

# БОЛЬШАЯ КНИЖКА 15- МИНУТНЫХ ТРЕНИРОВОК ИП ДЛЯ ЖЕНЩИН

Как стать  
более стройной  
и сексуальной  
за 15 минут в день

Селин Йегер



УДК 796.8  
ББК 75.6  
ИЗО

Перевод с английского выполнил *П.Л. Самсонов*  
по изданию: **THE WOMEN'S HEALTH BIG BOOK OF 15 MINUTE WORKOUTS /**  
**By Selene Yeager and the editors of Women's Health, 2011.**  
На русском языке публикуется впервые.

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

**Йегер, С.**

ИЗО Большая книга 15-минутных тренировок для женщин / С. Йегер ; пер. с англ.  
П.А. Самсонов. — Минск : Попурри, 2013. — 400 с. : ил.  
ISBN 978 985 15-1794 3.

В книге представлено более 400 ультра-эффективных упражнений, объединенных в 85 сверхбыстрых тренировок, каждая из которых занимает всего 15 минут. Все упражнения снабжены цветными фотографиями.

Для широкого круга читателей.

УДК 796.8  
ББК 75.6

ISBN 978 1-60961 737 0 (англ.)  
ISBN 978-985 15 1794 3 (рус.)

© 2011 by Rodale Inc.  
© Перевод. Издание. Оформление. ООО «Попурри», 2013

# Содержание

|   |            |
|---|------------|
| <b>Выражение благодарности</b>  | <b>4</b>   |
| <b>Введение. Секрет 15-ти минут</b>   | <b>6</b>   |
| <b>Глава 1. О пользе программы 15-минутных тренировок</b>   | <b>12</b>  |
| <b>Глава 2. 15-минутные тренировки в вопросах и ответах</b>                                       | <b>22</b>  |
| <b>Глава 3. Супербыстрая система похудения</b>  | <b>34</b>  |
| <b>Глава 4. 15-минутные тренировки для всего тела</b>   | <b>43</b>  |
| <b>Глава 5. 15-минутные тренировки для нижней половины тела</b>                                   | <b>96</b>  |
| <b>Глава 6. 15-минутные тренировки для верхней половины тела</b>                                  | <b>126</b> |
| <b>Глава 7. 15-минутные тренировки для мышечного корсета</b>                                      | <b>157</b> |
| <b>Глава 8. 15-минутные интенсивные интервальные тренировки для сжигания жиров</b>                | <b>183</b> |
| <b>Глава 9. 15-минутные тренировки для всех типов телосложения</b>                                | <b>199</b> |
| <b>Глава 10. 15-минутные тренировки со специальным снаряжением</b>                                | <b>223</b> |
| <b>Глава 11. 15-минутные (или меньше!) тренировки, которые можно выполнять где и когда угодно</b> | <b>266</b> |
| <b>Глава 12. 15-минутные тренировки для улучшения сексуальной жизни</b>                           | <b>300</b> |
| <b>Глава 13. 15-минутные лечебные тренировки</b>  | <b>314</b> |
| <b>Глава 14. 15-минутные тренировки для разных видов спорта</b>                                   | <b>336</b> |
| <b>Глава 15. 15-минутные тренировки на растяжку и развитие силы</b>                               | <b>360</b> |
| <b>Глава 16. 15-минутная диетологическая программа похудения</b>                                  | <b>386</b> |
| <b>Список упражнений</b>  | <b>396</b> |

# Выражение благодарности

**Д**ля создания любой большой книги нужна целая армия участников. И эта «большая книга» не исключение. Я не смогу в полной мере отблагодарить всех, кто помогал мне в осуществлении этого проекта на всем его пути создания — от простой идеи до толстой книги с самыми лучшими супербыстрыми программами тренировок. Тем не менее я все-таки попробую это сделать. Первым делом я хочу высказать признательность главному редактору журнала «Women’s Health» Мишель Промолайко, заведующему редакцией Дэвиду Зинченко и всем сотрудникам журнала, которые создали такой успешный бренд, вдохновляющий женщин на то, чтобы вести здоровый образ жизни. Надеюсь, этой миссии поспособствует и данная книга.

Самое сердечное спасибо хочу сказать редактору Джеффу Чатари за предоставленную возможность осуществить эту идею, за его спокойное и безукоризненное руководство всем проектом.

Я очень благодарна Стивену Перрину и всему издательскому отделу «Women’s Health», в частности Рут Конигсберг, проделавшей замечательную редакторскую работу, Дебби Макхью, Урсуле Кэри и Эрин Уильямс, которые отлавливали все мои ошибки.

Спасибо заведующему художественным отделом Джорджу Каработсосу и талантливой художнице Элизабет Нил.

Особую признательность хочу выразить фотографу Бет Бишофф за сделанные снимки. Спасибо ассистентам Джефффри Гудбриджу и Эстабану Аладро, а также моделям Элен Квон, Джоанне Самбучини, Ребекке Кеннеди, Валери Вон и Саре Оги, которым приходилось подолгу позировать.

Я чрезвычайно благодарна исполнительному вице-президенту и издателю Карен Ринальди, Крису Крогермейеру, Саре Кокс и другим сотрудникам издательства «Rodale Books» за их помощь и энтузиазм.

Хочу также сказать спасибо всем, кто поделился своими знаниями и опытом в вопросах здоровья, фитнеса и правильного питания. Это Шон Армстед, Крейг Баллантайн, Джоан Блейк, Трейвер Бём, Курт Бретт, Майк Брунгардт, Джей Кардиелло, Майкл Кларк, Ханна Дэвис, Эми Диксон, Грегори Флорес, Мартин Гибала, Тонн Джентилкор, Билл Хартман, Картер Хейс, Том Холланд, Катрина Ходжсон,

Уильям Крамер, Кристофер Найт, Джим Листон, Эшли Нтанса, Скотт Мазетти, Майк Меджия, Скотт Мендельсон, Си Джей Мерфи, Стюарт Филлипс, Уэйн Филлипс, Лорен Пискни, Кэрри Резабек, Крейг Расмуссен, Дэвид Рэй, Роберт дос Ремедиос, Хуан Карлос Сантана, Джонас Саратьян, Джиотсна Сани, Мишель Сейбел, Тина Шмидт-Макналти, Тара Стайлс, Патрик Страйт, Джейсон Таланьян, Марк Верстеген, Диана Вайвс, Уэйн Уэсткотт, Джордан Йам, Валери Уотерс и Виктория Здрок.

И конечно же, спасибо моей семье: Дэйву, без чьей постоянной поддержки у меня ничего не получилось бы, дочери Джунипер за ее объятия и улыбки и маме с папой, всегда готовым протянуть руку помощи. Спасибо вам.

*Селин Йегер*

# Введение

## **СЕКРЕТ 15-ти МИНУТ**

Почему четверти часа вполне достаточно,  
чтобы сбросить вес, подтянуть каждый сантиметр  
тела и создать фигуру своей мечты.

У

«меня нет времени!» Знакомая фраза? Наверняка! Во всяком случае, данные опросов показывают, что это первая причина, которую приводят женщины, объясняя, почему они не занимаются спортом. И это не просто отговорки: нам действительно не хватает свободного времени. Мы разрываемся между семьей и работой (а ведь еще и с подругами пообщаться надо!), и кажется, будто в сутках не хватает часов. Но для того, чтобы подобрать действенную программу тренировок, много часов и не нужно. Сейчас мы откроем вам маленький секрет: чтобы иметь более стройное, сексапильное и здоровое чело, достаточно 15 минут в день.

Именно так. Если мудро распорядиться временем, можно преобразить свое тело при помощи 15-минутных тренировок, выполняемых 4—6 раз в неделю. Согласно исследованию, опубликованному в октябре 2010 года в журнале «European Journal of Applied Physiology», с точки зрения повышения энергозатрат в течение 72 часов после тренировки 15 минут силовых упражнений по эффективности практически не уступают 35 минутам тех же упражнений. Это означает, что можно сжигать калории, укреплять мышцы и формировать фигуру, о которой вы мечтаете, затрачивая наполовину меньше времени, чем принято считать. Более того, программы коротких тренировок предоставляют больше шансов похудеть, чем продолжительные занятия в тренажерном зале. Авторы исследования, опубликованного в «International Journal of Sports Medicine», обнаружили, что женщины, пытающиеся сбросить вес, с большей вероятностью придерживаются начатой программы тренировок, если продолжительность занятий не превышает 15 минут.

И это имеет смысл. Ведь 15 минут выкроить можно всегда, даже при самом напряженном распорядке дня. Если сложить все те секунды, которые вы затрачиваете на размышления о том, что вам не хватает времени, сумма окажется побольше, чем четверть часа. Вот почему мы разработали революционную программу супербыстрого фитнеса, состоящую из 15-минутных тренировок. И речь идет не о том, что пользы от таких занятий наполовину меньше, чем от 30-ми-

нутных. Эти научно разработанные программы тренировок нацелены на высочайшую эффективность, что позволит вам достичь наилучших результатов за наименьшее время. Каждая секунда этих занятий будет приносить максимум пользы. Вместо того чтобы заниматься дольше, вы будете заниматься быстрее и эффективнее.

Представленные здесь программы упражнений почти мгновенно сделают ваш живот плоским, избавляя вас от жира с такой скоростью, что вы не будете успевать покупать белье меньшего размера, и вернут упругость вашим рукам и бедрам, так что вам захочется демонстрировать их каждому встречному. Все эти программы испытаны на себе нашими редакторами и подтверждены данными новейших научных исследований. Следуйте нашим программам супербыстрого фитнеса — и достигнете результатов как никогда быстро!

Чтобы эта книга принесла вам еще больше пользы, в нее дополнительно включены десятки 15-минутных тренировок, разработанных такими известными тренерами, как Хуан Карлос Сантана, давний друг журнала «Men's Health» Марк Верстегеп, спортивный физиолог Эми Диксон и тренер по фитнесу Валери Уотерс.

Упражнения, включенные в эту книгу, позволяют также избавиться от головной боли. Их предлагает вашему вниманию доктор Джиотсна Сани, специалист по проблемам сна из Тусона. Мы разработали программы упражнений для женщин, имеющих

разные типы телосложения, поэтому если вы больше не хотите походить на грушу, то мы вам поможем. А чтобы вы не только красиво выглядели, но и хорошо себя чувствовали, мы с помощью приглашенных экспертов предлагаем вам упражнения, способствующие улучшению сексуальной жизни.

Сохраняя приверженность нашей программе супербыстрого фитнеса, вы узнаете, как наилучшим образом скомпоновать пред-

лагаемые упражнения, чтобы достичь максимального результата. Соединив этот план с нашей супербыстрой системой похудения, вы сбросите еще больше килограммов, похудеете еще на несколько размеров и достигнете желаемого еще быстрее. Мы могли бы еще долго расписывать достоинства этой книги, но зачем терять время? Готовы начать? Отлично! Ведь кто знает, когда могут наступить ваши 15 минут славы?

## Свободные минуты!

15 способов выкроить 15 минут для ежедневных занятий  
(избавившись от чепухи, на которую вы тратите свое драгоценное время)!

**1. Оторвитесь от Facebook.** По данным исследований, проведенных фирмой «Nielsen», мы тратим на общение в Facebook около 7 часов в месяц. Давайте посчитаем: 7 часов в месяц — это 105 минут в неделю, что соответствует — удивительное совпадение! — ровно 15 минутам в день. Нет нужды полностью исключать Facebook и другие социальные сети из своей жизни, но ограничьтесь двумя короткими посещениями в день, например один раз — утром за чашкой кофе, а второй — вечером. Все остальное время держитесь от Facebook подальше.

**2. Скажите «нет!».** Женщинам это дается особенно трудно, но мы полагаем, что стоит раз попробовать и вам понравится. Когда в следующий раз кто-то (кроме непосредствен-

ного начальника) попросит вас сделать что-то такое, чего вам делать не хочется (или не нужно), скажите: «Извините, нет. Я не могу», — и вы почувствуете, как вас охватывает ощущение свободы, не говоря уже о появлении свободного времени.

**3. Заранее планируйте пики продуктивности.** У каждого человека в течение дня есть периоды, когда он работает с наибольшей продуктивностью. Планируйте выполнение наиболее важных и трудоемких задач именно на это время (у многих такие периоды приходятся на начало рабочего дня). Это позволит вам выполнить работу быстрее и эффективнее, чем если вы возьметесь за нее в нижней точке цикла (скажем, сразу после обеденного перерыва).

## СЕКРЕТ 15-ТИ МИНУТ

**4. Решайте задачи поочередно.** Мы часто хвастаемся, что умеем делать одновременно несколько дел, но опыт показывает, что такие попытки заканчиваются тем, что толком не сделано ничего. Поэтому сядьте и составьте список неотложных дел. Затем выбирайте по одному пункту из списка и занимайтесь только этим делом, пока не доведете начатое до конца. Вы удивитесь тому, как быстро будете справляться с каждой задачей, если направлять на нее всю энергию и внимание.

**5. Смотрите любимые телепередачи в записи.** В стандартной телепередаче продолжительностью 1 час от 18 до 20 минут занимает реклама. Поэтому имеет смысл приобрести цифровой видеорекордер, чтобы вы могли смотреть что хотите и когда хотите, при этом освободив целые часы времени (в годовом исчислении переходящие в целые сутки) для более полезных занятий, например таких, как 15-минутные тренировки.

**6. Не будьте чистюлей.** Так ли уж важно, чтобы в вашей квартире не было ни пятнышка? Перестаньте тратить драгоценное время на сдувание пылинок, поправление покрывал и полировку рам для картин. Займитесь более важным делом!

**7. Проявляйте решительность.** Можно тратить целые часы времени, выбирая цвет краски для стен или фасон босоножек (это состояние называют аналитическим параличом). В какой-то момент нужно перестать пережевывать варианты и на чем-то остановиться. Установите себе лимит времени, скажем 45 минут, для сравнительного анализа и взвешивания всех за и против, после чего

принимайте окончательное решение и двигайтесь вперед.

**8. Покупайте время.** Да, вы в буквальном смысле можете купить дополнительные часы в сутках, нанимая для выполнения наиболее трудоемких задач других людей. Не спешите отмахиваться от предложения воспользоваться услугами прачечных и профессиональных уборщиц, а сядьте и посчитайте. Сколько стоит час вашего времени? На что вы тратите получаемый доход? Судите сами: если вы готовы потратить несколько сотен долларов на модные туфли или сумочку, без которых легко могли бы обойтись, но при этом убиваете часы свободного времени на то, чтобы отдраить ванну, пришло время пересмотреть статьи ваших расходов. Наймите профессионалов, которые будут выполнять всю самую трудоемкую работу по дому дважды в месяц, готовьте еду из полуфабрикатов и каждую неделю покупайте себе дополнительные часы времени.

**9. Отмечайте время тренировок в своем ежедневнике.** Удивительно, как это мы находим время для всего, что отмечено у нас в ежедневнике! Это потому, что там черным по белому записано все, что требует нашего времени и внимания. Выделите поярче время, которое отводите для занятий, — и вы не пропустите тренировку.

**10. Используйте таймер.** Некоторые занятия представляют собой настоящие черные дыры, поглощая огромное количество времени. Сущие мелочи, на которые вы планируете потратить считанные минуты (найти какую-то информацию в интернете, поиграть в игру на телефоне, поинтересоваться новыми приложениями для айфона или айпеда), мо-

гут растянуться на многие часы. Держите па своем рабочем столе таймер. Принимаясь за какое-то дело, установите таймер на 15—20 минут. Когда таймер прозвонит, выключайте компьютер.

**11. Не накапливайте дела.** Когда какой то документ, требующий ответа, ложится на ваш стол (или приходит в электронный почтовый ящик), разберитесь с ним сразу же. Если на столе скапливается груда бумаги, это не только создает беспорядок, но и требует дополнительных затрат времени, потому что вам заново приходится вникать в вопросы, о которых вы уже успели забыть, или, хуже того, искать какую-то важную бумагу. (К электронной почте сказанное тоже относится!)

**12. Позвоните по телефону.** Во многих случаях электронные письма и мгновенные сообщения позволяют экономить немало времени. По бывает и так, что вопрос, который можно было решить при помощи телефонного звонка продолжительностью 40 секунд, требует десятка-двух сообщений. Как только вы замечаете, что разбирательство начинает усложняться, снимайте телефонную трубку.

**13. Кладите все на место.** Было время, когда я тратила минуты, часы, даже дни на поиски запропастившихся куда-то ключей. Каждый раз они оказывались в разных местах: в кармане пальто, в ящике стола, в

сумочке, в машине, а то и просто в замочной скважине. Наконец я не выдержала и купила крючок, прикрепила его к стене около телефона, и после этого ключи перестали теряться. Используйте этот метод, если постоянно теряете какие-то вещи. Он действительно работает.

**14. Готовьтесь к утренней тренировке с вечера.** Если с вечера положите на видное место свой спортивный костюм и снаряжение, вероятность того, что утром вы встанете и побежите на тренировку, будет гораздо выше. А если вдруг вы поддадитесь соблазну еще немного поспать (ведь это более приятное занятие, чем собирать по дому разбросанные вещи и гантели), эти вещи будут смотреть на вас с неммым укором.

**15. Вставайте на 15 минут раньше.** До смешного просто, не правда ли? Да, это действительно просто и эффективно. Дайте себе слово вставать каждое утро в 5 часов и заниматься физкультурой — и наверняка не сдержите слово. А вот поставить будильник на 15 минут раньше иод силу даже самой ярко выраженной сове. Но даже если вы не потратите это время на тренировку, то сможете раньше прийти на работу и больше сделать за день. А это значит, что вы с большей вероятностью позволите себе в течение дня выкроить несчастные 15 минут для выполнения упражнений.

# Глава 1

## О ПОЛЬЗЕ ПРОГРАММЫ 15-МИНУТНЫХ ТРЕНИРОВОК

При выполнении физических упражнений необходимо акцентировать внимание на качестве, а не на количестве. Супербыстрые тренировки позволят вам стать более стройными, сексапильными и здоровыми, затрачивая на это минимум времени.

Главное — заниматься с умом!

**З**ападной культуре присуща убежденность в том, что если можно поддерживать хорошую форму, занимаясь понемногу, то увеличение продолжительности занятий способно превратить каждую из нас в супермодель. Хотя я сама тренер, занимаюсь троеборьем и должна бы знать что к чему, но одно время тоже придерживалась этого распространенного заблуждения. Несколько лет назад я решила заняться бегом и бегала целый час каждый день, веря в то, что чем больше я пропотею, тем легче мне будет дышать в своих обтягивающих джинсах, которые на мне уже едва застегивались. Однако стройнее я не стала. Да, вес я немного сбросила, но при этом мое тело, особенно живот, утратило упругость. И тогда один тренер по бегу дал мне совет: «Если хочешь сжигать калории и жиры, надо заниматься интенсивнее, а не дольше». Я прислушалась к его словам и ни разу об этом не пожалела.

Позиция «чем больше, тем лучше» приводит не только к перерасходу времени; она также отталкивает людей от фитнеса. Пребывая в уверенности, что для получения результатов необходимо очень много трудиться, порой мы предпочитаем вообще ничего не делать. Даже не приступив к занятиям, мы уже настраиваем себя на то, что у нас ничего не выйдет. На самом же деле важна отнюдь не продолжительность занятий; важно правильно выбрать упражнения и правильно их выполнять. На этот счет существует масса заблуждений. Многие упражнения, считающиеся полезными для фигуры и общей физической подготовки, таковыми не являются. Это подтверждается результатами 84-дневного исследования, опубликованными в «International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism». Специалисты предложили группе женщин выполнять кардиоупражнения умеренной интенсивности (например, на эллиптическом тренажере) продолжительностью 45 минут 5 раз в неделю. По окончании эксперимента никаких сколько-нибудь существенных изменений с точки зрения фигуры (по сравнению с женщинами, которые физкультурой не занимались и диеты не придерживались) не произошло.

Плохая новость? Совсем нет. Напротив, она освобождает вас от необходимости понапрасну тратить время. Наконец, она избавляет вас от марафона изматывающих занятий в тренажерном зале. Фактически ученые дали понять, что вы вполне можете сбросить лишний вес, укрепить свои слабые места, поддержать здоровье сердца и защититься от целого вороха физических и психических недугов, занимаясь не больше, а меньше. Все

это можно успевать делать за 15 минут и даже быстрее, если правильно выбирать упражнения. Но здесь нужно иметь определенные знания.

## Короткие тренировки, быстрые результаты

Эта книга предлагает вам научно обоснованный подход к достижению здоровья и перманентного снижения веса. Программа супербыстрого фитнеса основана на силовых упражнениях, представляющих собой самый быстрый способ сжигания жиров и создания красивого тела. Когда мышцы преодолевают сопротивление (штанги, гантелей или собственного тела), в их волокнах возникают микроскопические разрывы. Это совсем не так плохо, как может показаться, поскольку является первым шагом к тому, чтобы стать сильнее и стройнее. Микроразрывы волокон приводят к ускорению процесса синтеза мышечных белков, в ходе которого с помощью аминокислот волокна не только восстанавливаются, но и становятся больше и сильнее, чем были. Таким образом, вы фактически наращиваете мышцы.

Силовые упражнения, нацеленные на увеличение доли мышечной ткани в общей массе тела, имеют множество преимуществ. Во-первых, организм сжигает калории не только во время выполнения всех этих упражнений, но еще и долгое время после завершения тренировки — пока происходит процесс восстановления поврежденных мышечных волокон. Во-вторых, мышцы в плане обмена веществ значительно активнее жировой ткани, а значит, они сжигают больше

калорий даже в состоянии полного покоя. Наконец, становясь более сильными физически, вы становитесь и более активными. Исследования показывают, что у людей, занимающихся силовыми тренировками, повышается уровень физической активности и в повседневной жизни, потому что они подготовлены к выполнению многих видов тяжелой физической работы. Бойтесь, что мускулатура станет слишком рельефной? Не волнуйтесь. Килограмм мышечной ткани занимает на 20 процентов меньше места, чем такое же количество жира. Так что объем вашего тела уменьшится, хотя вы при этом станете сильнее. Разве мы не предупреждали, что меньше значит лучше?

А теперь хорошая новость: все перечисленное вы можете получить практически мгновенно — за какие-то несчастные 15 минут. Каким образом? В целях создания суперэффективной программы мы максимально сконцентрировали тренировочный процесс, исключив отдых между упражнениями и подготовку к ним. Предлагаемая программа не только экономит время, но и способствует увеличению энергозатрат во время и после тренировок. Исследователи из Университета Южного Иллинойса установили, что, если за один подход выполнять по 10 повторений 10 разных упражнений (что, кстати, занимает как раз 15 минут), это приводит к повышению энергозатрат в состоянии покоя (т. е. к увеличению количества калорий, которые сжигает ваш организм, когда вы сидите и ничего не делаете) точно в такой же степени, как если бы вы сделали 3 подхода этих упражнений (у добровольцев это заняло 35 минут).

Наконец, ради турбореактивного эффекта мы включили в комплекс еще и кардиоупражнения. Но не ту их стандартную разновидность продолжительностью от 45 до 60 минут в день, после которой стрелка весов даже не шевельнется, а ту, которую ученые называют интенсивными интервальными тренировками (ИИТ), укрепляющими мышцы и сжигающими жиры не хуже, чем силовые. Хотя официальные рекомендации в отношении кардиотренировок в целях снижения веса остаются неизменными (60—90 минут в день), результаты все большего числа исследований указывают на то, что ИИТ значительно превосходят стандартные кардиотренировки в плане улучшения работы сердечно-сосудистой системы, повышения чувствительности к инсулину и, конечно же, сжигания калорий. Эффективность расщепления жиров зависит не от продолжительности занятий, а от их интенсивности. Другими словами, с точки зрения количества затраченных калорий короткий спринт заменяет многие часы ходьбы.

Интенсивные интервальные тренировки резко повышают уровень молочной кислоты в мышцах (поскольку вы работаете настолько быстро, что организм не успевает избавляться от ее излишков), а это, в свою очередь, стимулирует выработку человеческого гормона роста — мощного природного эликсира, который способствует сжиганию жиров и резко ускоряет обмен веществ. Достаточно 30 секунд спринтерской гонки на велотренажере, чтобы уровень гормона роста — того самого вещества, которое способствует сжиганию жиров и росту сухой мышечной ткани, — взлетел на 530 процентов. «Journal of Applied Physiology» сообщает,

## О ПОЛЬЗЕ ПРОГРАММЫ 15-МИНУТНЫХ ТРЕНИРОВОК

что восьми участницам эксперимента хватило двух недель интенсивных тренировок (через день), чтобы темпы сжигания жиров в организме возросли в среднем на 36 процентов. Важно также, что после интенсивных тренировок обмен веществ остается на повышенном уровне гораздо дольше — до 24 часов, сжигая при этом до 120 ккал дополнительно (что вдвое больше, чем после тренировок с низкой интенсивностью).

Все это приводит к тому, что желаемой стройности вы достигнете вдвое быстрее. В ходе эксперимента с участием 18 женщин австралийские ученые обнаружили, что те из них, кто 3 раза в неделю занимался по программе супербыстрых интенсивных тренировок, включавших в себя 8-секундные спринты на велотренажере, чередующиеся с 12 секундами отдыха, за период исследования сбросили примерно 2,5 кг, тогда как те, кто крутил педали вдвое дольше, но в среднем темпе, за тот же период набрали 0,5 кг жира. Более того, сбрасываемый за время интенсивной тренировки вес приходится исключительно на жировую ткань. Исследователи из Университета Лавала обнаружили, что даже в тех случаях, когда энергозатраты при проведении И ИТ составляли лишь половину от средних энергозатрат традиционных кардио-тренировок, после 15 недель интенсивных тренировок участники эксперимента сбросили в 9 раз больше жира, чем те, кто 20 недель занимался по традиционной программе.

Снижением веса польза И ИТ не ограничивается. Интенсивные интервальные тренировки позволяют также быстрее обрести желаемую физическую форму (чтобы вы могли еще с большей энергией заниматься любимым делом). Результаты проводившегося в

Канаде эксперимента показали, что благодаря тренировкам, включавшим в себя циклы 30-секундных спринтов на велотренажере и выполнявшимся 3 раза в неделю, показатели физической формы участников возросли на 30 процентов, что практически идентично улучшениям, достигнутому такой же группой участников, которые крутили педали по 1,5—2 часа в день, но с меньшей интенсивностью. Интервальные тренировки — залог более крепкого здоровья. Норвежские исследователи сообщают, что они снижают кровяное давление, нормализуют уровень сахара и холестерина вдвое эффективнее, чем традиционные занятия, выполняемые в равномерном темпе.

Если задуматься над тем, как устроен и функционирует организм человека, то все эти научные свидетельства, казалось бы, идущие вразрез со здравым смыслом, неожиданно приобретают смысл. Наш организм постепенно адаптируется к тем нагрузкам, которым он подвергается. Бег трусцой активизирует медленносокращающиеся мышечные волокна, отвечающие за выносливость, а быстросокращающиеся мышечные волокна (отвечающие за силу и скорость) остаются почти не у дел. Это приводит к тому, что со

**На столько процентов возрастают энергозатраты, если выполнять два разных упражнения без перерыва на отдых между ними, утверждает «Journal of Strength and Conditioning Research».**

временем многие нейроны, изначально призванные обслуживать быстрые волокна, перепрограммируются на обслуживание медленных. Часть этих нейронов отмирает за ненадобностью. Когда же вы повышаете интенсивность занятий, то не только укрепляете мышцы и формируете их рельеф за счет активизации быстросокращающихся волокон (вспомните Дару Торрес), но и быстрее приносите пользу всему организму. Так, но крайней мере, утверждает Мартин Гибала, профессор кафедры кинезиологии в Университете Макмастера, специализирующийся на изучении ИИТ: «Интенсивные тренировки в каком-то смысле повергают организм в шок. Чтобы справиться с такими нагрузками, он повышает свою “грузоподъемность” — увеличивает потребление кислорода и скорость сжигания жиров, причем делает это значительно быстрее, чем во время менее интенсивных тренировок». Более того, по данным Кристофера Найта, исследователя из Делавэрского университета, когда во время силовых тренировок и/или супербыстрых кардиоупражнений вы задействуете быстрые мышечные волокна, эффект наступает почти мгновенно. «Мы обнаружили, что КПД быстрых волокон можно увеличить уже после одной недели тренировок», — утверждает он.

Вот в чем заключаются основные преимущества программы супербыстрых тренировок. В целях максимального снижения веса вы комбинируете 15-минутные силовые тренировки с 15-минутными интенсивными интервальными тренировками. Ученым уже известно о том, что комбинация силовых и кардиотренировок эффективнее, чем каждая из них по отдельности. Когда исследователи

из Пенсильванского государственного университета посадили на диету три группы страдающих ожирением участников (в одной группе проводились только кардиотренировки, во второй — кардиотренировки в сочетании с силовыми, а в третьей тренировок не было вообще), то выяснилось, что средняя масса участников всех трех групп уменьшилась примерно на 9,5 кг, однако участники той группы, где проводились силовые тренировки, потеряли по сравнению с другими группами на 2,7 кг (или на 40 процентов) жира (который, как мы помним, занимает в теле больше места, чем мышцы) больше. Получается, что те, кто занимался силовыми упражнениями, потеряли практически только жир, в то время как остальные в процессе похудения наряду с жиром теряли драгоценную мышечную ткань.

Итак, самая короткая и самая эффективная на свете программа тренировок позволит вам сбросить вес и укрепить здоровье, экономя при этом свое время. Давайте еще раз перечислим различные доводы в ее пользу.

### **1. Замена жировой ткани мышечной.**

За 15 минут в день вы сможете и подготовиться к пляжному сезону, и просто подтянуть обвислые ягодицы. Ведущий специалист по силовым упражнениям Уэйн Весткотт из Колледжа Куинси в Массачусетсе подтверждает, что разумный выбор упражнений — причем очень небольшого их количества (в отдельных случаях достаточно четырех) — это все, что нужно для создания желаемой фигуры. «Исследования показывают, что можно достичь разительного успеха — за 8 недель сбросить 2 кг жира и добавить килограмм мышечной массы, — выполняя всего четыре упражнения, которые

задействуют все основные мышечные группы», — говорит он. К этим четырем упражнениям относятся приседания, жим от груди, тяга и подъем корпуса из положения лежа. Выполняйте их в течение 15 минут в день — и после нескольких таких занятий ваше тело заметно преобразится.

**2. Увеличение энергозатрат.** Калории сгорают не только во время выполнения упражнений, но и долгое время после окончания тренировки. Исследователи из Университета Южного Иллинойса обнаружили, что у участников эксперимента, выполнявших всего по одному подходу девяти силовых упражнений в течение 11 минут 3 раза в неделю, уровень метаболизма в состоянии покоя и скорость сжигания жиров возрастали настолько, что об излишках веса можно было больше не беспокоиться.

**3. Продление молодости.** Если не предпринимать никаких мер, то после 20 лет ваше тело будет терять примерно 200 г мышечной ткани в год. Так утверждает Тина Шмидт Макналти, специалист по физическим упражнениям из Университета Пердью. Может показаться, что это немного, но если принять во внимание, что именно в мышцах сгорает больше всего калорий (мышцы сжигают в 5 раз больше калорий, чем такое же количество жировой ткани), получается, что «с возрастом вы все больше снимаете ногу с педали акселератора метаболизма», поясняет Макналти. Замедление обмена веществ приводит к тому, что вы начинаете набирать 0,5—1 кг в год. Неудивительно, что в период с 20 до 50 лет среднестатистическая американка теряет около 7 кг мышечной ткани и набирает 20 кг жира.

**4. Сохранение фигуры.** Замещая жировую ткань мышечной, вы сможете носить свои любимые джинсы хоть всю жизнь и даже постепенно втискиваться во все меньшие размеры. Каким образом? Каждый килограмм жира занимает на 20 процентов больший объем, чем мышечная ткань. Силовые упражнения — по 15 минут в день — помогут вам сохранить молодость мышц (и фигуру) на протяжении всей жизни.

**5. Улучшение сна.** Благодаря интенсивным тренировкам вы будете спать сном младенца, что, кстати, тоже поможет сохранить фигуру. Австралийские исследователи недавно сообщили, что у мужчин и женщин, на протяжении 8 недель занимавшихся силовыми тренировками для всего тела, качество сна улучшилось в среднем на 23 процента. Более того, они стали быстрее засыпать и спать дольше, чем до начала тренировок. Это важно хотя бы с той точки зрения, что бессонница вредит фигуре. Ученые из Стэнфордского университета установили, что масса тела возрастает пропорционально количеству часов, которые вы недосыпаете ночью, если считать нормой 7,5 часа. Дело в том, что бессонница активизирует гормон голода грелин, а также кортизол, способствующий созданию жировых запасов в организме.

**6. Укрепление костей.** Силовые тренировки — лучшее средство для укрепления костей. К сожалению, женщины достигают пика костной массы в возрасте около двадцати лет, а где-то к 35 годам начинается обратный процесс, и кости теряют примерно 1 процент своей плотности в год. После менопаузы темпы остеопороза ускоряются в

2—3 раза. Недавно в журнале «Osteoporosis» были опубликованы результаты исследования, свидетельствующие о том, что интенсивные упражнения вроде тех, которые вы найдете в нашей программе супербыстрых тренировок, приводят к увеличению плотности костной ткани в таких особенно рискованных местах, как позвоночник, тазобедренные суставы и ноги, после 40 недель занятий. А вот упражнения низкой интенсивности за тот же период времени, напротив, влекут за собой ослабление костей.

### 7. Повышение эластичности мышц.

Очень важно следить за эластичностью мышц, потому что со временем они имеют свойство укорачиваться. Если не предпринимать никаких мер, то за годы взрослой жизни эластичность мышц может уменьшиться наполовину, а это значит, что если раньше вы дотягивались до носков, то теперь и до коленей вряд ли достанете. Чтобы сохранить эластичность мышц, необходимо постоянно использовать их в максимальном диапазоне, и в этом вам опять-таки помогут наши 15-минутные тренировки. В «International Journal of Sports Medicine» сообщается, что мужчины и женщины, проводящие лишь три тренировки для всего тела в неделю на протяжении 16 недель, достигают увеличения подвижности тазобедренных и плечевых суставов на 11 процентов. В наших тренировочных программах вы найдете конкретные упражнения, нацеленные на растяжку мышц.

**8. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.** Регулярные силовые тренировки укрепляют самую важную мышцу — сердечную — и способствуют здоровью

всей сердечно-сосудистой системы. В «Journal of Applied Physiology» сообщалось, что у участников эксперимента, проводивших силовые тренировки 3 раза в неделю на протяжении 8 недель, систолическое кровяное давление (верхнее) снизилось в среднем на 9 пунктов, а диастолическое (нижнее) — на 8 пунктов. Этого достаточно, чтобы вероятность инсульта сократилась на 40 процентов, а риск инфаркта — на 15 процентов.

**9. Профилактика диабета.** Мышечная ткань сама по себе является хорошим лекарством. Авторы исследования, проводившегося в 2003 году в Сиднейском университете, сообщали, что силовые тренировки способны повышать чувствительность к инсулину, а это означает уменьшение амплитуды колебаний уровня сахара и ослабление приступов голода, вызываемых резким снижением уровня сахара в крови. Исследования также свидетельствуют о том, что силовые тренировки эффективно сжигают брюшной жир, обволакивающий внутренние органы и повышающий риск возникновения метаболического синдрома. Даже если вы уже страдаете диабетом, упражнения все равно могут быть вам полезны. Австрийские ученые выяснили, что, когда мужчины и женщины с диабетом 2-го типа приступают к силовым тренировкам, уровень сахара в крови у них снижается, а общее состояние улучшается.

**СОВЕТ.** Исследования показывают, что силовые тренировки эффективно сжигают брюшной жир, обволакивающий внутренние органы и повышающий риск возникновения метаболического синдрома, который является предтечей развития диабета 2-го типа.



**10. Профилактика онкологических заболеваний.** Как утверждают ученые из Университета Флориды, силовые тренировки защищают организм от канцерогенных свободных радикалов. Они установили, что у людей, проводивших силовые тренировки 3 раза в неделю на протяжении 6 месяцев, значительно уменьшился масштаб окислительного повреждения клеток по сравнению с контрольной группой. Кроме того, выяснилось, что интенсивные интервальные тренировки защищают от рака груди.

**11. Повышение умственных способностей.** Нет, правда, кроме шуток! Канадские ученые обнаружили, что умственные способности у женщин, проводивших силовые тренировки раз в неделю в течение года, возросли на 13 процентов. Авторы другого исследования сообщили, что силовые тренировки улучшают кратковременную и долговременную память, вербальные способности и повышают устойчивость внимания. Наглядная демонстрация связи между мозгом и мышцами!

**12. Меньше стресса.** Исследователи выяснили, что чем лучше у человека физическая форма, тем ниже у него уровень стрессовых гормонов. Ученые из Медицинского колледжа Джорджии обнаружили, что у тех, кто имеет большую долю мышечной ткани относительно жировой, кровяное давление после стрессовой ситуации снижается быстрее.

**13. Лучше настроение.** Отжимания способны улучшать настроение не хуже антидепрессантов. Исследователи из Сиднейского университета недавно сообщили, что

люди, регулярно выполняющие силовые упражнения, реже впадают в депрессию. Такой же эффект могут иметь и короткие, но интенсивные кардиотренировки. Ученые из Боулинг-Гринского государственного университета сообщили, что всего Ю минут занятий на велотренажере улучшили настроение у 21 мужчины и женщины по сравнению с контрольной группой.

**14. Больше времени.** На следующих страницах вы найдете всю информацию, необходимую для выполнения 15-минутных комплексов упражнений. Благодаря этим супербыстрым тренировкам у вас останутся часы (даже дни!) свободного времени для других занятий.

## С чего начать

Если 15-минутные тренировки так хороши, почему же ими занимается так мало людей?

Дело в том, что мало уметь выполнять отдельные упражнения; надо собрать их в программу, приносящую максимальную пользу. Вот почему мы создали самое масштабное руководство, максимально раскрывающее тайну и магию 15-ти минут. К тому же эту программу супербыстрых тренировок удастся приспособить практически к любой ситуации.

Таким образом, созданная нами программа является в высшей степени универсальной. Вам не потребуется поднимать штангу — вы вообще можете не показываться в тренажерном зале (разве что сами этого захотите). В данной книге вы найдете десятки упражнений, которые можно делать не выходя из дому. Плавание, езда на велосипеде,

прыжки через скакалку, работа на эллиптическом тренажере и даже быстрая ходьба все эти виды кардиоупражнений можно включать в программу супербыстрых тренировок для сжигания жиров. Здесь вы найдете даже такие упражнения, которые помогут вам повысить качество выступлений, к примеру, на теннисном корте или в шоссейных гонках. Вы также найдете целую главу тренировок с использованием наиболее популярных спортивных снарядов (и даже некоторых предметов домашнего обихода), включая гири, набивной мяч и мяч Bosu.

В соответствии с программой тренировок, образец которой представлен в конце следующей главы, каждую неделю вы будете выбирать для себя три силовые тренировки и одну из интенсивных интервальных тренировок. Вы увидите, что большинство силовых тренировок предлагаются в двух или более вариантах, потому что для удержания результатов на желаемом уровне нужно постоянно чередовать упражнения. «Тело приспособляется к тем конкретным нагрузкам, которым вы его подвергаете, — говорит известный специалист по силовым тренировкам Уэйн Филлипс. — Когда вы ставите перед ним все новые и новые задачи, оно продолжает адаптироваться, и застой в результатах вам не грозит. Кроме того, меньше риска, что тренировки вам наскучат». Вот

почему мы предлагаем несколько вариантов — чтобы постоянно удивлять ваш организм новыми испытаниями.

Какие же тренировки следует выбирать? Если вы стремитесь к полной трансформации, следует начать с тренировок для всего тела, которые надо проводить 3 раза в неделю на протяжении 3—4 недель. Если вы хотите проработать конкретную часть тела, у вас есть широчайший выбор тренировок, и на протяжении недели вы можете чередовать, скажем, «Руки Мишель Обамы» с «Упругими бедрами». Что касается выбора ИИТ для супербыстрого сжигания жиров, то здесь многое зависит от ваших предпочтений (эллиптический тренажер, велотренажер и т. п.). Для начала полистайте главу 8, чтобы заранее выбрать кардиотренировки. У нас есть даже тренировки для таких «разгрузочных» дней, когда непогода или восстановление после болезни вынуждают вас сидеть дома. На этот период у нас предусмотрены тренировки, не сущие физическое или психологическое исцеление.

Все это — в ваших руках. И практически не требует времени. Вы можете заниматься когда и где угодно, со своими любимыми снарядами или без них. У вас больше нет оправданий, чтобы не заниматься. Переверните страницу — и начнем.

# **Глава 2**

## **15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**

Все, что вам нужно знать, чтобы извлечь максимум пользы из супербыстрых тренировок.

**К**огда люди узнают о секрете 15-ти минут, у них всегда возникают вопросы. Много вопросов. Как это работает? Когда я увижу результаты? Какое снаряжение мне понадобится? Поэтому мы решили заранее составить перечень наиболее популярных вопросов и ответить на них, чтобы вы могли извлечь максимум пользы из этих коротких тренировок. Вооружившись ответами, вы будете увереннее чувствовать себя во время занятий и не смутитесь, когда друзья начнут убеждать вас в том, что от 15-минутных занятий не может быть никакого толку. В ответ на их замечания просто улыбнитесь, закончите тренировку и используйте свободное время так, как вам заблагорассудится.

## 15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

**Стандартная рекомендация заключается в том, чтобы заниматься по полчаса в день. Как же может быть достаточно 15 минут?**

Отличный вопрос. На самом деле это вовсе не половина от стандартного времени тренировки. В действительности 15-минутная тренировка значительно эффективнее, чем 30-минутная. Большинство людей не понимают того, что рекомендация насчет 30 минут в день, даваемая Центрами контроля и профилактики заболеваний, относится к упражнениям умеренной интенсивности, таким как быстрая ходьба или мытье машины. Если ограничиваться только упражнениями умеренной интенсивности, то пользу от них можно получить лишь в случае, если вы будете заниматься не менее 150 минут в неделю, или тех самых 30 минут в день. Но если заниматься более интенсивно, держа в уме секрет 15-ти минут, эти официальные рекомендации насчет продолжительности занятий можно сократить наполовину — до 75 минут в неделю, или 10—15 минут в день. Кроме того, более быстрые тренировки имеют более высокую эффективность. В ходе одного эксперимента австралийские ученые обнаружили, что участники, 3 раза в неделю проводившие 20-минутные тренировки, которые включали в себя высокоинтенсивные спринты, понемногу худели, тогда как участники, в течение 40 минут выполнявшие кардиоупражнения, набирали вес.

**Нужен ли мне секундомер?**

Нет. Ваша задача облегчается тем, что все тренировки построены с расчетом на то, чтобы каждая из них занимала не более 15 минут. Разумеется, если вы будете дольше отдыхать между упражнениями, общее время тренировки на несколько минут увеличится,

но цель этой книги — дать вам возможность заниматься с наибольшей результативностью, укладываясь именно в 15 минут. В те дни, когда у вас есть больше свободного времени, можете добавить какие-то упражнения или увеличить количество циклов. Это тоже неплохо. Но необходимости в этом нет, и, более того, слишком усердствовать тоже не стоит, поскольку ваш прогресс может замедлиться. В «International Journal of Sports Medicine» было опубликовано сообщение о результатах эксперимента, свидетельствующих о том, что занимающиеся с большей вероятностью сохраняют верность тренировочной программе, если продолжительность занятий не выходит за пределы 15 минут.

**Что нужно есть перед тренировкой?**

Никакие специальные продукты питания перед супербыстрой тренировкой не нужны. Более того, поскольку занятия достаточно интенсивные, лучше заниматься не на полный желудок. Если после приема пищи прошло более 3 часов, можете перекусить, например половинкой банана или пригоршней орехов, чтобы немного повысить уровень сахара в крови и получить заряд энергии на ближайшие 30—45 минут.

**Скоро ли я увижу результаты?**

В зависимости от того, какие именно упражнения вы выполняете, результат проявится через 2—4 недели. (Если соединять две тренировки в одно 30-минутное занятие, вам удастся сбросить вес и накачать мышцы еще быстрее.) Поскольку у женщин в верхней части тела сосредоточено меньше массы, результаты занятий для мышц рук, плеч и спины начнут сказываться уже через 2 недели.

### **Отягощения какой массы следует использовать?**

Если кратко, то тяжелее, чем вы думаете. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что женщины, особенно новички, во время силовых тренировок используют, как правило, слишком легкие отягощения. В ходе одного эксперимента, где новичкам предложили выбирать вес снарядов по своему усмотрению, ни одна из участниц не выбрала снаряд, масса которого стимулировала бы рост мышц. Стюарт Филлипс из Университета Макмастера заявил: «Когда женщина выполняет приседания с 5-килограммовыми гантелями, эффект от этого с точки зрения активизации быстрых волокон, скорее всего, будет нулевой». Это плохая новость, потому что именно быстрые волокна надо развивать в первую очередь. Так считает Уильям Крамер, профессор кафедры кинезиологии, физиологии и нейробиологии в Университете Коннектикута. «С возрастом происходит естественная утрата этого типа мышечных тканей, — говорит он. — И восполнить ее с помощью одних лишь кардиоупражнений и занятий с 3-килограммовыми гантелями невозможно. Такие волокна реагируют лишь на значительно большие нагрузки».

Хорошая новость заключается в том, что, время от времени (это необязательно и даже не следует делать каждый раз, потому что мышцам нужен отдых) работая с более серьезными нагрузками — снарядами весом 7, 9 или 11 кг (в зависимости от типа упражнений), — вы можете активизировать эти быстрокрашающиеся волокна, тем самым поддерживая (или восстанавливая) силу и тонус мышц. Прежде чем решительно отмахиваться от такой идеи, вспомните, как вы в

последний раз несли пакеты с покупками из магазина или волокли чемодан в аэропорту. Держу пари, каждый из пакетов был весом не менее 5 кило — а что уж говорить про тот чемодан, в котором было килограммов пятнадцать, не меньше. Мы, женщины, гораздо сильнее, чем привыкли думать. Вот как, например, подбирается правильный вес гантелей для тяги в наклоне. Возьмите, скажем, 9-килограммовые гантели и выполните стандартный подход из 10 повторений. Вес следует считать подходящим, если вам удастся правильно выполнить 8 или 9 повторений, но 9-е или 10-е повторение дается с очень большим трудом. Если проблемы начинаются раньше и вам приходится выгибаться всем туловищем, чтобы выполнить тягу (т. е. мошеничать), значит, гантели слишком тяжелые. В этом случае попробуйте взять 7-килограммовые.

### **Сколько раз нужно выполнять каждое упражнение?**

В инструкциях к супербыстрым тренировкам вы найдете конкретные рекомендации относительно числа подходов и повторений. Общее правило таково: подходов должно быть столько, чтобы общее количество повторений для каждой мышечной группы составляло 25—30. Между числом подходов и повторений существует обратная пропорциональная связь. Если количество повторений велико, скажем 15, можно ограничиться двумя подходами. Если вы используете более тяжелые снаряды и потому количество повторений уменьшается до 8—10, число подходов возрастает до трех. Смысл в том, чтобы подвергать мышцы определенной нагрузке в течение определенного времени, а количество повторений — это уже вторич-

## 15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

ный вопрос. Просто следуйте инструкциям к каждой конкретной тренировке.

**Надо ли делать паузы между упражнениями?**

Как правило, нет. Большинство супербыстрых тренировок должны выполняться циклами. Это означает, что вы выполняете все упражнения по очереди и без перерыва на отдых между подходами, а завершив последнее упражнение, начинаете всю цепочку сначала. Поскольку вы не позволяете пульсу замедлиться в перерывах между упражнениями, силовая тренировка, нацеленная на накачивание мышц, одновременно играет роль кардиотренировки, сжигающей калории и укрепляющей сердце. Циклы чрезвычайно эффективны, поэтому на данной методике основано большинство предлагаемых здесь тренировок. А за свой организм не беспокойтесь: он получает отдых, только это отдых активный. Тренировки построены таким образом, что в них чередуются упражнения для верхней и для нижней части тела. Так, например, после приседаний выполняется жим от груди, потом мостик, затем тяга гантелей и т. д. без перерывов между упражнениями. Благодаря этому мышцы верхней части тела отдыхают, пока работает нижняя часть тела, и наоборот.

В качестве альтернативы вы также будете выполнять суперсеты. При этом сначала поочередно выполняются все подходы первых двух упражнений, после чего вы переходите к выполнению следующей пары упражнений. Прорабатывая разные группы мышц без перерыва на отдых, вы не только экономите драгоценные минуты (которые были бы потрачены на отдых), но и, как считают некоторые специалисты, ускоряете процесс сжигания калорий и жиров и накопления

мышечного белка, что, в свою очередь, способствует ускоренному обмену веществ еще в течение долгого времени после тренировки.

**Можно ли проводить супербыстрые тренировки ежедневно или между ними обязательно должен быть хотя бы день отдыха?**

Занимайтесь через день. Всего вы будете проводить три тренировки в неделю так, чтобы между ними был хотя бы один день отдыха. В эти «выходные» дни вы можете выполнять специализированные тренировки, скажем из серии лечебных (например, «5-минутная тренировка от головной боли») или гимнастических (например, «Тренировка с валиком»). Один день в неделю зарезервируйте за ИИТ по своему выбору, а один день полностью посвятите отдыху.

Сотрудники медицинского факультета Техасского университета собрали большое количество экспериментальных данных, подтверждающих, что метод проведения силовых тренировок (через день) творит с обменом веществ настоящие чудеса. Проще говоря, они обнаружили, что в течение 48 часов после силовой тренировки сохраняется повышенный уровень синтеза мышечных белков (процесса восстановления мышц после тренировок), что способствует ускоренному обмену веществ. Поэтому если в 10 часов утра во вторник вы работали с гирей, то организм возвращается к нормальному состоянию в четверг к 10 часам утра, поскольку процесс восстановления и укрепления соответствующих мышц продолжается еще двое суток. Именно в четверг и нужно проводить следующую силовую тренировку.

А как насчет кардиотренировок? Нужно ли проводить их 4 раза в неделю для снижения веса?

С точки зрения снижения веса интенсивные интервальные тренировки эффективнее традиционных кардиотренировок. Но надо иметь в виду, что в те дни, когда вы занимаетесь силовыми упражнениями, ваш пульс учащается, кровообращение усиливается, а значит, это вполне можно зачесть как кардиотренировку. Теперь мы знаем, что как силовые тренировки, так и ИИТ снижают кровяное давление, помогают держать под контролем уровень холестерина, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы не хуже, если не лучше, чем классические аэробные упражнения. Поэтому практически любое занятие в этой книге может быть засчитано как кардиотренировка.

И не волнуйтесь, жиры тоже будут сжигаться, даже несмотря на то, что интенсивность ваших тренировок значительно превосходит «зону сжигания жиров». В ходе интенсивного выполнения упражнений в первую очередь сжигаются накопленные углеводы, но в долгосрочной перспективе это влечет за собой усиленное сжигание жиров. Прикладываемые вами усилия приводят к усиленной выработке эпинефрина и других гормонов, способствующих выделению жира из жировых клеток. «Организм реагирует на тяжелую нагрузку увеличением производства митохондрий и расщепляющих жиры ферментов, поэтому во время выполнения упражнений эффективно сжигаются жиры, а не только гликоген [накопленные углеводы]», — говорит Мартин Гибала, профессор кафедры кинезиологии в Университете Макмастера, который в ходе проведенных исследований установил, что выполнение ИИТ вызывает увеличение максимального потребления кислорода

( $\text{VO}_2$ ) на 30 процентов. Чтобы добиться такого же показателя, тем участникам эксперимента, которые занимались на низком уровне интенсивности, называемом «зоной сжигания жиров», приходилось тренироваться более полутора часов. К тому же обмен веществ после высокоинтенсивной тренировки остается повышенным в 5 раз дольше, чем после низкоинтенсивной, поэтому вы будете продолжать сжигать жиры еще долгое время после окончания тренировки.

### **Правда ли, что отягощение надо поднимать очень медленно?**

Нет. От более быстрых движений пользы больше. «Выполняя силовые движения в ускоренном темпе, вы больше активизируете редко используемые быстрые мышечные волокна, для приведения в действие которых нужно много энергии», — поясняет Скотт Мазетти, специалист по силовым тренировкам из Университета Солсбери в Мэриленде. Мазетти и его коллеги обнаружили, что когда во время силовых тренировок движения выполняются стремительно, за долю секунды, то мобилизуется больше мышц и энергозатраты увеличиваются на 28 процентов; в абсолютном выражении это соответствует дополнительному сжиганию 72 ккал — столько же нужно затратить, чтобы быстрым шагом идти целую милю. Повышение скорости выполнения упражнений способствует тому, что обмен веществ остается на повышенном уровне еще долгое время после тренировки. В рамках того же исследования выяснилось, что при выполнении силовых упражнений в быстром темпе количество калорий, сжигаемых в течение часа после тренировки, возрастает на 5 процентов.

### Надо ли ходить в тренажерный зал?

Это не обязательно. Многие из представленных в этой книге 15-минутных комплексов рассчитаны на то, чтобы выполнять их не выходя из гостиной с минимальным снаряжением (или вообще без него). Если хотите, то можете устроить отличный тренажерный зал прямо на дому. Но, конечно же, если вы запишетесь в хороший спортивный клуб, перед вами откроются безграничные возможности, о которых в домашних условиях и мечтать не приходится. Есть также категория людей (и я принадлежу к их числу), которые в тренажерном зале работают с большей самоотдачей, чем работали бы дома. Кроме того, многих женщин воодушевляет компания единомышленниц. В ходе недавнего исследования, проведенного учеными Стэнфордского университета, выяснилось, что женщины (будучи по природе своей более общительными, чем мужчины) испытывают более сильную мотивацию к занятиям, когда видят, что другие делают то же самое.

Мой совет: незамедлительно приступайте к занятиям. Выполняйте те упражнения, которые можно делать в имеющихся условиях, а там видно будет. Если вас все устраивает, но не хватает какого-то снаряжения, мы расскажем, какие снаряды вам могут понадобиться, и вы сможете приобрести то, что сочтете необходимым. Если же вы чувствуете, что заниматься в домашней обстановке не сможете, запишитесь в какой-нибудь фитнес-клуб. Отнеситесь к этому как к покупке автомобиля. Осмотритесь, наведите справки, поинтересуйтесь мнением своих знакомых, а самое главное — побывайте на месте и опробуйте все сами. В любом клубе, достойном вашего членства в нем, вам предложат пробные занятия, чтобы вы могли принять окон-

чательное решение. Постарайтесь побывать в клубе именно в такое время, когда реально собираетесь тренироваться, особенно если речь идет о часах пик (к которым обычно относится время до и после работы). Один и тот же клуб в 9 часов утра может казаться уютным местом, а в 6 часов вечера превращаться в сумасшедший дом. Вот еще некоторые факторы, которые необходимо рассмотреть, прежде чем приобретать абонемент в фитнес-клуб или тренажерный зал.

- **Удобно ли расположен клуб?** Это очень важный вопрос. Каким бы замечательным ни был клуб, но если он находится за тридевять земель от вас, вы туда ездить не будете. Судите сами: если 40 минут вам нужно добираться до клуба и обратно плюс время на переодевание, то супербыстрая 15-минутная тренировка, задуманная прежде всего как метод экономии времени, незаметно превращается в сплошную его трату. Выбирайте такой клуб, заходить в который вам будет по пути и который будет открыт в удобные для вас часы.

- **Нравится ли вам в этом клубе?** Если выбор сделан правильно, вы должны сразу почувствовать себя уютно. Первое впечатление неизгладимо. Если вы заходите и сразу восклицаете: «Ого!» — это хорошее начало. Если же вам приходится уговаривать себя, что бывают клубы и похуже, сразу уходите.

- **Персонал.** Мы сравнили выбор клуба с выбором машины, но, попадая туда, вы не должны ощущать себя как в магазине подержанных авто. Персонал и тренеры должны быть вежливыми, обходительными, доброжелательными, стремиться помочь. По при этом они не должны давить на вас, уговаривая остаться.

- **Доступность.** Разумеется, не следует тратить последние деньги на членство в фитнес клубе, но и не экономьте на себе. Помните, что скупой платит дважды. Удовлетворившись дешевым, но никудышным клубом, вы в конечном счете потратите больше денег, чем купив чуть более дорогой абонемент в клубе, который вам действительно нравится. Инвестиции в здоровье, силу и хорошую физическую форму всегда оправдываются.

**Если я занимаюсь после обеда, нужно ли дополнительно питаться по окончании тренировки?**

Необходимости что-то есть сразу после тренировки нет — что, кстати, надо сделать, если вы пропустили обед. Распространенное мнение, что после тренировки нужно компенсировать затраты организма какой-то легкоусваиваемой и быстродействующей пищей или белковым коктейлем, относится скорее к профессиональным спортсменам, которым приходится интенсивно тренироваться по 2,5 часа. За время 15-минутных тренировок — даже самых интенсивных — запасы гликогена в организме не успевают исчерпаться. Кроме того, вы же пообедали, а значит, занимаетесь не на пустой желудок.

**По какому принципу действуют тренировки, ориентированные на определенный тип телосложения? Мне всегда казалось, что невозможно сбросить вес в какой-то конкретной части тела.**

Отличный вопрос. Вы прекрасно знаете — потому что об этом вам миллион раз говорил не только я, но и тысячи других тренеров, — что от брюшного жира невозможно избавиться с помощью одних только скручиваний, даже если выполнять их десятками и сотнями. И это правда. Нельзя по-

худеть в какой-то одной части тела, но зато можно укрепить мышцы в какой-то одной части тела и повысить их тонус. Именно на это нацелены многие из супербыстрых тренировок. Когда мышцы нетренированные, они становятся мягкими и дряблыми. Если у вас полные ягодицы, от избыточного жира одни приседания вас не избавят. Но если вы укрепите ягодичные мышцы, ваш внешний вид сразу улучшится. А поскольку в ходе любой тренировки вы сжигаете калории, одновременно расщепляются и жиры, а значит, повышение тонуса мышц очень скоро станет заметно невооруженным глазом.

**Как узнать, достаточной ли нагрузке подвергаются мышцы?**

Если у вас хватило дыхания задать этот вопрос, то, скорее всего, недостаточной. А если говорить серьезно, воспользуйтесь рекомендациями, которые были даны в ответ на вопрос «Отягощения какой массы следует использовать?». Последние 1-2 повторения должны даваться вам с большим трудом. Вам нужно сильно постараться, чтобы правильно выполнить все необходимые повторения, и должно казаться, что еще одного повторения вы не осилили бы. Что касается ИИТ, то в этом случае воспользуйтесь тестом: подсчитайте, сколько слов вы можете произнести, выполняя упражнение. Исследователи обнаружили, что это очень точный метод оценки интенсивности упражнения без использования приборов, измеряющих пульс и прочие параметры. В качестве эталона рекомендуется использовать текст «Клятвы верности флагу», состоящей из 31 слова. Вот как этот тест применяется практически.

- **Упражнения низкой интенсивности (разминка).** Вы можете произнести всю

## 15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

клятву целиком без особого напряжения, со всеми положенными интонациями и паузами.

- **Аэробные упражнения средней интенсивности.** Вы можете произнести от четырех до шести слов за раз. Произнося слова, вы не должны испытывать напряжения. На таком уровне интенсивности вы будете работать при выполнении большинства силовых упражнений.
- **Упражнения высокой интенсивности (интервальные).** Это соответствует продвинутой стадии И ИТ. Вы можете произнести лишь 1-2 слова за раз, а затем вам сразу же нужно перевести дыхание. (Вы поймете, что полностью восстановились, когда снова сумеете полностью и без напряжения произнести «Клятву верности флагу».)

### **Нужен ли мне помощник для подстраховки?**

Иногда. Большинство упражнений из этой книги выполняются без отягощений или с использованием легких гантелей, которые никакого вреда вам причинить не могут. Однако, когда вы используете отягощения высокого веса или поднимаете штангу, вам будет необходим помощник. Несчастные случаи происходят каждый год, и к чему вам увеличивать их статистику?

### **Какое снаряжение понадобится?**

Если говорить лишь о том, без чего совершенно невозможно обойтись, то вам понадобится только свое собственное тело. Но некоторое дополнительное снаряжение открывает перед вами больше возможностей, особенно если вы занимаетесь дома, а не в клубе. Ниже представлен перечень необходимых снарядов.

**Гантели.** Без них вам не обойтись. Имея несколько комплектов гантелей, вы сможете прорабатывать любую часть тела. Места они много не занимают и стоят сравнительно недорого. Для наилучших результатов стоит приобрести три пары гантелей: легкие (2—3,5 кг), средние (4,5—5,5 кг) и тяжелые (от 7 кг). Еще лучше иметь наборные гантели, вес которых можно регулировать путем добавления дисков, навинчивающихся на гриф. В зависимости от модели вес регулируется с шагом от 1 до 2,5 кг. Меньший шаг позволяет более плавно наращивать вес снарядов, и большинство женщин сочтут это очень удобным. Кроме того, наборные гантели занимают меньше места, чем комплект обычных гантелей. Еще одно достоинство таких отягощений заключается в том, что они гораздо безопаснее, чем штанга, особенно если вам приходится заниматься без помощника.

**Скамья.** Строго говоря, можно обойтись без скамьи. Многие из тех упражнений, которые традиционно выполняются на скамье, можно делать на полу либо использовать набивной мяч или стул. Но все-таки на скамье поднимать большой вес, соблюдая при этом все требования, несравненно легче, поэтому, если вы собираетесь заниматься дома, а не в тренажерном зале, на приобретение скамьи все-таки стоит потратиться. И если уж тратиться, то на скамью с регулируемым углом наклона.

**Штанга и диски.** Заниматься со штангой лучше в тренажерном зале. Наиболее оптимальным вариантом будет олимпийская штанга. Она имеет гриф весом 20 кг и подходит для выполнения приседаний, выпадов, становой тяги и различных упражнений для нижней части тела. При желании можете

приобрести штангу меньшего размера для занятий дома.

**Гиря.** В отличие от гантели центр тяжести гири смещен относительно рукоятки, поэтому традиционные упражнения для гантелей с гирей выполнять труднее — ведь, чтобы держать движения под контролем, стабилизирующие мышцы должны находиться в постоянном напряжении. Наличие рукоятки позволяет выполнять взрывные и маховые движения. Упражнения с гирей помогают нарастить силу и выносливость мышц спины, ног, плечевого пояса и мышечного корсета. Тренировки с использованием гири вы найдете на странице 228. Как и гантели, гири могут иметь разную массу. Существуют также наборные гири, массу которых можно регулировать за счет добавления дополнительных дисков.

**Набивной мяч.** Мне очень нравится работать с набивным мячом (его еще называют медицинским мячом или медболом). С его помощью можно накачать брюшной пресс и глубокие поясничные мышцы, относящиеся к мышечному корсету, без всяких скручиваний. Существует огромный выбор набивных мячей, изготовленных из разных материалов, имеющих разные размеры и разный вес. Наилучший вариант — обрешиненный мяч, который немного отпрыгивает, если его бросить на пол. Тренировки с использованием набивного мяча предлагаются в главе 10.

**Гимнастический мяч.** Называемый также фитболом, этот большой надувной мяч предназначен для выполнения упражнений на развитие устойчивости. Он замечательно подходит для тех, кто хочет укрепить мышечный корсет. В результате исследования, проводившегося в Оксидентал-колледже в

Лос-Анджелесе, выяснилось, что, когда скручивание выполнялось на гимнастическом мяче, активность мышц верхнего и нижнего отделов, а также косых мышц живота возрастала соответственно на 31, 38 и 24 процента по сравнению с выполнением того же упражнения лежа на полу. Гимнастический мяч может также заменить скамью при выполнении жима от груди и упражнений, выполняемых в положении сидя.

**Резиновый эспандер.** Если вы много времени проводите в разъездах, берите с собой несколько резиновых эспандеров. Они могут заменить собой целый тренажерный зал. Мало какой снаряд или тренажер может сравниться по своей эффективности с многофункциональным резиновым эспандером. Встав на середину ленты и взявшись за концы, можно выполнять подъемы на бицепс. Если перебросить концы через плечи, можно выполнять приседания. Связав концы эспандера, можно выполнять различные упражнения для тренировки ног и ягодиц. Существуют резиновые ленты и жгуты разной степени упругости. Есть также эспандеры с петлями, позволяющими крепить ленту, например, к дверному косяку.

**Поролоновый валик.** Поролоновые валики, предназначенные для массажа, эффективно используются для проработки проблемных, в том числе травмированных, частей тела. (Тренировку с валиком вы найдете в главе 15. Используйте валики размером 45 x 15 см или 90 x 15 см. Их можно приобрести в хорошем магазине спорттоваров или заказать в интернет-магазине.)

**Скользящие диски «Valslide».** Эти скользящие пластиковые диски с резиновым верхом превращают пол с любым покрытием

## 15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

в ледяной каток. Используйте эти диски, чтобы разнообразить и еще больше усложнить выпады (особенно боковые) и упражнения для тренировки брюшного пресса. Тренировку с дисками «Valslide» вы найдете на странице 262. Скользящие диски можно заменить бумажными тарелками. Будет не так скользко, но все же лучше, чем ничего.

**Скакалка.** В принципе сгодится любая скакалка, но предпочтительнее все-таки приобрести такую, на которую нанизаны пластмассовые бусины цилиндрической формы, утяжеляющие скакалку, что в ходе выполнения упражнений позволяет сохранять широкую U-образную форму и инерцию движения.

**Мяч Bosu.** Представляющий собой платформу, качающуюся на половинке мяча,

этот тренажер позволяет развивать силу и координацию движений. На перевернутом выпуклой стороной вверх мяче можно выполнять скручивания, приседания и даже плиометрические прыжки. Перевернув его платформой вверх, можно делать отжимания или выполнять специальные упражнения на развитие устойчивости.

**Степ-платформа.** Степ-платформа регулируемой высоты понадобится для подъемов со штангой или гантелями, отжиманий и плиометрических прыжков. Можно также приобрести регулируемую подставку (плинт), которая предназначена для работы со штангой, но которую можно использовать и для множества других упражнений для верхней и нижней части тела, включая сплит-приседания.

# Как пользоваться этой книгой

## Как стать стройнее, здоровее и сексапильнее всего за 15 минут!

**Выберите на предстоящую неделю три супербыстрые силовые тренировки.** Решите, чем вы будете заниматься, скажем, в понедельник, среду и пятницу. Вы можете все эти дни проводить одну и ту же тренировку (хотя через 3 недели все равно должны будете начать чередовать тренировки, иначе это будет слишком легко) или три разные. В вашем распоряжении тренировки, нацеленные на проработку определенной части тела, ориентированные на тренировку всего

тела в целом, а также тренировки, помогающие лучше подготовиться к выступлениям в каком-то виде спорта или облегчить состояние во время ПМС. Имейте в виду, что, если вы хотите достичь желаемого результата в сжатые сроки (например, к предстоящей встрече выпускников), следует целенаправленно проводить тренировку, соответствующую вашей цели, все 3 раза в неделю. Но когда цель будет достигнута (и встреча выпускников станет достоянием истории), пе-

реключайтесь на другие виды тренировок. Эта книга обеспечивает в высшей степени индивидуальный подход, учитывающий все происходящие со временем изменения вашей физической формы и потребностей.

**Выберите две специализированные тренировки.** Два дня в неделю вы можете проводить специализированные, несиловые тренировки, например лечебную тренировку для ослабления симптомов ПМС или упражнения на растяжку. При желании можно

выбрать легкую кардиотренировку, например побегать трусцой или покататься на велосипеде.

**Выберите одну интенсивную интервальную тренировку.** Один день в неделю, например субботу, вы будете посвящать ИИТ — вашему секретному оружию в борьбе с лишним весом.

**Один день в неделю отдыхайте.** Именно так! Теперь у вас будет куча времени, чтобы заниматься всем, чем заблагорассудится.

**Образец недельной программы 15-минутных тренировок**

| Понедельник                              | Вторник   | Среда                      | Четверг   | Пятница                      | Суббота                        | Воскресенье  |
|--|---|----------------------------|---|------------------------------|--------------------------------|--|
| Тренировка «Влезь в обтягивающие джинсы» | Быстрая ходьба(либо легкая кардиотренировка, специализированная тренировка или отдых) | Тренировка против старения | «Йога», вечером (либо легкая кардиотренировка, специализированная тренировка или отдых) | Тренировка «Упругие ягодицы» | ИИТ на эллиптическом тренажере | Используйте все сэкономленное время на то, чтобы как следует побаловать! |

# Глава 3

## СУПЕРБЫСТРАЯ СИСТЕМА ПОХУДЕНИЯ

Здоровое питание не должно осложнять вам жизнь.

В этой главе вы найдете простые и эффективные диетологические рекомендации.

**С**лучалось ли нам, вознамерившись сбросить с себя эти неподдающиеся галифе, считать каждую калорию, каждый кусочек, попадающий вам в рот, но в итоге в бессильном отчаянии констатировать, что в результате уменьшаем только объем груди, а вот бедра остаются такими же широкими? Если да, то вы наверняка знаете, что пропуск к красивому телу связан не только со снижением общего веса, но и с изменением телосложения, что наряду с избавлением от нежелательного жира подразумевает наращивание и формирование мышц, ускоряющих обмен веществ, несущих силу и красоту. В связи с этим в дополнение к супербыстрой программе тренировок мы разработали супербыструю систему похудения, основанную на потреблении полезной белковой пищи (из которой формируются мышцы) и специальных сжигающих жиры продуктов.

## Меньше углеводов, больше белков — и лишний вес долой

Супербыстрая система похудения основана на революционных научных открытиях в области диеты и фитнеса, сделанных командой специалистов из Университета Коннектикута. Они обнаружили, что, согласуя рацион питания с особенностями тренировок, можно добиться эффективного наращивания сухой мышечной массы при одновременном ускоренном сжигании жировой ткани. В ходе одного эксперимента с участием полных мужчин и женщин выяснилось, что те из них, кто сидел на низкоуглеводной диете и 3 раза в неделю занимался силовыми упражнениями, сбросили 10 кг, то есть худели на 1 кг в неделю. В итоге почти все они (97 процентов) избавились от ожирения.

Чтобы усилить эффект, мы увеличили количество белковой пищи в рационе. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что с точки зрения наращивания и сохранения сухой мышечной массы при одновременном сжигании жиров самым оптимальным выбором является белковая пища. В ходе 12-недельного эксперимента, результаты которого опубликованы в журнале «Nutrition and Metabolism», участники, в рационе которых было на 30 процентов увеличено потребление белков, добились снижения калорийности дневного рациона на 450 ккал и в итоге сбросили в среднем по 5 кг. Более того, высокобелковые диеты обеспечивают более продолжительную потерю веса, чем высокоуглеводные. Когда лондонские исследователи сравнили воздействие высокобелковой и высокоуглеводной диет на

48 страдавших ожирением мужчинах и женщинах, которые ранее сбросили вес при помощи жидкой диеты, выяснилось, что те, потребляя больше белков, продолжали сбрасывать вес, потеряв в течение 12 недель еще 2 кг, тогда как те, кто потреблял преимущественно углеводы, набрали вес.

Предлагаемые нами программа физических упражнений и диета являются самым быстрым и эффективным способом снижения веса. Исследователи из Университета штата Иллинойс провели эксперимент с участием 48 женщин и установили, что те из них, кто сочетал силовые тренировки с высокобелковой диетой, за 11 недель сбросили 10 кг (из которых только 0,5 кг пришлось на мышечную массу), в то время как те, кто сидел на высокоуглеводной диете такой же калорийности, потеряли в среднем 7 кг (в том числе 1 кг мышечной массы). Ученые из Университета Коннектикута сообщили, что те, кто потреблял мало углеводов, не только сбросили больше веса; у них также снизились уровни холестерина и триглицеридов. Уровень инсулина упал на 32 процента, а уровень С-реактивного белка — маркера воспалительных процессов — на 21 процент. В общем, здоровье этих людей улучшилось во многих отношениях.

Супербыстрая система похудения не только дает почти мгновенный результат, но также почти не требует затрат времени и усилий. В конце книги вы найдете специальный раздел, где приведены 15 способствующих сжиганию жиров блюд, которые можно приготовить менее чем за 15 минут. Если вы последуете нашим рекомендациям, то обретете тело своей мечты всего за 4 недели.

# Все, что вам нужно знать, чтобы начать питаться с пользой для здоровья, при этом сбрасывая вес

Сулербыстрая система похудения предполагает, что вы будете есть больше продуктов, стимулирующих сжигание жировых запасов. Вы увеличите потребление белков и не будете лишать себя вкусных натуральных продуктов, содержащих жиры, которые, как показывают исследования, помогают лучше контролировать уровень сахара в крови и подавлять чувство голода. Все это позволит вам быстрее похудеть, не испытывая при этом чувства голода и вообще не чувствуя себя в чем-либо ущемленными.

## Что есть

Предлагаемая программа питания невероятно проста. Вы можете есть продукты, содержащие высококачественные белки; продукты, содержащие натуральные жиры (см. таблицу ниже); овощи с низким содержанием крахмала. В перерывах между основными приемами пищи можете есть орехи, семена или низкокалорийные фрукты. Ешьте, пока не насытитесь (у кого в наши дни есть время считать калории?), — и при этом вы все рав-

но будете терять жировые запасы. Быстрые тренировки, быстрое похудение, быстрые результаты. Вся эта книга посвящена скорости.

## Основные рекомендации

Продукты, содержащие высококачественные белки, должны быть на вашей тарелке в каждый прием пищи, поскольку эти питательные вещества помогают сжигать лишние килограммы. Во-первых, вы затрачиваете энергию уже в процессе переваривания этих продуктов. Примерно 25 процентов калорий, поступающих в организм с пищей, содержащей белки, сгорает в процессе пищеварения и усвоения, поэтому от белков организм получает меньше энергии, чем от жиров или углеводов. Во-вторых, белковая пища помогает сохранять мышечную массу и, поскольку снижение веса происходит только за счет жира, темпы обмена веществ по мере похудения уменьшаются не столь значительно. Журнал «*Mcclincine and Science in Sports & Exercise*» недавно сообщил о результатах следующего эксперимента; диета, в которой 35 процентов

## Кто ест не спеша, тот ест меньше

Эта книга о том, чтобы все делать супербыстро: быстро тренироваться, быстро готовить еду — только есть быстро не надо! Авторы недавней публикации в «*Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*» выяснили, что, когда человек ест быстро, в кишечнике не успевают выделяться гормоны, отвечающие за чувство насыщения, и это влечет за собой передание. Авторы другого исследования обнаружили, что, когда страдающие ожирением едят медленнее обычного, общее потребление калорий у них снижается. Итак, за обедом не торопитесь, ешьте маленькими кусочками, жуйте помедленнее и общайтесь с друзьями. Чтобы ваш организм осознал, что он сыт, ему надо дать подумать 15-20 минут.

калорий поступало с белками, позволила сохранить мышечную массу у спортсменов, тогда как диета, в которой энергетическая доля белков составляла лишь 15 процентов, привела к уменьшению мышечной массы в среднем на 1,5 кг за 2 недели.

Особенно важно начинать день с максимально насыщенного белками завтрака. Эксперимент, проводившийся в Университете Пердью, показал, что прием нежирной белковой пищи (нежирной ветчины, яичных белков, нежирного йогурта) с утра обеспечивает чувство сытости на более продолжительный период, чем при употреблении ее в другое время дня. «Попробуйте съесть хотя бы 30 г белковой пищи на завтрак», — советует Джоан Сэлдж Блейк, диетолог из Бостонского университета. Не забывайте о том, что употребление продуктов, содержащих белки, стимулирует рост мышечной ткани. Более того, каждый раз прием 10—15 г пищевых белков приводит к резкому увеличению синтеза белков в организме, что подразумевает ускоренное восстановление и рост мышц, а также ускорение жирового обмена. Если же вы съедаете не менее 30 г белков, этот период синтеза продолжается около 3 часов, то есть количество мышечной ткани увеличивается еще больше.

**Употребляйте продукты, содержащие жиры, в небольшом количестве.** Знаете, что происходит, когда мы пытаемся исключить из своей диеты всякий намек на жиры? Мы толстеем. Теперь нам известно, что эти питательные вещества играют критически важную роль с точки зрения контроля над калориями и жирового обмена. Олеиновая кислота (ненасыщенная жирная кислота, содержащаяся в оливковом масле, орехах и авокадо) позволяет подавлять приступы го-

лода, утверждают авторы статьи в журнале «Cell Metabolism». В процессе пищеварения она превращается в химическое соединение, которое косвенным образом приглушает посылаемые мозгу сигналы голода. (Бонус: олеиновая кислота снижает уровень «плохого» холестерина, не влияя при этом на уровень полезных ЛПВП.) Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в жирной рыбе (лосось и другие сорта холодноводной рыбы) и авокадо, способствуют снижению количества жиров в организме, а также повышению уровня «хорошего» холестерина (ЛПВП). Главное — когда едите жирную пищу, следите за размером порций, чтобы количество потребляемых жиров должным образом уравновешивалось другими элементами супербыстрой системы похудения. Жиры полезны в той мере, в какой они не мешают вам худеть.

**Ограничьте потребление крахмалосодержащих продуктов.** По сравнению с 1980 годом калорийность нашего ежедневного рациона возросла на 500 ккал, 80 процентов из которых приходится на углеводы. Количество страдающих избыточным весом людей также возросло на 80 процентов. Следовательно, необходимо ограничить потребление богатой углеводами пищи, такой как хлеб, макаронные изделия, рис, бобовые, печенье и картофель. Воспринимайте крахмал как замаскированный сахар. (Я часто называю спагетти вытянутым в струнку сахаром.) Крахмал, собственно, и представляет собой плотно упакованные молекулы глюкозы (являющиеся строительными блоками сахара), химические связи между которыми начинают разрушаться в момент контакта со слюной. Высвободившиеся молекулы глюкозы устремляются в кровь. Получается, что

крахмал оказывает на уровень сахара в крови еще большее влияние, чем сахароза. Кроме того, потребление крахмала побуждает организм к созданию жировых запасов. Поэтому лучше, чтобы крахмал попадал в организм в сочетании с клетчаткой (например, в форме мучных изделий с отрубями или сладкого картофеля), которая замедлит всплеск уровня сахара в крови. А еще лучше — попробуйте кашу из киноа; она богата белками и клетчаткой, а углеводов в ней содержится немного. Ограничивайте свой рацион двумя порциями крахмалосодержащих продуктов в день. Когда вы посещаете свой любимый итальянский ресторан и вам подают макароны, ограничьтесь половиной, а то и четвертью порции.

**Ешьте свежие овощи.** Они очень полезны, и их нельзя съесть слишком много. Наблюдая за более чем 2 тысячами пациентов, сидевших на низкоуглеводной диете, ученые из Медицинского центра Нью-Йоркского государственного университета обнаружили, что наиболее успешно сбрасывали вес те, кто потреблял не менее четырех

порций крахмалосодержащих овощей. Вероятно, это объясняется тем, что такие овощи богаты клетчаткой и водой, обеспечивающими чувство сытости даже несмотря на то, что их калорийность очень низка. В плане потребления фруктов будьте несколько более сдержанными. В то время как против низкокалорийных ягод никаких возражений нет, потребление бананов, ананасов, апельсинов, винограда и груш, богатых сахаром и/или крахмалистыми углеводами, следует ограничить.

**В качестве снежков выбирайте орехи, семена и/или низкокалорийные фрукты.** Добавляйте орехи в свой ежедневный рацион, но не бросайте их в рот бездумно. Если принять одну порцию за 30 г (35 штук арахиса, 24 штуки миндаля или 18 штук кешью), то ограничьтесь двумя порциями в день. Порция низкокалорийных фруктов считается равной  $\frac{1}{2}$  чашки\*. Если обед давно прошел, а до ужина еще далеко (да, впрочем, и в любое другое время), можно подзаправиться белковым коктейлем.

## 15 лучших продуктов для сжигания жиров

Это продукты, которые начинают уменьшать вашу талию с того самого момента, как только попадают вам в рот. Они способствуют наращиванию мышечной массы и сжиганию жиров, в частности за счет того, что процесс их переваривания потребляет много энергии. Начните запасаться этими продуктами прямо сегодня.

### Арахисовое масло

Стимулирование выработки тестостерона, наращивание мышц, сжигание жиров.

### Бобовые

Наращивание мышц, сжигание жиров, нормализация пищеварения.

### Грейпфрут (есть вместе с перегородками)

Снижение уровня инсулина, нормализация уровня сахара в крови и обмена веществ.

### Жирная рыба (лосось, тунец, скумбрия)

Устранение чувства голода, ускорение сжигания жиров.

### Зеленый чай

Стимулирование сжигания жиров.

\*1 чашка — мера емкости, приблизительно равная 250 мл. — Прим. ред.

**Индейка и другие виды нежирного мяса**

Наращивание мышц, укрепление иммунной системы.

**Красный стручковый перец**

Улучшение обмена веществ.

**Молочные продукты (обезжиренное или нежирное молоко, йогурт, сыр)**

Укрепление костей, ускорение снижения веса.

**Орехи (с кожей)**

Наращивание мышц, устранение чувства голода.

**Соевое и рапсовое масло**

Устранение чувства голода; не откладываются в виде жира.

**Сыворотка**

Наращивание мышц, сжигание жиров.

**Цельнозерновые продукты (киноа, бурый рис, цельнозерновые каши) в небольшом количестве**

Противодействуют накоплению жировых запасов в организме.

**Шпинат и зелень**

Восстановление мышц после тренировок, антиоксидантное действие.

**Ягоды**

Устранение чувства голода.

**Яйца**

Наращивание мышц, сжигание жиров.

## Рекомендации по питанию

Блюда должны быть простыми и быстрыми в приготовлении, поэтому ничего не усложняйте. Главное — помните о том, что основу рациона должны составлять белки и овощи. Ниже приводится образец меню 15-минутной диеты.

**Завтрак.** Яйца являются превосходным блюдом для завтрака. Добавьте немного сыра, салат из помидоров и сладкого перца и что-нибудь мясное, например нежирную ветчину, и день можно начинать.

**Второй завтрак.** Пригоршня орехов, нежирный йогурт, белковый коктейль, немного сыра или виноград помогут вам продержаться до обеда.

**Обед.** Приготовьте большую порцию мясного салата. Смешайте побольше зелени и овощей с тунцом, курятиной, говядиной или любым другим мясом. Для разнообразия можно иногда съесть котлету с яичным салатом или полкомить консервированным тунцом, завернутым в листья латука. В крайнем случае можно съесть на обед то, что осталось от вчерашнего ужина.

**Полдник.** Стряхните с себя сонливость, наступающую к 15 часам, белковым коктейлем. В качестве альтернативы подойдет смузи или немного орехового масла с сельдереем.

**Ужин.** С ужином все легко. Просто дополните любое мясо хо-

рощей порцией рекомендуемых овощей. Не ограничивайте себя курятиной с брокколи (великолепное сочетание!), иначе вам это быстро надоест. Попробуйте пожарить цветную и брюссельскую капусту в оливковом масле с чесноком. Попробуйте приготовить на гриле спаржу с филе филадельфийским стейком. Проявите воображение — и начнете терять килограмм за килограммом.

Дополнительные идеи вы найдете в главе 16.

### Что пить

Наливайте себе в стакан только такие напитки, энергетическая ценность которых не превышает 5 ккал на порцию. В принципе можно пить только воду, но если вам кажется это слишком скучным, альтернативой могут быть травяные чаи и даже кофе (но без сахара). Время от времени можно баловать себя диетическими прохладительными напитками, но лучше отдавать предпочтение более полезным для здоровья вариантам.

Что касается алкоголя, то закрывайте бар после 1-2 порций в день независимо от того, о чем идет речь — о пиве, вине или более крепких напитках. Остерегайтесь традиционных коктейлей, которые, как правило, содержат большое количество сахара и достаточно калорийны.

| высококачественные белки                  | Овощи с низким содержанием крахмала* | Натуральные жиры                    |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Говядина                                  | Артишоки                             | Авокадо                             |
| Мясо птицы                                | Брокколи                             | Кокосы                              |
| Рыба                                      | Грибы                                | Масло оливковое                     |
| Свинина                                   | Зелень                               | Масло рапсовое                      |
| Соя                                       | Капуста                              | Масло сливочное                     |
| Сывороточный и казеиновый белок в порошке | брюссельская                         | Оливки                              |
| Сыр                                       | Капуста цветная                      | Орехи и семена                      |
| Яйца                                      | Лук                                  | Салатные заправки (не обезжиренные) |
|   | Огурцы                               | Сливки                              |
|   | Перец                                |                                     |
|   |                                      | Помидоры                            |
|   |                                      | Редис                               |
|   |                                      | Репа                                |
|   |                                      | Сельдерей                           |
|   |                                      | Спаржа                              |
|   |                                      | Цукини                              |
|   |                                      | Шпинат                              |

## Избегайте употребления продуктов, быстро повышающих уровень сахара в крови

Продукты, богатые крахмалом и сахаром, вызывают резкие колебания уровня сахара в крови, что замедляет вашу супербыструю гонку за новым телом. Поэтому вам следует избегать употребления (или ограничить его, если речь идет о фруктах) следующих продуктов:

- Бананы
- Виноград
- Конфеты
- Макаронные изделия из рафинированной муки
- Мороженое
- Напитки газированные
- Печенье
- Пирожные
- Пончики
- Рис белый
- Хлеб белый
- Чай сладкий
- Чипсы

## Решение проблем

Если вы только перешли на эту диету, в первое время у вас могут возникать определенные трудности. Давайте посмотрим, как решаются наиболее распространенные из них.

**Перепады настроения.** Порой, когда вы меняете образ питания, организм протестует против этого, что выражается в плохом настроении или чувстве усталости. Это не должно продолжаться больше нескольких дней. Если же проблема растягивается на неделю, возможно, вам следует пить больше жидкости. Пи в коем случае не исключайте из рациона жиры. Предлагаемая диета предназначена для того, чтобы превратить ваш организм в идеальный сжигатель жиров, а для нормальной работы такого сжигателя необходимо снабжать его этим важнейшим источником топлива.

**Проблемы с пищеварением.** Овощи с высоким содержанием

клетчатки вводите в свой рацион постепенно, чтобы организм успевал вырабатывать необходимые для их переваривания ферменты. Если вы подозреваете, что не получаете достаточного количества клетчатки с пищей, поскольку употребляете мало цельнозерновых продуктов, можете раз в день принимать клетчатку в форме пищевых добавок (например, «Метамуцил» или «Бенефибер»).

**Не происходит снижения веса.** Если вес тела упорно не снижается, без подсчета калорий не обойтись. Чтобы узнать, сколько калорий вам нужно потреблять каждый день, умножьте свой целевой вес, выраженный в килограммах, на 25. Примерно столько калорий вы можете потреблять в течение дня. А чтобы узнать, сколько калорий вы потребляете в настоящее время, подсчитывайте их в течение нескольких дней.



## **Глава 4**

# **15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА**

Самый быстрый способ сжигания калорий,  
снижения веса и укрепления мышц.

# Супербыстрые тренировки для всего тела

В этой главе вы найдете программы упражнений, разработанные специально для того, чтобы помочь вам избавиться от жировых складок, укрепить и нарастить мышцы всего тела. Предлагаемые программы тренировок позволяют добиться поставленной цели благодаря эффективному сочетанию энергичных упражнений, требующих от организма мобилизации всех мышечных волокон. Чем более разнообразные движения входят в тренировку, тем больше мышц включается в работу, а значит, укрепляется и развивается. В качестве бонуса мы добавили тренировки для тела и разума (ведь мозг тоже является частью тела), например тренировку для поднятия настроения. Они служат прекрасным дополнением к упражнениям с отягощениями, и их можно проводить в свободные два дня между силовыми тренировками, чтобы не только выглядеть, но и чувствовать себя хорошо.

## Начнем с основ...

Вам никогда раньше не приходилось заниматься силовыми упражнениями? Упражнения, представленные в этой главе, очень эффективны, но могут представлять определенные трудности для новичков. Поэтому, стиснув зубы, начните с простейшей тренировки, состоящей из четырех базовых движений. Базовая супербыстрая тренировка для всего тела (см. с. 46) поможет вам поскорее включиться в настоящую работу. Сосредоточьтесь на технике и используйте легкие гантели (2—3,5 кг), пока не почувствуете в себе достаточно уверенности и не будете правильно выполнять все упражнения. После этого попробуйте перейти к более сложным

тренировкам. Если вы ставите перед собой какую-то конкретную цель, то каждую неделю выбирайте именно те тренировки, которые ориентированы на ее достижение. Например, если вы хотите привести в порядок свою фигуру к вечеру встречи выпускников, посвятите решению этой задачи (скажем, согнать жир в нижней части тела) как силовые упражнения, так и специализированные. Выполняйте рекомендованное количество повторений, выбирая вес отягощений так, чтобы делать последнее повторение каждого упражнения с большим трудом, но не нарушая правил.

# Сводная таблица 15-минутных тренировок для всего тела

С. 46

**Базовая супер-быстрая тренировка для всего тела**

Приседание

Жим от груди

Тяга в наклоне

Велосипед

С. 50

**Тренировка «Встреча выпускников 1»**

Приседание на степ-платформе с подъемом на бицепс

Прогулка

Выпад в повороте и жим от плеч

Трицепсовая экстензия в позе воина 3

Планка с фронтальным подъемом рук

Приседание в стиле сумо с подъемом колена в сторону и боковым скручиванием

Двойной удар в положении лежа

С. 56

**Тренировка «Встреча выпускников 2»**

Отжимание с ногами на степ-платформе

Приседание на одной ноге с касанием пола носком

Толчок и жим

Скручивание и велосипед

Реверанс

Широкая тяга

Глубокое плие

С. 62

**Тренировка «Готовимся к бикини 1»**

Обратный выпад с поворотом и подъемом на бицепс

Становая тяга, переходящая в высокую тягу

Тяга одной рукой в позе планки

Приседание с отведением ноги и подъемом рук в стороны

Сгибание ног и жим от груди

Жим сидя в V-образном положении

Разведение рук в позе боковой планки

С. 68

**Тренировка «Готовимся к бикини 2»**

Выброс гантелей

Отжимание на гантелях и тяга

Обратный выпад с гантелями и подъем на бицепс

Трицепсовое отжимание с выпрямлением руки и ноги

Приседание в стиле сумо

Выпад и жим с гимнастической палкой

Отжимание с перекатом штанги

С. 74

**Тренировка «Верни свое тело 1»**

Разгибание спины на гимнастическом мяче

Сплит-прыжок с гимнастической палкой

Жим от груди на гимнастическом мяче

Скручивание с отягощением и велосипед

Приседание на Bosu

Боковой подъем на степ-платформу с выпрямлением

Рук на трицепс

Выпады с подъемом на бицепс и жимом от плеч

С. 78

**Тренировка «Верни свое тело 2»**

Лодочка с поворотом Т-тяги

Сгибание ног назад с отведением рук на трицепс

Боковой подъем на степ-платформу и махи ногами

Приседание с поворотом

Приседание «Бабочка» и подъем на бицепс

Сплит-приседание с отягощением

С. 82

**Антистрессовая тренировка 1**

Выпад в стиле спринтера, переходящий в прыжок с высоко поднятым коленом

Прыжки с разведением ног и приседанием плие

Прыжки из приседа с поворотом на 90 градусов

Брыкающийся ослик

С. 86

**Антистрессовая тренировка 2**

Удар коленом

Переход из упора присев в позу планки плюс удар коленом

Скоростные прыжки через скакалку

Подъем корпуса из положения лежа с ударом рукой

Фронтальный удар ногой

Отжимание «Человек-паук»

Боковой удар ногой

С. 92

**Тренировка для отличного настроения**

Модифицированная поза собаки, смотрящей вниз

Поза воина 3

Модифицированная поза полумесяца

Поза дерева

## Как проводить циклические тренировки

Быстрые и эффективные циклические тренировки соединяют в себе достоинства аэробики и силовых упражнений: они тренируют сердечно-сосудистую систему и одновременно позволяют накачать мышцы. Циклическая тренировка предполагает, что вы поочередно выполняете по одному подходу каждого упражнения, делая очень короткие паузы между упражнениями (при необходимости от 10 до 30 секунд), но лучше не делать их вообще. Выполнив все упражнения по одному разу, повторите весь цикл заново, отдохнув 1-3 минуты.

