

# Содержание

**ДОЛОЙ ТРЕНАЖЕРЫ! с. 5**

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

**Глава 1**  
**ВЫ**  
**И ГРАВИТАЦИЯ**  
**с. 14**

**Глава 2**  
**ПИТАНИЕ**  
**ПРОТИВ ЖИРА**  
**с. 28**

**Глава 3**  
**ПРОГРЕССИРУЙТЕ**  
**КАК**  
**ПРОФЕССИОНАЛ**  
**с. 40**

**Глава 4**  
**8 УПРАЖНЕНИЙ**  
**БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ**  
**с. 56**

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

**Глава 6**  
**8 УПРАЖНЕНИЙ**  
**БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:**  
**ОТЖИМАНИЕ**  
**с. 88**

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

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

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

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

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

**Глава 12**  
**8 УПРАЖНЕНИЙ**  
**БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:**  
**ПОДТЯГИВАНИЕ**  
**с. 194**

**Глава 13**  
**ПРОГРАММА**  
**СЖИГАНИЯ ЖИРА**  
**с. 214**

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

**Глава 15**  
**БУРПИ**  
**с. 244**

**Глава 16**  
**8 КАРДИО-**  
**УПРАЖНЕНИЙ**  
**БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ**  
**с. 264**

**Слова благодарности с. 286**

**Об авторе с. 287**

# Долой тренажеры!

**О**ни вам не нужны. Зачем тратиться на фитнес-клуб? Чтобы сжечь жир и укрепить мускулатуру, вам ничего не нужно — кроме вас самих.

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

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

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

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

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

#### **НЕ ХОДИТЕ** в тренажерный зал, если...

думаете, что для красивой мускулатуры обязательно надо поднимать тяжести.

#### **НЕ ХОДИТЕ** в тренажерный зал, если...

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

#### **НЕ ХОДИТЕ** в тренажерный зал, если...

предпочли бы заниматься в уединении и комфорте у себя дома.

#### **НЕ ХОДИТЕ** в тренажерный зал, если...

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

#### **НЕ ХОДИТЕ** в тренажерный зал, если...

вам приходится недосыпать, чтобы не пропустить тренировку.

#### **НЕ ХОДИТЕ** в тренажерный зал, если...

ненастная погода становится причиной срыва тренировок.

#### **НЕ ХОДИТЕ** в тренажерный зал, если...

можете эффективно и безопасно заниматься самостоятельно.

#### **НЕ ХОДИТЕ** в тренажерный зал, если...

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

#### **НЕ ХОДИТЕ** в тренажерный зал, если...

у вас нет лишних денег.

#### **НЕ ХОДИТЕ** в тренажерный зал, если...

не любите ходить в тренажерный зал.

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

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

# Введение

## Все, что вам нужно, — это вы сами

### КАК ЗАМЕНИТЬ ВЕС ШТАНГИ ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

— Привет, Би Джей! Придешь сегодня в тренажерный зал?

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

— Да, тренер, приду!

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

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

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

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

миклассника, — которые фыркали и стонали, поднимая тяжести.

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

## КОМУ АДРЕСОВАНА ЭТА КНИГА?

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

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

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

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

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



# Что внутри

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

## 8 УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

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

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

## ПРОГРАММА СЖИГАНИЯ ЖИРА

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

## 8 КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

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

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

## **БУРПИ**

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

## **8 КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ**

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

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

## **КАРДИОТРЕНИРОВКА БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ**

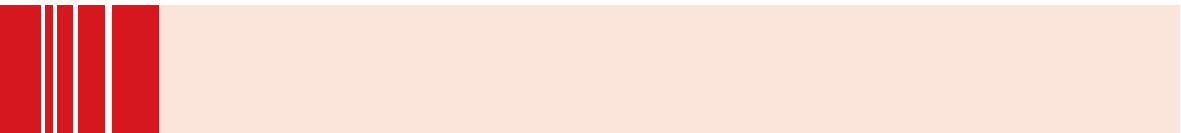
Эта 20-минутная тренировка для похудения объединяет 8 основных упражнений в единый комплекс, с сумасшедшей скоростью уничтожающий калории. Вы можете выполнять его и дома, и в гостиничном номере. Для скорейшего достижения результатов лучше выполнять этот комплекс в дни между выполнением программы сжигания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

# 1 Глава



# ВЫ И ГРАВИТАЦИЯ





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

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

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

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

## 10 ГЛАВНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ ТРЕНИРОВОК БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ

### 1 Упражнения без отягощений можно выполнять когда и где удобно

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

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

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

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

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

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

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

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

### 2 Тренировки без отягощений эффективны

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



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

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

### **3** Упражнения без отягощений помогают сжигать жир

Лучшими упражнениями для похудения являются силовые упражнения, которые:

