты этого упражнения, двигайтесь в тазобедренных суставах, а не в пояснице. Во время ударов вниз сгибайтесь в тазобедренных суставах, чтобы спина оставалась прямой. При выполнении вращательных и диагональных ударов поворачивайтесь на носках всем корпусом и не допускайте нежелательного перекоса в пояснице.

Научившись выполнять все эти упражнения достаточно быстро и с полной амплитудой, усложняйте их за счет изменения положения ног (смещение ног, разножка), чтобы подвергнуть дополнительному испытанию мышцы, стабилизирующие позвоночник, тазобедренные и коленные суставы. Можно также приседать, нанося рубящие удары, увеличивая нагрузку на мышцы бедер. При выполнении всех односторонних упражнений обязательно выполняйте равное количество повторений для обеих сторон.

ЛУЧШАЯ КАРДИОТРЕНИРОВКА БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

Теоретическим обоснованием этого комплекса является сделанное исследователями открытие, что, если чередовать максимальные усилия на протяжении 20 секунд с 10-секундными перерывами на отдых в течение 4 минут (восемь раундов), это приводит к большему эффекту в плане сжигания жира и улучшения физической формы, чем 60-минутные кардиотренировки низкой или средней интенсивности. Результаты данного исследования были получены с использованием велотренажеров (так называемый «протокол Табаты»). Однако я модифицировал этот протокол по нескольким направлениям. Во-первых, вместо велотренажеров мы используем функциональные кардиоупражнения без отягощений. Во-вторых, вместо того чтобы на протяжении восьми раундов выполнять одно и то же упражнение, мы чередуем два не конкурирующих между собой упражнения, что позволяет поддерживать высокий уровень интенсивности и не так уставать. В-третьих, тренировка занимает 20 минут, что позволяет сжечь больше калорий. Если ваша цель — быстрее сбросить лишний вес, выполняйте этот комплекс в перерывах между выполнением нашей программы сжигания жира (или между силовыми тренировками). Вот как это делается.

Тренировка состоит из четырех этапов продолжительностью по 5 минут. На каждом этапе чередуются два кардиоупражнения без отягощений: од-

но — для нижней половины тела, другое — для верхней.

Выполняйте первое упражнение в течение 20 секунд, затем 10 секунд отдыхайте. Затем выполняйте второе упражнение в течение 20 секунд, снова 10 секунд отдыхайте. Повторите цикл еще три раза и отдохните целую минуту — в сумме получится 5 минут. Теперь переходите ко второму этапу тренировки. Если хотите, можете объединить все восемь кардиоупражнений без отягощений в одну колоссальную круговую тренировку, то есть после каждого подхода переходите к следующему упражнению. Отдохните 1 минуту после восьмого упражнения и повторите весь цикл еще три раза. Это займет 20 минут.

- 1 «Попрыгунчик»: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха
- 2 «Альпинист»: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха
- 3 «Конькобежец»: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха
- 4 «Лягающийся осел»: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха
- 5 «Лыжник»: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха
- 6 Брейк-данс: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха
- 7 «Спринтер»: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха
- 8 «Дровосек»: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха

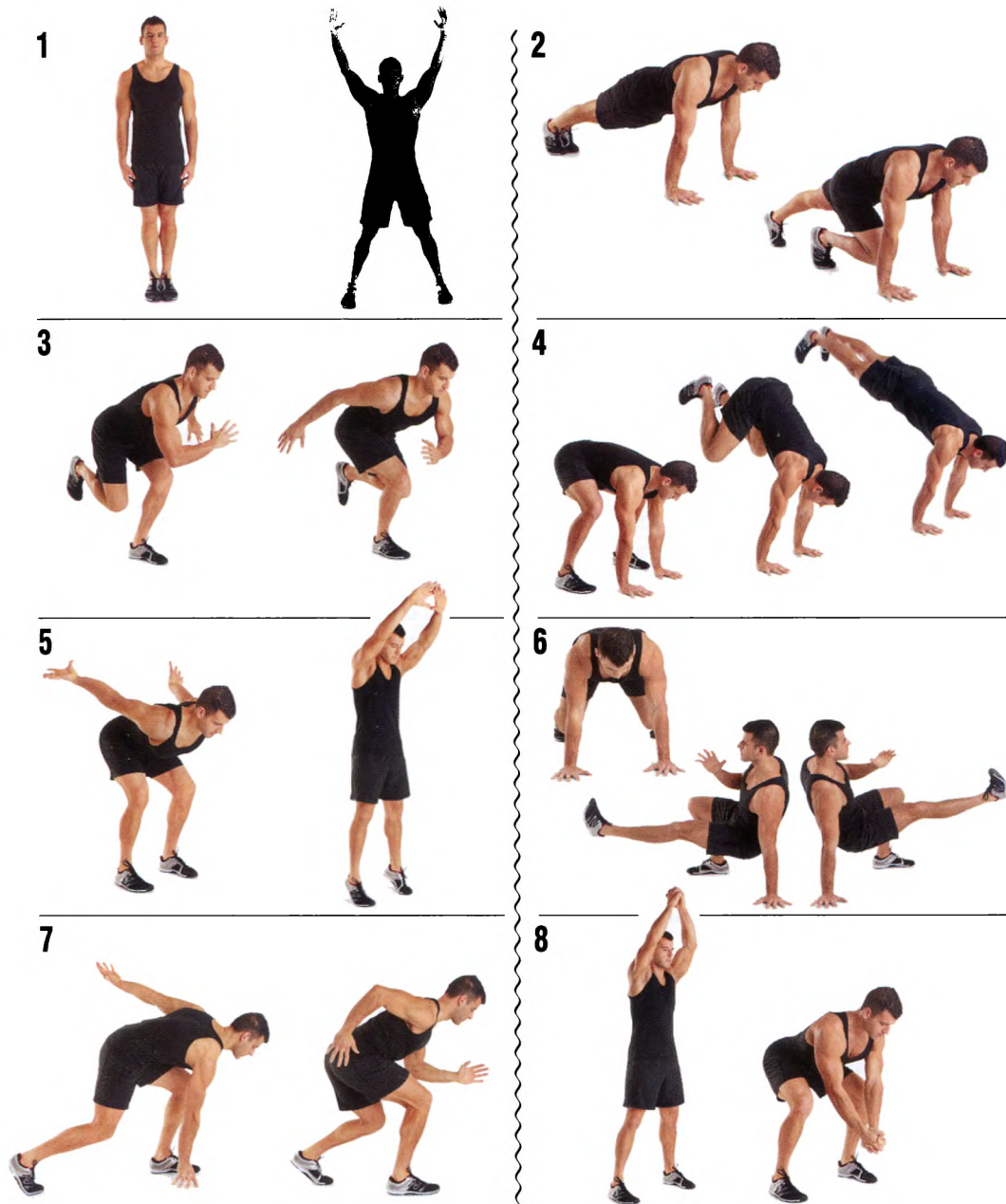
При выполнении всех односторонних упражнений меняйте стороны че-

рез 10 секунд или чередуйте стороны от подхода к подходу.

Более легкий вариант. Измените временные интервалы: 15 секунд работайте и 15 секунд отдыхайте или 10 секунд работайте и 20 секунд отдыхайте.

Более сложный вариант. Откажитесь от 10-секундных перерывов на отдых и

через каждые 20 секунд мгновенно переходите от одного упражнения к другому. Так чередуйте два упражнения на протяжении 4 минут. Затем отдохните минуту, выберите новую пару упражнений и еще три раза повторите цикл, чтобы общее время тренировки составило 20 минут.



Слова благодарности

ЧЕМ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ В ЖИЗНИ Я ДОСТИГАЮ, тем лучше понимаю, насколько ты зависишь от поддержки добрых, альтруистичных людей, которые помогают тебе осуществить все свои жизненные мечты. Ниже представлен краткий перечень людей, которые помогли мне в жизни больше, чем сами догадываются об этом, и благодаря которым эта книга стала возможной.

Спасибо моей жене Наоми, которая является моим лучшим другом и активно поддерживает меня все эти годы. Мы вместе прошли через многие испытания и продолжаем все крепче любить друг друга день ото дня. В будущем я жду еще больших радостей и еще большего счастья. Благодарю тебя за твои литературные таланты; я далеко не лучший писатель в нашей семье.

Спасибо журналу «Men's Health» и семейству Родейлов, которые позволили мне выступать от имени этого великого бренда. МН я читаю с отроческих лет и всегда рад возможности какого-либо сотрудничества с ним.

Спасибо Адаму Кемпбеллу, который стал для меня наставником и предоставил возможность выступать в роли эксперта по фитнесу для возглавляемого им журнала. Я искренне восхищаюсь вашей трудовой этикой, креативностью и желанием усовершенствовать индустрию фитнеса. Спасибо, что дали мне шанс.

Спасибо Дэвиду Джеку, который познакомил меня с Адамом и замечательными сотрудниками «Men's Health». Ты — один из самых удивительных людей, каких я встречал в жизни, и мне не хватает слов, чтобы выразить свои чувства. Надеюсь, мне когда-нибудь доведется так же сильно помочь тебе, как ты помог мне.