Четыре основных движения — это все, что нужно, чтобы запустить процесс сжигания жиров и наращивания сухой мышечной ткани, ускоряющей метаболизм. Как уже говорилось в главе 1, вы можете сбросить 2 кг жира и накачать 1 кг мышц всего за 8 недель лишь за счет базовой супербыстрой тренировки, в ходе которой прорабатываются все основные группы мышц. Если вы впервые приступаете к силовым упражнениям, вам необходимо в совершенстве овладеть ими, прежде чем двигаться дальше.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

## Приседание

Прорабатываются мышцы нижней половины тела.

**А**

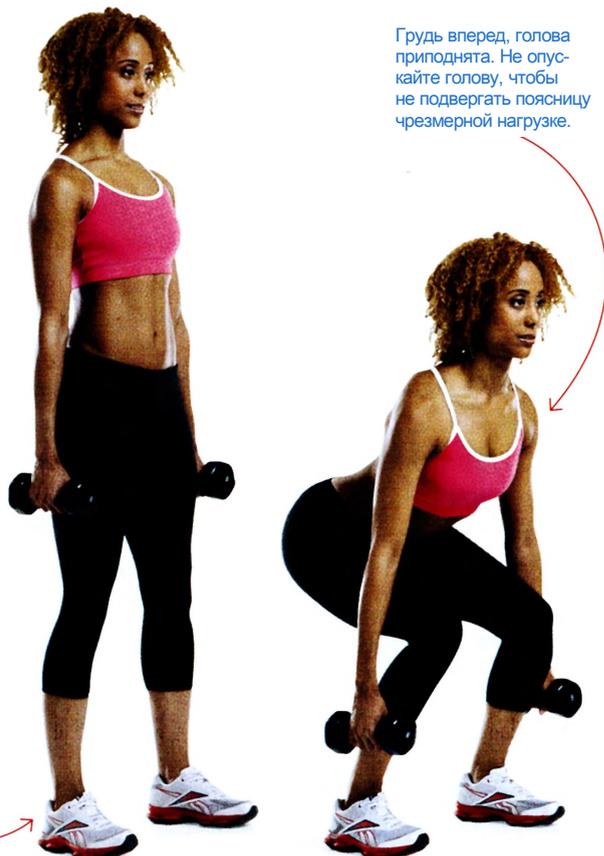
- Поставьте ноги на ширину бедер и держите гантели в опущенных по бокам руках.

**Б**

- Присядьте так, словно садитесь на стул, до тех пор, пока бедра не будут почти параллельны полу (колени не должны выступать за линию носков).
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Перенесите вес тела на пятки.

Грудь вперед, голова приподнята. Не опускайте голову, чтобы не подвергать поясницу чрезмерной нагрузке.



Количество повторений: 12-15.

## Жим от груди

Прорабатываются большие грудные мышцы.

**А**

- Лягте спиной на скамью, держа гантели в выпрямленных над грудью руках.
- Ладони обращены вперед и немного повернуты друг к другу.



Ладони немного повернуты друг к другу.

**Б**

- Опустите руки так, чтобы гантели находились на уровне груди.
- Выпрямляя руки, вернитесь в исходное положение.

Ступни прижаты к полу.



Опускайте гантели до уровня груди.

Количество повторений: 12-15.

## Учитесь приседать

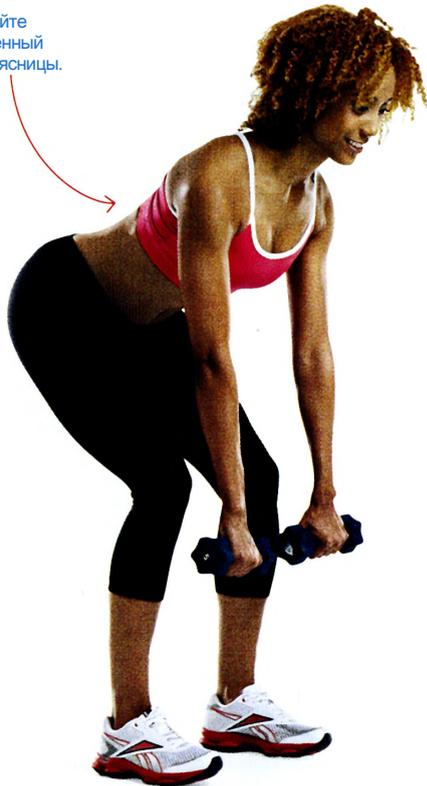
Типичная ошибка, допускаемая начинающими, — наклон корпуса вперед во время приседания. При этом суставы подвергаются чрезмерной нагрузке и вес тела переносится на носки. «Чтобы правильно выполнять приседания, представляйте, что садитесь на стул. В первую очередь не колени сгибайте, — советует тренер Дэн Джон из Берлинггема, штат Калифорния, — а отведите таз назад. Старайтесь садиться, опускаясь строго на пятки». «Соблюдать это требование будет легче, если представить, что вы стоите на бумажном полотенце, — советует Чарли Уэйнгрофф, главный физиотерапевт штаба спецопераций Корпуса морской пехоты США. — Теперь представьте, что вы пытаетесь разорвать это полотенце, придавлявая его ногами к полу, но при этом направляя силу давления в стороны». При соблюдении техники выполнения активизируются ягодичные мышцы, что позволяет вам работать с отягощением еще большего веса.

**СОВЕТ.** Вы можете выполнять приседания без гантелей, используя в качестве отягощения только вес собственного тела.

## Тяга в наклоне

Прорабатываются мышцы верхней части спины, задние пучки дельтовидных мышц, вращающие манжеты плеч.

Сохраняйте естественный изгиб поясницы.



**А**

- Держите гантели в опущенных по бокам руках.
- Наклонитесь вперед так, чтобы спина была почти параллельна полу. Руки при этом свободно опущены и обращены ладонями назад.

Сведите лопатки.



Корпус при поднятии гантелей остается неподвижным.

**Б**

- Сведите лопатки и подтяните гантели к груди.
- Опустите гантели и вернитесь в исходное положение.

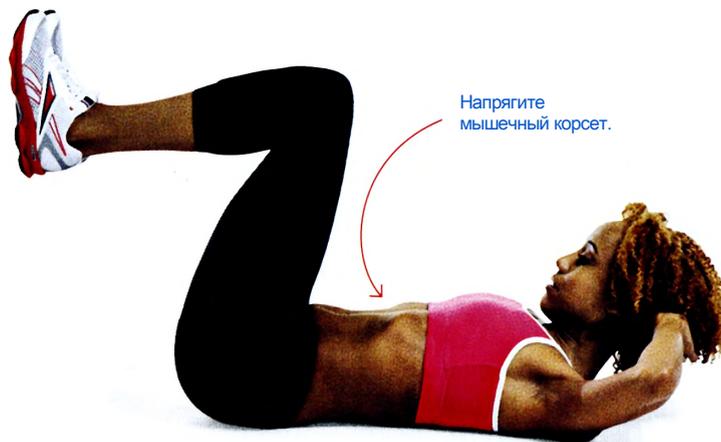
Количество повторений: 12-15.

## Велосипед

Прорабатываются прямая мышца живота, косые мышцы живота.

**А**

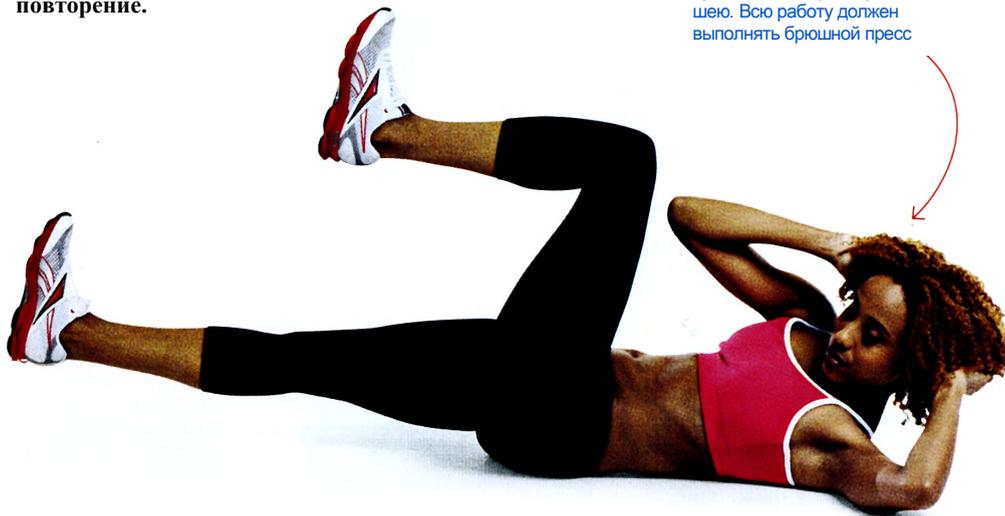
- Лягте на спину, согните ноги в коленных и тазобедренных суставах под прямым углом так, чтобы голени были параллельны полу.



**Б**

- Держа руки за головой, оторвите правое плечо от пола и скручивайте корпус к левому колену, одновременно выпрямляя правую ногу.
- Тянитесь левым плечом к правому колену, выпрямляя левую ногу. Это одно повторение.

Не давите руками на голову, чтобы не перенапрягать шею. Вся работа должна выполняться брюшной пресс



Количество повторений: 12-15.

### Перенастройте свои внутренние часы

Хотите тренироваться рано утром, но не можете встать? Попробуйте перенастроить внутренний цикл сна и бодрствования с помощью следующего приема. На протяжении месяца заставляйте себя просыпаться на 15 минут раньше обычного и эту четверть часа заниматься любой физической деятельностью (например, ходьбой). «Попробуйте сделать так, чтобы все получалось легко и естественно», — говорит Джон Рэглин, специалист по фитнесу, профессор Индианского университета в Блумингтоне. За четыре недели более ранний подъем войдет у вас в привычку, и тогда вы сможете посвящать эти 15 минут уже настоящим тренировкам.

Вам нужно за месяц набрать форму, чтобы не ударить в грязь лицом перед бывшими одноклассниками? Эта тренировка творит настоящие чудеса, вовлекая в работу практически все части тела, что обеспечит вам прекрасную физическую форму. Кроме того, при выполнении этих сложных упражнений повышается пульс и ускоряется обмен веществ, благодаря чему вы сжигаете больше калорий. Необходимость удерживать равновесие мобилизует весь мышечный корсет, что позволит вам избежать травм.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

### Приседание на степ-платформе с подъемом на бицепс

Прорабатываются бицепсы, мышцы нижней половины тела.

**А**

- Это очень эффективное с точки зрения временных затрат комбинированное упражнение. Возьмите в руки гантели весом 3,5—4,5 кг и встаньте двумя ногами на степ-платформу высотой 30—60 см. Руки опущены к бедрам и обращены ладонями вперед.
- Левую ногу отведите за край платформы.

**Б**

- Немного присядьте, одновременно поднимая гантели к плечам и сгибая руки в локтях. Это одно повторение.
- Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

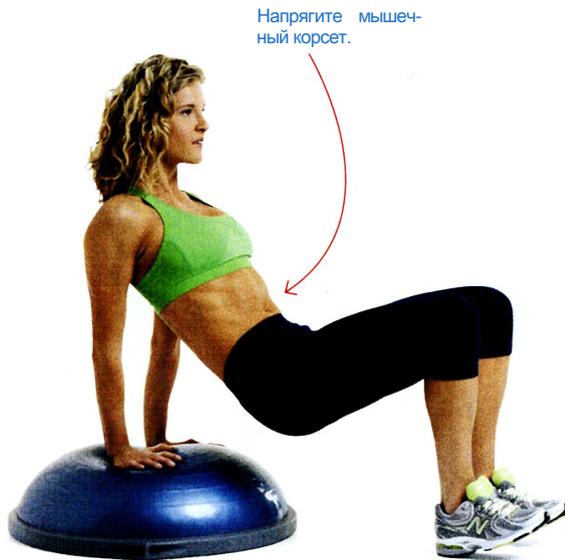


## Прогулка

Прорабатываются трицепсы, мышечный корсет.

# 10

минут — таково оптимальное время дневного сна, если вам вдруг захотелось устроить себе сиесту. По мнению австралийских ученых, кратковременный сон мгновенно снимает усталость и активизирует умственную деятельность по меньшей мере на 2,5 часа.



Напрягите мышечный корсет.

**А**

- Положите мяч Bosu плоской стороной на пол и сядьте на центр купола. Поместите ладони на купол возле бедер пальцами вперед. Поставьте ноги так, чтобы расстояние от края основания Bosu до пяток составляло примерно 60 см.
- Приподнитесь, выпрямляя руки.



**Б**

- Поднимите на небольшое расстояние одновременно левую ногу и правую руку.
- Удерживайте позу в течение секунды, затем опуститесь в исходное положение и повторите, поменяв руки и ноги. Это одно повторение.

Количество повторений: 15-20.

## Выпад в повороте и жим от плеч

Прорабатываются мышцы плеч, мышцы нижней половины тела.



**А**

- Еще одно комбинированное силовое упражнение. Поставьте ноги вместе и держите гантели весом 3,5—5,5 кг в опущенных по бокам руках.



**Б**

- Сделайте правой ногой большой шаг назад и поверните стопу вправо. Опускайтесь в выпад до тех пор, пока левое бедро не будет параллельно полу, после чего наклонитесь вперед так, чтобы гантели находились по обе стороны от левой лодыжки.



**В**

- Выпрямите левую ногу (не выключая колено), выпрямляя туловище и подтягивая правую ногу, чтобы вернуться в исходное положение.
- Одновременно выжимайте гантели над головой так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Выжимайте гантели строго вертикально.

Напрягите мышечный корсет.

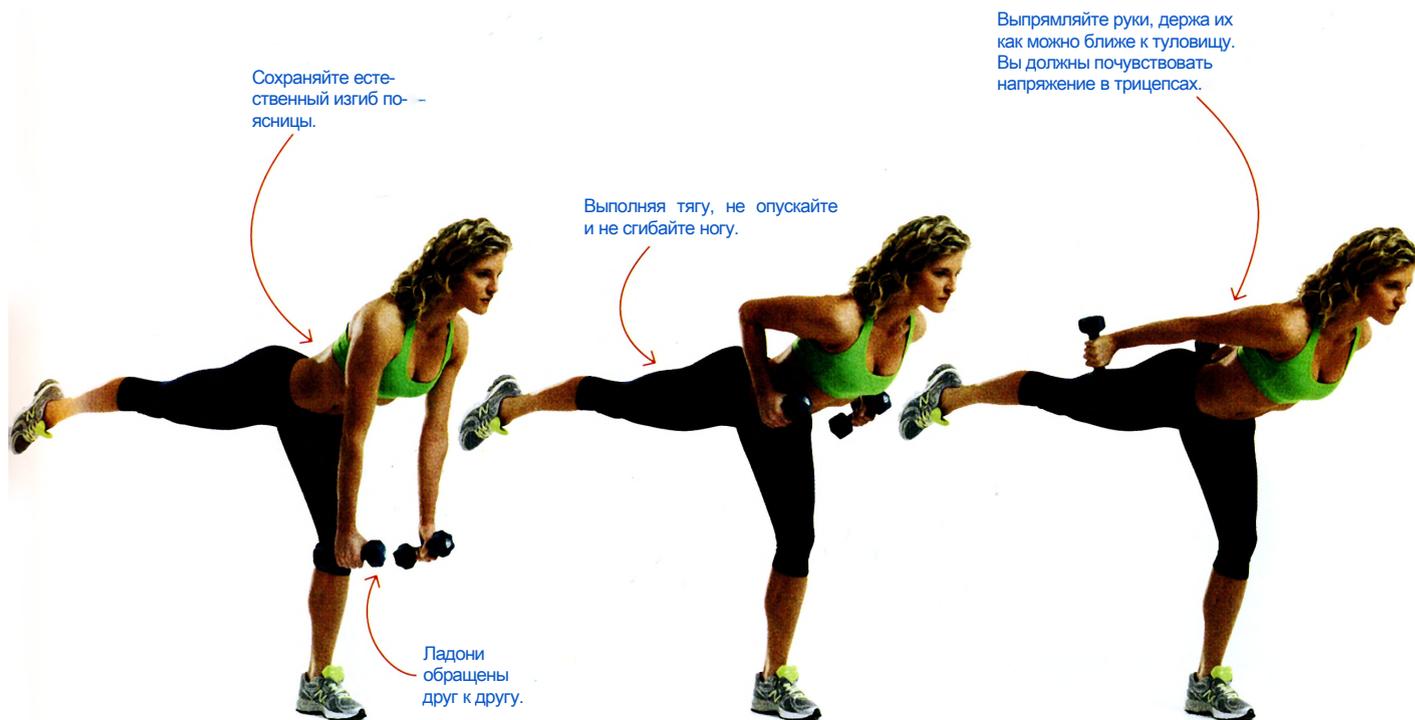
Чтобы вернуться в вертикальное положение, опирайтесь на пятку.

Стопа повернута в сторону.

Количество повторений: по 8-10 на каждую ногу.

## Трицепсовая экстензия в позе воина 3

**Прорабатываются** трицепсы, мышечный корсет, мышцы спины, мышцы ягодиц, задняя группа мышц бедер.



Сохраняйте естественный изгиб поясницы.

Выполняя тягу, не опускайте и не сгибайте ногу.

Выпрямляйте руки, держа их как можно ближе к туловищу. Вы должны почувствовать напряжение в трицепсах.

Ладони обращены друг к другу.

**А**

- Держа в руках легкие гантели, наклонитесь вперед. Поднимите правую ногу назад так, чтобы тело приняло Т-образную форму. Руки опущены вниз.

**Б**

- Подтягивайте гантели к ребрам до тех пор, пока локти не поднимутся выше уровня спины.

**В**

- Полностью разогните руки в локтях, вытягивая их назад вдоль туловища.
- Опустите ногу на пол и вернитесь в вертикальное положение. Повторите упражнение, поднимая левую ногу. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

## ТРЕНИРОВКА «ВСТРЕЧА ВЫПУСКНИКОВ 1»

### Планка с фронтальным подъемом рук

Прорабатываются мышцы плечевого пояса, мышечный корсет.

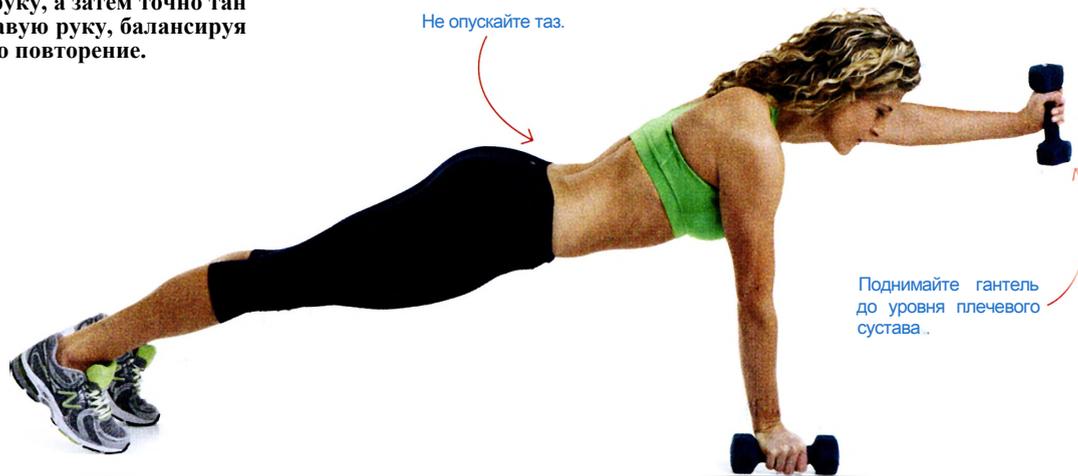
**А**

- Примите позу планки, выпрямив руки и опираясь на гантели. Руки перпендикулярны полу, ладони обращены друг к другу.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и, не сгибая левую руку, поднимайте ее перед собой до горизонтального положения.
- Опустите левую руку, а затем точно так же поднимите правую руку, балансируя на левой. Это одно повторение.



Количество повторений: 12-15.

## Приседание в стиле сумо с подъемом колена в сторону и боковым скручиванием

Прорабатываются мышцы рук, брюшной пресс, мышцы нижней половины тела.



**СОВЕТ.** В первое время используйте мяч весом 3,5 кг. Не увеличивайте вес, пока не научитесь выполнять упражнение в совершенстве.

**А**

- Поставьте ноги шире плеч и держите набивной мяч перед собой.
- Присядьте до тех пор, пока бедра не будут почти параллельны полу.

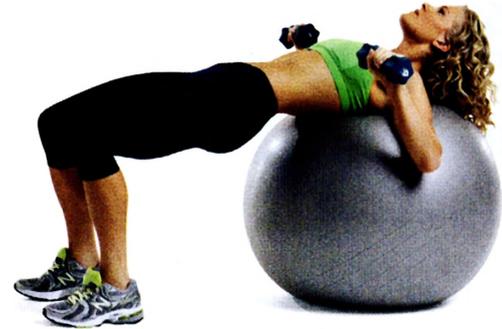
**Б**

- Выпрямите левую ногу и, балансируя на ней, поднимите согнутую правую ногу вверх и в сторону так, чтобы колено оказалось выше уровня тазобедренного сустава, а внутренняя поверхность правого бедра была обращена вперед.
- Одновременно описывайте мячом круг против часовой стрелки до тех пор, пока он не окажется над правым плечом, и скручивайте верхнюю часть туловища вправо. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте стороны и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую сторону.

## Двойной удар в положении лежа

Прорабатываются мышцы рук, мышечный корсет.



- Возьмите гантели и лягте спиной на гимнастический мяч.
- Держите гантели у плеч, словно собираетесь выполнять жим.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и оторвите от мяча голову, плечи и лопатки. Вытягивайте правую руку перед собой, одновременно немного поворачивая корпус влево.
- Сразу же опустите гантель обратно к плечу и повторите движение левой рукой, одновременно поворачиваясь вправо. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-10.

Это великолепное продолжение «Встречи выпускников 1» сконцентрировано на проработке крупных мышц груди, спины и ног. Помните: правильная техника и быстрота выполнения упражнений помогут вам сжечь больше калорий.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

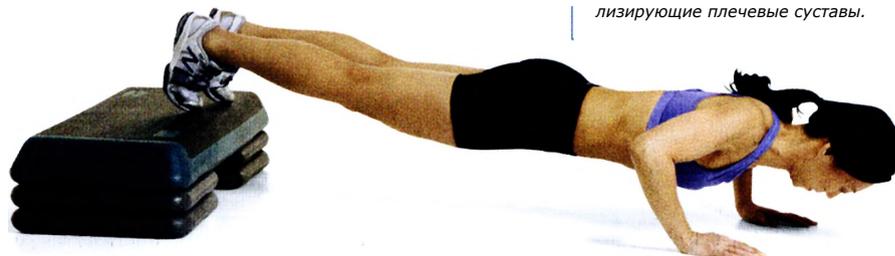
### Отжимание с ногами на степ-платформе

Прорабатываются мышцы груди, мышцы рук, мышцы плечевого пояса, мышечный корсет.



- Примите позу планки, подняв ноги на невысокую степ платформу. Руки на ширине плеч.

ЧТО ЭТО ДАЕТ. В первую очередь укрепляются мышцы, стабилизирующие плечевые суставы.



- Согните руки в локтях и опустите корпус так, чтобы плечи были параллельны полу.
- Отожмитесь в исходное положение.

Количество повторений: 12-15.

## Приседание на одной ноге с касанием пола носком

**Прорабатываются** мышцы ягодиц, четырехглавые мышцы бедер, задняя группа мышц бедер, задняя группа мышц голени.



**A**

- Встаньте ровно и держите гантели в опущенных по бокам руках.
- Сделайте большой шаг левой ногой вперед и, согнув обе ноги в коленях так, чтобы правое колено практически касалось пола, опуститесь в выпад.
- Встаньте, выпрямляя левую ногу, а правую вытягивая назад.
- Присядьте, сгибая левую ногу в колене, а правую держа прямой и позволяя ей лишь коснуться носком пола. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

## ТРЕНИРОВКА «ВСТРЕЧА ВЫПУСКНИКОВ 2»

### Толчок и жим

Прорабатываются мышцы рук, мышцы плеч, мышцы ягодиц, четырехглавые мышцы бедер, задняя группа мышц бедер.

Когда при подъеме на бицепс ладони обращены друг к другу, это называют хватом «молоток».

Когда выжимаете гантели вверх, ладони по-прежнему обращены друг к другу.



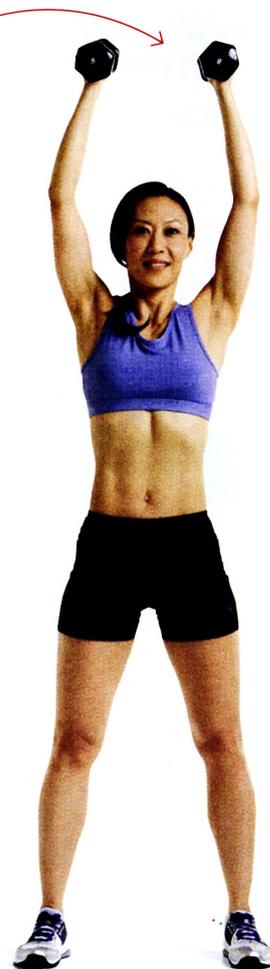
**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер или плеч и держите гантели в опущенных по бокам руках.
- Ладони обращены к бедрам. Сгибайте ноги в коленях и опускайте таз, словно садитесь на стул.



**Б**

- Резко выпрямитесь, одновременно сгибая руки в локтях и поднимая гантели к плечам (ладони по-прежнему обращены друг к другу).



**В**

- Оказавшись в вертикальном положении, сразу же выжимайте гантели вверх.
- Опустите их к плечам, а потом, возвращаясь в исходное положение, к бедрам. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

## Скручивание и велосипед

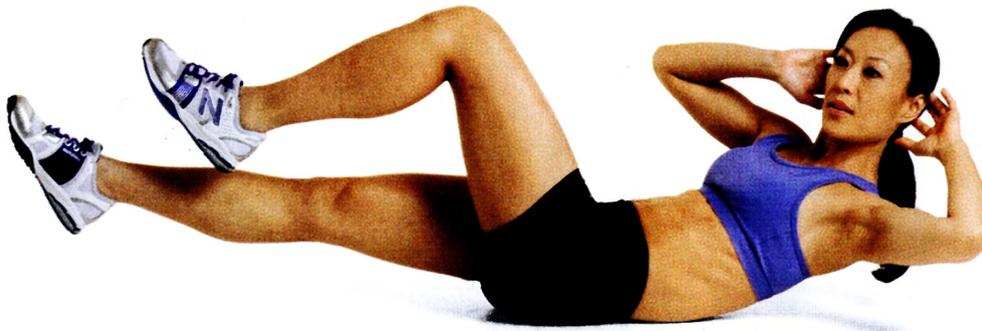
Прорабатывается мышечный корсет.

# 90

Столько процентов проблем со спиной удастся решить только за счет физкультуры, физиотерапии и изменения образа жизни, не прибегая к хирургическому вмешательству, утверждает Американская ассоциация нейрохирургов.



**КАК УСЛОЖНИТЬ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ.** *Чтобы еще больше усложнить это упражнение, держите прямые руки перед собой, сложив ладони, и тянитесь ими в наружную сторону от колена согнутой ноги. Эта вариация упражнения называется «Русский твист и велосипед».*



**A**

- Лягте спиной на пол и поднимите ноги, согнув их в коленных и тазобедренных суставах так, чтобы голени были параллельны полу.
- Руки заведите за голову.
- Подтяните пупок к позвоночнику и, напрягая мышцы брюшного пресса, оторвите от пола голову и плечи.
- Тянитесь правым плечом к левому колену, одновременно выпрямляя правую ногу (чтобы было еще труднее, можно тянуться правой рукой в наружную сторону от колена согнутой ноги, скручивая корпус влево).
- Вернитесь в исходное положение и тянитесь левым плечом к правому колену, одновременно выпрямляя левую ногу. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

## Реверанс

Прорабатываются мышцы плечевого пояса, мышцы ягодиц, четырехглавые мышцы бедер, задняя группа мышц бедер.



Держите гантель в свободно опущенной руке, ладонь обращена к бедру

**А**

- Возьмите в левую руку легкую гантель и поставьте ноги на ширину бедер.
- Правую руку поставьте на пояс.



Поднимая гантель до уровня плеча, не сгибайте руку

Поверните гантель так, чтобы ладонь была обращена вниз.

Заднее колено должно почти касаться пола.

**Б**

- Сделайте большой шаг назад левой ногой и поставьте ее на одну линию с правой, словно делаете реверанс.
- Согните ноги в коленях и опуститесь в выпад так, чтобы правое бедро было параллельно полу.
- Одновременно поднимите левую руку перед собой до уровня плеча. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую руку и ногу.

## Широкая тяга

**Прорабатываются** бицепсы, мышцы плеч, мышцы верхней части спины.



**А**

- Возьмите гантели весом 1,5-3,5 кг. Встаньте прямо, руки опущены по бокам, ладони обращены назад.
- Наклонитесь вперед от тазобедренных суставов, руки при этом свободно опущены вниз.

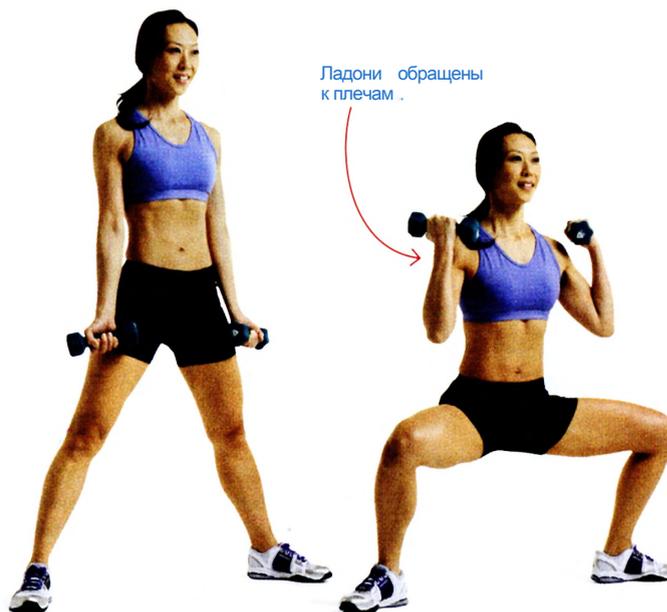
**Б**

- Сведите лопатки и подтяните гантели к бокам корпуса, а затем опустите их в исходное положение

Количество повторений: 12-15.

## Глубокое плие

**Прорабатываются** бицепсы, мышцы ягодиц, четырехглавые мышцы бедер, задняя группа мышц бедер.



**А**

- Держите гантели в опущенных по бокам руках, ладони обращены вперед.
- Широко разведите ноги, носки обращены наружу.

**Б**

- Присядьте до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу. Колени не должны выступать за линию носков, а таз нельзя опускать ниже коленей.
- Приседая, выполните подъем на бицепс. Вернитесь в исходное положение.

Количество повторений: 12-15.

Эта программа упражнений поможет подтянуть те участки тела, которые, словно желе, вылезают наружу, когда вы осмеливаетесь натянуть на себя бикини. В каждом упражнении сочетаются два очень эффективных движения, которые направлены на проработку разных групп мышц, что позволяет тренироваться интенсивнее, не вызывая при этом быстрого утомления ни одной из них, утверждает Катрина Ходжсон, соучредительница студии фитнеса «Tope It Up», участвовавшая в разработке этой тренировки.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

### Обратный выпад с поворотом и подъемом на бицепс

Прорабатываются бицепсы, мышечный корсет (особенно косые мышцы живота), мышцы ягодиц, четырехглавые мышцы бедер, задняя группа мышц бедер.

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и держите гантели в опущенных по бокам руках.

**Б**

- Сделайте большой шаг назад левой ногой и, согнув обе ноги в колене, присядьте так, чтобы правая нога была согнута в колене под прямым углом.
- Одновременно поверните верхнюю часть корпуса вправо и, согнув руки, выполните подъем на бицепс.
- Опустите гантели обратным движением и выпрямитесь. Это одно повторение.
- Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-15 на каждую сторону.



Одновременно поверните верхнюю часть корпуса вправо и выполните подъем на бицепс.

## Становая тяга, переходящая в высокую тягу

**Прорабатываются** мышцы плечевого пояса, мышцы верхней части спины, задняя группа мышц бедер, мышцы ягодиц.



**А**

- Держите гантели в опущенных руках перед бедрами. Ладони обращены к бедрам. Ноги немного согните в коленях и поставьте их на ширину бедер.

Во время наклона сохраняйте небольшой изгиб поясницы.



**Б**

- Сохраняя небольшой изгиб поясницы и постоянно держа брюшной пресс напряженным, наклонитесь вперед от бедер, медленно опуская корпус так, чтобы он был почти параллелен полу. Руки опущены вниз.



Подтяните гантели к груди.

Чтобы лучше удерживать равновесие, можно ставить ноги немного шире, чем показано на рисунке.

**В**

- После небольшой паузы напрягите ягодицы и, немного переместив газ вперед, выпрямитесь; одновременно подтягивайте гантели к груди, поднимая руки и разводя локти в стороны.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 15.

## ТРЕНИРОВКА «ГОТОВИМСЯ К БИКИНИ 1»

### Тяга одной рукой в позе планки

Прорабатываются мышцы верхней части спины, широчайшие мышцы спины, мышцы плечевого пояса, мышцы ягодиц, задняя группа мышц бедер.

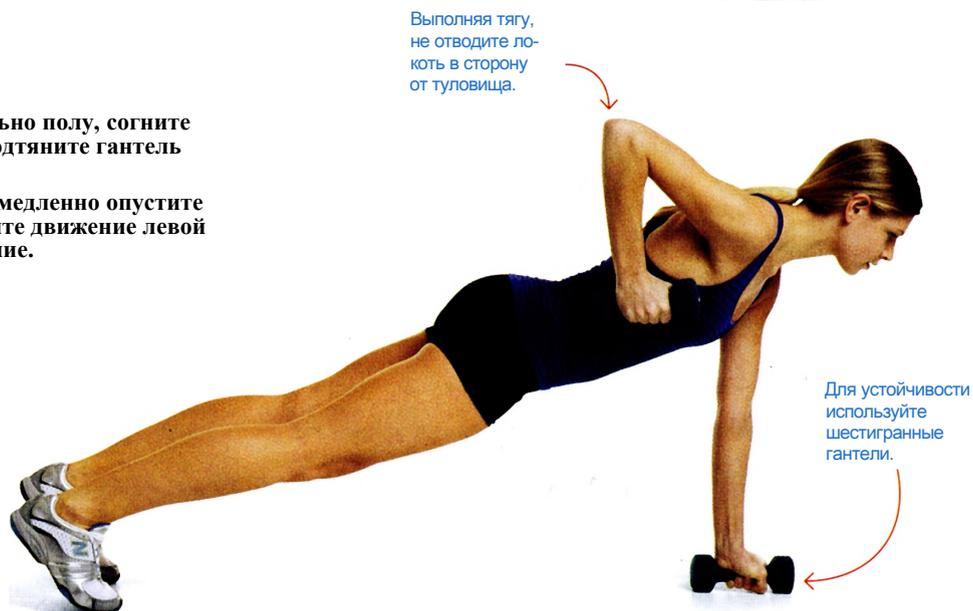
**А**

- Примите позу планки, опираясь прямыми руками на гантели. Руки немного шире плеч, а ноги немного шире бедер.



**Б**

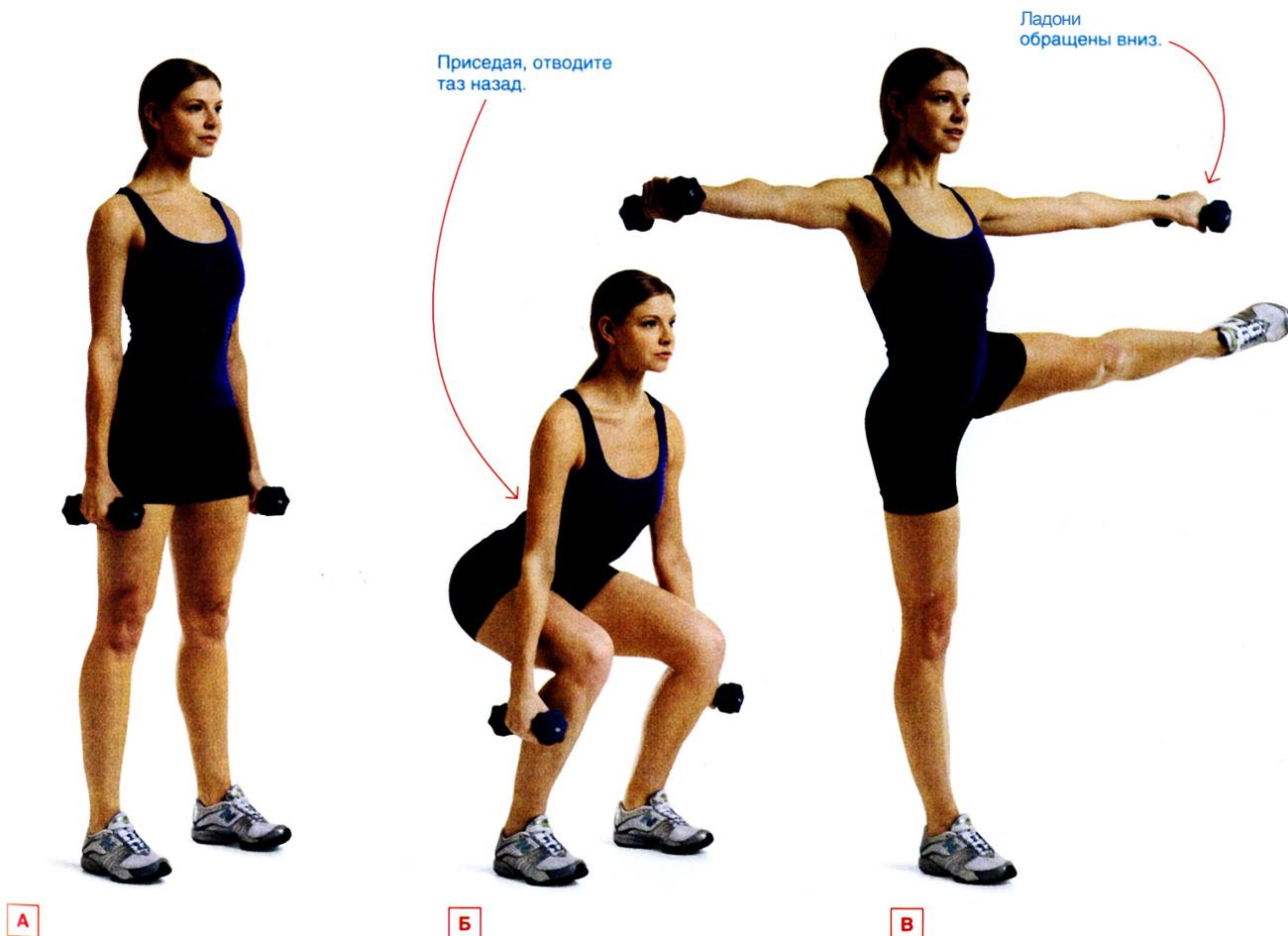
- Удерживая таз параллельно полу, согните правую руку в локте и подтяните гантель к груди.
- После небольшой паузы медленно опустите гантель на пол и повторите движение левой рукой. Это одно повторение.



Количество повторений: 15.

## Приседание с отведением ноги и подъемом рук в стороны

**Прорабатываются** мышцы верхней части спины, широчайшие мышцы спины, мышцы плечевого пояса, мышцы ягодиц, задняя группа мышц бедер.



А

- Поставьте ноги на ширину плеч и держите гантели в опущенных по бокам руках.

Б

- Напрягите мышечный корсет и присядьте.

В

- Возвращаясь в вертикальное положение, одновременно отведите левую ногу в сторону и поднимите руки так, чтобы они образовали одну прямую линию с плечами. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

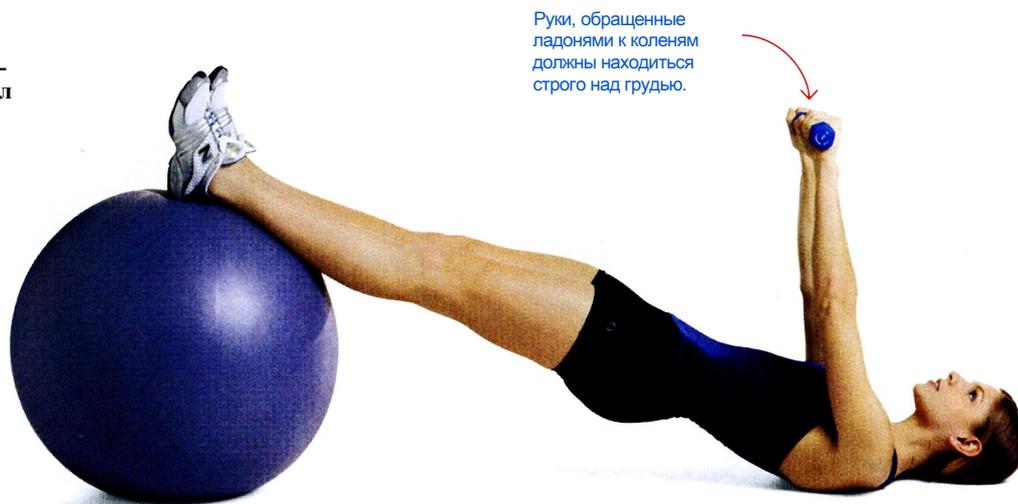
Количество повторений: по 16-20 на каждую ногу.

## Сгибание ног и жим от груди

Прорабатываются мышцы груди, мышечный корсет, мышцы ягодиц, задняя группа мышц бедер.

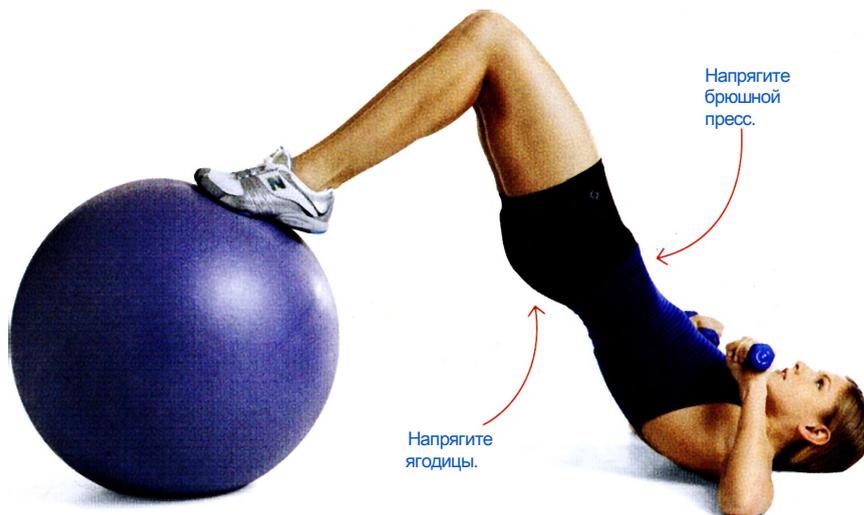
**А**

- Возьмите легкие гантели, лягте спиной на пол и положите голени на гимнастический мяч.
- Выпрямите руки над грудью, ладони обращены к коленям. Приподнимите таз так, чтобы все тело образовало одну прямую линию.



**Б**

- Сгибая ноги в коленях, подкатывайте мяч к ягодицам и одновременно опускайте гантели к груди.
- Вернитесь в исходное положение обратным движением. Это одно повторение. (Если при возвращении вы теряете равновесие, сначала выпрямите ноги, а потом поднимите гантели.)



Количество повторений: 15.

## Жим сидя в V-образном положении

**Прорабатываются** бицепсы, трицепсы, мышцы плечевого пояса, мышцы верхней части спины, четырехглавые мышцы бедер, мышечный корсет.



**А**

Держа легкие гантели в согнутых руках перед плечами, отклоните корпус назад на 45 градусов. Поднимите ноги, сгибая их в коленях так, чтобы голени были параллельны полу.



**Б**

- Удерживая равновесие, напрягите мышечный корсет и выпрямите руки.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

## Разведение рук в позе боковой планки

**Прорабатываются** мышцы плечевого пояса, мышцы верхней части спины, мышечный корсет (особенно косые мышцы живота).



- Возьмите гантель в правую руку и лягте на левый бок. Опираясь на левое предплечье, приподнимите плечи и таз так, чтобы тело образовало одну прямую линию.

Держите прямую руку с гантелью перед собой на уровне плеча.

Сохраняйте фиксированное положение таза.



**Б**

- Медленно отведите руку вверх, не сгибая ее и сводя лопатки.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, лягте на другой бок и снова выполните упражнение.

Количество повторений: 12-15 на каждую руку.

Если сама мысль надеть бикини приводит вас в ужас, выполняйте эту программу — и уже через четыре недели вам будет не стыдно показаться на пляже. Эта комбинированная тренировка поможет улучшить тонус мышц и устранить чреватый травмами мышечный дисбаланс.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

## Выброс гантелей

Прорабатываются мышцы нижней половины тела, мышцы плечевого пояса.

**А**

- Держите гантели в согнутых руках перед плечами, ладони обращены друг к другу.
- Поставьте ноги на ширину плеч, затем быстро присядьте так, чтобы бедра были параллельны полу.

**Б**

- Взрывным движением примите положение стоя и выжмите гантели над головой до полного выпрямления рук.
- Зафиксируйте позу на 1 секунду, после чего опустите гантели и присядьте.



Полностью выпрямите руки и выключите локти.

Когда вы тянетесь вверх, ноги не должны отрываться от пола.

Количество повторений: 10-15.

## Отжимание на гантелях и тяга

Прорабатываются мышцы груди, мышцы верхней части спины.

**А**

- Примите позу планки, опираясь прямыми руками на гантели и разведя ноги немного шире плеч.

Широко разведенные ноги помогают удерживать равновесие.



**Б**

- Опустите корпус, ненадолго зафиксируйте положение тела и отожмитесь.



**В**

- В верхнем положении поднимите правый локоть, подтягивая гантель к груди.
- Опустите гантель, сделайте еще одно отжимание и подтяните к себе левую гантель. Это одно повторение.

Старайтесь поднимать гантель как можно выше.

Корпус при выполнении тяги не должен поворачиваться.



Количество повторений: 10-15.

## Обратный выпад с гантелями и подъем на бицепс

Прорабатываются четырехглавые мышцы бедер, икроножные мышцы, бицепсы.



**А**

- Держите гантели в опущенных по бокам руках, ладони обращены к бедрам.



**Б**

- Сделайте большой шаг назад левой ногой, согните руки, подтягивая гантели к плечам, и одновременно опустите таз так, чтобы правая нога была согнута в колене под прямым углом, а левое колено почти касалось пола.
- Вернитесь в исходное положение. Повторите, делая шаг назад правой ногой. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-15

## Трицепсовое отжимание с выпрямлением руки и ноги

Прорабатываются трицепсы, мышцы-разгибатели бедер.



### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ РУК.

Большинство людей игнорируют трицепсы, расположенные на тыльной стороне плеч. Но если вы хотите иметь сильные и красивые руки, то достигнете своей цели намного быстрее, если будете укреплять не только бицепсы, но и трицепсы — при помощи этих отжиманий.



Укрепляйте трицепсы.

**А**

- Сядьте на под, согнув ноги в коленях и прислонившись спиной к степ платформе высотой 25 см.
- Обхватите край платформы руками, разведя их немного шире бедер.
- Упираясь пятками в пол, выпрямите руки.

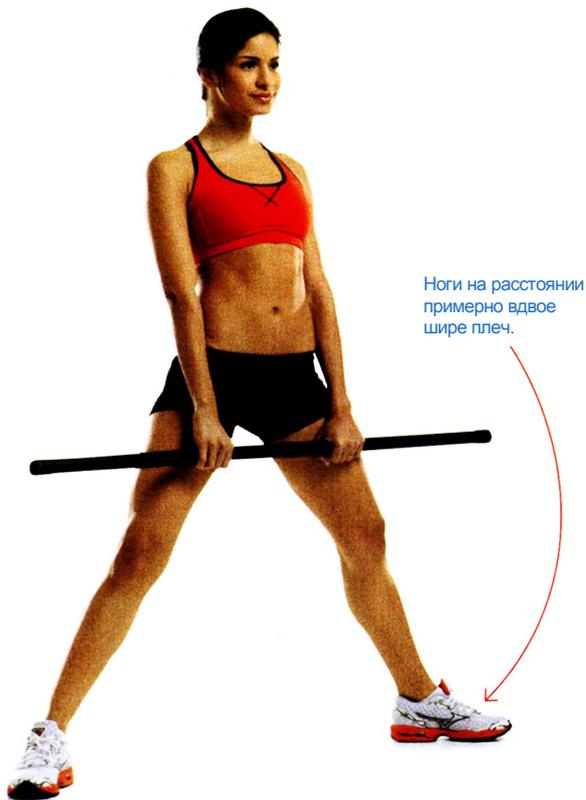
**Б**

- Одновременно вытяните правую ногу и левую руку, подняв ее до уровня плеч.
- Зафиксируйте позу на 2 секунды. Поменяйте руки и ноги и повторите отжимание. Это одно повторение

Количество повторений: 10-15.

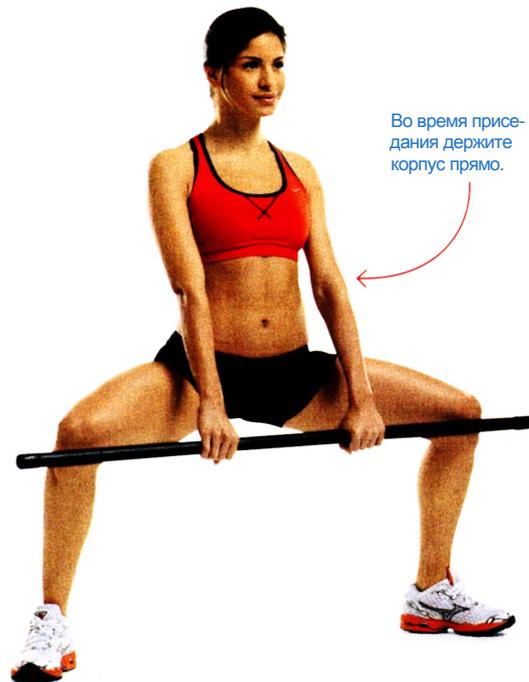
## Приседание в стиле сумо

Прорабатываются мышцы ягодиц, задняя группа мышц бедер, четырехглавые мышцы бедер.



**А**

- Возьмите утяжеленную гимнастическую палку верхним хватом, руки на ширине плеч.
- Поставьте ноги шире плеч, носки обращены в стороны. Держите палку в нескольких сантиметрах перед бедрами.



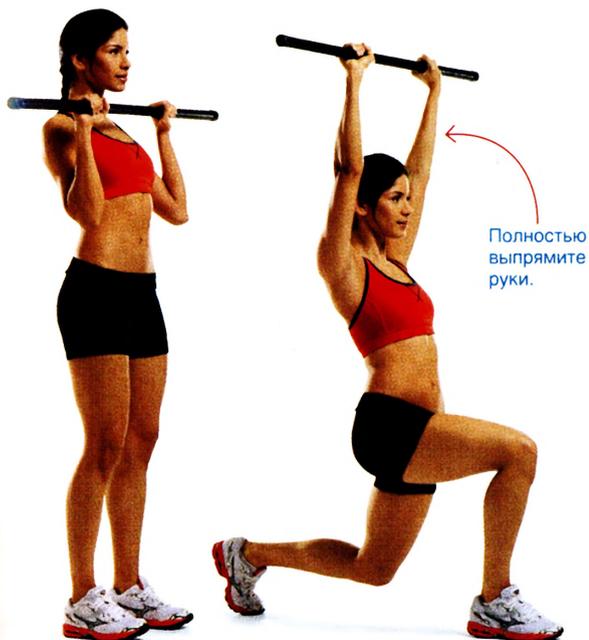
**Б**

- Присядьте, опуская бедра параллельно полу,
- Сразу же поднимитесь. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-15.

## Выпад и жим с гимнастической палкой

Прорабатываются мышечный корсет, задняя группа мышц бедер, четырехглавые мышцы бедер, мышцы плечевого пояса, трицепсы.



**А**

- Возьмите утяжеленную гимнастическую палку верхним хватом, руки на ширине плеч.
- Удерживая палку как можно ближе к телу, поднимите ее чуть выше уровня ключиц.

**Б**

- Сделайте большой шаг вперед правой ногой и опустите таз так, чтобы правая нога была согнута в колене под прямым углом, а расстояние между полом и левым коленом составляло лишь несколько сантиметров. Одновременно выжмите палку вверх.
- Вернитесь в исходное положение и опустите палку. Повторите, делая шаг вперед левой ногой. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-15.

## Отжимание с перекатом штанги

Прорабатываются мышцы груди, мышечный корсет, мышцы плечевого пояса, трицепсы.



**А**

- Зафиксируйте на штанге диски весом 2,5 кг и положите ее на пол. Встаньте на колени на расстоянии вытянутой руки от штанги.
- Наклонитесь вперед и возьмитесь за штангу, руки на ширине плеч.



**Б**

- Подкатите штангу под плечи и выполните отжимание на коленях.



**В**

- Теперь откатите штангу как можно дальше, не прогибая спину.
- За счет брюшного пресса подкатите штангу в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-15.

Если ваше некогда упругое тело стало дряблым, эти упражнения позволят вам быстро восстановить прежнюю форму. Данная программа, разработанная Грегори Флоресом из Американского совета по физической культуре, интересна тем, что классические упражнения, такие как тяга и приседание, здесь неожиданным образом преобразуются, включая в работу стабилизирующие мышцы (мышечный корсет) и мышцы конечностей, утратившие форму из-за недостатка физической нагрузки.

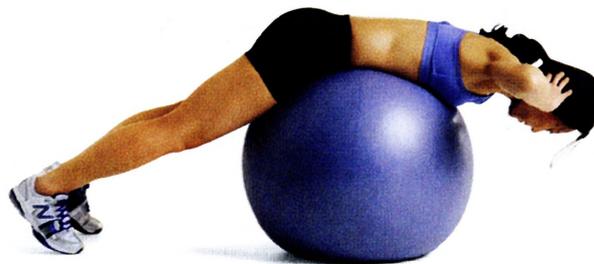
Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

### Разгибание спины на гимнастическом мяче

Прорабатываются мышцы поясницы, мышцы бедер.

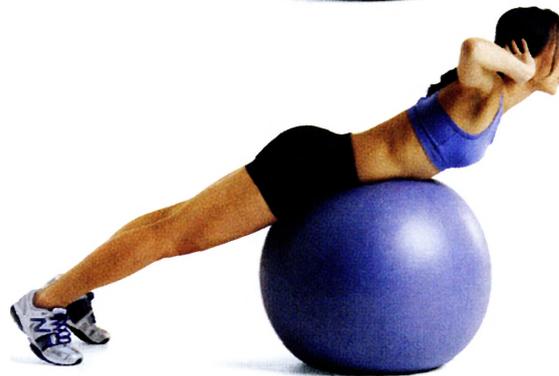
**А**

- Лягте лицом вниз на большой гимнастический мяч.
- Не отрывайте носки от пола. Руки положите на затылок. Если так выполнять упражнение слишком тяжело, держите руки вдоль туловища.



**Б**

- Напрягите мышцы ягодиц и осторожно приподнимите грудь.
- Зафиксируйте позу на 3 секунды, а затем вернитесь в исходное положение.



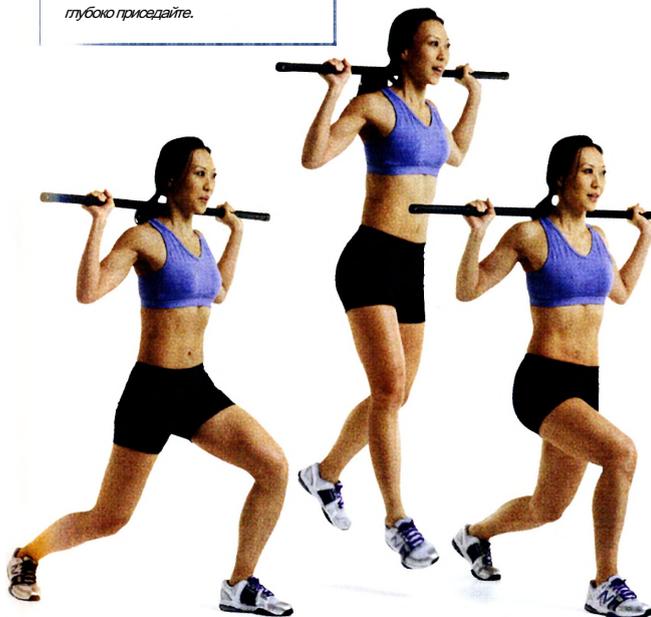
Количество повторений: 10-12.

## Сплит-прыжок с гимнастической палкой

Прорабатываются мышцы нижней половины тела. Это упражнение направлено на развитие взрывной силы.



**СОВЕТ.** Начинать неторопливо, контролируйте движения в прыжке и не слишком глубоко присядайте.



**А**

- Держа на плечах гимнастическую палку, поставьте ноги на ширину плеч. Сделайте шаг левой ногой вперед примерно на 90 см. Немного согните ноги в коленях.

**Б**

- Присядьте, а затем выпрыгните вверх, меняя ноги так, чтобы при приземлении правая нога оказалась на 90 см вперед левой.

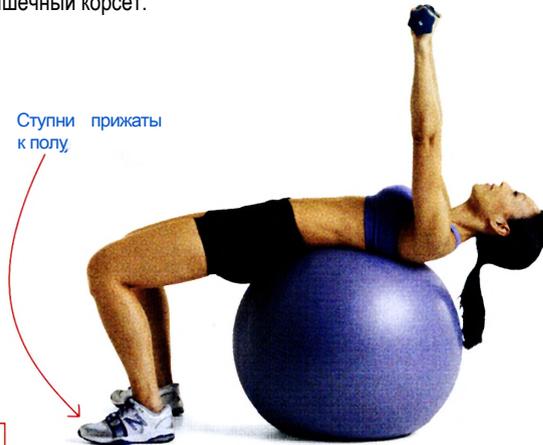
**В**

- Согните ноги в коленях и сразу же выпрыгните вверх, меняя ноги. Это одно повторение.

Количество повторений: 15.

## Жим от груди на гимнастическом мяче

Прорабатываются мышцы груди, трицепсы, мышечный корсет.



**А**

- Возьмите гантели и лягте спиной на гимнастический мяч. Приподнимите таз так, чтобы тело образовало одну прямую линию от плеч до коленей.
- Держите гантели в вертикально поднятых прямых руках, ладони обращены вперед.



**Б**

- Опустите гантели к груди, зафиксировав положение туловища за счет брюшного пресса.
- После небольшой паузы выжмите гантели вверх, возвращаясь в исходное положение.

Количество повторений: 10—12.

## Скручивание с отягощением и велосипед

Прорабатывается мышечный корсет (особенно косые мышцы живота).

Использование набивного мяча повышает сопротивление скручиванию.



**A**

- Лягте на спину и согните ноги в коленях. Держите у груди набивной мяч.
- Приподнимите верхнюю часть корпуса и одновременно поднимите левую ногу.
- В верхней точке поверните корпус к левому колену.
- В то же самое время тяните прямую правую ногу вперед.
- Вернитесь в исходное положение, поменяйте ноги и снова выполните упражнение. Это одно повторение.

Количество повторений: 12.

## Приседание на Bosu

Прорабатываются мышцы нижней половины тела, икроножные мышцы.



**ВНИМАНИЕ!** В случае потери равновесия вы можете получить травму, поэтому для начала научитесь выполнять упражнение без гантелей.



**A**

- Держа легкие гантели у плеч (ладони обращены друг к другу), встаньте на купол Bosu, согнув ноги в коленях.



**Б**

- Держа спину прямо, наклоняйтесь и присядьте до тех пор, пока бедра не будут почти параллельны полу.
- После небольшой паузы вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## Боковой подъем на степ-платформу с выпрямлением рук на трицепс

Прорабатываются четырехглавые мышцы бедер, икроножные мышцы, трицепсы.



**А**

- Встаньте левым боком к степ-платформе, держа гантели. Расслабьтесь и немного согните руки в локтях.

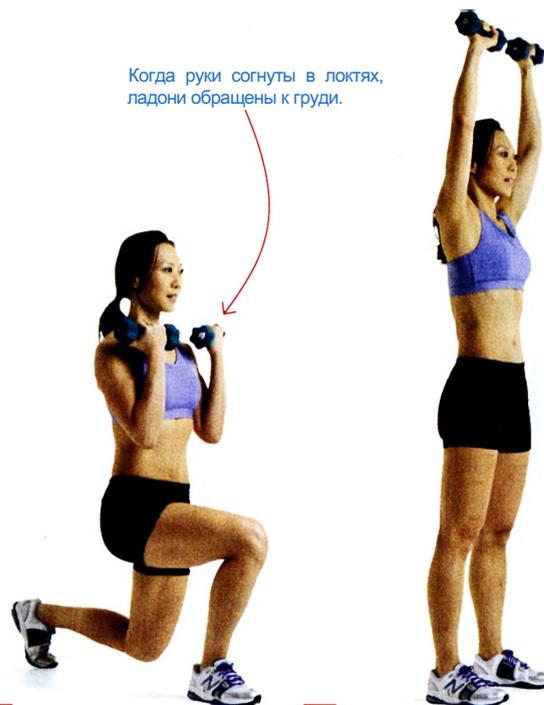
**Б**

- Поднимитесь на платформу боком — сначала одной, потом второй ногой.
- Напрягите брюшной пресс и немного наклонитесь вперед. Выжимайте гантели назад, выпрямляя руки.
- Сойдите с платформы в правую сторону. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, повернитесь к степ-платформе правым боком и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 15 на каждую сторону.

## Выпады с подъемом на бицепс и жимом от плеч

Прорабатываются четырехглавые мышцы бедер, икроножные мышцы, бицепсы, мышцы плечевого пояса.



**А**

- Держа гантели в опущенных по бокам руках, сделайте шаг вперед правой ногой и опуститесь в выпад.
- Убедитесь в том, что правое бедро параллельно полу, а колено не выступает за линию носка.
- Согните руки, подтягивая гантели к плечам.

**Б**

- Возвращаясь в исходное положение, поверните руки ладонями вперед и, приняв вертикальное положение, выжимайте гантели над головой.
- Опустите гантели. Теперь повторите, сделав шаг вперед левой ногой и опустившись в выпад. Это одно повторение.

Количество повторений: 15.

Разнообразие тренировки новыми трудными упражнениями, чтобы заставить свои мышцы врасплох. Предлагаемая ниже программа особенно хороша тем, что укрепляет мышцы ягодиц и мышечный корсет, поддерживающий позвоночник и улучшающий осанку.

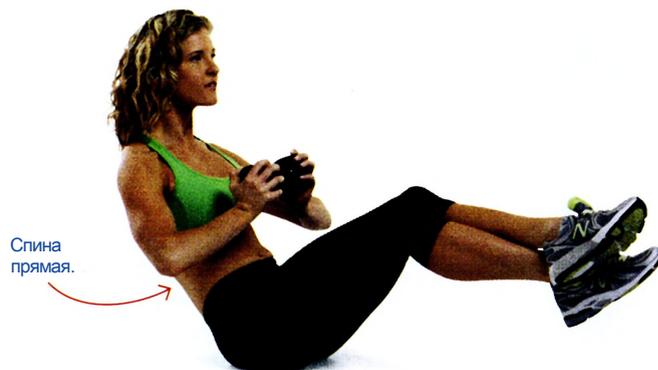
Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

### Лодочка с поворотом

Прорабатывается мышечный корсет.

**А**

- Сядьте на пол, согнув ноги в коленях, и держите гантель двумя руками перед грудью, разведя локти в стороны.
- Приподнимите ноги, скрестите голени и отклоните корпус на 45 градусов, держа спину прямо.



**Б**

- Поверните туловище вправо и опустите гантель вниз.
- Сразу же повторите движение в другую сторону. Это одно повторение.



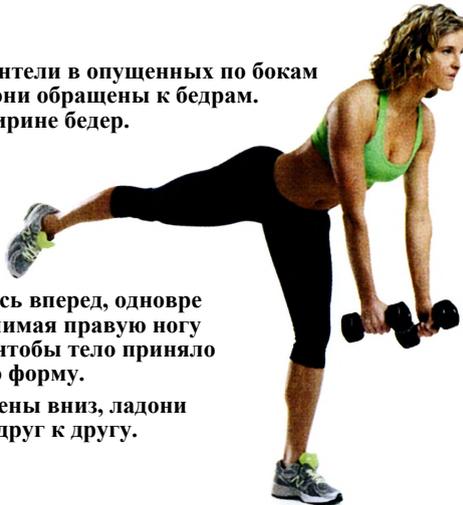
Количество повторений: 10-12.

## Т-тяга

**Прорабатываются** мышцы спины, мышцы плечевого пояса, мышцы рук, мышечный корсет.

**А**

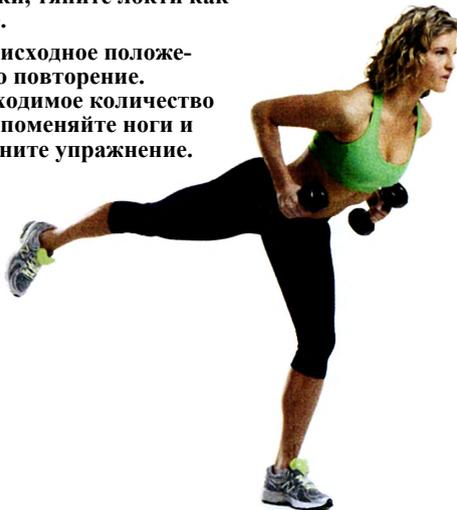
- Держите гантели в опущенных по бокам руках, ладони обращены к бедрам. Ноги на ширине бедер.



- Наклонитесь вперед, одновременно поднимая правую ногу назад так, чтобы тело приняло Т образную форму.
- Руки опущены вниз, ладони обращены друг к другу.

**Б**

- Сводя лопатки, тяните локти как можно выше.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

## Сгибание ног назад с отведением рук на трицепс

**Прорабатываются** задняя группа мышц бедер, мышцы ягодиц, трицепсы.



**А**

- Встаньте ровно, держа гантели в опущенных по бокам руках, ладони обращены к бедрам.
- Отведите прямую правую ногу назад, продолжая касаться носком пола.
- Согните руки в локтях под прямым углом так, чтобы гантели оказались по бокам корпуса.

**Б**

- Немного наклонитесь вперед, выпрямляя и вытягивая руки назад.

**В**

- Снова согните руки в локтях так, чтобы гантели оказались по бокам корпуса, и одновременно, сгибая правую ногу в колене, тяните пятку к ягодице.
- Опустите ногу в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 5-6 на каждую ногу.

## Боковой подъем на степ-платформу и махи ногами

Прорабатываются мышцы ягодиц, мышцы бедер.



**А**

- Встаньте правым боком к степ платформе и, взяв гантель в правую руку ладонью к себе, положите ее на плечо.
- Поставьте правую ногу на степ платформу, а прямую левую руку для равновесия вытяните в сторону на уровне плеч, ладонь обращена вниз.

**Б**

- Выпрямляя правую ногу, одновременно поднимите левую ногу прямо перед собой; носок вытянут.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

## Приседание с поворотом

Прорабатываются мышцы ягодиц, задняя группа мышц бедер, четырехглавые мышцы бедер, мышечный корсет.



**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и поднимите руки перед собой параллельно полу (чтобы усложнить упражнение, можно взять гантели).
- Присядьте так, чтобы бедра были параллельны полу. Зафиксируйте это положение.

**Б**

- Перенесите вес на пятки, выпрямитесь и одновременно максимально поверните корпус и руки вправо, зафиксировав положение ног.
- Вернитесь в исходное положение и снова присядьте.
- На этот раз, вы прямясь, максимально поверните корпус влево. Это одно повторение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

Количество повторений: 10-12.

## Приседание «Бабочка» и подъем на бицепс

Прорабатываются бицепсы, мышцы ягодиц, задняя группа мышц бедер, четырехглавые мышцы бедер.



**А**

- Поставьте пятки вместе, а носки разведите так, чтобы угол между каждым из них составлял 45 градусов со срединной линией тела.
- Держите гантели в опущенных по бокам руках, ладони обращены вперед.

**Б**

- Сделайте большой шаг влево и опуститесь в выпад так, чтобы колени находились на одной линии с носками.
- Сгибайте руки в локтях, одновременно подтягивая гантели к плечам и поворачивая ладони к себе.
- Вернитесь в исходное положение и повторите, на этот раз сделав шаг вправо. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## Сплит-приседание с отягощением

Прорабатываются мышцы ягодиц, задняя группа мышц бедер, четырехглавые мышцы бедер.



**А**

- Встаньте спиной к скамье, находящейся на расстоянии 60—90 см от вас, и двумя руками держите гантель перед грудью, прижимая локти к туловищу.
- Правую ногу отведите назад и положите тыльную сторону стопы на скамью.

**Б**

- Напрягите брюшной пресс и, держа корпус прямо, согните левую ногу и опустите таз так, чтобы переднее бедро было параллельно полу.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

Устраните стресс при помощи этих четырех взрывных упражнений, автором которых является Ким Блейк, тренер спортивного центра штаб-квартиры компании «Nike» в Портленде. В ходе выполнения данного комплекса вам предстоит выталкивать вес своего тела вверх, а затем приземляться, амортизируя ударную нагрузку.

Выполняйте эти упражнения одно за другим, отдых между упражнениями — 15 секунд. Затем выполните весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Выпад в стиле спринтера, переходящий в прыжок с высоко поднятым коленом

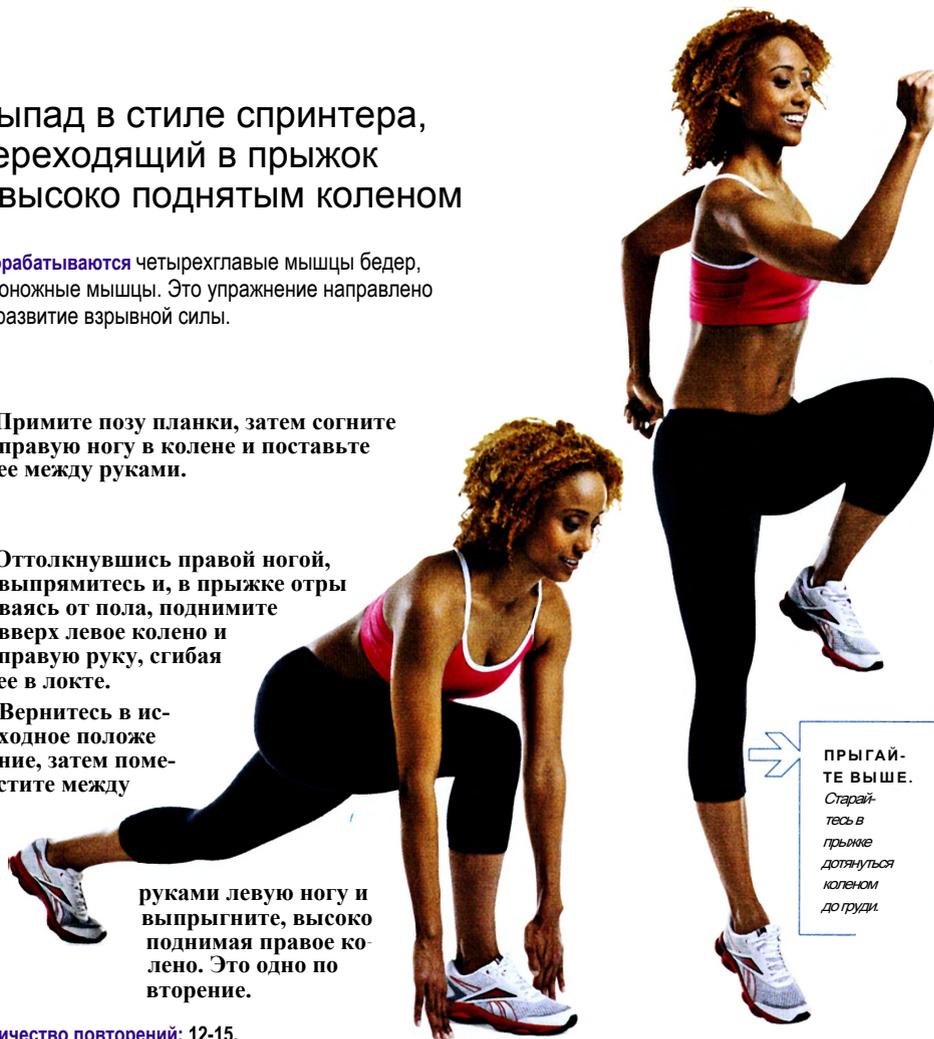
**Прорабатываются** четырехглавые мышцы бедер, икроножные мышцы. Это упражнение направлено на развитие взрывной силы.

- Примите позу планки, затем согните правую ногу в колене и поставьте ее между руками.
- Оттолкнувшись правой ногой, выпрямитесь и, в прыжке отрываясь от пола, поднимите вверх левое колено и правую руку, сгибая ее в локте.

Вернитесь в исходное положение, затем поместите между

руками левую ногу и выпрыгните, высоко поднимая правое колено. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.



**ПРЫГАЙТЕ ВЫШЕ.**  
Старайтесь в прыжке дотянуться коленом до груди.

## Прыжки с разведением ног и приседанием плие

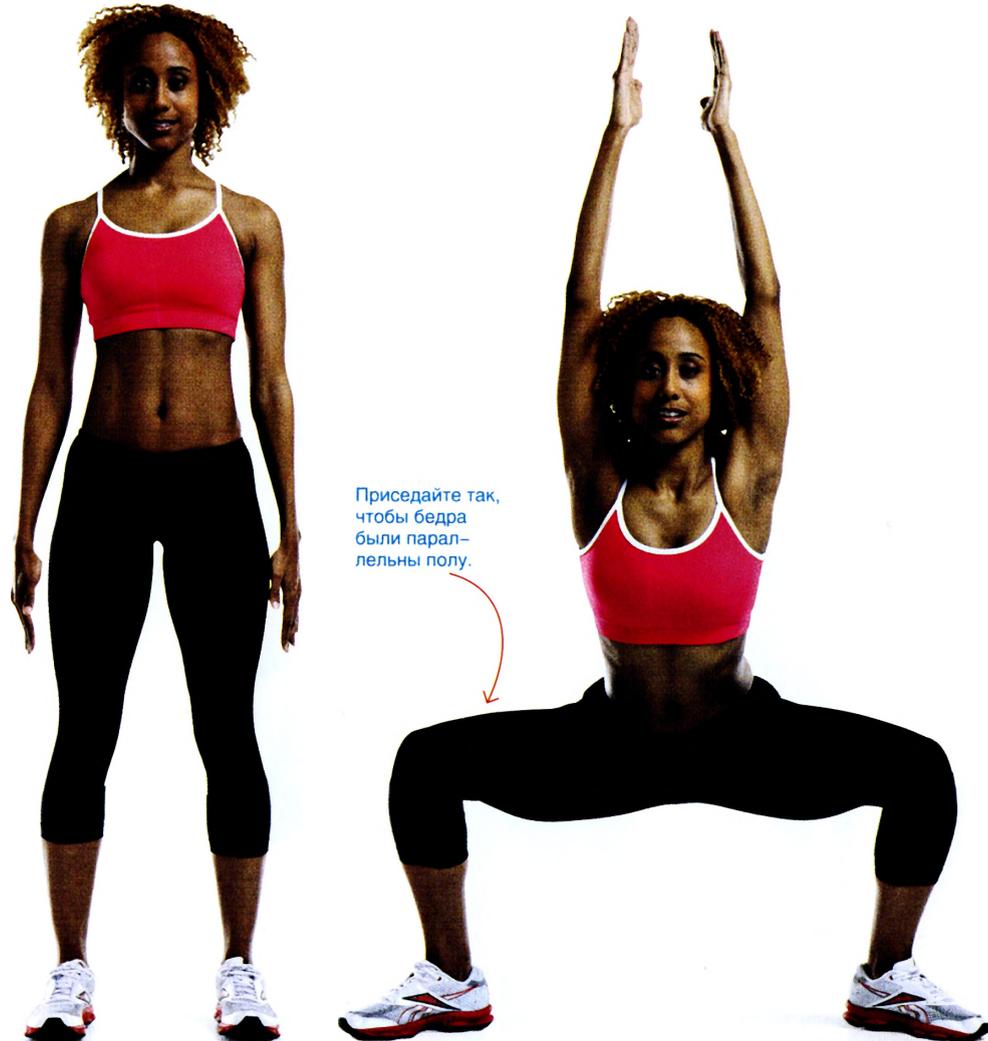
Прорабатываются мышцы всего тела.

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и опустите руки по бокам.
- Согните ноги в коленях и, подпрыгнув, поднимите руки над головой и разведите ноги, широко расставив колени и носки в стороны.

**Б**

- Мягко приземлившись, присядьте.
- Быстро подпрыгнув, вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.



Количество повторений: 12-15.

## АНТИСТРЕССОВАЯ ТРЕНИРОВКА 1

### Прыжки из приседа с поворотом на 90 градусов

Прорабатываются четырехглавые мышцы бедер, икроножные мышцы, мышцы ягодиц, мышцы нижней части спины.



**А**

- Поставьте ноги на ширину плеч, присядьте и коснитесь пальцами пола. Затем, подпрыгнув, поднимите руки над головой и повернитесь на 90 градусов влево.



**Б**

- Мягко приземлившись, присядьте, а затем подпрыгните и повернитесь на 90 градусов вправо. Это одно повторение.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Это хорошее разминочное упражнение для повышения эластичности мышц, гибкости суставов и их подготовки к физической активности.

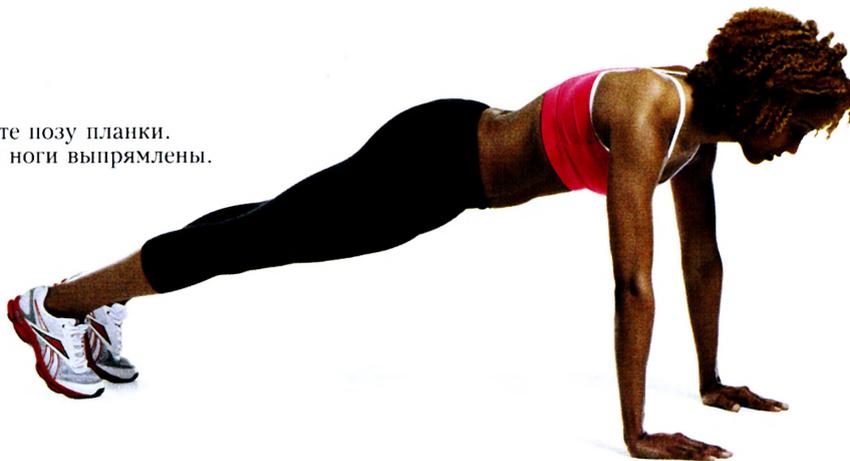
Количество повторений: 12-16.

## Брыкающийся ослик

Прорабатываются мышцы плечевого пояса, мышцы ягодиц, задняя группа мышц бедер.

**А**

- Примите позу планки. Руки и ноги выпрямлены.



**Б**

- Напрягите мышечный корсет и мышцы ягодиц, а затем, стоя на руках, сделайте мах ногами вверх, держа их вместе и стараясь максимально приблизить пятки к ягодицам.
- Опускаясь на пол, еще в воздухе выпрямите ноги и постарайтесь мягко приземлиться на носки. Это одно повторение.



## Как уменьшить стресс

Если вы постоянно испытываете стресс, то одними супербыстрыми тренировками вы от него не избавитесь. «Нельзя игнорировать психологические, духовные и эмоциональные элементы фитнеса, — говорит персональный тренер Пол Чек. — Организм реагирует на стресс выделением кортизола и адреналина, что может приводить к накоплению в организме жидкости и жиров». Предлагаемое им решение: выполнять упражнения, повышающие уровень энергии. Старайтесь медленно ходить хотя бы 10 минут в день, концентрируя внимание на глубоком, очищающем дыхании и думая о чем-нибудь позитивном, успокаивающем.

Количество повторений: 12-16.

Движения в стиле боевых искусств полезны не только с точки зрения самообороны. Резкие удары руками и ногами также хорошо устраняют стресс, ускоряют обмен веществ и формируют мышечный рельеф рук, плечевого пояса, живота, бедер и ягодиц, что в целом сделает вас гораздо привлекательнее. Поэтому воспользуйтесь всеми достоинствами этой вдохновленной боевыми искусствами тренировки ради красоты тела и безмятежности духа.

Постарайтесь за 60 секунд (или сколько указано) выполнить как можно больше повторений, после чего переходите к следующему упражнению. Выполнив весь цикл, повторите его еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

### Удар коленом

Прорабатываются мышцы-сгибатели бедер, мышечный корсет.

**А**

- Примите левостороннюю стойку (поставьте левую ногу в левый верхний угол воображаемого квадрата, а правую ногу — в правый нижний угол). Ноги немного согнуты в коленях, руки сжаты в кулаки перед подбородком и обращены ладонями к вам.

**Б**

- Быстрым движением поднимите правое колено к груди, тут же опустите ногу на пол, а затем, не меняя позы, то же самое сделайте левым коленом. Это одно повторение.



Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Переход из упора присев в позу планки плюс удар коленом

Прорабатываются четырехглавые мышцы бедер, мышцы ягодиц, мышцы-сгибатели бедер.



**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер, руки опущены по бокам.



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, на этапе Б дополнительно выполняйте отжимание.



**Б**

- Согните ноги в коленях и упритесь руками в пол, после чего, выполняя прыжки обеими ногами назад, перейдите в позу планки.



**В**

- Прыжком верните ноги к рукам, быстро встаньте и рывком подтяните правое колено к груди.
- Вернитесь в исходное положение, а затем снова перейдите из упора присев в позу планки и встав, поднимите левое колено. Это одно повторение. Продолжайте выполнять упражнение, чередуя ноги.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## АНТИСТРЕССОВАЯ ТРЕНИРОВКА 2

### Скоростные прыжки через скакалку

Прорабатываются икроножные мышцы, четырехглавые мышцы бедер.



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, попробуйте за один прыжок делать два оборота скакалкой. Для этого нужно не просто выше подпрыгивать, но и, держа руки на уровне талии, задавать нужную скорость движения за счет вращения кистей.



**А**

- Возьмите скакалку в две руки и поставьте ноги на ширину бедер, немного согнув их в коленях.
- Выполняя мелкие вращения кистями, отталкивайтесь от ила носками, а подпрыгивая, вытягивайте их.
- Мягко приземляйтесь на носки и тут же снова подпрыгивайте. Старайтесь выполнять движения как можно быстрее.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

### Подъем корпуса из положения лежа с ударом рукой

Прорабатываются прямая мышца живота, косые мышцы живота.



**А**

- Лягте на спину, согнув ноги в коленях; ступни прижаты к полу.

Избегайте чрезмерной нагрузки на шею.



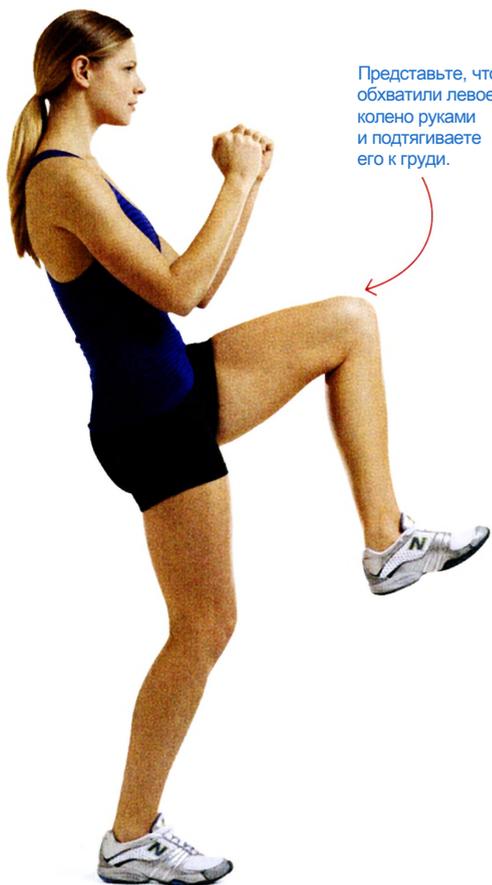
**Б**

- Напрягите брюшной пресс, поднимите корпус и выполните шесть ударов рукой диагонально вперед.
- Вернитесь в исходное положение. Повторите другой рукой. Это одно повторение.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## фронтальный удар ногой

Прорабатываются мышцы-сгибатели бедер, четырехглавые мышцы бедер.



Представьте, что обхватили левое колено руками и подтягиваете его к груди.

А

- Примите левостороннюю стойку, подняв кулаки к подбородку.
- Поднимите левое колено к груди.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** По-медленнее! Необходимость контролировать движение заставит ваши мышцы-сгибатели бедер, которые обычно недорабатывают, на этот раз основательно потрудиться.

Б

- Теперь резко выпрямите ногу перед собой, словно хотите выбить пяткой запертую дверь.
- Быстро опустите левую ногу и отведите ее за правую, принимая правостороннюю стойку. Выполните упражнение, поднимая правую ногу. Это одно повторение. Продолжайте, чередуя ноги.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## АНТИСТРЕССОВАЯ ТРЕНИРОВКА 2

### Отжимание «Человек-паук»

Прорабатываются мышцы груди, косые мышцы живота.  
Это упражнение направлено на повышение подвижности тазобедренных суставов.



**А**

- Примите позу планки.



**Б**

- Опускаясь грудью к полу, отведите правое колено в сторону и тянитесь им к локтю.
- Медленно вернитесь в исходное положение и повторите движение левой ногой.  
Это одно повторение. Если в стандартной позе планки выполнять это упражнение слишком сложно, попробуйте отжиматься с коленей.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Боковой удар ногой

**Прорабатываются** мышцы спины, четырехглавые мышцы бедер, мышцы плечевого пояса, мышцы-сгибатели бедер, отводящие мышцы бедер.



**А**

- Примите левостороннюю стойку, слегка согнув ноги в коленях и подняв кулаки.



**Б**

- Поднимите правое колено и подтяните бедро к груди.



**В**

- Поворачивая правую ногу в тазобедренном суставе и выпрямляя ее в колене, выполните удар в сторону, направляя весь импульс в пятку; одновременно выполните удар правой рукой вперед.
- Повторите удар левой ногой и левой рукой. Это одно повторение.

**Количество повторений:** максимальное за 60 секунд.

Иногда вашему организму просто необходимы покой и хорошее настроение. Исследования показывают, что йогические позы могут снимать усталость и регулировать уровень кортизола, недостаток которого может вызывать упадок сил. Предлагаемая последовательность поз мобилизует мышечный корсет и заряжает энергией все системы организма. Эти позы развивают чувство равновесия, максимально заостряя ваше внимание на данном аспекте. Для их выполнения необходимо глубокое и равномерное дыхание, улучшающее снабжение организма кислородом, который несет в себе бодрящую энергию. Кроме того, упражнения на растяжку помогут расслабить мышцы и подарят вам чувство безмятежности, релаксации и счастья.



### 1-минутная разминка

Замените обычную гимнастическую разминку перед тренировкой этой динамичной последовательностью йогических поз. «Разминка должна включать в себя мягкие, плавные движения, улучшающие кровообращение», — говорит Сара Айвенго, инструктор йоги из Санта-Моники. Предлагаемая ею последовательность движений позволяет подготовить к тренировке все тело. Каждую позу удерживайте на протяжении одного глубокого вдоха.

**ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ.** Поставьте ноги на ширину бедер, сведите прямые руки за спиной и сложите пальцы в замок. Запрокиньте голову, словно собираетесь выполнить мостик, а затем выдохните и наклонитесь как можно ниже вперед, как можно выше поднимая сцепленные руки. Расцепите руки и махом опустите их перед собой. Согните ноги в коленях под углом 45 градусов и выпрямите корпус, поднимая руки над головой ладонями друг к другу так, чтобы они находились на уровне ушей. Повторите 10 раз.

Выполняйте эти упражнения одно за другим, удерживая каждую позу на протяжении 10 глубоких вдохов и выдохов (около 60 секунд). Затем повторите весь цикл для другой стороны и продолжайте чередовать стороны, пока не сделаете по 2 подхода всех упражнений для каждой стороны.

## Модифицированная поза собаки, смотрящей вниз



Удерживать на протяжении 10 вдохов и выдохов на каждой ноге.

## Поза воина 3

Выпрямить ногу будет легче, если подтягивать носок к себе так, чтобы он был обращен вниз.

Тянитесь вперед руками, находящимися на уровне ушей.



**А**

- Находясь в модифицированной позе собаки, смотрящей вниз, опустите ногу, выпрямите согнутую руку, а затем поставьте правую ногу между руками.

**Б**

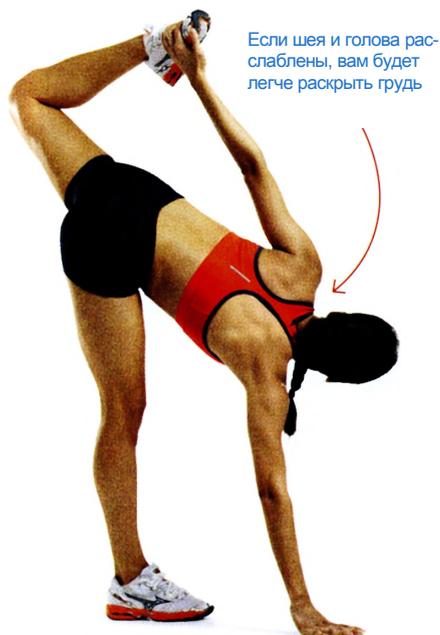
- Перенесите вес тела на переднюю ногу, а заднюю поднимите.
- Поднимая корпус, тянитесь руками вперед, пока все ваше тело не образует параллельную полу линию. Удерживайте позу необходимое время.