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

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

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

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

#### **Суперсеты:**

чередование двух упражнений

#### **Трисеты:**

чередование трех упражнений

#### **Круговые тренировки:**

чередование четырех или более упражнений

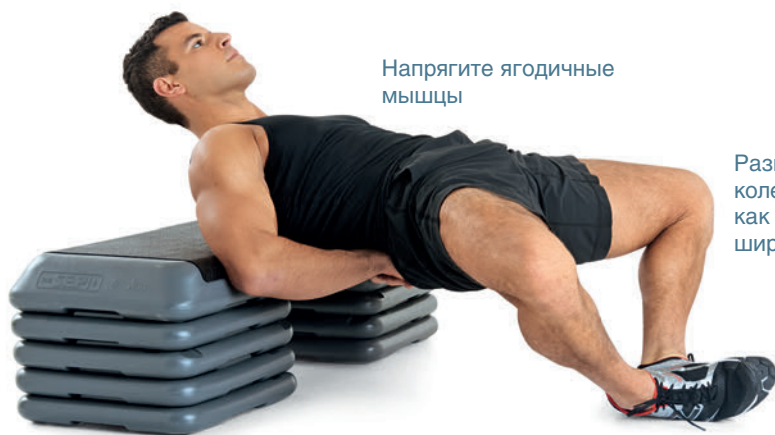
Все эти варианты разрушают брюшной жир, поскольку постоянно поддерживают повышенную частоту пульса. Получается такой же аэробный эффект, как от бега, но при этом одновременно происходит укрепление мускулатуры.

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

# Варианты



Согните ноги в коленях и сведите ступни



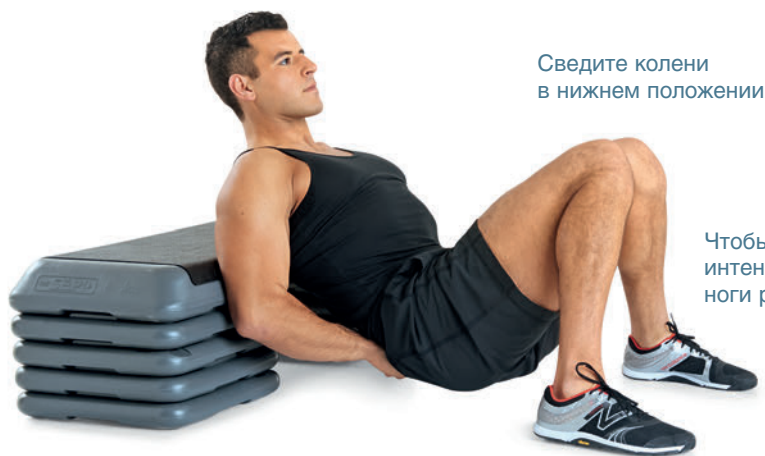
Напрягите ягодичные мышцы

Разведите колени как можно шире

## 1. Подъем бедер с вращением наружу: колени разведены

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

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



Сведите колени  
в нижнем положении

Чтобы повесить  
интенсивность упражнения,  
ноги разведите шире



В верхнем положении  
разводите колени на ширину плеч

Напрягите  
ягодичные мышцы  
и брюшной пресс

## 2. Подъем бедер с вращением внутрь: колени сведены

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

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

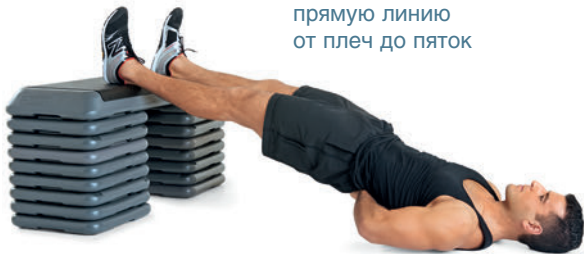


Чтобы усложнить упражнение, положите ноги на гимнастический мяч

Чтобы еще больше усложнить упражнение, приподнимайте одну ногу



Тело должно образовывать прямую линию от плеч до пяток



Вы почувствуете, как это отзовется в задней группе мышц бедер

### 3. Подъем бедер с приподнятыми прямыми ногами

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

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



Сжимайте колени, не позволяя мячу упасть

### 4. Подъем бедер со сжиманием коленей

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

дна, придавая пояснице еще большую стабильность.



Поднимайтесь, пока линия бедра не будет направлена в подмышку

Вес тела приходится на правую руку и левую ногу



Поднимите одну руку вверх

Стопа согнутой ноги должна находиться точно под коленом



Чтобы усложнить упражнение, держите одну ногу на весу

Повторите упражнение, опираясь на левую руку и правую ногу

## 5. Подъем бедер на одной руке и одной ноге

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

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