Спасибо моим инвесторам, которые поверили в меня, когда я больше всего в этом нуждался. Мы построили успешный бизнес с нуля и предоставили возможность людям со всего мира сотрудничать с лучшими тренерами по фитнесу, получая от них необходимую помощь и поддержку.

Спасибо моему отцу Брахиму Гаддуру, который приехал в Америку с пустыми карманами в надежде улучшить жизнь своей семьи. Ты научил меня трудолюбию и дисциплине — тому, в чем я больше всего нуждался, чтобы добиться в жизни успеха. Я вечно тебе благодарен.

Спасибо моему школьному футбольному тренеру Дону Форти, который ввел меня в мир физкультуры и спорта. Вы умели делать это так, чтобы было интересно, и показали мне истинную ценность фитнеса. Без ваших наставлений я вряд ли занимался бы сейчас тем, чем занимаюсь. А мне нравится то, чем я занимаюсь. Спасибо вам, тренер!

Спасибо Джеффу Чатари, редактору этой книги, который помог мне научить людей тому, как улучшить свою физическую форму, не используя никаких других приспособлений, кроме собственного тела. Я также благодарен команде издательства «Rodale» за все их таланты и усилия, вложенные в эту книгу.

Спасибо всем моим бывшим клиентам, работа с которыми помогала мне совершенствовать мои методы и тренировочные программы. Благодаря работе с вами я смог донести свои идеи до людей всего мира. Без вас это было бы невозможно.

Об авторе

БИ-ДЖЕЙ ГАДДУР — бывший толстячок с больными коленями — преобразился при помощи физических упражнений и вошел в сотню самых атлетичных мужчин всех времен по версии журнала «Men's Health». Является профессиональным тренером по фитнесу, специализируется на упражнениях без отягощений.

В 2005 году окончил Амхерстский колледж. Работал инструктором в фитнес-клубах и тренажерных залах, являлся владельцем преуспевающего тренажерного зала. Выступает в качестве консультанта, писателя и модели.

Является основателем и генеральным директором StreamFIT.com — интернет-сервиса, предлагающего сотни разнообразных тренировок.

В качестве эксперта пишет статьи для журналов «Men's Health» и «Women's Health», снимает видеофильмы по заказу этих журналов.



ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:
г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-75;
e-mail: popuri@mail.ru; www.popuri.ru;
г. Москва, ООО «Издательский дом «Белкнига»,
тел. (495) 276-06-75; e-mail: popuri-mos@mail.ru, popuri-m@mail.ru.

Научно-популярное издание

ГАДЖУР Би-Джей
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

Перевод с английского — *П. А. Самсонов*

Редактор *И. Э. Дашко*

Корректор *Ю. П. Красовская*

Художественный редактор *М. В. Драко*

Подписано в печать 10.02.2015.

Формат 70 × 100/16. Бумага мелованная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 23,40. Уч.-изд. л. 12,45. Тираж 2500 экз. Заказ 7961.

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.39.953.Д.002684.02.10 от 18.02.2010 г.

ООО «Попурри». Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/150 от 24.01.2014 г.
Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Мележа, 5, корп. 2, к. 403.



Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

www.oaompk.ru www.oaompk.pf тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

Никаких тренажеров! Только сила тяжести!

Теперь сжигать жир и качать мышцы можно когда и где угодно. Избавившись от необходимости ходить в тренажерный зал и используя свое собственное тело вместо штанги, вы сэкономите время, деньги и нервы.

Эта книга от эксперта метаболических тренировок Би-Джей Гаддура научит вас восьми самым важным упражнениям, с помощью которых вы обретете силу, мощь, выносливость и подвижность элитных спортсменов. Вы сами поймете, насколько эффективны эти тренировки, потому что ваши мышцы будут буквально гореть!

ВОТ ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ ВНУТРИ КНИГИ:

- десятки тренировочных программ для самых разных целей и возможностей
- 8 ключевых диетических стратегий для быстреего сжигания излишков жира
- 5-месячную программу сжигания жира, которая поможет вам сократить до минимума жировые запасы и обзавестись идеальными «кубиками»
- классические упражнения повышенной сложности, такие как отжимания на одной руке, приседания пистолетом и отжимания в стойке на руках
- лучшие кардиоупражнения



Би-Джей Гаддур — тренер по фитнесу и специалист в области метаболических тренировок. Журнал «Men's Health» включил его в число 100 самых атлетичных мужчин всех времен. Является основателем и генеральным директором интернет-компании StreamFIT.com.