Удерживать на протяжении 10 вдохов и выдохов на каждой ноге.

## Модифицированная поза полумесяца

Находясь в позе воина 3, опустите руки на пол так, чтобы они находились под плечами.

Начинайте поворачивать таз влево.



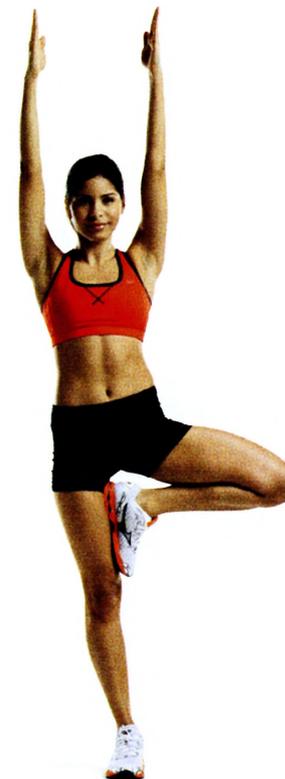
Если шея и голова расслаблены, вам будет легче раскрыть грудь

**Б**

- Поднимите вверх левую руку.
- Согните левую ногу в колене и обхватите стопу левой рукой. Удерживайте позу необходимое время.

Удерживать на протяжении 10 вдохов и выдохов на каждой ноге.

## Поза дерева



**А**

- Находясь в модифицированной позе полумесяца, опустите руку и ногу на пол, а затем за счет мышечного корсета примите положение стоя.
- Приставьте ступню левой ноги к внутренней поверхности правого бедра.
- Поднимите руки вертикально вверх. Удерживайте позу необходимое время.

Удерживать на протяжении 10 вдохов и выдохов на каждой ноге.

# Глава 5

## 15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НИЖНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА

Подтяните мышцы  
бедер и ягодиц, чтобы  
влезть в свои любимые  
обтягивающие  
джинсы.





# Супербыстрые тренировки для нижней половины тела

Свою нижнюю часть тела — таз, ягодицы, ноги — большинство из нас ненавидят. И это неудивительно, если учесть, что именно там у нас, женщин, накапливается жир. Это заложено в нас природой па случай голода. Если соединить данное обстоятельство с тем фактом, что мы много времени проводим сидя, надо ли удивляться тому, что время от времени нам приходится покупать белье и брюки все большего размера? Чтобы сделать свои ноги стройными, а ягодицы — подтянутыми, вам необходимо сжечь излишки жира и укрепить мышцы ягодиц и бедер, чтобы они хорошо смотрелись под любым углом.

## Начнем с основ...

Чтобы эти тренировки принесли наилучшие результаты, проводите одну (или более) из них 2 раза в неделю. Не забывайте оставлять день отдыха между ними, чтобы мышцы успевали восстановиться (вы всегда можете объединить эти занятия с 15-минутными тренировками для верхней части тела).

Выполняйте указанное количество повторений, выбирая вес отягощения так, чтобы делать последнее повторение каждого упражнения с большим трудом, но не нарушая правил. Если не нарушать правила пока не получается, используйте отягощение меньшего веса.

# Сводная таблица 15-минутных тренировок для нижней половины тела

## С. 100

### Тренировка «Упругие ягодицы»

#### Гранд-плие

Реверанс с подъемом ноги назад

Разгибание бедер лежа на животе

Подъем на степ-платформу в стиле скейлера

Поворот бедра наружу в положении лежа на животе

Переход из упора присев в позу планки

Становая тяга гантелей на прямых ногах

## С. 106

### Тренировка «Привлекательные ягодицы»

Одно с четвертью приседание

Выпад вперед с подъемом колена

Приседание в стиле сумо с подъемом ноги

Мостик с подтягиванием пятки

Становая тяга с чередованием ног

Подъем на степ-платформу с гантелями

Мостик с подъемом ног

## С.110

### Тренировка «Прощайте, седельные мешки»

Выпад с вращением

Экстензия на четвереньках

Обратный выпад с жимом одной рукой

Боковая ходьба в приседе

Плие с гимнастическим мячом

Выпад под углом 45 градусов

Статическое приседание с фронтальным подъемом рук

## С. 114

### Тренировка «Стройные голени»

Приседание с руками над головой

Подъем на носках на степ-платформе

Приседание на одной ноге на степ-платформе

Плие с подъемом пяток

Подъем на скамью в выпаде

## С. 118

### Тренировка «Упругие бедра»

Обратный выпад в сторону с наклоном

Приседание со смещенным центром тяжести

Разгибание бедер на четвереньках

Выпад и балансирование с поднятым коленом

Планка на одной ноге

Боковые махи ногой

Модифицированный подъем на мышцы ягодиц и заднюю группу мышц бедер

## С. 122

### Тренировка «Влезь в обтягивающие джинсы»

Приседание, переходящее в выпад и сгибание ноги

Приседание в стиле сумо с гантелью

Выпад со стабилизацией

Становая тяга гантелей в приседе

Наклон на одной ноге с вытянутой рукой

Обратный выпад со степ-платформы

Тяга нижнего блока между ногами

## Магия мышц

Сила ног нужна вам не только для того, чтобы подниматься по лестнице или вставать со стула. Укрепляя четырехглавые мышцы (передняя группа мышц бедер), приводящие мышцы (внутренняя группа мышц бедер), ягодичные мышцы (большую, среднюю и малую), заднюю группу мышц бедер и икроножные мышцы, вы ускоряете процесс сжигания жиров и даже помогаете себе избавиться от «спасательного круга» на животе. Поскольку эти мышцы являются очень крупными, то они сжигают большое количество калорий. Приседания и выпады относятся к числу наиболее эффективных упражнений с точки зрения сжигания калорий, поскольку вовлекают в работу большое количество мышц, в том числе мышечный корсет. Поэтому, когда вы укрепляете мышцы ягодиц и поясницы, в этот процесс автоматически вовлекаются мышцы нижней части живота, что помогает избавиться от излишков жира в этой проблемной зоне.

## ТРЕНИРОВКА «УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ»

Если какая-то часть вашего тела крупнее, чем вам хотелось бы, велика вероятность того, что вам не помешало бы сбросить несколько килограммов. Правильное питание и подсчет калорий — дело хорошее, но этого мало. Предлагаемые упражнения заставят работать все ваше тело, способствуя резкому ускорению обмена веществ, благодаря чему ваши ягодицы и бедра похудеют и будут выглядеть упругими и подтянутыми.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз.

### Гранд-плие



**А**

- Возьмите гимнастическую палку весом 7-9 кг верхним хватом, руки шире плеч.
- Положите ее на плечи, разведите ноги шире плеч; носки обращены в стороны.
- Присядьте так, чтобы бедра были параллельны полу.



**Б**

- В приседе повернитесь всем телом на 90 градусов влево, вращаясь на носках
- Вернитесь в среднее положение, выпрямитесь и, снова присев, повернитесь вправо. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

## Реверанс с подъемом ноги назад

*ПРИМЕЧАНИЕ. Сохраняйте правильную осанку. В ходе всего упражнения шея должна продолжать линию позвоночника.*



Поставив правую ногу за левую, присядайте, словно делаете реверанс.



**A**

- Поставьте ноги на ширину бедер и держите гантели в опущенных по бокам руках.
- Отведите правую ногу примерно на 60 см назад так, чтобы носок правой ноги располагался немного левее пятки левой ноги. Не опускайте правую пятку на пол, оставайтесь на носке.

**Б**

- Не опуская правую пятку, присядьте так, чтобы левое колено не выступало за линию носка.

**В**

- Выпрямите левую ногу, а правую поднимите как можно выше, одновременно опуская корпус. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

## ТРЕНИРОВКА «УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ»

### Разгибание бедер лежа на животе

**А**

- Лягте животом на скамью так, чтобы ноги не касались пола.

Таз опирается на скамью, бедра не лежат на скамье, ноги не касаются пола.



**Б**

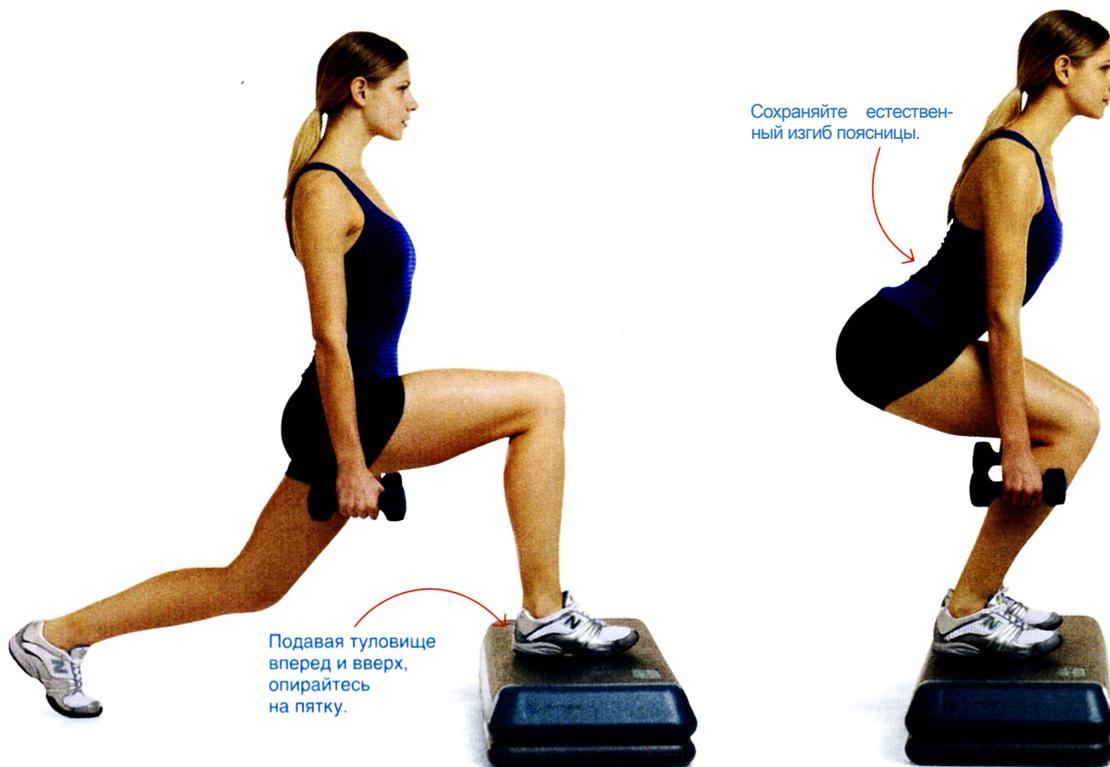
- Напрягите брюшной пресс и поднимите обе ноги, вытягивая все тело в одну линию. Затем поднимите ноги еще выше, насколько это возможно без ощущения дискомфорта.
- Удерживайте позу в течение 5 секунд, затем медленно опустите ноги в исходное положение. Это одно повторение.

Напрягите ягодицы.



Количество повторений: 10-12.

## Подъем на степ-платформу в стиле скейлера

**А**

- Встаньте лицом к степ платформе, держа гантели весом 2—7 кг по бокам туловища, и поставьте на нее правую ногу.
- Немного наклонив корпус вперед, сделайте выпад назад с левой ноги, сгибая правую ногу в колене под прямым углом.

**Б**

- Перенесите левую ногу вперед и поставьте ее на степ-платформу рядом с правой. Присядьте и зафиксируйте позу на 2 секунды.
- Выпрямитесь и вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

## ТРЕНИРОВКА «УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ»

### Поворот бедра наружу в положении лежа на животе



**А**

- Лягте животом на пол, руки сложите под головой, ноги выпрямите.
- Согните правую ногу так, чтобы колено было обращено в сторону и лежало на полу, а стопа находилась на голени левой ноги. Таз прижат к полу.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Это упражнение кажется простым только на первый взгляд. На самом деле оно является одним из самых трудных и эффективных упражнений, прорабатывающих латеральные мышцы бедер, которые играют важную роль в создании привлекательной формы ягодиц.



Приподнимите  
колени над полом.

**Б**

- Напрягите правую ягодицу и на несколько сантиметров поднимите правое колено, стараясь при этом удерживать тазобедренный сустав у самого пола.
- Сделайте небольшую паузу, а затем вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

## Переход из упора присев в позу планки



**А**

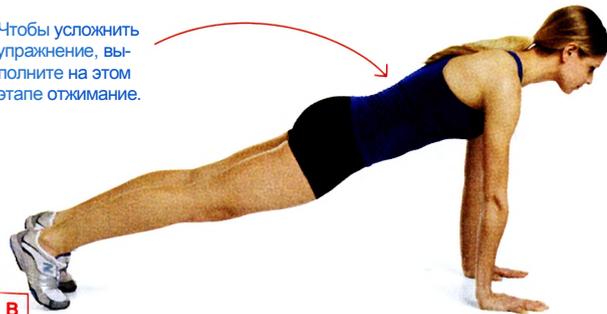
- Поставьте ноги вместе, руки опустите по бокам туловища.



**Б**

- Согните ноги в коленях и упритесь ладонями в пол перед стопами, колени между руками. Перенесите вес тела на руки.

Чтобы усложнить упражнение, выполните на этом этапе отжимание.



**В**

- Опираясь на руки, прыгайте двумя ногами назад, принимая позу планки.
- Прыгните двумя ногами вперед, возвращаясь в позицию Б. Встаньте. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

## Становая тяга гантелей на прямых ногах



Ладони обращены к себе.



**А**

- Держите гантели весом 2-3,5 кг перед бедрами. Ладони обращены к бедрам. Ноги немного согните в коленях и поставьте их на ширину бедер.

**Б**

- Наклонитесь так, чтобы корпус был почти параллелен полу. Руки опущены вниз.
- Вернитесь в исходное положение, прижимая гантели как можно ближе к ногам. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-10.

## ТРЕНИРОВКА «ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЯГОДИЦЫ»

Если ваши ягодицы плоские от природы или от постоянного сидения на стуле, вы можете придать им аппетитную форму при помощи упражнений, прорабатывающих все ягодичные мышцы — не только большую, но также среднюю и малую, которым редко уделяют внимание.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз.

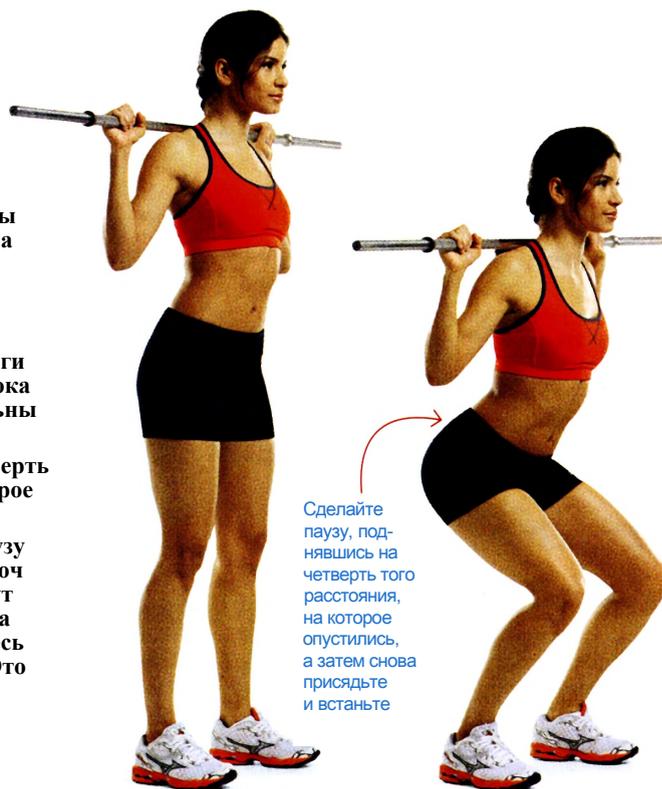
### Одно с четвертью приседание

**А**

- Положите на плечи гриф штанги, ладони обращены вперед. Ноги поставьте на ширину бедер.

**Б**

- Опускайте таз, сгибая ноги в коленях, до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.
- Приподнитесь на четверть того расстояния, на которое вы опустились.
- Сделайте небольшую паузу и вновь опускайтесь до точки, в которой бедра будут параллельны полу. Снова сделайте паузу и вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.



Количество повторений: 12-15.

## Выпад вперед с подъемом колена



**СОВЕТ.** Чтобы сохранять равновесие, напрягите ягодицы и смотрите прямо перед собой.



**А**

- Держите гантели весом 4,5—7 кг в опущенных по бокам руках. Поставьте ноги вместе.
- Сделайте большой шаг вперед левой ногой и опуститесь в выпад, сгибая обе ноги в коленях под прямым углом.

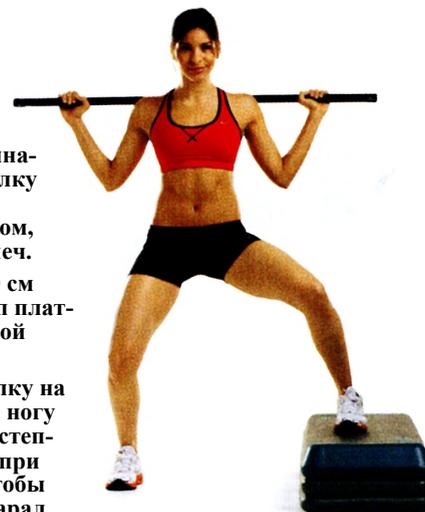
**Б**

- Подтяните правую ногу к левой, возвращаясь в вертикальное положение, и поднимите левое колено так, чтобы левое бедро было параллельно полу.
- Балансируйте на правой ноге 1 секунду, а затем вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

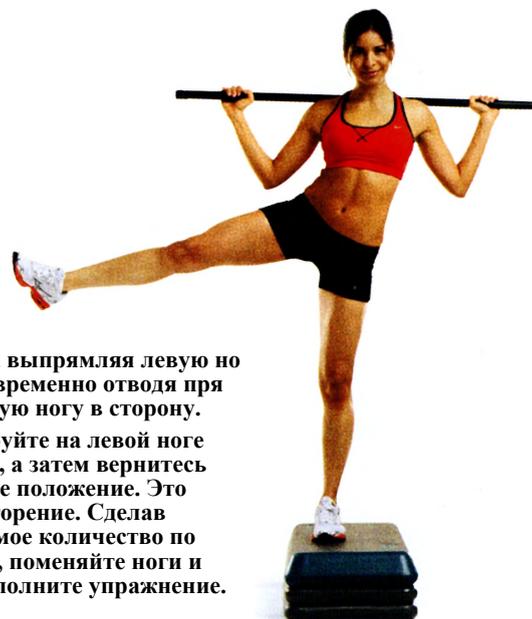
## Приседание в стиле сумо с подъемом ноги

**А**



- Возьмите гимнастическую палку весом 7-9 кг верхним хватом, руки шире плеч.
- Встаньте в 60 см справа от степ-платформы высотой 30 см.
- Положите палку на плечи. Левую ногу поставьте на степ-платформу и присядьте так, чтобы бедра были параллельны полу.

**Б**



- Встаньте, выпрямляя левую ногу и одновременно отводя прямую правую ногу в сторону.
- Балансируйте на левой ноге 1 секунду, а затем вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

## Мостик с подтягиванием пятки

**А**

- Лягте на спину и положите ноги на гимнастический мяч; руки лежат вдоль туловища ладонями вниз.
- Поднимите таз так, чтобы он находился на одной линии со стопами и плечами.



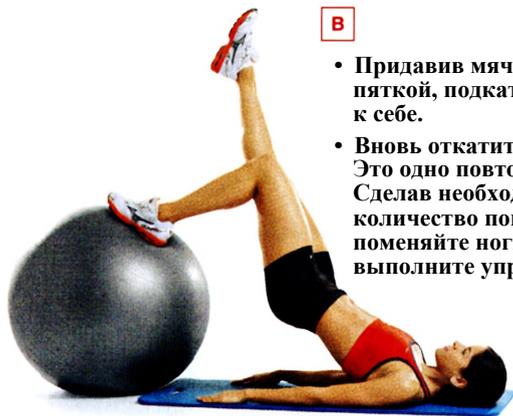
**Б**

- Вертикально поднимите правую ногу ступней вверх.



**В**

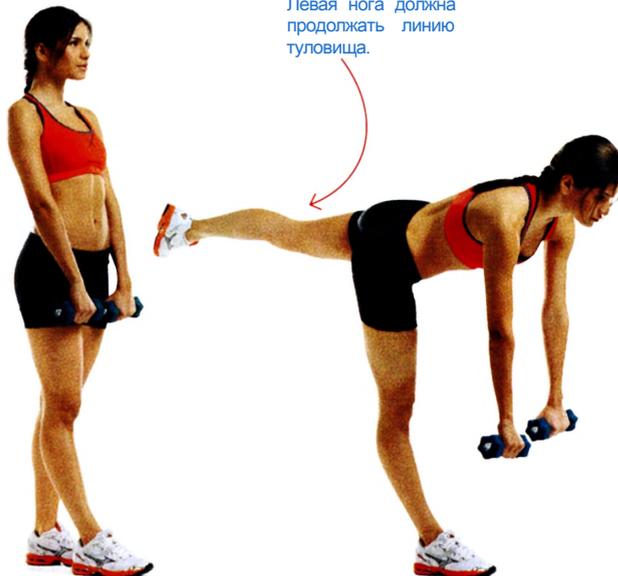
- Придав мячу левой пяткой, подкатите его к себе.
- Вновь откатите мяч. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу, не опуская таз и ногу.

## Становая тяга с чередованием ног

Левая нога должна продолжать линию туловища.



**А**

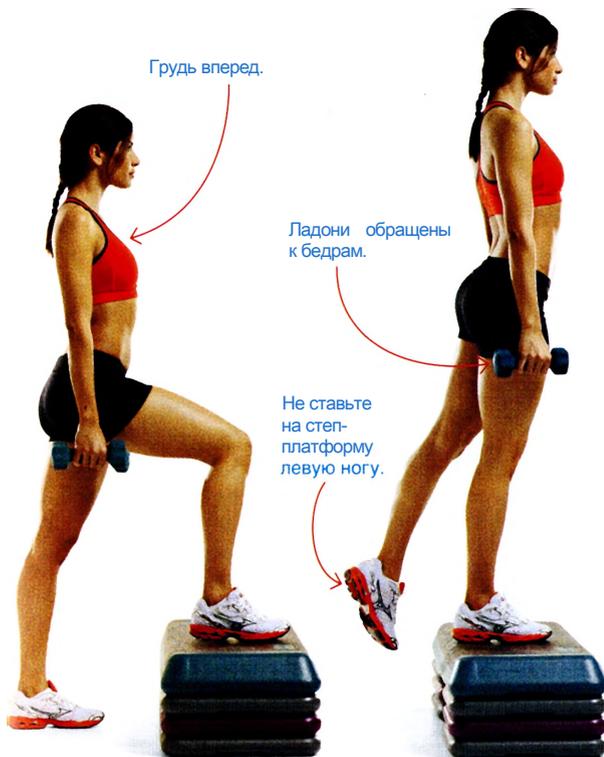
- Держите гантели весом 2-7 кг перед бедрами. Поставьте правую ногу перед левой.

**Б**

- Наклонитесь вперед и поднимите левую ногу назад так, чтобы ваше тело образовало прямую линию, почти параллельную полу. Руки опущены вниз.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12 на каждую ногу.

## Подъем на степ-платформу с гантелями



**А**

- Держа гантели весом 2—4,5 кг в опущенных по бокам руках, встаньте перед степ-платформой. Поставьте на нее правую ногу.

**Б**

- Переноса вес тела на правую пятку, поднимитесь на степ-платформу, полностью выпрямляя правую ногу.
- Медленно вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

## Мостик с подъемом ног



**А**

- Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Ступни прижаты к полу. Разведите руки так, чтобы они лежали на полу перпендикулярно туловищу; ладони обращены вниз.
- Поднимите таз так, чтобы тело образовало одну прямую линию от плеч до коленей.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и поднимите правое колено к груди.
- Зафиксируйте положение на 2 секунды, а затем опустите ногу на пол.
- Повторите другой ногой. Это одно повторение.

Количество повторений: 5-10.

Если ваши ягодицы слишком расплылись в стороны, возможно, особого внимания требуют внешние стороны бедер — так называемые «седельные мешки» и «галифе». Приведенные ниже упражнения нацелены именно на укрепление и уменьшение этих упрямых «седельных мешков». Выполняя их, вы сделаете свои бедра стройными и сексапильными.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз.

### Выпад с вращением

**А**

Держите гантели весом 2—7 кг в опущенных по бокам руках. Ноги поставьте на ширину бедер.



**Б**

- Сделайте большой шаг вперед левой ногой и, напрягая брюшной пресс, поверните корпус влево, одновременно сгибая левую ногу в колене и опуская туловище. Нога должна быть согнута в колене под прямым углом. Правая нога при этом тоже должна быть немного согнута.



**В**

- Верните корпус в среднее положение и, отталкиваясь левой ногой, встаньте.
- Повторите движение, делая шаг вперед правой ногой. Это одно повторение.

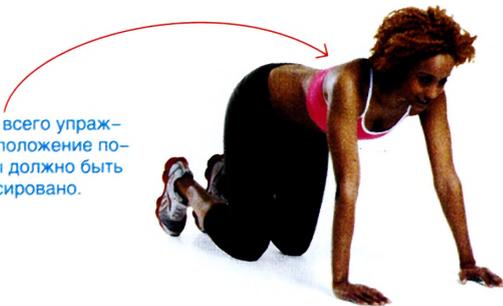
Руки выпрямлены, но в локтях не выключены.



Количество повторений: 10-15.

## Экстензия на четвереньках

В ходе всего упражнения положение поясницы должно быть зафиксировано.



**А**

- Встаньте на четвереньки; бедра и руки строго вертикальны.



**Б**

- Не разгибая правую ногу в колене, поднимите ее в сторону как можно выше.



**В**

- Вытяните правую ногу назад так, чтобы она продолжала линию туловища.
- После небольшой паузы вернитесь в исходное положение. Повторите левой ногой. Это одно повторение.

Количество повторений; 12-15.

## Обратный выпад с жимом одной рукой



**А**

- Держите гантель весом 2—7 кг в правой руке возле правого плеча, ладонь обращена влево.



**Б**

- Сделайте шаг назад правой ногой и опуститесь в выпад, сгибая ее в колене под прямым углом (правое колено должно почти касаться пола). Одновременно выжмите гантель вертикально вверх, сохраняя естественный изгиб поясницы.
- Опустите гантель к плечу и быстрым движением вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, переложите гантель в левую руку и выполните упражнение, делая шаг назад левой ногой.

Количество повторений: по 10-15 на каждую руку и ногу.

## ТРЕНИРОВКА «ПРОЩАЙТЕ, СЕДЕЛЬНЫЕ МЕШКИ»

### Боковая ходьба в приседе

**А**

- Поставьте ноги немного шире бедер, а носки разведите так, чтобы каждый из них составлял угол 45 градусов со срединной линией тела.
- Присядьте так, чтобы колени были расположены над стопами.

**Б**

- Сохраняя положение полуприседа, сделайте шаг левой ногой влево.
- Шагните влево правой ногой, принимая исходное положение.
- Продолжайте двигаться боком, выполнив необходимое количество повторений влево, а затем вправо.

Количество повторений: по 10 в каждую сторону.



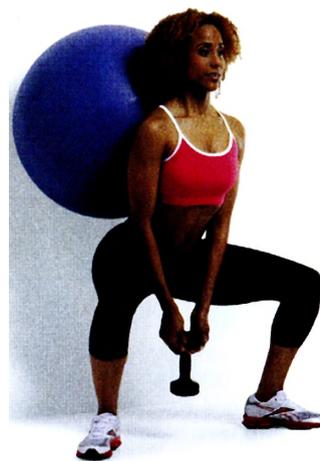
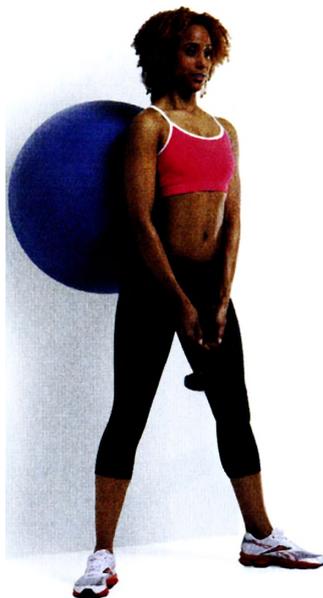
### Плие с гимнастическим мячом

**А**

- Зажав между поясницей и стеной гимнастический мяч, держите гантель весом 4,5—9 кг между ногами.
- Ноги поставьте шире бедер, носки разведите в стороны.

**Б**

- Напрягите брюшной пресс и опускайте корпус на четыре счета до тех пор, пока ноги не будут согнуты в коленях под прямым углом.
- Зафиксируйте положение на четыре счета, а затем медленно, на четыре счета, вставайте.

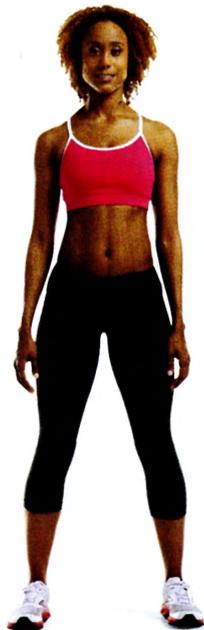


Количество повторений: 10-15.

## Выпад под углом 45 градусов

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и опустите руки по бокам.



**Б**

- Сделайте выпад с левой ноги, повернувшись всем корпусом на 45 градусов влево. Правая нога при этом остается прямой.
- После небольшой паузы вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

## Статическое приседание с фронтальным подъемом рук



**А**

- Прижимая поясницей к стене гимнастической мяч, держите гантели весом 1,5—3,5 кг в опущенных по бокам руках. Ладони обращены к бедрам.
- Передвиньте ноги вперед и поставьте их на ширину бедер. Оборотитесь спиной на мяч.

**Б**

- Напрягите брюшной пресс и мышцы ягодиц, а затем опускайте таз до тех пор, пока ноги не будут согнуты в коленях под прямым углом.
- Медленно поднимите руки перед собой на уровень плеч. Опустите их и снова поднимите еще 7—9 раз.
- Вернитесь в исходное положение.

Количество повторений: 8-10.

Точеные, сексапильные голени великолепно выглядят в высоких сапогах или на шпильках с шортами, капри и юбками разной длины. Сильные икроножные мышцы защитят колени от травм и помогут вам распрощаться с самым страшным кошмаром бегунов — синдромом «расколотой голени». Приведенные ниже упражнения нацелены на развитие равновесия и укрепление икроножных мышц-стабилизаторов. Помимо этого, вам предлагаются изолирующие упражнения, помогающие сжечь излишки жира в области голени.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза.

### Приседание с руками над головой

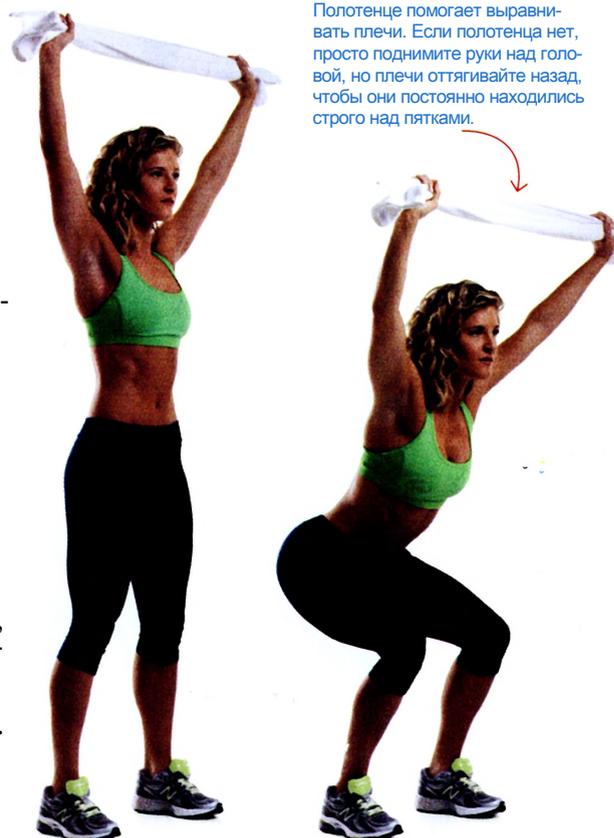
**А**

- Поставьте ноги немного шире плеч, носки немного развернуты в стороны.
- Возьмите в руки скатанное полотенце, разведя их на ширину плеч. Поднимите полотенце над головой так, чтобы плечи находились в одной вертикальной плоскости с пятками.

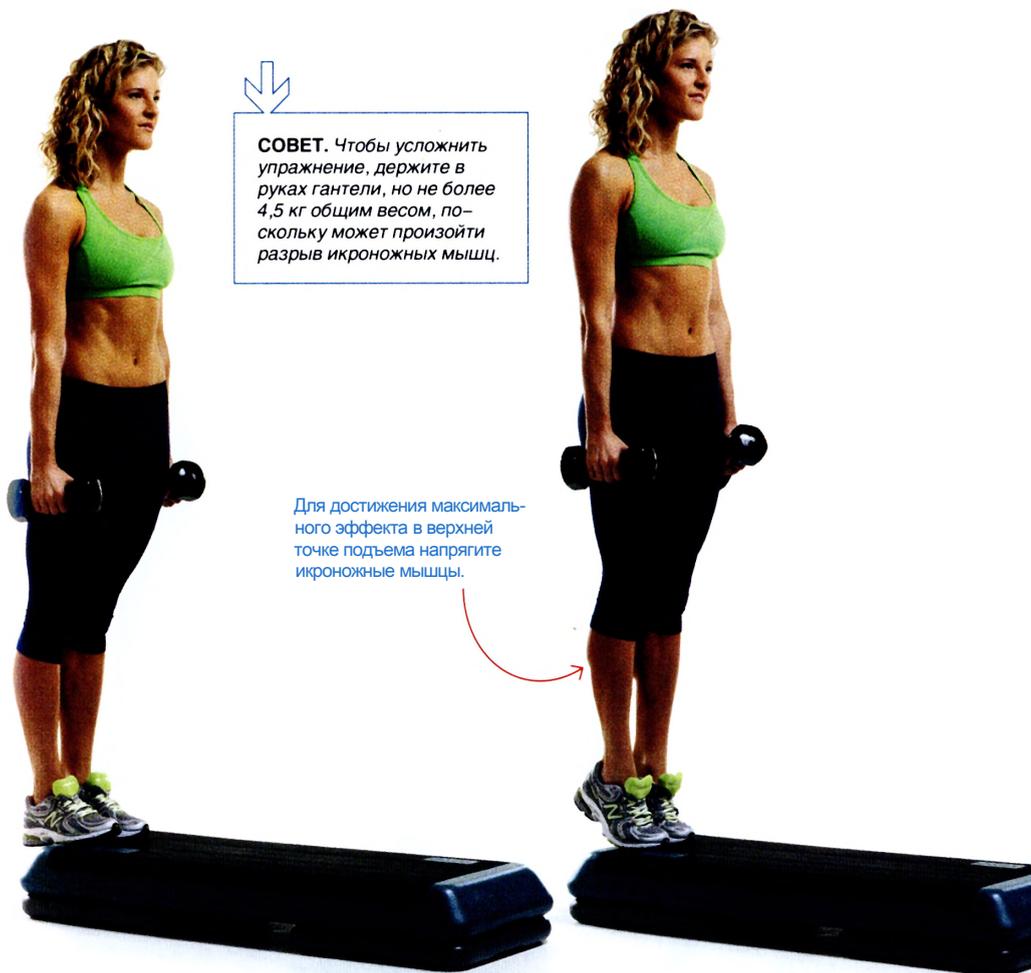
**Б**

- Присядьте как можно ниже, не позволяя коленям выступать за линию носков.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-15.



## Подъем на носках на степ-платформе



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, держите в руках гантели, но не более 4,5 кг общим весом, поскольку может произойти разрыв икроножных мышц.

Для достижения максимального эффекта в верхней точке подъема напрягите икроножные мышцы.

А

- Встаньте на край степ-платформы, немного разведите ноги и опустите пятки вниз.

Б

- Поднимайтесь вертикально вверх на носках.
- Медленно опустите пятки и повторите.

Количество повторений: 10-15.

### Меньше телевизора — ниже вес

Когда супруги сидят на диете вдвоем, у них больше шансов сбросить вес. В ходе недавнего эксперимента израильские исследователи обучили супружеские пары правилам здорового питания, но диетические программы назначили только мужчинам. Через 6 месяцев выяснилось, что женщины тоже сбросили вес. Авторы эксперимента считают, что возможность питаться сообща помогает сидящим на диете придерживаться своей программы и избегать искушений.

## ТРЕНИРОВКА «СТРОЙНЫЕ ГОЛЕНИ»

### Приседание на одной ноге на степ-платформе

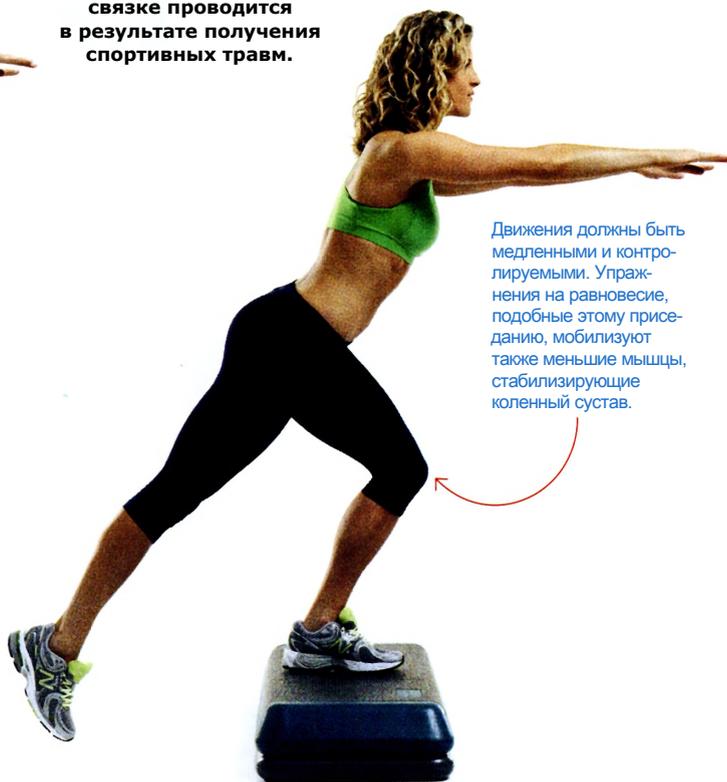
# 65

процентов — именно столько операций на передней крестообразной связке проводится в результате получения спортивных травм.



**А**

- Поставьте левую ногу на степ-платформу, правая свободно опущена вниз.



**Б**

- Сгибайте левую ногу в колене до тех пор, пока бедро не будет почти параллельно полу, одновременно вытягивая руки вперед, а правую ногу назад для равновесия. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Движения должны быть медленными и контролируемыми. Упражнения на равновесие, подобные этому приседанию, мобилизуют также меньшие мышцы, стабилизирующие коленный сустав.

Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

## Плие с подъемом пяток



**А**

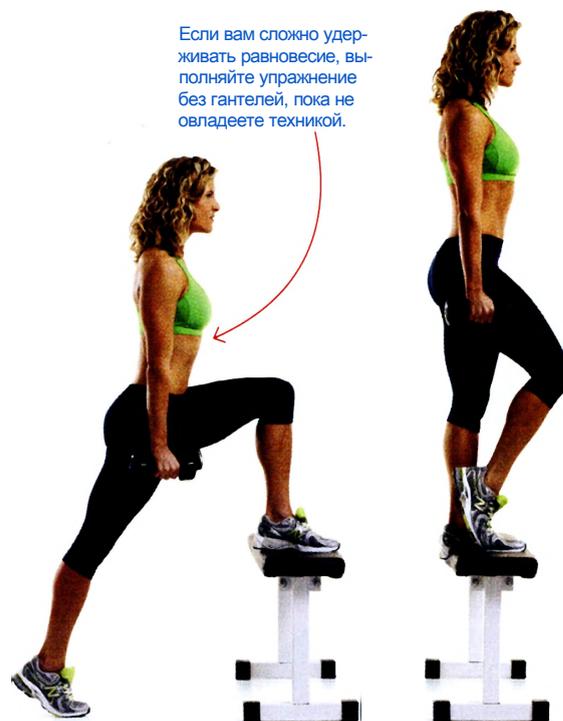
- Поставьте пятки вместе, носки врозь, руки положите на бедра.
- Поднимитесь на носки на прямых ногах.

**Б**

- Оставаясь на носках, выполните плие, сгибая ноги в коленях.
- Не выходя из плие, опустите пятки на пол и снова поднимите их.
- Опускайте и поднимайте пятки максимальное количество раз при соблюдении всех требований техники выполнения.

Количество повторений: максимальное.

## Подъем на скамью в выпаде



Если вам сложно удерживать равновесие, выполняйте упражнение без гантелей, пока не овладеете техникой.

**А**

- Держа гантели весом 2-4,5 кг в опущенных по бокам руках, встаньте в 60-90 см от скамьи.
- Поставьте на нее левую ногу.

**Б**

- Опираясь на левую пятку, поднимите правую ногу на скамью.
- Коснитесь скамьи носком правой ноги.
- Опустите на пол сначала правую ногу, потом левую.
- Повторите, поменяв ноги. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

Бедра являются проблемной зоной у многих женщин. Поэтому, если они толще, чем хотелось бы, вам следует отказаться от вторых порций. Кроме того, вам наверняка необходимо укрепить мышцы бедер, особенно их внутренней стороны (медиальная группа), которые быстро теряют упругость, поскольку не участвуют в выполнении повседневных движений. Приведенная ниже программа включает в себя упражнения, выполняемые на одной ноге, а также изолирующие упражнения, нацеленные на проработку отдельных мышц.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз.

### Обратный выпад в сторону с наклоном

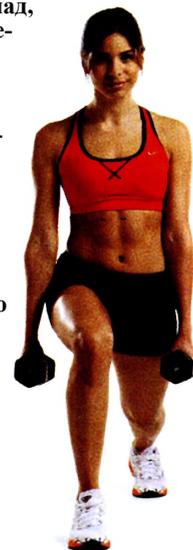
**А**

- Держите гантели весом 4,5-7 кг в опущенных по бокам руках. Ноги поставьте вместе.
- Сделайте выпад влево и опустите таз так, чтобы левое бедро было параллельно полу. Правая нога остается прямой и обращена носком вперед.
- Наклонитесь вперед от бедер, опуская руки с гантелями с обеих сторон левой голени.



**Б**

- Вернитесь в исходное положение. Выполните обратный выпад, сделав шаг назад левой ногой.
- Наклонитесь вперед от бедер, опуская руки с гантелями с обеих сторон правой голени. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

## Приседание со смещенным центром тяжести

Держите гантель как можно дальше от туловища, чтобы хорошо проработать мышцы ягодиц.



**А**

- Держа гантель весом 2—3,5 кг в опущенной правой руке, поднимите правое колено, балансируя на левой ноге.
- Поднимите правую руку прямо перед собой на уровень плеча.

**Б**

- Присядьте на левой ноге как можно ниже, стараясь, чтобы бедро было параллельно полу. (Это трудно!)
- После секундной паузы поднимитесь, выпрямляя ногу. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

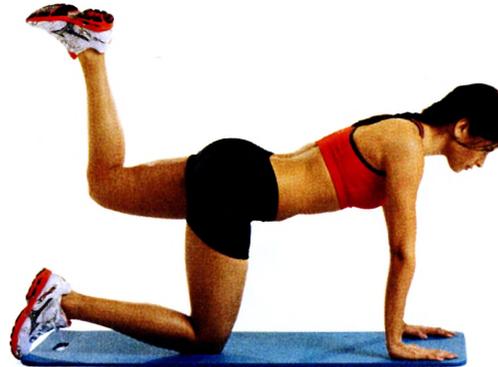
Количество повторений: по 12 на каждую сторону.

## Разгибание бедер на четвереньках



**А**

- Встаньте на четвереньки.



**Б**

- Поднимите согнутую под прямым углом ногу вверх так, чтобы ступня была обращена к потолку. Опустите ногу. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

## Берегите свои колени

У физически активных женщин в 8 раз чаще, чем у физически активных мужчин, происходит разрыв передней крестообразной связки (ПКС) колена. Но вы можете избежать этой травмы: упражнения на развитие равновесия (например, приседание со смещенным центром тяжести) считаются наиболее эффективным средством профилактики травм ПКС. Также очень эффективны упражнения, предполагающие удержание равновесия на одной ноге, например: стоя на левой ноге, правую немного согните в колене и удерживайте в нескольких сантиметрах над полом. Затем наклонитесь вперед от бедер, держа спину прямо, и коснитесь правой рукой левой стопы. Наклоняясь, правую ногу поднимите назад. Вернитесь в исходное положение и сделайте 10-15 повторений. Затем поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

## ТРЕНИРОВКА «УПРУГИЕ БЕДРА»

### Выпад и балансирование с поднятым коленом

**А**

- Держа гантели весом 5,5-7 кг в опущенных по бокам руках, встаньте спиной к степ-платформе в 60—90 см от нее.
- Поставьте левую ногу носком на степ-платформу и опуститесь в выпад.



**Б**

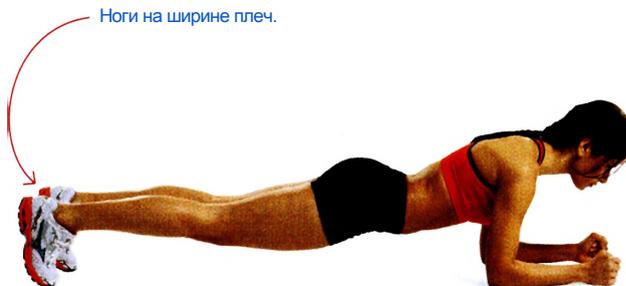
- Выпрямляя правую ногу, вынесите левое колено вперед и поднимите его перед собой так, чтобы бедро было параллельно полу.
- Балансируйте на правой ноге 1 секунду, а затем вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

### Планка на одной ноге

Ноги на ширине плеч.



**А**

- Примите позу планки, опираясь на предплечья; локти находятся точно под плечевыми суставами, носки упираются в пол.

Чтобы усложнить упражнение, приподнимайте руку, разноименную с поднятой ногой.

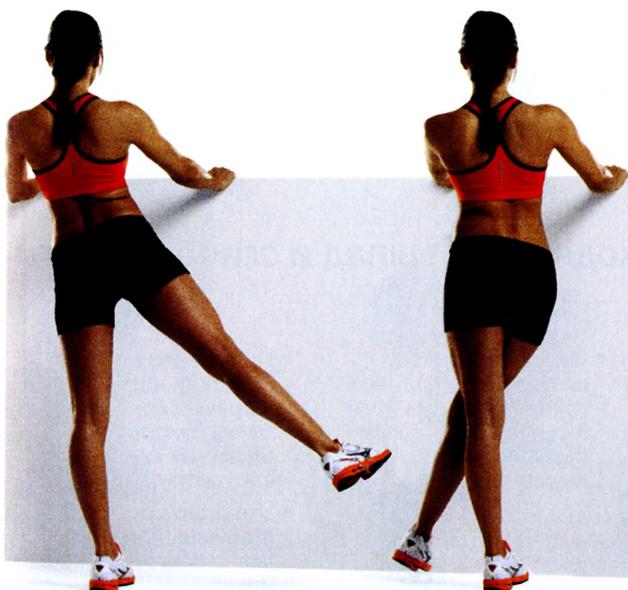


**Б**

- Ваше тело должно образовывать одну прямую линию. Напрягите брюшной пресс и поднимите одну ногу примерно на 25 см над полом.
- Удерживайте равновесие на предплечьях и одной ноге. Зафиксируйте положение на 5—10 секунд. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

## Боковые махи ногой



**A**

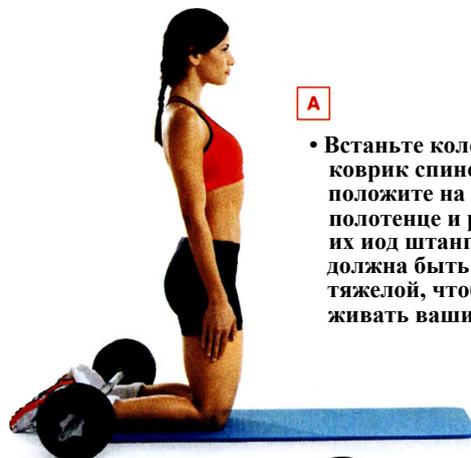
- Встаньте перед надежной опорой и возьмитесь за нее обеими руками.
- Сделайте большой мах правой ногой вправо.

**Б**

- Сделайте мах этой же ногой влево. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-20 на каждую ногу.

## Модифицированный подъем на мышцы ягодиц и заднюю группу мышц бедер



**A**

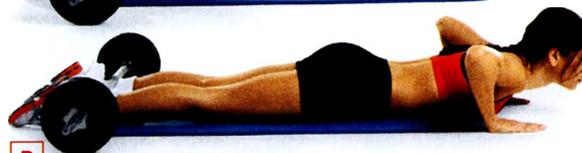
- Встаньте коленями на коврик спиной к штанге, положите на лодыжки полотенце и расположите их под штангой. (Штанга должна быть достаточно тяжелой, чтобы удерживать ваши ноги.)



Медленно опускаясь вперед, напрягите мышцы ягодиц и заднюю группу мышц бедер; спина прямая

**Б**

- Медленно опуститесь на пол.



**В**

- Когда почувствуете, что для выполнения упражнения с соблюдением всех правил техники силы ног вам уже недостаточно, воспользуйтесь руками.
- Вернитесь в исходное положение, с силой отжавшись от пола.

Количество повторений: 10-12.

В дальнем углу вашего гардероба, заваленные прочими вещами, лежат ваши любимые обтягивающие джинсы, в которых вы красовались, когда были моложе и гораздо стройнее, чем сейчас. А теперь они мертвым грузом лежат в шкафу, потому что втиснуться в них вы больше не можете. У нас есть способ исправить такое положение вещей. Предлагаемая ниже программа энергичных упражнений позволяет сжигать огромное количество калорий, одновременно укрепляя мышцы нижней половины тела по всем направлениям.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз.

### Приседание, переходящее в выпад и сгибание ноги

**А**

- Держа гантели в опущенных по бокам руках и поставив ноги на ширину плеч, опустите таз так, чтобы бедра были параллельны полу.
- Выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение.

**Б**

- Сделайте большой шаг вперед левой ногой и опуститесь в выпад так, чтобы левое бедро было параллельно полу.

**В**

- Поднимитесь на левую ногу, а правую согните в колене, поднимая ее к ягодицам.
- Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

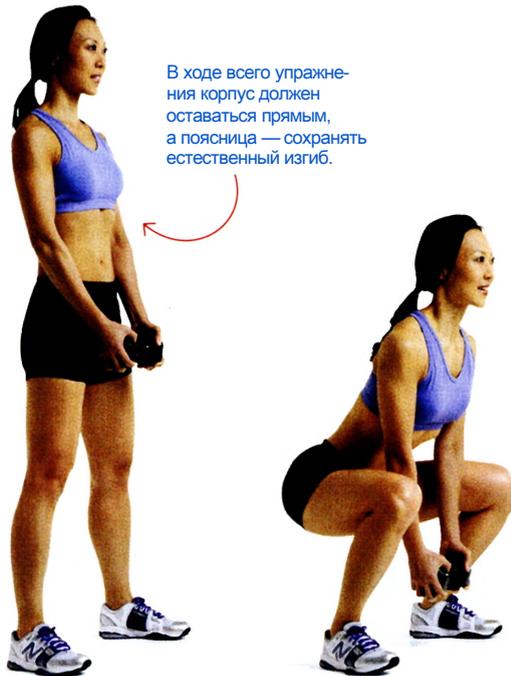


**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, воспользуйтесь гантелями весом 1,5–3,5 кг.



Количество повторений: по 20 на каждую ногу.

## Приседание в стиле сумо с гантелью



В ходе всего упражнения корпус должен оставаться прямым, а поясница — сохранять естественный изгиб.

**А**

- Держите тяжелую гантель обеими руками перед животом.
- Поставьте ноги вдвое шире плеч, носки немного развернуты в стороны.

**Б**

- Присядьте как можно ниже, отводя таз назад и сгибая ноги в коленях.
- После небольшой паузы поднимитесь в исходное положение.

Количество повторений: 10-12.

## Выпад со стабилизацией



**А**

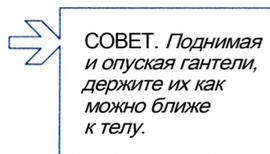
- Поставьте ноги на ширину плеч и опустите руки по бокам.
- Поднимите правое колено так, чтобы бедро было параллельно полу. Поднимите руки над головой и соедините ладони.

**Б**

- Зафиксируйте это положение на 5 секунд, а затем медленно опустите правую ногу вперед, делая выпад.
- Подведите левую ногу к правой и встаньте. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

## Становая тяга гантелей в приседе



**СОВЕТ.** Поднимая и опуская гантели, держите их как можно ближе к телу.

Не округляйте спину.



**А**

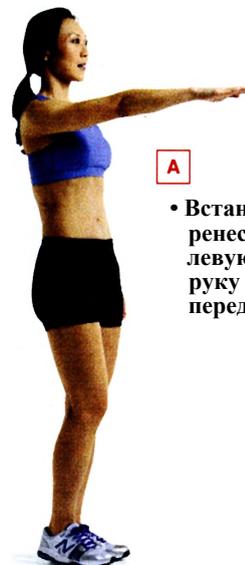
- Положите гантели весом 4,5—7 кг на пол перед собой.
- Присядьте, держа корпус прямо, и возьмите гантели верхним хватом. Руки выпрямлены, поясница сохраняет естественный изгиб.



**Б**

- Напрягите мышцы ягодиц и, держа гантели в руках, встаньте, выпрямляя ноги и подавая таз вперед, а корпус — вверх и назад.
- Медленно опустите гантели на пол. Это одно повторение.

## Наклон на одной ноге с вытянутой рукой



**А**

- Встаньте ровно и перенесите вес тела на левую ногу. Правую руку поднимите перед собой.



**Б**

- Наклоняя корпус вперед, поднимите правую ногу назад так, чтобы туловище и нога были параллельны полу.
- Напрягите мышцы ягодиц и заднюю группу мышц бедер и вернитесь в вертикальное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: 10-12.

Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

## Обратный выпад со степ-платформы



Опуститесь как можно ниже.

**А**

- Встаньте на степ-платформу высотой 15 см, руки на бедрах.

**Б**

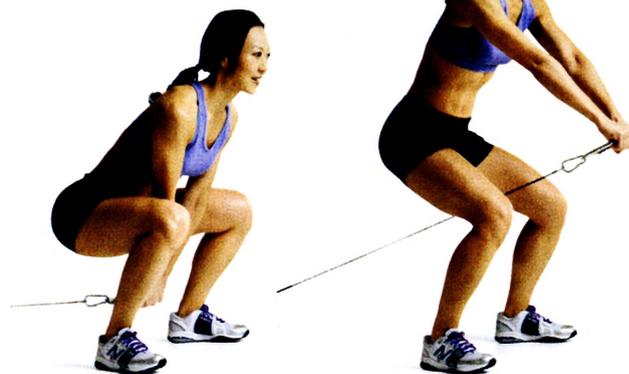
- Напрягите мышцы левой ягодицы, сделайте шаг назад левой ногой и опускайтесь, пока правая нога не будет согнута в колене хотя бы на 90 градусов.
- После небольшой паузы вернитесь в исходное положение, перенесите вес тела на правую ногу. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 4-6 на каждую ногу.

## Тяга нижнего блока между ногами



**СОВЕТ.** Чтобы избежать травм, прикрепите к тросу рукоять.



**А**

- Установите в блочном тренажере минимальную нагрузку (пока не овладеете техникой выполнения упражнения) и переведите трос в самую нижнюю позицию.
- Встаньте спиной к тренажеру (примерно в 60 см), ноги поставьте на ширину плеч, наклонитесь и присядьте так, чтобы бедра были параллельны полу.
- Возьмитесь за рукоять.

**Б**

- Глядя прямо перед собой и упираясь пятками в пол, выпрямляйте ноги и вставайте.
- После небольшой паузы опустите рукоять и вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

# Глава 6

## 15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА

Укрепите свои трицепсы и станьте обладательницей красивых, мускулистых рук и плеч, которые захочется всем показывать.





# Супербыстрые тренировки для верхней половины тела

От ваших рук и плеч зависит первое впечатление о вашей внешности, а первое впечатление самое важное. Красиво очерченная верхняя часть тела не только излучает силу и уверенность, но и делает вас стройнее. Дело в том, что развитые мышцы верхней части спины выпрямляют плечи, оттягивая лопатки, благодаря чему от вашей прежней сутулости не остается и следа, вы кажетесь выше и стройнее. Дополнительный бонус заключается в том, что у вас при этом приподнимается грудь, что делает вас еще привлекательнее. Короче говоря, выполняйте эти упражнения — и вы будете уверенно чувствовать себя в самом откровенном топе.

# Сводная таблица 15-минутных тренировок для верхней половины тела

С. 130

## Тренировка «Хочу топ на бретелях»

V-образный подъем рук в положении стоя  
Жим от плеч  
Выпрямление руки назад с вращением  
Ходьба на руках в позе пики в сочетании с отжиманием  
Разгибание спины в позах самолета и супермена  
Выпад полумесяцем с тягой  
Т-отжимание

С. 136

## Тренировка «Красивые трицепсы»

Трицепсовое отжимание от скамьи  
Тяга в наклоне на одной ноге  
Трицепсовая экстензия рук с отведением ноги  
Одноминутное сгибание рук с гантелями хватом «молоток»  
Пирамидальное отжимание  
Подтягивание  
Отжимание с перекатыванием набивного мяча

С. 142

## Тренировка «Руки Мишель Обамы»

Выпад с поворотом плеч  
Подъем ленточного эспандера в сторону  
Подъем на бицепс  
Подъем на степ-платформу на руках  
V-тяга верхнего блока в положении стоя  
Отжимание «Кобра»  
Жим вниз на верхнем блоке

С. 148

## Тренировка «Расправь крылья»

Тяга на гантелях  
Y-подъем рук лежа  
Разведение рук в наклоне  
T-подъем рук лежа  
Пулlover лежа  
1-подъем рук лежа  
1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> тяга верхнего блока вниз

С. 152

## Тренировка для красивой груди

Пружинящее отжимание со скрещенными руками  
Жим одной рукой в положении стоя  
Жим одной рукой на скамье  
Обратное отжимание  
Наклонный жим гантелей  
Ковш  
Трицепсовое отжимание с вытягиванием руки и ноги

## Начнем с основ...

В данной главе вы найдете программы упражнений для тренировки трицепсов, бицепсов, мышц плечевого пояса, верхней части спины и груди. А поскольку у женщин жировые отложения в верхней части тела накапливаются в меньшей степени, чем у мужчин, результаты вы увидите быстрее.

Проводите одну (или более) тренировку для верхней половины

тела 2 раза в неделю, оставляя между занятиями хотя бы день отдыха. Вы можете объединить их с 15-минутными тренировками для всего тела. Выполняйте указанное количество повторений, выбирая вес отягощений так, чтобы делать последнее повторение каждого упражнения с большим трудом, но не нарушая правил.

## Урок анатомии

Давайте познакомимся с основными мышцами, от которых зависят красота ваших рук и изящность силуэта.

**Грудные мышцы**, укрепляемые с помощью отжиманий, приподнимут вашу грудь.

**Дельтовидные мышцы**, состоящие из трех пучков, сформируют привлекательный плечевой пояс.

**Широчайшая и трапециевидная мышцы**. Когда широчайшая мышца (идет от поясницы вдоль позвоночника и заканчивается в подмышечной зоне) хорошо развита, вы можете смело надевать платье с открытой спиной. Трапециевидная мышца находится в верхней части спины и тоже помогает приподнять грудь.

**Бицепсы**, расположенные на передней стороне плеч, позволяют вам носить тяжеленные сумки с продуктами.

**Трицепсы**, расположенные на тыльной стороне плеч, помогут избавиться от дряблых «куриных крылышек», за которые многие женщины ненавидят собственное тело. Не бойтесь стать слишком мускулистыми, качая бицепсы и трицепсы с помощью гантелей и штанги.

## ТРЕНИРОВКА «ХОЧУ ТОП НА БРЕТЕЛЯХ:

Топ на бретелях выставляет вас на обозрение со всех сторон, открывая плечи, подмышечную область, верхнюю часть груди и спины. Чтобы хорошо выглядеть в такой одежде, необходимо подтянуть мышцы со всех сторон. Приведенная ниже программа упражнений по может вам проработать те места, которые выглядывают из-под бретелей, а заодно и укрепить мышечный корсет.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще 1—2 раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### V-образный подъем рук в положении стоя

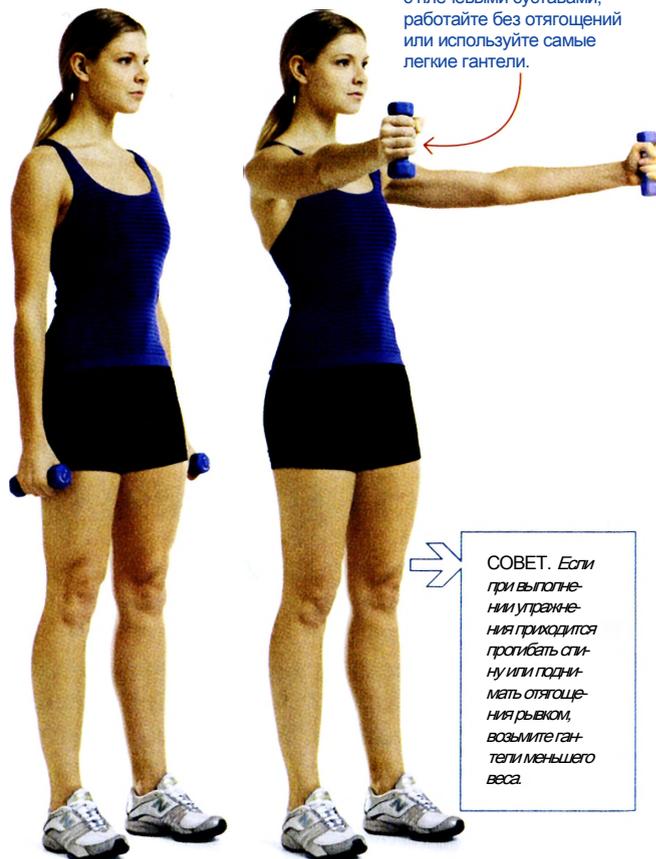
**А**

- Поставьте ноги на ширину плеч и держите легкие гантели в опущенных по бокам руках.

**Б**

- Разведите прямые руки так, чтобы каждая из них составляла угол 45 градусов со срединной линией тела. Не выключайте локти. Поднимите гантели до уровня плеч.
- Зафиксируйте это положение на 1 секунду, а затем опустите руки.

Если у вас проблемы с плечевыми суставами, работайте без отягощений или используйте самые легкие гантели.



**СОВЕТ.** Если при выполнении упражнения приходится прогибать спину или поднимать отягощение рывком, возьмите гантели меньшего веса.

Количество повторений: 12-15.

## Жим от плеч



А

- Поставьте немного согнутые в коленях ноги на ширину плеч и держите гантели в опущенных по бокам руках.
- Поднимите гантели чуть выше плеч, ладони обращены друг к другу.

Количество повторений: 6-8.



Б

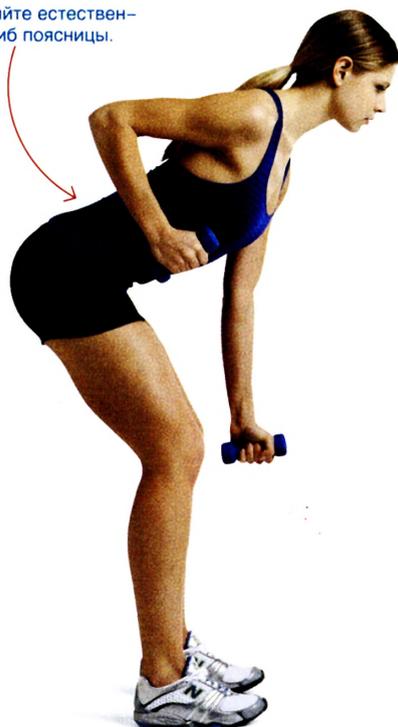
- Выжимайте гантели над головой, полностью выпрямляя руки.
- Зафиксируйте это положение на 1 секунду, затем в течение 3 секунд опускайте гантели к плечам.

Десерт один,  
а вилок две

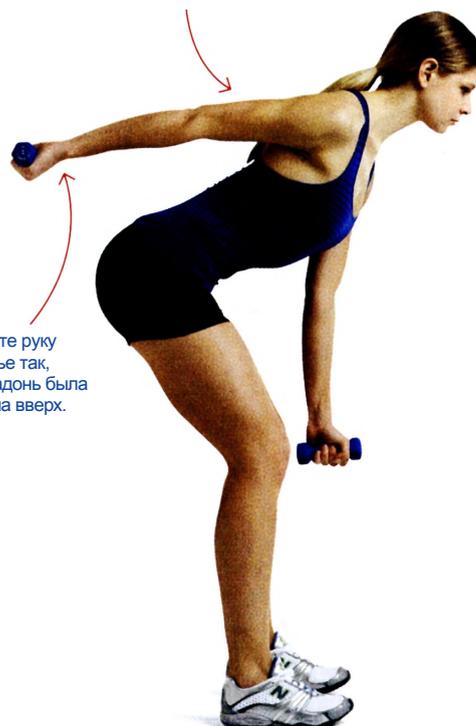
Когда супруги сидят на диете вдвоем, у них больше шансов сбросить вес. В ходе недавнего эксперимента израильские исследователи обучили супружеские пары правилам здорового питания, но диетические программы назначили только мужчинам. Через 6 месяцев выяснилось, что женщины тоже сбросили вес. Авторы эксперимента считают, что возможность питаться сообща помогает сидящим на диете придерживаться своей программы и избегать искушений.

## Выпрямление руки назад с вращением

Сохраняйте естественный изгиб поясницы.



В ходе всего упражнения плечо остается неподвижным и параллельным полу.



Поверните руку в запястье так, чтобы ладонь была обращена вверх.

### И

- Встаньте, немного согнув ноги в коленях, и подайте корпус вперед. Держите гантели в опущенных руках, ладони обращены друг к другу.
- Согните правую руку в локте и подтяните гантель к боку грудной клетки так, чтобы плечо было параллельно полу.

### Б

- Выжимайте гантель за спину, выпрямляя руку и поворачивая ее ладонью вверх.
- Поверните руку ладонью влево и вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую руку.

## Ходьба на руках в позе пики в сочетании с отжиманием

А

- Поставьте ноги на ширину бедер и опустите руки по бокам.



Б

- Наклонитесь и упритесь руками в пол (можете немного согнуть ноги в коленях).



В

- Перебирая руками, двигайтесь вперед до тех пор, пока не окажетесь в позе планки. Выполните одно отжимание.
- Держа руки на месте, передвигайте ноги вперед так, чтобы они были расположены как можно ближе к рукам. Это одно повторение.
- Продолжайте передвигаться вперед, пока не выполните необходимое количество повторений.

Количество повторений: 5-6.

## ТРЕНИРОВКА «ХОЧУ ТОП НА БРЕТЕЛЯХ»

### Разгибание спины в позах самолета и супермена

**А**

- Лягте животом на пол и поднимите немного согнутые в локтях руки в стороны на уровень плеч ладони обращены вниз.



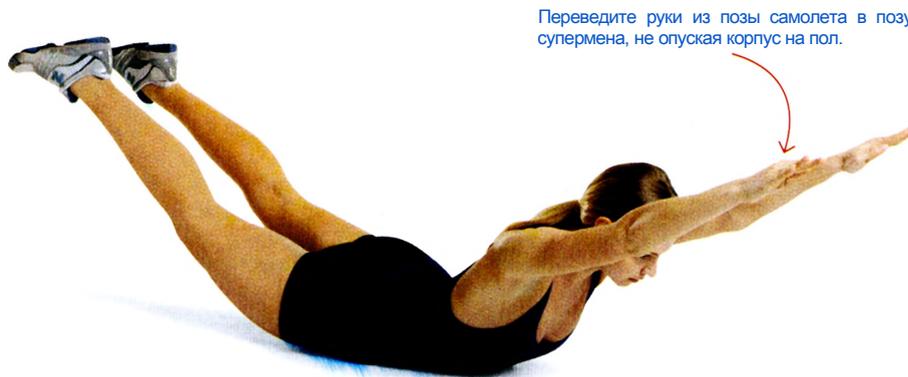
**Б**

- Сведите лопатки и оторвите от пола руки, корпус и ноги.



**В**

- Сохраняя это положение тела, переместите руки вперед, удерживайте эту позу в течение 1 секунды, а затем вновь разведите руки в стороны.
- Опуститесь на пол. Это одно повторение.



Количество повторений: 10-15.

## Выпад полумесяцем с тягой



**А**

- Поставьте ноги вместе и опустите руки по бокам, держа в правой руке гантель весом 3,5-5,5 кг.
- Сделайте выпад вперед с левой ноги, согнув ее в колене под углом 90 градусов.
- Опустите корпус как можно ниже к левому колену, одновременно поднимая левую руку в сторону на уровень плеча, ладонь обращена вниз. Правая рука с гантелью свободно опущена.



**Б**

- Подтяните гантель вертикально вверх к груди, поднимая правый локоть. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

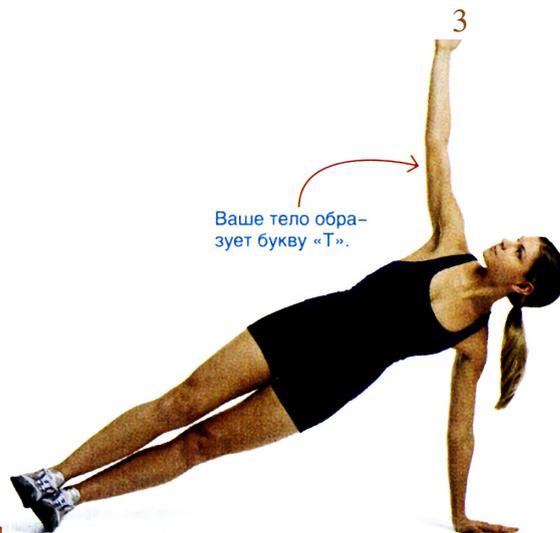
Количество повторений: по 12-15 на каждую сторону.

## T-отжимание



**А**

- Примите позу планки.
- Опуститесь к полу.



**Б**

- Отжавшись, поверните все тело вправо, поднимая правую руку вверх и перекатыаясь на внешнюю сторону левой стопы.
- Тяните правую руку вертикально вверх.
- Зафиксируйте это положение на 1 секунду, а затем вернитесь в нижнее положение для отжимания. Повторите, на этот раз поворачиваясь туловищем влево и поднимая левую руку. Это одно повторение.

Количество повторений: 5.

Тыльная сторона плеч у женщин часто становится дряблой, превращаясь в «куриные крылышки», которые трясутся при малейшем движении. Дело в том, что, в отличие от мышц, сгибающих руку (бицепсов), толкательными мышцами (трицепсами) мы пользуемся очень редко. Кроме того, у женщин в этой области часто накапливаются жиры, что усугубляет проблему. Решить ее поможет данная тренировка.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами 60 секунд.

### Трицепсовое отжимание от скамьи

**А**

- Сядьте на край гимнастической скамьи и обхватите ее руками рядом с бедрами. Ноги согнуты в коленях под прямым углом.
- Не сгибая руки и держась ими за край скамьи, подайте таз вперед так, чтобы туловище повисло в воздухе.



**Б**

- Вдыхая, согните руки и опускайте таз до тех пор, пока плечи не будут параллельны полу.
- На выдохе отожмитесь вверх, выпрямляя руки.



Количество повторений: 10-12.

## Тяга в наклоне на одной ноге



**Терапия коленных суставов.** По утверждению австралийских исследователей, упражнения на развитие равновесия являются наиболее эффективной методикой профилактики травм ПКС.



А

- Поставьте ноги на ширину бедер и держите гантели в опущенных по бокам руках, ладони обращены к бедрам.
- Наклонитесь вперед, одновременно вытягивая правую ногу назад так, чтобы тело приняло Т-образную форму. Руки опущены, ладони обращены друг к другу.



Поднимайте гантели к бокам грудной клетки.

Б

- Сведите лопатки и поднимайте локти вверх, подтягивая гантели к груди. Это одно повторение.
- Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

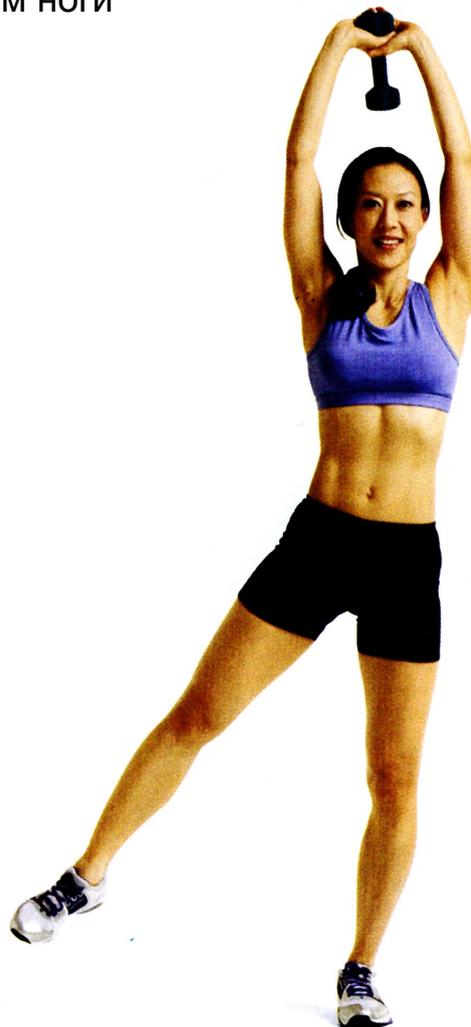
Количество повторений: по 5-6 на каждую ногу.

## Трицепсовая экстензия рук с отведением ноги



**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и держите гантель весом 3,5—5,5 кг обеими руками. Напрягите брюшной пресс, поднимите гантель над головой и медленно опускайте ее за голову, держа локти как можно ближе к ушам.

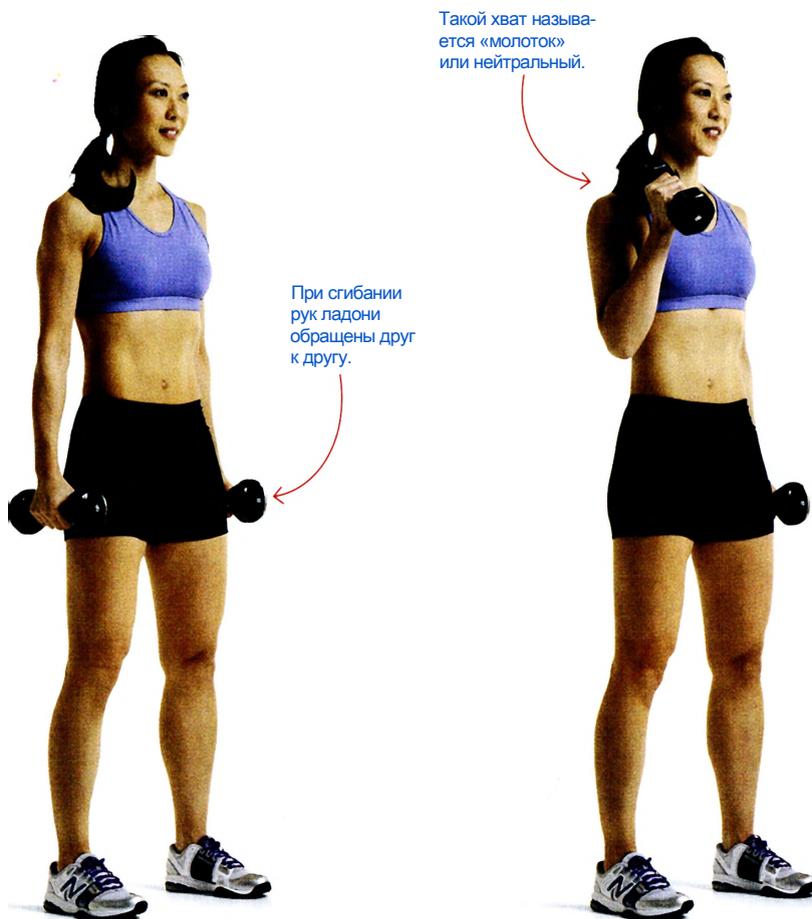


**Б**

- Выжмите гантель вертикально вверх и одновременно отведите правую ногу в сторону. Вернитесь в исходное положение и повторите, отводя левую ногу. Это одно повторение.

Количество повторений: 8.

## Одноминутное сгибание рук с гантелями хватом «молоток»



Такой хват называется «молоток» или нейтральный.

При сгибании рук ладони обращены друг к другу.

**А**

- Поставьте ноги на ширину плеч.
- Держите гантели в опущенных по бокам руках, ладони обращены к бедрам.

**Б**

- Сгибайте правую руку, подтягивая гантель к плечу, и не поворачивая кисть.
- Разгибая правую руку, сгибайте левую
- Ритмично чередуйте руки.

Количество повторений: максимальное за 1 минуту.

### Не жульничайте

Вы сможете понять, что не соблюдаете технику выполнения, если будете следить за собственными ощущениями. Когда вы заканчиваете упражнение, у вас не должно быть ощущения, что вы можете сделать его еще раз.

## Пирамидальное отжимание

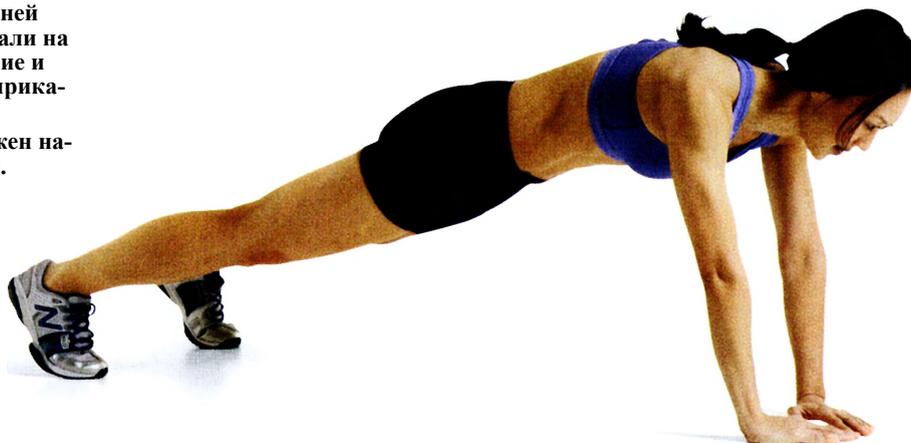


**СОВЕТ.** Выполнять это упражнение на коленях будет значительно легче.

**А**

Примите позу планки, а затем измените положение ладоней так, чтобы кисти образовали на полу треугольник (большие и указательные пальцы соприкасаются).

Центр треугольника должен находиться строго под шеей.



**Б**

Опускайтесь вниз и на 2 секунды остановитесь в нескольких сантиметрах от пола. Вернитесь в исходное положение и продолжайте.

Напрягите мышцы ягодиц и брюшной пресс, чтобы спина была прямая и неподвижная.



Количество повторений: 8-12.

## Подтягивание



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Подтягивание — это достаточно сложное упражнение. Если вы еще не научились его делать, пусть партнер по тренировке поможет вам подниматься, поддерживая ваши лодыжки.



**А**

- Используя широкий нижний хват (ладони обращены к вам), повисните на перекладине на прямых руках; согните ноги в коленях и скрестите голени.

**Б**

- Подтянитесь так, чтобы подбородок оказался над перекладиной, после чего медленно опуститесь в исходное положение.

Количество повторений: максимальное.

## Отжимание с перекачиванием набивного мяча



**А**

- Примите позу планки, левой рукой опираясь на набивной мяч весом 2—3,5 кг, а правой упираясь в пол.



**Б**

- Опуститесь как можно ниже.
- Отожмитесь, полностью выпрямляя руки.



**В**

- Быстро перекатите мяч под правую руку, обопричьтесь на него правой рукой, а левой упритесь в пол.
- Выполните отжимание и перекатите мяч обратно под левую руку. Это одно повторение.

Количество повторений: 6-10.

Выбросьте эту мешковатую футболку размера XL, которую позаимствовали у своего бойфренда и которая доходит вам до коленей, — и вы превратитесь в очаровательную стройную девушку, весь вид которой кричит: «Я женщина. И я неотразима!» Предлагаемые ниже упражнения наделят вас бицепсами не хуже, чем у Мишель Обамы, а также точеными плечами и трицепсами, подтянут мышцы верхней части спины и груди.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

### Выпад с поворотом плеч

**А**

- Держа 2,5 килограммовую гантель в правой руке, сделайте большой шаг вперед левой ногой.
- Поднимите руку с гантелью, сгибая ее в локте под прямым углом; локоть на уровне плеча, ладонь обращена вперед.

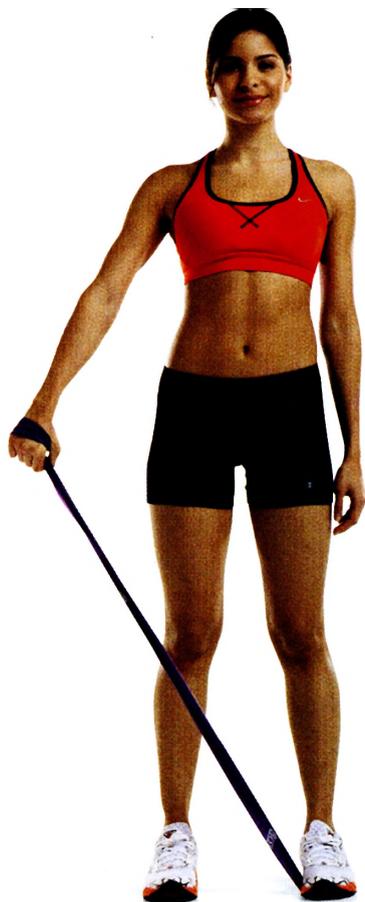


**Б**

- Присядьте до тех пор, пока левое бедро не будет параллельно полу. Одновременно поверните корпус влево и опустите гантель к внешней стороне левого бедра.
- Вернитесь в исходное положение, подняв руку. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10 на каждую сторону.

## Подъем ленточного эспандера в сторону



А

- Возьмите в правую руку эспандер и поставьте ноги на ширину плеч.
- Наступите на один конец эспандера левой ногой, а другой держите немного отведенной в сторону правой рукой (локоть не выключен).

Поднимите руку так, чтобы она была параллельна полу.



Б

- Поднимите правую руку в сторону до уровня плеч, йогом медленно опустите. Это одно повторение.
- Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и снова выполните упражнение.

## Силовая разминка

По мнению исследователей из Университета Северной Дакоты, силовые упражнения с полным диапазоном движений повышают эластичность мышц лучше, чем растяжка. Дело в том, что при выполнении силовых упражнений мышцы сначала сокращаются, а затем, между повторениями, растягиваются на всю возможную длину. Еще более эффективный способ повышения эластичности мышц с помощью силовых упражнений заключается в следующем: каждый раз, когда вы оказываетесь в нижней точке движения (когда мышца максимально растянута), делайте паузу на 2-3 секунды, не расслабляя мышцы.

Количество повторений: по 10 на каждую руку.

## Подъем на бицепс

# 26

процентов — на столько возрастает риск возникновения диабета, если вместо не более чем одной порции сладкого напитка в месяц вы будете пить 1-2 порции в день.

Стойте как можно ровнее



Ладони обращены вперед.

Плечи неподвижны.



**А**

- Поставьте ноги на ширину плеч и держите гантели перед бедрами, ладони обращены вперед.

**Б**

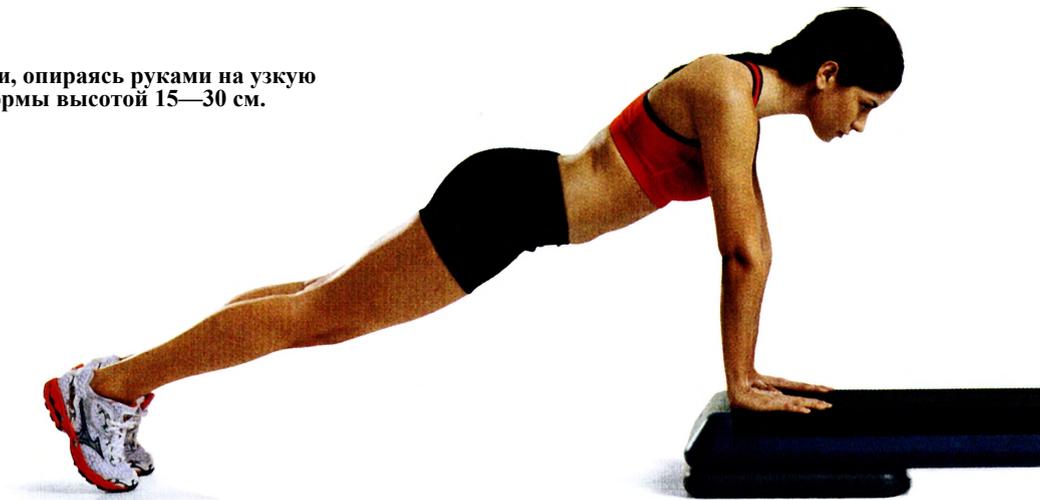
- Подтяните гантели к плечам и после секундной паузы вернитесь в исходное положение.

Количество повторений: 10.

## Подъем на степ-платформу на руках

**А**

- Примите позу планки, опираясь руками на узкую сторону степ-платформы высотой 15—30 см.

**Б**

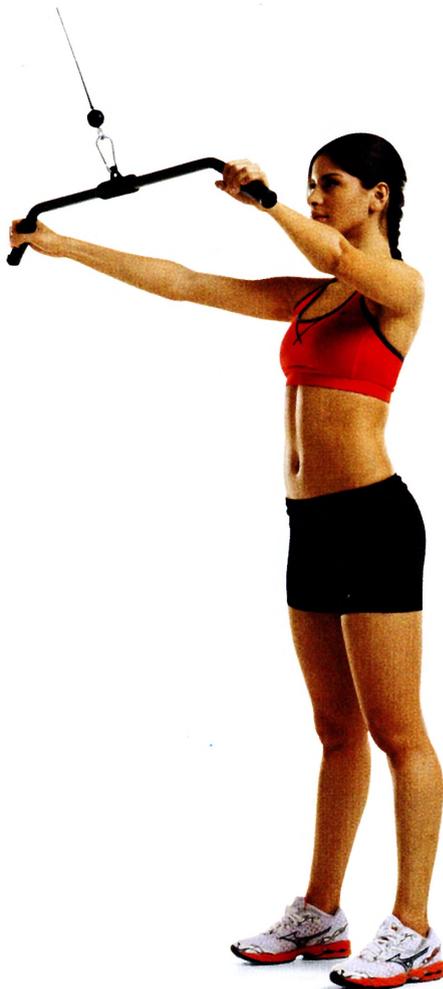
- Удерживая ноги, позвоночник и шею на одной линии, перенесите вес тела на левую руку и переставьте правую руку на пол.
- Затем, опираясь на правую руку, поставьте левую руку на пол рядом с правой.
- Расположившись с другой стороны степ платформы, поставьте на нее сначала левую руку, а потом правую. Это одно повторение.



Количество повторений: 16.

## ТРЕНИРОВКА «РУКИ МИШЕЛЬ ОБАМЫ»

### V-тяга верхнего блока в положении стоя



**А**

- Встаньте лицом к тренажеру и возьмитесь за концы рукояти двумя руками верхним хватом.
- Шагните назад примерно на 60 см.



**Б**

- Прямыми руками тяните рукоять к бедрам.
- Чтобы вы могли тянуть трос за счет мышц спины, а не рук, используйте небольшой вес (примерно 10 кг)

↓

СОВЕТ. Чтобы разнообразить упражнение, попробуйте поворачивать корпус в стороны, опускать трос ниже или тянуть его одной рукой.

Количество повторений: 12-15.

## Отжимание «Кобра»



**А**

- Примите позу планки, а затем переместите ноги немного вперед, поднимая таз и принимая позу пика, или перевернутой буквы «V».



**Б**

- Опуститесь всем туловищем так, чтобы подбородок почти касался пола. Таз по-прежнему приподнят.

Окончательная поза напоминает йогическую позу кобры. Это отжимание называют также отжиманием в стиле дзюдо.



**В**

- Опустите бедра почти к самому полу, одновременно отжимаясь и поднимая вверх голову и плечи.
- Обратным движением вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений 10.

## Жим вниз на верхнем блоке



**А**

- Прикрепите прямую рукоять к тросу верхнего блока и возьмитесь за нее верхним хватом, руки на ширине плеч.
- Согните руки в локтях под прямым углом и прижмите их к бокам.



**Б**

- Зафиксировав положение плеч, подтягивайте рукоять к бедрам, полностью выпрямляя руки.
- После небольшой паузы вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте хват на нижний и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 15 верхним и нижним хватом.

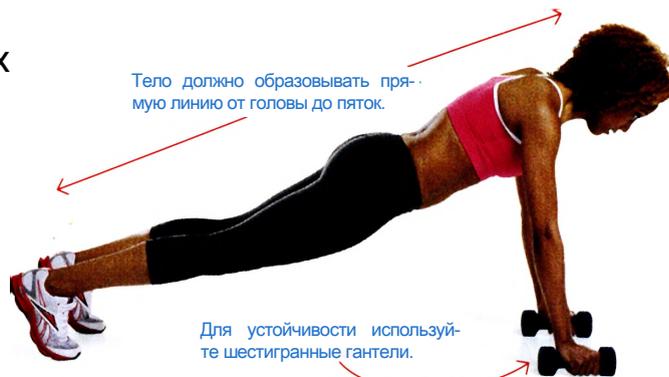
Понаблюдайте за любым мероприятием с участием звезд Голливуда — и вы увидите, как одинаково хорошо они смотрятся и когда входят в зал, и когда выходят, лаская взор своими красиво очерченными лопатками и мускулистой спиной. Тонус и сила мышц спины также способствуют правильной осанке (отчего вы сразу кажетесь стройнее) и дают вам возможность произвести на окружающих впечатление, надев платье с открытой спиной. Предлагаемая программа упражнений позволит также укрепить мышцы, поддерживающие позвоночник.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

### Тяга на гантелях

**А**

Примите позу планки, опираясь прямыми руками на гантели и разведя ноги немного шире бедер.



**Б**

- Сгибая правую руку в локте, подтяните гантель к груди, для равновесия опираясь на левую руку.
- Опустите гантель на пол, а затем повторите движение другой рукой. Это одно повторение.



Количество повторений: 6-8.

## Y-подъем рук лежа

А

- Лягте на живот, разведя прямые руки под углом 30 градусов к центральной оси тела так, чтобы тело приняло Y образную форму.
- Ладони обращены друг к другу.



Б

- Поднимите руки как можно выше.
- Опустите руки в исходное положение.



Количество повторений: 12

## Разведение рук в наклоне

А

- Держа в правой руке легкую гантель, поставьте ноги шире плеч и повернитесь на носках влево. Так вы автоматически окажетесь в стойке с левой ногой впереди.
- Наклонитесь вперед и положите левую руку на колено.

Б

- Поднимите гантель в сторону до уровня плеч, затем опустите. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 12-15 на каждую сторону.

## Тренируйтесь под музыку

Исследования показывают, что, если заниматься под воодушевляющую музыку, выносливость повышается на 15 процентов.

## ТРЕНИРОВКА «РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ»

### T-подъем рук лежа



**A**

- Лягте на живот и разведите руки в стороны так, чтобы ваше тело приняло T-образную форму. Сожмите руки в пустые кулаки, большие пальцы обращены вверх.



**Б**

- Поднимите руки как можно выше.
- Опустите руки в исходное положение.

Количество повторений: 12.

### Пулlover лежа

Прежде чем поднимать гантели из-за головы, сведите лопатки.



**A**

- Возьмите в руки гантели весом 2-3,5 кг и лягте спиной на степ-платформу высотой 15—30 см. Согните ноги в коленях, ступни прижмите к полу.
- Опустите гантели за голову, не касаясь ими пола, так, чтобы руки продолжали линию тела.

В ходе всего упражнения ладони обращены друг к другу.



**Б**

- Поднимите гантели над грудью так, чтобы руки были перпендикулярны туловищу.
- Затем одним плавным движением опустите гантели за голову (как можно ниже, но не касайтесь ими пола).

Количество повторений: 15

## 1-подъем рук лежа



**А**

- Лягте на живот, вытянув руки вперед так, чтобы наше тело приняло I-образную форму.



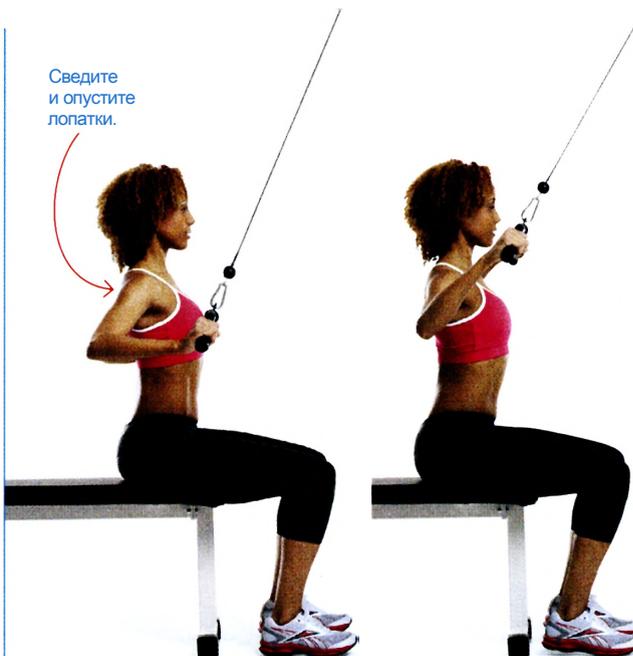
**Б**

- Сжав руки в пустые кулаки и направив большие пальцы вверх, медленно поднимите руки как можно выше.
- Опустите руки в исходное положение.

Количество повторений: 12.

## 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub>тяга верхнего блока вниз

Сведите и опустите лопатки.



**А**

- Сядьте лицом к тренажеру и возьмитесь за рукоятку широким верхним хватом.
- Слегка отклонитесь назад и тяните рукоятку до тех пор, пока не коснетесь ею грудины.

**Б**

- Медленно опустите рукоятку до уровня рта, а затем снова тяните ее вниз. Это одно повторение.

Количество повторений: 12.

Давайте говорить откровенно: нельзя изменить форму (и размер) грудных желез, качая штангу или гантели. Но можно придать им новый вид, укрепив и накачав мышцы, которые скрываются под этими железами. Приведенная ниже программа упражнений позволит сделать область декольте привлекательной и придаст вам облик, которым гордилась бы любая манекенщица.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

### Пружинящее отжимание со скрещенными руками

**А**

- Примите позу планки. Напрягите брюшной пресс.
- Опустите туловище и, остановившись на расстоянии 2—3 см от пола, выполните 3 пружинящих движения вверх и вниз.

**Б**

- Затем отожмитесь в исходное положение и скрестите руки, поставив правую впереди левой.
- Теперь передвиньте левую руку влево и снова сделайте отжимание, выполняя 3 пружинящих движения вверх и вниз.
- Подняв(шие!) в исходное положение, скрестите руки, поставив левую руку впереди правой, после чего передвиньте правую руку вправо, принимая исходное положение. Это одно повторение.

# 28

процентов — на столько, по мнению авторов статьи в «*Medicine and Science in Sports and Exercise*», повышается выносливость мышц после употребления кофеина.



Количество повторений: 5.

## Жим одной рукой в положении стоя



**А**

- Возьмите гантели и встаньте ровно, немного согнув ноги в коленях.
- Поднимите гантели к плечам, ладони обращены вперед.



**Б**

- Выжмите правую гантель над головой так, чтобы поднятая рука находилась возле уха.
- Медленно опустите гантель к плечу. Затем выжмите гантель левой рукой. Это одно повторение.

Количество повторений: 14.

## Жим одной рукой на скамье



**А**

- Возьмите гантель в правую руку и лягте спиной на горизонтальную скамью, держа гантель возле груди. Ладонь должна быть направлена вперед и немного повернута влево.
- Левую руку положите на живот.



**Б**

- Выжимайте гантель вертикально над грудью, полностью выпрямляя руку.
- После небольшой паузы опустите гантель в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую руку.

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ КРАСИВОЙ ГРУДИ

### Обратное отжимание

**А**

- Установите перекладину на турнике или на машине Смита на высоте 90—120 см от пола. Лягте на спину так, чтобы грудь находилась точно под перекладиной.
- Потянитесь руками вверх и возьмитесь за перекладину нижним хватом на ширине плеч так, чтобы вы висели на ней и ваше тело от плеч до пяток образовывало прямую диагональную линию.



**Б**

- Держа брюшной пресс напряженным, подтянитесь грудью к перекладине.

Количество повторений: 10-12.

### Наклонный жим гантелей

**А**

- Лягте спиной на скамью с углом наклона примерно 45 градусов. Держите гантели у плеч, ладони обращены вперед.

**Б**

- Выжимайте гантели вертикально вверх, полностью выпрямляя руки, затем опустите руки в исходное положение.



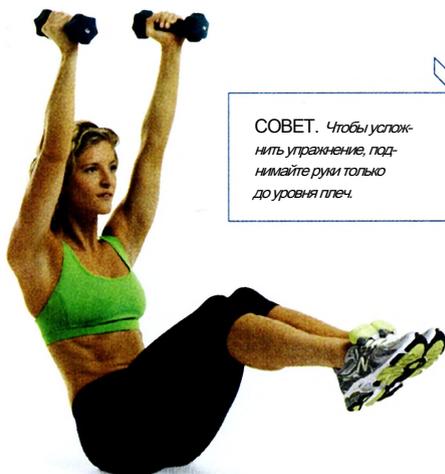
Количество повторений: 10-12.

## Ковш



**A**

- Возьмите гантели весом 2,5 кг, ладони обращены к бедрам. Сядьте, согнув ноги в коленях. Стоны вместе, ступни прижаты к полу, руки вытянуты с внешней стороны коленей.



**Б**

- Поднимите ноги на высоту 15-30 см и, не сгибая руки, поднимите гантели над головой, сводя их в верхней точке.

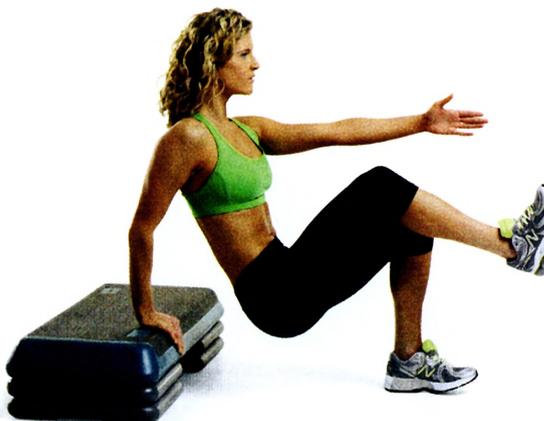
Количество повторений: удерживайте позу как можно дольше.

## Трицепсовое отжимание с вытягиванием руки и ноги



**A**

- Сядьте на пол спиной как можно ближе к степ-платформе высотой 30 см, немного согнув ноги в коленях. Возьмитесь за край степ платформы руками, разведя их немного шире бедер.
- Опираясь на пятки, выпрямите руки. Выполните отжимание.

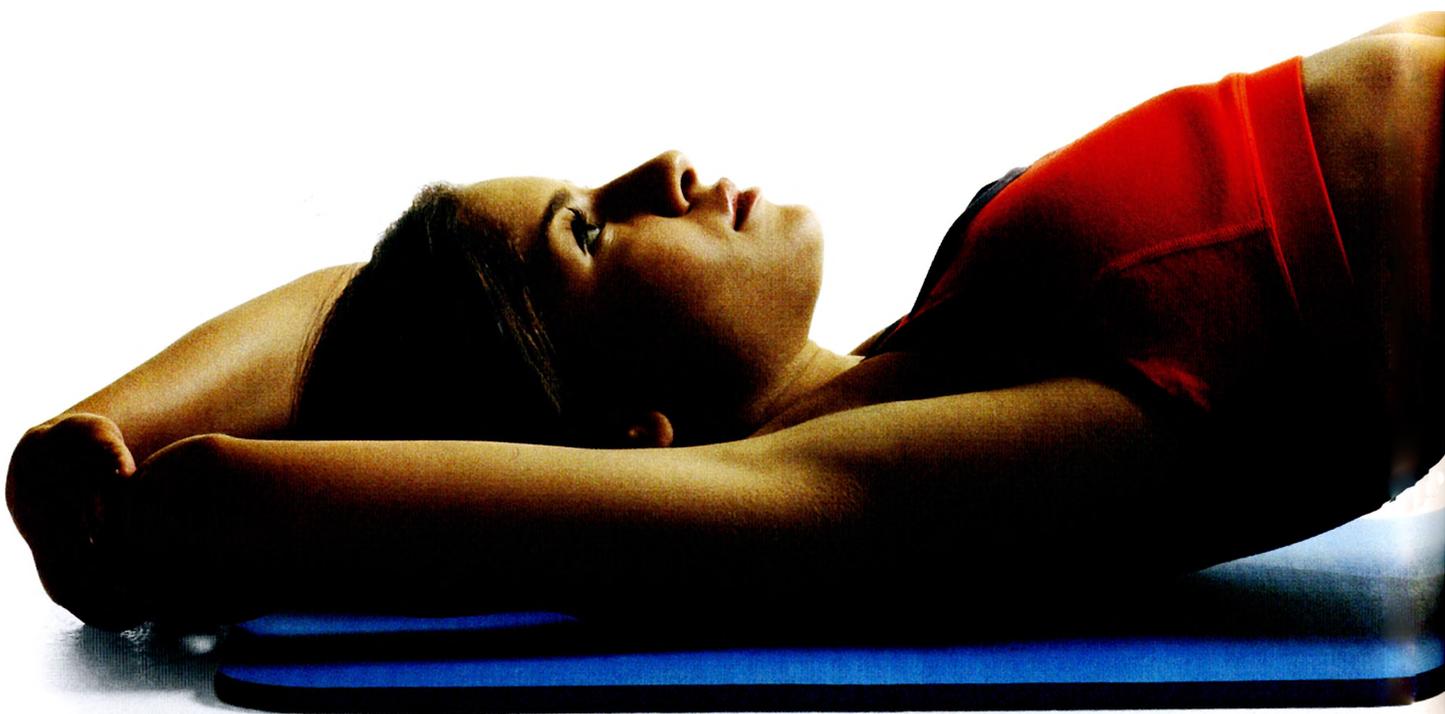


**Б**

- Вытяните левую руку прямо перед собой на уровне плеч и одновременно поднимите правую ногу.
- Зафиксируйте это положение на несколько секунд, затем повторите, поменяв руки и ноги. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

↓ ↓ ↓  
**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, поднимайте руки только до уровня плеч.



## Глава 7

# 15-минутные тренировки для мышечного корсета

Обезопасьте от травм свою спину,  
укрепите и подтяните мышцы средней части тела.



# Супербыстрые тренировки для мышечного корсета

Прежде всего давайте четко уясним: мышечный корсет (мышцы средней части тела) — это не только брюшной пресс. Кстати, очень многие занимающиеся (и даже инструкторы фитнеса) считают эти термины взаимозаменяемыми. Действительно, брюшной пресс играет очень важную роль в мышечном корсете. Марк Верстеген, известный тренер, который как раз и добился всеобщего признания важности упражнений для мышечного корсета, считает его укрепление важным фактором здоровья и силы всего тела. Тренируя мышцы средней части тела, вы будете чувствовать себя моложе, сильнее и даже умнее.

## Значение упражнений для мышечного корсета

**Отличная осанка.** Мышечный корсет поддерживает ваше туловище в вертикальном положении. Чем сильнее и сбалансированнее эта система мышц, тем более стройными (а значит, более высокими) вы будете выглядеть.

**Надежная защита спины и живота.** Исследования показывают, что многие виды боли в спине можно устранить или облегчить за счет укрепления поддерживающих мышц, расположенных вдоль позвоночника, а также глубоких мышц живота, которые служат фундаментом для брюшного пресса.

**Ускорение реакции.** «Стабилизируя мышечный корсет, вы развиваете свою способ-

ность сохранять равновесие на любых поверхностях, благодаря чему у вас повышается скорость реакции», — говорит Верстеген.

**Улучшение умственных способностей.** Позвоночник служит коммуникационным каналом между головным мозгом и телом. «Имея стабильный и ровный позвоночник, вы позволяете мозгу эффективнее получать сигналы, посылаемые из разных точек тела», — говорит Верстеген.

**Более плоский живот.** Тренировка мышечного корсета действительно сделает ваш живот более плоским.

# Сводная таблица 15-минутных тренировок для мышечного корсета

## С. 160

**Тренировка «Плоский живот без скручиваний»**  
 Обратный дровосек  
 Выпад с поднятой рукой  
 Обратная планка с подъемом ноги  
 Тяга гантели одной рукой в наклоне  
 Круги ногами в положении полусидя  
 Рок-н-ролл для мышечного корсета  
 Броски набивного мяча от груди

## С. 164

**Тренировка «Удар с флангов»**  
 Перекаты для косых мышц  
 Планка с поворотом  
 Подъем обеих ног лежа на боку  
 Боковое скручивание коленом к локтю  
 Каноз  
 Боковая планка с поворотом  
 Дровосек лежа

## С. 168

**Тренировка «Нет складкам на спине!»**  
 Разгибание спины с подъемом ноги  
 Растяжка двумя ногами  
 Т-стабилизация  
 Поочередная тяга гантелей  
 Плие с вытягиванием двух рук

## С. 172

**Тренировка «Долой обвисший живот»**  
 Скручивание с наклонном таза на гимнастическом мяче  
 Подъем колена на гимнастическом мяче  
 Матрица  
 Пулlover и скручивание с прямыми ногами  
 Диагональное скручивание локтем к колену  
 Спринтер  
 Скручивание у стены с поворотом корпуса

## С. 176

**Тренировка «Топка для брюшного жира»**  
 Приветствие солнцу с диагональным наклоном  
 Вытягивание рук к лодыжкам  
 Двойной складной нож лежа на боку  
 Динамическое V-скручивание  
 Скручивание с поднятым тазом  
 Двойное боковое скручивание  
 Обратное разгибание на Bosu  
 Круговое скручивание

## Урок анатомии

Мышечный корсет — большая группа мышц средней части тела, стабилизирующих позвоночник, — включает в себя более двух дюжин отдельных мышц. Рассмотрим основные мышцы этой группы.

**Прямая мышца живота** — парная мышца, образующая брюшную стенку и активизирующаяся при выполнении скручиваний.

**Поперечные мышцы живота** — глубокие мышцы, расположенные под прямой мышцей и втягивающие брюшную стенку внутрь.

**Косые мышцы** — мышцы, расположенные по бокам живота; помогают наклонять корпус в стороны и противодействуют вращению корпуса.

**Сгибатели бедер** — мышцы, позволяющие сгибать ноги в тазобедренных суставах, в том числе во время ходьбы и бега.

**Поясничные мышцы** — мышцы, расположенные в нижней части спины и играющие критически важную роль в механике мышечного корсета; обеспечивают стабильность позвоночника при наклоне назад.

## Начнем с основ...

Приведенная ниже программа нацелена на укрепление всего мышечного корсета с помощью разнообразных упражнений, развивающих способность сохранять равновесие, устойчивость и вращательную силу. Для достижения наилучших результатов проводите одну (или более) тренировку для мышечного корсета 2 раза в неделю, обязательно оставляя хотя бы день отдыха между занятиями, чтобы мышцы успевали восстановиться. Выпол-

ните рекомендованное количество повторений каждого упражнения.

Кроме того, каждый из предложенных комплексов нацелен на какую-то одну проблемную зону, будь то обвисший живот или складки, образующиеся на спине вокруг бюстгалтера. Выберите соответствующую вашей проблеме тренировку, целенаправленно проводите ее — и уже через 4 недели вы увидите результат!

Одно время скручивания были очень популярны и стали едва ли не обязательным элементом фитнеса. Их выполняли десятками ежедневно; были даже разработаны специальные устройства, помогающие защитить шею при выполнении скручиваний. Хотя скручивание действительно является эффективным упражнением, это не единственный способ укрепления брюшного пресса. Например, предлагаемая ниже программа упражнений не содержит ни единого кранча, тем не менее помогает очень быстро обрести стройный силуэт.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд, если не указано иное.

### Обратный дровосек

**А**

- Присядьте, держа набивной мяч у левого бедра двумя руками.

Не округляйте поясницу.

**Б**

- Не сгибая руки, диагональным движением поднимите мяч над правым плечом, одновременно выпрямляя ноги.
- Опуститесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений вправо, выполните упражнение влево.

Напрягите мышечный корсет.



Ноги на ширине плеч.

Количество повторений:  
по 10 на каждую сторону.

## Выпад с поднятой рукой

**А**

- Поднимите левую руку с гантелью над головой, держа локоть близко к уху.

**Б**

- Сделайте большой шаг вперед правой ногой и опустите таз так, чтобы бедро было параллельно полу.
- Поднимитесь, выпрямляя правую ногу. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.



**Количество повторений:**  
по 8-10 на каждую сторону.

## Обратная планка с подъемом ноги

**А**

- Примите позу обратной планки, вытянув ноги и опираясь на руки за спиной; пальцы обращены вперед.

**Б**

- Переноса вес тела на руки, поднимите правую ногу; таз не опускайте.
- Зафиксировав положение на 3 секунды, опустите ногу. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.



**ПРИМЕЧАНИЕ.**  
Слабые ягодичные мышцы — одна из причин дряблости живота. Данные упражнения помогут устранить эту проблему.

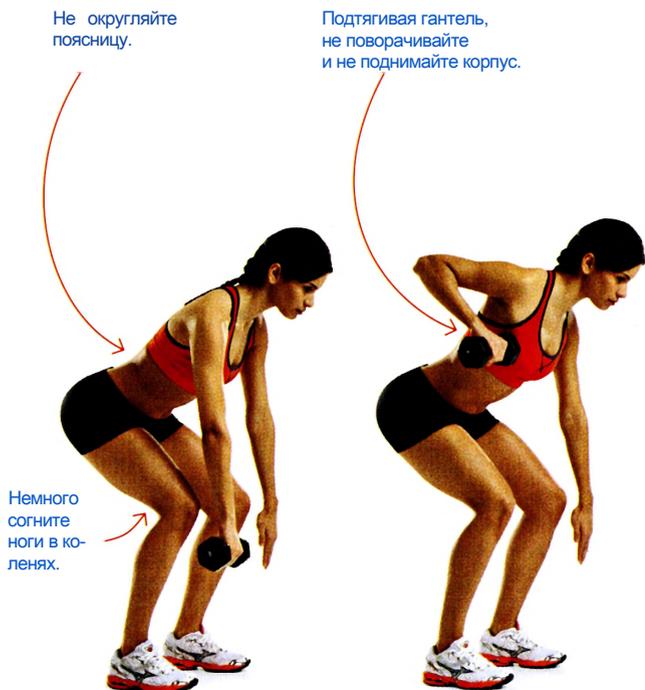
**Количество повторений:** по 10 на каждую ногу.

## Выполняйте больше упражнений на устойчивость

Не любите скручивания? Дело ваше. Но в таком случае вам стоит уделить больше внимания упражнениям на устойчивость, таким как различные варианты «Планки», «Дровосека» и «Скалолаза». Они прорабатывают мышцы, участвующие в стабилизации позвоночника, что является самой главной функцией мышечного корсета. Если бы не этот корсет, ваше тело не могло бы удерживать вертикальное положение и опало бы, как вареные спагетти. Скручивания и подъемы корпуса из положения лежа укрепляют мышцы, сгибающие позвоночник. Но если вы будете выполнять эти упражнения неправильно, сутулясь, округляя поясницу, существующие проблемы со здоровьем могут усугубиться. Поэтому старайтесь извлечь максимум пользы из упражнений на устойчивость, время от времени добавляя упражнения на вращение и сгибание корпуса, а также на проработку сгибателей бедер и косых мышц живота, чтобы укрепить мышечный корсет со всех сторон.

## ТРЕНИРОВКА «ПЛОСКИЙ ЖИВОТ БЕЗ СКРУЧИВАНИЙ»

### Тяга гантели одной рукой в наклоне



Не округляйте поясницу.

Подтягивая гантель, не поворачивайте и не поднимайте корпус.

Немного согните ноги в коленях.

**А**

- Держа гантель в правой руке, согните ноги в коленях и наклонитесь вперед от бедер.

**Б**

- Напрягите брюшной пресс и подтяните гантель к груди, не поворачивая корпус.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую руку.

### Круги ногами в положении полусидя



**А**

- Сядьте на пол, полностью вытянув ноги, и отклоните корпус назад, опираясь на локти и приложив ладони к бедрам.



Рисую ногами круги, держите стопы и бедра вместе.

**Б**

- Напрягите мышечный корсет и поднимите ноги на 45 градусов.
- Вытяните носки, сведите колени и нарисуйте ногами в воздухе большой круг по часовой стрелке. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений в одну сторону, выполните упражнение в другую сторону.

Количество повторений: по 12 на каждую сторону.

## Рок-н-ролл для мышечного корсета



**А**

- Примите полу планки, опираясь на предплечья; ладони обращены вниз.

Во время скручивания положение спины зафиксировано.



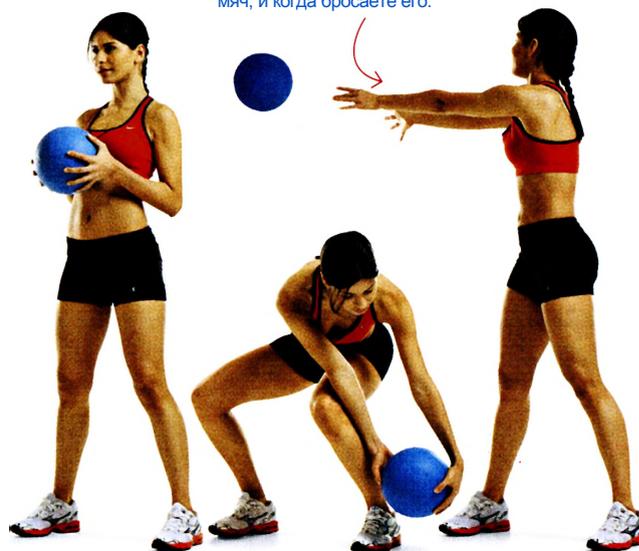
**Б**

- Держа предплечья на месте и поворачиваясь на носках, выверните таз как можно сильнее вправо, не теряя равновесие.
- Повторите в другую сторону. Это одно повторение.

Количество повторений: 3 подхода по 8-10 повторений, отдых между подходами — 30 секунд.

## Броски набивного мяча от груди

С мячом старайтесь работать в полном диапазоне движений. Максимально вытягивайте руки и когда опускаете мяч, и когда бросаете его.



**А**

- Возьмите в руки набивной мяч весом 2—2,5 кг и поставьте ноги на ширину плеч, слегка согнув их в коленях.
- Держите мяч перед грудью.

**Б**

- Опустите таз и коснитесь мячом внешней стороны левой стопы.

**В**

- Быстро выпрямитесь, подтяните мяч к груди и бросьте его вправо партнеру на уровне плеч.
- Поймайте мяч, брошенный обратным партнером. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, выполните упражнение в другую сторону.

Количество повторений: по 10 на каждую сторону.

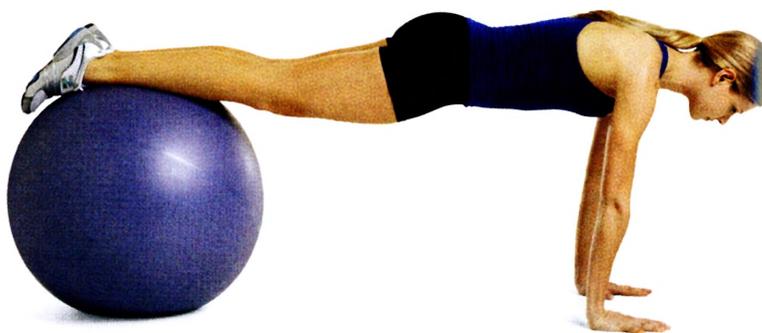
Если бока у вас переваливаются через пояс брюк, с этим надо что-то делать. Справиться с этой проблемой вам помогут предлагаемые ниже упражнения для косых мышц живота.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз.

### Перекаты для косых мышц

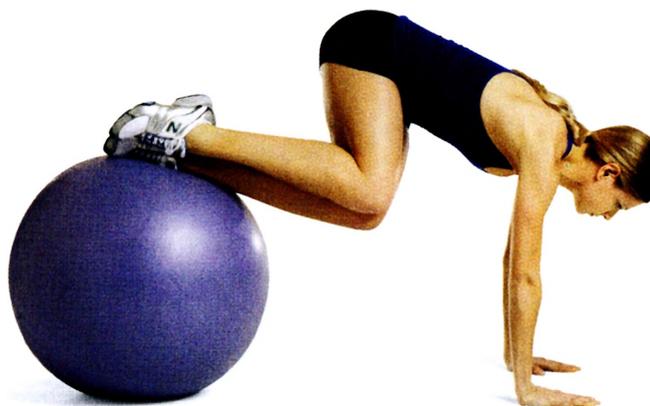
**А**

- Примите позу планки, положив голени на гимнастический мяч и разведя их на ширину бедер. Руки на ширине плеч.



**Б**

- Подтяните колени к правому плечу.
- Вернитесь в исходное положение. Подтяните колени к левому плечу. Это одно повторение.

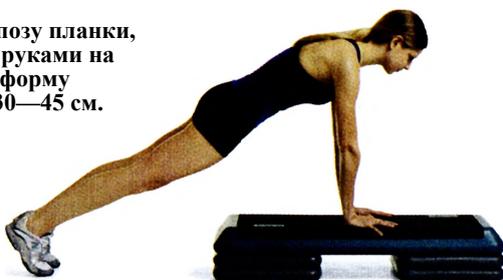


Количество повторений: 12-15.

## Планка с поворотом

**А**

- Примите позу планки, опираясь руками на степ-платформу высотой 30—45 см.



**Б**

- Опираясь на левую руку, поверните туловище вправо, поднимая правую руку к потолку.

В ходе всего упражнения мышечный корсет напряжен.

Поднимая правую руку, перенесите вес тела на левую руку.



**В**

- Вернитесь в позу планки и поставьте на пол по разные стороны степ-платформы сначала правую, потом левую руку. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, выполните упражнение в другую сторону.



## Подъем обеих ног лежа на боку



**А**

- Лягте на левый бок, положив ноги друг на друга. Голова лежит на вытянутой левой руке, правая рука упирается в пол.
- Поднимите правую ногу под углом 45 градусов к полу, зафиксируйте позу на вдох-выдох и вернитесь в исходное положение.



**Б**

- Теперь поднимите над полом обе ноги, зафиксируйте позу на вдох-выдох и вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, повернитесь на другой бок и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 8-10 на каждую сторону.

Количество повторений: по 8-10 на каждом боку.

## Боковое скручивание коленом к локтю



**А**

• Встаньте ровно (плечевые и тазобедренные суставы находятся в одной вертикальной плоскости) и поднимите правую руку. Опираясь на левую ногу, поднимите правую и поверните ее в тазобедренном суставе так, чтобы носок был обращен в сторону.

**Б**

• Сведите правое колено и правый локоть. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10 на каждую сторону.

## Каное

**А**

• Разведите ноги примерно на 90 см, немного согнув их в коленях. Взяв гантель весом 1—2,5 кг обеими руками, держите ее перед грудью.



Носки немного повернуты в стороны

**Б**

Зафиксировав положение таза, опустите гантель к правому бедру, делая такое движение, как будто гребете веслом. Затем поднимите руки к груди и «гребите» к левому бедру. Это одно повторение.

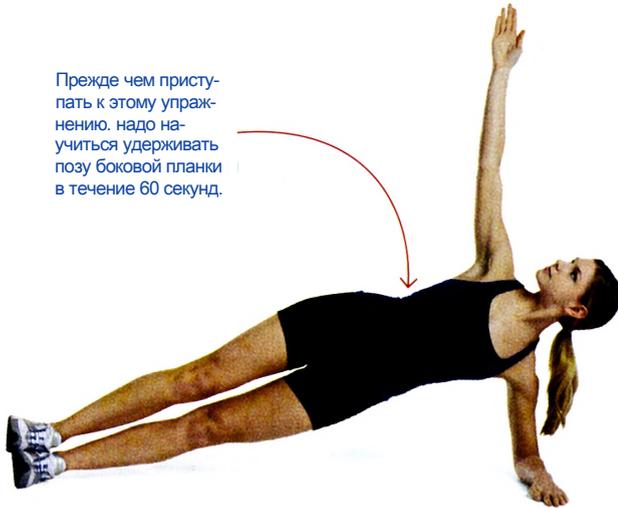


Движение, аналогичное гребле на каное, активизирует мышцы спины и косые мышцы живота.

Количество повторений: 20.

## Боковая планка с поворотом

Прежде чем приступать к этому упражнению, надо научиться удерживать позу боковой планки в течение 60 секунд.



**А**

- Примите позу планки на левом боку, опираясь на локоть точно под плечевым суставом.
- Напрягите мышцы живота и тянитесь правой рукой к потолку.



**Б**

- Медленно опустите правую руку и подведите ее под туловище, одновременно поворачивая корпус вслед за рукой так, чтобы он был почти параллелен полу. Вернитесь в исходное положение боковой планки. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, повернитесь на другой бок и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 5-10 на каждом боку.

## Дровосек лежа



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Это упражнение с вращением корпуса предполагает совместную работу мышц живота, поясницы и бедер, которые сообща вращают туловище взрывным движением, необходимым во многих видах спорта.



**А**

- Лягте на спину, вытянув руки за головой и сложив ладони.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и, поднимая корпус, тянитесь руками в сторону вверх левого бедра. Вернитесь в исходное положение и повторите движение вправо. Это одно повторение.

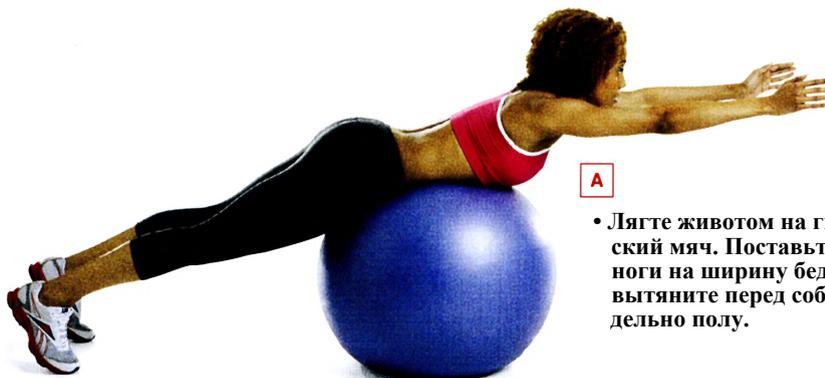
Количество повторений: 15. Став сильнее, выполняйте 10 повторений, держа в руках гантель весом 1,5-2,5 кг.

## ТРЕНИРОВКА «НЕТ СКЛАДКАМ НА СПИНЕ!»

Ничто так не портит внешность в облегающем топе, как две жировые складки, образующиеся вдоль лямок бюстгальтера на спине. Чтобы выглядеть стройной и изящной даже в самой облегающей одежде, надо тренировать мышцы спины, боков и живота, а значит, весь мышечный корсет.

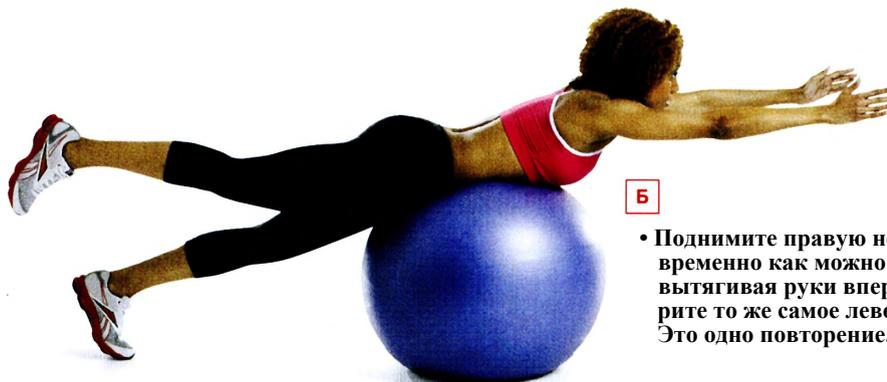
Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем выполните весь цикл еще два раза.

### Разгибание спины с подъемом ноги



**А**

- Лягте животом на гимнастический мяч. Поставьте прямые ноги на ширину бедер. Руки вытяните перед собой параллельно полу.



**Б**

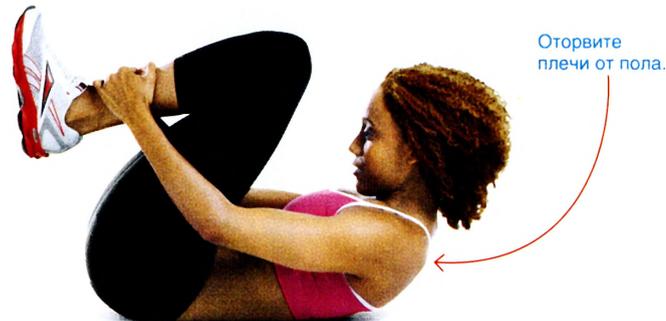
- Поднимите правую ногу, одно временно как можно дальше вытягивая руки вперед. Повторите то же самое левой ногой. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-16.

## Растяжка двумя ногами

**А**

- Лягте спиной на пол; согнув ноги, обхватите руками голени, приподнимите голову и плечи над полом.



**Б**

- Прижимая таз и поясницу к полу, тяните от себя руки и ноги, поднятые под углом 45 градусов к полу, так, чтобы тело приняло форму широкой буквы «U».
- Удерживая это положение, прижмите ребра к полу.
- За счет брюшного пресса согните ноги в коленях, обхватите их руками и вернитесь в исходное положение.



## Ускоренная тренировка мышечного корсета

Выполняйте взрывные упражнения для мышечного корсета. Испанские ученые установили, что в ходе выполнения упражнений для брюшного пресса в ускоренном темпе мышцы живота прорабатываются лучше, чем при медленном выполнении тех же упражнений. Причина: чтобы обеспечить быстроту движений, мышцам приходится работать с большим усилием.

Количество повторений: 5-10.

## ТРЕНИРОВКА «НЕТ СКЛАДКАМ НА СПИНЕ!»

### Т-стабилизация

**А**

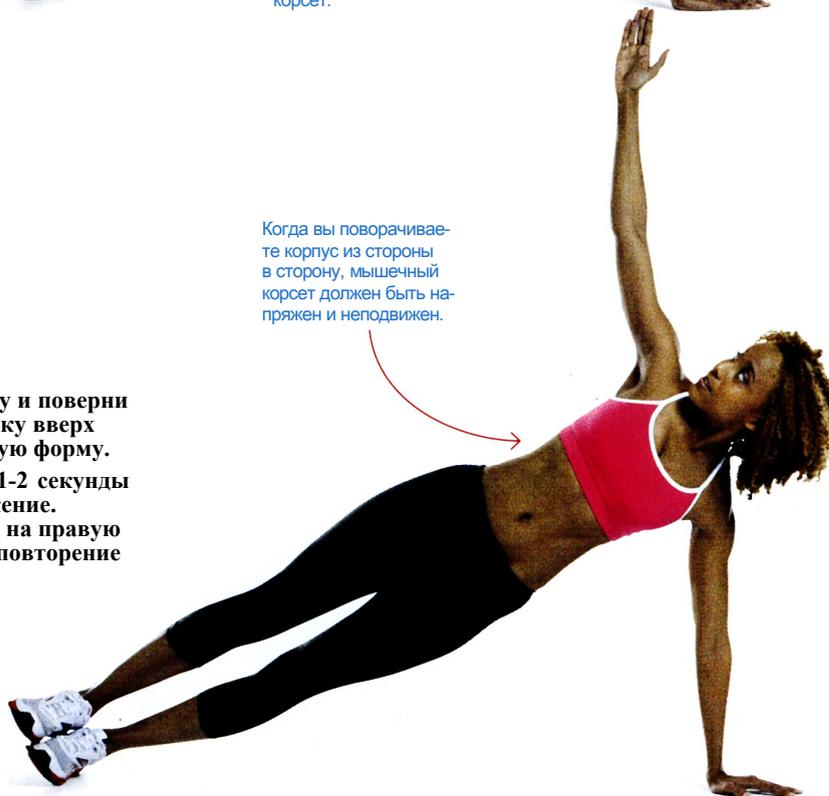
Примите позу планки, прямые руки перпендикулярны полу.



Напрягите мышечный корсет.

**Б**

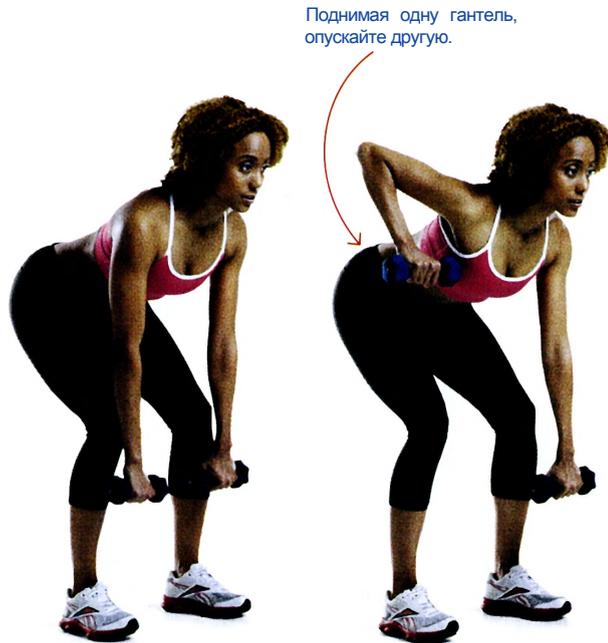
- Перенесите вес тела на левую руку и поверните туловище, поднимая правую руку вверх так, чтобы тело приняло Т-образную форму.
- Зафиксируйте это положение на 1-2 секунды затем вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение, опираясь на правую руку и поднимая левую. Это одно повторение



Когда вы поворачиваете корпус из стороны в сторону, мышечный корсет должен быть напряжен и неподвижен.

Количество повторений: 8-10.

## Поочередная тяга гантелей



Поднимая одну гантель, опускайте другую.

**А**

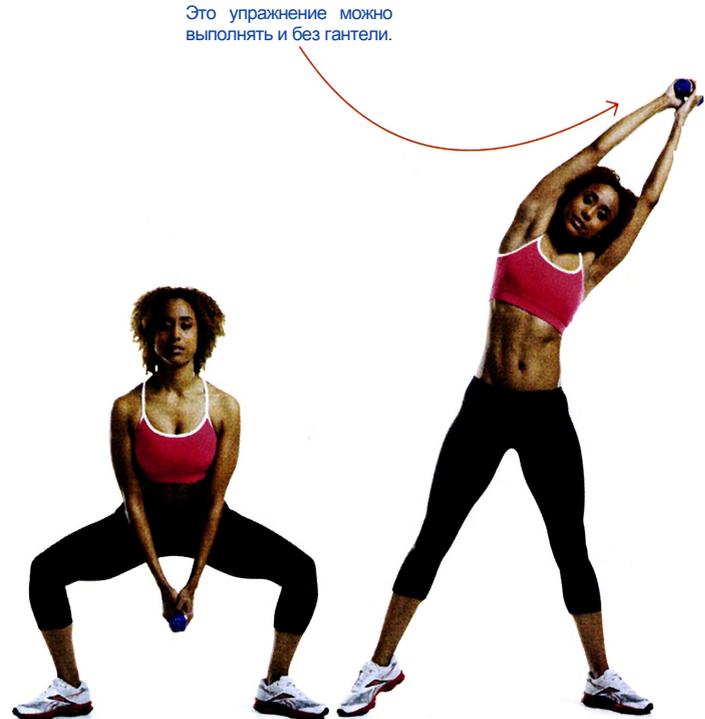
- Возьмите гантели верхним хватом и поставьте ноги на ширину плеч, немного согнув их в коленях. Наклонитесь вперед от бедер, сохраняя естественный изгиб поясницы, так, чтобы корпус был почти параллелен полу. Руки с гантелями свободно опущены.

**Б**

- Подтяните правую гантель к груди, поднимая локоть и сводя лопатки.
- Опуская правую гантель, одновременно подтяните к груди левую. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-10.

## Плие с вытягиванием двух рук



Это упражнение можно выполнять и без гантели.

**А**

- Разведите ноги на расстояние 90 см и возьмите обеими руками гантель весом 1—2,5 кг.
- Напрягая брюшной пресс, выполните плие, держа гантель в опущенных руках.

**Б**

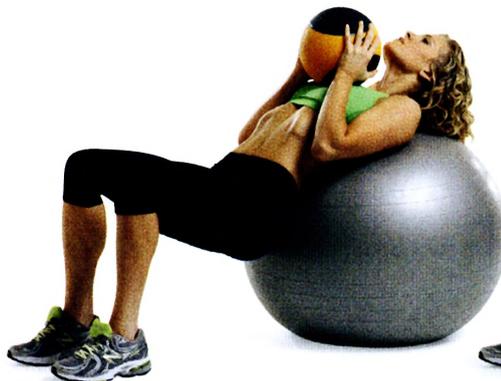
- Возвращаясь в вертикальное положение, поднимите руки над головой и тянитесь ими влево.
- Опустите руки, выполните следующее плие и поднимите руки вправо. Это одно повторение.

Количество повторений: 20.

Даже стройная женщина может иметь обвисший живот из-за слабости нижних мышц живота. Эта проблема известна многим из тех, кто усиленно занимается бегом и кардиотренировками. Они уделяют своим ногам долгие часы тренировок, а оставшийся без внимания пресс теряет последние остатки былой силы и превращается в желе. Предлагаемые ниже упражнения активизируют поперечную мышцу, которая, втягивая брюшную стенку, действует как корсет.

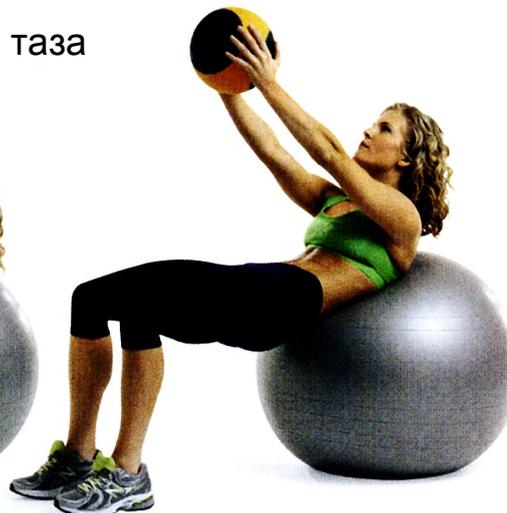
Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем выполните весь цикл еще раз.

Скручивание с наклоном таза на гимнастическом мяче



**А**

- Возьмите в руки набивной мяч весом 2—4,5 кг. Лягте спиной на гимнастический мяч и прижмите к нему голову. Стопы прижаты к полу. Набивной мяч держите на груди.



**Б**

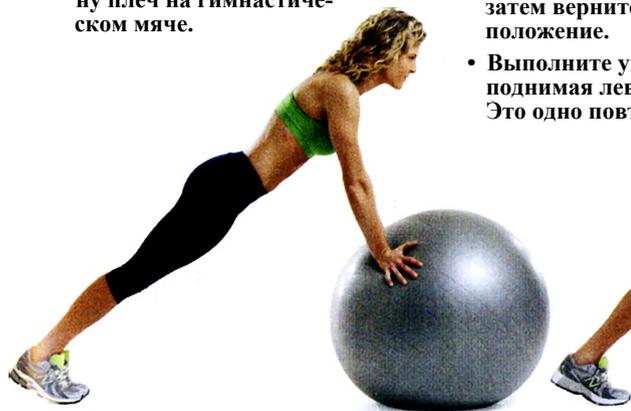
- Напрягите брюшной пресс и скручивайте корпус вверх, отрывая плечи от мяча.
- Затем выпрямите руки с набивным мячом перед грудью.
- Опустите мяч и вернитесь в исходное положение.

Количество повторений: 12-15.

## Подъем колена на гимнастическом мяче

**А**

Примите позу планки, разведя руки на ширину плеч на гимнастическом мяче.



**Б**

- Подтяните правое колено к груди.
- Зафиксируйте позу на 1 секунду, затем вернитесь в исходное положение.
- Выполните упражнение, поднимая левое колено. Это одно повторение.



Количество повторений: 12-15.

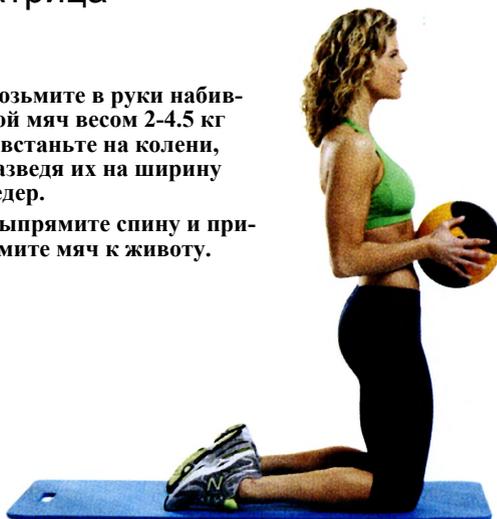
### Держи мяч!

Согласно статье, опубликованной в «Journal of Strength and Conditioning Research», те, кто включает в свои тренировки для брюшного пресса упражнения с гимнастическим мячом, вчетверо устойчивее тех, кто не использует фитбол в ходе занятий.

## Матрица

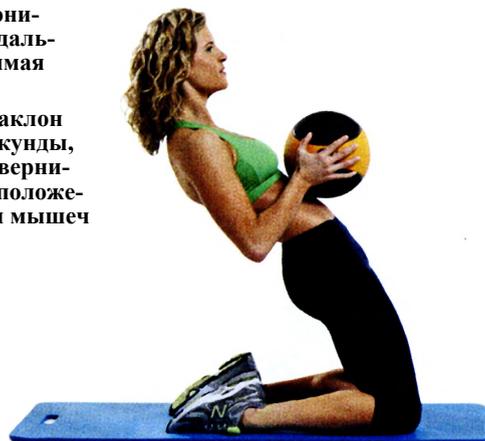
**А**

- Возьмите в руки набивной мяч весом 2-4,5 кг и встаньте на колени, разведя их на ширину бедер.
- Выпрямите спину и прижмите мяч к животу.



**Б**

- Медленно наклонитесь как можно дальше назад, прижимая колени к полу.
- Зафиксируйте наклонную позу на 3 секунды, затем медленно вернитесь в исходное положение за счет силы мышечного корсета.



Количество повторений: 12-15.

## ТРЕНИРОВКА «ДОЛОЙ ОБВИСШИЙ ЖИВОТ»

### Пулlover и скручивание с прямыми ногами



**А**

- Возьмите гантели весом 4,5—5,5 кг и лягте на спину, вытянув руки за головой.
- Поднимите прямые ноги под углом 45 градусов к полу.



**Б**

- Поднимите руки из-за головы над грудью и оторвите плечи от пола, одновременно поднимая в вертикальное положение ноги.
- Вернитесь в исходное положение. Не касайтесь ногами пола.

Количество повторений; 12-15.

### Диагональное скручивание локтем к колену



**А**

- Встаньте ровно так, чтобы плечевые суставы находились в одной вертикальной плоскости с тазобедренными, и поднимите левую руку вверх; правую ногу отведите в сторону и вытяните носок.

**Б**

- Теперь опускайте левый локоть и одновременно поднимайте ему навстречу правое колено, скручивая корпус по диагонали.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12-15 на каждую сторону.

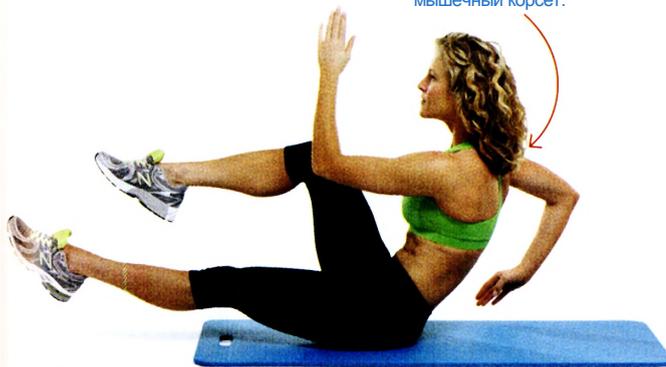
## Спринтер



**И**

- Ляге на спину. Руки вытянуты по бокам, ноги выпрямлены, пятки приподняты над полом на 15—30 см.

Контролируйте свои движения в ходе всего упражнения; чтобы снять нагрузку со спины, напрягите мышечный корсет.

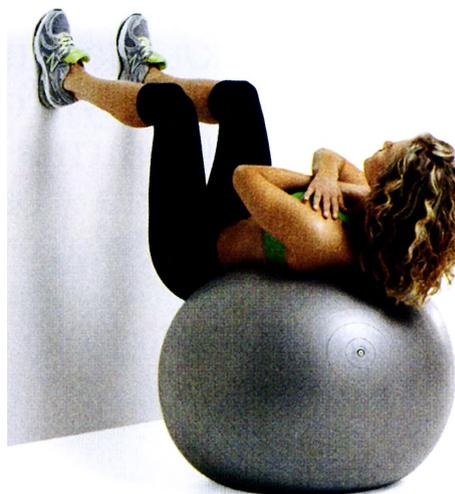


**Б**

- Начинайте поднимать корпус, одновременно сгибая в локтях и поднимая руки как при спринтерском беге (левая рука впереди). Когда туловище будет максимально поднято, подтяните правое колено к груди.
- Вернитесь в исходное положение, не опуская ноги на пол, и повторите, поменяв руки и ноги. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

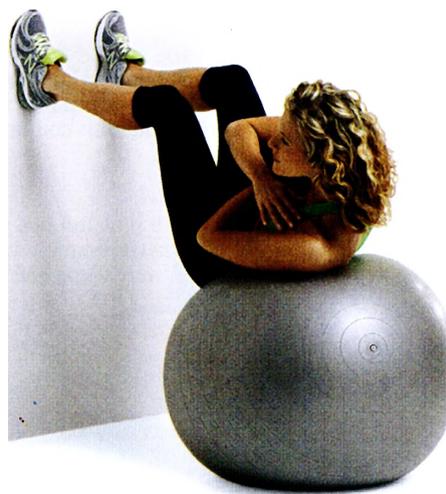
## Скручивание у стены с поворотом корпуса



**А**

- Сядьте на гимнастический мяч лицом к стене, а затем лягте на него спиной.
- Упритесь ногами в стену, согнув ноги в коленях под прямым углом и разведя стопы на ширину бедер. Руки сложите па груды крест-накрест.

**Б**



- Выполняя скручивание, поворачивайте корпус влево.
- Вернитесь в исходное положение.
- Выполните те же движения вправо. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

Чтобы сжечь брюшной жир, одновременно укрепляя все главные мышцы мышечного корсета, необходимо резко увеличить энергозатраты. Предлагаемая ниже динамичная тренировка, включающая в себя упражнения, разработанные братьями Куртом, Бреттом и Майком Бругардтами, авторами книги «Полный сборник тренировок для мышечного корсета» («The Complete Book of Core Training»), заставляет потрудиться все мышцы, необходимые для того, чтобы иметь плоский живот, и одновременно повышает частоту сердечного пульса, благодаря чему жиры сгорают быстрее.

Выполняйте эти упражнения по порядку.

Между упражнениями не отдыхайте, а, например, в течение 60 секунд прыгайте через скакалку (или делайте другие интенсивные гимнастические упражнения). Выполните весь цикл один раз.

### Приветствие солнцу с диагональным наклоном

**A**

Поставьте ноги на ширину бедер и поднимите руки над головой так, чтобы ладони соприкасались.

**B**

- Согнитесь в пояснице и коснитесь обеими руками правой стопы. Корпус остается прямой и движется как единое целое.
- Выпрямитесь и вернитесь в исходное положение. Выполните наклон к другой ноге. Это одно повторение.

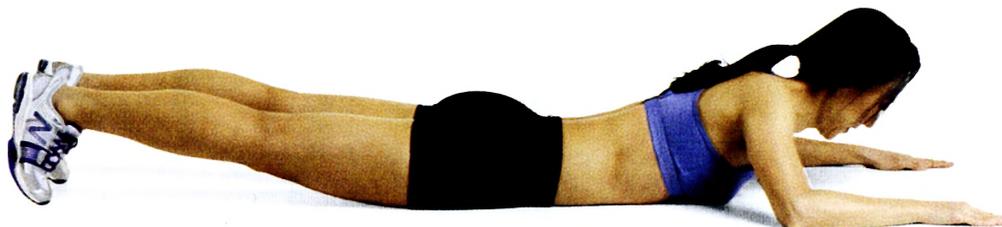
Количество повторений: 10-20.



## Вытягивание рук к лодыжкам

**А**

- Лягте на живот. Ноги выпрямлены и носками касаются пола.
- Согните руки и положите предплечья на пол. Ладони обпашены вниз и впелел.



**Б**

- Согните правую ногу, стараясь коснуться пяткой ягодицы, и одновременно тяните руки назад и вверх, чтобы коснуться ими правой лодыжки.
- Медленно опустите ногу и руки в исходное положение. Выполните те же движения с левой ногой. Это одно повторение.



Количество повторений: 10-20.

## Защитите шею

Когда выполняете кранчи и другие упражнения, в которых необходимо поднимать корпус из положения лежа, прижимайте язык к нёбу. «Это поможет правильно держать голову, а значит, и уменьшить нагрузку на шею», — советует Майкл Меджия, специалист по фитнесу из Нью-Йорка, консультант журнала «Men's Health».

## ТРЕНИРОВКА «ТОПКА ДЛЯ БРЮШНОГО ЖИРА»

### Двойной складной нож лежа на боку

**А**

- Лягте на левый бок, положив прямые ноги друг на друга.
- Левую руку положите на правый бок, а правую заведите за голову.

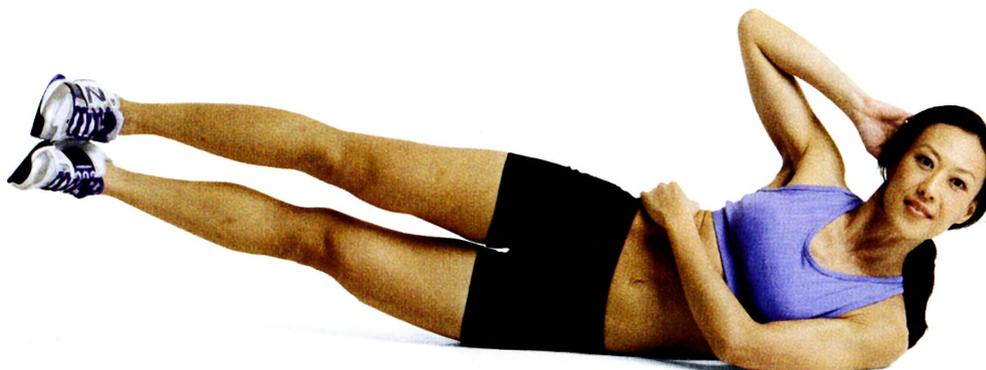


**Б**

- Одновременно поднимите корпус и ноги, подтягивая плечо к бедру.
- Медленным контролируемым движением вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, перевернитесь на другой бок и снова выполните упражнение.



**СОВЕТ.** Если упражнение слишком трудное, для начала поднимайте только ноги.

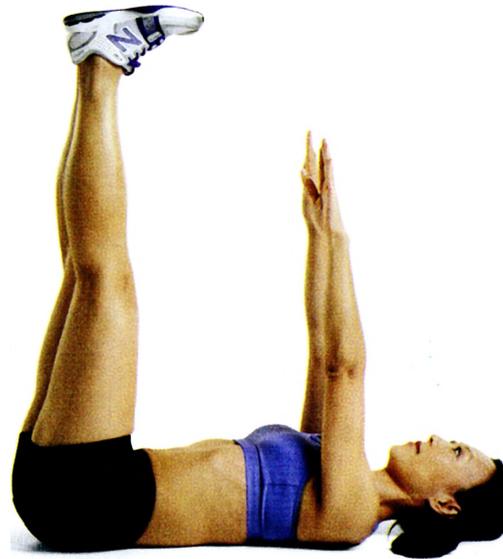


Количество повторений: по 10-20 на каждом боку.

## Динамическое V-скручивание

А

- Лягте на спину и поднимите прямые ноги вертикально вверх.
- Вытяните руки вертикально вверх перед грудью. Напрягите брюшной пресс и опустите ноги так, чтобы они образовали угол 45 градусов с полом.



Б

- Сложите ладони и тянитесь руками к левой ноге, одновременно поднимая ее в вертикальное положение.
- Опустите левую ногу так, чтобы она образовала угол 45 градусов с полом. Выполните те же движения правой ногой. Это одно повторение.



Ходите  
на руках

Канадские исследователи выяснили, что ходьба на руках в позе планки обеспечивает 100-процентную активизацию прямой мышцы живота (основной мышцы брюшного пресса). Если хотите иметь красивый живот, включайте это упражнение в свои тренировки.

1. Примите позу планки, руки выпрямлены. Тело должно образовывать одну прямую линию от головы до пяток.
2. Напрягите брюшной пресс и держите его в таком состоянии в ходе всего упражнения.
3. Медленно переступайте руками вперед (ноги остаются на месте), пока спина не начнет прогибаться — другими словами, пока удастся сохранять прямое положение тела.
4. Переступая руками в обратную сторону, вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.
5. Выполните 6-10 повторений.

Количество повторений: 10-20.

## ТРЕНИРОВКА «ТОПКА ДЛЯ БРЮШНОГО ЖИРА»

### Скручивание с поднятым тазом



**А**

- Лягте на спину, согните ноги в коленях; ступни прижаты к полу. Заведите руки за голову.
- Поднимите таз над полом, приняв позу полумостика, так, чтобы тело от коленей до плеч образовало прямую линию.

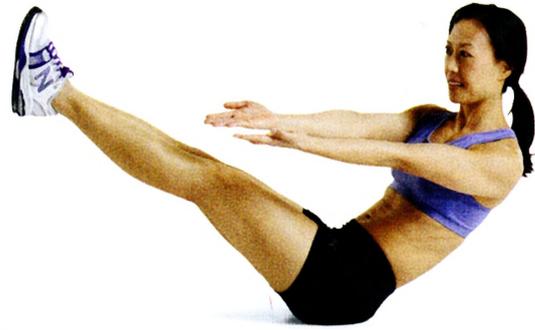


**Б**

- Оставаясь в позе полумостика, напрягите брюшной пресс, а затем оторвите от пола голову, шею и плечи как одно целое. (При этом опирайтесь на ноги и верхнюю часть спины.)
- После небольшой паузы вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Чтобы усложнить упражнение, приподнимайте еще и одну ногу (одну половину повторений приподнимайте левую ногу, вторую половину — правую ногу).

Количество повторений: 10—20

### Двойное боковое скручивание



**А**

- Балансируйте, опираясь только на левую ягодицу. Приподнятые ноги выпрямлены, но колени не выключены. Прямые руки вытянуты перед грудью, ладони обращены вверх.



**Б**

- Продолжая балансировать на левой ягодице, одновременно сгибайте ноги и поднимайте корпус, сближая колени и грудь.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, выполните упражнение, балансируя на правой ягодице.

Количество повторений: по 10-20 на каждую сторону.

## Обратное разгибание на Bosu



**А**

- Лягте животом на выпуклую сторону тренажера Bosu, полностью выпрямив ноги и опираясь на предплечья.



**Б**

- Напрягая мышцы поясницы и ягодиц, поднимите ноги и как можно дольше сохраняйте напряжение мышц в верхней точке подъема.
- Опустите ноги и дотроньтесь ими до пола.

Количество повторений: 10-20.

## Круговое скручивание



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить это упражнение, поднимайте ноги, согнутые в коленях под прямым углом, так, чтобы голени были параллельны полу.



**А**

- Лягте спиной на пол, согнув ноги в коленях. Стопы прижаты к полу, руки за головой, пальцы соприкасаются.
- Отрывайте плечи от пола до тех пор, пока не почувствуете сильное напряжение.



**Б**

- Скручивайте корпус поэтапными круговыми движениями по часовой стрелке: сначала от шести часов к девяти, затем к двенадцати, к трем и снова к шести.
- Теперь выполните упражнение, двигаясь против часовой стрелки. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-20.



# Глава 8

## 15-МИНУТНЫЕ ИНТЕНСИВНЫЕ ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРОВ

Интенсивные интервальные тренировки — это ваше секретное оружие в борьбе за стройное и упругое тело.



# Супербыстрые интервальные тренировки

В следующий раз, оказавшись в тренажерном зале, обратите внимание на дисплей беговой дорожки, эллиптического или велотренажера. Видите там цветную шкалу, показывающую, каким должен быть ваш пульс, чтобы вы оказались в «зоне сжигания жиров»? Вы никогда не задумывались, почему вам так легко удастся достичь необходимого темпа (или почему сжигание приличного количества калорий требует так много времени)? Такого типа тренировки, где вы часами работаете в умеренном темпе, надеясь сжечь побольше жиров, сродни приготовлению ростбифа на медленном огне: если вы можете позволить себе заниматься этим целый день, тогда пожалуйста, но не лучше ли просто прибавить огня и тем самым сэкономить время? Именно это мы и предлагаем вам сделать с помощью наших интенсивных интервальных тренировок для сжигания жиров — прибавить огня!

Как вы уже знаете из главы 1, ИИТ построены на скорости. Они включают в работу каждое мышечное волокно, сжигают тонны калорий и ускоряют ваш обмен веществ на многие часы (и даже дни) после занятий. Эти непродолжительные тренировки позволяют так эффективно сжигать жиры за счет того, что вы работаете намного интенсивнее, чем во время обычных кардиотренировок. Звучит угрожающе? Не бойтесь. Эти «спринты» будут ограничиваться очень короткими интервалами времени — от 30 секунд до 2 минут. После этого вы сбавите темп до

нормального. Это невероятно эффективный способ избавления от лишнего веса, объясняет Джейсон Таланьян, занимающийся изучением ИИТ в одном из университетов Канады. «ИИТ стимулируют быструю перестройку скелетных мышц и мгновенно повышают общую работоспособность, выражающуюся в способности потреблять кислород и сжигать жиры. В этом состоит главное отличие ИИТ от менее интенсивных тренировок», — говорит он. Это значит, что вы наращиваете больше мышечной ткани и в вашем организме вырабатывается больше

## Сводная таблица 15-минутных интенсивных интервальных тренировок

С. 186

**Тренировки на беговой дорожке**

Демон скорости

С горки на горку

С. 188

**Беговые тренировки**

Во весь дух

Круг за кругом

С. 190

**Велотренировки**

Лэнс Армстронг

Горный король

С. 192

**Тренировка на эллиптическом тренажере**

Тренировка с ускорением

С. 194

**Плавание**

Комплексное плавание в быстром

темпе

С. 196

**Тренировка со скакалкой**

Школа прыжков

### Бегом от диабета!

Проведенное в Норвегии исследование позволило сделать вывод о том, что ИИТ способны обращать вспять развитие метаболического синдрома, предшествующего диабету 2-го типа. Ученые сравнили результаты 45-минутных тренировок в умеренном темпе с результатами интервальных тренировок, когда участники выполняли четыре 4-минутных ускорения, а уровень интенсивности достигал 90 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений, и установили, что ИИТ эффективнее более продолжительных и менее интенсивных занятий с точки зрения профилактики ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

сжигающих жиры ферментов и гормонов.

Принципы ИИТ мы решили применить ко всем используемым нами формам кардиотренировок, чтобы на их основе создать супербыстрые тренировки для сжигания жиров. Проводите одну такую тренировку в неделю в соответствии с нашими рекомендациями (см. с. 33). Если есть желание и энтузиазм, то план, конечно, можно и перевыполнить. Но помните о том, что эти трени-

ровки сродни сильнодействующим лекарствам, поэтому больше трех таких занятий в неделю проводить не следует, чтобы между ними обязательно был хотя бы день отдыха. Во время тренировок чередуйте короткие интервалы высокой интенсивности, когда вы работаете, скажем, на 8-м или 9-м уровне по 10-балльной шкале, и более продолжительные интервалы средней интенсивности, когда вы работаете, например, на 6-м уровне.

Есть два способа повысить интенсивность работы на беговой дорожке: увеличить скорость или наклон. Приведенные ниже программы упражнений предоставляют вам возможность выбрать то, что вам больше нравится.

## Тренировка № 1. Демон скорости

В этой тренировке основную роль с точки зрения сжигания жиров играет скорость, а не крутизна подъема, но мы настоятельно рекомендуем установить наклон дорожки на 1 (когда наклон равен 0, это все равно что бежать под горку). Постепенно набирая форму, вы сможете увеличивать скорость и наклон дорожки, тем самым повышая интенсивность занятий. Если вы новичок, то предлагаемые скорости можно уменьшить на 1 (или на столько, на сколько требуется, чтобы держаться в рекомендуемом диапазоне интенсивности нагрузки).

| Время, мин. | Действие            | Скорость, миль в час | Уровень интенсивности нагрузки (1-10) |
|-------------|---------------------|----------------------|---------------------------------------|
| 0:00-3:00   | Разминочная ходьба  | 3,5-3,8              | 4-5                                   |
| 3:00-3:45   | Спринт!             | 7+                   | 9-10                                  |
| 3:45-4:30   | Быстрый бег трусцой | 4,5-6,5              | 7                                     |
| 4:30-5:30   | Спринт!             | 7+                   | 9-10                                  |
| 5:30-6:30   | Быстрый бег трусцой | 4,5-6,5              | 7                                     |
| 6:30-8:00   | Спринт!             | 7+                   | 9-10                                  |
| 8:00-9:00   | Быстрый бег трусцой | 4,5-6,5              | 7                                     |
| 9:00-10:15  | Спринт!             | 7+                   | 9-10                                  |
| 10:15-11:15 | Быстрый бег трусцой | 4,5-6,5              | 7                                     |
| 11:15-12:00 | Спринт!             | 7+                   | 9-10                                  |
| 12:00-12:45 | Быстрый бег трусцой | 4,5-6,5              | 7                                     |
| 12:45-15:00 | Заминочная ходьба   | 3,5-3,8              | 4-5                                   |

## Тренировка №2. С горки на горку

Здесь используются различные уровни наклона беговой дорожки, имитирующие крутизну реальных холмов. Если предлагаемая крутизна поначалу кажется вам неподъемной, просто уменьшите рекомендуемую цифру на 1. Впоследствии, набрав форму, вы сможете увеличить угол наклона и покорять настоящие горы (одновременно сжигая множество калорий!).

| Время, мин. | Действие/Уровень интенсивности нагрузки (1-10) | Скорость, миль в час | Угол наклона, % |
|-------------|--|----------------------|-----------------|
| 0:00-3:00   | Разминочная ходьба/4-5                         | 3,5-3,8              | 1               |
| 3:00-4:00   | Бег трусцой на пологий холм/8-9                | 4-5                  | 4-5             |
| 4:00-6:00   | Быстрый бег трусцой по ровной дороге/7         | 4,2-6,5              | 0               |
| 6:00-7:00   | Бег трусцой на средний холм/9                  | 4-5                  | 6               |
| 7:00-9:00   | Быстрый бег трусцой по ровной дороге/7         | 4,2-6,5              | 0               |
| 9:00-10:00  | Бег трусцой на крутой холм/10                  | 4-5 (если возможно)  | 7-8             |
| 10:00-12:00 | Быстрый бег трусцой по ровной дороге/7         | 4,2-6,5              | 0               |
| 12:00-13:00 | Пик! Быстрая ходьба/10                         | 3,5-4                | 10              |
| 13:00-15:00 | Заминка/4-5                                    | 3,5-3,8              | 1-0             |

При беге на длинные дистанции организм переходит в режим экономии энергии и сжигает меньше калорий. Предлагаемые ниже высокоинтенсивные тренировки позволят вам избавиться от килограммов веса, пробегая при этом совсем небольшие дистанции. Однако поскольку вы заставляете свой организм выйти из зоны комфорта и поработать на пределе возможностей, то не просто улучшите свою физическую форму, но и сделаете это вчетверо быстрее. Дистанции, рекомендуемые в этих программах, ориентированы на длину беговой дорожки стадиона, равную 400 метрам.

## Тренировка № 1. Во весь дух

Забег на 200 метров — идеальная дистанция для тренировки ног, поскольку в начале пути вам не приходится сдерживать скорость, чтобы добраться до финиша. Вы можете бежать всю дистанцию на полной скорости, а затем дать себе отдых, пробегая полный круг легкой трусцой. Опытные спортсмены могут бежать несколько быстрее, начинающие — несколько дольше по сравнению с рекомендуемым временем.

| Время, мин. | Скорость                                     | Дистанция                               |
|-------------|--|---|
| 0:00-5:00   | Легкий разминочный бег трусцой               | Примерно 2 круга                        |
| 5:00-5:30   | Скоростной забег                             | От $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ круга |
| 5:30-7:00   | Бег трусцой                                  | Примерно 1 круг                         |
| 7:00-7:30   | Скоростной забег                             | От $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ круга |
| 7:30-10:00  | Бег трусцой                                  | Примерно 1 круг                         |
| 10:00-10:30 | Скоростной забег                             | От $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ круга |
| 10:30-13:00 | Бег трусцой                                  | Примерно 1 круг                         |
| 13:00-13:30 | Скоростной забег                             | От $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ круга |
| 13:30-15:00 | Заминочный бег трусцой, переходящий в ходьбу |   |



### В компании заниматься легче

Если вам трудно заставить себя заниматься ИИТ, попробуйте найти компаньонов. Исследователи из Оксфордского университета установили, что у людей, которые тренируются в группах, порог выносливости выше, чем у тех, кто занимается в одиночку. Возможную причину этого явления ученые видят в том, что во время групповых занятий у нас выделяется больше эндорфинов. Нам же кажется, что просто происходит обмен энергией — хотя, возможно, это то же самое.

## Тренировка №2. Круг за кругом

Эта тренировка творит настоящие чудеса, заставляя работать все ваши энергетические системы на пределе возможностей. В отличие от полукруговых пробежек, где вы пускаетесь с места в карьер, здесь вам нужно иметь запас сил, чтобы не приползти к финишной черте на четвереньках, а пересечь ее еще более сильными, чем вы были на старте. Опытные бегуны могут бежать несколько быстрее, начинающие — несколько дольше по сравнению с рекомендуемым временем.

| Время, мин. | Скорость                       | Дистанция          |
|-------------|--------------------------------|--------------------|
| 0:00-5:00   | Легкий разминочный бег трусцой | Примерно 2 круга   |
| 5:00-7:00   | Скоростной забег               | Примерно 1 круг    |
| 7:00-8:00   | Легкий бег трусцой             | Примерно 1/2 круга |
| 8:00-10:00  | Скоростной забег               | Примерно 1 круг    |
| 10:00-11:00 | Легкий бег трусцой             | Примерно 1/2 круга |
| 11:00-13:00 | Скоростной забег               | Примерно 1 круг    |
| 13:00-15:00 | Легкий заминочный бег трусцой  |                    |

Как велотренажер, так и обычный велосипед являются идеальными инструментами супербыстрого сжигания жиров, потому что вы не подвергаете свои суставы опасным нагрузкам, а все усилия направляются на тренировку мышц и сжигание калорий. Эти тренировки предназначены для работы как на велотренажере, так и на дорожном велосипеде. Уровень интенсивности прикладываемых усилий на велотренажере регулируется установкой того или иного режима, а на велосипеде — включением той или иной передачи.

## Тренировка № 1. Лэнс Армстронг

Эти тренировки повышают эффективность вашего сжигающего калории мотора за счет постепенного увеличения интенсивности прикладываемых усилий — до тех пор, пока вы не достигнете своего потолка (а достигнув, там и оставайтесь!). Оценивайте уровень интенсивности по 10-балльной шкале. Если занимаетесь на велосипеде, используйте в качестве критерия интенсивности средние скорости. Более опытные велосипедисты могут крутить педали быстрее, чем рекомендуется.

| Время, мин. | Действие              | Уровень интенсивности нагрузки (1-10) | Скорость, миль в час |
|-------------|-----------------------|---------------------------------------|----------------------|
| 0:00-3:00   | Разминка              | 6                                     | 10-15                |
| 3:00-5:00   | Быстрое педалирование | 8                                     | 16-17                |
| 5:00-6:00   | Скоростная гонка      | 9                                     | 18-19                |
| 6:00-6:30   | Спринт!               | 10                                    | 20+                  |
| 6:30-9:30   | Легкое педалирование  | 6                                     | 10-15                |
| 9:30-11:30  | Быстрое педалирование | 8                                     | 16-17                |
| 11:30-12:30 | Скоростная гонка      | 9                                     | 18-19                |
| 12:30-13:00 | Спринт!               | 10                                    | 20+                  |
| 13:00-15:00 | Заминка               | 6                                     | 10-15                |

## Тренировка №2. Горный король

Если вы занимаетесь на велосипеде и у вас есть возможность ездить по горным трассам, можете просто ехать в гору предписанный интервал времени, затем спускаться вниз и снова крутить педали в гору. Если гор поблизости нет или вы занимаетесь на велотренажере, просто включайте более высокую передачу, создавая большее сопротивление. Смысл в том, чтобы периодически крутить педали было особенно трудно, но они продолжали крутиться. Скорость движения с увеличением сопротивления будет падать, но вы все равно должны крутить педали плавно, а не рывками. Уклон в контексте упражнения называется крутым, когда вам приходится крутить педали стоя. Средний уклон вы должны уметь преодолевать сидя в седле.

| Время, мин. | Действие                                 | Уровень интенсивности нагрузки/<br>Передача | Наклон/Сопротивление |
|-------------|--|---|----------------------|
| 0:00-3:00   | Разминка                                 | 6   | 0-3%/Низкое          |
| 3:00-4:00   | Быстрый подъем сидя                      | 7   | 4-6%/Среднее         |
| 4:00-5:30   | Подъем сидя                              | 8   | 6-8%/Высокое         |
| 5:30-6:00   | Подъем стоя                              | 9   | 8-10%/Очень высокое  |
| 6:00-8:00   | Быстрое педалирование по ровному участку | 6   | 0-3%/Низкое          |
| 8:00-9:00   | Быстрый подъем сидя                      | 7   | 4-6%/Среднее         |
| 9:00-10:30  | Подъем сидя                              | 8   | 6-8%/Высокое         |
| 10:30-11:00 | Подъем стоя                              | 9   | 8—10%/Очень высокое  |
| 11:00-13:00 | Быстрое педалирование по ровному участку | 7   | 0-3%/Низкое          |
| 13:00-15:00 | Заминка                                  | 6   | 0-3%/Низкое          |

Этот замечательный тренажер, фаворит посетителей фитнес-клубов, служит хорошей основой для интенсивных интервальных тренировок, позволяя избавляться от калорий и жира без каких-либо негативных последствий. Предлагаемая ниже тренировка заставит вас потрудиться на этом тренажере в самых трудных режимах: вы будете наращивать скорость, индикатор которой можно найти на дисплее тренажера, одновременно повышая степень сопротивления вашим усилиям; с каждой минутой вы будете работать немного быстрее и напряженнее, пока не выдохнетесь. Помните: чтобы ваши ноги работали как можно быстрее, не просто держитесь за рукояти, а в буквальном смысле качайте руки. Если в тренажере есть возможность менять угол наклона, можно повысить интенсивность, имитируя подъем в гору. В этом случае воспользуйтесь схемой тренировки «С горки на горку» (см. с. 187).



### Это вам не прогулка в парке

Хотя эллиптический тренажер издавна известен как хороший инструмент реабилитации после травм, в последнее время за ним закрепилась несправедливая репутация тренажера для тех, кто читать любит больше, чем трудиться в поте лица. Да, верно, на этом тренажере действительно можно беспечно проводить время, просто держась за рукояти и позволяя выполнять основную работу силе инерции. Однако если пользоваться им правильно, то он может согнать с вас семь потов и резко ускорить обмен веществ. В ходе исследования, недавно проведенного в Небрасском университете, выяснилось, что во время занятий на эллиптическом тренажере сжигается столько же калорий, сколько во время тренировки на беговой дорожке — при том же уровне интенсивности. Потребление кислорода на обоих тренажерах тоже оказалось одинаковым, но пульс при работе на эллиптическом тренажере в среднем повышается больше, возможно, потому, что непривычные движения требуют от мышц более сбалансированной работы. Чтобы ваш организм не привыкал к тому или иному типу тренировок, старайтесь чередовать работу на обоих кардио-тренажерах.

## Тренировка с ускорением

| Время, мин. | Действие             | Скорость, об./мин./<br>Уровень интенсивности нагрузки (1-10) | Сопротивление |
|-------------|----------------------|--|---------------|
| 0:00-2:00   | Разминка             | 130-140/5-6  | 3-5           |
| 2:00-4:00   | Уклон (средний темп) | 150-180/7-8  | 7-8           |
| 4:00-5:00   | Спринт!              | 190/9-10   | 8-9           |
| 5:00-6:00   | Устойчивая нагрузка  | 150/6-7  | 7             |
| 6:00-8:00   | Уклон (средний темп) | 160-190/7-8  | 7-8           |
| 8:00-9:00   | Спринт!              | 200/10   | 9-10          |
| 9:00-10:00  | Устойчивая нагрузка  | 150/6-7  | 7             |
| 10:00-12:00 | Уклон (средний темп) | 170-200/7-8  | 7-8           |
| 12:00-13:00 | Спринт!              | 210/10   | 9-10          |
| 13:00-15:00 | Заминка              | 130-140/5-6  | 3-5           |

Плотность воды в 800 раз выше плотности воздуха, поэтому аналог спринтерского забега, только в бассейне, не имеет себе равных с точки зрения сжигания жиров. Предлагаемая здесь тренировка в мгновение ока уберет лишние сантиметры с вашей талии. Выполняйте ее так, как рекомендовано, проплывая указанным стилем необходимое количество кругов и прикладывая при этом усилия, оцениваемые по шкале интенсивности нагрузки от 1 до 10. (*Примечание.* Указания дистанций даются в расчете на 25-метровый бассейн, а не на 50-метровый. Кругом считается двойная длина бассейна — 50 м.)



### **Техника плавания кролем: рекомендации**

Соблюдение техники плавания гарантирует наилучший результат. Когда учитесь плавать кролем, учитывайте следующие рекомендации:

1. Смотрите на дно бассейна. Если вы поднимаете голову, бедра опускаются и скорость снижается.
2. Учитесь плыть плавно и тихо, не шлепая по воде и не поднимая брызги, что ведет к перерасходу энергии.
3. Вытягивая ведущую руку, позвольте ей погрузиться на глубину 20 см, прежде чем делать гребок. Вообразите, что обхватили рукой бочонок и пытаетесь протолкнуть его назад под собой.
4. Отрабатывайте поворот корпуса. Это позволит включить в работу мышечный корсет и мышцы спины, что поможет вам плыть. Дышать становится легче. Чтобы научиться правильно вращать тело, попрактикуйтесь в плавании на боку с ластами и вытянутой перед собой рукой.

### Секрет быстрого плавания

Чтобы интервальные тренировки по плаванию принесли максимальный результат, отработайте технику наиболее эффективного (т. е. длинного и быстрого) гребка. Попробуйте такую методику тренировок: сделайте два гребка правой рукой, один левой, потом один правой и два левой. Далее сделайте по одному гребку правой и левой рукой, два правой и два левой. Продолжайте плавать по этой схеме в течение 5 минут. Это поможет вам сбалансировать силу гребка и подобрать оптимальный ритм, советует Кит Белл из Американской ассоциации плавания.

## Комплексное плавание в быстром темпе

Если вы опытный пловец, увеличьте длину дистанции или количество кругов; если вы новичок, уменьшите длину дистанции или количество кругов.

| Время, мин. | Стиль              | Дистанция          | Уровень интенсивности нагрузки |
|-------------|--------------------|--------------------|--------------------------------|
| 0:00-3:00   | Кроль/Смешанный    | Примерно 2 круга   | 4-5                            |
| 3:00-5:00   | Кроль              | Примерно 2 круга   | 6-7                            |
| 5:00-5:45   | Кроль              | Примерно 1 круг    | 9                              |
| 5:45-7:00   | Кроль/Смешанный    | Примерно 1 круг    | 6                              |
| 7:00-7:45   | Кроль              | Примерно 1 круг    | 9                              |
| 7:45-9:00   | Кроль/Смешанный    | Примерно 1 круг    | 6                              |
| 9:00-9:45   | Кроль              | Примерно 1 круг    | 9                              |
| 9:45-11:00  | Кроль/Смешанный    | Примерно 1 круг    | 6                              |
| 11:00-11:30 | Брасс              | Примерно 1/2 круга | 8-9                            |
| 11:30-13:00 | Кроль              | 1 1/2 круга        | 8-9                            |
| 13:00-15:00 | На спине/Смешанный | Примерно 1 круг    | 4-5                            |

Если вы с детства не прыгали через скакалку, то вскоре поймете, почему боксеры, использующие этот простой снаряд для тренировки прыгучести, не имеют ни грамма лишнего жира. Предлагаемая тренировка включает в себя разные виды прыжков: обычные, на одной ноге и двойные (два оборота скакалки за один прыжок), чтобы не дать вашему телу расслабиться ни на секунду. Что касается техники, то старайтесь подпрыгивать примерно на 5 см над полом — этого вполне достаточно, чтобы скакалка проскользнула под вашими ногами. Держите локти ближе к туловищу и все время прыгайте на носках.

# Школа прыжков

| Время, мин. | Стиль                                  | Темп                             | Интенсивность   |
|-------------|--|----------------------------------|-----------------|
| 0:00-1:00   | Прыжки на двух ногах                   | Умеренный                        | 5—6/средняя     |
| 1:00-1:30   | Прыжки на одной ноге                   | Умеренный                        | 7/выше средней  |
| 1:30-2:30   | Прыжки на двух ногах                   | Умеренный                        | 5—6/средняя     |
| 2:30-3:00   | Прыжки на одной ноге                   | Умеренный                        | 7/выше средней  |
| 3:00-5:00   | Прыжки на двух ногах                   | Быстрый                          | 8-9/высокая     |
| 5:00-6:00   | Прыжки на двух ногах                   | Умеренный                        | 5—6/средняя     |
| 6:00-7:30   | Двойные прыжки*                        | Быстрый                          | 9-10/высочайшая |
| 7:30-8:30   | Прыжки на двух ногах                   | Умеренный                        | 5—6/средняя     |
| 8:30-10:30  | Прыжки с разведением и сведением ног** | Умеренный, переходящий в быстрый | 8/высокая       |
| 10:30-11:30 | Прыжки на двух ногах                   | Умеренный                        | 5—6/средняя     |
| 11:30-13:30 | Бег на месте***                        | Умеренный, переходящий в быстрый | 8-9/высокая     |
| 13:30-15:00 | Прыжки на двух ногах                   | Умеренный                        | 5—6/средняя     |

\* Прыжок достаточно высокий, чтобы скакалка успела сделать два оборота, прежде чем вы приземлитесь.

\*\* После прыжка приземляетесь на разведенные ноги, а после следующего прыжка сводите ноги.

\*\*\* Фактически вы бежите на месте, переступая через вращающуюся скакалку.



## Глава 9

# 15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

С каким бы телом вы ни родились,  
вам под силу сделать его сильным и красивым.

# Супербыстрые тренировки для всех ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Большинство упражнений подобны готовому платью. Они неплохо подходят каждой женщине, но если вам необходима программа, идеально соответствующая вашим потребностям и особенностям, то здесь нужен индивидуальный подход. Приведенные ниже тренировки разработаны с учетом проблем, присущих определенному типу телосложения. Например, если у вас слишком широкие плечи или бедра, то вашему облику в целом недостает равновесия. Поэтому здесь вы найдете тренировки, которые помогут вам выглядеть гармонично, какой бы фигурой ни наделила вас природа — грушевидной, прямой, атлетической или «песочными часами».

## Начнем с основ...

Вы заметите, что каждая из представленных ниже тренировок начинается с одних и тех же четырех упражнений: «Выпад с подъемом», «Отжимание с подъемом ноги», «Сотня на мяче» и «Русалка». Так сделано потому, что данные упражнения эффективны для любого типа фигуры. Взяв их за основу, затем вы дополните их упражнениями, кото-

рые призваны максимально оттенить ваши достоинства и скрыть проблемные места. Вам осталось только определить тип своего телосложения (не волнуйтесь, мы вам поможем!), и можно приступать. Проводите соответствующую вашему типу фигуры тренировку 3 раза в неделю или комбинируйте ее с другими 15-минутными тренировками.

## Сводная таблица 15-минутных тренировок для всех типов телосложения

С. 206

### Тренировка для женщин с грушевидной фигурой

Выпад с подъемом  
Отжимание с подъемом ноги  
Сотня на мяче  
Русалка  
Прыжки «Ножницы»  
Подъем на бицепс и жим в позе лодки  
Боковой подъем руки в позе треугольника  
Трицепсовое отжимание с подъемом колена

С. 210

### Тренировка для женщин с фигурой «песочные часы»

Выпад с подъемом  
Отжимание с подъемом ноги  
Сотня на мяче  
Русалка  
Выпад тай-чи  
Боковая планка с подъемом колена  
Боковой подъем на скамью  
Трицепсовая экстензия в позе полумостика

С. 214

### Тренировка для женщин с мальчишеской фигурой

Выпад с подъемом  
Отжимание с подъемом ноги  
Сотня на мяче  
Русалка  
Крестообразное скручивание  
Отжимание с одной рукой на степ-платформе  
Плиометрическая планка  
Приседание и жим гантелей

С. 218

### Тренировка для женщин с атлетической фигурой

Выпад с подъемом  
Отжимание с подъемом ноги  
Сотня на мяче  
Русалка  
Подъем гантели хватом «молоток» в реверансе  
Приседание с поворотом  
Тяга в наклоне с поднятой ногой  
Боковые выпады

## Понаблюдайте за своей техникой

Выполняйте упражнения перед зеркалом. «Так вы сразу поймете, что делаете неправильно и в чем вам нужно усовершенствоваться», — говорит персональный тренер Карла Соттовия. Обратите внимание, не повторяете ли вы наиболее распространенные ошибки (например, когда делаете приседания, поднимаете или склоняете голову либо позволяете коленям выступать за линию носков). Еще один плюс тренировки перед зеркалом: исследователи из Университета штата Иллинойс установили, что, когда вы видите себя в зеркале, это служит дополнительной мотивацией для того, чтобы продолжить заниматься, когда возникает желание все бросить и пойти домой.

Эта глава начинается с четырех потрясающих упражнений, которые следовало бы выполнять всем. Почему? Потому, что они гарантируют вовлечение в работу всех крупных мышечных групп, особенно мышечного корсета. Кроме того, данные упражнения ускоряют обмен веществ.

Следующие четыре упражнения нужно выполнять женщинам с любым типом телосложения, поэтому они включены во все четыре тренировки.



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, ставьте переднюю ногу на ступеньку.

## Выпад с подъемом

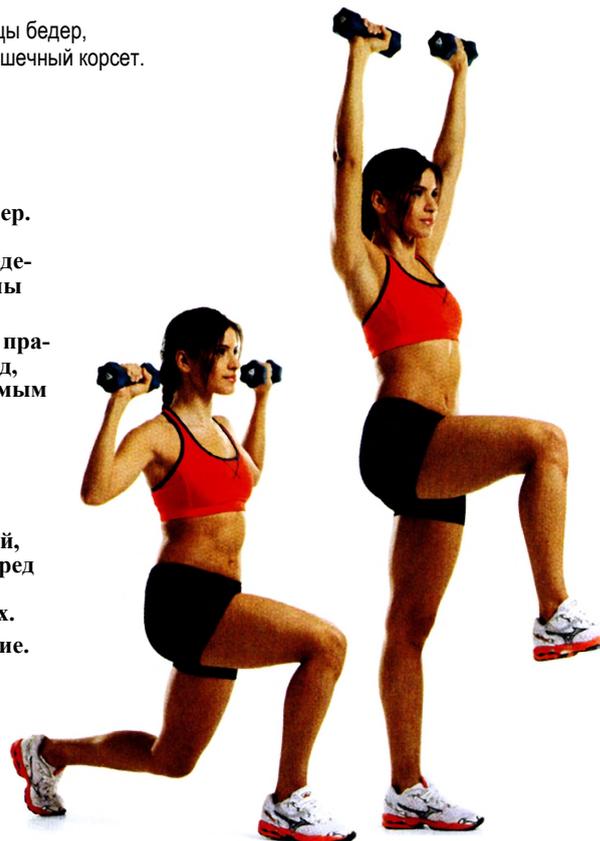
Прорабатываются мышцы ягодиц, мышцы бедер, мышцы плечевого пояса, трицепсы, мышечный корсет.

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер. Держите гантели над плечами. Руки согнуты в локтях и разведены в стороны, ладони обращены вперед.
- Сделайте большой шаг вперед правой ногой и опуститесь в выпад, сгибая ноги в коленях под прямым углом.

**Б**

- Подтяните левую ногу к правой, выпрямитесь и поднимите вперед правое колено, выжимая руки с гантелями вертикально вверх.
- Вернитесь в исходное положение. Повторите другой ногой. Это одно повторение.



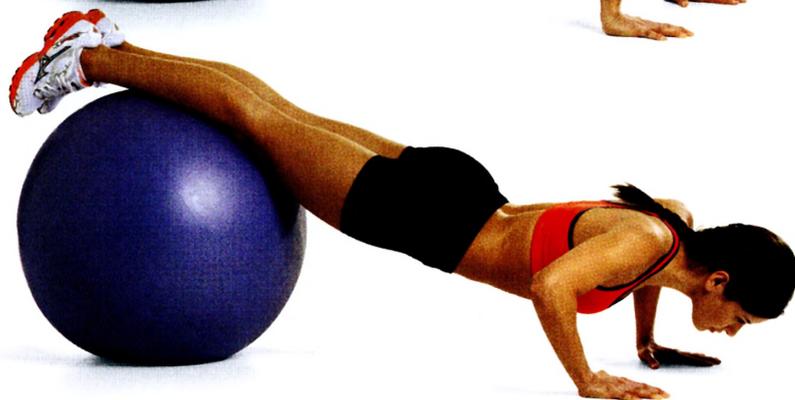
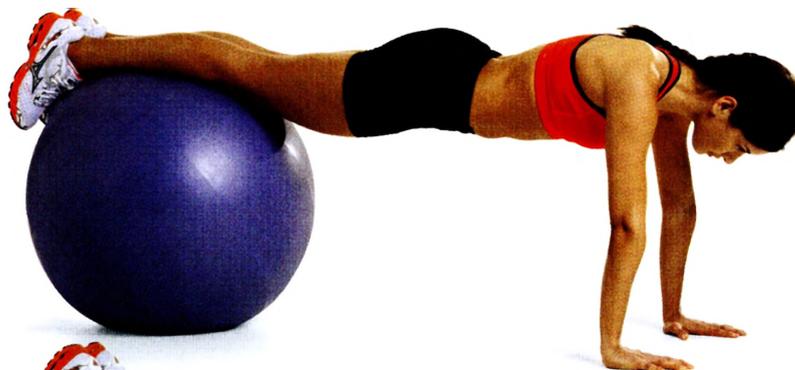
Количество повторений: 10-12.

## Отжимание с подъемом ноги

Прорабатываются мышцы груди, мышцы плечевого пояса, трицепсы, мышечный корсет.

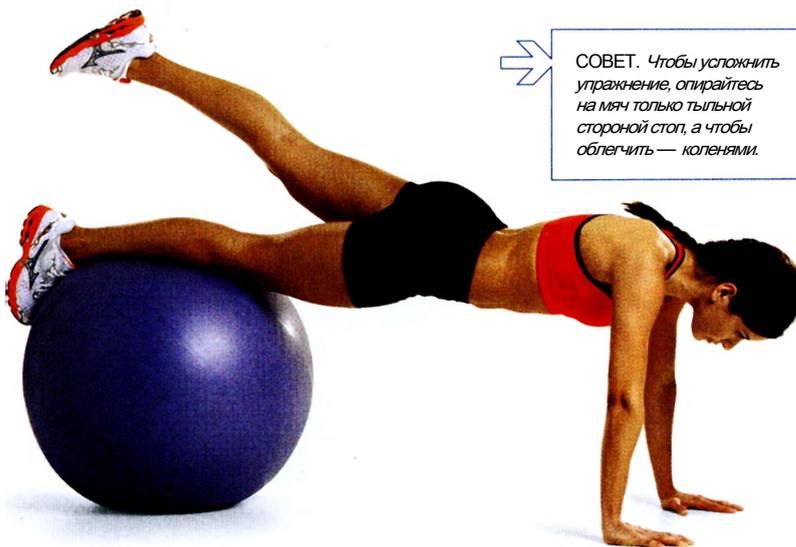
**А**

- Упираясь прямыми руками в пол, лягте грудью на гимнастический мяч.
- Шагайте руками вперед, перекаты ваясь на мяче гак, чтобы он оказался под голеними. Лучезапястные суставы должны располагаться строго под плечевыми.
- Держа туловище ровно и напрягая брюшной пресс, согните руки в локтях и опустите корпус к полу.
- Остановитесь, когда верхние части рук будут параллельны полу.



**Б**

- Отожмитесь и сразу же, напрягая мышцы ягодиц, поднимите левую ногу над мячом.
- Опустите левую ногу и поднимите правую. Это одно повторение.



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, опирайтесь на мяч только тыльной стороной стоп, а чтобы облегчить — коленями.

Количество повторений: 8-12.

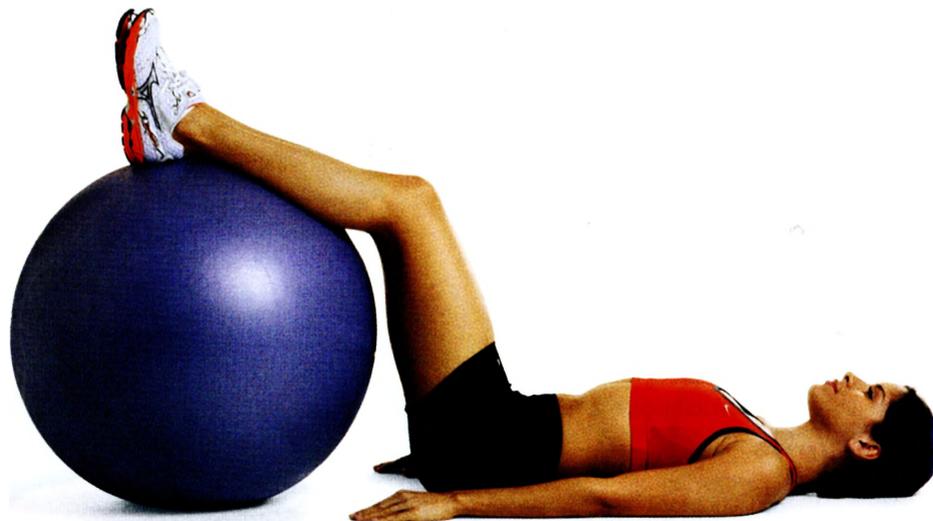
## БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Сотня на мяче

Прорабатывается мышечный корсет.

**А**

- Лягте на спину, вытянув руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях под прямым углом и положите голени на гимнастический мяч.



**Б**

- Оторвите от пола голову и плечи, следя за тем, чтобы голова, шея и плечи были расслаблены. (Как только почувствуете напряжение в верхней части тела, опускайте голову.)
- Приподнимите руки над полом ладонями вниз и покачайте ими вверх-вниз в унисон с дыханием: сделайте 5 коротких последовательных вдохов, затем 5 коротких последовательных выдохов. Это одно повторение.



Количество повторений: 10.

## Русалка

Прорабатываются мышечный корсет (особенно косые мышцы живота), мышцы плечевого пояса.

**А**

- Примите позу боковой планки, опираясь на левый локоть, расположенный прямо под плечевым суставом.
- Правую ногу расположите перед левой.



**Б**

Поднимите правую руку над головой: бицепс почти касается уха, рука вытянута и продолжает линию тела, ладонь обращена вниз.

Приподнимая таз вертикально вверх, сгибайте левую руку в локте и опускайте плечо.

Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, перевернитесь на другой бок и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 8-10 на каждом боку.

## Нездоровится? Возьмите выходной

Не занимайтесь фитнесом, когда болеете, если только речь идет не о головной боли или душевных страданиях — хотя даже в этих случаях лучше отдохнуть. «В таких ситуациях внутренние ресурсы нужны вашему организму для исцеления, а не для накачивания мышц», — говорит Элвин Косгров, тренер из Санта-Клариты.

Женщины с грушевидной фигурой часто жалуются на свою судьбу, но не надо забывать, что к этой категории относятся такие признанные красавицы, как Дженнифер Лопес, Алиша Киз и Дженнифер Лав Хьюитт. Женщинам, имеющим грушевидную фигуру, что подразумевает узкий верх и широкий низ, необходимо отыскать телесный баланс. Для этого нужно уделить особое внимание мышцам верхней части тела, особенно плечевого пояса. Это позволит обрести приятные для глаз и гармоничные очертания тела.

Сделав четыре базовых упражнения, переходите к прыжкам «Ножницы» и остальным упражнениям. Выполняйте их последовательно, одно за другим, в соответствии с указанным количеством повторений, без перерывов между упражнениями. Затем выполните весь цикл еще раз.

### Прыжки «Ножницы»

Прорабатываются мышцы ягодиц, мышцы бедер.  
В ходе этого упражнения учащается пульс и ускоряется сжигание калорий.

- Поставьте левую ногу вперед, а правую выпрямите, опираясь на носок. Согните левую ногу в колене и опустите правое колено к полу, принимая позу выпада.
- Вытяните руки прямо перед собой или в стороны.
- Быстро подпрыгните и в воздухе смените положение ног.
- Мягко приземлитесь так, чтобы правая нога была впереди, и опуститесь в выпад. Когда заднее колено почти коснется пола, снова подпрыгните.
- Продолжайте прыгать без остановок.



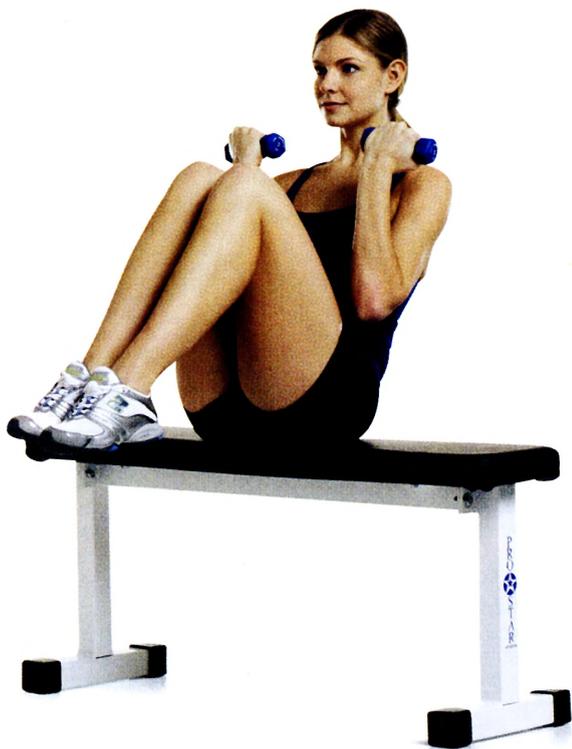
Количество повторений: 10-20.

## Подъем на бицепс и жим в позе лодки

Прорабатываются мышцы плечевого пояса, бицепсы, мышечный корсет.

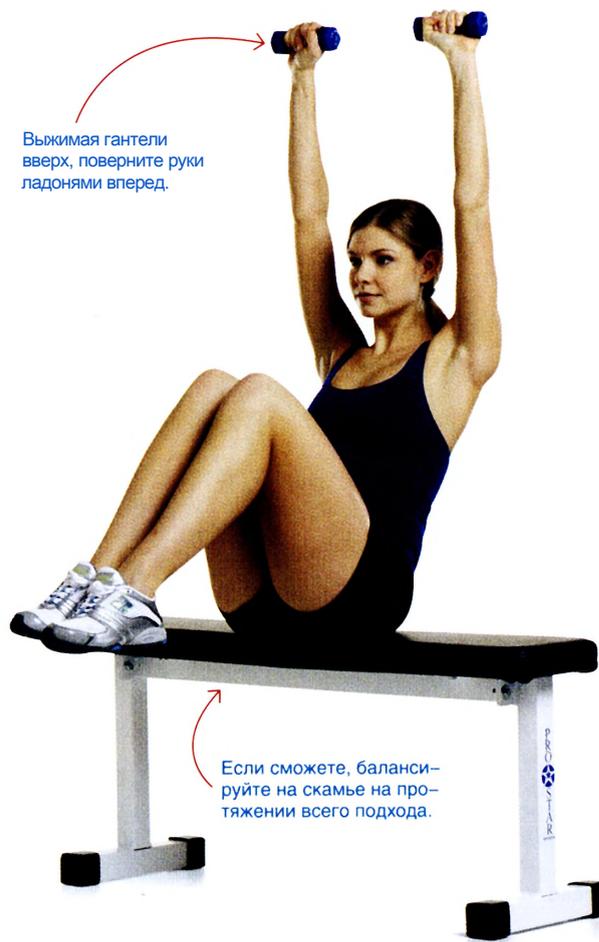
**А**

- Сядьте на скамью, немного отклонитесь назад, подтяните колени к груди и сбалансируйте на копчике. Держите гантели в опущенных по бокам руках.
- Поднимите руки с гантелями к плечам.



**Б**

- Сразу же разверните руки в запястьях так, чтобы ладони были обращены вперед, и выжмите гантели над головой.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.



Выжимая гантели вверх, поверните руки ладонями вперед.

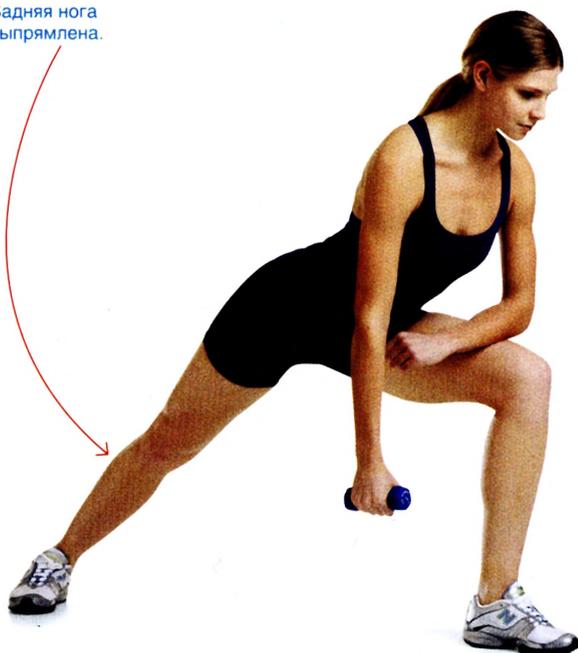
Если сможете, сбалансируйте на скамье на протяжении всего подхода.

Количество повторений: 8-10.

## Боковой подъем руки в позе треугольника

Прорабатываются мышцы ягодиц, мышцы бедер, мышцы спины, мышцы плечевого пояса.

Задняя нога  
выпрямлена.



**А**

- Держа гантель в правой руке, сделайте выпад вперед с левой ноги. Ориентируясь на йогическую позу треугольника, поверните правую стопу в сторону и положите левую руку на левое бедро.
- Правая рука свободно опущена, ладонь обращена влево.

Сведите лопатки.



**Б**

- Сведите лопатки и поднимите прямую правую руку в сторону на уровень плеч.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую сторону.

## Трицепсовое отжимание с подъемом колена

**Прорабатываются** трицепсы, мышцы плечевого пояса, мышцы верхней части спины, мышцы-сгибатели бедер.

**СОВЕТ.** Чтобы облегчить выполнение этого упражнения, согните ноги в коленях под прямым углом так, чтобы ступни были прижаты к полу.



**А**

- Сядьте на край скамьи. Обхватите край сиденья руками по обе стороны от ягодиц. Ладони обращены назад.
- Переступите ногами вперед так, чтобы руки были согнуты в локтях под прямым углом. Локти направлены строго назад.

**Б**

- Опускайте корпус вниз.
- Напрягите брюшной пресс и подтяните левое колено к груди.
- Вернитесь в исходное положение. Поднимайте туловище скорее за счет выпрямления рук, чем за счет ног. Теперь присядьте и поднимите правую ногу. Это одно повторение.

Количество повторений: 6.

У таких роскошных див, как Бейонсе и Скарлетт Йоханссон, верхняя и нижняя части тела хорошо сбалансированы, а талия близка к осиной, тем не менее им недостает мышечного тонуса. Женщины, принадлежащие к этому типу, подвержены риску накопления жировых отложений как в бедрах, так и в руках, поэтому им нужно сосредоточить внимание на конечностях.

Сделав четыре базовых упражнения, переходите к выпаду тай-чи и остальным упражнениям. Выполняйте их последовательно, одно за другим, в соответствии с указанным количеством повторений, без перерывов между упражнениями. Затем выполните весь цикл еще раз, сделав небольшой перерыв между циклами.

## Выпад тай-чи

Прорабатываются мышцы ягодиц, мышцы бедер, мышечный корсет.

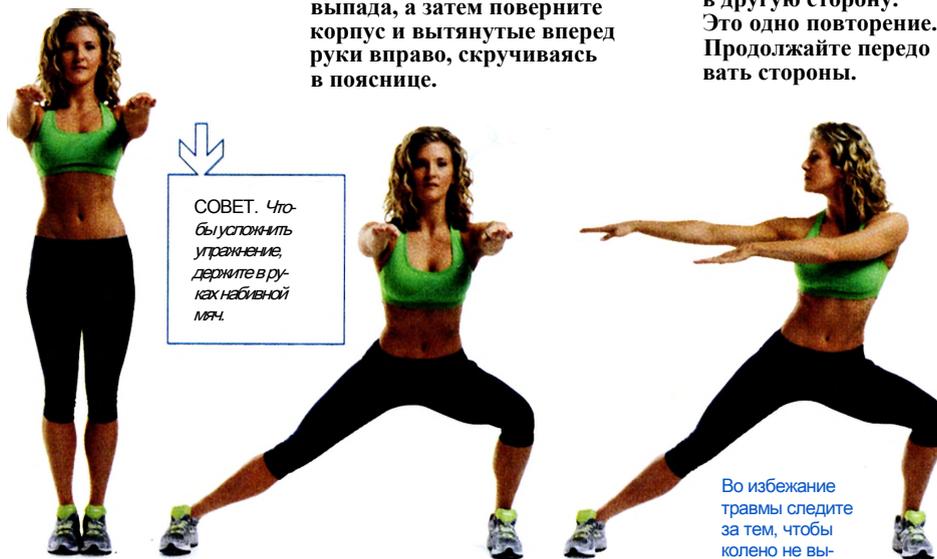
**A**

• Встаньте ровно и вытяните руки перед собой, ладони обращены вниз.

- Сделайте большой шаг левой ногой влево так, чтобы нога была согнута в колене под углом 45-90 градусов.
- Зафиксируйте позу бокового выпада, а затем поверните корпус и вытянутые вперед руки вправо, скручиваясь в пояснице.

**B**

• Вернитесь в среднее положение, а затем выпрямитесь, принимая исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону. Это одно повторение. Продолжайте передвигать стороны.



Количество повторений: 10-12.

## Боковая планка с подъемом колена

Прорабатываются мышечный корсет (особенно косые мышцы живота), мышцы ягодиц.

**А**

- Примите позу планки, опираясь на носки и предплечья; локтевые суставы расположены под плечевыми.



**Б**

- Поднимите правую руку и опираясь на левый локоть, перекатитесь на правый бок. Поверните левую руку так, чтобы она была перпендикулярна туловищу. Локтевой сустав расположен точно под плечевым.
- Правую ногу положите поперек левой.



**В**

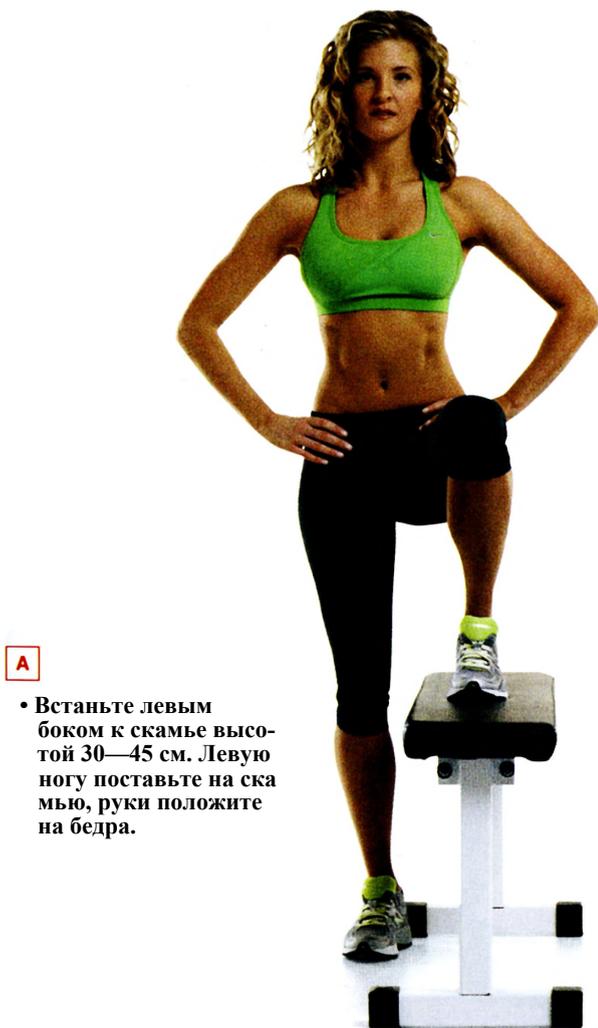
- Положите правую руку на бедро, локоть обращен вверх.
- Поднимите правую ногу и сгибайте ее, подтягивая колено к локтю.
- Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, повернувшись на другой бок. Это одно повторение.



Количество повторений: 8-10.

## Боковой подъем на скамью

Прорабатываются мышцы ягодиц, мышцы бедер. В ходе выполнения этого упражнения учащается пульс, что способствует увеличению энергозатрат.



- Встаньте левым боком к скамье высотой 30—45 см. Левую ногу поставьте на скамью, руки положите на бедра.

**Б**

- Опираясь на левую ногу, прыжком поставьте правую ногу на скамью и выпрямите левую ногу. Приседая на правой ноге, коснитесь пола левой ногой. Сразу же выпрямите правую ногу и прыжком переместитесь вверх и вправо, чтобы поставить на скамью левую ногу, а правую опустить на пол. Это одно повторение.
- Продолжайте прыгать на скамье, чередуя ноги.



Количество повторений: 10-12.

## Трицепсовая экстензия в позе полумостика

Прорабатываются мышцы ягодиц, мышечный корсет, трицепсы.

**А**

- Держа гантели в руках, лягте на спину и согните ноги в коленях. Согните руки в локтях и держите гантели по обе стороны головы; ладони обращены друг к другу, локти — вверх.

Во время подъема гантелей положение плеч зафиксировано.



**Б**

- Напрягая мышцы ягодиц, поднимите таз так, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до коленей. Одновременно разгибайте руки, поднимая гантели над грудью. Вернитесь в исходное положение.

Напрягите мышцы ягодиц.



Количество повторений: 10-12.

Женщины, имеющие мальчишескую фигуру, могут быть достаточно сексапильными — вспомните хотя бы Кэмерон Диас, — но для приобретения мышечного тонуса им нужно немало потрудиться. В первую очередь необходимо сосредоточить внимание на укреплении брюшного пресса, что позволит втянуть живот. Упражнения для нижней части тела помогут нарастить мышечную массу на бедрах, а для верхней — увеличить плечи.

Сделав четыре базовых упражнения, переходите к крестообразному скручиванию и остальным упражнениям. Выполняйте их последовательно, одно за другим, в соответствии с указанным количеством повторений, без перерывов между упражнениями. Затем выполните весь цикл еще раз.

### Крестообразное скручивание

Прорабатывается мышечный корсет.

Чтобы усложнить упражнение, держите голову, руки и ноги на весу в ходе всего упражнения. Чтобы упростить упражнение, поднимайте только одну руку и ногу.

**А**

- Лягте на спину и разведите руки и ноги так, чтобы ваше тело приняло Х-образную форму.
- Напрягите брюшной пресс и поднимите голову, руки и ноги на несколько сантиметров над полом.



**Б**

- Не сгибая руки и ноги, одновременно поднимите их навстречу друг другу над животом.
- Опустите руки и ноги в исходное положение. Это одно повторение.



Количество повторений: 10-12.

## Отжимание с одной рукой на степ-платформе

Прорабатываются мышцы груди, мышцы плечевого пояса, трицепсы, мышечный корсет.

**А**

- Примите позу планки (на носках или на коленях), руки перпендикулярны полу.
- Левую руку поставьте на степ-платформу (или на толстую книгу).



Напрягите мышечный корсет так, чтобы спина оставалась прямой в ходе всего упражнения.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** В ходе этого упражнения нижняя рука подвергается большей нагрузке и, кроме того, скручивается мышечный корсет, увеличивая нагрузку на брюшной пресс (особенно косые мышцы живота) и мышцы поясницы.

**Б**

- Согнув руки в локтях под прямым углом, опустите грудь к полу. Отожмитесь, выпрямляя руки. Это одно повторение.
- Выполните 4—6 повторений и поменяйте руки так, чтобы левая упиралась в пол, а правая находилась на степ-платформе.
- Выполните еще 4—6 повторений.



Опускаясь, старайтесь держать локти ближе к телу.

Количество повторений: 10-12.

## Плиометрическая планка

Прорабатываются мышцы всего тела.  
В ходе этого упражнения учащается пульс,  
что способствует увеличению энергозатрат.

**А**

- Примите позу планки, поставив ноги шире плеч.



**Б**

- Прыжком переместите согнутые в коленях ноги вперед и вправо.
- Прыжком вернитесь в исходное положение. Сделайте прыжок вперед и влево. Это одно повторение.

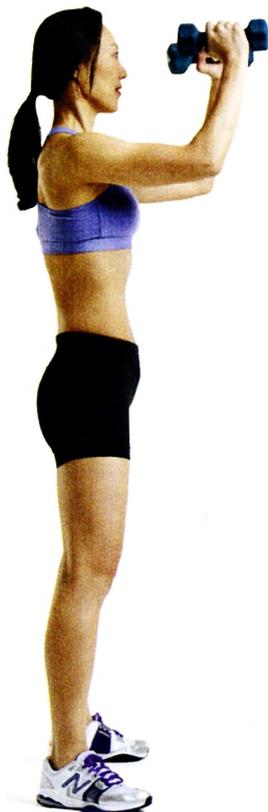
Прыгая вправо,  
сгибайте ноги  
в коленях.



Количество повторений: 10-12.

## Приседание и жим гантелей

**Прорабатываются** мышцы ягодиц, мышцы бедер, мышцы плечевого пояса, трицепсы, мышечный корсет.



**А**

- Согнув руки в локтях, держите гантели перед плечами, ладони обращены друг к другу. Поставьте ноги шире плеч, носки в стороны.

Присядьте так, словно садитесь на стул.



**Б**

- Присядьте, сгибая ноги в коленях. Колени не должны выступать за линию носков.



Выжимая гантель, поверните руку в запястье.

**В**

- Выпрямляя ноги, вернитесь в исходное положение и одновременно выжмите правую руку над головой, повернув ее ладонью вперед.
- Сразу же присядьте снова и опустите руку.
- Снова встаньте и выжмите гантель левой рукой. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

Для атлетического телосложения характерны широкие плечи и узкие бедра — вспомните хотя бы Хейден Панетьери или Джессику Бил. Женщины с такой комплекцией имеют, как правило, невысокий процент жировой массы тела, но порой очертания их фигуры угловаты, а талия плохо выражена. Качать мышцы таким женщинам необязательно, но если подтянуть живот и немного нарастить мышцы ягодиц и бедер с помощью упражнений для нижней части тела, это сделает их сильное тело привлекательнее.

Сделав четыре базовых упражнения, переходите к подъему гантели хватом «молоток» в реверансе и остальным упражнениям. Выполняйте их последовательно, одно за другим, в соответствии с указанным количеством повторений, без перерывов между упражнениями. Затем выполните весь цикл еще раз.

### Подъем гантели хватом «молоток» в реверансе

Прорабатываются мышцы ягодиц, мышцы бедер, мышцы плечевого пояса.

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер, возьмите легкую гантель в левую руку, а правую держите на поясе.
- Сделайте большой шаг назад и вправо левой ногой так, чтобы левая нога находилась в позиции 5 часов, а правая — в позиции 12 часов.

**Б**

- Сгибая ноги в коленях, опустите таз так, чтобы правое бедро было параллельно полу.
- Одновременно поднимите левую руку с гантелью прямо перед собой до уровня плеч.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую сторону.



Поднимите гантель до уровня плеч, держа ее хватом «молоток».

## Приседание с поворотом

Прорабатываются мышцы ягодиц, мышцы бедер, мышечный корсет.



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, держите гантель, как показано на рисунке.



**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и вытяните прямые руки перед собой.
- Приседая, согните ноги в коленях под углом 45-90 градусов. Колени не должны выступать за линию носков.

**Б**

- Поднимитесь в исходное положение, а затем одновременно поверните корпус и вытянутые руки влево.

**В**

- Вернитесь в исходное положение и сразу выполните следующее приседание. На этот раз, поднимаясь, поворачивайтесь вправо.
- Повороты в обе стороны составляют одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЖЕНЩИН С АТЛЕТИЧЕСКОЙ ФИГУРОЙ

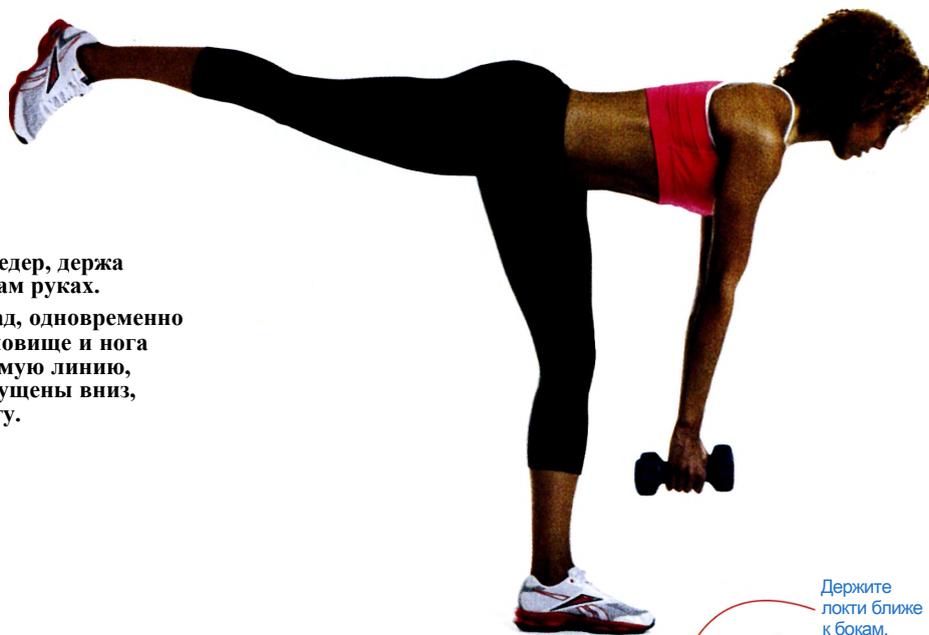
### Тяга в наклоне с поднятой ногой

Прорабатываются мышцы ягодиц, мышцы спины.

**А**

Поставьте ноги на ширину бедер, держа гантели в опущенных по бокам руках.

Поднимите правую ногу назад, одновременно наклоняя корпус вперед. Туловище и нога должны образовать одну прямую линию, параллельную полу. Руки опущены вниз, ладони обращены друг к другу.



Держите локти ближе к бокам.



Выполняя тягу, держите ногу поднятой.

**Б**

- Сгибая руки в локтях, подтяните гантели к груди.
- Опустите гантели и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, на этот раз поднимая левую ногу. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## Боковые выпады

Прорабатываются мышцы ягодиц, мышцы бедер, мышечный корсет.

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер, держа гантели в опущенных по бокам руках.

**Б**

- Сделайте большой шаг влево, одновременно опуская таз (не позволяйте колену выступать за линию носка) так, словно хотите положить гантели на пол по обе стороны от ноги.
- Поднимитесь в исходное положение. Сразу повторите в другую сторону. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.



## Глава 10

# 15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ СО СПЕЦИАЛЬНЫМ СНАРЯЖЕНИЕМ

Мячи, гимнастическая палка, эспандеры , гиря — все это привносит в тренировки больше разнообразия, делая занятия более интересными и подвергая мышцы новым испытаниям.

# Супербыстрые тренировки со специальным снаряжением

Мне нравится работать со специальным снаряжением. Мячи, эспандеры, пенопластовые валики и гири играют роль специй в фитнесе. Ими можно дополнять обычные тренировки, чтобы придать им особый вкус и аромат, или полностью строить тренировки на их основе. Если вы избегаете применения какого-то снаряжения (например, боясь неизвестности), я призываю вас раздвинуть горизонты. Прелесть использования спортивного снаряжения состоит в том, что каждое приспособление прорабатывает ваши мышцы по-разному, активизируя разные волокна и поднимая на новый уровень вашу физическую форму. Собственно, ради этого спортивное снаряжение и придумано.

## Начнем с основ...

В этой главе вы найдете упражнения, предполагающие использование различного спортивного снаряжения. Имейте в виду, что работать с гирями сложнее, чем заниматься без отягощений. Поэтому, если вы только начинаете заниматься фитнесом, к таким тре-

нировкам подходите постепенно. Наибольшую пользу эти тренировки могут принести тем, кто уже имеет большой опыт занятий фитнесом и, возможно, перестал работать над собой. Если такое случилось с вами, быстрее за работу!

## Сводная таблица 15-минутных тренировок со специальным снаряжением

### С. 226

#### Тренировка с гирей 1

Вращение гири вокруг тела  
Махи  
Становая тяга из приседа  
Гало

### С. 230

#### Тренировка с гирей 2

Сплит-приседание с перехватом гири  
Восьмерка  
Полуподъем  
Рывок и толчок

### С. 234

#### Тренировка с резиновым эспандером 1

Отжимание с сопротивлением  
Приседание с отведением ноги  
Тяга в положении сидя  
Жим ногами в позе лягушки

### С. 238

#### Тренировка с резиновым эспандером 2

Приседание  
Сведение и разведение рук в положении стоя  
Скручивание с эспандером  
Разведение ног с резиновым эспандером

### С. 242

#### Тренировка с набивным мячом 1

Большие круги  
Растяжка рук и ног на степ-платформе  
Дровосек  
Приседание, переходящее в жим над головой  
Русский твист стоя  
Скручивание с вращением коленей  
Подъем корпуса из положения лежа с набивным мячом

### С. 248

#### Тренировка с набивным мячом 2

Ходьба выпадами  
Прикосновение мяча к носкам  
Восход и заход солнца  
Бросок набивного мяча от груди в обратном наклоне  
Скручивание «Чемодан»  
Землекоп  
Гусеница с набивным мячом

### С. 252

#### Тренировка с гимнастическим мячом 1

Перекатывание мяча  
Пика  
Кобра  
Горнолыжник  
Наклонное отжимание  
Сгибание ног  
Выпад с растяжкой

### С. 258

#### Тренировка с гимнастическим мячом 2

Скручивание на гимнастическом мяче с ходьбой  
Ходьба на руках  
Подъем ноги  
Комбинированная тяга  
Складной нож  
Мостик с удержанием баланса на одной ноге  
Велосипед с балансировкой

### С. 262

#### Тренировка на скользящих дисках

Боковой выпад на скользящем диске  
Скольжение в сторону в положении сидя  
Реверанс  
Скручивание и велосипед на скользящих дисках  
Мостик со скольжением  
Скалолаз  
Отжимание на скользящих дисках

## Никогда не пропускайте тренировки

Необходимость отправляться в командировку может нарушить ваш режим занятий фитнесом, даже если в отеле, где вы остановитесь, есть свой тренажерный зал. Слишком уж хлопотно это бывает, да и настроение не то. Если в вашей дорожной сумке найдется место для резинового эспандера, беспокоиться не о чем — и оправданий для пропуска занятий не остается. Помимо резинового эспандера, с собой в дорогу можно также взять тренировочные петли TRX (комплект эластичных ремней с петлями на концах, которые крепятся на прочном основании, например на дверной коробке), чтобы выполнять различные силовые упражнения: подтягивания, трицепсовые отжимания и жимы, экстензии плеч и т. д.

Гири как никакой другой снаряд способны дать толчок метаболизму. Работая с ними, вы сжигаете массу калорий. Исследователи из Висконсинского университета установили, что рывки гири (вариант этого упражнения, выполняемого в приседе, см. на с. 233) сжигают 20 ккал в минуту. С такими показателями не могут сравниться ни велотренажер, ни гребной тренажер, ни эллиптический тренажер, ни бег, ни плавание! Каждая из двух 15 минутных тренировок, представленных в этой главе, позволяет сжечь около 300 ккал. И это только начало. Если добавить эффект наращивания мышц, а также считать калории, которые продолжают сгорать после окончания тренировки, общая сумма энергозатрат возрастает на 50 процентов.



## Гиря

Эффективность занятий с гирей во многом объясняется ее уникальной формой. Поскольку гиря — это асимметричный снаряд, мышцам приходится работать интенсивнее, чтобы не только обеспечивать движение, но и поддерживать равновесие. Вот почему начинать занятия нужно с легкого веса (не более 4-5 кг), пока не привыкнете к необычной форме этого снаряда и в совершенстве не овладеете техникой выполнения упражнений.

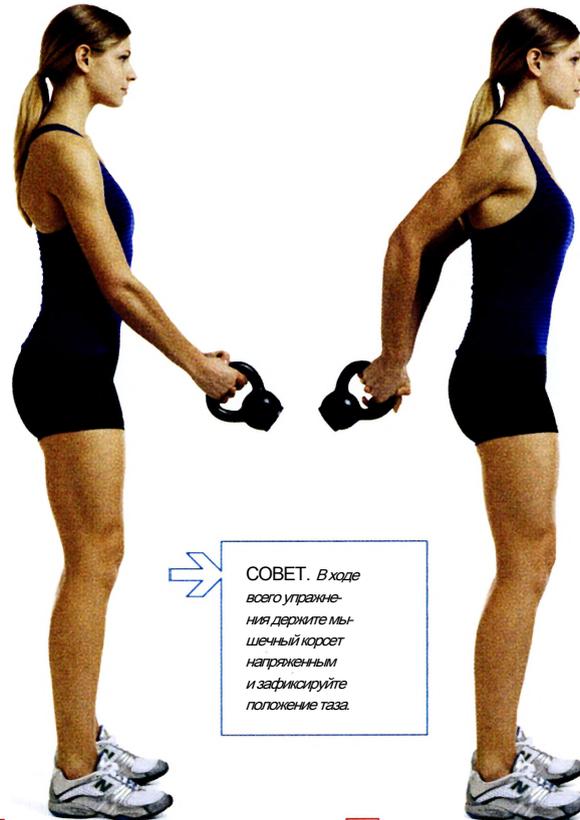
**Рукоять.** В большинстве упражнений вы должны держать гирю за рукоять, чтобы снарядом можно было размахивать и перебрасывать его из одной руки в другую.

**Рога.** Это боковые стороны рукояти. Их держат двумя руками, выполняя некоторые движения, особенно когда гиря находится в перевернутом положении.

**Корпус.** Это основная часть гири, шарообразная, с плоским дном.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

## Вращение гири вокруг тела



⇒ СОВЕТ. В ходе всего упражнения держите мышечный корсет напряженным и зафиксируйте положение таза.

**А**

• Поставьте ноги на ширину бедер и держите гирю двумя руками перед туловищем.

**Б**

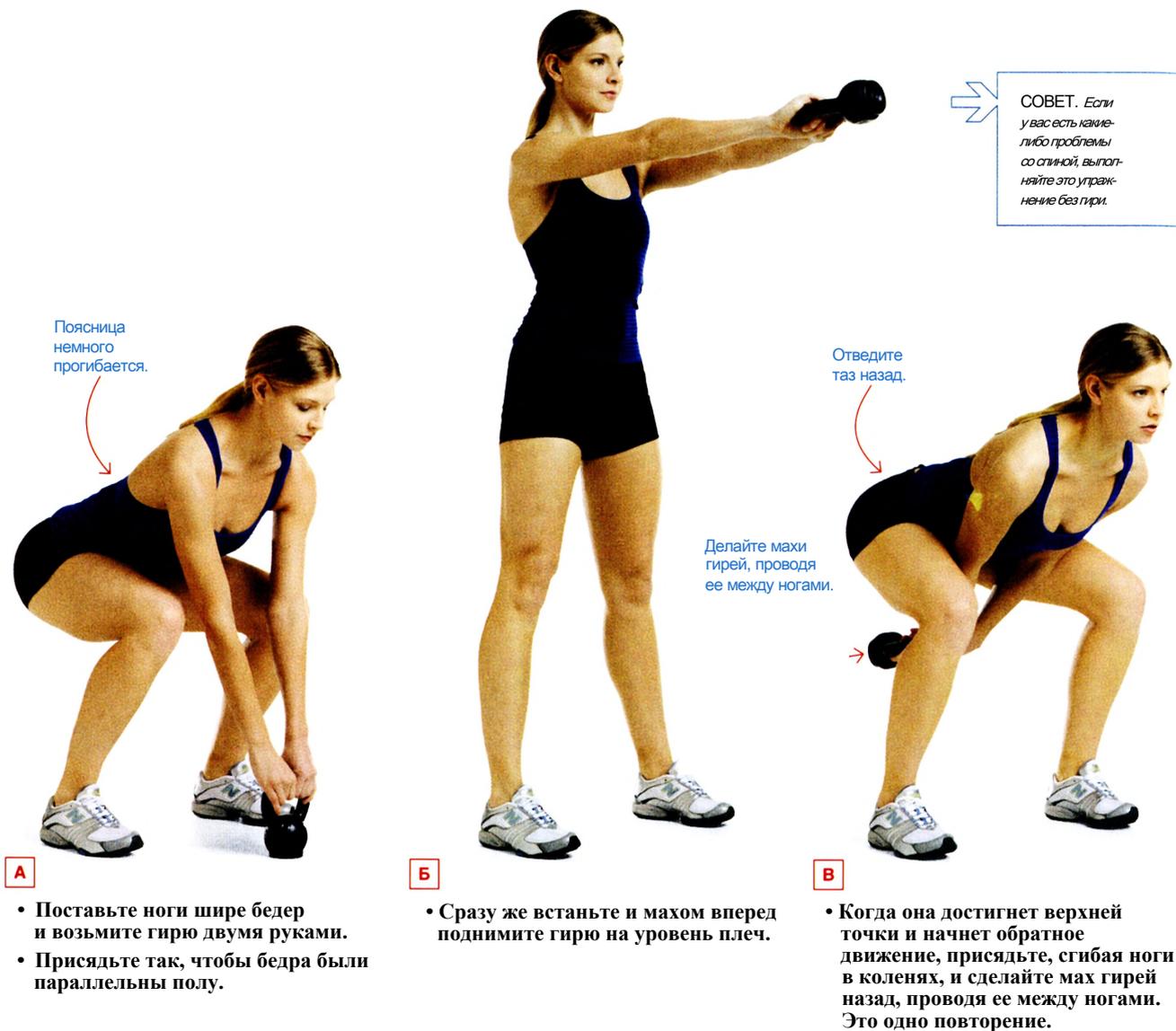
• Возьмите ее в правую руку и заведите руки за спину. Перехватите гирю левой рукой и перенесите руки вперед, завершая полный оборот гири вокруг тела. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений в одну сторону, выполните упражнение в другую сторону.

Количество повторений: по 10 в каждую сторону.

## Делайте то, что нравится

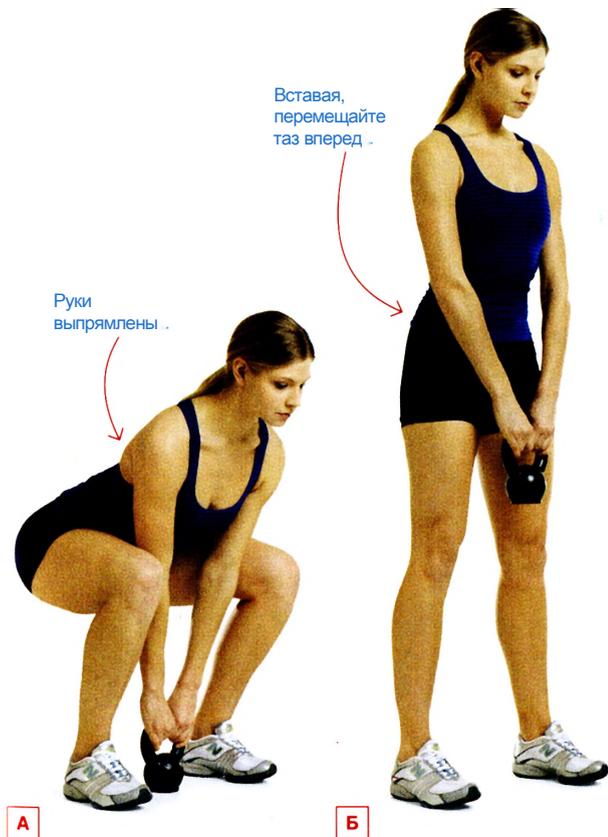
Чтобы фитнес прочно вошел в вашу жизнь, подберите такие упражнения, которые вам нравятся, советует Кристен Диффенбах, специалист по подготовке тренеров из Университета Западной Виргинии: «Попробуйте разные клубы, спортивные секции, беговые маршруты, тренажеры. Что-то из опробованного непременно увлечет вас, заставит остаться». Делая то, что вам действительно нравится, вы будете стремиться заниматься еще больше, а не пропускать очередную тренировку.

## Махи



Количество повторений: 15-20.

## Становая тяга из приседа



Руки  
выпрямлены .

Вставая,  
перемещайте  
таз вперед .

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и расположите гирию на полу между ногами.
- Присядьте и, держа спину ровно, возьмите тесь за рукоятку двумя руками.

**Б**

- Напрягите брюшной пресс, мышцы ягодиц и медленно вставайте, выпрямляя ноги с опорой на пятки и держа гирию в прямых руках. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## Гало



**А**

- Возьмите гирию двумя руками за рога и поднимите руки над головой так, чтобы ее дно было обращено вверх.

**Б**

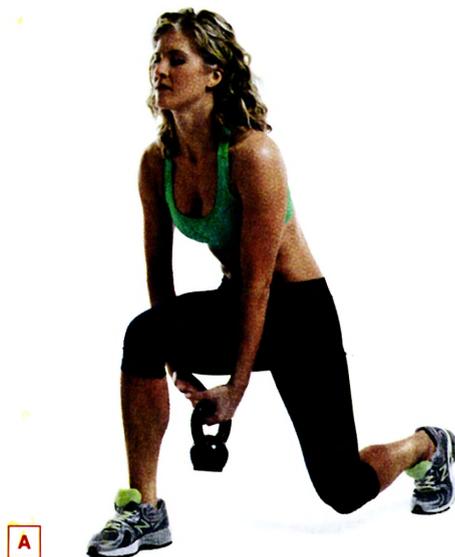
- Сведите лопатки, выпятите грудь, напрягите брюшной пресс и вращайте корпус в пояснице влево.
- Гирия при этом должна описывать маленькие круги-гало над головой. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений в одну сторону, выполните упражнение в другую сторону.

Количество повторений: по 6 в каждую сторону.

Гири позволяют соединить в одной тренировке упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, развития силы и повышения эластичности мышц. Ниже представлены четыре классических упражнения с гирей. Чередуйте эту тренировку с предыдущей или объединяйте две тренировки, когда у вас появляется возможность уделить занятиям больше времени.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Сплит-приседание с перехватом гири



- Возьмите гирю правой рукой за рукоять. Опустите руки по бокам, ладони обращены к бедрам. Поставьте правую ногу на 60-90 см впереди левой; носки обращены вперед, пятка задней ноги приподнята.
- Сгибая ноги в коленях, опускайте корпус вниз и одновременно под ногой перехватите гирю левой рукой из правой руки.



- Встаньте, выпрямляя ноги, и перехватите гирю правой рукой над ногой. Это одно повторение.
- Сделайте таким образом 8 повторений, после чего измените направление движения гири и выполните еще 8 повторений. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений; по 16 на каждую ногу.

## Восьмерка



**ПРИМЕЧАНИЕ.**

*Движения должны  
быть медленными  
и контролируемы-  
ми, но плавными.*



**А**

- Поставьте ноги шире бедер, согнув их в коленях в положение  $\frac{1}{4}$  приседа. Спина прямая, грудь вперед. Держите гирию двумя руками за левой ногой так, чтобы нога находилась между руками.



**Б**

- Возьмите гирию в левую руку и выполняйте махи перед левой ногой, между ногами и за правой ногой, рисуя в воздухе восьмерку.
- Возьмите гирию в правую руку и выполняйте махи перед правой ногой, между ногами и за левой ногой, рисуя в воздухе восьмерку. Это одно повторение.

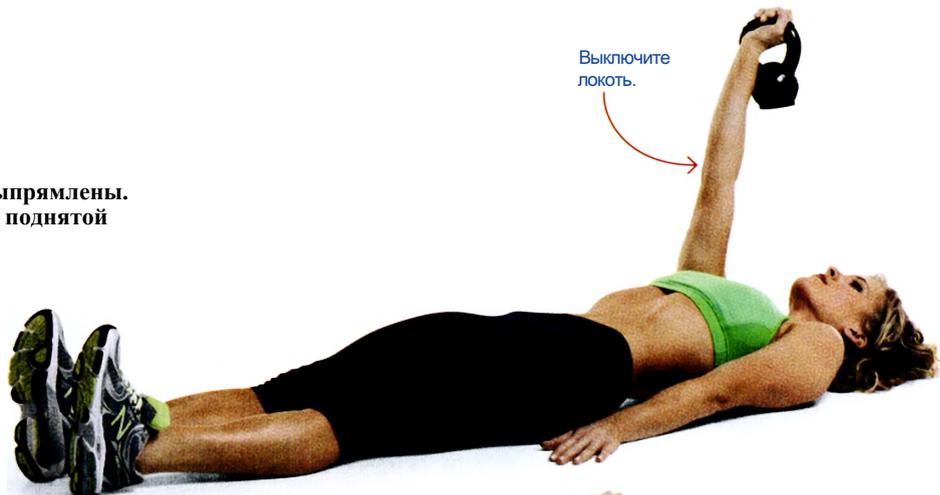
Количество повторений: 10.

## ТРЕНИРОВКА С ГИРЕЙ 2

### Полуподъем

**А**

- Лягте спиной на пол. Ноги выпрямлены. Держите гирю в вертикально поднятой прямой правой руке.



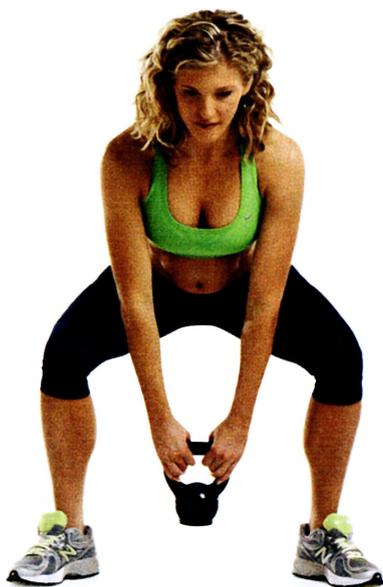
**Б**

- Согните левую ногу в колене, прижав ступню к полу, и поднимите корпус из положения лежа в положение сидя, опираясь на левую руку. При этом рука с гирей остается поднятой вертикально вверх, строго над плечевым суставом.
- Обратным движением вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

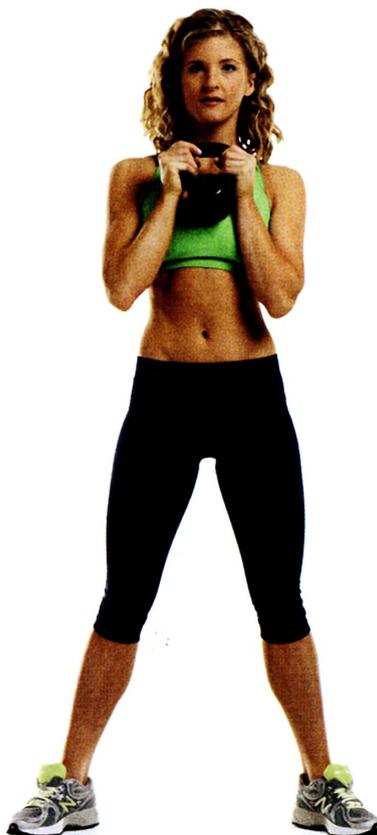


Количество повторений: по 5 на каждую сторону.

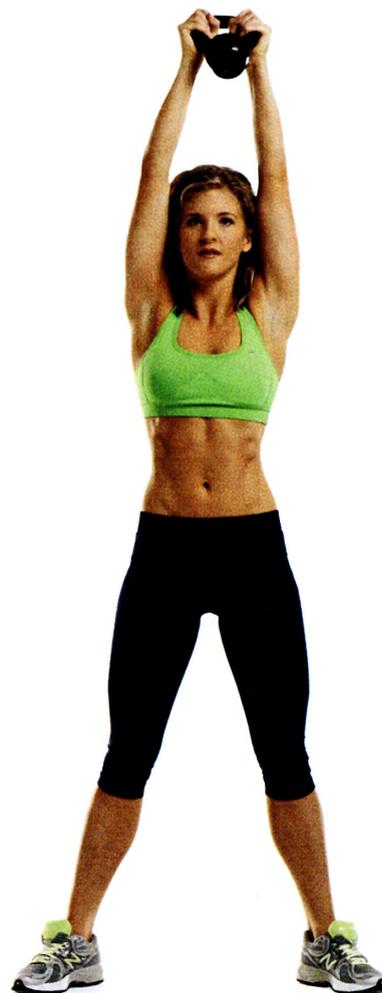
## РЫВОК И ТОЛЧОК

**А**

- Поставьте ноги шире плеч и разверните носки так, чтобы каждый из них составлял угол 45 градусов со срединной линией тела. Держите гирию на полу между ногами.

**Б**

- Встаньте и поднимите гирию к груди.

**В**

- Возьмите гирию за рога и толкайте ее вверх.
- Опустите гирию к груди, а затем на пол. Это одно повторение.

Количество повторений: 10.

Если вы высокомерно отмахиваетесь от резинового эспандера как от легкомысленного снаряда, который годится только для девчонок, не желающих трудиться по-настоящему, вы не правы. Трудно придумать что-то более далекое от истины. Несмотря на яркую расцветку и невесомость, резиновые эспандеры, создающие постоянное напряжение, подвергают мышцы значительным нагрузкам во всем диапазоне движений и позволяют тренировать такие участки тела, которые во время занятий со свободными отягощениями зачастую остаются без внимания. Сила сопротивления таких эспандеров может быть разной, поэтому, чтобы разнообразить свои тренировки, имеет смысл приобрести несколько таких снарядов разного типа. Так вы получите целый арсенал спортивного снаряжения, которое можно носить с собой.

В первое время занятия с эспандером могут вызывать даже большую усталость, чем привычные силовые тренировки. Все дело в том, что, в отличие от поднятия гантелей или штанги, где труднее всего дается средняя часть движения, а в конечной позиции (как и в начальной) вы испытываете некоторое облегчение, при работе с эспандером нагрузка все время продолжает возрастать. Следите за тем, чтобы все движения были медленными, плавными и контролируруемыми.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 30 секунд.

## Отжимание с сопротивлением

**А**

- Примите позу планки, разведя руки на ширину плеч. Обхватите лопатки резиновым эспандером для создания сопротивления, а его концы прижмите к полу руками.



**СОВЕТ.** Если вам слишком трудно выполнять это упражнение, начните с модифицированного варианта — отжимайтесь, опираясь на колени.

**Б**

- Опуститесь так, чтобы плечи были параллельны полу, а затем отожмитесь в исходное положение. Это одно повторение.



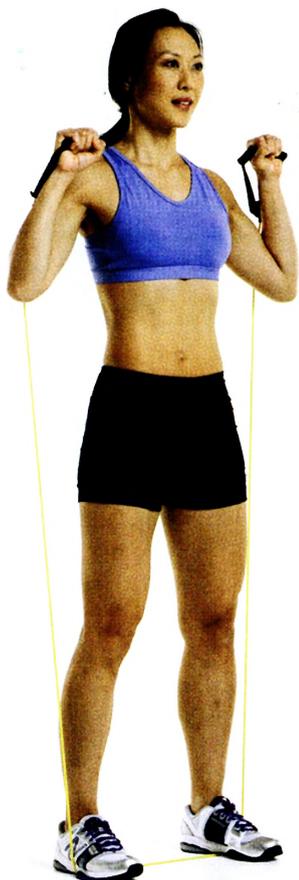
Количество повторений: 10 (или сколько сможете).

## ТРЕНИРОВКА С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ 1

### Приседание с отведением ноги

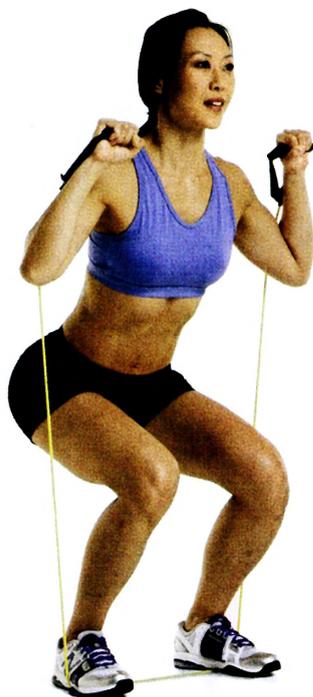


**СОВЕТ.** Используйте для этого упражнения трубчатый резиновый эспандер с ручками.



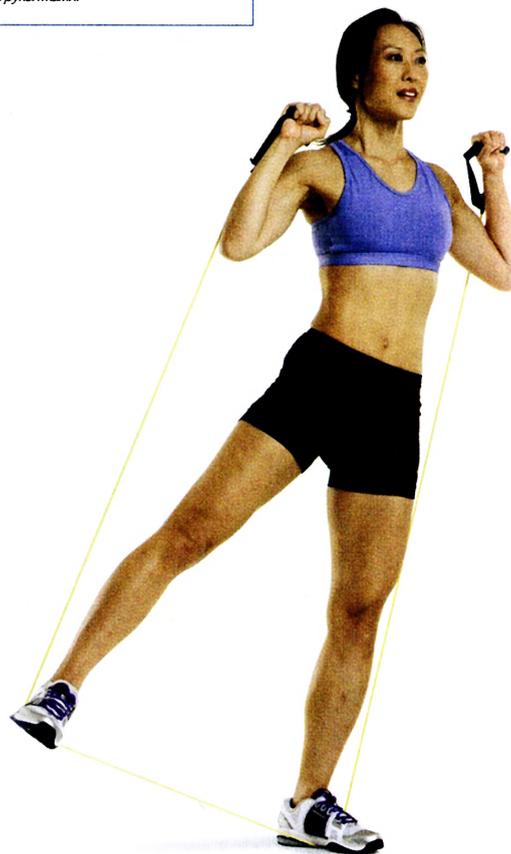
**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер, напрягите брюшной пресс и пропустите эспандер под обеими ногами. Взявшись за ручки, поднимите руки до уровня плеч.



**Б**

- Сгибая коленные и тазобедренные суставы, выполните полуприседание, следя за тем, чтобы коленные суставы находились на одной линии с голеностопными.



**В**

- Вернитесь в исходное положение и сразу же отведите в сторону правую ногу. Повторите упражнение, отводя в сторону левую ногу. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

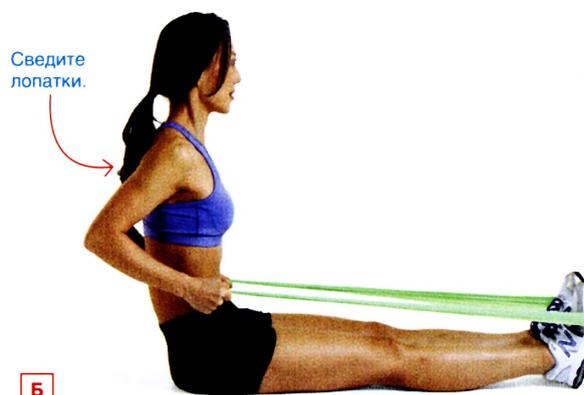
## Тяга в положении сидя



**А**

- Сядьте на пол, выпрямив ноги перед собой и обхватив стопы резиновым ленточным эспандером. Концы эспандера держите выпрямленными руками. Спина ровная.

Количество повторений: 10-12.



**Б**

- Прижимая локти к бокам и сводя лопатки, подтяните эспандер к животу.
- После небольшой паузы вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

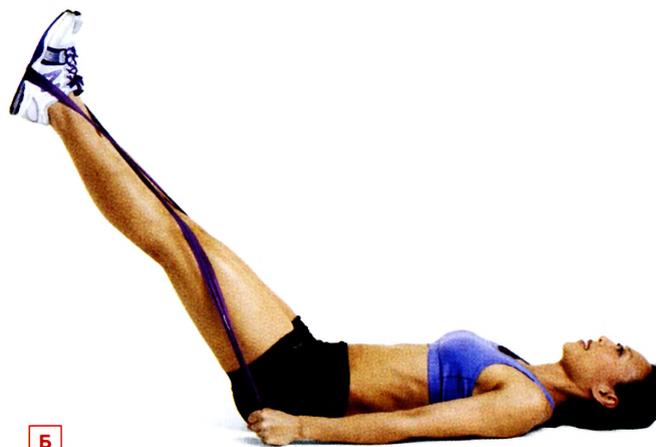
## Жим ногами в позе лягушки



**А**

- Лягте на спину и поднимите ноги, согнув под прямым углом коленные и тазобедренные суставы. Обхватите стопы резиновым ленточным эспандером, скрестив его. Концы эспандера держите в руках но бокам туловища.

Количество повторений: 10-12.



**Б**

- Находясь в этой позиции, напрягите мышечный корсет и медленно выпрямляйте ноги на весу перед собой.
- После небольшой паузы вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Резиновый эспандер позволяет тренировать мышцы, оказывая лишь минимальное воздействие на суставы. Будучи универсальным, этот снаряд позволяет имитировать многие упражнения, обычно выполняемые со свободными отягощениями. Эту тренировку можно чередовать с предыдущей.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 30 секунд.

## Приседание



**А**

- Поставьте ноги на ширину плеч. На один конец эспандера наступите ногой, а другой положите на плечи.



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, растяните ленту в стороны.



**Б**

Отведите таз назад так, словно садитесь на стул.

- Выполните приседание, отведя таз назад так, чтобы бедра были параллельны полу.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## Сведение и разведение рук в положении стоя



А

- Надежно прикрепите резиновый эспандер к дверной ручке. Встаньте спиной к двери и, взявшись за рукояти, разведите руки в стороны на уровне плеч, не разгибая руки в локтях полностью.
- Сделайте шаг вперед правой ногой, натягивая эспандер. Зафиксируйте это положение.



Б

- Не меняя угол сгиба рук в локтях, сведите руки перед корпусом. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

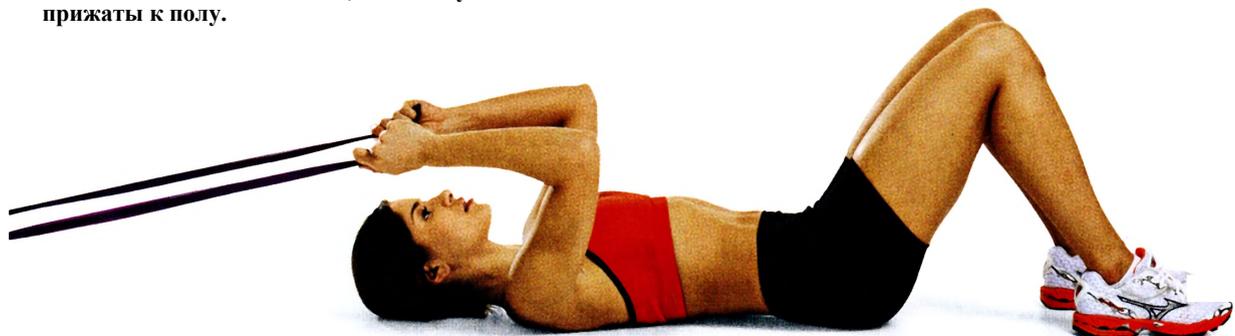
Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

## ТРЕНИРОВКА С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ 2

### Скручивание с эспандером

**А**

- Свяжите концы эспандера. Зацепите его за нижнюю дверную петлю. Лягте спиной на пол головой к двери.
- Возьмитесь за концы эспандера. Согните руки в локтях так, чтобы предплечья были параллельны полу, а кисти рук находились над головой на уровне глаз.
- Согните ноги в коленях так, чтобы ступни были плотно прижаты к полу.



**Б**

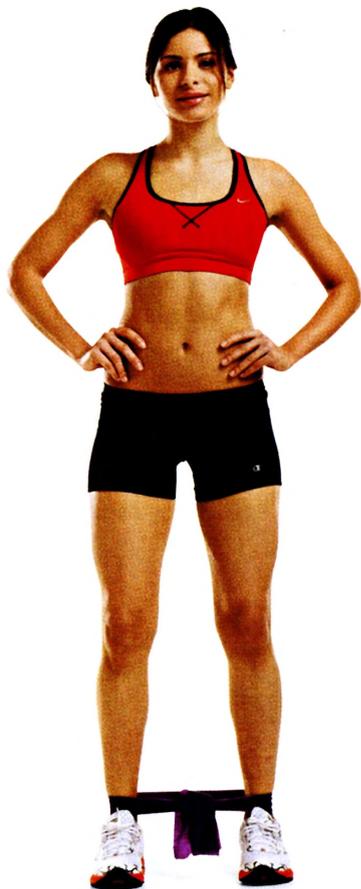
- Напрягите брюшной пресс и поднимите корпус как можно выше.
- Вернитесь в исходное положение. Выполняйте движения как можно быстрее.

Выполняя скручивание,  
не двигайте руками.



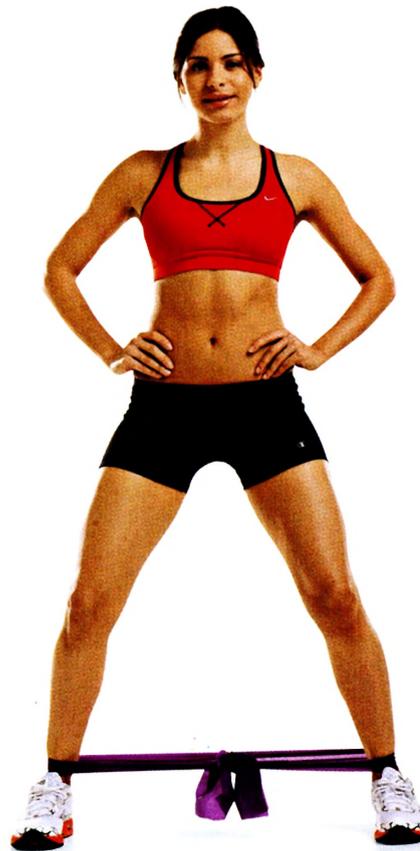
Количество повторений: 10-12.

## Разведение ног резиновым эспандером



А

- Поставьте ноги на ширину бедер. Свяжите резиновый эспандер и наденьте его на лодыжки. Лента должна быть натянута достаточно туго, чтобы удерживаться на месте.



Б

- Немного согнув ноги в коленях и держа спину прямо, сделайте большой шаг правой ногой вправо.
- Затем сделайте шаг вправо левой ногой, возвращаясь в исходное положение. Эспандер должен оставаться натянутым.
- Теперь сделайте шаг влево левой ногой, а потом правой. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

Набивной мяч является, пожалуй, самым функциональным снарядом для силовых тренировок. Эти увесистые мячи (бывают разных форм, размеров, из разных материалов) позволяют выполнять движения в широком диапазоне и очень плавно, не уступая в этом плаванию и теннису. Тренировки с набивным мячом не только помогают укрепить конечности и мышечный корсет, но и стимулируют центральную нервную систему, особенно когда вы бросаете и ловите мяч, поэтому после занятий вы можете испытывать настоящий кайф. Вашему вниманию предлагаются две программы упражнений с набивным мячом, разработанные при участии Йонаса Саратьяна, преподавателя физкультуры из Университета Северной Каролины.



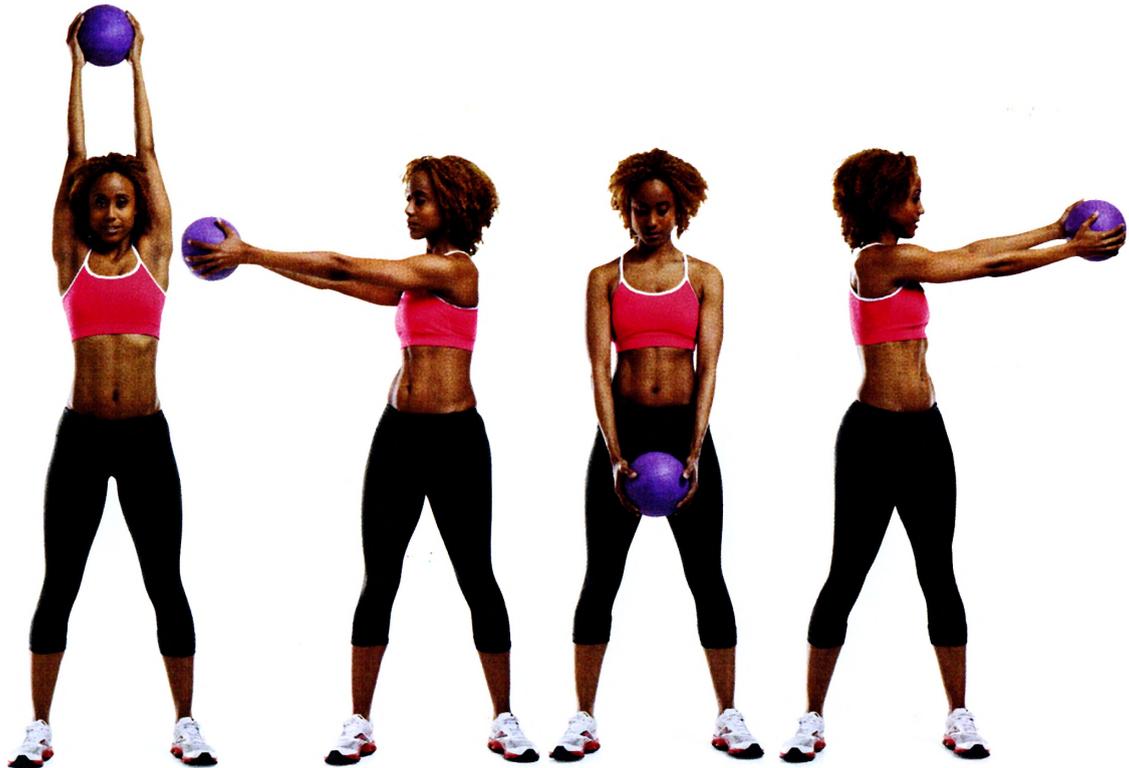
### Набивной мяч

Старинные тексты и рисунки свидетельствуют о том, что набивной мяч является одним из древнейших гимнастических снарядов. Еще три тысячи лет назад люди изготавливали такие мячи, наполняя песком мочевой пузырь животных. Наши деды пользовались вручную сшитыми кожаными мячами, но сегодня их обычно делают из полиуретана или резины и наполняют силиконом или резиновой

крошкой. Сегодня можно найти модели разных цветов и размеров. Вес такого мяча может варьироваться от 1 до 11 кг. Набивные мячи часто используют в ходе выполнения реабилитационных упражнений, но в последнее время они находят все больше применения в фитнесе, преимущественно для тренировки мышечного корсета и выполнения упражнений на устойчивость.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

## Большие круги



**А**

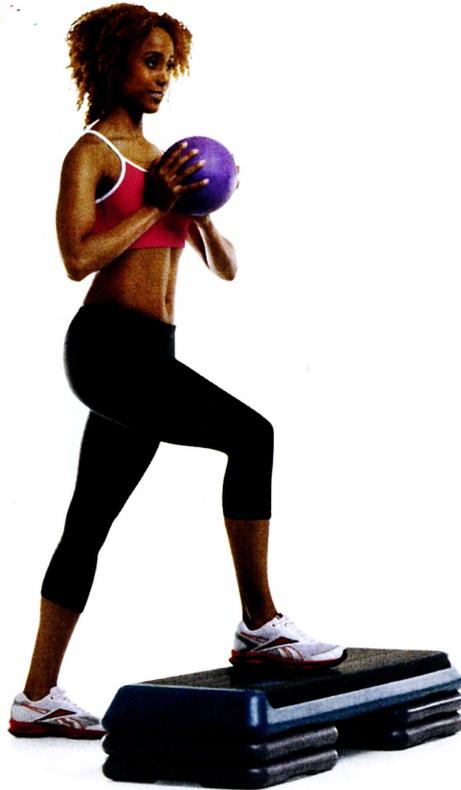
- Поставьте ноги на ширину плеч и немного согните их в коленях. Держите набивной мяч в вытянутых над головой руках.

**Б**

- Не сгибая руки в локтях, нарисуйте мячом в воздухе круг, вращая руки против часовой стрелки. Это одно повторение. Выполнив необходимое количество повторений, рисуйте круги в противоположную сторону.

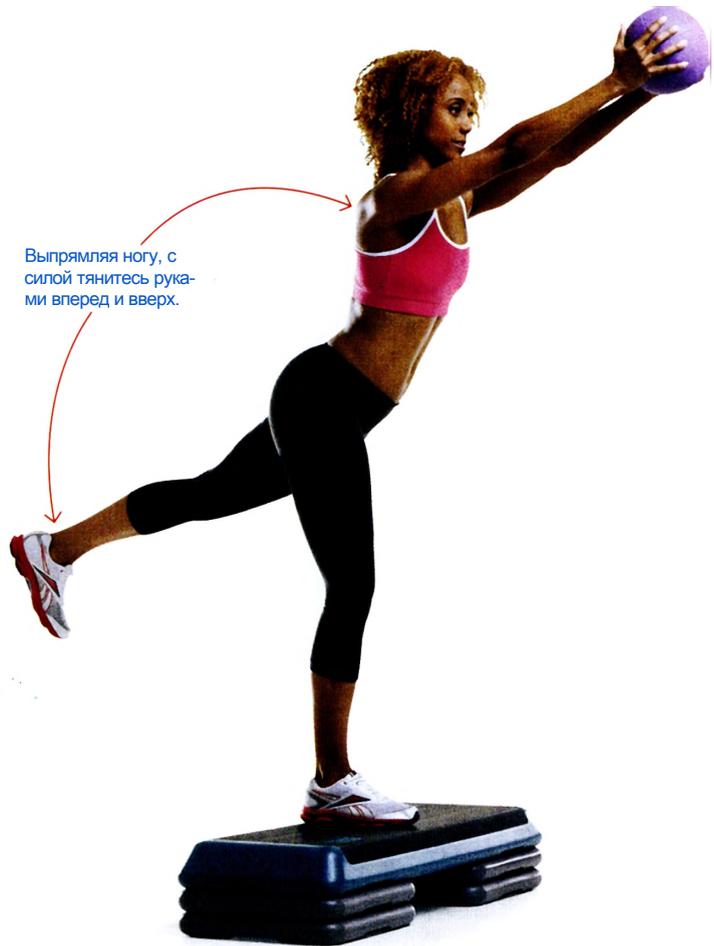
Количество повторений: по 10 в каждом направлении.

## Растяжка рук и ног на степ-платформе



**А**

- Встаньте примерно и 30 см перед степ платформой. Поставьте ноги на ширину бедер и держите набивной мяч перед грудью.



Выпрямляя ногу, с силой тянитесь руками вперед и вверх.

**Б**

- Держа туловище прямо, шагните на степ платформу правой ногой и выпрямите ее, вытягивая левую ногу назад. Одновременно вытягивайте вперед руки с мячом.
- Зафиксировав позу, обратным движением опуститесь на пол. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

## Дровосек



А

Поставьте ноги шире плеч. Держите набивной мяч над головой. Руки прямые, но локти не выключены.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Это отличное разминочное упражнение для всего тела, которое полезно выполнять перед любой силовой тренировкой.



Б

- Наклонитесь вперед, присядьте и сделайте такое движение, словно бросаете мяч назад между ног ами, на самом деле не выпуская его из рук. Обратным движением такой же интенсивности вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 15—20.

## ТРЕНИРОВКА С НАБИВНЫМ МЯЧОМ 1

### Приседание, переходящее в жим над головой



**А**

- Поставьте ноги шире плеч. Держите набивной мяч перед грудью.

**Б**

- Отведите таз назад, согните ноги в коленях и присядьте так, чтобы бедра были параллельны полу.

**В**

- Опираясь на пятки, встаньте и выжмите мяч над головой.
- Опустите мяч в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 15-20.

### Русский твист стоя

**А**

- Держите набивной мяч в вытянутых руках перед собой.
- Поставьте ноги шире плеч.



**Б**

- Не опуская руки, поверните корпус и руки с мячом как можно дальше влево, поворачиваясь на носке правой ноги.
- Повторите движение вправо. Это одно повторение.

Количество повторений: 15-20.

## Скручивание с вращением коленей

А

- Лягте на спину, согнув коленные и тазобедренные суставы так, чтобы бедра были перпендикулярны полу, а голени - параллельны полу, и зажмите между коленями набивной мяч. Руки заведите за голову, локти в стороны.
- Напрягите брюшной пресс и оторвите от пола голову, плечи и верхнюю часть спины так, чтобы они составляли угол примерно 30 градусов с полом.



Б

- Нарисуйте коленями круг, медленно вращая их против часовой стрелки. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений в одну сторону, выполните упражнение в другую сторону.



Количество повторений: по 5 в каждом направлении.

## Подъем корпуса из положения лежа с набивным мячом

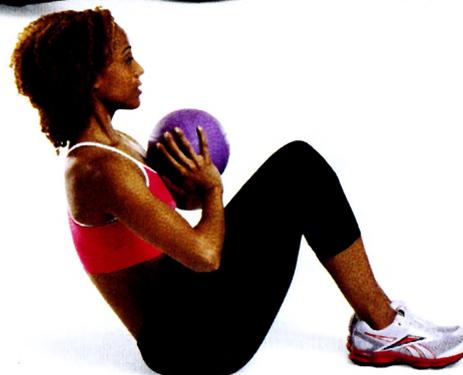
А

- Возьмите набивной мяч двумя руками и лягте на спину. Согните ноги в коленях под прямым углом, прижимая ступни к полу. Держите мяч на груди.



Б

- Выполните классический подъем корпуса из положения лежа.
- Опуститесь в исходное положение. Это одно повторение.



Количество повторений: 15-20.

Для разнообразия мы предлагаем вам еще одну тренировку с набивным мячом. Если вам понравится работа с этим снарядом и вы захотите расширить арсенал упражнений, приобретите два набивных мяча: один легче, другой тяжелее.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Ходьба выпадами



В ходе всего упражнения положение таза зафиксировано.



### И

- Возьмите набивной мяч среднего веса и поставьте ноги на ширину плеч.

### Б

- Сделайте большой шаг вперед левой ногой и опуститесь в выпад так, чтобы левое бедро было параллельно полу.
- Повернитесь в пояснице как можно дальше вправо.
- Приставьте правую ногу к левой, поднимитесь и поверните корпус в среднее положение. Повторите движение, делая выпад с правой ноги и поворачиваясь влево. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## Прикосновение мяча к носкам

**А**

Возьмите мяч, лягте на спину и поднимите прямые ноги вертикально вверх. Мяч держите прямыми руками за головой.



**Б**

- Не двигая ногами и не сгибая руки в локтях, одновременно поднимите руки и корпус так, чтобы мяч коснулся носков.
- Опуститесь в исходное положение. Это одно повторение.



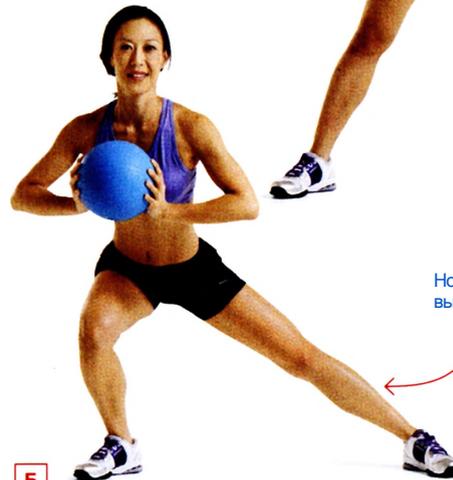
Голова находится на одной линии с тазовищем.

Количество повторений: 15-20.

## Восход и заход солнца

**А**

- Поставьте ноги шире плеч, а носки разведите так, чтобы каждый из них составлял угол 45 градусов со срединной линией тела. Держите набивной мяч над головой.



**Б**

- Одним движением согните правую ногу в колене, а руки — в локтях и присядайте, приближая мяч к правому бедру. Левая нога должна оставаться прямой.
- Выпрямляя правую ногу и поднимая руки над головой, вернитесь в исходное положение.
- Сразу же, без отдыха, повторите те же движения в другую сторону. Это одно повторение.

Количество повторений: 15-20.

## ТРЕНИРОВКА С НАБИВНЫМ МЯЧОМ 2

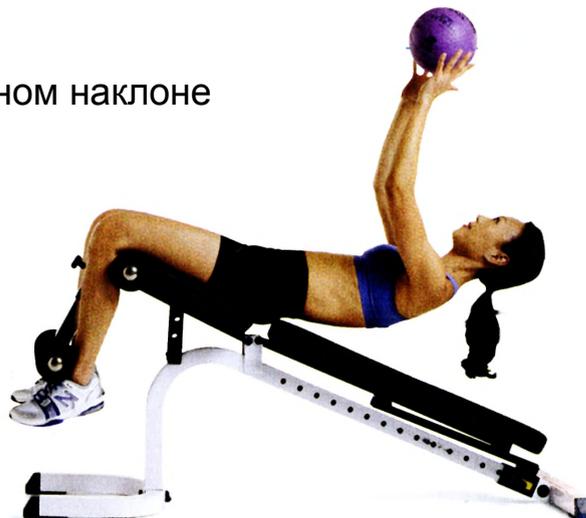
### Бросок набивного мяча от груди в обратном наклоне



**А**

- Установите регулируемую скамью под углом 45 градусов. Лягте на нее головой вниз и зафиксируйте ноги специальными упорами. Держите набивной мяч перед грудью.

Количество повторений: 15-20



**Б**

- Выполняя скручивание, подбросьте мяч от груди вертикально вверх.
- Поймайте мяч в верхней точке, после чего опуститесь в исходное положение. Это одно повторение.

### Скручивание «Чемодан»

**А**

- Лягте на спину, выпрямив ноги. Обеими руками держите мяч на весу за головой.



**Б**

- Приподнимите корпус, одновременно приближая правое колено к груди и перенося мяч над коленом к стопе.
- Вернувшись в исходное положение, повторите движение другой ногой. Это одно повторение.

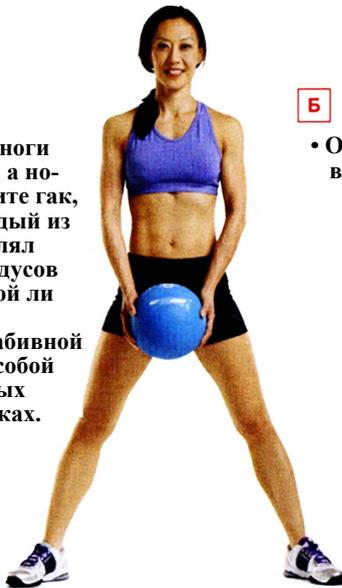


Количество повторений: 15-20.

## Землекоп

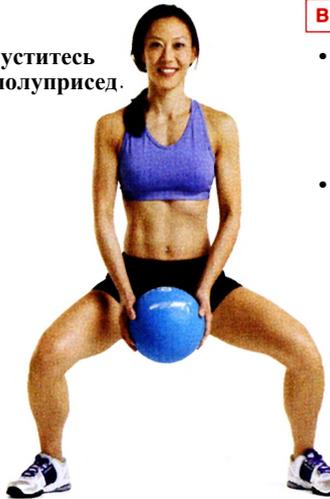
**А**

Поставьте ноги шире плеч, а носки разведите так, чтобы каждый из них составлял угол 43 градусов со срединной линией тела. Держите набивной мяч перед собой в опущенных прямых руках.



**Б**

• Опуститесь в полуприсед.



**В**

• Сразу же встаньте и поднимите мяч вверх и вправо чуть выше уровня плеч.  
• Тут же снова присядьте, опустите мяч вниз и опять вставляйте, на этот раз поднимая мяч в противоположную сторону. Это одно повторение.



Количество повторений: 15-20

## Гусеница с набивным мячом

**А**

• Поставьте ноги на ширину плеч и, наклонившись вперед и немного согнув ноги в коленях, опустите обе руки на лежащий на полу набивной мяч.



**Б**

• Медленно, мелкими шажками перемещайтесь назад так, чтобы тело образовало одну прямую линию от головы до пяток.  
• С каждым шагом вы должны продвигаться примерно на 2-5 см.  
• Зафиксируйте положение тела на 1 секунду, а затем медленно, мелкими шажками вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.



Количество повторений: 10.

Эти большие, наполненные воздухом мячи (называемые также фитболами) делают живот плоским в мгновение ока, существенно повышая эффективность крайней и других упражнений для мышечного корсета. Более того, тренировки с использованием гимнастического мяча эффективнее любых скручиваний. Исследование, проведенное в Университете штата Калифорния с участием 18 мужчин и женщин, позволило сделать вывод о том, что, выполняя отжимания на гимнастическом мяче, можно натренировать мышцы живота не хуже, чем с помощью подъемов корпуса из положения лежа и скручиваний, к тому же при этом повышается тонус мышц груди, плечевого пояса и рук.

Выполняя приведенные ниже упражнения, используйте мяч, размер которого подходит персонально вам не слишком большой и не слишком маленький. Существует общее правило выбора размера гимнастического мяча: если сесть на мяч, поставив ноги на пол, то коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямым углом. В этой главе вы найдете две программы упражнений с мячом, разработанные при участии Эшли Нтансы, менеджера нью-йоркского фитнес-клуба «Club N Fitness», и Майкла Кларка, президента Национальной академии спортивной медицины.

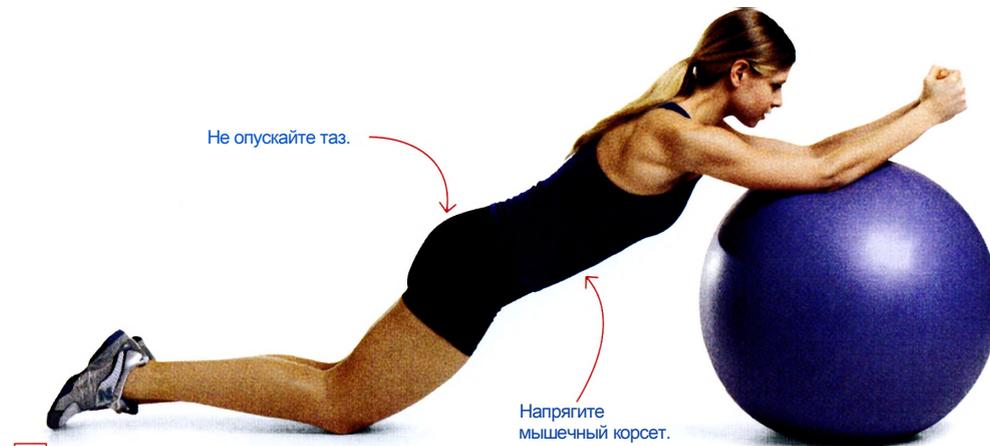
Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

## Перекачивание мяча



**А**

- Встаньте на колени перед гимнастическим мячом. Положите кулаки на мяч. Стопы вместе. Немного наклонитесь вперед.



**Б**

- Опираясь на колени и выпрямляя ноги, наклоняйтесь вперед и катите мяч, перемещая по нему предплечья и приближая к нему грудь.
- Остановитесь, когда тело вытянется почти в прямую диагональную линию от плеч до коленей.
- Напрягите брюшной пресс и перекатите мяч в исходное положение.

Количество повторений: 10-15.

## | ТРЕНИРОВКА С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ 1

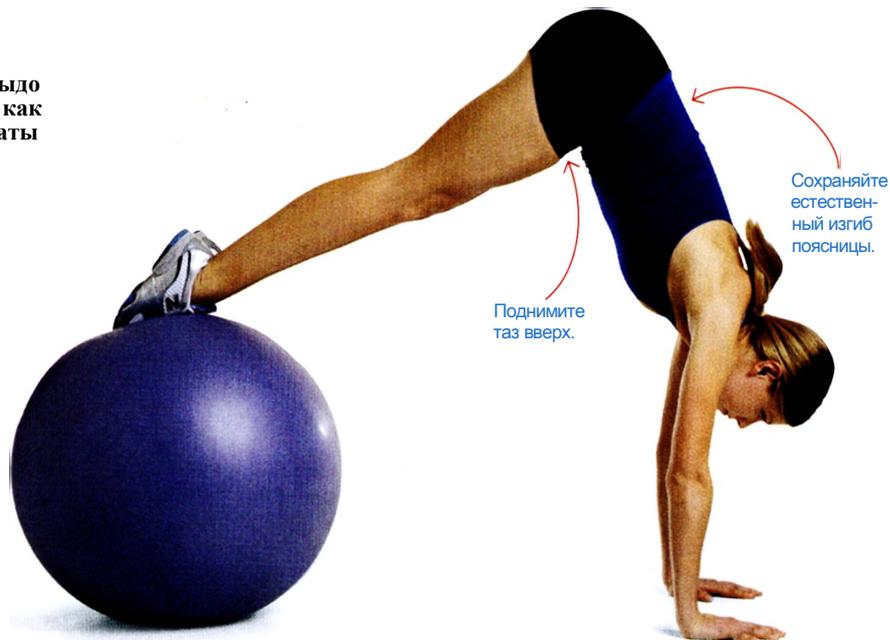
**А**

- Лягте животом на гимнастический мяч, опираясь руками на пол. Переступая руками по полу, перекатите мяч так, чтобы он оказался под лодыжками.
- Упритесь руками в пол так, словно собираетесь отжиматься. Тело должно образовывать прямую линию от головы до пяток.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и на выдохе, не сгибая ноги, поднимите таз как можно выше, одновременно подкатывая мяч к себе.
- Зафиксируйте позу на секунду. Вернитесь в исходное положение.

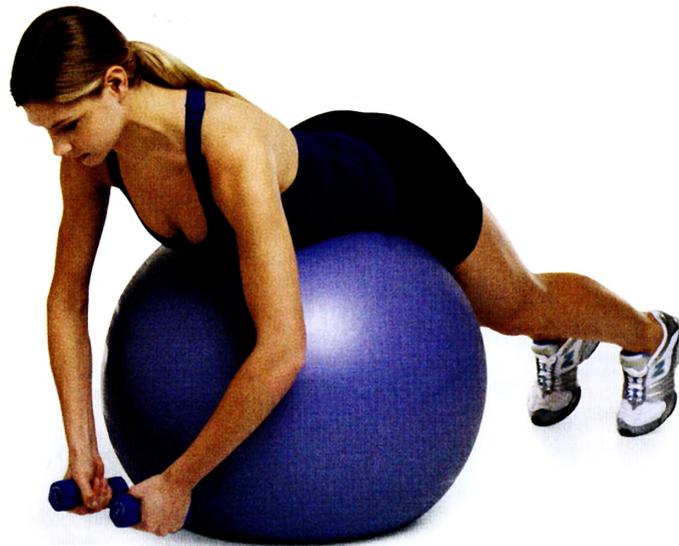


Количество повторений: 10-15.

## Кобра

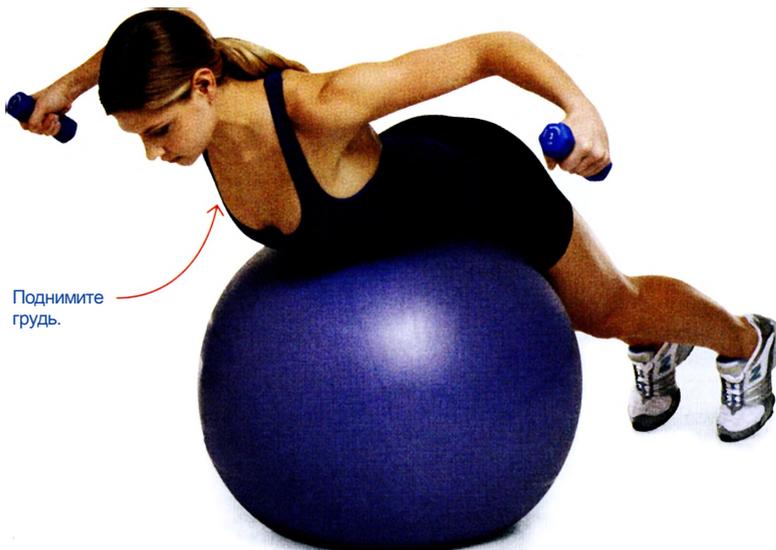
А

- Лягте животом на гимнастический мяч и держите в свободно опущенных руках легкие гантели (весом не более 2,5 кг). Ладони обращены друг к другу.



Б

- Поднимите руки назад и в стороны, сводя лопатки.
- Зафиксируйте позу на 2—3 секунды, затем опустите руки.



Поднимите  
грудь.

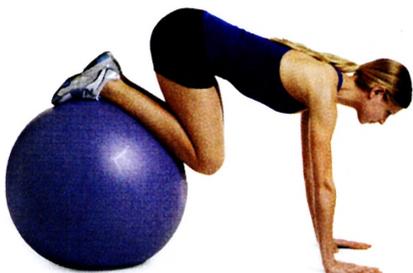
Количество повторений: 10-15.

## Горнолыжник



**А**

- Лягте животом на гимнастический мяч, опираясь руками на пол. Переступая руками по полу, перекатите мяч так, чтобы он оказался под лодыжками. Руки шире плеч.



**Б**

- Согните ноги в коленях и тяните их к себе так, чтобы они оказались поверх мяча. Таз обращен вверх.

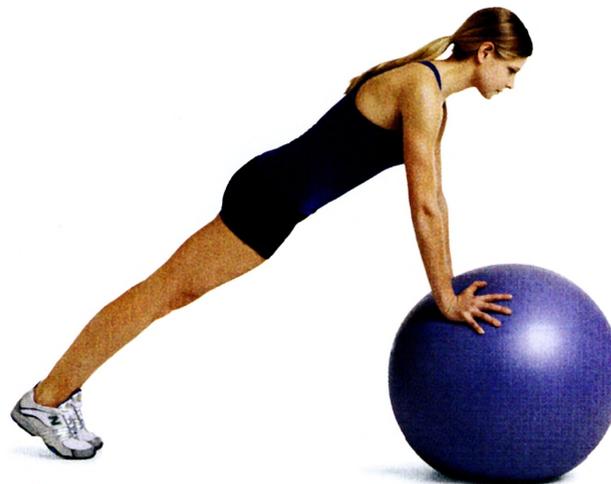


**В**

- Медленно опустите таз вправо, перекатывая мяч влево. Сразу же поднимите таз вверх и опустите его влево, перекатывая мяч вправо.
- Это одно повторение. Освоив это упражнение, вы сможете выполнять его несколько быстрее.

Количество повторений: 10-15.

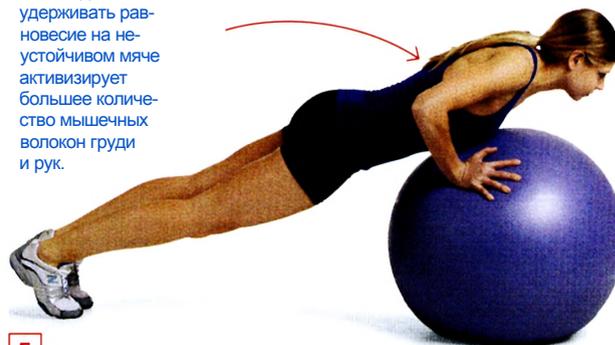
## Наклонное отжимание



**А**

- Примите позу планки, опираясь на гимнастический мяч прямыми руками.
- Тело должно образовывать одну прямую линию от головы до пяток.

Необходимость удерживать равновесие на неустойчивом мяче активизирует большее количество мышечных волокон груди и рук.

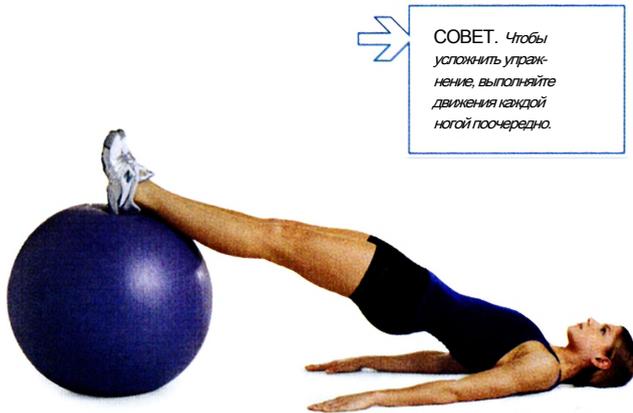


**Б**

- Напрягите брюшной пресс, согните руки в локтях и опуститесь грудью на мяч. Коснувшись грудью мяча, остановитесь. После небольшой паузы отождитесь в исходное положение.

Количество повторений: 10-15.

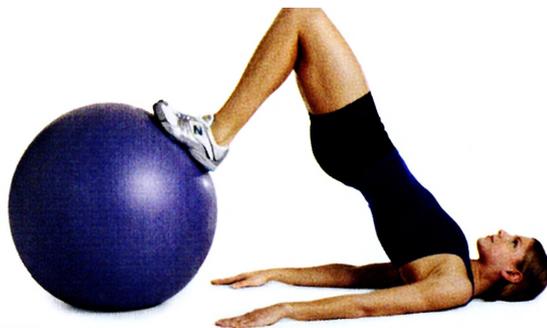
## Сгибание ног



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, выполняйте движения каждой ногой поочередно.

**А**

- Лягте спиной на пол, вытянув руки вдоль туловища, и положите пятки на гимнастический мяч. Поднимите таз так, чтобы ваше тело образовало одну прямую линию от плеч до пяток.

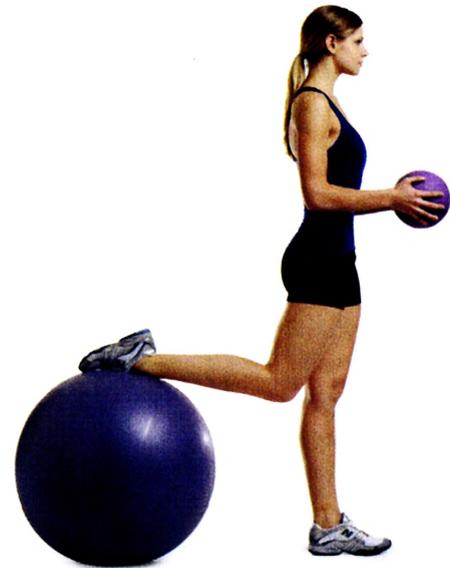


**Б**

- Напрягая заднюю группу мышц бедер и не опуская таз, сгибайте ноги и подкатывайте мяч к себе. Вернитесь в исходное положение.

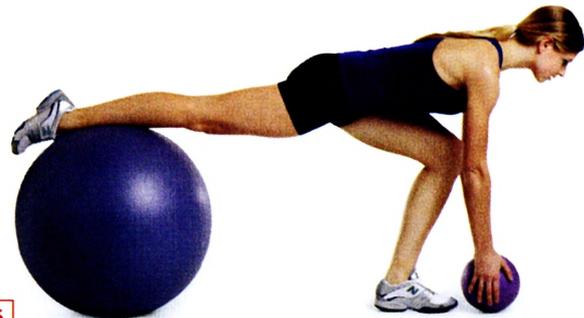
Количество повторений: 10-15.

## Выпад с растяжкой



**А**

- Держа в руках набивной мяч и стоя на левой ноге, положите тыльную сторону правой стопы на гимнастический мяч.



**Б**

- Согните левую ногу в колене и наклонитесь вперед, стараясь коснуться набивным мячом пола перед левой ногой. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-15 на каждую ногу.

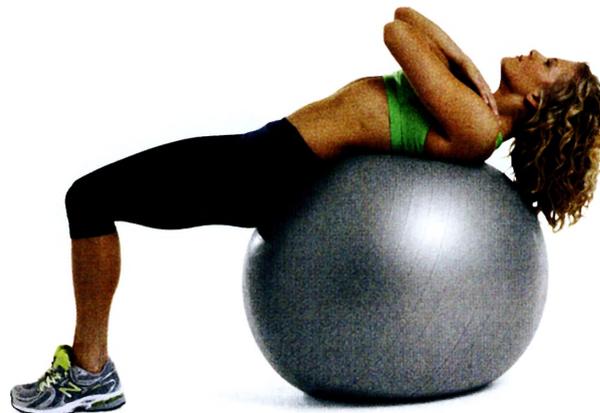
## ТРЕНИРОВКА С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ 2

С использованием гимнастического мяча можно выполнять десятки различных упражнений. Вашему вниманию предлагается еще несколько упражнений, целью которых является тренировка мышечного корсета и мышц бедер. Чередуйте обе тренировки с мячом в течение недели.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

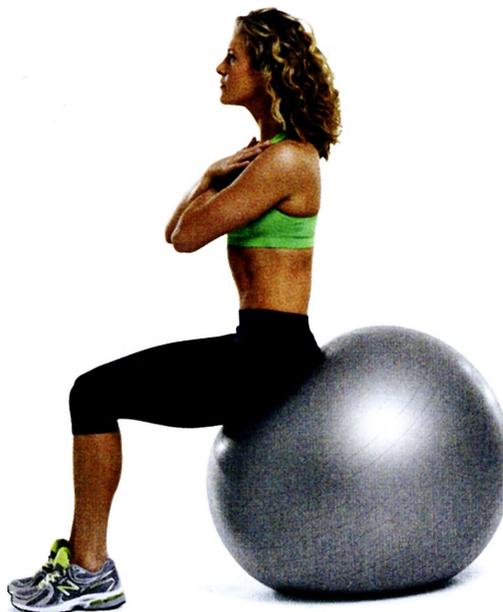
**А**

- Лягте спиной на гимнастический мяч и скрестите руки на груди. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и поднимите корпус в положение сидя, одновременно придвинув стопы к мячу.
- Обратным движением медленно шагайте от мяча и опускайте корпус в исходное положение. Мышцы брюшного пресса должны быть напряжены в ходе всего упражнения. Это одно повторение.



Количество повторений: 20.

## Ходьба на руках



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, старайтесь отойти от мяча как можно дальше. В этом случае вам будет труднее сохранять прямое положение тела.



**А**

- Лягте грудью на гимнастический мяч, опираясь руками на пол. Поднимите ноги и переступайте руками по полу гак, чтобы мяч перекатился под бедра.

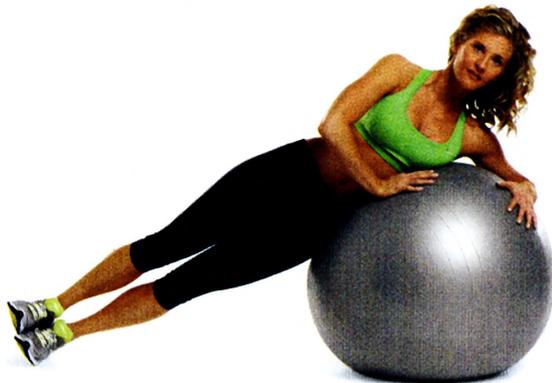
Количество повторений: 10-15.



**Б**

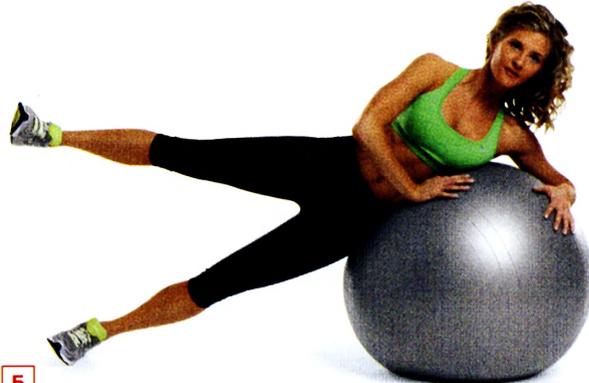
- Напрягите мышцы ягодиц и переступайте руками вне ряд так, чтобы оказаться в позе планки и опираться на мяч только носками.
- Напрягите брюшной пресс, чтобы обеспечить неподвижность корпуса. Зафиксируйте позу на 5 секунд, а затем, переступая руками в обратную сторону, вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

## Подъем ноги



- Лягте левым боком на гимнастический мяч, вытянув ноги и положив одну ногу на другую. Положите левую руку на мяч и поддерживайте таз на весу так, чтобы тело образовывало одну прямую линию.

Количество повторений: по 60 секунд на каждую сторону.



**Б**

- Удерживая тело в этом положении, медленно поднимите правую ногу. После небольшой паузы медленно вернитесь в исходное положение. Сделав необходимое количество повторений, повернитесь на другой бок и снова выполните упражнение.

## ТРЕНИРОВКА С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ 2

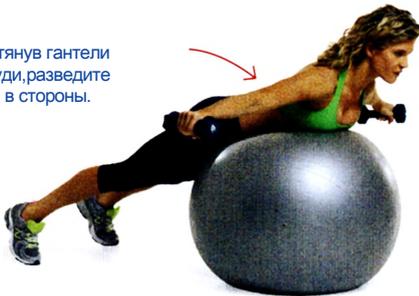
### Комбинирующая тяга



**А**

- Лягте животом на гимнастический мяч, держа в вытянутых под углом 45 градусов к полу руках легкие гантели (весом не более 2,5 кг). Ладони обращены друг к другу.

Подтянув гантели к груди, разведите руки в стороны.



**Б**

- Подтяните гантели к груди, а затем разведите руки в стороны.



**В**

- Отведите прямые руки с гантелями к бедрам.
- Верните руки в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-15.

### Складной нож

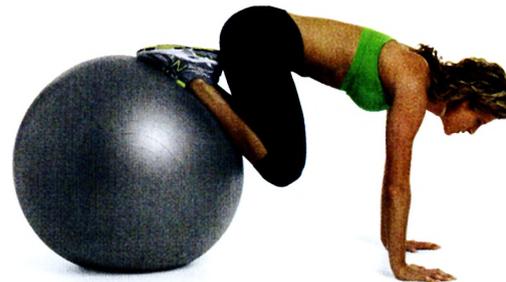


**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, опирайтесь руками на степ-платформу или скамью.



**А**

- Лягте животом на мяч и упритесь руками в пол.
- Переступая руками, перекатывайте мяч так, чтобы он докатился до лодыжек. Руки при этом должны быть перпендикулярны полу.

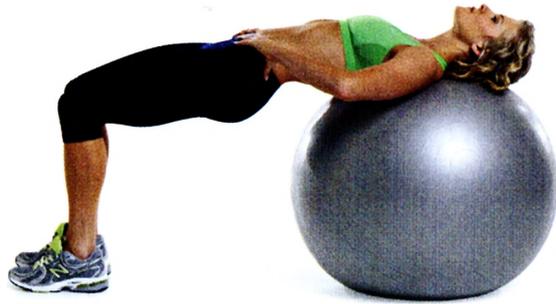


**Б**

- Напрягите брюшной пресс, согните ноги в коленях и подтяните их к груди, подкатывая мяч. Зафиксируйте позу на секунду.
- Выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение.

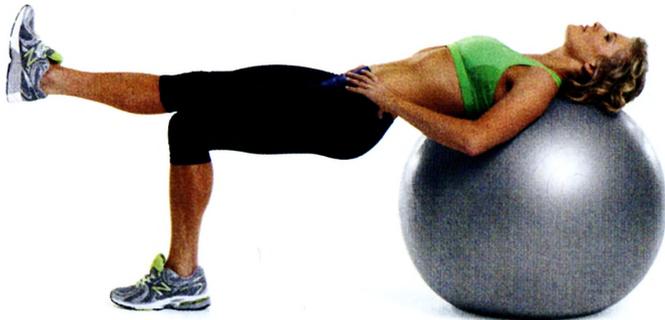
Количество повторений: 10-15.

## Мостик с удержанием баланса на одной ноге



**И**

- Лягте спиной на гимнастический мяч, согнув ноги в коленях. Таз приподнят, ступни прижаты к полу. Руки положите на бедра, локти разведите в стороны.
- Переступите ногами вперед так, чтобы мяч оказался между лопатками. Ноги вместе.

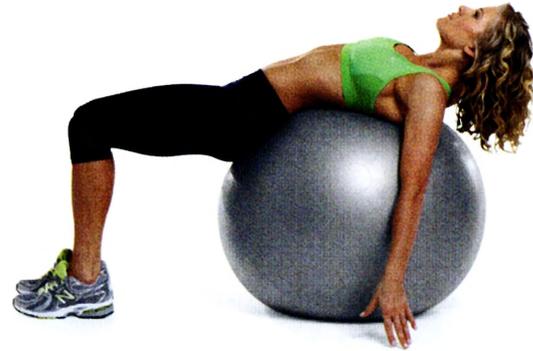


**Б**

- Напрягите мышцы ягодиц и медленно поднимите правую ногу, выпрямляя ее в колене.
- Удерживайте позу в течение 10 секунд. Повторите упражнение, поменяв ноги. Это одно повторение.

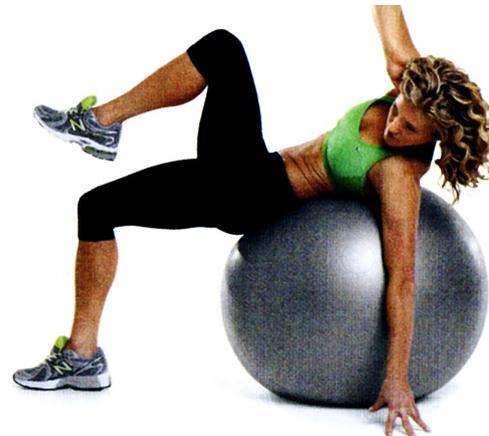
Количество повторений: 5-6.

## Велосипед с балансировкой



**И**

- Лягте спиной на гимнастический мяч, согнув ноги в коленях и прижав ступни к полу. Правую руку заведите за голову, а левую опустите вниз, для большей устойчивости касаясь пальцами пола.
- Выпрямите левую ногу, вытягивая носок.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и приподнимите правое плечо вверх и влево, одновременно подтягивая левое колено в направлении правого локтя. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-15 на каждую сторону.

В неустойчивом состоянии все мышцы работают с еще большим напряжением. Если выполнять упражнения, стоя на скользящих пластиковых дисках «ValSlide» или хотя бы на бумажных тарелках, то в работу включается большее количество мышечных волокон (особенно это касается стабилизирующих мышц), что позволяет быстрее укрепить мышцы, а заодно и быстрее сжечь калории. Предлагаемые здесь упражнения разработаны тренером Валери Уотерс, автором книги «Как подготовиться к выходу на красную дорожку» («Red Carpet Ready»).

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд.

### Боковой выпад на скользящем диске

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и подложите под левую ногу скользящий диск. Перенесите вес тела на правую ногу и для равновесия вытяните руки вперед. Ладони обращены вниз.



**Б**

- Согните правую ногу в колене под углом от 45 до 90 градусов (колено не должно выступать за линию носка) и, опираясь на нее, отведите левую ногу на скользящем диске как можно дальше в сторону.
- Подтяните левую ногу, возвращаясь в исходное положение, и выпрямите правую. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 10-15 на каждую ногу.

## Скольжение в сторону в положении сидя



**А**

- Сядьте, скрестив прямые ноги (правая сверху). Положите правую руку на бедро, а левую опустите на скользящий диск.



**Б**

- Наклонитесь влево, скользя левой рукой в том же направлении.
- Когда правая ягодица приподнимется над полом, подтяните левую руку обратно к туловищу и вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10 на каждую сторону.

## Реверанс



**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер, расслабьте колени, поставьте левую ногу на скользящий диск, опустите руки по бокам.



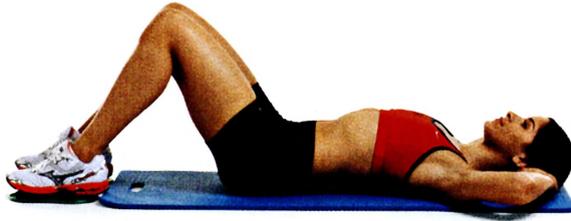
**Б**

- Опираясь на правую пятку, скользите левой ногой назад и вправо так, чтобы правое бедро опустилось параллельно полу.
- Одновременно поднимите руки на уровень плеч и тянитесь ими вправо, повернув в ту же сторону и голову. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, выполните упражнение, скользя правой ногой назад и влево и вытягивая руки влево.

Количество повторений: по 12-15 на каждую сторону.

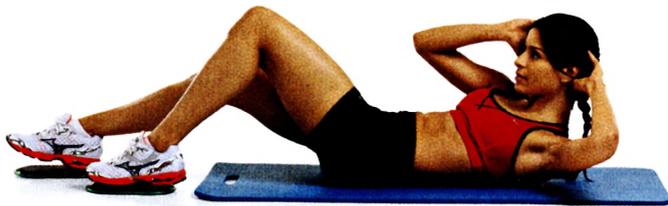
## ТРЕНИРОВКА НА СКОЛЬЗЯЩИХ ДИСКАХ

### Скручивание и велосипед на скользящих дисках



**А**

- Лягте на спину, согнув ноги в коленях, и поставьте ноги на скользящие диски. Руки заведите за голову, разведя локти в стороны.

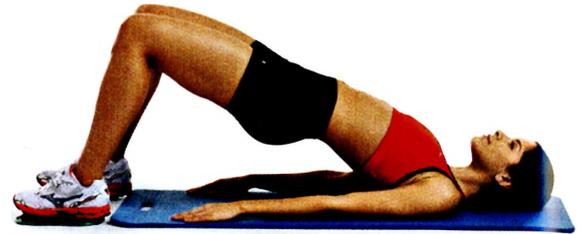


**Б**

- Напрягите брюшной пресс и вытягивайте правую ногу, скользя ею по полу. Одновременно приподнимайте голову и плечи и тянитесь к левому колену.
- Скользя, верните правую ногу в исходное положение, опустите голову, а затем повторите упражнение, поменяв ноги. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

### Мостик со скольжением



**А**

- Лягте на спину, согнув ноги в коленях, и поставьте ноги на скользящие диски. Руки вытяните вдоль туловища, ладони обращены вниз. Напрягите мышцы ягодиц и поднимите таз так, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до коленей.



**Б**

- Держа напряженными мышцы ягодиц и брюшной пресс, скользите пятками по полу, выпрямляя ноги. Остановитесь, когда ягодицы почти коснутся пола.
- Сгибая ноги в коленях, скользите обратно, возвращаясь в позу полумостика. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-12.

## Скалолаз



**А**

- Примите позу планки, балансируя на носках. Руки и ноги выпрямлены. Поставьте ноги на скользящие диски.

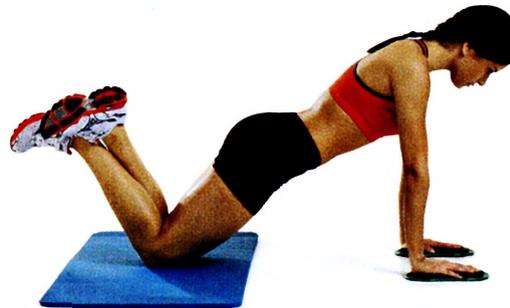


**Б**

- Сохраняя ровное положение тела, скользите правой ногой вперед, приближая колено к груди.
- Вернитесь в исходное положение и повторите движение левой ногой. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15 в быстром темпе.

## Отжимание на скользящих дисках



**А**

- Примите модифицированную позу планки, опираясь на колени. Руки выпрямлены. Поставьте руки на скользящие диски.



**Б**

- Скользите правой рукой вперед от себя, а левой — к себе, сгибая левую руку и опуская грудь к полу.
- Отжимайтесь от пола, возвращая руки в исходное положение. Сразу же повторите, поменяв руки. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

# Глава 11

## 15-МИНУТНЫЕ (ИЛИ МЕНЬШЕ!) ТРЕНИРОВКИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ГДЕ И КОГДА УГОДНО

Занятость не мешает вам стать стройной и физически подготовленной, если у вас есть программа тренировок.





# Супербыстрые тренировки, которые МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ где и когда угодно

Давайте говорить начистоту: часто будничная жизнь непреодолимым барьером встает на пути наших тренировок. Мы уезжаем в отпуск, в командировки, не можем выйти из дому из-за непогоды, болеем сами или болеют наши дети — и все это вынуждает нас отменить запланированный визит в фитнес клуб. А еще бывают авралы на работе, когда ты прикована к своему рабочему столу в течение 12 часов кряду... Но в любых подобных обстоятельствах вы всегда можете выкроить 15 минут, чтобы заставить немного поработать не только голову, но и мышцы — и для этого вам не понадобятся никакие снаряды, а только ваши руки и ноги (ну, может быть, еще стул и качели). Упражнения, о которых пойдет речь в этой главе, можно выполнять в офисе, в гостиничном номере, на детской площадке и даже в К) тысячах метров над землей, отчего их еще называют упражнениями, не знающими оправданий.

## Начнем с основ...

Основная масса женщин большую часть времени проводят на работе, причем у многих она заключается в том, чтобы целый день сидеть за столом. Даже если после работы вы посещаете тренажерный зал, ваше тело нуждается в физической подзарядке в течение всего рабочего дня. Поэтому мы разбили обычную 15-минутную программу упраж-

нений для офиса на пять мини тренировок продолжительностью 1—5 минут. Сделайте эти упражнения — и пусть у вас войдет в привычку выполнять их в течение рабочего дня, когда вы почувствуете потребность размяться. Если же вы сделаете их все за один раз, получится стандартная 15-минутная тренировка.

## Сводная таблица тренировок, которые можно выполнять где и когда угодно

**С. 270**

**Программа для офиса: 1-минутная суперрастяжка**  
Тряпичная кукла  
Повороты корпуса в положении сидя  
Исправление сутулости

**С. 272**

**Программа для офиса: 1-минутная тренировка, которую никто не заметит**  
Прижимание ладоней  
Прижимание ладоней к сиденью  
Прижимание ладоней к столу

**С. 274**

**Программа для офиса: 4-минутная тренировка для разминки всего тела**  
Трицепсовое отжимание на стуле  
Зависание над стулом  
Отжимание от стола  
Разгибание ноги

**С. 276**

**Программа для офиса: 5-минутная тренировка с бутылкой воды**  
Наклоны в сторону  
Сжатие бутылки бедрами  
Подъем бутылки над головой плюс трицепсовый жим  
Сгибание ноги  
Повороты в стороны

**С. 280**

**Программа для офиса: 5-минутная тренировка для преодоления послеобеденной сонливости**  
Скалолаз на столе  
Сгибание и разгибание рук с гантелями  
Т-наклон  
Выпад «Маятник»  
Подъемы в кресле

**С. 284**

**Тренировка в гостиничном номере 1**  
Отведение ноги в позе боковой планки  
Наклоны в полуприседе на одной ноге  
Отжимание с двумя остановками  
Стойка охотничьей собаки  
Стеклоочиститель  
Тяга лежа на спине

**С. 288**

**Тренировка в гостиничном номере 2**  
Приседание на одной ноге с касанием пола рукой  
Отжимание по-пластунски  
Выпад вперед с касанием пола и поворотом назад  
Гранд-плие с прыжком

**С. 292**

**Тренировка на детской площадке**  
Выпад на качелях  
Подтягивание  
Прыжок со скамьи  
Отжимание в позе пики на качелях

**С. 296**

**Тренировка в 10 тысячах метров над землей**  
Подъемы ног  
Круги рукой и ногой  
Разгибание рук на подлокотниках  
Подъемы пяток  
Сидящий орел: растяжка позвоночника  
Подъемы носков  
Обратное скручивание в положении сидя  
Упражнение для ягодич

### 15-секундный освежитель

Чувствуете усталость и напряжение? Встаньте в угол и попробуйте сделать такую растяжку. Повернувшись лицом к углу комнаты, поднимите руки до уровня плеч и обопритесь предплечьями о стены. Сгибая руки в локтях, наклонитесь вперед и напрягите мышцы груди и спины. Удерживайте растяжку в течение 15 секунд, набрав полный выдох. Вы сразу почувствуете себя лучше. А теперь вернитесь за работу, пока начальник вас не застукал.

## ПРОГРАММА ДЛЯ ОФИСА: 1-МИНУТНАЯ СУПЕРРАСТЯЖКА

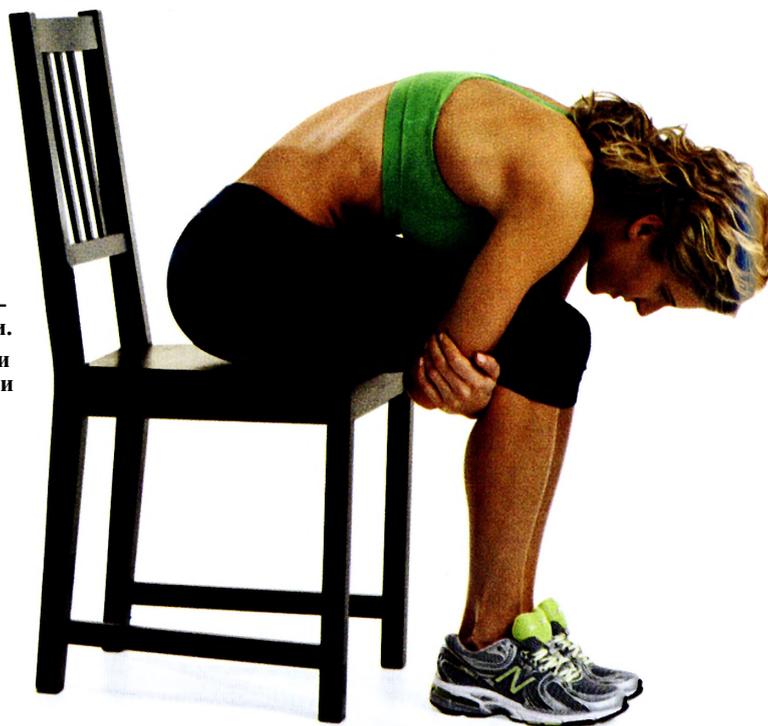
Если вы постоянно сидите за столом и не разминаете регулярно мышцы в полном диапазоне движений, они постепенно закрепощаются. Приведенная ниже программа упражнений позволяет размять мышцы спины, груди и плеч, вернув им былую эластичность. Достаточно даже на 20 секунд отвлечься от экрана компьютера, чтобы снять усталость и улучшить кровообращение, утверждают исследователи из Корнеллского университета.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними.

### Тряпичная кукла

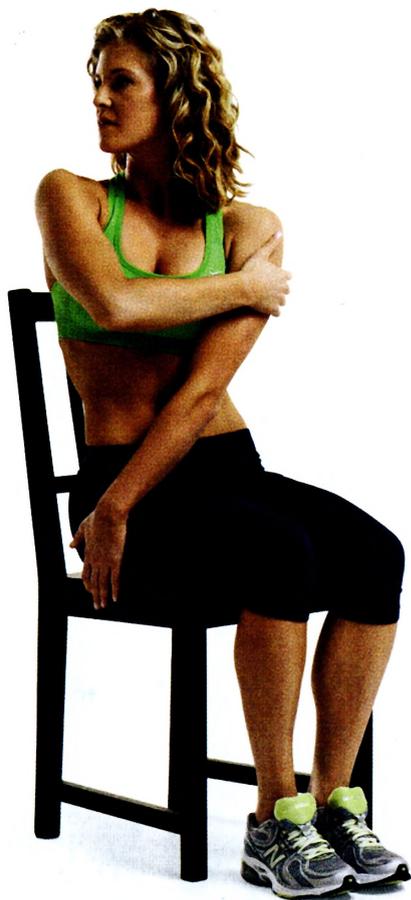
**A**

- Сядьте на край стула и наклонитесь вперед, опустив грудь на колени и повесив руки.
- Обхватите руками ноги под коленями и тяните корпус вверх, отрывая грудь от коленей.



Количество повторений: удерживайте позу в течение 10-20 секунд.

## Повороты корпуса в положении сидя



**И**

- Сядьте ровно на стул, прижав ступни к полу.
- Вытяните правую руку поперек тела и обхватите себя за левое плечо.
- Вытяните поперек тела левую руку и, одновременно поворачивая вправо корпус и голову, обхватите пальцами левой руки край или спинку стула. Подбородок расположен над правым плечом.
- Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Количество повторений: удерживайте позу по 15 секунд в каждую сторону.

## Исправление сутулости



**А**

- Сядьте на стул, немного наклонившись вперед.
- Приподнимите грудь и сведите лопатки, опуская их вниз.
- Разведите руки в стороны под углом 45 градусов к полу и немного потяните их за спину; ладони обращены вперед.

Количество повторений: удерживайте позу в течение 10-20 секунд.

Дайте своему телу размяться во время затянувшегося совещания и сделайте это не сходя с места. Выполняя эту цепочку изометрических упражнений, напустите на себя задумчивый вид, словно вы размышляете над словами выступающего или обдумываете свой ответ. Эти упражнения разминают мышцы и улучшают кровообращение, причем делают это так, что никто и не заметит.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Сохраняйте нормальное дыхание. Повторите весь цикл два раза.

### Прижимание ладоней

**A**

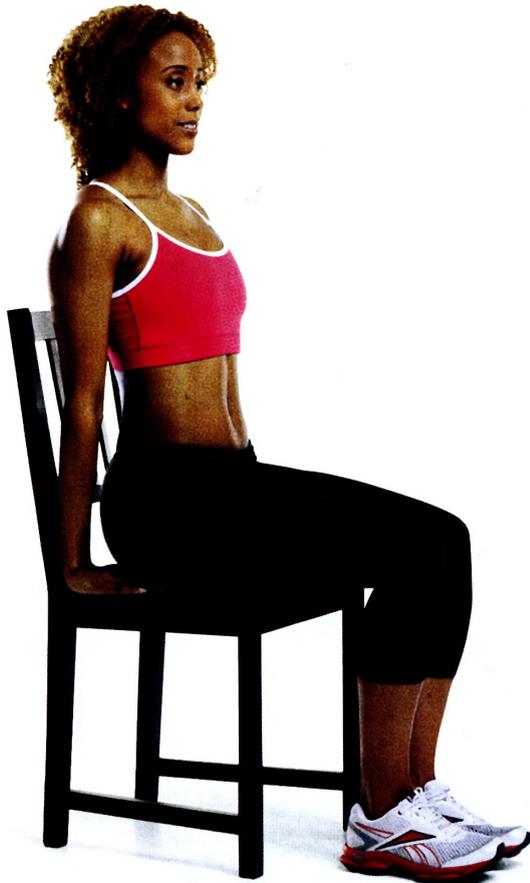
- Сложите ладони перед грудью и сжимайте их как можно сильнее в течение 10 секунд.



## Прижимание ладоней к сиденью

**A**

- Опустите руки ладонями вниз на сиденье стула рядом с бедрами. Прижимайте ладони к сиденью как можно сильнее в течение 10 секунд.



## Прижимание ладоней к столу

**A**

- Сядьте ровно и приложите ладони к столешнице с обратной стороны; руки разведены на ширину плеч. Прижимайте ладони к столу как можно сильнее в течение 10 секунд.



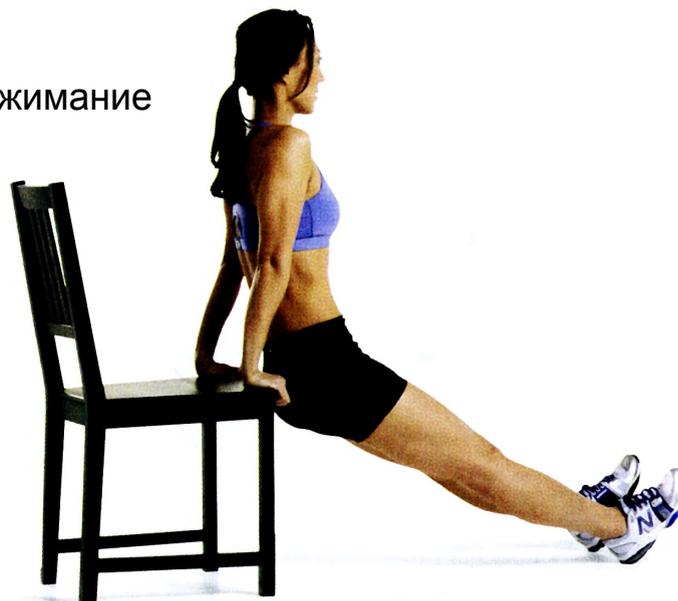
Если у вас есть стол и стул, этого вполне достаточно, чтобы укрепить мышцы в проблемных зонах.

Выполняйте эти упражнения одно за другим по 60 секунд каждое.

### Трицепсовое отжимание на стуле

**А**

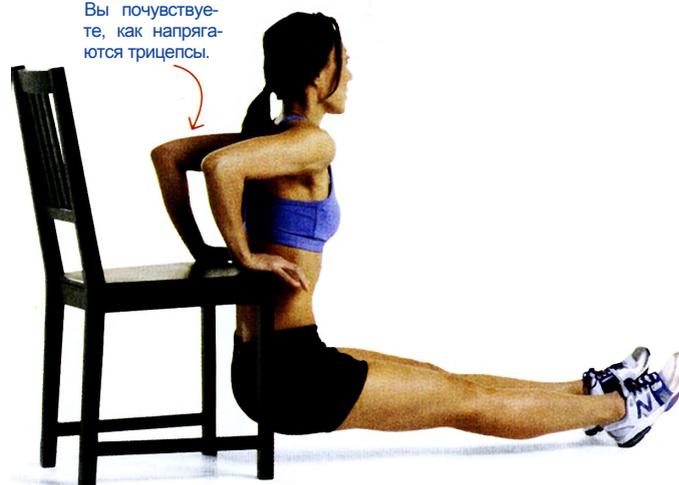
- Сев на крепкий стул (если у вас кресло на колесиках, зафиксируйте колеса так, чтобы они не вращались, и для надежности поставьте его к стене), обопритесь о него двумя руками и сдвиньте таз вперед так, чтобы он не касался стула. Ноги выпрямите перед собой.



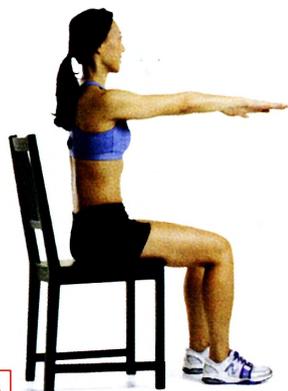
**Б**

- Согните руки в локтях (они должны быть направлены назад, а не в стороны) и опуститесь вниз так, чтобы плечи оказались на одном уровне с локтями. Отожмитесь в исходное положение и повторяйте.

Вы почувствуете, как напрягаются трицепсы.



## Зависание над стулом



**A**

- Сядьте ровно на край сиденья; ноги разведены на ширину бедер, ступни прижаты к полу. Вытяните руки прямо перед собой ладонями вниз.

## Отжимание от стола



**A**

- Встаньте лицом к столу. Положите разведенные на ширину плеч руки на его край. Отойдите назад так, чтобы опознаться в положении для отжиманий. Тело образует прямую диагональную линию от головы до пяток.



**Б**

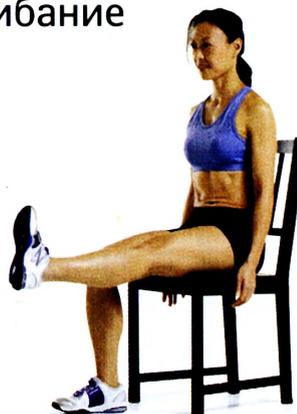
- Сгибайте руки, разводя локти в стороны, и опускайте грудь к столу так, чтобы локти оказались на уровне плеч. Руки должны быть согнуты в локтях под прямым углом. Зафиксируйте позу на 2—3 секунды. Вернитесь в исходное положение и повторяйте.



**Б**

- Опираясь на ноги, приподнимите ягодицы над стулом.
- Зафиксируйте эту позу на 3 секунды, а затем встаньте.
- Присядьте на стул и повторяйте.

## Разгибание ноги



**A**

- Сядьте ровно на стул, руки опустите вниз или заведите за спину для поддержки. Выпрямите левую ногу перед собой так, чтобы она была параллельна полу и находилась на уровне тазобедренного сустава.

Приподнимите бедро на несколько сантиметров, напрягая мышцы ягодиц.



**Б**

- Напрягая четырехглавую мышцу бедра и мышцы-сгибатели бедра, приподнимите ногу несколько выше.
- Опустите ногу и повторяйте еще 30 секунд. Затем выполните упражнение, поменяв ноги.

В качестве отягощений при выполнении упражнений можно использовать различные предметы обихода: книги, бутылки, квартальные отчеты... Ниже представлено несколько упражнений, которые выполняются с бутылкой. Наполните ее водой и приступайте к тренировке различных мышечных волокон. Каждое упражнение выполняется в течение 60 секунд (если в инструкции не указано иное).

Выполняйте эти упражнения одно за другим. Сохраняйте нормальное дыхание.

### Наклоны в сторону



**А**

- Сядьте прямо и возьмите бутылку с водой в правую руку. Ладонь обращена вперед. Левая рука опущена вдоль туловища.



**Б**

- Плавным движением, не сгибая руку, поднимите ее над головой и тяните как можно дальше влево, одновременно наклоняя в ту же сторону корпус. Выполняйте в течение 30 секунд, а затем возьмите бутылку в левую руку и сделайте упражнение в другую сторону.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Сжимание бутылки бедрами

**A**

- Сядьте ровно на край сиденья и зажмите между бедрами бутылку с водой.
- Напрягите внутреннюю группу мышц бедер и медленно сжимайте бутылку как можно сильнее. Зафиксируйте сжатие на 5—10 секунд.
- Немного расслабьтесь (но не настолько, чтобы бутылка выпала). Это одно повторение.



**СОВЕТ.** Зажимая бутылку, напрягайте брюшной пресс.

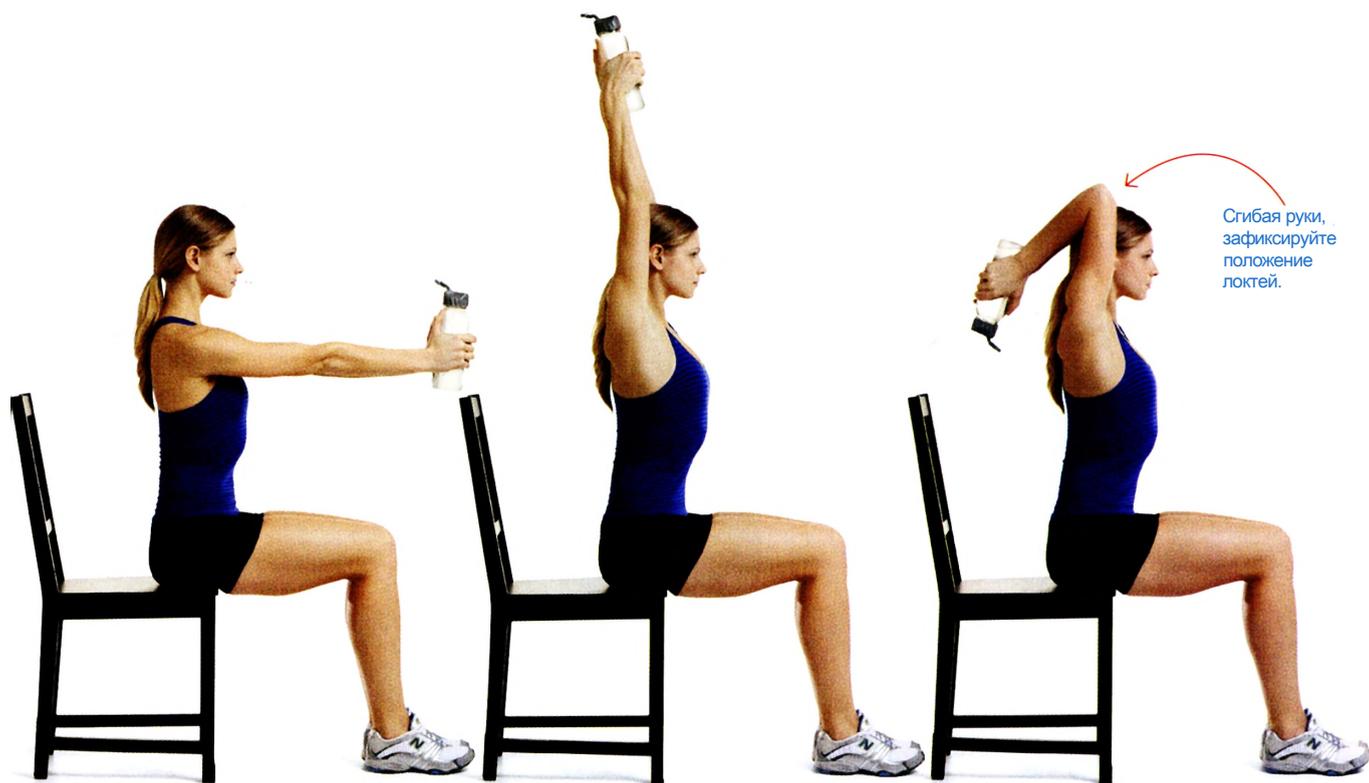


Прежде чем сжимать бутылку, плотнее заверните крышечку.

Целью этого упражнения является тренировка приводящих мышц, расположенных на внутренней стороне бедер.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Подъем бутылки над головой плюс трицепсовый жим



**A**

- Сядьте ровно на край сиденья. Держите бутылку двумя руками и выпрямите руки перед грудью так, чтобы они находились на уровне плеч.

**Б**

- Поднимайте прямые руки вертикально вверх над головой так, чтобы уши оказались между руками.

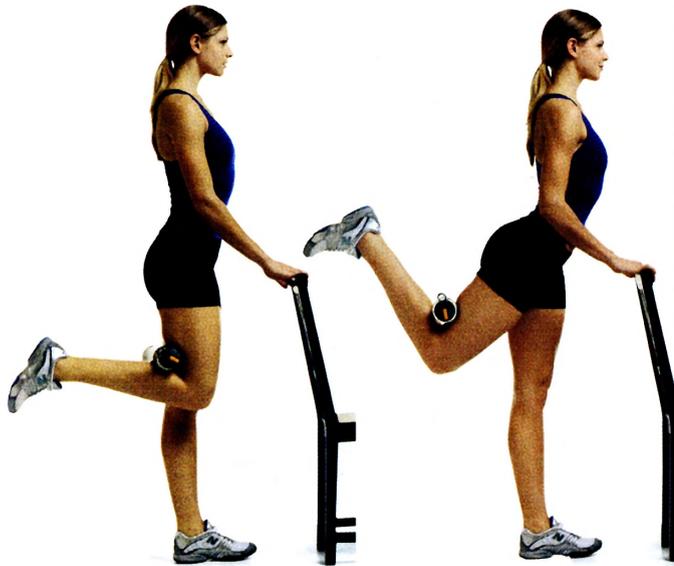
**В**

- Держа локти близко к голове, согните руки и опустите бутылку за спину. Выпрямите руки и опустите их в исходное положение. Это одно повторение.

Сгибая руки, зафиксируйте положение локтей.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Сгибание ноги



**А**

- Встаньте лицом к столу или к спинке стула. Поднимите правую ногу, согнув ее в колене, и положите бутылку с водой между голенью и бедром. Для устойчивости держитесь за стол или спинку стула.

**Б**

- Напрягая заднюю группу мышц бедра и мышцы ягодиц, тяните колено согнутой ноги вверх, одновременно сжимая бутылку.
- Продолжайте работать в течение 30 секунд, а затем выполните то же самое левой ногой.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Повороты в стороны



**А**

- Сядьте прямо на край сиденья. Держите бутылку с водой двумя руками перед грудью. Руки согнуты, локти разведены в стороны.

**Б**

- Напрягите брюшной пресс и медленно поворачивайте корпус как можно дальше влево. Вернитесь в исходное положение. Повернитесь вправо. Это одно повторение.

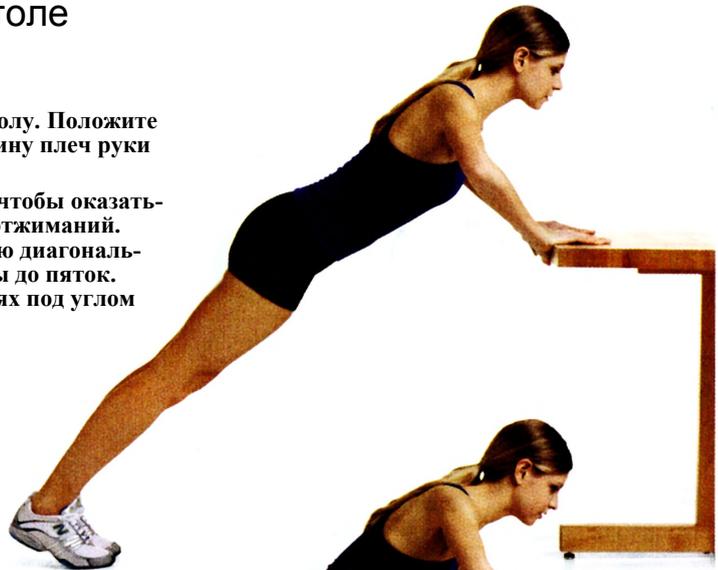
Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

Иногда бывает так, что никакое количество крепкого кофе не способно избавить вас от послеобеденной сонливости. Эта 5-минутная тренировка взбодрит вас и вернет ясность мышления.

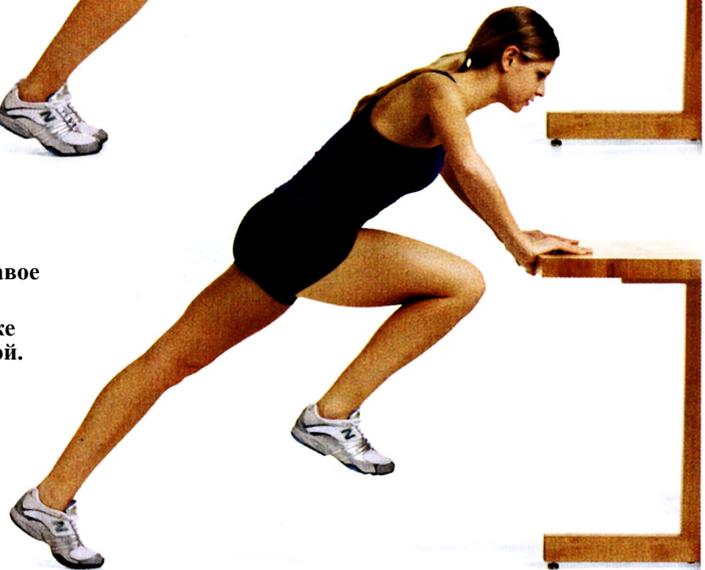
Выполняйте каждое упражнение в течение 60 секунд, если не указано иное.

### Скалолаз на столе

- Встаньте лицом к столу. Положите разведенные на ширину плеч руки на край стола.
- Отойдите назад так, чтобы оказаться в положении для отжиманий. Тело образует прямую диагональную линию от головы до пяток. Согните руки в локтях под углом 45-90 градусов.



- Быстро подтяните правое колено к груди.
- Опустите ногу и тут же повторите другой ногой. Это одно повторение.

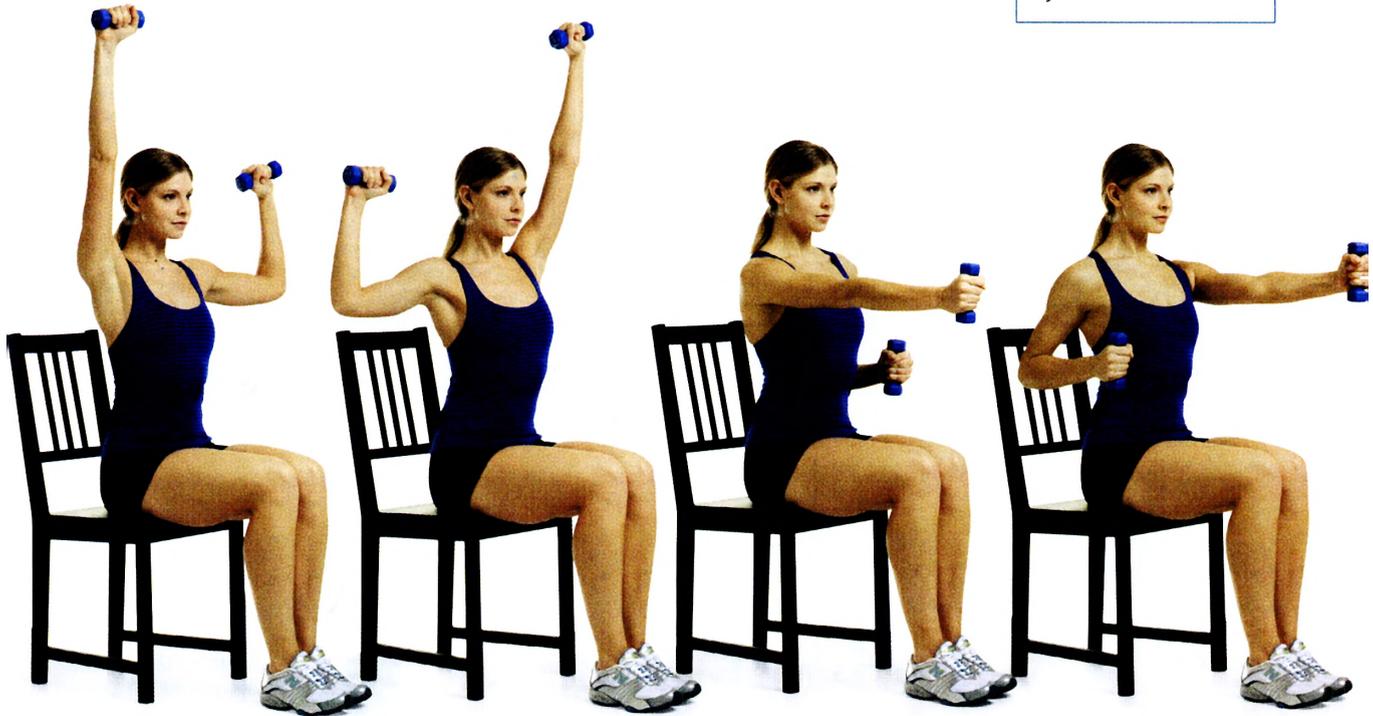


Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Сгибание и разгибание рук с гантелями



**СОВЕТ.** Если гантелей нет, выполняйте те же движения, просто сжав кулаки.



**А**

- Сядьте ровно на край сиденья. Возьмите легкие гантели и держите их в согнутых руках возле плеч, ладони обращены вперед. Резко поднимите правую руку вверх.

**Б**

- Быстро согните правую руку и одновременно резко поднимите левую. Продолжайте чередовать руки, поднимая и опуская их в течение 30 секунд.

**В**

- Поверните руки ладонями друг к другу и держите гантели в согнутых руках у груди.
- Сделайте резкий удар вперед правой рукой.

**Г**

- Верните правую руку в исходное положение и сразу же сделайте резкий удар вперед левой рукой. Продолжайте чередовать движения рук в течение 30 секунд.

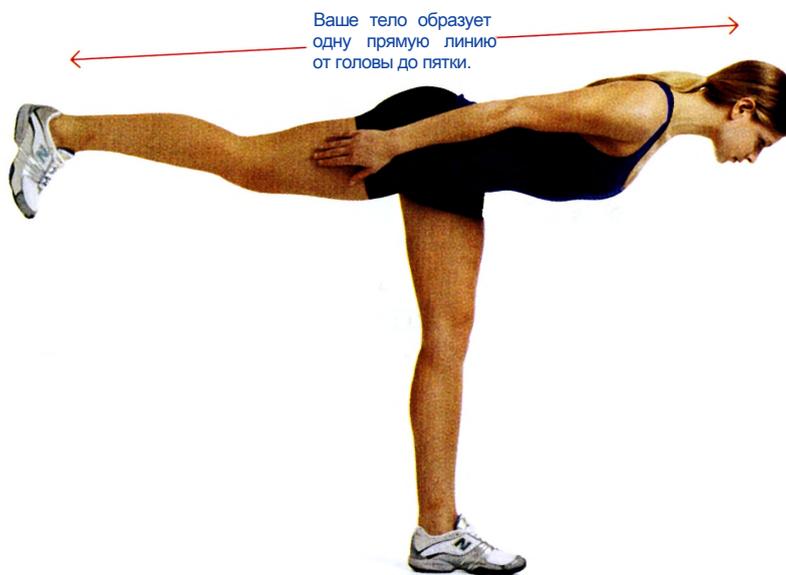
Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Т-наклон



**А**

- Встаньте ровно и опустите руки по бокам.



**Б**

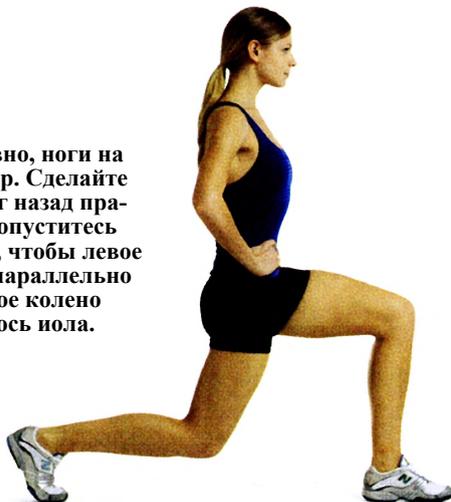
- Держа туловище ровно, наклонитесь вперед, одно временно поднимая и вытягивая правую ногу так, чтобы тело приняло Т-образную форму.
- После небольшой паузы вернитесь в исходное положение, а затем повторите, поднимая левую ногу. Это одно повторение.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Выпад «Маятник»

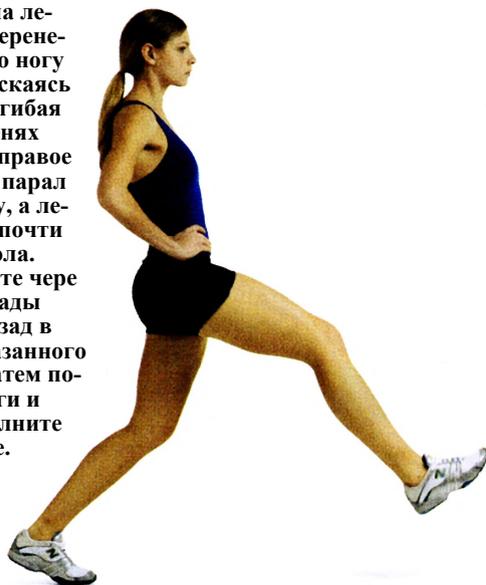
**А**

- Встаньте ровно, ноги на ширине бедер. Сделайте большой шаг назад правой ногой и опуститесь в выпад так, чтобы левое бедро было параллельно полу, а правое колено почти касалось пола.



**Б**

Опираясь на левую ногу, перенесите правую ногу вперед, опускаясь в выпад и сгибая ноги в коленях так, чтобы правое бедро было параллельно полу, а левое колено почти касалось пола. Продолжайте чередовать выпады вперед и назад в течение указанного времени. Затем поменяйте ноги и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 30 секунд на каждую ногу.

## Подъемы в кресле



**А**

- Сядьте в кресло и скрестите ноги, положив стопы на сиденье. Возьмитесь за подлокотники.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс, подтяните колени к груди и приподнимитесь на несколько сантиметров над сиденьем. После небольшой паузы опуститесь в исходное положение.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд (если потребуется, можете несколько секунд отдохнуть между повторениями).

Поселились в отеле без тренажерного зала? Или, хуже того, тренажерный зал есть, но там просят 30 долларов за пользование ржавыми гантелями и старомодными тренажерами? Мы предлагаем вам эффективную тренировку, которую можно выполнять без всяких снарядов, в любое время и в любом месте. При этом нагрузке подвергаются все важнейшие группы мышц.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 60 секунд. Автором этой программы упражнений является Хуан Карлос Сантана, тренер по фитнесу из Флориды.

### Отведение ноги в позе боковой планки

**А**

- Лягте на левый бок, опираясь на локоть, расположенный точно под плечом, и положите ногу на ногу. Напрягите брюшной пресс и, балансируя на предплечье и стопе, поднимите тал так, чтобы тело образовало одну прямую линию.



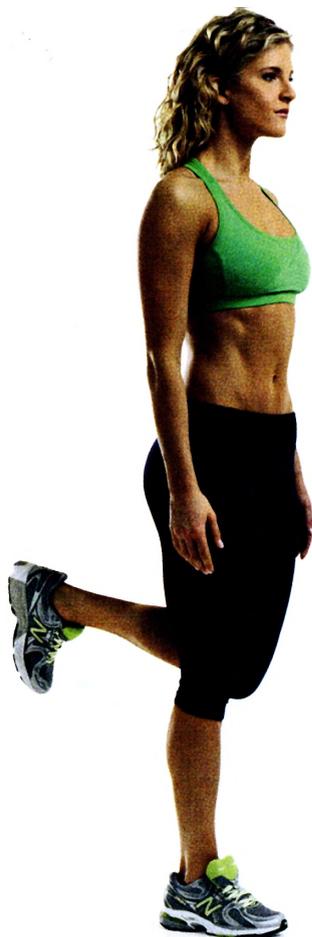
**Б**

- Приподнимите правую ногу минимум на 15 см.
- Опустите ногу. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, повернитесь на другой бок и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 8-12 на каждую сторону.

## Наклоны в полуприседе на одной ноге



**А**

- Поставьте ноги вместе и согните левую ногу в колене под прямым углом, балансируя на правой.



**Б**

- Присядьте и тянитесь левой рукой к правой стопе, стараясь коснуться ее пальцами с внешней стороны.
- Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

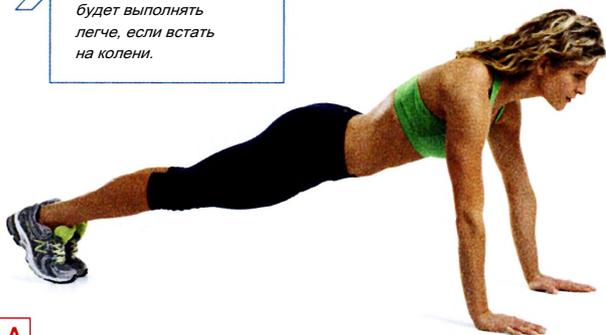
Количество повторений: по 8-12 на каждую ногу.

## ТРЕНИРОВКА В ГОСТИНИЧНОМ НОМЕРЕ 1

### Отжимание с двумя остановками



**СОВЕТ.** Упражнение будет выполняться легче, если встать на колени.



**А**

- Примите позу планки. Спина прямая, руки немного шире плеч.



**Б**

- Держа голову на одной линии с позвоночником, опускайтесь к полу, но в среднем положении между верхней и нижней точками сделайте остановку на 1 секунду.

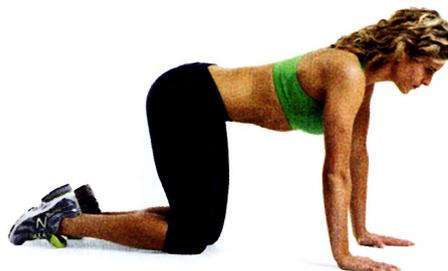


**В**

- Продолжайте опускаться и остановитесь примерно в 5 см от пола, ненадолго зафиксировав положение тела.
- Отожмитесь, снова сделав остановку в среднем положении между верхней и нижней точками, и вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-12.

### Стойка охотничьей собаки



**А**

- Встаньте на четвереньки; руки перпендикулярны полу, спина прямая.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и одновременно вытяните левую руку и правую ногу.
- Вернитесь в исходное положение, а затем повторите, поменяв руки и ноги. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-12.

## Стеклоочиститель



**А**

- Лягте на спину, согните ноги в коленях и поднимите их так, чтобы коленные суставы располагались точно над тазобедренными.



**Б**

- Опираясь на разведенные в стороны руки, опустите колени влево — как можно дальше, не отрывая правое плечо от пола.
- Верните ноги в исходное положение, затем опустите их вправо и снова вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-12.

## Тяга лежа на спине



**А**

- Лягте на спину, согните ноги в коленях и положите руки вдоль туловища, согнув их в локтях под прямым углом.



**Б**

- Сведите лопатки и, упираясь локтями в пол, приподнимите голову и корпус на несколько сантиметров над полом. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-12.

Эта потрясающая тренировка для всех мышц тела от головы до пяток была разработана при участии Эми Диксон, физиолога и менеджера группового фитнеса из Санта-Моники. Это идеальный выбор для всех, кто не имеет возможности попасть в тренажерный зал.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 30—60 секунд.

### Приседание на одной ноге с касанием пола рукой

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и опустите руки по бокам. Сгибая левую ногу в колене, поднимите ее назад.
- Приседая, поднимите правую руку в сторону до уровня плеч, а левой рукой тянитесь к полу и коснитесь его перед носком правой ноги.



**Б**

- Встаньте и опустите правую руку, а левую поднимите вверх. Одновременно поднимите левое колено перед собой. Опустите левую руку, вернитесь в исходное положение и, поменяв руки и ноги, снова выполните упражнение. Это одно повторение.



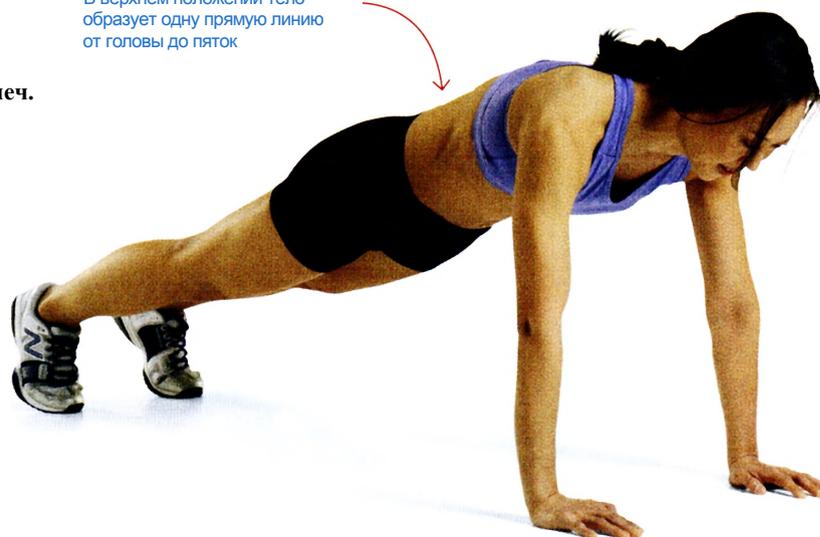
Количество повторений: 12-15

## Отжимание по-пластунски

А

- Примите позу планки, руки шире плеч.

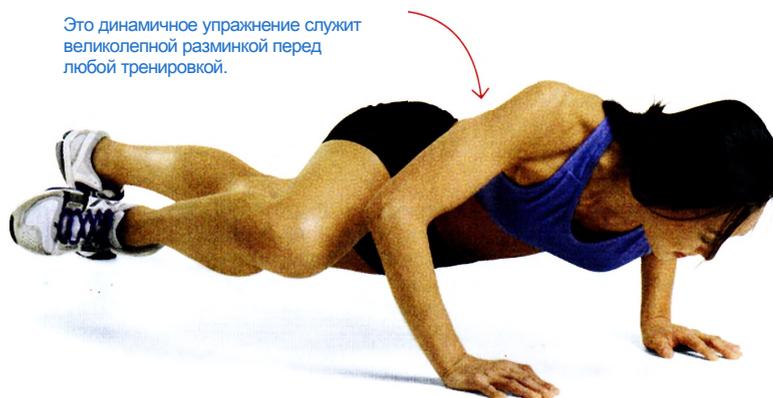
В верхнем положении тело образует одну прямую линию от головы до пяток



Б

- Опуститесь как можно ниже. Удерживая это положение, поднимите правое колено, приближая сто к правому локтю.
- Вернитесь в позу планки и отожмитесь в исходное положение. Повторите, поменяв ноги. Это одно повторение.

Это динамичное упражнение служит великолепной разминкой перед любой тренировкой.



Количество повторений: 12-15.

Выпад вперед с касанием пола и поворотом назад



**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и опустите руки по бокам. Сделайте выпад вперед с левой ноги так, чтобы правое колено почти касалось пола, а левое бедро было параллельно полу. Наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками пола по обе стороны от левой стопы.

**Б**

- Отталкиваясь левой ногой, сделайте выпад вперед с правой ноги, переноса на нее вес тела и одновременно поворачивая корпус на 45 градусов вправо. Вернитесь в исходное вертикальное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

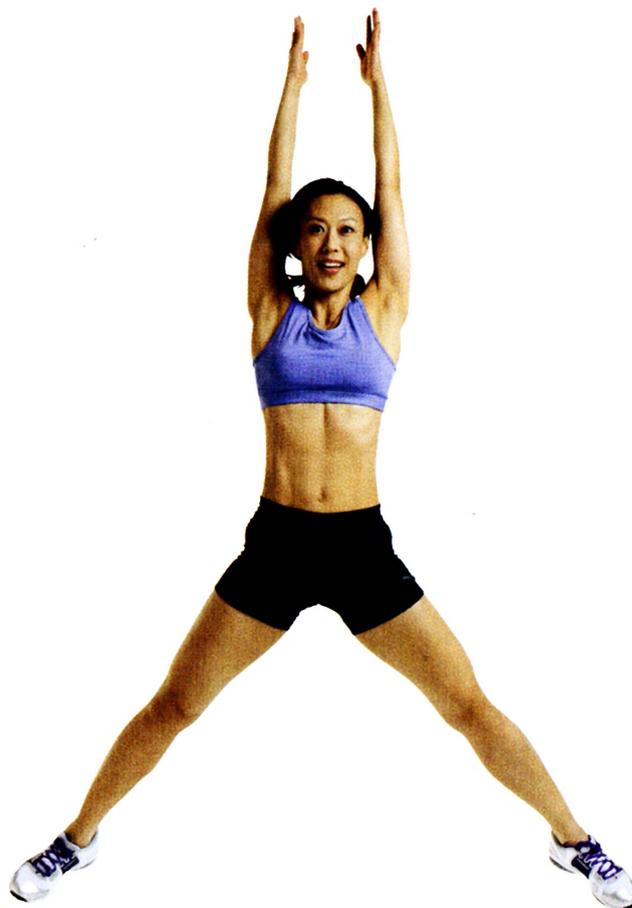
Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

## Гранд-плие с прыжком



**А**

- Примите широкую стойку; носки обращены в стороны, руки опущены по бокам. Присядьте так, чтобы коснуться пола кончиками пальцев.



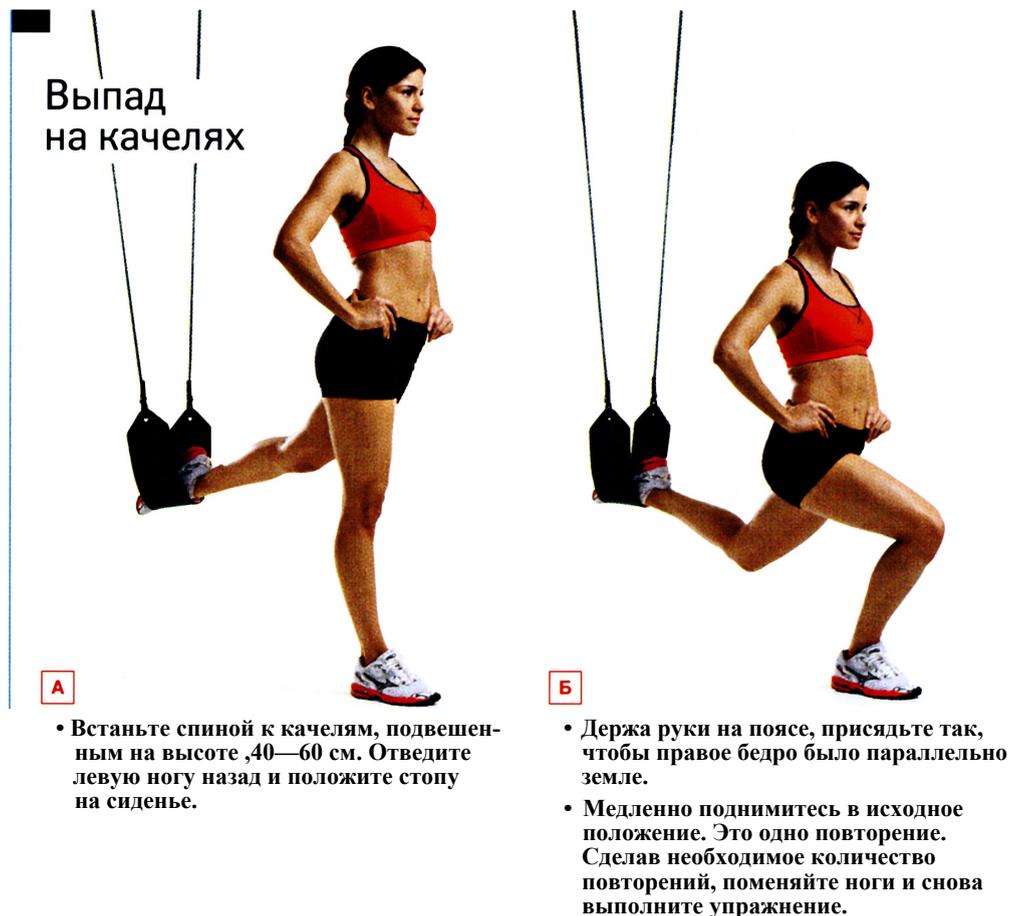
**Б**

- Сразу же подпрыгните на месте как можно выше с широко разведенными ногами, вытягивая руки над головой. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

Не сидите сложа руки на скамейке в то время, когда ваши дети резвятся на детской площадке. Там всегда можно найти подходящие снаряды для занятий (качели, перекладину, ту самую скамейку, на которой вы сидите), чтобы выполнять те упражнения, которые вы уже знаете, а также те, с которыми вы сейчас познакомитесь. Предлагаемая тренировка позволит вам все лето держать себя в форме.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами 60 секунд.



Количество повторений: по 10 на каждую ногу.

## Подтягивание



**СОВЕТ.** Слишком трудно? Тогда просто разок подтянитесь и висите в таком положении сколько сможете. А еще лучше попросите своих детей, чтобы они подталкивали ваши ноги снизу вверх.

**А**

- Подпрыгните и возьмитесь за перекладину нижним хватом на ширине плеч. Повисните на ней, выпрямив руки, немного согнув ноги в коленях и скрестив голени.

**Б**

- Подтянитесь так, чтобы подбородок оказался над перекладиной.
- Опуститесь в исходное положение. Это одно повторение.

**Количество повторений:** максимальное.

## ТРЕНИРОВКА НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ

### Прыжок со скамьи



**А**

- Встаньте двумя ногами на скамью без спинки высотой 30—60 см, немного согнув ноги в коленях и вытянув руки перед собой на уровне плеч.

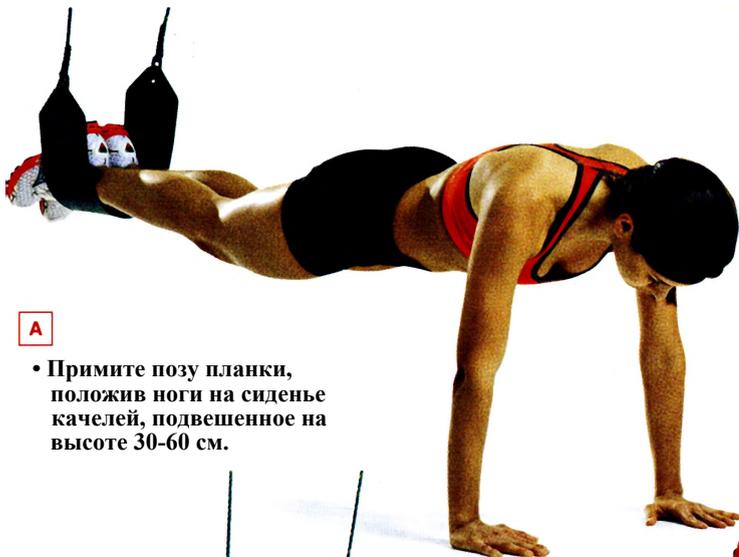


**Б**

- Спрыгните со скамьи, разводя ноги так, чтобы она оказалась у вас между ногами. Запрыгните на скамью двумя ногами. Это одно повторение.

Количество повторений: максимальное за 20 секунд.

## Отжимание в позе пики на качелях



**А**

- Примите позу планки, положив ноги на сиденье качелей, подвешенное на высоте 30-60 см.



**Б**

- Опираясь на руки, приподнимите таз, принимая позу пики (перевернутой буквы «V»),



**В**

- Опустите бедра в исходное положение и сразу же выполните отжимание. Это одно повторение.

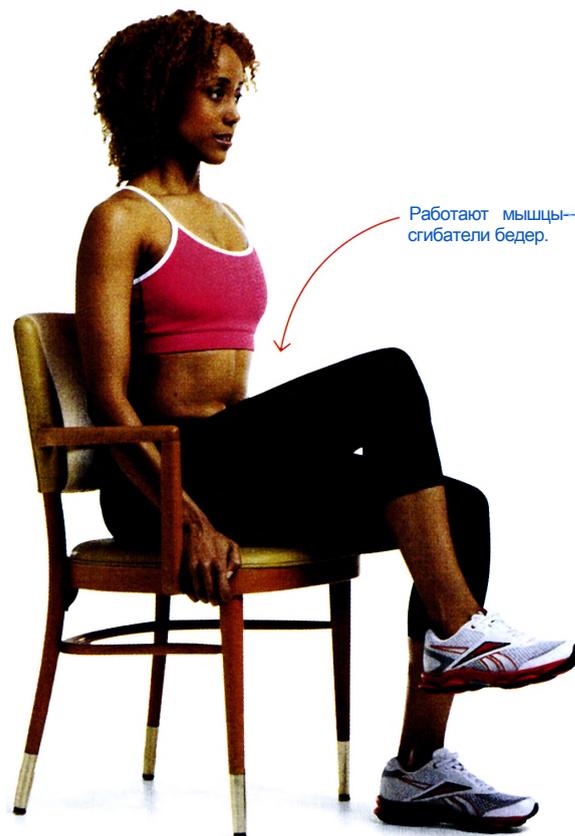
Количество повторений: 10.

Если во время полета у вас онемели конечности, вы можете размять мышцы и разогнать кровь даже в том случае, когда нет возможности прогуляться по проходу между рядами кресел (например потому, что вы сидите между двумя здоровенными, мирно хранящими бизнес-менами). Приведенная ниже программа упражнений помогает улучшить кровообращение и размять все основные группы мышц.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними, затрачивая на каждое из них около 60 секунд, если не указано иное. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 30 секунд.

**A**

- Сядьте ровно. Напрягите брюшной пресс и приподнимите одну ногу над полом примерно на 15 см.
- Держите ногу на весу в течение 10 секунд, а затем медленно опустите ее и расслабьте брюшной пресс. Повторите другой ногой. Это одно повторение.



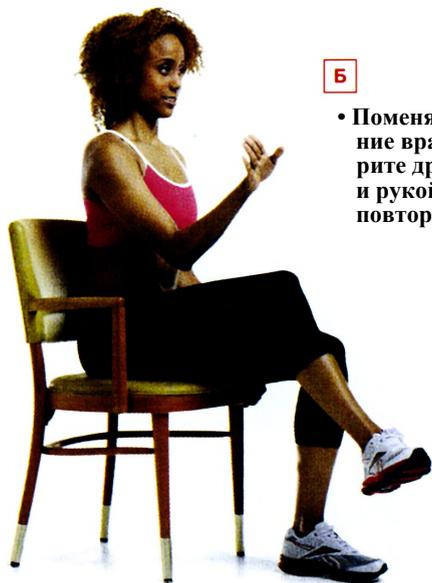
Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Круги рукой и ногой



**А**

- Поднимите правую ногу и правую руку, вращая руку в запястье, а ногу — в голеностопном суставе по часовой стрелке. Сделайте 10—15 кругов.



**Б**

- Поменяйте направление вращения. Повторите другой ногой и рукой. Это одно повторение.

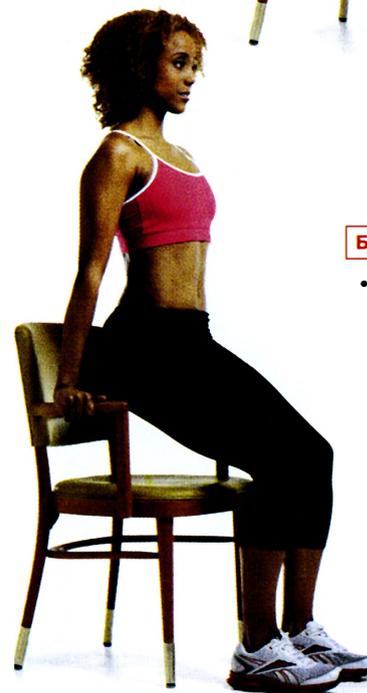
Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Разгибание рук на подлокотниках



**А**

- Сядьте ровно. Возьмитесь за подлокотники, сгибая руки. Локти обращены назад.



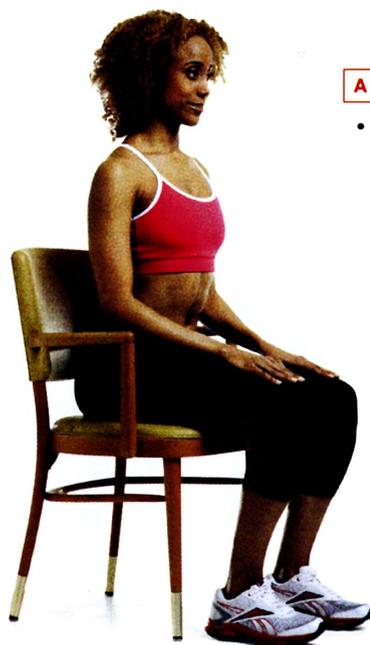
**Б**

- Приподнимитесь над сиденьем, опираясь на руки. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## ТРЕНИРОВКА В 10 ТЫСЯЧАХ МЕТРОВ НАД ЗЕМЛЕЙ

### Подъемы пяток



**А**

- Сядьте ровно, прижимая ступни к полу.



**Б**

- Напрягая икроножные мышцы, приподнимите пятки как можно выше. Опустите пятки. Это одно повторение.

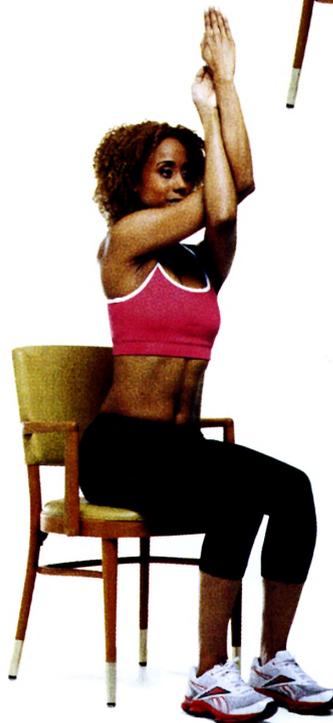
Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

### Сидящий орел: растяжка позвоночника



**А**

- Вытяните правую руку перед собой, а левую протяните крест-накрест так, чтобы она оказалась под правой. Согните и сплетите руки так, чтобы пальцы левой руки касались правой ладони.



**Б**

- Медленно тяните сплетенные руки вверх в течение 30 секунд. Поменяйте положение рук и снова выполните упражнение. Это одно повторение.

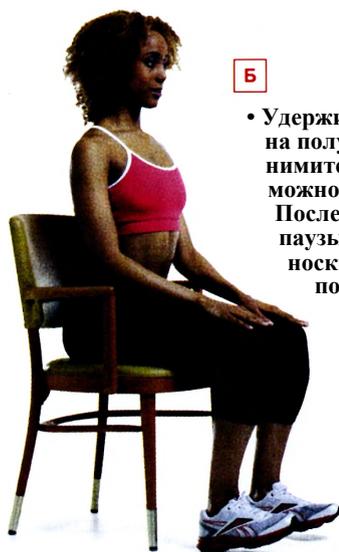
Количество повторений: 1.

## Подъемы носков



**A**

- Сядьте ровно, ступни прижаты к полу.



**Б**

- Удерживая пятки на полу, приподнимите носки как можно выше. После небольшой паузы опустите носки. Это одно повторение.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Обратное скручивание в положении сидя



**A**

- Сядьте ровно. Возьмитесь за предплечья, сгибая руки. Локти обращены назад.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и медленно подтяните колени к груди. После небольшой паузы опустите ноги. Это одно повторение.

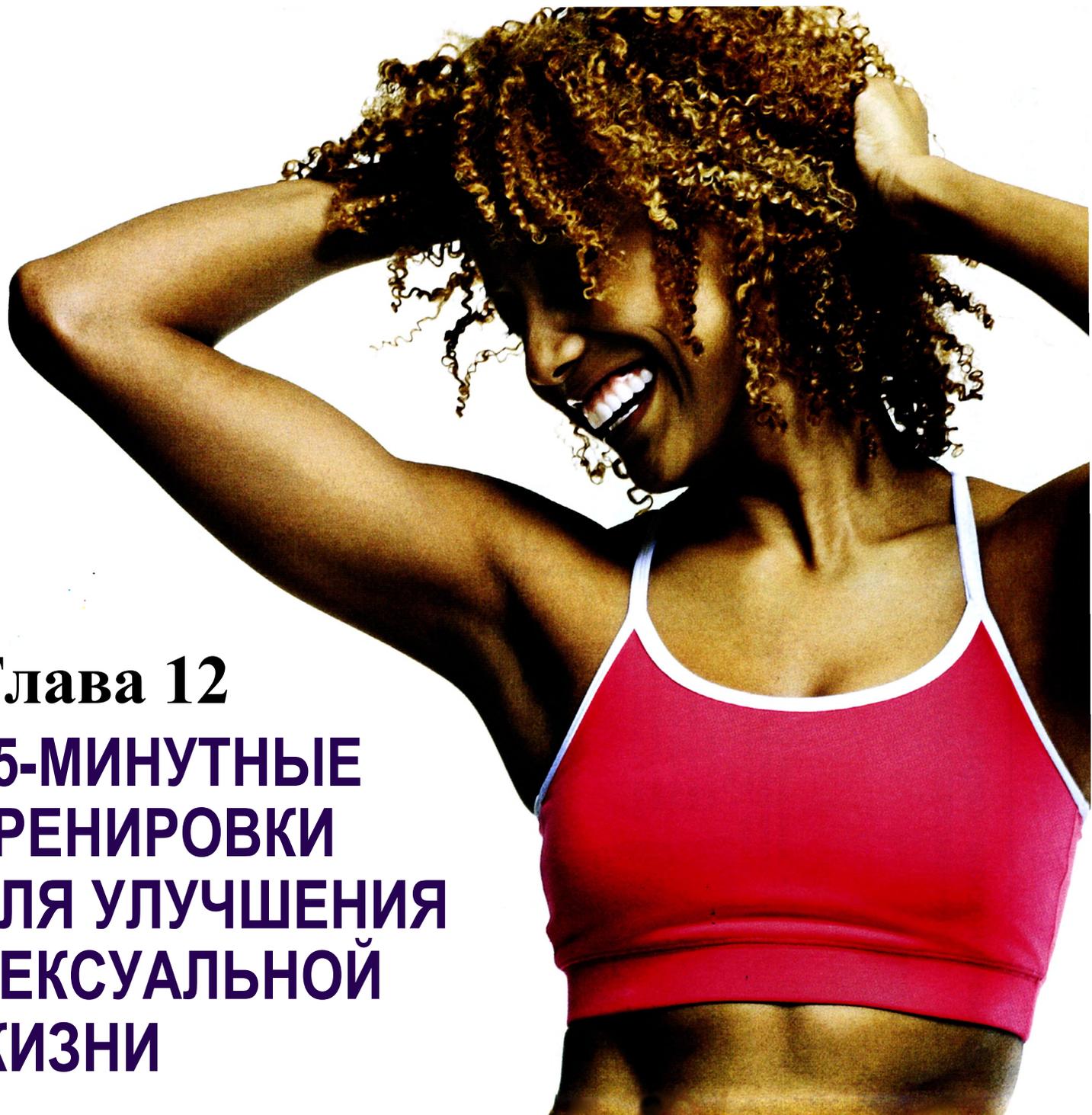
Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Упражнение для ягодиц

- Сядьте ровно.
- Напрягите ягодицы и как можно сильнее прижмите их друг к другу. Удерживайте положение в течение 10 секунд. Медленно отпустите.

Количество повторений: 6.

**Глава 12**  
**15-МИНУТНЫЕ**  
**ТРЕНИРОВКИ**  
**ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ**  
**СЕКСУАЛЬНОЙ**  
**ЖИЗНИ**



Страстный и энергичный секс требует хорошей физической подготовки. Чтобы чувствовать себя более уверенными и желанными, придайте своим мышцам больше гибкости и сексапильности.



# Супербыстрые тренировки для улучшения сексуальной жизни

В страстном сексе участвуют практически все основные мышцы, в том числе те, которых не увидишь в зеркале. И чем лучше они развиты, тем выше вероятность того, что секс доставит вам максимум удовольствия. Тренируя приводящие мышцы бедер, мышечный корсет, мышцы верхней половины тела, ягодиц и тазового дна, вы улучшаете кровоснабжение соответствующих частей тела, и вероятность того, что вы снова и снова будете получать удовольствие, возрастает. Некоторые женщины даже утверждают, что благодаря активизации мышц тазового дна достигают оргазма уже при выполнении некоторых упражнений из числа представленных ниже (серьезно!).

Предлагаемые тренировки гарантируют вам жаркие ночи. Но только не надо выполнять их каждый день (хотя такое искушение может возникнуть). Мышцам необходимо давать время на отдых и восстановление — но результатами этих упражнений вы можете пользоваться когда угодно!



## **Основные факторы, повышающие самооценку**

Согласно данным опросов читательниц журнала «Women's Health», среди факторов, повышающих самооценку женщины, первое место занимает фитнес, второе — комплименты, а третье — удачная фотография.

## Начнем с основ...

Основные упражнения для улучшения сексуальной жизни вы можете выполнять в любое время и в любом месте: за обеденным столом, во время производственного совещания, за рулем автомобиля. Их называют упражнениями Кегеля — по имени гинеколога Арнольда Кегеля, который рекомендовал их своим пациенткам. Речь идет о тренировке лобково-копчиковой мышцы промежности, напрягая которую вы останавливаете мочеиспускание. Помимо этого, упражнения Кегеля тренируют также мышцы

тазового дна и поперечные мышцы живота, тем самым стимулируя кровообращение в этой области и усиливая мышечные сокращения во время оргазма. Хотя эти упражнения можно выполнять когда и где угодно, включите их в свои тренировки. Выполнять их следует так. Лягте на спину, согнув ноги в коленях под прямым углом и прижав ступни к полу. Не напрягая мышцы ягодиц, сожмите промежность и удерживайте это положение в течение 15 секунд. Выполняйте около 20 раз в день.

### Йога возбуждает желание

Женщины, регулярно занимающиеся йогой, сообщают об усилении либидо, пишет «Journal of Sexual Medicine». Программу упражнений, основанных на йогических позах, вы найдете в главе 15.

## Сводная таблица 15-минутных тренировок для улучшения сексуальной жизни

### С. 304

#### Тренировка для достижения оргазма

Подъем прямых ног в висе  
Боковое скручивание в висе  
Подъем таза на одной ноге  
Пулlover и скручивание с прямыми ногами  
Бросок набивного мяча от груди в обратном наклоне

### С. 308

#### Тренировка для позы кренделя

V-подъем  
Изометрическое приседание у стены  
Поза энергии  
Половинная поза повелителя рыб

### С. 310

#### Тренировка «Наездница»

Разведение рук с гимнастическим мячом между ногами  
Полумостик  
Лягушка  
Поднимание ног лежа на животе с гимнастическим мячом  
Подъем таза и сгибание ног на гимнастическом мяче  
Медведь  
Обратная чатуранга

«Какая тренировка?» — удивленно переспросите вы. Да, это звучит странно. Но когда редакция журнала «Women's Health» задала своим читательницам вопрос, случалось ли кому-нибудь переживать оргазм при выполнении упражнений, многие ответили утвердительно, имея в виду в первую очередь подъем прямых ног в висе. Так родилась идея тренировки для достижения оргазма.

Как такое может быть? «Во время выполнения упражнений в организме некоторых женщин вырабатывается большое количество эндорфинов и дофамина — гормонов, играющих важную роль в возникновении оргазма, — которые в сочетании с напряжением, создаваемым в мышцах живота и ног, вызывают необходимое для оргазма возбуждение клитора», — поясняет Виктория Здрок, автор книги «Анатомия удовольствия» («The Anatomy of Pleasure»). Независимо от того, доведется вам пережить этот приятный дополнительный сюрприз или нет, предлагаемая программа в любом случае поможет укрепить мышцы тазового дна и мышечный корсет, а заодно и сделать живот более плоским.



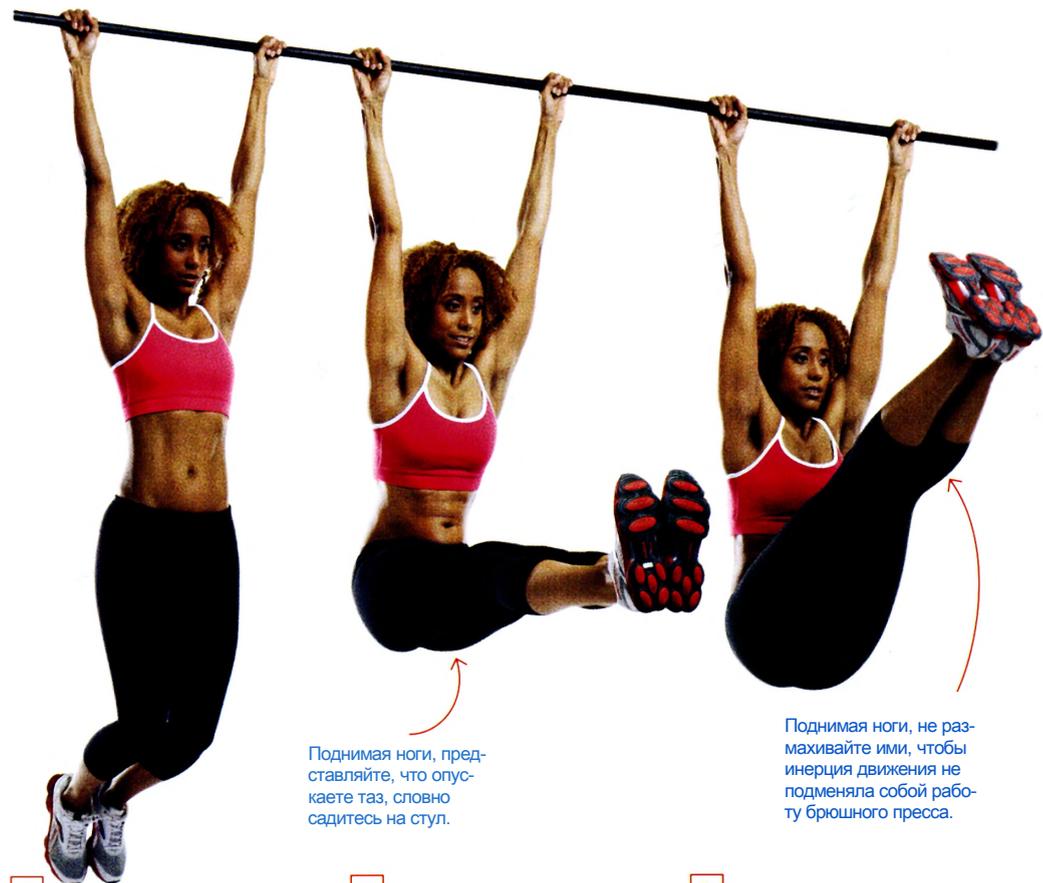
### Меньше веса — больше удовольствия

Ожирение ухудшает сексуальную жизнь. Опрос 1210 человек, организованный исследователями из Медицинского центра Университета Дьюка, показал, что люди, страдающие ожирением, в 25 раз чаще жалуются на неудовлетворенность своей сексуальной жизнью, чем те, кто имеет нормальный вес.

Хорошая новость заключается в том, что позитивных перемен в сексуальной жизни можно добиться, не дожидаясь кардинальных изменений в телосложении. Данные исследований говорят о том, что значительного улучшения сексуальной жизни можно достичь, снизив вес уже на 10 процентов.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 30 секунд.

## Подъем прямых ног в висе



Поднимая ноги, представляйте, что опускаете таз, словно садитесь на стул.

Поднимая ноги, не размахивайте ими, чтобы инерция движения не подменяла собой работу брюшного пресса.

**А**

- Повисните на перекладине, разведя руки на ширину плеч и центрируя таз под туловищем так, чтобы кисти рук находились прямо над тазобедренными суставами.

**Б**

- Держа ноги и спину прямо, медленным контролируемым движением поднимите ноги перед собой так, чтобы они были параллельны полу. Медленно опустите ноги. Это одно повторение.

**В**

- Ощущаете себя гимнасткой на трапеции? Попробуйте поднять ноги еще выше.

Количество повторений: 4-6

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОРГАЗМА

### Боковое скручивание в висе



**СОВЕТ.** Чтобы упростить выполнение упражнения, используйте поддерживающие ремни.

**А**

- Повисните на перекладине, держась за нее верхним хватом, и поднимите колени, сгибая коленные и тазобедренные суставы под прямым углом.

**Б**

- Теперь поворачивайте таз вправо так, чтобы правый тазобедренный сустав тянулся к плечу.
- Удерживайте тело от раскачивания за счет брюшного пресса, затем повторите движение влево. Это одно повторение.

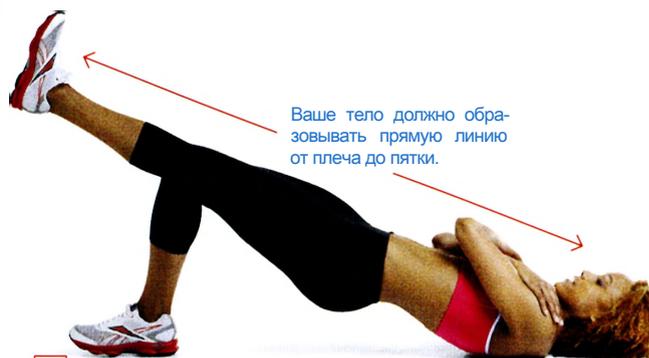
Количество повторений: 10-12.

### Подъем таза на одной ноге



**А**

- Лягте на спину, согнув ноги в коленях и прижав ступни к полу. Скрестите руки на груди и поднимите правую ногу, выпрямляя ее в колене так, чтобы бедра были параллельны друг другу.



Ваше тело должно образовывать прямую линию от плеча до пятки.

**Б**

- Опираясь на левую ногу и напрягая мышцы ягодиц, поднимите таз так, чтобы бедра продолжали линию корпуса.
- Зафиксируйте позу на 3 секунды, а затем повторите, на этот раз подняв левую ногу. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## Пулловер и скручивание с прямыми ногами



**А**

- Возьмите легкие гантели и лягте на спину, вытянув руки за головой. Выпрямите ноги и поднимите их под углом 45 градусов к полу.

Количество повторений: 10-12.



**Б**

- Поднимите руки из-за головы над грудью и оторвите плечи от пола, одновременно поднимая ноги в вертикальное положение.
- Вернитесь в исходное положение (не касайтесь ногами пола). Это одно повторение.

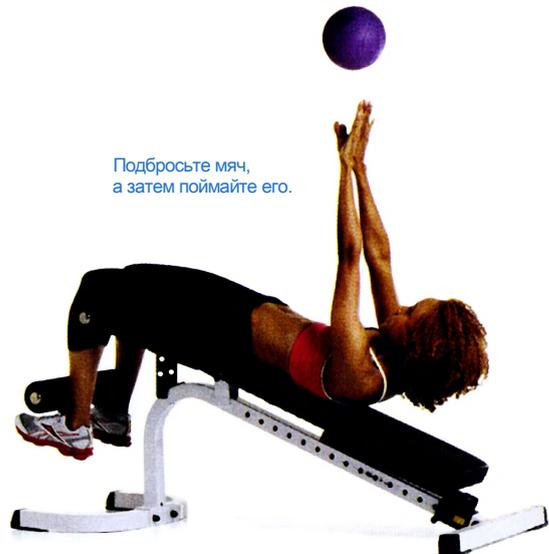
## Бросок набивного мяча от груди в обратном наклоне



**А**

- Установите регулируемую скамью под углом 45 градусов. Лягте на нее головой вниз и зафиксируйте ноги специальными упорами. Держите набивной мяч на груди.

Количество повторений: 12-15.



**Б**

- Выполняя скручивание, подбросьте мяч от груди вертикально вверх.
- Поймайте мяч на лету, а затем опуститесь в исходное положение. Это одно повторение.

Подбросьте мяч, а затем поймайте его.

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ПОЗЫ КРЕНДЕЛЯ

Цель этой тренировки — подготовить вас к различным позам, принимаемым во время занятий сексом, таким как поза кренделя, поза наездницы, поза тачки... — продолжите сами. Сюда также включены йогические упражнения, цель которых — повысить гибкость тазобедренных суставов и позвоночника, а также укрепить имеющие самое прямое отношение к сексу мышцы тазового дна, ног и мышечный корсет.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### V-подъем

- Лягте спиной на пол, руки и ноги выпрямлены.

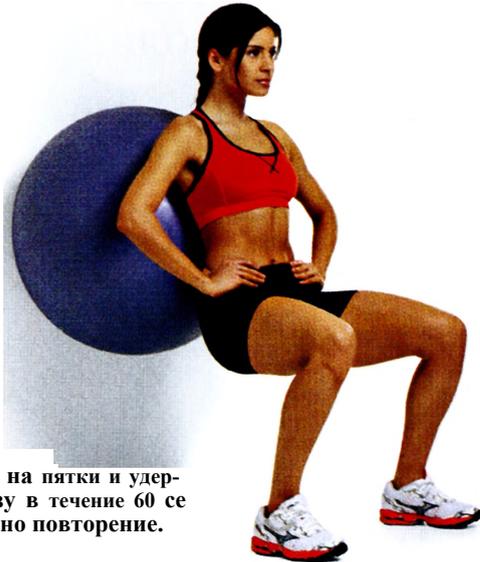
- Вытяните руки вперед параллельно полу, ладони обращены друг к другу. Одновременно поднимите туловище и ноги так, чтобы тело приняло форму буквы «V». Удерживайте позу на протяжении 5—10 вдохов и выдохов. Это одно повторение.



Количество повторений: 5, отдых между повторениями — несколько секунд.

## Изометрическое приседание у стены

- Встаньте ровно и зажмите гимнастический мяч между поясницей и стеной. Присядьте, позволяя мячу перекатываться по спине до тех пор, пока ноги не согнутся в коленях под прямым углом.



Опирайтесь на пятки и удерживайте позу в течение 60 секунд. Это одно повторение.

Количество повторений: 2, отдых между повторениями — 30 секунд.

## Поза энергии

- Поставьте ноги на ширину бедер. Подняв руки вверх ладонями друг к другу, согните ноги в коленях и присядьте, словно садитесь на стул.
- Втяните живот, чтобы устранить изгиб в пояснице. Перенесите вес тела на пятки и следите за тем, чтобы колени не выступали за линию носков. Удерживайте позу на протяжении 5 вдохов и выдохов (дышите носом).



Немного приподнимите носки, чтобы перенести вес тела на пятки.

Количество повторений: 2.

## Половинная поза повелителя рыб

- Сядьте на пол, выпрямив ноги перед собой. Согните правую ногу и поставьте ее на пол с внешней стороны левого колена (правое колено обращено вверх).
- Выдыхая, согните левую руку и упритесь левым локтем во внешнюю сторону правого бедра. Выпрямляйте позвоночник с каждым вдохом, с каждым выдохом скручивая туловище все сильнее. Вдавливайте левый локоть в правое бедро, чтобы увеличить угол поворота туловища. Посмотрите на стену за своей спиной. Удерживайте позу на протяжении 5—10 глубоких вдохов и выдохов. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение, поменяв руки и ноги. Это одно повторение.

Количество повторений: 1.



Приятно взять инициативу в свои руки и оседлать скакуна. Но если приводящие мышцы, находящиеся на внутренней стороне бедер, относительно слабы, долго вам в седле не продержаться. Приведенная ниже программа упражнений нацелена на укрепление мышц промежности, бедер, груди и рук. Это позволит вам получить массу удовольствия от скачки.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще раз, отдых между циклами — 30 секунд.

### Разведение рук с гимнастическим мячом между ногами

**И**

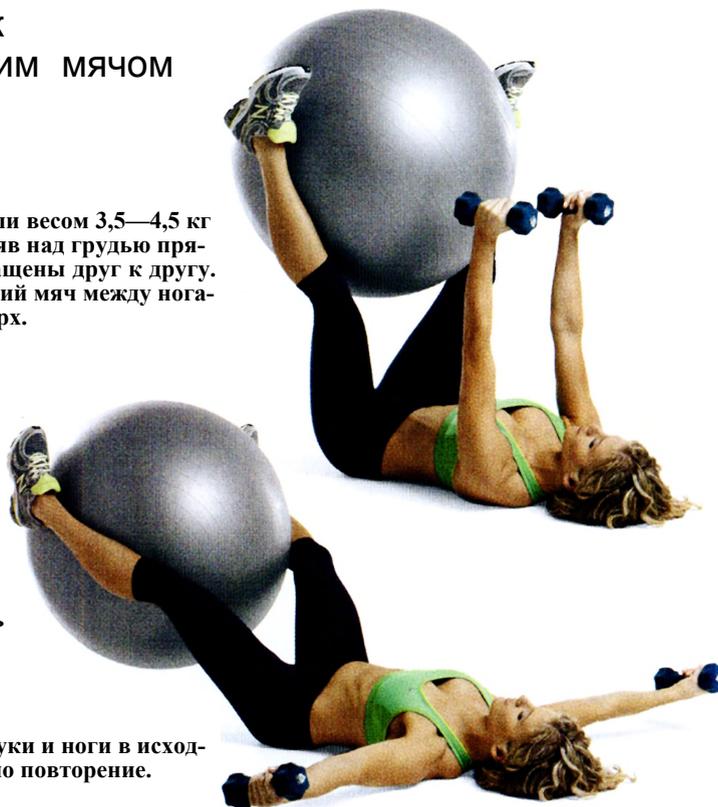
- Возьмите легкие гантели весом 3,5—4,5 кг и лягте на спину, подняв над грудью прямые руки; ладони обращены друг к другу. Зажмите гимнастический мяч между ногами и поднимите их вверх.

**Б**

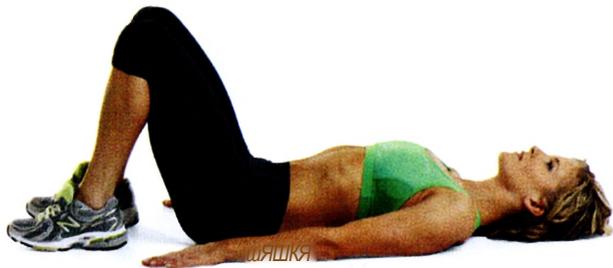
- Держа руки немного согнутыми в локтях, медленно разведите их в стороны и опустите к полу так, чтобы они продолжали линию плеч. Одновременно опускайте ноги с мячом и остановитесь в нескольких сантиметрах от пола.

- Медленно поднимите руки и ноги в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений; 12-15.



## Полумостик



**А**

- Лягте на спину и согните ноги в коленях, прижав ступни к полу. Носки обращены вперед. Руки положите по бокам туловища.

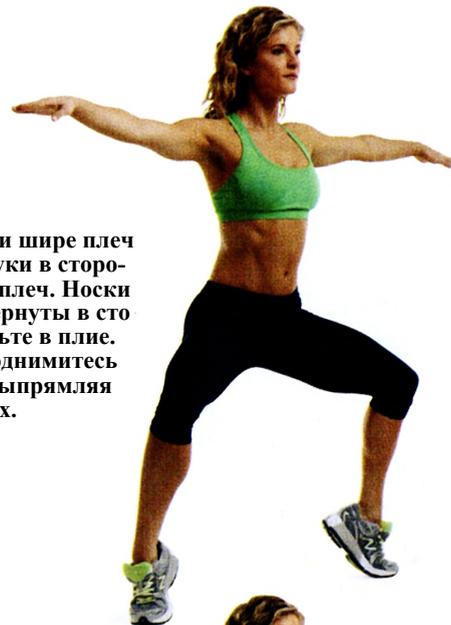


**Б**

- Упираясь ногами в пол, поднимите тал. Пусть грудь медленно расширяется с каждым вдохом. Удерживайте позу полумостика на протяжении 5—10 вдохов и выдохов.

Количество повторений: 3, отдых между повторениями — несколько секунд.

## Лягушка



**А**

- Поставьте ноги шире плеч и вытяните руки в стороны на уровне плеч. Носки немного развернуты в стороны. Присядьте в плие. Вдохните и поднимитесь на носки, не выпрямляя ноги в коленях.



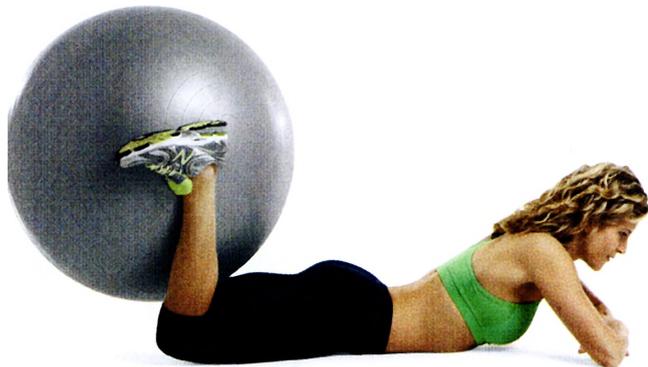
**Б**

- Не опуская пятки, выдохните и выпрямите ноги.
- Когда ноги будут полностью выпрямлены, опустите пятки. Это одно повторение.

Количество повторений: 8.

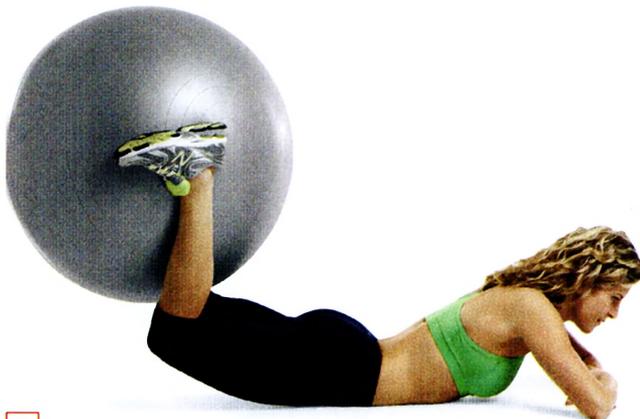
## ТРЕНИРОВКА «НАЕЗДНИЦА»

### Поднимание ног лежа на животе с гимнастическим мячом



**А**

- Лягте на живот, опираясь на сложенные впереди руки. Зажмите гимнастический мяч между голенями.



**Б**

- Согните ноги в коленях под прямым углом и, напрягая мышцы ягодиц, приподнимите бедра над полом.
- Зафиксируйте позу на секунду и вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

### Подъем таза и сгибание ног на гимнастическом мяче



Для удержания равновесия разведите руки в стороны под углом 45 градусов к туловищу.

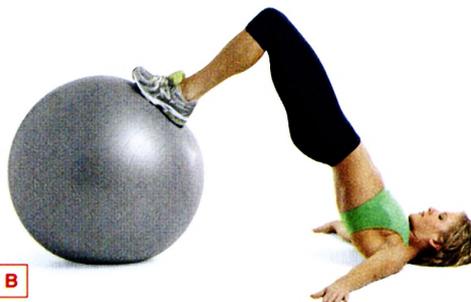
**А**

- Лягте на спину и положите ноги на гимнастический мяч.



**Б**

- Поднимите таз так, чтобы тело образовало одну прямую линию от плеч до коленей.



**В**

- Сразу же подтяните пятки к себе, подкатывая мяч к ягодицам.
- Сделайте паузу на 2 секунды, а затем обратным движением откатите мяч так, чтобы тело образовало одну прямую линию. Опустите таз на пол. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

## Медведь



**А**

- Сначала примите позу собаки, смотрящей вниз (перевернутая буква «V»), упираясь в пол ногами и руками; ноги, руки и спина выпрямлены.
- Подтяните ноги к рукам и поставьте ноги на ширину плеч.



**Б**

- Согните ноги в коленях, опуская бедра параллельно полу и одновременно поднимая корпус и вытягивая руки вперед.

Количество повторений: удерживайте позу в течение 30 секунд.

## Обратная чатуранга



**А**

- Примите позу планки, опираясь на носки и предплечья; локтевые суставы находятся точно под плечевыми.



**Б**

- Опустите колени на пол и выпрямите руки, принимая модифицированную позу планки.



**В**

- Напрягите бицепсы и трицепсы и опустите туловище, остановившись в нескольких сантиметрах от пола так, чтобы спина приняла горизонтальное положение. Одним медленным, плавным движением вернитесь в позу планки. Это одно повторение.

Количество повторений; 5.

# Глава 13

## 15-МИНУТНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Кому нужен ибупрофен, если есть эндорфины?  
Когда из-за боли ваша тренировка находится  
под угрозой срыва, открывайте эту главу.





# Супербыстрые лечебные тренировки

Физкультура обладает замечательными целебными свойствами. Она не только предотвращает сердечно-сосудистые заболевания, диабет и депрессию, но также облегчает состояние при головной боли, ПМС, болях в спине, упадке сил и прочих недомоганиях. Эти лечебные комплексы предполагается выполнять время от времени в дополнение к другим 15-минутным тренировкам из этой книги или в тех случаях, когда вы нездоровы.

## Начнем с основ...

«Лучшая защита — это нападение». Легендарный тренер Винс Ломбарди, произнося эти слова, имел в виду американский футбол, но их можно с таким же успехом применить и к здоровью: активный образ жизни — лучшая защита от боли, болезней и старения. И тут физические упражнения выходят на передний план. Результаты исследований показывают, что люди, регулярно занимающиеся фитнесом, правильно питающиеся и избегающие стрессов, имеют более крепкую иммунную систему. Поэтому, используйте предлагаемые тренировки не только для избавления от неприятных симптомов, но и для профилактики.

С точки зрения профилактики образцовой является одна из приведенных ниже 15-минутных тренировок, для которой каждая женщина должна найти место в своей ежемесячной программе, — «Тренировка против старения». В ней используются плиометрические упражнения — энергичные прыжки, укрепляющие быстрые мышечные волокна, которые с возрастом имеют свойство атрофироваться. Эти взрывные движения подвергают нагрузке скелет и тем самым стимулируют рост костной ткани и сухой мышечной массы, обеспечивая вам молоджавую фигуру на долгие годы.

## Сводная таблица 15-минутных лечебных тренировок

### С. 318

#### Тренировка для защиты спины

Планка на предплечьях  
Боковая планка на предплечье  
Планка на предплечьях  
с подъемом руки  
Поза плоской спины  
на согнутых ногах  
Супермен  
Кобра

### С. 328

#### Послеродовая тренировка

Вращение на месте  
гимнастического мяча  
Скручивание с вытянутыми руками  
W-стабилизация  
на гимнастическом мяче  
Обратное скручивание  
Подъем разноименных руки и ноги

### С. 322

#### Тренировка для ослабления симптомов ПМС

Глубокий наклон на носках  
Поза гирлянды  
Поза лука  
Поза ребенка

### С. 332

#### Тренировка против старения

Конькобежец  
Прыжки с хлопками  
Ходьба на руках по кругу  
Прыжки в стороны на степ-  
платформе

### С. 324

#### 5-минутная тренировка от головной боли

Полукруги головой  
Поза щенка  
Поза связанного угла  
в положении лежа  
Поза кролика  
Наклон вперед в положении сидя

## Музыка лечит

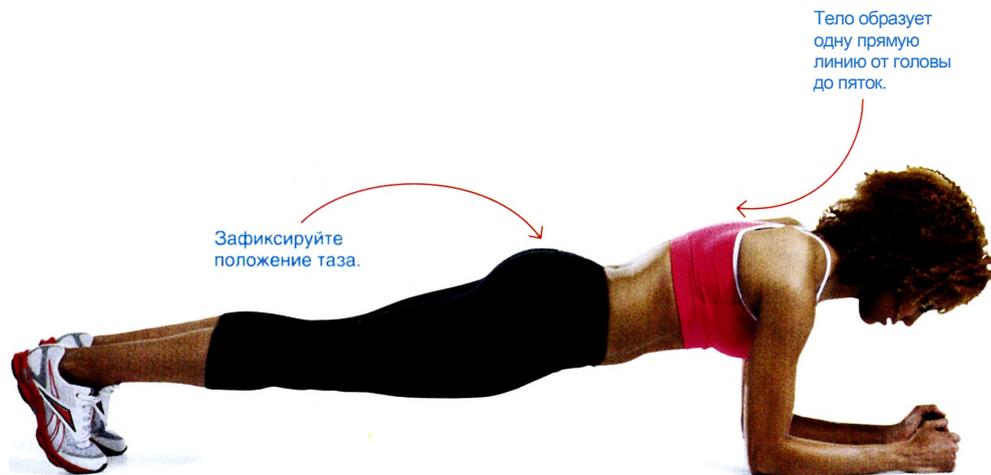
Занятия под музыку повышают эффективность лечебных тренировок. Подобный анализ соответствующих исследований был опубликован в «American Journal of Public Health», где музыка названа «самым доступным и хорошо изученным средством художественного самовыражения и лечения». В статье рассматриваются физические и психологические эффекты музыки. Приводятся данные, подтверждающие, что умиротворяющая музыка облегчает боль и чувство тревоги у больных раком и стимулирует у них иммунную реакцию. Исследователи из Мэрилендского университета сообщают, что музыка, вызывающая радостные эмоции, способствует расширению кровеносных сосудов на 26 процентов. Музыка также помогает дольше выдерживать нагрузки во время тренировок, отвлекая на себя внимание и меняя восприятие, благодаря чему мы воспринимаем как забаву то, что в иных обстоятельствах воспринималось бы как тяжкий труд. В одном эксперименте тяжелоатлеты после 4 недель тренировок под музыку на 56 процентов увеличили количество повторений сверх предыдущего максимального достижения.

Всем известно, что сильные мышцы спины служат хорошей защитой от болей. Но для полноценной защиты позвоночника от травм необходимо тренировать также мышцы живота и боковых сторон туловища, повышая их силу и выносливость. Именно эту цель преследуют изометрические упражнения, входящие в данную программу.

Выполняйте по 2 подхода каждого упражнения, если не указано иное, отдых между упражнениями — 30 секунд.

### Планка на предплечьях

- Примите позу планки, затем согните руки в локтях и опуститесь на предплечья.
- Тело должно образовывать одну прямую линию. Напрягите брюшной пресс и удерживайте его в таком состоянии.



**Количество повторений:** удерживайте позу в течение 60 секунд. Если вам это не удастся, разбейте данное время на несколько повторений по 5-10 секунд, отдых между повторениями — 5 секунд.

## Боковая планка на предплечье

**А**

- Лягте на левый бок, выпрямив ноги.
- Приподнитесь на локте и положите одну ногу на другую.

Положите одну ногу на другую.



Локтевой сустав должен находиться точно под плечевым.

**Б**

- Поднимите таз так, чтобы тело образовало одну прямую линию. Правую руку положите на пояс. Напрягите брюшной пресс и удерживайте его в таком состоянии.

Приподнимите таз и колени над полом.



**Количество повторений:** удерживайте позу в течение 60 секунд. Если вам это не удастся, разбейте данное время на несколько повторений по 5-10 секунд, отдых между повторениями — 5 секунд. Повторите упражнение, повернувшись на правый бок.

## Старайтесь не выполнять отведение бедра на тренажере

В результате исследования, проведенного в Университете штата Джорджия, выяснилось, что, хотя за два года работы на тренажере для отведения бедра пожилые участники сумели увеличить тренировочную нагрузку в среднем на 34 процента, их реальная сила в повседневной жизни уменьшилась на 3,5 процента. Вывод: вместо тренажеров используйте упражнения со свободными отягощениями.

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЗАЩИТЫ СПИНЫ

### Планка на предплечьях с подъемом руки

**А**

- Примите позу планки на предплечьях. Тело должно образовывать одну прямую линию.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и осторожно перенесите вес тела на правое предплечье. Вытяните левую руку перед собой и удерживайте ее в таком положении в течение 3-10 секунд.
- Медленно опустите левую руку на пол. Повторите правой рукой. Это одно повторение.



Количество повторений: 6-10.

### Поза плоской спины на согнутых ногах

- В положении стоя немного согните ноги в коленях и наклонитесь вперед так, чтобы спина была параллельна полу. Разведите руки в стороны, чтобы создать некоторое сопротивление спине.
- Представьте, что вы держите под подбородком апельсин, и подтяните живот к позвоночнику так, чтобы спина стала как можно более плоской. Удерживайте эту позу в течение 10-20 секунд. Выпрямите ноги, корпус и вернитесь в исходное вертикальное положение. Это одно повторение.

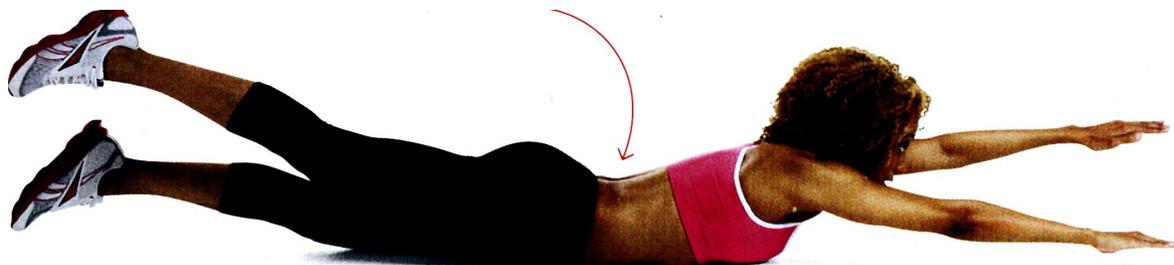


Количество повторений: 5.

## Супермен

- Лягте на живот, вытяните руки перед собой и при поднимите ноги над полом; стопы соприкасаются, ладони обращены вниз.
- Поднимите выше левую руку и правую ногу.
- Зафиксируйте позу на несколько секунд.
- Вернитесь в исходное положение. Поднимите правую руку и левую ногу. Это одно повторение.

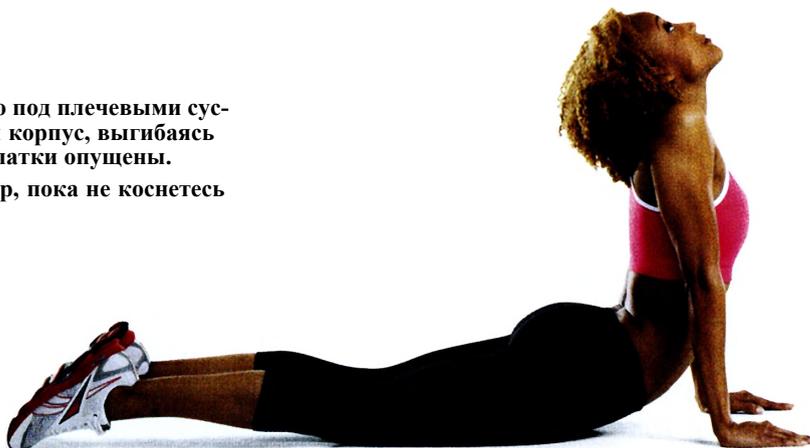
Тяните руку и ногу от себя, ощущая направленное по диагонали



Количество повторений; 10.

## Кобра

- Лягте на живот, ладони находятся точно под плечевыми суставами. Вдохните и поднимите голову и корпус, выгибаясь как кобра. Локти прижаты к бокам. Лопатки опущены.
- Выдыхая, опускайтесь на пол до тех пор, пока не коснетесь лбом мата.



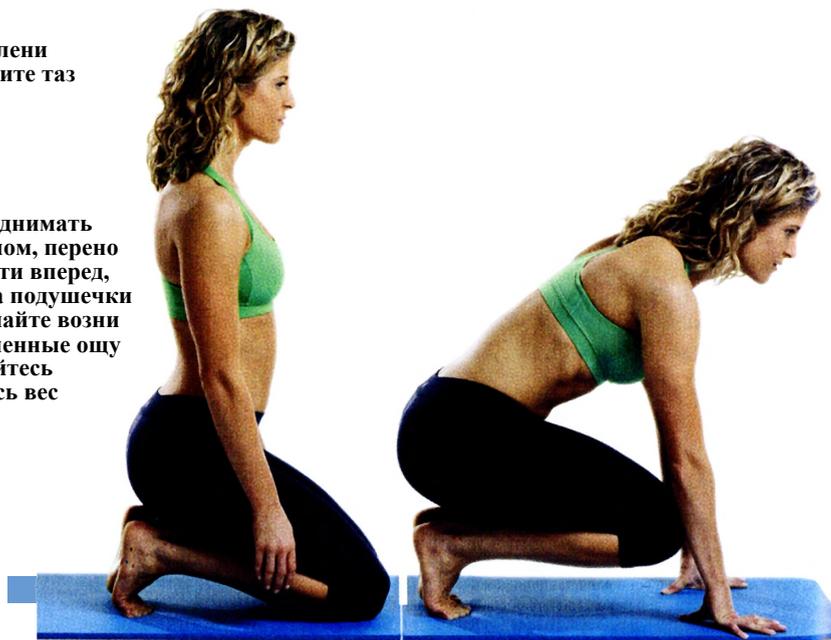
Количество повторений: удерживайте позу на протяжении 5 вдохов и выдохов.

Результаты исследования, недавно опубликованные в «Journal of the Indian Academy of Applied Psychology», указывают на то, что регулярные занятия йогой способны ослаблять симптомы ПМС. Чтобы снять болевые ощущения в области таза и живота, попробуйте выполнить приведенную ниже программу, созданную Дэвидом Рэем, соучредителем «Центра священных движений» в Санта-Монике, и Мишель Сейбел, соавтором книги «Женская книга о йоге» («A Woman's Book of Yoga»).

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними, удерживая каждую позу в течение 60 секунд. Затем повторите весь цикл еще два раза. Для достижения наилучших результатов дышите глубоко и равномерно — так, чтобы вдохи и выдохи соответствовали вашим движениям.

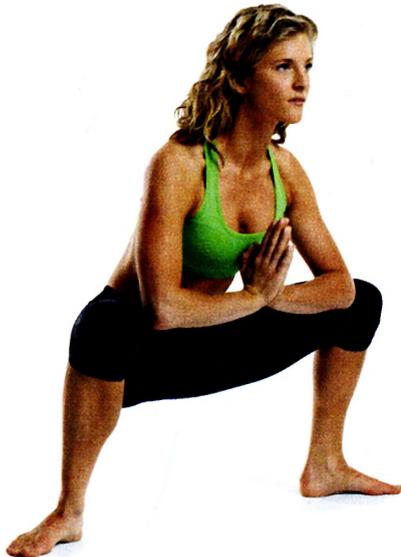
### Глубокий наклон на носках

- Встаньте на колени и носки. Опустите таз на пятки.
- Начните приподнимать колени над полом, переносите центр тяжести вперед, а вес тела — на подушечки пальцев. Замечайте возникающие болезненные ощущения и старайтесь направлять весь вес тела туда.



Количество повторений: удерживайте позу в течение 60 секунд.

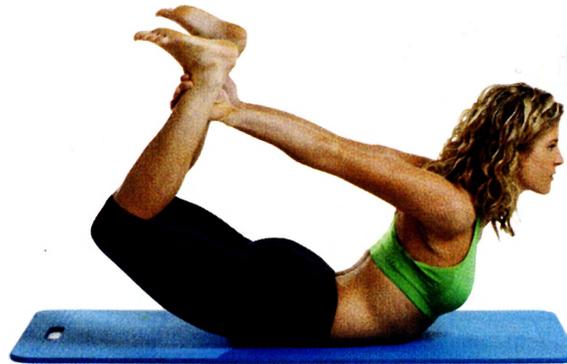
## Поза гирлянды



- Поставьте ноги шире плеч. Сложите ладони перед грудью в позе молитвы. Носки обращены в стороны.
- Сгибая ноги в коленях, присядьте как можно ниже. Не разводя ладони, мягко прижимайте локти к внутренней стороне бедер. Спина прямая, грудь вперед. \*\*

Количество повторений: удерживайте позу в течение 60 секунд.

## Поза лука



- Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища и упираясь подбородком в пол. Потяните руки назад и возьмитесь за лодыжки с внутренней стороны.
- Вдыхая, прижмите таз к полу и попытайтесь разогнуть удерживаемые руками ноги, приподнимая при этом грудь.
- Шея должна продолжать линию позвоночника (не прогибайте ее). Плечи тяните вверх и друг к другу (не разводите их в стороны).

Количество повторений: удерживайте позу на протяжении 3-6 вдохов и выдохов.

## Поза ребенка



- Встаньте на колени. Стопы соприкасаются пальцами, колени на ширине бедер. Сядьте на пятки. Опустите корпус между коленями и дотянитесь лбом до мата. Вытяните руки прямо перед собой, положив ладони на пол. Закройте глаза и глубоко дышите.

Количество повторений: удерживайте позу в течение 60 секунд.

Занятия физическими упражнениями снимают стресс и способствуют выделению эндорфинов, гормонов хорошего настроения, что помогает предотвратить головную боль. Но если необходимо снять напряжение, ведущее к возникновению пульсирующей головной боли, то без растяжки не обойтись. Данную программу упражнений, снимающих напряжение в основных точках, где оно возникает, рекомендует Джиогсна Сани, специалист по проблемам сна из Тусона.

Эти упражнения можно выполнять каждый день (даже 2—3 раза в день, поскольку их продолжительность всего 5 минут!) или по мере необходимости, когда вы чувствуете себя особенно напряженными.

### Полукруги головой

- Сядьте ровно и смотрите прямо перед собой. Не поднимая плечи и держа спину ровно, опустите голову как можно ниже, стараясь дотянуться подбородком до груди.



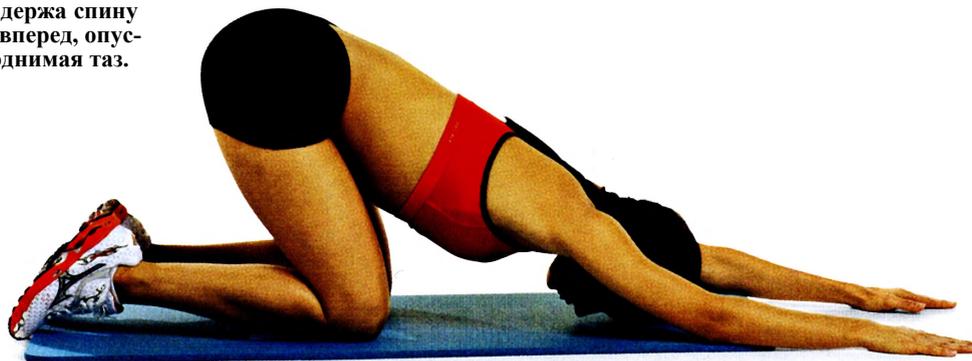
- Зафиксируйте позу на несколько секунд. Затем поверните голову вправо, приближая ухо к плечу. Удерживайте позу 10 секунд.
- Снова опустите голову. Поверните ее влево. Это одно повторение.



Количество повторений: 2.

## Поза щенка

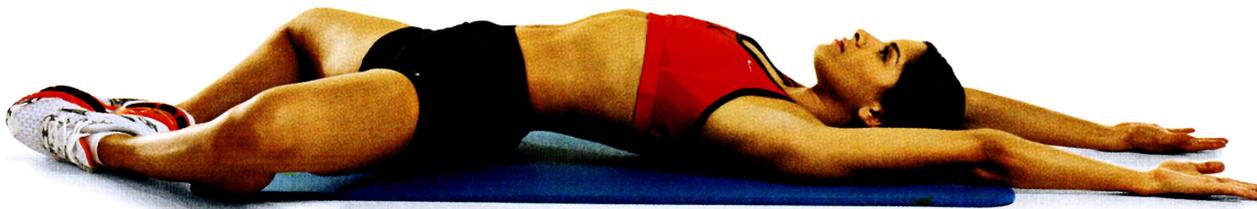
- Встаньте на четвереньки, держа спину ровно. Скользите руками вперед, опуская голову к полу и приподнимая таз.



**Количество повторений:** удерживайте позу на протяжении 5-10 глубоких вдохов и выдохов, ощущая, как из плеч и спины уходит напряжение.

## Поза связанного угла в положении лежа

- Лягте на спину, вытянув руки вдоль туловища; ладони обращены вверх. Согните ноги и сведите ступни, опуская колени к полу.
- Вдыхая, разведите руки в стороны, а затем вытяните их за головой.

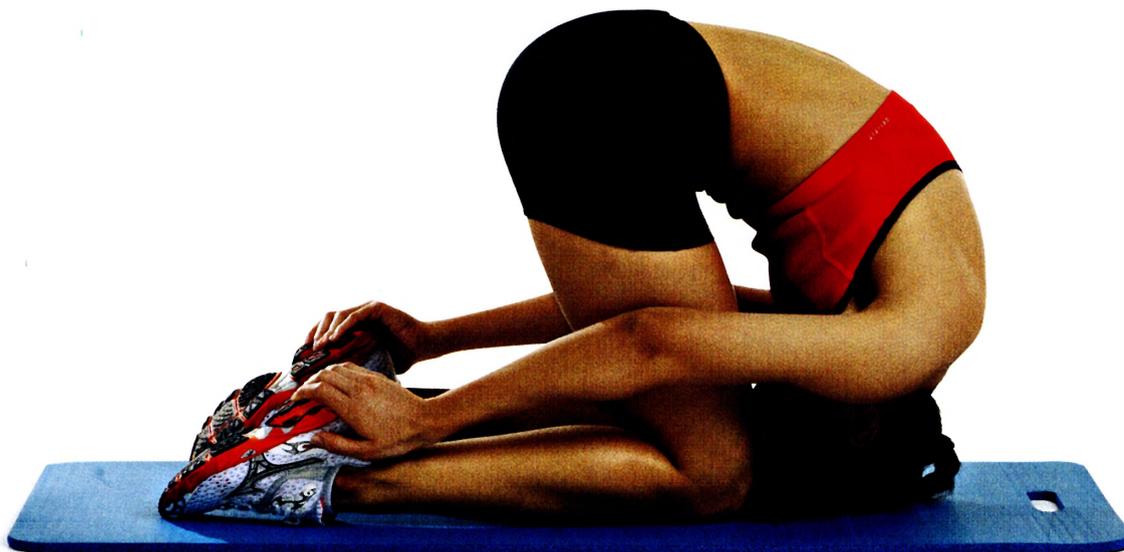


**Количество повторений:** удерживайте позу на протяжении 5-10 глубоких вдохов и выдохов, расслабляя все тело, на каждом выдохе избавляясь от напряжения и направляя его в пол.

## Поза кролика

# 27

процентов — на столько, по мнению «Journal of Alternative and Complementary Medicine», возрастает уровень повышающего настроение нейротрансмиттера GABA в мозге после занятий йогой продолжительностью 1 час.



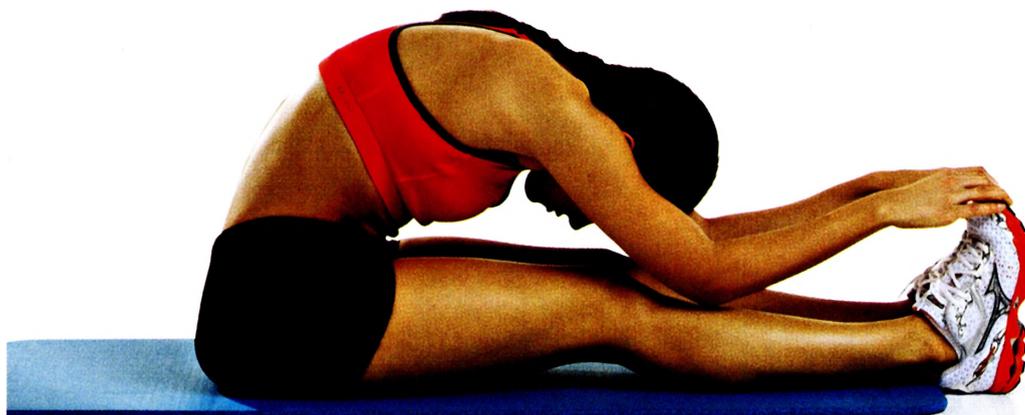
- Встаньте на колени. Стопы соприкасаются пальцами, колени на ширине бедер. Сядьте на пятки. Опустите корпус между коленями и дотянитесь лбом до мата. Вытяните руки назад и возьмитесь за пятки.
- Перекатитесь на голове со лба на макушку. Тяните кончик, вверх. Переноса вес тела вперед, почувствуйте растяжку позвоночника от шеи до копчика.

**Количество повторений:** удерживайте позу на протяжении 5-10 вдохов и выдохов, затем медленно сядьте на пятки и отдохните.

## Наклон вперед в положении сидя

### Метод мгновенного избавления от головной боли

Если у вас нет времени на 5-минутную тренировку, попробуйте облегчить боль нажатием на акупрессурную точку, расположенную на руке между большим и указательным пальцами. Продолжайте надавливать на нее до тех пор, пока не ощутите боль. После этого помассируйте ее круговыми движениями большого пальца в течение 15 секунд. Затем проделайте то же самое еще раз, поменяв руки.



- Сядьте на пол. Спина прямая, ноги сведены и выпрямлены. Поднимите руки вертикально вверх, держа их на ширине плеч.
- Держа спину прямо, потянитесь грудью и руками вперед, наклонив корпус на 45 градусов. Возьмитесь пальцами за носки. Вытягивая позвоночник, сгибайте руки в локтях и опускайте корпус к ногам. Голову расслабьте и опустите к коленям.

**Количество повторений:** удерживайте позу на протяжении 5-10 вдохов и выдохов, затем выпрямите корпус, поднимите руки над головой и опустите их.

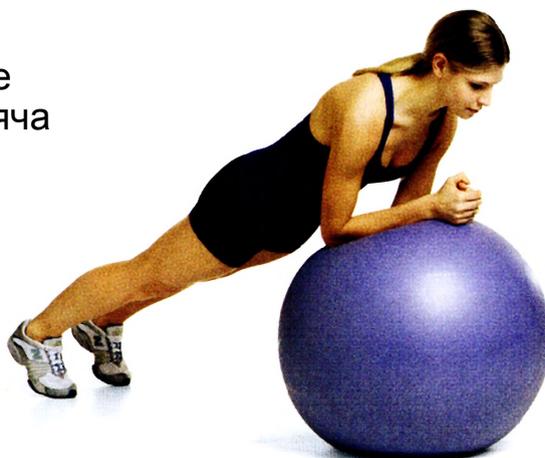
Достаточно очевидно, какие части тела сильно растягиваются за девять месяцев беременности : глубокие мышцы живота, мышцы спины и, конечно же, тазового дна. Первый шаг на пути к приведению тела в то состояние, в котором оно было до беременности, — укрепить все эти основные группы мышц.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами - 30 секунд.

### Вращение на месте гимнастического мяча

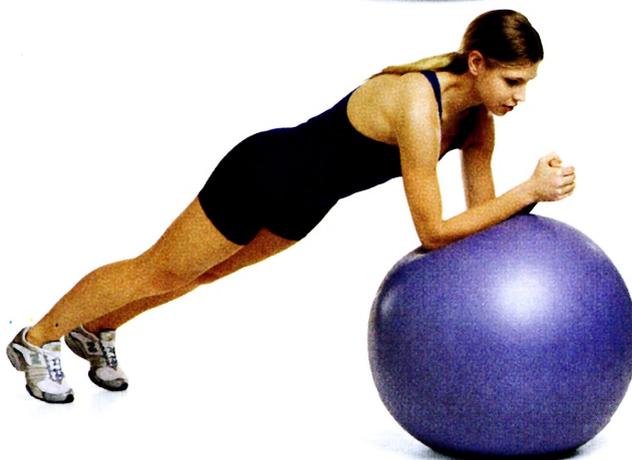
**А**

- Обопритесь предплечьями на гимнастический мяч и вытяните ноги назад, разведя их на ширину бедер. Напрягите брюшной пресс и примите позу планки.



**Б**

- Работая предплечьями, круговым движением поверните мяч влево, вперед, назад и вправо в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений в одном направлении, выполните упражнение в другом направлении.

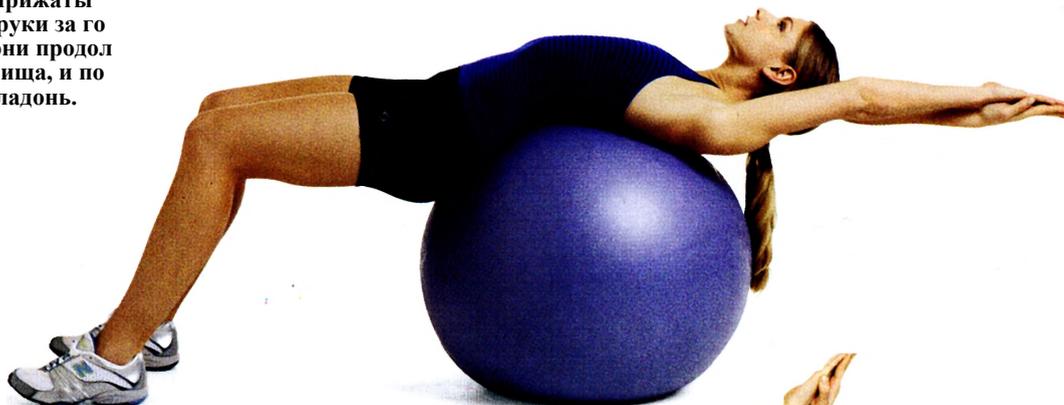


Количество повторений: по 8-12 в каждом направлении.

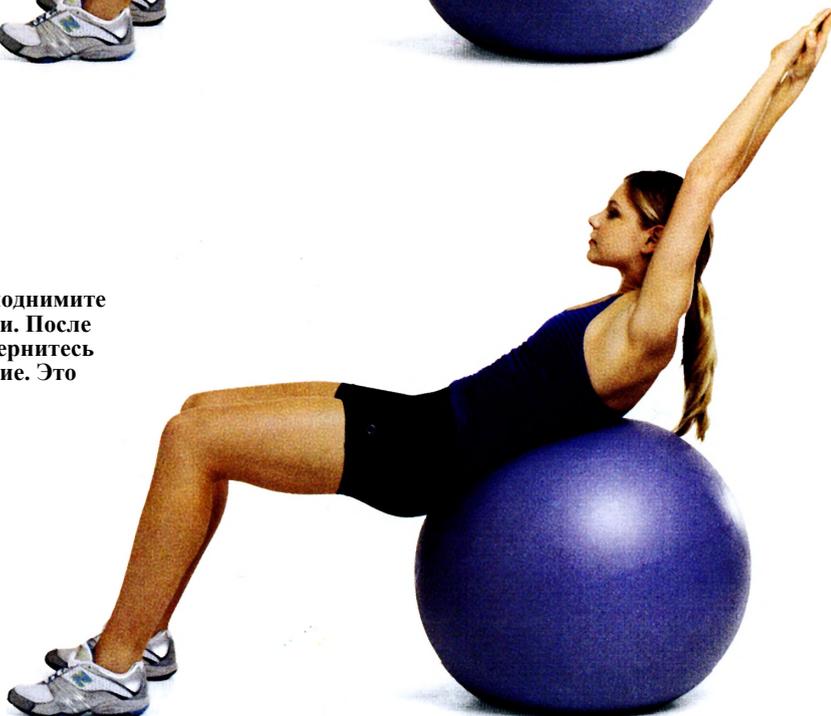
## Скручивание с вытянутыми руками

**А**

- Лягте спиной на гимнастический мяч, ступни прижаты к полу. Вытяните руки за головой так, чтобы они продолжали линию туловища, и положите ладонь на ладонь.

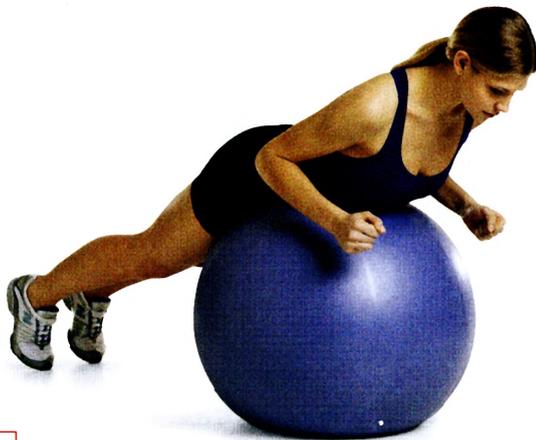
**Б**

- Одновременно приподнимите руки, голову и плечи. После небольшой паузы вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.



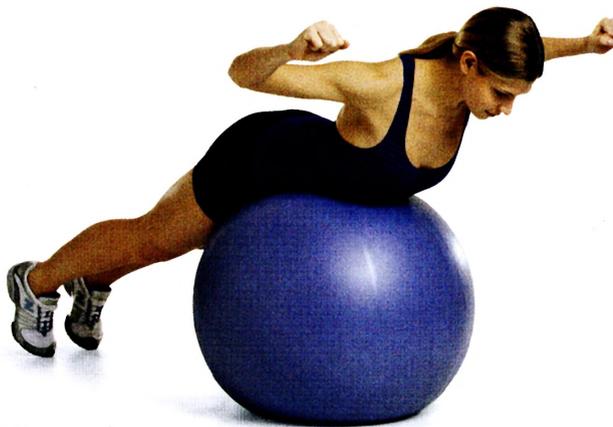
Количество повторений: 12-15.

## W-стабилизация на гимнастическом мяче



**А**

- Лягте животом на гимнастический мяч, спина ровная. Подтяните локти к бокам.

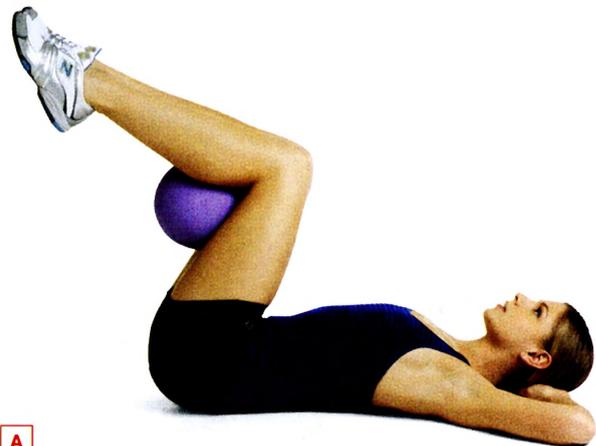


**Б**

- Поднимите предплечья вертикально вверх, вращая руки в локтях и сдвигая лопатки. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

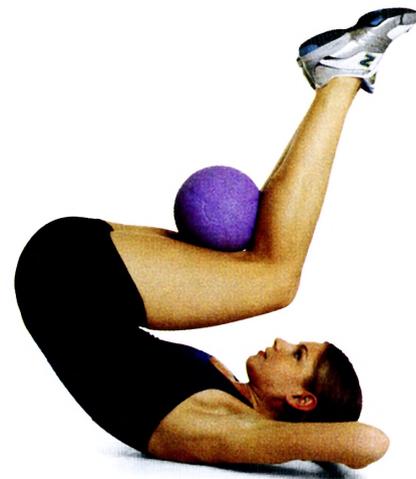
Количество повторений: 12-15.

## Обратное скручивание



**А**

- Лягте на спину и зажмите под коленями набивной мяч. Руки сложите за головой.



**Б**

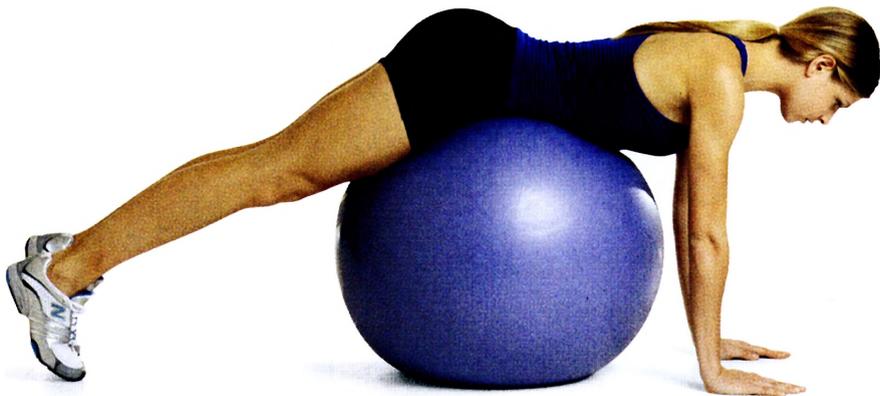
- Удерживая мяч ногами, поднимите таз и подтяните бедра к груди. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

## Подъем разноименных руки и ноги

**И**

- Лягте животом на гимнастический мяч. Упритесь в пол прямыми руками и ногами. Удерживайте равновесие, опираясь на ладони и носки.

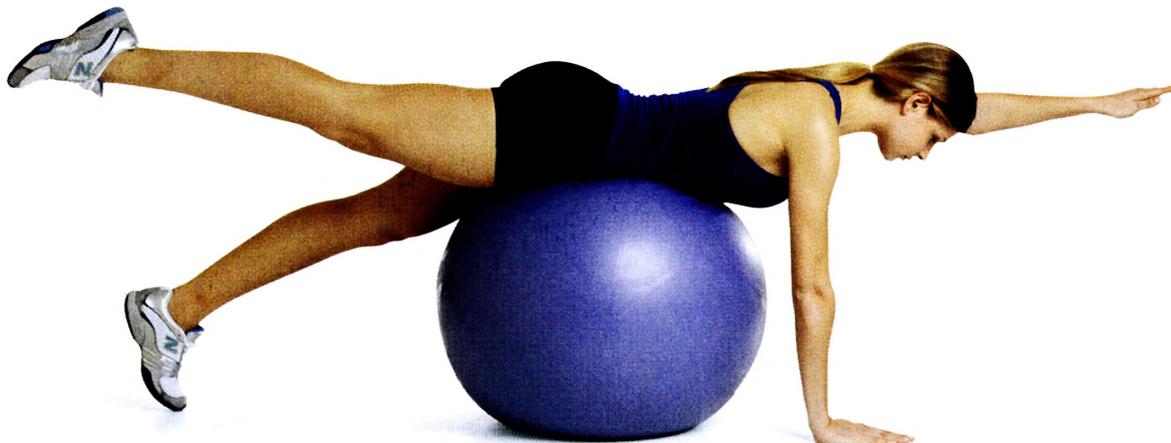


## Тренировка для мышц тазового дна

Беременность и роды могут привести к ослаблению мышц тазового дна, что чревато непроизвольным мочеиспусканием. Восстановить тонус этих мышц помогут упражнения Кегеля, инструкции к которым вы найдете на странице 303.

**И**

- Одновременно поднимите левую руку и правую ногу так, чтобы они образовали прямую линию с туловищем. Вернитесь в исходное положение. Повторите, поменяв руки и ноги. Это одно повторение.

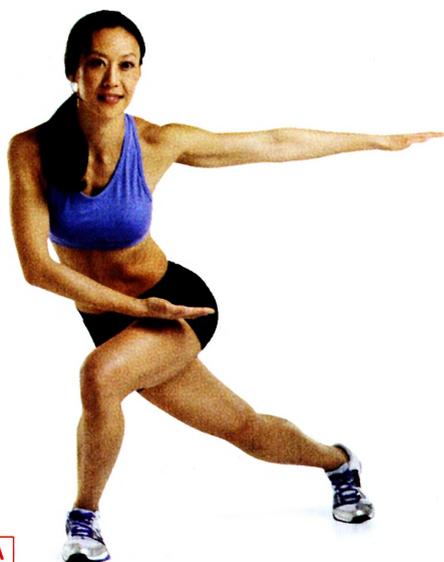


Количество повторений: 12-15.

Если вы хотите остановить ход времени, укрепляйте быстросокращающиеся мышцы (те самые, которые позволяют вам быстро выполнять движения) и кости (после того как вам исполнится 30 лет, плотность ваших костей может начать снижаться на 2 процента в год). Лучший метод борьбы с этим процессом средствами фитнеса — плиометрические упражнения: энергичные прыжки и другие взрывные движения, такие как приведены ниже.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Конькобежец



**А**

- Скрестите левую ногу с правой и опуститесь в полуприсед. Вытяните левую руку в сторону, а правую согните перед животом.



**Б**

- Прыгните вправо, одновременно меняя положение рук и ног. Это одно повторение.
- Продолжайте без перерывов прыгать из стороны в сторону.

Количество повторений: 10.

## Прыжки с хлопками



**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и вытяните руки в стороны на уровне плеч.

**Б**

- Хлопните в ладоши перед собой и подпрыгните достаточно высоко, чтобы успеть широко развести ноги в полете. Приземлившись, сразу же прыжком вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Выполняйте повторения как можно быстрее, но при этом контролируя движения.

Количество повторений: 20.

## Массаж ступней

Эластичность мышц и подвижность суставов не только позволяют избежать травм, но и являются залогом хорошего самочувствия. Сохранить эти качества поможет массаж ног, который рекомендуется выполнять перед любой тренировкой. Поставьте каждую ногу на теннисный мяч и вращайте мячи в течение 45-60 секунд. Этот массаж расслабляет мышцы и окружающие ткани. Кроме того, своего рода эффект домино вызывает релаксацию икроножных мышц, задней группы мышц бедер, мышц ягодиц и спины.

## ТРЕНИРОВКА ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

### Ходьба на руках по кругу

**А**

- Примите позу планки.  
Руки перпендикулярны полу.



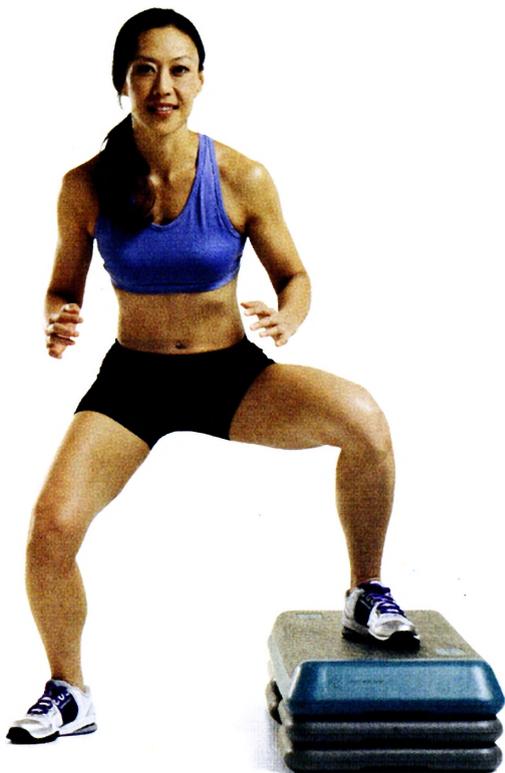
**Б**

- Отведите правую руку в сторону, после чего приставьте к ней левую руку так, чтобы они находились на ширине плеч. Продолжайте переставлять руки, пока не сделаете полный круг по часовой стрелке.
- После этого сделайте круг против часовой стрелки, начиная движение с левой руки. Это одно повторение.

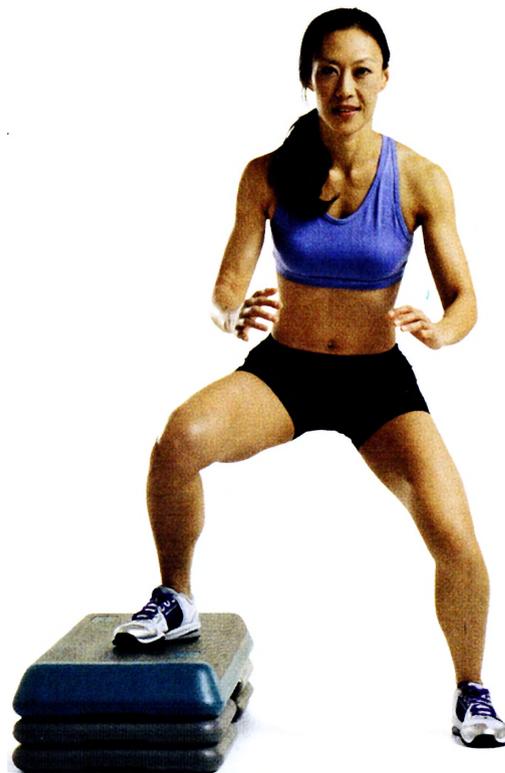


Количество повторений: 1.

## Прыжки в стороны на степ-платформе

**А**

- Поставьте левую ногу на низкую степ-платформу, а правую — на пол, примерно в 60 см от ее правого края. Согните ноги в коленях, а руки в локтях под прямым углом.

**Б**

- Отталкиваясь левой ногой, прыгните влево так, чтобы приземлиться правой ногой на степ-платформу, а левой - на пол.
- Оттолкнувшись правой ногой, прыгните вправо и вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 10.

# Глава 14

## 15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Усовершенствуйте свои навыки в любимом виде спорта и защитите себя от травм при помощи упражнений, имитирующих реальные движения спортсмена.





# Супербыстрые тренировки для разных видов спорта

Любая из представленных в этой книге тренировок наделит вас силой, скоростью и выносливостью, которые пригодятся вам и на горнолыжном склоне, и на теннисном корте, и на поле для гольфа, и на горной тропе. Чтобы помочь вам достичь вершин в избранном виде спорта, мы разработали специальные программы тренировок, нацеленные конкретно на проработку тех мышц, которые в наибольшей мере задействованы в том или ином виде спорта. Чтобы достичь наилучших результатов в своем виде спорта, целенаправленно выполняйте эти упражнения на протяжении месяца или двух перед началом спортивного сезона.

## Развивайте ловкость...

Великие спортсмены (особенно теннисисты, баскетболисты и волейболисты) отличаются способностью очень быстро менять направление и скорость движения. Каким бы видом спорта вы ни занимались, следующее упражнение на развитие ловкости наверняка вам пригодится. Закапчивайте им любую тренировку.

**Подготовка.** Расставьте четыре конуса (кегли или любых других предмета) в форме большой буквы «Т». Для этого поставьте три конуса в ряд через каждые 2,5 метра (верхняя линия буквы «Т») и еще один конус в 5 метрах от среднего конуса (основание буквы «Т»),

**Выполнение.** Быстро пробегите от нижнего конуса (основания буквы «Т») к среднему, сразу же быстрым приставным шагом (короткими и быстрыми шагами в сторону, не скрещивая ноги) двигайтесь влево к боковому конусу, затем вправо к среднему и правому конусу. Минувя каждый конус, наклоняйтесь и дотрагивайтесь до него. Вернитесь приставным шагом к среднему конусу, после чего бегите назад к первому конусу. Повторите еще два раза, отдохните и, поменяв стороны, выполните весь цикл еще раз.

## Сводная таблица тренировок для разных видов спорта

С. 340

**Тренировка для гольфистов**

Мельница

Сгибание ноги в наклоне

Газонокосилка

Дровосек с наклоном

С. 344

**Тренировка для теннисистов**

Силовой выпад и тяга

Подъем на носках

Махи из стороны в сторону

Прыжки в стороны

С. 348

**Тренировка для горнолыжников  
и сноубордистов**

Прыжок лыжника на руках

Прыжки на Bosu

Боковые прыжки с набивным мячом

Плиометрический плие-прыжок

С. 350

**Тренировка для бегунов**

Подъем колена в положении стоя

Прыжки из приседа

Перестановка рук

Подъем бедра на степ-платформе

С. 352

**Тренировка для троеборцев**

Индийское отжимание

Поочередные выпады

Дровосек с приседанием

Вращение ноги в тазобедренном  
суставе

С. 356

**Тренировка для велосипедистов**

Паук

Приседание «Ковш»

Трицепсовое отжимание  
с удержанием равновесия  
на одной ногеСпуск со степ-платформы  
одной ногой

### Судороги

Тренировки с использованием взрывных движений зачастую заканчиваются мышечными судорогами. Как бороться с этой напастью? Справиться с судорогами помогает рассол, утверждают авторы статьи, опубликованной в «*Medicine & Science in Sports & Exercise*». Ну не брать же банку с корнишонами на поле, где вы собираетесь играть? Поэтому предлагаем вам некоторые способы профилактики судорог.

**Питье.** Обезвоживание нарушает электролитный баланс в организме, что приводит к спазмам и судорогам. Поэтому за 3 часа до игры выпейте пол-литра воды.

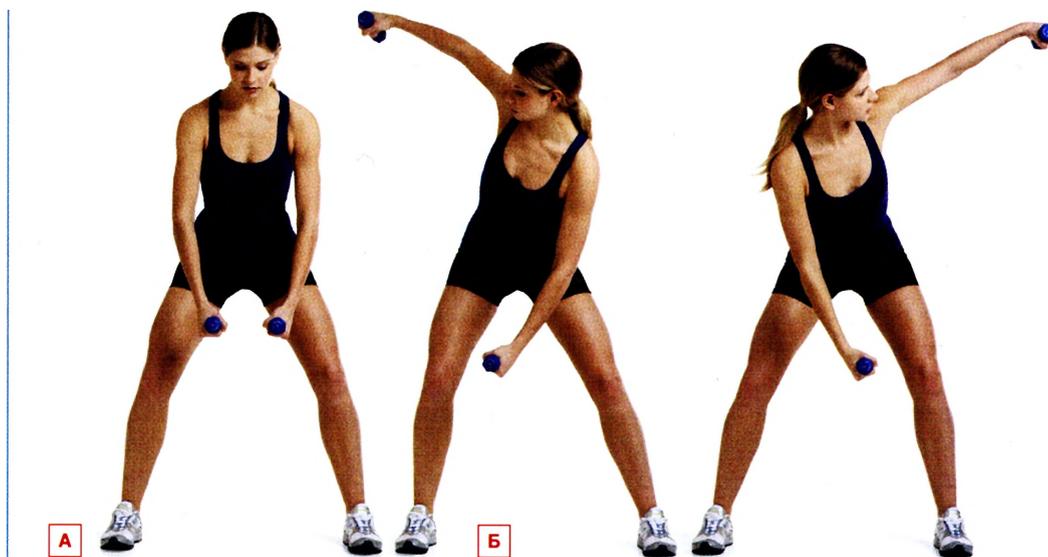
**Растяжка.** Почувствовав наступление судороги, начните осторожно растягивать мышцу. Выполняйте растяжку до тех пор, пока боль не пройдет (минимум 20 секунд). Растяжка препятствует судорожному сокращению мышцы.

**Массаж.** Иногда имеет смысл размять мышцу, пока судорога не пройдет. Энергично помассируйте мышцу, словно месите тесто. Сочетание растяжки и массажа позволяет быстрее устранить судорогу.

Гольф — один из видов спорта, которые выглядят обманчиво легкими. Но даже на любительском уровне эта игра требует выполнения многочисленных поворотов и вращений, подвергает большим нагрузкам мышцы бедер и косые мышцы живота, мало используемые в повседневной жизни. Приведенные ниже упражнения позволяют укрепить мышечный корсет, а также мышцы бедер и плечевого пояса, чтобы вы могли вложить достаточно силы в каждый удар.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Мельница



**A**

- Поставьте ноги шире плеч и держите гантели перед собой, слегка согнув руки в локтях и повернув ладони друг к другу. Наклоните корпус вперед.

**Б**

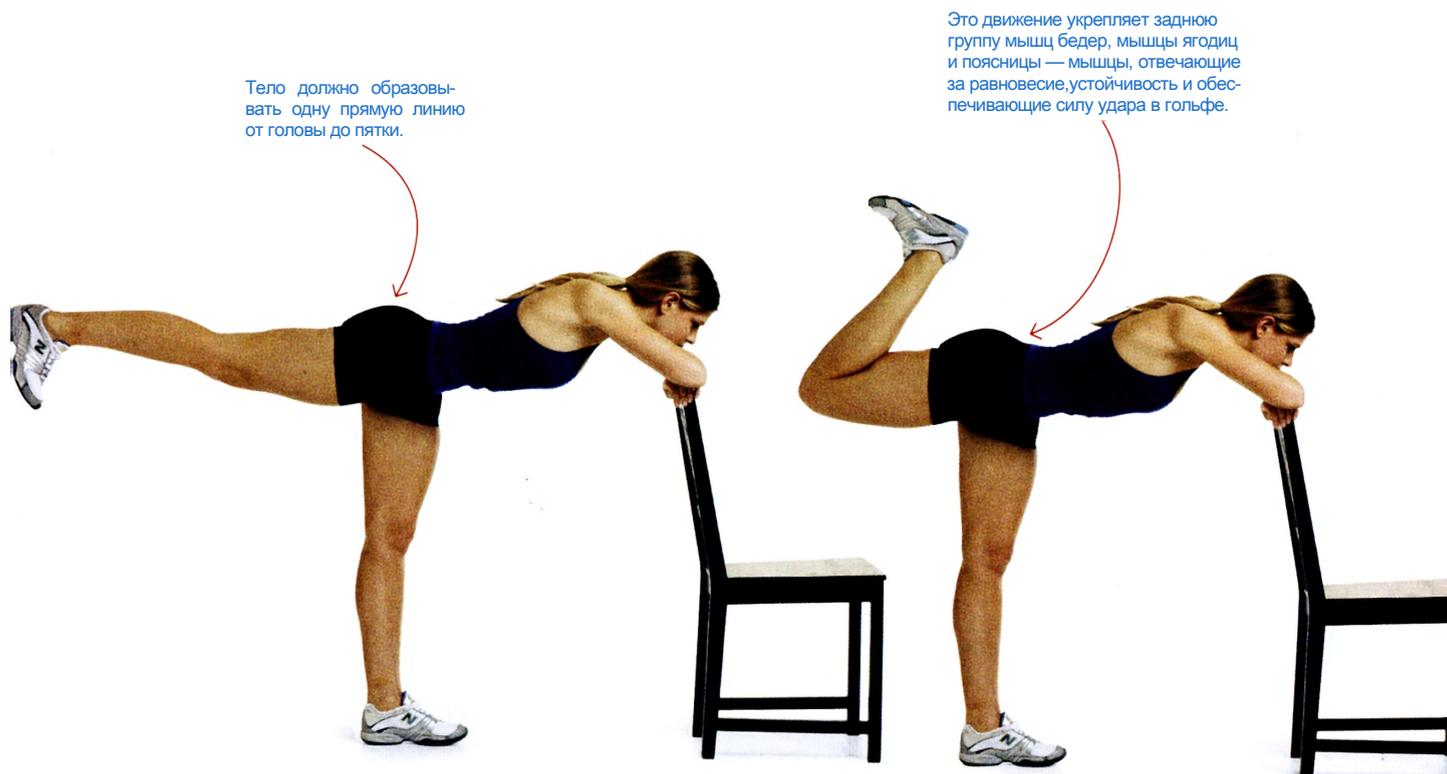
- Повернитесь вправо, поднимая правую руку.

**В**

- Вернитесь в исходное положение и повторите движение влево. Это одно повторение.

Количество повторений: 20.

## Сгибание ноги в наклоне



Тело должно образовывать одну прямую линию от головы до пятки.

Это движение укрепляет заднюю группу мышц бедер, мышцы ягодиц и поясницы — мышцы, отвечающие за равновесие, устойчивость и обеспечивающие силу удара в гольфе.

**А**

- Упритесь предплечьями в спинку стула и положите подбородок на руки.
- Поднимите правую ногу назад так, чтобы тело образовало одну прямую линию от головы до пятки.

**Б**

- Медленно согните правую ногу в колене, подтягивая пятку к ягодице. Медленно разогните ногу. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-15 на каждую ногу.

Газонокосилка



**А**

- Держите в свободно опущенной правой руке гантель весом 3,5—4,5 кг, ладонь обращена к бедру. Положите левую руку на левое бедро.
- Сделайте большой шаг вперед левой ногой, опускаясь в выпад так, чтобы левая нога была согнута в колене под прямым углом.

**Б**

- Выпрямите левую ногу и согните правую руку в локте, подтягивая гантель к груди и поворачивая корпус вправо.
- Опустите гантель и вернитесь в положение выпада. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте руки и ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 12 на каждую сторону.

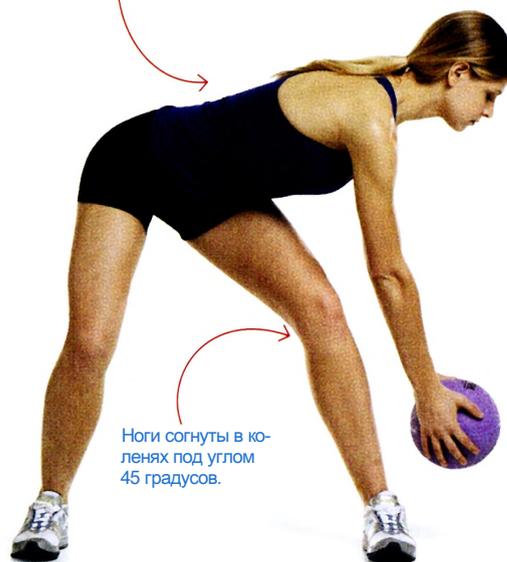
## Дровосек с наклоном



А

- Возьмите набивной мяч весом 2—4,5 кг и поставьте ноги на ширину плеч, немного согнув их в коленях. Поднимите мяч над правым плечом.

Опускайте мяч вниз,  
четко контролируя  
движения.



Ноги согнуты в ко-  
ленях под углом  
45 градусов.

Б

- Затем согните ноги в коленях под углом 45 градусов и опустите мяч к левой лодыжке с наружной стороны.
- Повторите, поменяв стороны. Это одно повторение.

Количество повторений: 6.

Чтобы хорошо играть в теннис, нужно не только иметь молниеносные рефлексy, но также уметь совершать быстрые рывки из стороны в сторону и сильно ударять по мячу во всех возможных направлениях. А это значит, что вы должны обладать силой и эластичностью мышц ног, бедер, плеч и мышечного корсета. В этом вам помогут приведенные ниже упражнения.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Силовой выпад и тяга



**А**

- Держите гантели перед собой в прямых руках на уровне плеч, ладони обращены вниз. Поставьте правую ногу перед левой. Это исходное положение.



**Б**

- Согните ноги в коленях и немного наклонитесь вперед, подтягивая гантели к бокам и поворачивая ладони друг к другу.
- Медленно вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-12 на каждую ногу.

## Подъем на носках



**А**

- Встаньте рядом со стулом, пятки вместе, носки врозь. Левую руку положите на спинку стула, правую — на пояс.

**Б**

- Медленно поднимитесь на носки. Зафиксируйте позу на 2 секунды а затем медленно опуститесь. Это одно повторение.

## Скорость — залог похудения

Забудьте о кардио-тренировках, выполняемых в равномерном темпе. «Чем быстрее вы двигаетесь, тем больше калорий сжигаете и тем больше килограммов теряете», — говорит спортивный физиолог Том Холланд, автор книги «Метод марафона» («The Marathon Method»). Холланд рекомендует половину тренировочного времени работать в зоне, близкой к уровню анаэробного порога, — именно это и позволяют вам сделать интенсивные интервальные тренировки. «Это состояние, в котором начинаются затруднения с дыханием и организм не успевает очищать кровь от молочной кислоты, — поясняет Холланд. — Бегунам этот режим тренировок хорошо знаком: увеличивать скорость до тех пор, пока не будет достигнут "комфортно высокий" темп, который можно выдержать в течение определенного периода времени».

## Махи из стороны в сторону



**A**

- Возьмите в обе руки гантель весом 2,5—4,5 кг и поставьте ноги на ширину плеч. Вытяните руки перед собой на уровне плеч.



**Б**

- Удерживая тазобедренные суставы на одном уровне и не сгибая руки, поверните корпус с вытянутыми руками как можно дальше влево.
- Махните гантелью как можно дальше вправо.
- Выполняя мах гантелью из стороны в сторону, меняйте скорость, сначала ускоряя движение гантели, а после прохождения среднего положения замедляясь. Медленно верните гантель в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, выполните упражнение, начиная с маха вправо.



Количество повторений: по 10 на каждую сторону.

## Прыжки в стороны

**А**

- Поставьте ноги вместе и немного согните их в коленях. Руки согните в локтях под прямым углом, держа предплечья перед собой.

**Б**

- Прыгните влево и мягко приземлитесь на левую ногу.
- Не давая правой ноге коснуться пола, сразу же прыгните вправо и приземлитесь на правую ногу. Это одно повторение. Сделайте еще 4 повторения.

**В**

- Поставьте обе ноги на пол, зафиксировав положение на несколько секунд. Прыгните вправо. Когда правая нога коснется пола, присядьте и дотроньтесь левой рукой до носка правой ноги.
- Сразу же прыгните влево и, присев, дотроньтесь правой рукой до носка левой ноги. Это одно повторение. Сделайте еще 4 повторения.

Количество повторений: 10 (5 — без касания, 5 — с касанием).

Каждый, кому приходилось целый день кататься по горным склонам, знает, какими ватными становятся ноги после таких нагрузок. Да, зимние виды спорта особенно требовательны к силе ног. Ведь ногам приходится выступать и в качестве двигателей, и в качестве амортизаторов. Выполняя приведенные ниже упражнения, вы будете прыгать и удерживать положение тела, чтобы придать своим ногам необходимую силу и выносливость.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Прыжок лыжника на руках



**А**

• Примите позу планки.

**Б**

• Напрягите брюшной пресс и, держа ноги вместе, подпрыгните вверх и влево, поднимая пятки к ягодицам.  
• Приземлитесь на ноги левее левого плеча.

**В**

• Прыжком вернитесь в исходное положение и сразу же повторите движение вправо. Это одно повторение.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Прыжки на Bosu



**СОВЕТ.** Чтобы усложнить упражнение, попробуйте повернуться в прыжке на 360 градусов.



**А**

- Для разминки попрыгайте двумя ногами на мяче Bosu в течение минуты, полностью контролируя движения и держа мышечный корсет напряженным.

**Б**

- Прыгните как можно выше и в воздухе развернитесь на 180 градусов. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений в одну сторону, выполните упражнение в другую сторону.

Количество повторений: по 10 в каждом направлении.

## Боковые прыжки с набивным мячом

**А**

- Встаньте ровно, держа у груди набивной мяч.



**Б**

- Прыгните вправо и опустите мяч на пол с внешней стороны правой стопы. Вернитесь в исходное положение и повторите движение влево. Это одно повторение.



Количество повторений: 10-12.

## Плиометрический плие-прыжок

**А**

- Поставьте ноги шире плеч, колени и носки обращены в стороны.

**Б**

- Подпрыгните, широко разводя ноги. Приземлитесь, принимая исходное положение и сгибая ноги в коленях, чтобы абсорбировать удар.

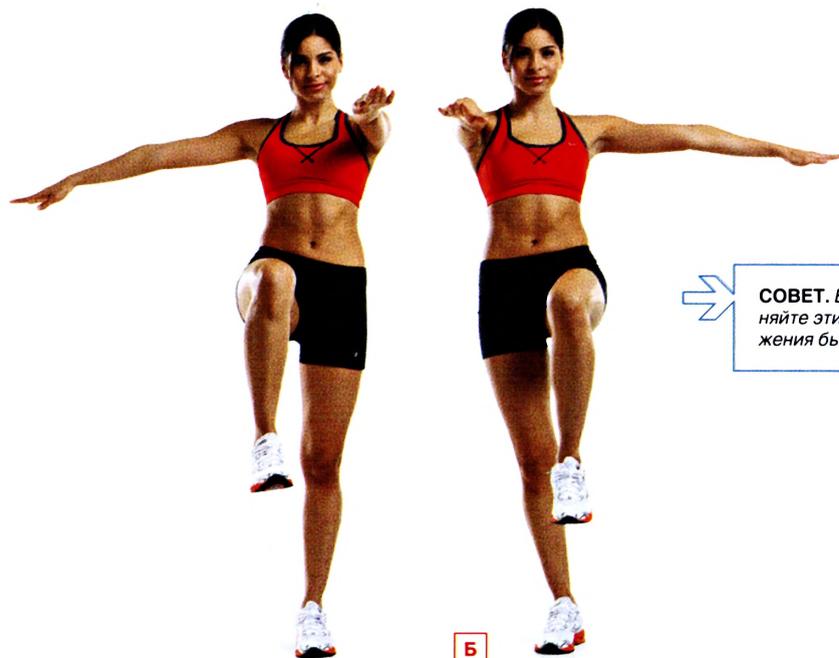


Количество повторений: 20.

Бегуны должны обладать не только сильными ногами, но и крепкими мышцами живота и спины. Даже плечи играют важную роль, поскольку сильные махи руками дают дополнительное ускорение. Данная тренировка направлена на укрепление всех этих мышц и развитие взрывной силы для достижения еще большей скорости.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Подъем колена в положении стоя



**А**

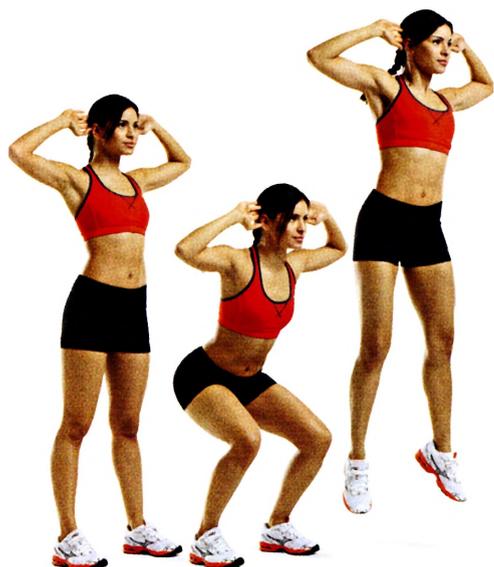
- Поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите по бокам. Поднимите правое колено как можно выше и сделайте мах левой рукой вперед, переводя ее в горизонтальное положение.

**Б**

- Вернитесь в исходное положение и повторите, поменяв руки и ноги. Это одно повторение.

Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Прыжки из приседа



**А**

- Поставьте ноги на ширину плеч, а руки опустите по бокам или заведите за голову. Выполните стандартное приседание так, чтобы бедра были параллельны полу.

**Б**

- Резко выпрыгните вертикально вверх. Приземляясь, немного сгибайте ноги в коленях, чтобы смягчить удар. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-15.

## Перестановка рук

**А**

- Примите позу планки, разведя руки шире плеч.

**Б**

- Напрягите брюшной пресс и, держа руки прямыми, приподнимите правую руку и поставьте ее рядом с левой, а затем вернитесь в исходное положение.
- Повторите те же движения левой рукой. Это одно повторение.



Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

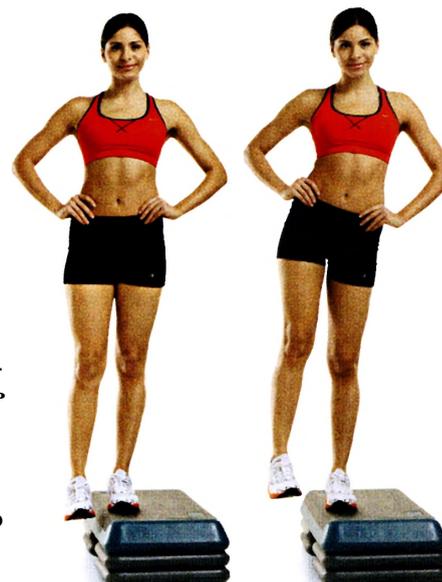
## Подъем бедра на степ-платформе

**А**

- Встаньте левым боком к степ-платформе. Поставьте на нее левую ногу так, чтобы правая повисла в воздухе за краем степ-платформы. Руки положите на пояс.

**Б**

- Держа спину и ноги прямо, приподнимите правое бедро, используя силу ягодичных мышц.
- Затем опустите ногу как можно ниже. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.



Количество повторений: по 12-15 на каждую ногу.

Верный замыслу своих создателей, триатлон, объединяющий плавание, велогонку и бег, подвергает испытанию едва ли не все мышцы тела. То же самое сделает и приведенная ниже тренировка, состоящая из взрывных движений, наделяющих вас достаточной силой для бега; упражнений на стабилизацию мышечного корсета, позволяющих увереннее держаться на велосипеде; и упражнений на растяжку, дающих вам возможность проявить в воде всю свою силу и выносливость.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Индийское отжимание

**А**

- Примите позу планки, согнув руки в локтях. Поднимите таз и перейдите в позу собаки, смотрящей вниз; ноги выпрямлены. Пятки тяните к полу.

**Б**

Из этого положения опустите таз к полу, одновременно поднимая вверх корпус, перенося вес тела вперед и переходя в позу собаки, смотрящей вверх. Обратным движением вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.



Количество повторений: 10.

## Поочередные выпады

**А**

- Сделайте выпад вперед с левой ноги, опустив бедро параллельно полу.

**Б**

- Сразу прыгните вперед и в воздухе поменяйте ноги, для ускорения и равновесия размахивая руками.

**В**

- Приземлитесь в позу выпада с правой ногой впереди.
- Повторите прыжок и вернитесь в исходное положение с левой ногой впереди. Это одно повторение.

Количество повторений: 12-15.

**15-минутный триатлон**

«Чтобы обрести мощный плечевой пояс пловчихи, сильные ноги велосипедистки и стройность бегуны, займитесь триатлоном прямо в тренажерном зале», — предлагает тренер нью-йоркского фитнес-клуба «The Sports Club/LA» Карл Скотт.

**Выполнение.** Поработайте на велотренажере в умеренном темпе — на 5-6 уровне интенсивности (вам тяжело, но вы можете разговаривать) — в течение 5 минут. Затем еще 5 минут побегайте — на свежем воздухе или на беговой дорожке — опять же на 5-6 уровне интенсивности. Наконец, еще 5 минут (и на том же уровне интенсивности) поработайте на гребном тренажере, который нагружает примерно те же мышцы, что и плавание.

## Плавайте и худейте

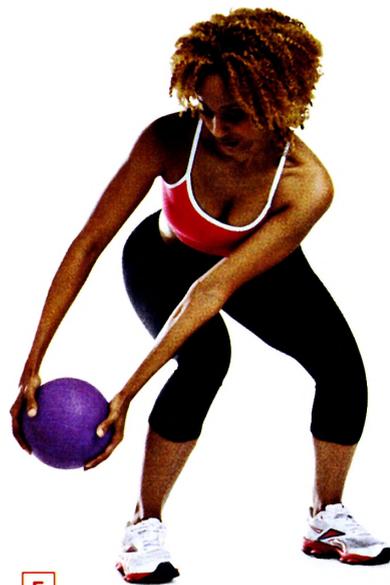
Никакие другие тренировки не могут соперничать с плаванием с точки зрения похудения, поскольку это очень энергоемкое занятие, в котором участвует множество мышц. Даже плавая в комфортном темпе, вы сжигаете около 500 ккал в час, а за счет повышения интенсивности эту цифру можно поднять до 700 ккал. Поскольку плотность воды в 800 раз превосходит плотность воздуха, каждое движение ногой и рукой в воде тренирует мышечный корсет, бедра, руки, ноги, плечи и ягодицы не хуже аналогичных упражнений с отягощениями. Поэтому, плавая, вы не только сжигаете жиры, но и наращиваете сухую мышечную ткань, что способствует ускорению обменных процессов и сжиганию большего числа калорий еще долго после того, как вы выйдете из воды.

## Дровосек с приседанием



**А**

- Возьмите в руки набивной мяч весом 2—4,5 кг и поставьте ноги на ширину плеч, немного согнув их в коленях. Поднимите мяч над левым плечом.



**Б**

- Согните ноги в коленях не менее чем на 45 градусов и опустите мяч к правой лодыжке. Повторите, поменяв стороны. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## Вращение ноги в тазобедренном суставе

**А**

- Встаньте левым боком к стулу и для устойчивости левую руку положите на спинку, а правую - на пояс.

**Б**

- Не сгибая левую ногу, наклоните корпус вперед, одновременно поднимая правую ногу назад так, чтобы тело образовало одну прямую линию от головы до пятки. Носок правой ноги обращен к полу.

**В**

- Остановитесь, когда туловище будет параллельно полу. После этого вращайте корпус и ногу вправо. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений в одну сторону, выполните упражнение в другую сторону.

Количество повторений: по 10 на каждую сторону.

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Когда вы едете на велосипеде, кажется, что работают одни только ноги, но на самом деле в этом процессе участвуют мышцы всего тела. Тело служит платформой, от которой отталкиваются, крутя педали. Мышцы плечевого пояса и рук оказывают большую помощь ногам при преодолении крутых подъемов, а мышцы таза обеспечивают устойчивость на сиденье. Данная программа упражнений позволяет прорабатывать все мышечные группы.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Паук



**А**

- Встаньте на четвереньки, опираясь прямыми руками на гантели. Спина прямая, руки и бедра перпендикулярны полу. Гантели продолжают линию ног.



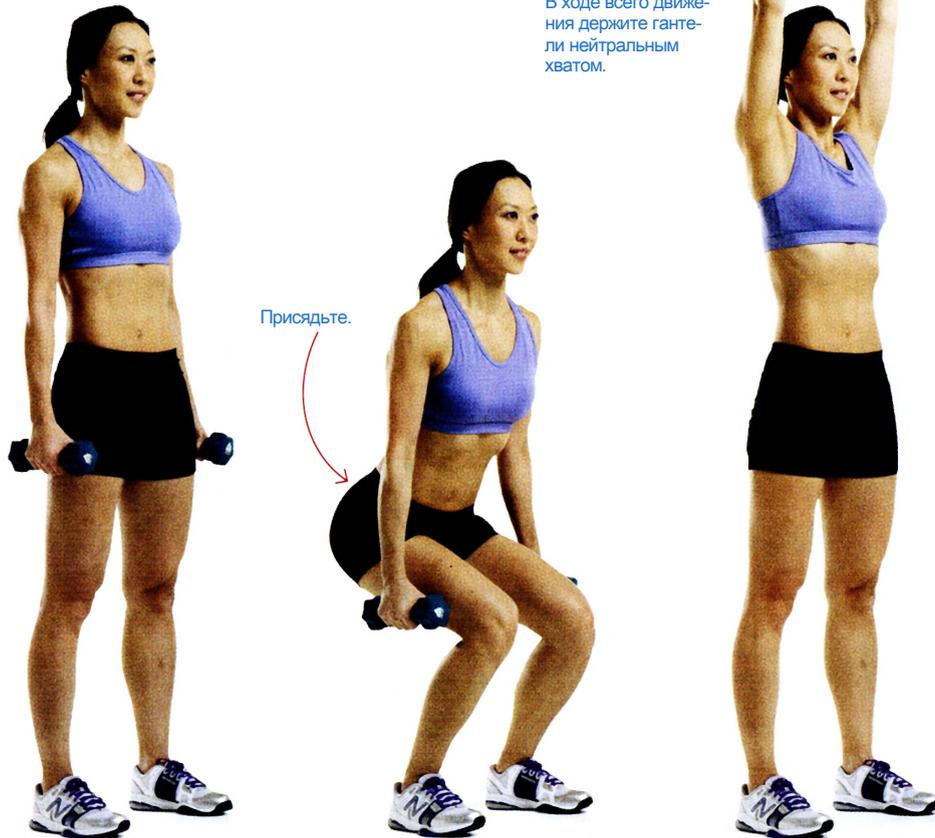
Вытяните прямую руку в сторону на уровне плеч.

**Б**

- Поднимите левую руку в сторону, одновременно поднимая согнутую правую ногу вправо. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## Приседание «Ковш»



В ходе всего движения держите гантели нейтральным хватом.

Присядьте.

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер или плеч и держите гантели весом 4,5-9 кг в свободно опущенных по бокам руках, ладони обращены к бедрам.

**Б**

- Одним плавным движением согните коленные и тазобедренные суставы, опуская таз так, словно садитесь на стул.
- Выпрямляясь, сгибайте руки в локтях и подтягивайте гантели к груди.

**В**

- Выпрямившись, сразу же поднимите гантели над головой.
- Опустите руки в исходное положение. Это одно повторение.

## Включите голову

Ментальная тренировка является важным компонентом любой спортивной разминки. «Подготовить к матчу центральную нервную систему не менее важно, чем мышцы», — говорит Верн Гамбетта, бывший тренер по общефизической подготовке. Все дело в том, что именно центральная нервная система руководит работой мышц, говоря им, когда нужно сокращаться. Попробуйте присесть на левой ноге и коснуться пола перед собой правой рукой. Выполните 2 подхода по 10-12 повторений на каждой ноге.

Количество повторений: 12-15.

## Трицепсовое отжимание с удержанием равновесия на одной ноге



**А**

- Сядьте на сиденье, держась руками за его край по обе стороны от бедер. Ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Сдвиньте таз вперед так, чтобы он не касался стула.

**Б**

- Согните руки в локтях и опустите таз так, чтобы плечи находились на уровне локтей.

**В**

- Выпрямите руки. Затем вытяните левую руку перед грудью на уровне плеч (ладонь обращена вниз) и одновременно поднимите правую ногу (носок обращен вверх).
- После небольшой паузы верните руку и ногу в исходное положение. Повторите упражнение, поменяв руки и ноги. Это одно повторение.

Количество повторений: 10-12.

## Спуск со степ-платформы одной ногой

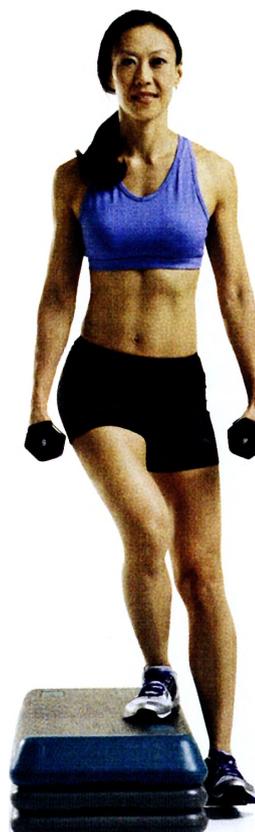
## 9

Столько килограммов можно сбросить дополнительно, если совмещать диету с силовыми тренировками, а не ограничиваться только диетой, утверждают авторы статьи в «European Journal of Applied Physiology».



А

- Держа в руках гантели, встаньте на степ-платформу высотой 45 см правой ногой, тогда как левая висит в воздухе.



Б

- Подтяните пупок к позвоночнику и, поднимая грудь, медленно опустите висящую левую ногу пяткой на пол.
- Опираясь на правую ногу, вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 10-15 на каждую ногу.

# Глава 15

## 15-МИНУТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ НА РАСТЯЖКУ И РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Упражнения на развитие гибкости активизируют такие мышечные волокна, о существовании которых вы, возможно, даже не подозревали. Все ваше тело станет более молодым, безмятежным и сексуальным.





# Супербыстрые гимнастические тренировки

В последнее десятилетие у женщин вошли в моду йога и пилатес. И это замечательно. Пилатес и йога отличаются холистическим подходом к фитнесу, тренируя тело в целом, а не по частям. После таких тренировок чувствуешь себя просто сказочно. Кроме того, действие, которое оказывают на организм йога и пилатес, является достаточно продолжительным; они приносят пользу даже тогда, когда у вас нет ни возможности, ни желания заниматься этим на регулярной основе. Предлагаемые ниже программы упражнений помогут вам улучшить осанку, избавиться от мышечных болей и обрести стройное и упругое тело всего за 15 минут в день.

## Начнем с основ...

Большинство приведенных в этой главе упражнений считаются упражнениями на динамическую растяжку. Это означает, что растяжка мышц происходит во время выполнения вами различных движений. Динамическая растяжка активизирует центральную

нервную систему и улучшает кровообращение. Именно поэтому такие упражнения являются идеальными для разминки перед любой тренировкой. Но вы можете выполнять их в любое время, чтобы оставаться сильными и здоровыми.

# Сводная таблица 15-минутных тренировок на растяжку и развитие силы

## С. 364

### Тренировка «Йога»

Поза собаки, смотрящей вниз,  
с поднятой ногой  
Подъем из половинной позы вороны  
Колено ко лбу  
Поза воина 3

## С. 374

### Тренировка «Пилатес»

Русалка с мячом  
Перекат на спине  
Перекачивание мяча ногами  
Лебедь на мяче  
Гребля  
Подъем корпуса  
Русалка с поворотом корпуса  
Координация с мячом

## С. 366

### Тренировка «Сжигание жиров»

Планка  
Поза собаки, смотрящей вниз  
Низкий выпад  
Высокий выпад с поворотом  
Поза перевернутого треугольника

## С. 378

### Тренировка «Идеальная осанка»

Снежный ангел с валиком  
Пор-де-бра  
Пилатес-Х  
Шраг  
Поза бокового угла

## С. 370

### Тренировка «Балет»

Вращение ноги стоя  
Скручивание «Ножницы»  
Параллельное разгибание  
Полуарабеск  
Скручивание  
Приседания на носках  
Приседания в широкой второй позиции

## С. 382

### Тренировка с валиком

Для икроножных мышц  
Для задней группы мышц бедер  
Для четырехглавых мышц бедер  
Для мышц верхней части спины  
Для мышц наружной стороны бедер  
Для мышц плеч и боковых частей тела  
Для мышц ягодиц  
(грушевидная мышца)

## Значение растяжки

После любой силовой тренировки следует:

- 1) принять душ;
- 2) сделать растяжку;
- 3) выпить белковый коктейль.

Все эти три фактора имеют важное значение, но только один из них способен утроить силу ваших мышц. Это упражнения на растяжку. В ходе эксперимента, результаты которого были опубликованы в «Journal of Strength and Conditioning Research», две группы участников выполняли силовые упражнения 3 раза в неделю, причем одна из них должна была заканчивать каждую тренировку двумя подходами растяжки. Через 8 недель сила мышц у участников этой группы утроилась. Почему? Как объясняет один из авторов исследования Джейсон Винчестер из Университета Джорджа Мейсона, так произошло потому, что упражнения на растяжку, как и силовые, приводят к микроскопическим разрывам мышц, и когда мышцы после этих разрывов восстанавливаются, они становятся сильнее. Поэтому имеет смысл дополнять силовые тренировки предлагаемыми ниже упражнениями на растяжку.

Эта супербыстрая тренировка, состоящая из йогических поз, позволяет укрепить сжигающие жиры мышечные волокна и обрести более сексапильный облик.

Выполняйте эти упражнения по порядку, сначала для правой стороны, потом для левой.

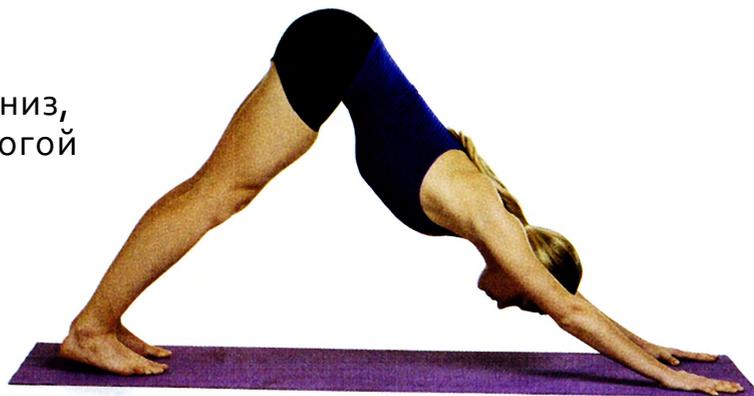
Удерживайте каждую позу на протяжении 5—10 вдохов и выдохов. Затем повторите весь цикл еще раз, но удерживая каждую позу на протяжении одного вдоха и выдоха.

Выполните этот ускоренный цикл еще 5 раз. В заключение повторите весь цикл еще 3 раза, удерживая позы на протяжении 5—10 вдохов и выдохов и чередуя стороны.

Поза собаки, смотрящей вниз, с поднятой ногой

**А**

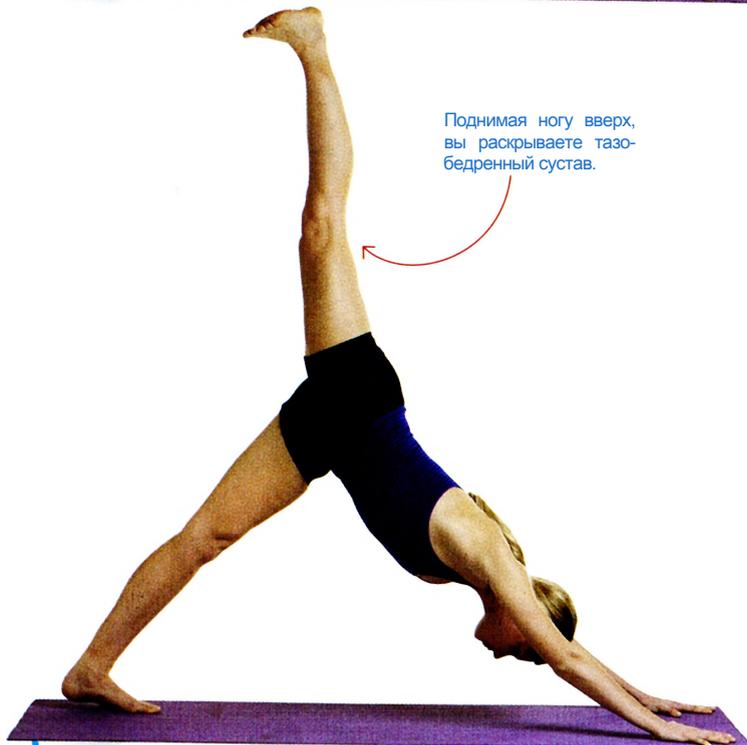
- Примите позу планки, поднимите бедра и перейдите в позу собаки, смотрящей вниз; ноги выпрямлены. Пятки тяните к полу.



Поднимая ногу вверх, вы раскрываете тазобедренный сустав.

**Б**

- Поднимите прямую правую ногу вверх, подтягивая носок к себе.
- Вообразите, что давите пяткой поднятой ноги в потолок. В эту позу вы будете возвращаться после каждого упражнения.



## Подъем из половинной позы вороны

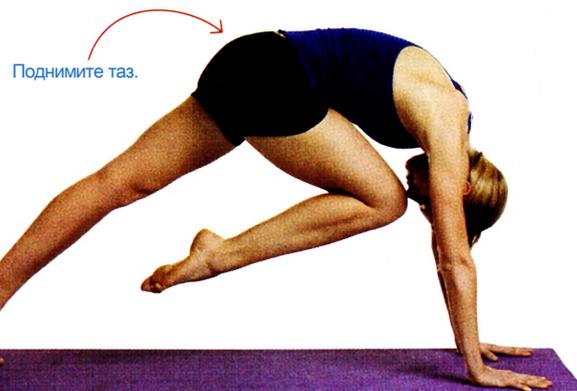
- Начиная с позы собаки, смотрящей вниз, с поднятой ногой, опустите правую ногу, согните ее в колене и отведите его в сторону, одновременно поднимая корпус и перенося вес тела вперед.
- Движения должны быть медленными и контролируруемыми.
- Если хотите усложнить упражнение, согните руки в локтях, переноса корпус еще больше вперед для смещения центра тяжести, и попробуйте оторвать от пола левую ногу.

→ **СОВЕТ.** Чтобы приподнять левую ногу над полом, вдавливайте правое колено в правое плечо.



## Колено ко лбу

- Начиная с позы собаки, смотрящей вниз, с поднятой ногой, медленно опустите правую ногу, одновременно поднимая корпус и подтягивая колено к лбу. Носок вытянут, брюшной пресс напряжен. Опустите голову к груди и тянитесь плечами вперед.



## Поза воина 3

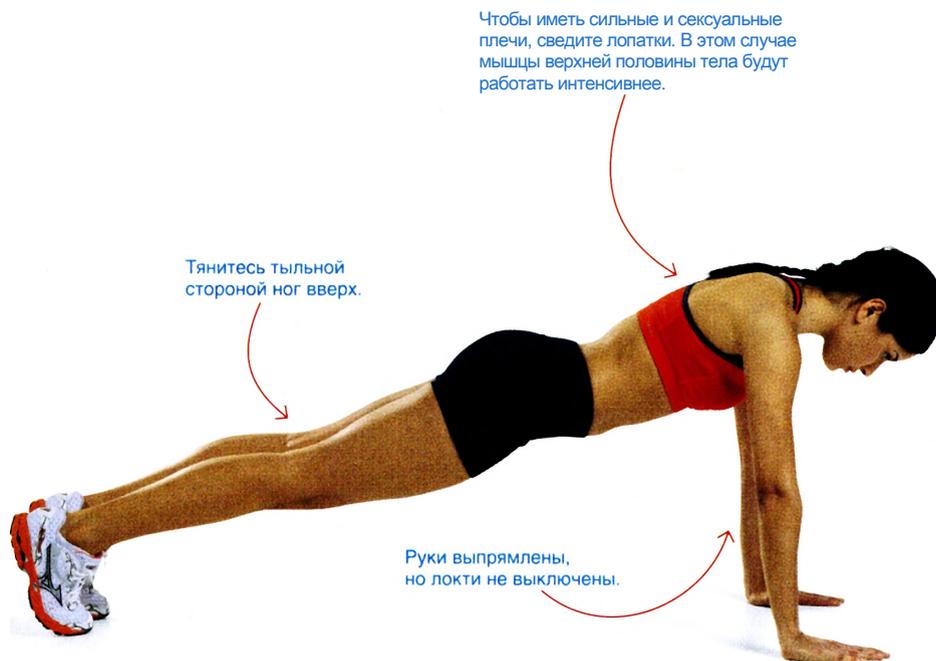
- Начиная с позы собаки, смотрящей вниз, с поднятой ногой, опустите правую ногу на пол и поставьте ее между руками. Поднимите руки вперед и, перенося вес тела на левую ногу, поднимите правую ногу назад.
- Корпус расположен так, чтобы правая нога, туловище и вытянутые руки образовали одну прямую линию, параллельную полу. Подтяните носок к себе, чтобы пальцы были обращены вниз.



Приготовьтесь сжигать жиры, одновременно развивая силу, гибкость и устойчивость, с помощью этой трудной последовательности упражнений, по-новому воздействующих на каждую мышцу.

Удерживайте каждую позу на протяжении 5 глубоких вдохов и выдохов (если не указано иное), а затем выполните весь цикл на другую сторону. Повторите все еще раз. Всего вы должны выполнить по 2 подхода всех упражнений на каждую сторону. \*\*

## Планка



- Опуститесь на руки и носки. Выпрямите руки так, чтобы тело образовало одну прямую линию.
- Сведите лопатки и мысленно растягивайте тело вперед, через макушку, и назад, через пятки.

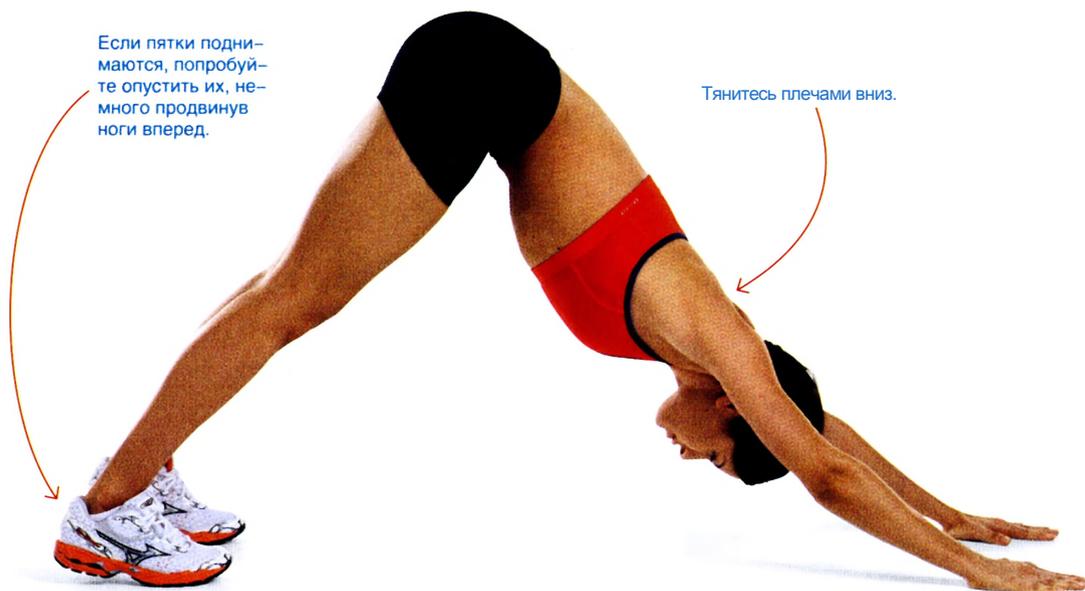
## Поза собаки, смотрящей вниз

# 70

На столько процентов уменьшились боли в пояснице у участников эксперимента, которые в течение 3 месяцев еженедельно посещали занятия по йоге и занимались ею дома.

### Дышите правильно

Чтобы йогические позы приносили максимум пользы, нужно научиться правильно дышать. Дыхание должно быть долгим и глубоким. Практикуйтесь вдыхать через нос на 4 счета: на счет 1 приподнимите живот, на счет 2-3 наполните легкие до самых ребер, на счет 4 наполните воздухом верхнюю часть груди. Задержите дыхание на 2 счета, потом медленно выдохните. Повторяйте. Сосредоточенность на дыхании поможет вам сконцентрироваться и обратиться с мыслями. \*\*



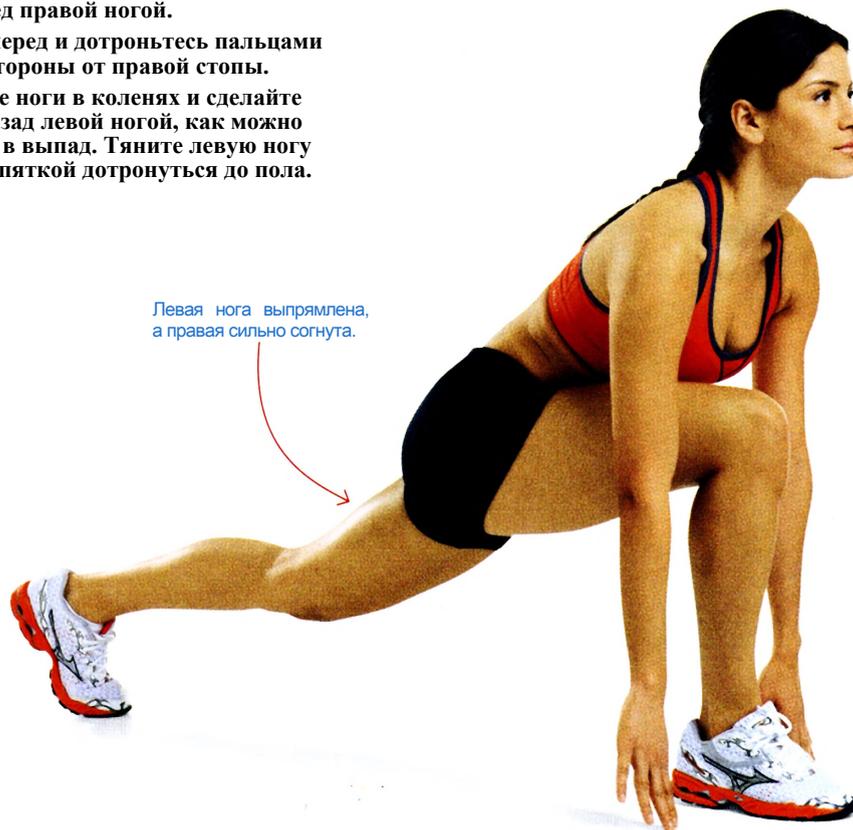
Если пятки поднимаются, попробуйте опустить их, немного продвинув ноги вперед.

Тянитесь плечами вниз.

- Находясь в позе планки, широко разведите пальцы, поднимите таз и выпрямите ноги. Тянитесь плечами вниз и расслабьте шею. Прижимайте ладони к полу.
- Отступите ногами назад и тазом тянитесь вверх, а пятками — к полу.

## Низкий выпад

- Начиная с позы собаки, смотрящей вниз, сделайте шаг вперед правой ногой.
- Наклонитесь вперед и дотроньтесь пальцами до пола по обе стороны от правой стопы.
- Немного согните ноги в коленях и сделайте большой шаг назад левой ногой, как можно ниже опускаясь в выпад. Тяните левую ногу назад, стараясь пяткой дотронуться до пола.



Левая нога выпрямлена,  
а правая сильно согнута.



### Будьте последовательны

Виньяса, что в переводе с санскрита означает «последовательность», представляет собой самый трудный стиль йоги, потому что приходится быстро переходить из одной позы в другую. Исследования показывают, что такая последовательная смена поз позволяет частоте пульса быстро достичь аэробной зоны и довести энергозатраты до 9 ккал в минуту.

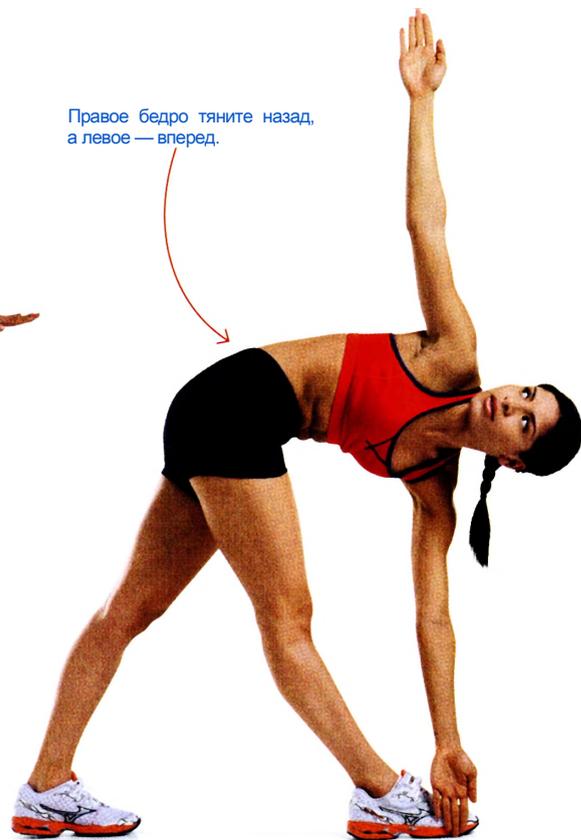
## Высокий выпад с поворотом

- Поверните корпус вправо и тяните левую руку вперед, а правую — назад.
- Расслабьте плечи и направьте взгляд вдоль правой руки.



## Поза перевернутого треугольника

- Дотроньтесь пальцами левой руки до пола с внешней стороны правой стопы. Разводя плечи, потяните правую руку вверх.
- Продвиньте левую ногу вперед на 30 см и прижмите пятку к полу так, чтобы носок был немного обращен влево. Выпрямите ноги.



Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему балерины всегда такие стройные и подтянутые? Они тренируют свои мышцы не приседаниями со штангой и не другими движениями с большой амплитудой, а мелкими, сконцентрированными движениями, при которых каждая мелкая мышца подвергается продолжительному воздействию. В результате мы видим сильные и эластичные мышцы без капли жира, особенно в области мышечного корсета, бедер, ягодиц и рук.

Эти упражнения желательно выполнять у балетного станка, но вы вполне можете делать их, держась за спинку стула или другую опору. Выполняйте упражнение в течение указанного времени на каждую сторону, после чего переходите к следующему упражнению. Если позволяет время, повторите весь цикл еще 1—2 раза.

### Вращение ноги стоя

Положите руки на опору.  
Пятки вместе, носки врозь (стопы образуют узкую букву «V»),  
Поднимите прямую правую ногу назад.  
В течение 30 секунд мелкими движениями приподнимайте и опускайте ногу.  
Продолжайте приподнимать и опускать ногу еще 30 секунд, но быстрее и с меньшей амплитудой.  
Затем делайте ногой маленькие круги, словно очерчивая небольшую монету.  
Выполняйте по 30 секунд в каждом направлении.  
Поменяйте ноги и повторите упражнение.



## Скручивание «Ножницы»



- Лягте на спину. Приподнимите над полом плечи и ноги. Ноги выпрямлены. Обхватите правую ногу руками под коленом.
- В течение 30 секунд мелкими движениями медленно подтягивайте ногу и грудь друг к другу и опускайте их.
- Продолжайте еще 30 секунд, но движения делайте еще мельче и быстрее. Поднесите левую руку к уху и в течение 30 секунд выполняйте скручивание.
- Снова возьмитесь левой рукой за правую голень и продолжайте выполнять скручивание еще в течение 30 секунд. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

## Параллельное разгибание



- Встаньте боком к опоре и вытяните перед собой правую ногу, немного согнув ее в колене.
- Медленно поднимайте и опускайте ногу мелкими движениями в течение 30 секунд.
- Продолжайте еще 30 секунд, уменьшив амплитуду и увеличив скорость.
- Теперь начинайте делать ногой маленькие круги (словно очерчивая небольшую монету). Выполняйте по 30 секунд в каждом направлении. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

## Полуарабеск

- Положите сложенные руки на опору и опустите на них голову.
- Поднимите правую ногу, согните ее в колене и подтяните пятку к ягодицам. В течение 30 секунд мелкими движениями раскачивайте ногу вверх и вниз.
- Продолжайте еще 30 секунд, уменьшив амплитуду и увеличив скорость.
- Теперь выпрямите ногу и в течение 30 секунд поднимайте и опускайте ее.
- Продолжайте еще 30 секунд, уменьшив амплитуду и увеличив скорость. Поменяйте ноги и повторите упражнение.



## Скручивание

- Сядьте, согнув ноги в коленях, и обхватите бедра руками.
- Округлите спину и опустите ее к полу, напрягая мышечный корсет. Медленно, с небольшой амплитудой выполняйте скручивание, опускаясь и поднимаясь в течение 30 секунд. Затем поднесите одну руку к уху и продолжайте выполнять скручивание еще в течение 30 секунд.
- Поднесите к уху другую руку и повторите упражнение. Наконец, отпустите обе руки и, слегка касаясь пальцами ушей, продолжайте выполнять скручивание еще в течение 30 секунд.

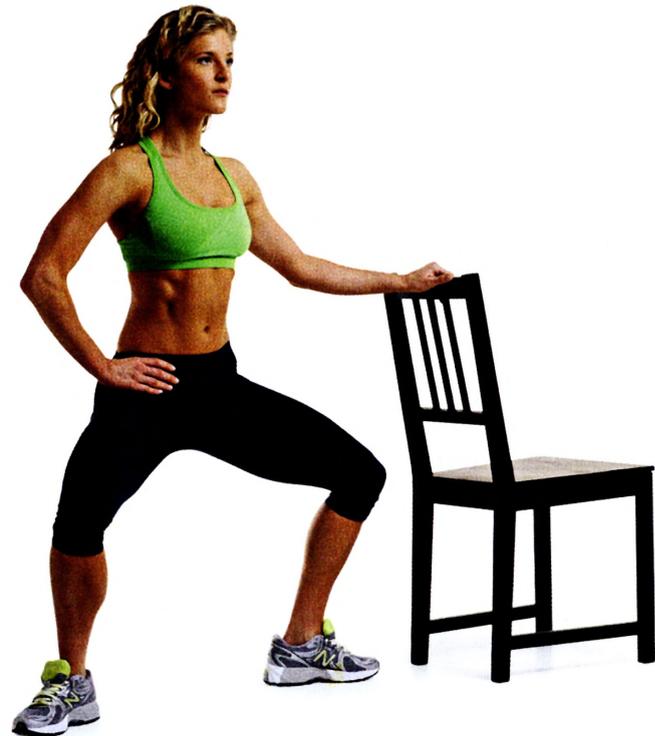


## Приседания на носках



- Встаньте рядом с опорой. Пятки имеее, носки врозь.
- Поднимитесь на цыпочки. Согните ноги в коленях и примите положение полуприседа.
- Медленно, с небольшой амплитудой опускайтесь и поднимайтесь в течение 30 секунд. Продолжайте еще в течение 30 секунд, увеличив скорость и уменьшив амплитуду движений.

## Приседания в широкой второй позиции



- Встаньте рядом с опорой, поставив ноги шире плеч носки обращены в стороны.
- Присядьте примерно на 15 см.
- В полуприседе медленно, с небольшой амплитудой опускайтесь и поднимайтесь в течение 30 секунд. Продолжайте еще в течение 30 секунд, увеличив скорость и уменьшив амплитуду движений.
- Не разгибая ноги, приподнимитесь на носках и опуститесь. Продолжайте выполнять эти движения в течение 30 секунд, а затем, ускорив темп, еще в течение 30 секунд.

Пилатес — это эффективная программа комплексного оздоровления всего организма, но посещение занятий может стоить достаточно дорого. Предлагаемая ниже программа поможет вам обрести упругие ягодичы, стройные ноги и плоский живот с гораздо меньшими финансовыми издержками. Эти упражнения можно выполнять с мячом для пилатеса, который имитирует сопротивление, создаваемое используемым в студиях специальным тренажером (реформером).

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов (или почти без перерывов) между ними.

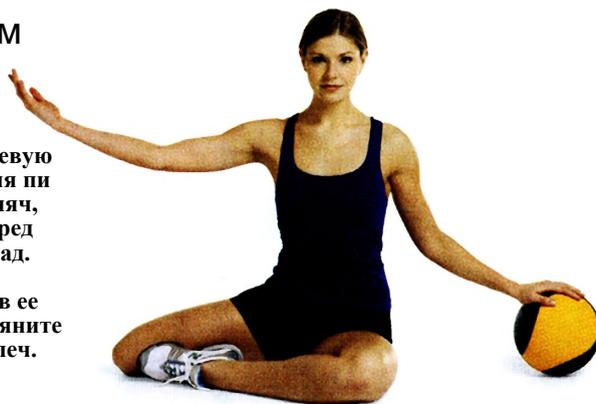
### Русалка с мячом

**A**

- Сядьте, положите по левую сторону от себя мяч для пилатеса или набивной мяч, левую ногу согните перед собой, а правую — назад. Левую руку положите на мяч, немного согнув ее в локте, а правую вытяните в сторону на уровне плеч.

**O**

- Напрягите мышечный корсет и катите мяч левой рукой как можно дальше влево. Одновременно тянитесь через голову правой рукой.
- Зафиксируйте растяжку на 2—3 секунды, затем, подкатив мяч к себе, вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений в одну сторону, выполните упражнение в другую сторону.



Количество повторений: по 8-10 на каждую сторону.

## Пережат на спине



**А**

- Лягте спиной на пол или на мат, вытянув руки вдоль туловища. Ладони обращены вниз, ноги выпрямлены.
- Поднимите ноги вертикально вверх, носки подтяните к себе.

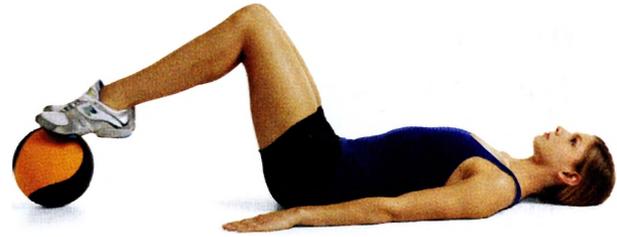


**Б**

- Расслабив плечи и держа ноги прямыми, напрягите мышечный корсет и поднимите бедра. Медленно тянитесь ногами как можно дальше за голову. Носки обращены к полу.
- Обратным движением медленно вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-10

## Перекачивание мяча ногами



**А**

- Лягте на спину, вытянув руки вдоль туловища. Ладони обращены вниз. Согните ноги в коленях и положите носки на мяч. Пятки вместе, носки врозь.



**Б**

- Напрягите мышечный корсет и мышцы ягодиц, приподнимите таз над полом и катите мяч ногами от себя так, чтобы на нем остались только пятки.
- После небольшой паузы перекачайте мяч в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-10

## ТРЕНИРОВКА «ПИЛАТЕС»

### Лебедь на мяче

Мышечный корсет напряжен в ходе всего упражнения, чтобы не подвергать поясницу чрезмерной нагрузке.



**А**

- Лягте на живот, выпрямив ноги и разведя их на ширину плеч. Немного приподнимите стоны над полом. Положите мяч под грудь. Предплечья упираются в пол, ладони обращены вниз, локти прижаты к туловищу.



**Б**

- Сведите лопатки, разверните плечи и, опираясь на руки, поднимите голову и грудь, растягивая позвоночник.
- Зафиксируйте растяжку на 2-3 секунды (представьте, что хотите стать как можно длиннее), потом вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-10.

### Гребля



**А**

- Сядьте, согнув ноги в коленях. Ступни прижаты к полу и разведены на ширину бедер. Вытяните руки перед собой, ладони обращены вверх. Спина прямая, грудь приподнята.



**Б**

- Напрягите мышечный корсет, прижмите копчик к полу и медленно опустите корпус на 45 градусов.
- Одновременно согните руки, прижимая локти к бокам и подтягивая кулаки к плечам на уровне подбородка.
- После небольшой паузы вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-10.

### Подъем корпуса



**А**

- Сядьте, выпрямив ноги и подтянув носки к себе. Держите мяч в вытянутых перед грудью руках на уровне плеч. Грудь приподнята, спина прямая.



**Б**

- Напрягите мышечный корсет и мышцы ягодиц, а затем медленно опустите корпус на пол так, чтобы мяч оказался точно над грудью.
- Опустите голову к груди и медленно поднимитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-10.

## Русалка с поворотом корпуса



**А**

- Сядьте на левое бедро. Левая нога, согнутая в колене под прямым углом, полностью лежит на полу.левой ладонью упритесь в пол.
- Согните правую ногу в колене так, чтобы оно было обращено вверх, и прижмите правую ступню к полу перед левой ногой. Правую руку положите на правое колено.



**Б**

- Перенесите вес тела на левую руку и, выпрямляя обе ноги, поднимите таз и вытяните правую руку вертикально вверх.



**В**

- Поверните корпус вниз. Заведите правую руку под туловище и тянитесь ею влево.
- Обратным движением вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений в одну сторону, выполните упражнение в другую сторону.

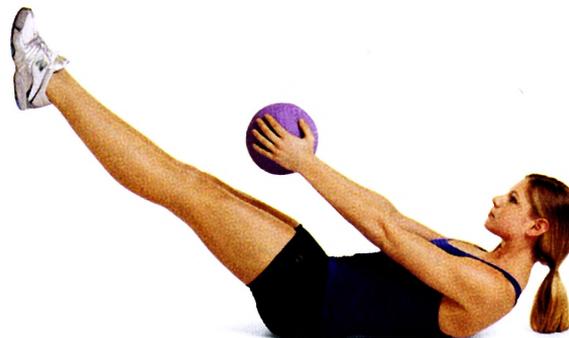
Количество повторений: по 8-10 на каждую сторону.

## Координация с мячом



**А**

- Лягте на спину и поднимите ноги, согнув их в коленных и тазобедренных суставах под прямым углом. Держите мяч в вытянутых над грудью руках.
- Сгибая руки в локтях и сильно сжимая мяч, опустите его к груди.



**Б**

- Напрягая брюшной пресс, вытяните руки перед собой, отрывая плечи от пола и выпрямляя ноги.
- Зафиксируйте положение на 1—2 секунды, а затем вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

Количество повторений: 8-10.

Неправильная осанка не только полнит вас, заставляя выпячивать живот, но и грозит свести на нет результаты всех ваших усилий (структурный дисбаланс нарушает работу мышц и причиняет боль). Данная тренировка поможет укрепить мышцы верхней части спины и плечевого пояса, а также исправить осанку.

В этой тренировке традиционные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, позаимствованными из хореографии, пилатеса и йоги. Выполняйте их одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза.

### Снежный ангел с валиком

**А**

- Лягте позвоночником на массажный валик длиной 90 см. Согните ноги и прижмите ступни к полу. Прямые руки опустите на пол рядом с бедрами, ладони обращены вверх.



**Б**

- Не поднимая плечи, медленно (движение должно занять 15 секунд) тяните руки по полу в сторону таз, не теряя контакт с полом так, чтобы они оказались за головой.



Это же упражнение можно выполнять, лежа спиной на Bosu.

- Зафиксируйте позу на 10-15 секунд. Медленно, в течение 15 секунд, возвращайте руки в исходное положение. Это одно повторение. Если в какой-то момент почувствуете напряжение, задержитесь в этом месте на 10—15 секунд, а затем продолжите движение.

Количество повторений: 3-5.

## Пор-де-бра



А

- Поставьте ноги на ширину бедер. Напрягите брюшной пресс. Опустя плечи, поднимите руки над головой.



Б

- Наклонитесь вперед и тяните руки перед собой, держа спину прямо. Наклоняйтесь лишь на столько, насколько можете это сделать, соблюдая технику выполнения упражнения.



В

- Снова напрягите брюшной пресс, выпрямитесь (руки по-прежнему подняты) и наклоните корпус назад. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.

## Работа с напряженными мышцами

Уделяйте растяжке напряженных мышц в два раза больше времени, чем обычно.

«Сосредоточьте внимание на проблемных местах, вместо того чтобы тратить время на те мышцы, которые и без того эластичные», — говорит Билл Бенди, профессор кафедры физиотерапии в Университете Центрального Арканзаса. Типичными проблемными зонами для женщин являются мышцы плечевого пояса, поясницы и задняя группа мышц бедер.

Количество повторений: 8.

## ТРЕНИРОВКА «ИДЕАЛЬНАЯ ОСАНКА:

### Пилатес-Х

**А**

- Лягте на живот, вытянув руки и ноги так, чтобы тело приняло форму буквы «Х».



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и расслабьте плечи. Вдыхая, приподнимите руки и ноги над полом, следя за тем, чтобы ноги не поднимались выше уровня рук. Выдыхая, согните руки, опустите локти к пояснице и сведите ноги. Это одно повторение.



Количество повторений: 6-8.

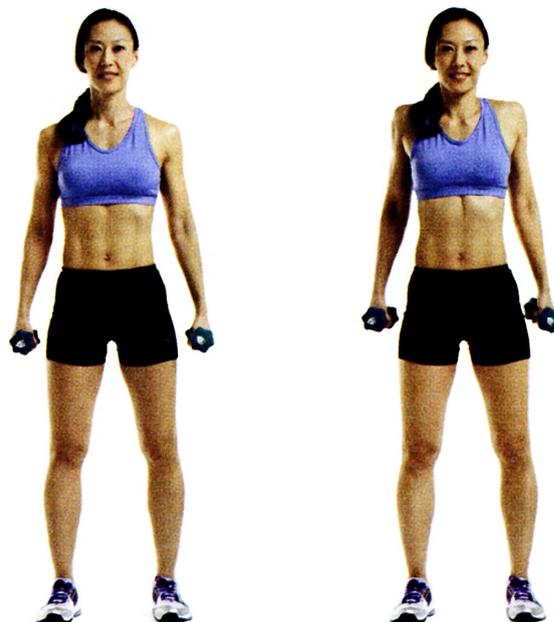
### Шраг

**А**

- Возьмите в руки гантели весом 2—7 кг и поставьте ноги на ширину бедер.

**Б**

- Держа гантели в свободно опущенных руках, потяните плечи вверх. Зафиксируйте позу на 5 секунд и вернитесь в исходное положение. Это одно повторение.



Количество повторений: максимальное за 60 секунд.

## Поза бокового угла

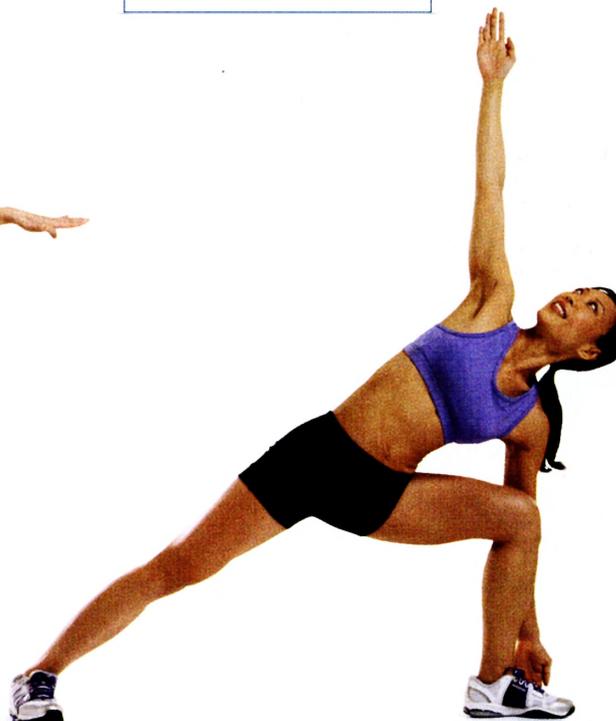


**СОВЕТ.** Это упражнение будет еще более эффективным, если выполнять его, прижавшись спиной к стене.



**А**

- Разводите ноги на расстояние 1,2 метра и поверните левую стопу на 90 градусов влево.
- Держа спину прямо, вытяните руки в стороны; ладони обращены вниз.



**Б**

- Согните левую ногу так, чтобы голень была расположена вертикально. Согните туловище в пояснице в сторону и коснитесь пальцами левой руки пола с внешней стороны левой стопы (или, если не дотягиваетесь до пола, коснитесь внутренней стороны голени)
- Тяните правую руку вертикально вверх, поворачивая голову вслед за ней так, чтобы подбородок оказался на одной вертикальной линии с правой подмышкой.
- Глядя вверх, сделайте пять вдохов и выдохов. Вернитесь в исходное положение и повторите движение, меняя стороны. Это одно повторение.

Количество повторений; 5.

Если вы будете тренироваться достаточно долго, то рано или поздно в мышцах образуются узелки, причиняющие боль и мешающие движению. «Развязать» их поможет массажный валик. Самомассаж при помощи такого валика позволяет размять и растянуть мышцы, причем стоит это гораздо дешевле, чем услуги массажиста.

Раскатывайте каждую часть тела валиком 5—10 раз. Если встречаются особо болезненные участки, начните массировать ниже, а добравшись до места, которое причиняет вам дискомфорт, сначала надавите на него, а потом раскатывайте.

### Для икроножных мышц

**А**

- Сядьте на пол, выпрямив ноги. Упритесь руками в пол для поддержки. Подложите валик под икры.



**Б**

- Медленно катайте валик вперед и назад между коленными и голеностопными суставами. Одно движение вперед и одно движение назад — это одно повторение.



Количество повторений: 5-10.

## Для задней группы мышц бедер



**А**

- Сядьте на пол, подложив валик под правое бедро. Согните левую ногу в колене и обопритесь на руки.



**Б**

- Катайте валик вперед и назад между коленным и тазобедренным суставами. Одно движение вперед и одно движение назад — это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 5-10 на каждую ногу.

## Для четырехглавых мышц бедер



**А**

- Лягте животом на пол и подложите валик под бедра.



**Б**

- Повернитесь так, чтобы касаться валика только левым бедром.



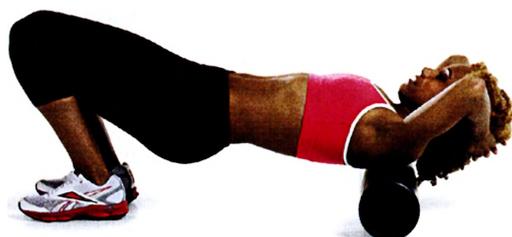
**В**

- Катайте валик вперед и назад между коленным и тазобедренным суставами. Одно движение вперед и одно движение назад — это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, повернитесь так, чтобы касаться валика только правым бедром, и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 5-10 на каждую ногу.

## ТРЕНИРОВКА С ВАЛИКОМ

### Для мышц верхней части спины



**А**

- Сядьте на пол, положив за спиной валик. Сцепите руки на затылке и лягте спиной на валик.



**Б**

- Напрягите брюшной пресс и мышцы ягодиц и медленно катайте валик вперед и назад между плечами и средней частью спины. Одно движение вперед и одно движение назад — это одно повторение.

Количество повторений: 5-10.

### Для мышц наружной стороны бедер

Для упора поставьте правую ногу перед левой.



**А**

- Лягте на бок и подложите валик под левое бедро.



**Б**

- Для устойчивости напрягите брюшной пресс и мышцы ягодиц и медленно катайте валик вперед и назад между коленным и тазобедренным суставами. Одно движение вперед и одно движение назад — это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 5-10 на каждую ногу.

## Для мышц плеч и боковых частей тела



**А**

- Лягте левым боком на валик.

Для упора поставьте правую ногу перед левой.



**Б**

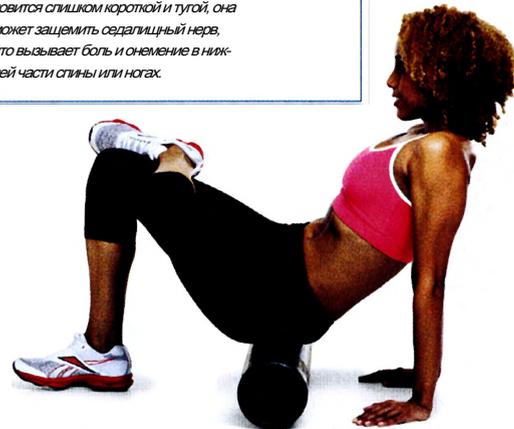
- Для устойчивости напрягите брюшной пресс и мышцы ягодиц и медленно катайте валик вперед и назад между подмышкой и нижним краем грудной клетки. Одно движение вперед и одно движение назад — это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, повернитесь на другой бок и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 5-10 на каждую сторону.

## Для мышц ягодиц (грушевидная мышца)



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Грушевидная мышца расположена глубоко под ягодичными мышцами. Она отвечает за поворот бедра наружу. Когда эта мышца становится слишком короткой и тугой, она может защемить седалищный нерв, что вызывает боль и онемение в нижней части спины или ногах.



- Сядьте на валик, опираясь на руки, положите левую ногу на правое колено и приподнимите правую ягодицу так, чтобы раскатывалась только левая.



**Б**

- Медленно катайте валик вперед и назад под ягодицей. Одно движение вперед и одно движение назад — это одно повторение. Сделав необходимое количество повторений, поменяйте ноги и снова выполните упражнение.

Количество повторений: по 5-10 на каждую сторону.

# **Глава 16**

## **15-МИНУТНАЯ ДИЕТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ**

Здоровое питание начинается с правильного подбора ингредиентов и хороших рецептов.

**К**ак правило, в том, что касается питания, скорость вредит здоровью. Но все таки возможность приготовить еду и поесть достаточно быстро, не отправляясь в заведения быстрого питания, существует. В главе 3 вы уже познакомились с основными принципами супербыстрой системы похудения. Но знать, что надо есть, и положить себе в тарелку то, что полезно для здоровья и похудения, — далеко не одно и то же. Вот почему мы решили добавить еще одну главу - главу, которая расскажет вам, что и как вы должны есть, чтобы похудеть. Это должно помочь вам быстрее добраться до своей цели.

# Супербыстрая перестройка кухни

Для большинства работающих женщин время — это слишком драгоценный ресурс, чтобы им разбрасываться. Чтобы предлагаемые здесь блюда можно было приготовить действительно молниеносно, на кухне должна быть соответствующая обстановка. Это значит, что все необходимые инструменты должны находиться у вас в нужных местах. Ниже мы предлагаем двухэтапную 15-минутную программу перестройки кухонного пространства, что позволит вам приготовить здоровую пищу быстрее, чем ее доставят из ресторана, продающего еду на вынос.

## Чистка

Первый этап 15-минутной перестройки кухни заключается в том, чтобы основательно почистить холодильник, буфет и кладовку. Мы просим вас беспощадно избавиться от еще вполне пригодных, но вредных для здоровья продуктов. Чтобы не поддаваться искушению, уничтожьте все его источники. Если в доме нет чипсов, то вы и не станете бессознательно хрустеть ими, когда захочется чего-нибудь соленого. Короче говоря, берите большой мусорный пакет и приступайте. Бросьте гуда все сладости типа конфет и пирожных. Если у вас рука не поднимается выбросить в мусор дорогую коробку конфет, по крайней мере спрячьте ее подальше. А еще

лучше, прежде чем прятать, запакуйте в непрозрачную обертку или контейнер. Исследования показывают, что люди едят гораздо меньше сладостей, когда те хранятся не в прозрачных банках, а в непрозрачных контейнерах или лежат там, где их не видно и откуда их не так просто достать.

Со сладостями покончено? Хорошо. Теперь избавьтесь от белого хлеба, белого риса, макаронных изделий и других продуктов с высокой степенью переработки. Очистите свой дом от всех сладких напитков. Помните, что нельзя съесть и выпить то, чего нет. С глаз долой — из сердца и изо рта вон.

## Подготовка к действию

Итак, мешок для мусора полон, буфет и холодильник опустошены, но у вас еще осталось пять из отведенных на перестройку кухни 15 минут. Теперь сосредоточимся на кухонной утвари. Невозможно быстро приготовить еду, если вы каждый раз будете по 10 минут рыться в кухонных шкафах в поисках мерной ложки. Лучше потратьте время сейчас, найдите все, что понадобится вам в дальнейшем, и положите эти вещи на виду или там, где их легко найти.

**Разделочные доски.** Они необходимы для того, чтобы резать фрукты, овощи, мясо, а также для других кулинарных целей.

**Ножи.** Необходимо иметь хотя бы один хороший большой нож. Помните о том, что он должен быть острым! Любой повар скажет вам, что тупые ножи опасны. Дополните свой арсенал ножом с зазубренной кромкой и ножом для чистки овощей.

**Мерные стаканы и ложки.** Они помогают держать под контролем порции — и ваш вес.

**Душлаг.** В нем можно мыть овощи.

**Блендер/кухонный комбайн.** С их помощью можно покрошить лед для смузи, превратить различные ингредиенты в однородный суп-пюре или соус, перекрутить мясо и размолоть орехи.

**Терка.** Она понадобится вам прежде всего для сыра, а также для

имбиря и других специй. (Еще мы рекомендуем обзавестись специальной теркой-ножом для лимонной цедры.)

**Кухонные рукавицы.** Они предназначены для того, чтобы держать горячие кастрюли и сковородки.

**Гибкая нейлоновая лопатка.** Пользуясь этой лопаткой, вы не поцарапаете антипригарное покрытие на сковороде.

**Щипцы для мяса.** Пригодятся как стальные, так и с нейлоновым покрытием — для сковородок с антипригарным покрытием.

**Деревянная ложка.** Используется для перемешивания соусов и для того, чтобы пробовать блюда.

**Мельница для перца.** Нет лучшей пряности, чем свежемолотый перец.

## Заполните свой опустевший холодильник и буфет следующими полезными продуктами:

| Высококачественные белки                  | Овощи с низким содержанием крахмала* |           | Натуральные жиры                    |
|---|--------------------------------------|-----------|-------------------------------------|
| Говядина                                  | Артишоки                             | Перец     | Авокадо                             |
| Мясо птицы                                | Брокколи                             | Помидоры  | Кокосы                              |
| Рыба                                      | Грибы                                | Редис     | Масло оливковое                     |
| Свинина                                   | Зелень                               | Репа      | Масло рапсовое                      |
| Соя                                       | Капуста                              | Сельдерей | Масло сливочное                     |
| Сывороточный и казеиновый белок в порошке | брюссельская                         | Спаржа    | Оливки                              |
| Сыр                                       | Капуста цветная                      | Цукини    | Орехи и семена                      |
| Яйца                                      | Лук                                  | Шпинат    | Салатные заправки (не обезжиренные) |
|   | Огурцы                               |           | Сливки                              |

\* Подойдут любые другие овощи, за исключением картофеля, бобовых и кукурузы.

## Просто добавь воды

Замените прохладительные напитки холодной водой. Ученые из Университета штата Юта обнаружили, что у участников исследования, выпивавших от 8 до 12 стаканов воды в день, был более быстрый обмен веществ, чем у тех, кто ограничился 4 стаканами. Холодная вода хороша тем, что, нагревая ее до температуры тела, ваш организм сжигает дополнительные калории, говорит Мэйдлин Фернстром, основательница и директор Центра по контролю за весом при Медицинском центре Питтсбургского университета. Хотя количество сжигаемых калорий от выпитого стакана воды невелико, но если это войдет в привычку, то в сумме может обернуться дополнительными килограммами сброшенного веса — причем без всяких усилий.

# **15 рецептов блюд, которые помогают нарастить мышцы и избавиться от жира и которые можно приготовить менее чем за 15 минут**

Скажем прямо: приведенные ниже рецепты не позволят вам стать звездой кулинарных телешоу. Но они помогут вам правильно питаться ради укрепления здоровья и снижения веса. И вам не придется часами торчать на кухне с руками по локоть в муке. Да,

кстати, чуть не забыли самое главное: эти блюда очень вкусны. Обещаем.

Придерживаясь духа этой книги — простота и скорость, — мы собрали здесь рецепты 15 питательных блюд, которые можно приготовить менее чем за 15 минут.

## ЗАВТРАК

### Омлет со шпинатом

На 1 порцию

- 2 крупных яйца
- 2 яичных белка
- 1 ст. л. молока
- 1 ч. л. сливочного масла
- $\frac{3}{4}$  чашки\* молодых листьев шпината, предварительно промытых
- $\frac{1}{4}$  чашки тертого обезжиренного сыра чеддер
- соль по вкусу
- перец по вкусу

- Взбейте яйца с молоком.
- Растопите масло в сковороде на среднем огне. Влейте яичную массу и жарьте, пока она не начнет сворачиваться.
- Сверху посыпьте шпинатом и сыром. Жарьте еще минуту. Затем, используя лопатку, переверните омлет на другую сторону.
- Продолжайте жарить до готовности.
- Приправьте солью, перцем и подавайте.

В расчете на 1 порцию: 260 ккал, 23 г белков, 4 г углеводов, 15 г жиров (в т. ч. 7 г насыщенных), 1 г клетчатки

### Супербыстрая закуска

На 1 порцию

- $\frac{1}{4}$  чашки творога
- $\frac{1}{2}$  чашки свежей голубики
- 1 ст. л. измельченных грецких орехов

- Перемешайте все ингредиенты в миске.

В расчете на 1 порцию: 198 ккал, 10 г белков, 14 г углеводов, 12,5 г жиров (в т. ч. 2,5 г насыщенных), 3 г клетчатки

### Овсянка

На 1 порцию

- 1 чашка овсяных хлопьев
- 1 стакан нежирного молока
- 1 ч. л. сахара (по желанию)
- 1 мерная ложка порошка сывороточного белка с ароматом ванили
- щепотка соли
- щепотка молотой корицы

- Залейте овсяные хлопья молоком и поставьте в СВЧ-печь.
- Через 1 минуту перемешайте и готовьте еще минуту.
- Оставьте на минуту остыть, а затем добавьте в кашу порошок сывороточного белка, соль, корицу и сахар.

В расчете на 1 порцию: 585 ккал, 43 г белков, 80 г углеводов, 11 г жиров (в т. ч. 3,6 г насыщенных), 10 г клетчатки

## 10 способов обогатить рацион клетчаткой

Согласно официальной информации Министерства сельского хозяйства США, оптимальное количество клетчатки в ежедневном рационе — от 20 до 35 г. Но мало кто из нас потребляет клетчатку в таком количестве. Это вещество полезно тем, что наполняет желудок, вызывая чувство сытости, снижает уровень холестерина и улучшает обмен веществ. Чтобы увеличить потребление клетчатки, попробуйте прибегнуть к следующим хитростям:

1. Добавляйте в любой салат немного турецкого гороха. В  $\frac{1}{2}$  чашки турецкого гороха (нута) содержится 6 г клетчатки.
2. Добавляйте в йогурт пригоршню ягод. В  $\frac{1}{2}$  чашки ягод содержится 4 г клетчатки.
3. Ешьте печеный картофель с кожурой. 1 штука даст вам дополнительно 2 г клетчатки.

\* 1 чашка ~ 150 г для сухих продуктов и 250 мл для жидких.

4. Если вы любите картофель с солью, то увеличить потребление клетчатки можно, добавив в сольсую фасоль.

5. 30 г миндаля, арахиса или семян подсолнуха содержат от 2 до 4 г клетчатки.

6. Откусите яблоко, намажьте его миндальным маслом, снова кусайте, намазывайте и кусайте.

7. Добавляйте в супы чечевицу. 1/4 чашки чечевицы даст вам 11 г клетчатки.

8. В 2 чашках обезжиренного попкорна содержится 2 г клетчатки.

9. Когда готовите утренний смузи, положите в блендер один целый апельсин (предварительно очищенный от кожуры, разумеется). Он содержит примерно на 3 г клетчатки больше, чем самый насыщенный мякотью апельсиновый сок.

10. Добавьте в свой любимый соус для макарон 1/2 чашки замороженного рубленого шпината. Он впитает в себя аромат соуса и увеличит количество клетчатки на 2 г.

## ЛАНЧИ И СНЭКИ

### « Маленькая Италия »

На 1 порцию

2 хрустящих хлебца «Wasa»

4 тонких ломтика прошутто

6 листиков базилика или молодого шпината

2 ломтика спелого красного помидора

2 ломтика (около 60 г) обезжиренного сыра моцарелла

1 ч. л. оливкового масла первого холодного отжима

дробленый черный перец по вкусу

- Положите на каждый хлебец 2 ломтика прошутто, 3 листика базилика или шпината, 1 ломтик помидора и 1 ломтик моцареллы.
- Сбрызните оливковым маслом и посыпьте черным перцем.

В расчете на 1 порцию: 409 ккал, 23 г белков, 15,5 г углеводов, 26,5 г жиров (в т. ч. 5,3 г насыщенных), 3 г клетчатки

### Сэндвич с тунцом

На 2 порции

1/8 стакана майонеза

1/4 ч.л. васаби

120 г консервированного тунца

4 ломтика цельнозернового хлеба

2 тонких ломтика красного лука

2 тонких колечка красного болгарского перца без семян

1/3 чашки нарезанного мелкими кубиками авокадо

1/4 чашки мелко нарезанного маринованного имбиря

4 листа латука

- В небольшой миске перемешайте майонез и васаби. Добавьте в соус рыбу, разомните вилкой и хорошенько перемешайте.
- Поровну распределите рыбу на два ломтика хлеба.
- Положите поверх рыбы ломтик лука, колечко перца, авокадо, имбирь и два листа латука. Сверху накройте вторым ломтиком хлеба.

В расчете на 1 порцию: 315 ккал, 22 г белков, 35 г углеводов, 10 г жиров (в т. ч. 2,3 г насыщенных), 7 г клетчатки

### Пицца-пита

На 1 порцию

1/4 чашки густой сальсы

1 пита из цельнозерновой муки

1/4 чашки нарезанной кубиками ветчины

1/4 чашки тертого сыра моцарелла

- Ложкой выложите сальсу на питу и размажьте.
- Сверху положите нарезанную ветчину и натертый сыр.
- Поставьте в СВЧ-печь и готовьте несколько секунд, пока сыр не расплавится.

В расчете на 1 порцию: 360 ккал, 23 г белков, 39 г углеводов, 13 г жиров (в т. ч. 5,5 г насыщенных), 5 г клетчатки

## СМУЗИ

### Пицца без теста

На 1 порцию

**1 крупная шляпка гриба портобелло**

**1 ст. л. густого соуса для спагетти**

*1/4* чашки сыра моцарелла

**5 тонких ломтиков пепперони**

- Разогрейте духовку до 200 градусов.
- Отрежьте у гриба ножку, если она есть. Также вырежьте часть мякоти с внутренней стороны шляпки, чтобы оставить больше места для соуса и сыра.
- Положите шляпку гриба верхней стороной вниз на смазанный растительным маслом противень и запекайте в заранее разогретой духовке в течение 4 минут, чтобы выпарить оставшуюся влагу.
- Достаньте противень из духовки и положите в шляпку гриба соус для спагетти, тертый сыр и ломтики пепперони.
- Запекайте еще 10 минут, пока сыр не расплавится.

В расчете на 1 порцию: 235 ккал, 19 г белков, 10,6 г углеводов, 13,6 г жиров (в т. ч. 6,6 г насыщенных), 2,3 г клетчатки

### Антиоксидантный коктейль

На 2 порции

**1 пакетик зеленого чая**

**1 ч. л. меда**

**1 1/2 чашки замороженной голубики**

**1/2 спелого банана**

**3/4 стакана соевого молока с ароматом ванили**

- Заварите чашку чая, залив пакетик с чаем кипятком. Уберите пакетик и добавьте в чай мед. Размешайте и дайте остыть.
- Влейте в блендер 5 ст. л. чая, соевое молоко, добавьте голубику и половинку банана.
- Перемешайте в блендере до однородного состояния.

В расчете на 1 порцию: 151 ккал, 5 г белков, 30 г углеводов, 1 г жиров (в т. ч. 0 г насыщенных), 3 г клетчатки

### Дайкири «Вирджин-Кабо»

На 2 порции

**1/2 стакана 1-процентного молока**

**2 ст. л. нежирного йогурта без добавок**

**1/4 стакана замороженного концентрата апельсинового сока**

**1/2 спелого банана**

**1/4 чашки клубники**

**1/2 чашки нарезанного кубиками манго**

**2 ч. л. порошка сывороточного белка с ароматом ванили**

**3 кубика льда**

- Перемешайте все ингредиенты в блендере до однородного состояния.

В расчете на 1 порцию: 154 ккал, 7 г белков, 31 г углеводов, 1 г жиров (в т. ч. 0,5 г насыщенных), 2 г клетчатки

## Белки — основа питания

Если белки составляют основу каждого приема пищи, это помогает нарастить сухую мышечную массу. Мышечная ткань сжигает больше калорий, чем жировая, даже в состоянии покоя, говорит Дональд Лейман, профессор кафедры диетологии из Университета штата Иллинойс. Потребляйте примерно 30 г белков с каждым приемом пищи, что соответствует 1 чашке нежирного творога или 120 г куриной грудки без кожи.

## ОБЕД И УЖИН

### Говядина с капустой

На 8 порций

Готовится в медленноварке. Подготовительная работа занимает не более 15 минут.

- 8 мелких красных картофелин (с кожурой)**
- 4 средние морковки, разрезанные пополам**
- 3 зубчика чеснока**
- 1 ст. л. коричневого сахара**
- 1 лавровый лист**
- 1,4 кг солонины (говядина)**
- 3 стакана воды**
- 1 бутылка пива «Guinness»**
- 1 кочан зеленой капусты среднего размера, разрезанный на четвертинки**

- Поместите в медленноварку картофель, морковь (капусту не надо), чеснок, сахар и лавровый лист. Положите солонину поверх овощей и залейте все водой и пивом.
- Накройте крышкой и установите медленноварку на 10 часов.
- За час перед подачей на стол добавьте капусту.
- Выложите мясо и овощи на большую тарелку.
- Лавровый лист удалите. Подавайте с горчицей и хреном.

В расчете на 1 порцию:  
350 ккал, 19 г белков,  
23 г углеводов, 17 г жиров  
(в т. ч. 6 г насыщенных),  
4 г клетчатки

### Бараньи котлеты с сыром

На 4 порции

- 0,5 кг бараньего фарша**
- 100 г копченого сыра моцарелла**
- 4 больших листа латука**
- соль и перец по вкусу**

- Разрежьте сыр на четвертинки.
- Разделите фарш на четыре части и, облепив им кусочки сыра, сформируйте четыре котлеты.
- Жарьте котлеты на гриле по 4 минуты с каждой стороны.
- Заверните каждую котлету в лист латука и подавайте.

В расчете на 1 порцию:  
397 ккал, 26 г белков,  
2 г углеводов, 31 г жиров  
(в т. ч. 14,5 г насыщенных),  
1 г клетчатки

### Кебаб из тунца с азиатским соусом

На 4 порции

**Приготовление азиатского соуса (готовится заранее):**

**74 чашки соевого соуса с низким содержанием натрия**

**1/2 чашки соуса хойсин**

**1/2 ч. л. кунжутного масла**

**1/2 ч. л. сахара**

**2 измельченных зубчика чеснока**

**1 ч. л. свежемолотого имбиря**

- Поместите все ингредиенты в кастрюлю. Варите на среднем огне, пока соус не начнет пениться.
- Охладите и храните в закрытой стеклянной банке в холодильнике до 2 недель.

**Приготовление кебаба:**

**0,5 кг стейков из тунца**

**12 шт. шампиньонов**

**12 шт. помидоров черри**

**6 перьев зеленого лука, нарезанных на кусочки по 5 см**

**4 деревянных или бамбуковых шампура**

- Вымачивайте шампуры в воде в течение 30 минут.
- Нарезьте рыбу кубиками.
- Разделите рыбные кубики и овощи на четыре равные части и наложите их, чередуя, на четыре шампура.
- Смажьте азиатским соусом. Готовьте на гриле или на открытом огне в течение 6 минут. После 2 минут готовки переверните и снова смажьте соусом.

В расчете на 1 порцию: 220 ккал,  
30 г белков, 14 г углеводов, 5 г жиров  
(в т. ч. 0,5 г насыщенных), 2 г клетчатки

## Заряжайтесь МОЛОКОМ

Молоко входит в моду как напиток, используемый после тренировок. И оно помогает сжигать жиры. Согласно статье в «Medicine & Science in Sports & Exercise», женщины, выпивавшие после тренировок обезжиренное молоко, сбросили 1,6 кг веса за 12 недель. Те же, кто вместо молока пил популярные спортивные напитки, набрали вес. Молочные белки улучшают способность организма сжигать калории и наращивать мышечную ткань.

### Рататуй

На 4 порции

- 1 среднего размера баклажан, очищенный от кожуры и нарезанный на кусочки по 1 см
- 1 крупный цукини, нарезанный на кусочки по 1 см
- 1 среднего размера красная луковица, порубленная
- 1 стручок красного болгарского перца, очищенный от семян и порезанный на крупные 5-сантиметровые куски
- 1 стручок желтого болгарского перца, очищенный от семян и порезанный на крупные 5-сантиметровые куски
- 1/2 среднего клубня фенхеля, тонко нарезанного
- 450 г нарезанных кубиками помидоров
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 1/2 ч. л. орегано
- 1/2 ч. л. кошерной или крупной морской соли
- 1/4 ч. л. свежемолотого черного перца

- Разогрейте духовку до 260 градусов.
- Сбрызните большую сковороду кулинарным спреем.
- Положите в сковороду баклажан, цукини, лук, болгарский перец, фенхель и помидоры.
- Сбрызните оливковым маслом, посыпьте орегано, солью и перцем.
- Запекайте в духовке, время от времени помешивая, примерно 15 минут или пока овощи не станут мягкими.

В расчете на 1 порцию: 127 ккал, 3,5 г белков, 19 г углеводов, 4 г жиров (в т. ч. 1 г насыщенных), 7 г клетчатки

### Салат на обед/ужин

На 1 порцию

Этот салат богат полезными для мышц белками и высококачественными углеводами, а также хорошо утоляющими голод жирами.

- 120 г жаренных на гриле стейков, тонко порезанных поперек волокон
- 2 чашки нарубленного латука
- 1 яйцо вкрутую, разрезанное пополам
- 6 помидоров черри, разрезанных пополам
- V\* авокадо, нарезанного ломтиками
- 1 ст. л. измельченного голубого сыра
- 1 чашка приготовленного на пару и нарезанного стручкового горошка
- 1 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
- 1 полоска заранее приготовленного и разогретого бекона

- Перемешайте все ингредиенты и подавайте.

В расчете на 1 порцию: 650 ккал, 49 г белков, 32 г углеводов, 35 г жиров (в т. ч. 13,5 г насыщенных), 8 г клетчатки



**Здоровый вариант.** Количество потребленных калорий можно уменьшить, если съесть половину этого салата с тарелкой супа, а вторую половину оставить на завтрашний ланч.

### Брюссельская капуста с ароматом лимона

На 4 порции

0,5 кг замороженных побегов брюссельской капусты

- 1/4 стакана воды
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. оливкового масла первого холодного отжима
- 1/4 ч. л. цедры лимона
- 1 ч. л. лимонного сока
- соль по вкусу
- молотый перец по вкусу

- Положите побеги брюссельской капусты в кастрюлю и налейте воду. Доведите до кипения, накройте крышкой и оставьте томиться 10 минут или до мягкости.
- Пока варится капуста, разогрейте в маленькой кастрюльке сливочное масло до почти растопленного состояния.
- Влейте туда оливковое масло, добавьте мелко натертую цедру лимона и лимонный сок.
- Когда капуста будет готова, слейте воду и перемешайте с лимонно-масляной заправкой. Приправьте солью и свежемолотым перцем.

В расчете на 1 порцию: 187 ккал, 3 г белков, 8 г углеводов, 16 г жиров (в т. ч. 8 г насыщенных), 3 г клетчатки

# Список упражнений

- 1¼ тяга верхнего блока вниз 151  
1-подъем рук лежа 151  
Т наклон 282  
Т отжимание 135  
Т-подъем рук лежа 150  
Т стабилизация 170  
Т-тяга 70  
V-образный подъем рук в положении стоя 130  
V- подъем 308  
V-тяга верхнего блока в положении стоя 146  
W-стабилизация на гимнастическом мяче 330  
Y-подъем рук лежа 149  
Боковая планка на предплечье 319  
Боковая планка с поворотом 167  
Боковая планка с подъемом колена 211  
Боковая ходьба в приседе 112  
Боковое скручивание в висе 306  
Боковое скручивание коленом к локтю 166  
Боковой выпад на скользящем диске 262  
Боковой подъем на скамью 212  
Боковой подъем на степ-платформу и махи ногами 80  
Боковой подъем на степ-платформу с выпрямлением рук на три цепи 77  
Боковой подъем руки в позе треугольника 208  
Боковой удар ногой 91  
Боковые выпады 221  
Боковые махи ногой 121  
Боковые прыжки с набивным мячом 349  
Большие круги 243  
Броски набивного мяча от груди 163  
Бросок набивного мяча от груди в обратном наклоне 250, 307  
Брыкающийся ослик 85  
Велосипед 49  
Велосипед с балансировкой 261  
Восход и заход солнца 249  
Восьмерка 231  
Вращение гири вокруг тела 227  
Вращение на месте гимнастического мяча 328  
Вращение ноги в тазобедренном суставе 355  
Вращение ноги стоя 370  
Выброс гантелей 68  
Выпад вперед с касанием пола и поворотом назад 290  
Выпад вперед с подъемом колена 107  
Выпад в повороте и жим от плеч 52  
Выпад в стиле спринтера, переходящий в прыжок с высоко поднятым коленом 82  
Выпад и балансирование с поднятым коленом 120  
Выпад и жим с гимнастической палкой 73  
Выпад «Маятник» 283  
Выпад на качелях 292  
Выпад под углом 45 градусов 113  
Выпад полумесяцем с тягой 135  
Выпад с вращением 110  
Выпад со стабилизацией 123  
Выпад с поворотом плеч 142  
Выпад с поднятой рукой 161  
Выпад с подъемом 202  
Выпад с растяжкой 257  
Выпад тай-чи 210  
Выпады с подъемом на бицепс и жимом от плеч 77  
Выпрямление руки назад с вращением 132  
Высокий выпад с поворотом 369  
Вытягивание рук к лодыжкам 177  
Газонокосилка 342  
Гало 229  
Глубокий наклон на носках 322  
Глубокое плие 61  
Горнолыжник 256  
Гранд-плие 100  
Гранд-плие с прыжком 291  
Гребля 376  
Гусеница с набивным мячом 251  
Двойное боковое скручивание 180  
Двойной складной нож лежа на боку 178  
Двойной удар в положении лежа 55  
Диагональное скручивание локтем к колену 174  
Динамическое V-скручивание 179  
Для задней группы мышц бедер 383  
Для икроножных мышц 382  
Для мышц верхней части спины 384  
Для мышц наружной стороны бедер 384  
Для мышц плеч и боковых частей тела 385  
Для мышц ягодиц (грушевидная мышца) 385  
Для четырехглавых мышц бедер 383  
Дровосек 245  
Дровосек лежа 167  
Дровосек с наклоном 343  
Дровосек с приседанием 354  
Жим вниз на верхнем блоке 147  
Жим ногами в позе лягушки 237  
Жим одной рукой в положении стоя 153  
Жим одной рукой на скамье 153  
Жим от груди 47

Жим от груди на гимнастическом мяче 75  
 Жим от плеч 131  
 Жим сидя в V-образном положении 67  
 Зависание над стулом 275  
 Землекоп 251  
 Изометрическое приседание у стены 309  
 Индийское отжимание 352  
 Исправление сутулости 271  
 Каное 166  
 Кобра 255, 321  
 Ковш 155  
 Колено ко лбу 365  
 Комбинированная тяга 260  
 Конькобежец 332  
 Координация с мячом 377  
 Крестообразное скручивание 214  
 Круги ногами в положении полусидя 162  
 Круги рукой и ногой 297  
 Круговое скручивание 181  
 Лебедь на мяче 376  
 Лодочка с поворотом 78  
 Лягушка 311  
 Матрица 173  
 Махи 228  
 Махи из стороны в сторону 346  
 Медведь 313  
 Мельница 340  
 Модифицированная поза полумесяца 95  
 Модифицированная поза собаки, смотрящей вниз 93  
 Модифицированный подъем на мышцы ягодиц и заднюю группу мышц бедер 121  
 Мостик со скольжением 264  
 Мостик с подтягиванием пятки 108  
 Мостик с подъемом ног 109  
 Мостик с удержанием баланса на одной ноге 261  
 Наклон вперед в положении сидя 327

Наклон на одной ноге с вытянутой рукой 124  
 Наклонное отжимание 256  
 Наклонный жим гантелей 154  
 Наклоны в полуприседе на одной ноге 285  
 Наклоны в сторону 276  
 Низкий выпад 368  
 Обратная планка с подъемом ноги 161  
 Обратная чатуранга 313  
 Обратное отжимание 154  
 Обратное разгибание на Bosu 181  
 Обратное скручивание 330  
 Обратное скручивание в положении сидя 299  
 Обратный выпад в сторону с наклоном 118  
 Обратный выпад с гантелями и подъем на бицепс 70  
 Обратный выпад с жимом одной рукой /11  
 Обратный выпад со степ-платформы 125  
 Обратный выпад с поворотом и подъемом на бицепс 62  
 Обратный дровосек 160  
 Одноминутное сгибание рук с гантелями хватом «молоток» 139  
 Одно с четвертью приседание 106  
 Отведение ноги в позе боковой планки 284  
 Отжимание в позе пика на качелях 295  
 Отжимание «Кобра» 147  
 Отжимание на гантелях и тяга 69  
 Отжимание на скользящих дисках 265  
 Отжимание от стола 275  
 Отжимание по-пластунски 289  
 Отжимание с двумя остановками 286  
 Отжимание с ногами на степ-платформе 56  
 Отжимание с одной рукой на степ-платформе 215

Отжимание с перекатом штанги 73  
 Отжимание с перекатыванием на бивного мяча 141  
 Отжимание с подъемом ноги 203  
 Отжимание с сопротивлением 235  
 Отжимание «Человек-паук» 90  
 Параллельное разгибание 371  
 Паук 356  
 Перекат на спине 375  
 Перекатывание мяча 253  
 Перекатывание мяча ногами 375  
 Перекаты для косых мышц 164  
 Перестановка рук 351  
 Переход из упора присев в позу планки 105  
 Переход из упора присев в позу планки плюс удар коленом 87  
 Пика 254  
 Пилатес-Х 380  
 Пирамидальное отжимание 140  
 Планка 366  
 Планка на одной ноге 120  
 Планка на предплечьях 318  
 Планка на предплечьях с подъемом руки 320  
 Планка с поворотом 165  
 Планка с фронтальным подъемом рук 54  
 Плие с вытягиванием двух рук 171  
 Плие с гимнастическим мячом 112  
 Плие с подъемом пяток 117  
 Плиометрическая планка 216  
 Плиометрический плие-прыжок 349  
 Поворот бедра наружу в положении лежа на животе 104  
 Повороты в стороны 279  
 Повороты корпуса в положении сидя 271  
 Поднимание ног лежа на животе с гимнастическим мячом 312  
 Подтягивание 141, 293  
 Подъем бедра на степ-платформе 351  
 Подъем бутылки над головой плюс трицепсовый жим 278

## СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

- Подъем гантели хватом «молоток» в реверансе 218
- Подъем из половинной позы вороны 365
- Подъем колена в положении стоя 350
- Подъем колена на гимнастическом мяче 173
- Подъем корпуса 376
- Подъем корпуса из положения лежа с набивным мячом 247
- Подъем корпуса из положения лежа с ударом рукой 88
- Подъем ленточного эспандера в сторону 143
- Подъем на бицепс 144
- Подъем на бицепс и жим в позе лодки 207
- Подъем на носках 345
- Подъем на носках на степ платформе 115
- Подъем на скамью в выпаде 117
- Подъем на стен платформу в стиле скейтера 103
- Подъем на степ-платформу на руках 145
- Подъем на степ-платформу с гантелями 109
- Подъем ноги 259
- Подъем обеих ног лежа на боку 165
- Подъем прямых ног в вися 305
- Подъем разноименных руки и ноги 331
- Подъем таза и сгибание ног на гимнастическом мяче 312
- Подъем таза на одной ноге 306
- Подъемы в кресле 283
- Подъемы ног 296
- Подъемы носков 299
- Подъемы пяток 298
- Поза бокового угла 381
- Поза воина 3 94, 365
- Поза гирлянды 323
- Поза дерева 95
- Поза кролика 326
- Поза лука 323
- Поза перевернутого треугольника 369
- Поза плоской спины на согнутых ногах 320
- Поза ребенка 323
- Поза связанного угла в положении лежа 325
- Поза собаки, смотрящей вниз 367
- Поза собаки, смотрящей вниз, с поднятой ногой 364
- Поза шенка 325
- Поза энергии 309
- Половинная поза повелителя рыб 309
- Полуарабеск 372
- Полукруги головой 324
- Полумостик 311
- Полуподъем 232
- Поочередная тяга гантелей 171
- Поочередные выпады 353
- Пор-де-бра 379
- Приветствие солнцу с диагональным наклоном 176
- Прижимание ладоней 272
- Прижимание ладоней к сиденью 273
- Прижимание ладоней к столу 273
- Прикосновение мяча к носкам 249
- Приседание 46, 238
- Приседание «Бабочка» и подъем на бицепс 81
- Приседание в стиле сумо 72
- Приседание в стиле сумо с гантелью 123
- Приседание в стиле сумо с подъемом колена в сторону и боковым скручиванием 55
- Приседание в стиле сумо с подъемом ноги 107
- Приседание и жим гантелей 217
- Приседание «Ковш» 357
- Приседание на Bosu 76
- Приседание на одной ноге на степ платформе 116
- Приседание на одной ноге с касанием пола носком 57
- Приседание на одной ноге с касанием пола рукой 288
- Приседание на степ-платформе с подъемом на бицепс 50
- Приседание, переходящее в выпад и сгибание ноги 122
- Приседание, переходящее в жим над головой 246
- Приседание со смещенным центром тяжести 119
- Приседание с отведением ноги 236
- Приседание с отведением ноги и подъемом рук в стороны 65
- Приседание с поворотом 80, 219
- Приседание с руками над головой 114
- Приседания в широкой второй позиции 373
- Приседания на носках 373
- Прогулка 51
- Пружинящее отжимание со скрещенными руками 152
- Прыжки в стороны 347
- Прыжки в стороны на степ платформе 335
- Прыжки из приседа 351
- Прыжки из приседа с поворотом на 90 градусов 84
- Прыжки на Bosu 349
- Прыжки «Ножницы» 206
- Прыжки с разведением ног и приседанием плеч 83
- Прыжки с хлопками 333
- Прыжок лыжника на руках 348
- Прыжок со скамьи 294
- Пулловср и скручивание с прямыми ногами 174, 307
- Пулlover лежа 150
- Разведение ног с резиновым эспандером 241
- Разведение рук в наклоне 149
- Разведение рук в позе боковой планки 67

- Разведение рук с гимнастическим мячом между ногами 310
- Разгибание бедер лежа на животе 102
- Разгибание бедер на четвереньках 119
- Разгибание ноги 275
- Разгибание рук на подлокотниках 297
- Разгибание спины в позах самолета и супермена 134
- Разгибание спины на гимнастическом мяче 74
- Разгибание спины с подъемом ноги 168
- Растяжка двумя ногами 169
- Растяжка рук и ног на степ-платформе 244
- Реверанс 60, 263
- Реверанс с подъемом ноги назад 101
- Рок-н-ролл для мышечного корпуса 163
- Русалка 205
- Русалка с мячом 374
- Русалка с поворотом корпуса 377
- Русский твист стоя 246
- Рывок и толчок 233
- Сведение и разведение рук в положении стоя 239
- Сгибание и разгибание рук с гантелями 281
- Сгибание ног 257
- Сгибание ноги 279
- Сгибание ноги в наклоне 341
- Сгибание ног и жим от груди 66
- Сгибание ног назад с отведением рук на трицепс 79
- Сжимание бутылки бедрами 277
- Сидящий орел: растяжка позвоночника 298
- Силовой выпад и тяга 344
- Скалолаз 265
- Скалолаз на столе 280
- Складной нож 260
- Скольжение в сторону в положении сидя 263
- Скоростные прыжки через скакалку 88
- Скручивание 372
- Скручивание и велосипед 59
- Скручивание и велосипед на скользящих дисках 264
- Скручивание на гимнастическом мяче с ходьбой 258
- Скручивание «Ножницы» 371
- Скручивание с вращением колесной 247
- Скручивание с вытянутыми руками 329
- Скручивание с наклоном таза на гимнастическом мяче 172
- Скручивание с отягощением и велосипед 76
- Скручивание с поднятым тазом 180
- Скручивание с эспандером 240
- Скручивание у стены с поворотом корпуса /75
- Скручивание «Чемодан» 250
- Снежный ангел с валиком 378
- Согня на мяче 204
- Сплит-приседание с отягощением 81
- Сплит-приседание с перехватом гири 230
- Сплит прыжок с гимнастической палкой 75
- Спринтер 175
- Спуск со степ-платформы одной ногой 359
- Становая тяга гантелей в приседе 124
- Становая тяга гантелей на прямых ногах 105
- Становая тяга из приседа 229
- Становая тяга, переходящая в высокую тягу 63
- Становая тяга с чередованием ног 108
- Статическое приседание с фронтальным подъемом рук 113
- Стеклоочиститель 287
- Стойка охотничьей собаки 286
- Супермен 321
- Толчок и жим 58
- Трицепсовая экстензия в позе воина 3 53
- Трицепсовая экстензия в позе полумостика 213
- Трицепсовая экстензия рук с отведением ноги /38
- Трицепсовое отжимание на стуле 274
- Трицепсовое отжимание от скамьи 136
- Трицепсовое отжимание с выпрямлением руки и ноги 71
- Трицепсовое отжимание с вытягиванием руки и ноги /55
- Трицепсовое отжимание с подъемом колена 209
- Трицепсовое отжимание с удержанием равновесия на одной ноге 358
- Тряпичная кукла 270
- Тяга в наклоне 48
- Тяга в наклоне на одной ноге 137
- Тяга в наклоне с поднятой ногой 220
- Тяга в положении сидя 237
- Тяга гантели одной рукой в наклоне 162
- Тяга лежа на спине 287
- Тяга на гантелях 148
- Тяга нижнего блока между ногами /25
- Тяга одной рукой в позе планки 64
- Удар коленом 86
- Упражнение для ягодиц 299
- Фронтальный удар ногой 89
- Ходьба выпадами 248
- Ходьба на руках 259
- Ходьба на руках в позе пики в сочетании с отжиманием 133
- Ходьба на руках по кругу 334
- Широкая тяга 61
- Шраг 380
- Экстензия на четвереньках 111

**ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:**

**г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-76,  
e-mail: [popuri@mail.ru](mailto:popuri@mail.ru); [www.popuri.ru](http://www.popuri.ru);  
г. Москва, ООО «Издательский дом «Белкнига»,  
тел. (495) 276-06-75; e-mail: [popuri-m@mail.ru](mailto:popuri-m@mail.ru), [popuri-mos@mail.ru](mailto:popuri-mos@mail.ru).**

Научно-популярное издание

**ЙЕГЕР Селин**

**БОЛЬШАЯ КНИГА 15 МИНУТНЫХ  
ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЖЕНЩИН**

Перевод с английского *П.Л. Самсонов*

Редактор *И.Э. Дашко*

Корректор *Ю.П. Красовская*

Оформление обложки *М.В. Драко*

Подписано в печать 19.10.2012.

Формат 80x100/16. Бумага мелованная. Печать офсетная.

Уел. печ. л. 37,00. Уч.-изд. л. 34,50.

Тираж 3500 экз. Заказ № 1145.

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.39.953.Д.002684.02.10 от 18.02.2010 г.

ООО «Попурри». Лицензия № 02330/ 0548529 от 03.02.2009.

Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Мележа, 5, корп. 2, к. 403.

Отпечатано в типографии Z I M A L E T T O . ЛП №02330/349 от 27.06.12

Республика Беларусь, г. Минск, 220030, ул. Октябрьская, 19/ М, к. 10.

Тел. +375 17 2224792. [www.zimaletto.tv](http://www.zimaletto.tv)