

Указатель упражнений

- Альпинист 130, 157, 176
- Бабочка 29, 58, 114, 168
Бабочка лежа 97
Бёрпи 159, 175
Боковая планка 170, 177
Боковое скручивание стоя 45, 63, 90, 147, 160, 173
- Велосипед 74, 135, 149, 178
Вращение локтями 17, 27, 35, 43, 55, 112, 117, 154
Выпад в сторону 146, 156
Выпад с гантелями 23, 37, 49, 65, 134
Выпад с поворотом корпуса 77, 89, 105
Высокий подъем коленей 43, 49, 61, 89, 105, 117, 146, 155, 172
Высокий подъем ног стоя 71, 118
- Джек-попрыгунчик 18, 22, 33, 45, 62, 90
- Жим лежа 80, 107
Жим лежа с подъемом ног 163, 174
Жим от плеч с подъемом коленей 72, 101, 129
- Кобра 115, 123, 151, 165
Конькобежец 100, 119, 173
- Кошка-корова 29, 38, 86, 92, 125
Краб 157, 176
- Медитация 153
Мост 53, 67, 94, 115, 131, 151, 179
- Наклон в сторону 28, 35, 55, 83, 112, 117, 139, 167
Наклон в сторону сидя 141
Наклон вперед сидя 30, 57, 93, 114, 136, 169
Наклон головы в сторону 69, 84, 153
Наклон головы вперед 84, 96, 180
Наклон головы назад 85, 96, 181
Наклон назад на коленях 79, 92, 130
Начальная кобра 31
Начальное бёрпи 74, 91, 102
- Отжимание в положении планки 108, 122, 136, 148
Отжимание на коленях 24, 39, 67
Отжимание на трицепс 79
Открывалка для груди 28, 34, 56, 83, 111, 118, 138, 166
- Плавание 131, 150, 158, 179
Планка на предплечьях 19, 52, 81
- Планка с разведением ног 164, 177
Поворот головы в сторону 40, 85, 153
Поворот корпуса сидя 19, 30, 38, 58, 93, 113, 142, 169
Поворот корпуса стоя 20, 34, 46, 61, 73, 128, 145
Подъем колена к груди 31, 58, 65, 142
Подъем на бицепс 23, 36, 50, 64, 78, 106, 120, 162
Подъем ног лежа 52, 66, 80, 109, 122, 148
Подъем ног с поворотом лежа 87, 94, 143, 149, 171, 178
Подъем ноги лежа на боку 86, 95, 108, 164
Подъем пятки к ягодице 44, 63, 71, 128, 144, 161
Подъем рук в стороны 22, 36, 78, 120
Поза мертвеца 40, 87
Поза ребенка 25, 69, 81, 180
Приседание 18, 37, 44, 62, 77
Приседание плие 106, 133, 166
Приседание с поднятыми гантелями 134, 147
Приседание с поднятыми руками 73, 101
Прыжок со скрещением рук и ног 100, 119, 156
Прыжок через скакалку 126, 145
- Прямой удар ногой 99, 129
- Разгибание рук на трицепс в наклоне 50, 107, 120, 163
Растяжка задней группы мышц бедер 111, 140
Растяжка мышц голени 112, 140
Растяжка области голеностопных суставов 113, 121, 140, 168
Растяжка рук 56, 138
Растяжка четырехглавых мышц бедер 57, 63, 89, 111
- Сведение рук и жим от плеч 51, 64
Скручивание 25, 39
Скручивание с подъемом коленей 47, 66, 103, 123, 170
Собака для охоты на птицу 46, 74, 103, 121, 158
Собака мордой вниз 59, 95, 171
Супермен 143
Счастливое дитя 125, 137, 180
- Уголок 137, 150, 165
- Ходьба на месте 17, 20, 27, 33, 72, 99, 133, 144, 154, 160, 172
- Экстензия на трицепс с поднятыми руками 162, 174
Экстензия спины 24, 53, 135
Экстензия спины с подъемом рук 109

ОБ АВТОРЕ

Джованни Коста — квалифицированный персональный тренер, который работал с самыми разными клиентами от Милана до Мельбурна более десяти лет.

О КОНСУЛЬТАНТЕ

Сара Дэвис получила ученую степень в области физиотерапии в Университете Камбрии. Является внештатным редактором и пишет на темы здоровья. Особый интерес проявляет к занятиям физическими упражнениями и методам снижения веса тела.

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

Кэрол Уилмет — иллюстратор, работающий преимущественно в сфере моды и красоты. Была занята в многочисленных проектах, включая оформление спортивных страниц в журналах *Glamour* и *Grazia*.

Оценка уровня физической подготовки

Прежде чем приступить к этой программе тренировок, вам следует оценить свой уровень физической подготовки на настоящий момент. Он послужит точкой отсчета, относительно которой вы будете отслеживать прогресс. Изменения произойдут не в один миг, но к концу этих тридцати дней вы сможете с уверенностью наблюдать очевидные улучшения.

Кардиотренировки

Начнем с оценки вашей готовности к кардиотренировкам. Запишите следующие показатели:

- частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя;
- результат теста на восстановление частоты сердечных сокращений после физической нагрузки.

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Частотой сердечных сокращений называют число ударов сердца в минуту. Измерьте данный показатель в состоянии покоя в тот момент, когда вы полностью неподвижны, например утром, лежа в постели после пробуждения. Нормальной частотой сердечных сокращений в состоянии покоя для взрослых считается от 60 до 100 ударов в минуту, однако оптимальный показатель составляет от 60 до 80 ударов в минуту. Чем ниже ЧСС в состоянии покоя, тем выше уровень физической подготовки. Если у вас достаточно высокий уровень физической подготовки, то ваша частота сердечных сокращений в состоянии покоя будет близка к 60 ударам в минуту. У тренированных спортсменов ЧСС в состоянии покоя зачастую составляет 50 ударов в минуту и менее.

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ



Чтобы определить свою ЧСС, нащупайте пульс на запястье или шее. Сосчитайте число ударов в течение 15 секунд, а затем умножьте это число на четыре – и получите искомый результат.

На запястье: положите указательный и средний пальцы на лучевую артерию у основания большого пальца (с внутренней стороны предплечья).

На шее: положите указательный и средний пальцы на сонную артерию, расположенную с одной из сторон трахеи.

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

ЖЕНЩИНЫ

Уровень подготовки

| Возраст | Профессиональный | Высший | Хороший | Средний | Плохой |
|---------|------------------|--------|---------|---------|--------|
| 18–25 | 54–60 | 61–65 | 66–73 | 74–84 | 85+ |
| 26–35 | 54–59 | 60–64 | 65–72 | 73–82 | 83+ |
| 36–45 | 54–59 | 60–64 | 65–73 | 74–84 | 85+ |
| 46–55 | 54–60 | 61–65 | 66–73 | 74–83 | 84+ |
| 56–65 | 54–59 | 60–64 | 65–73 | 74–83 | 84+ |
| 65+ | 54–59 | 60–64 | 65–73 | 74–83 | 84+ |

МУЖЧИНЫ

Уровень подготовки

| Возраст | Профессиональный | Высший | Хороший | Средний | Плохой |
|---------|------------------|--------|---------|---------|--------|
| 18–25 | 49–55 | 56–61 | 62–69 | 70–81 | 82+ |
| 26–35 | 49–54 | 55–61 | 62–70 | 71–81 | 82+ |
| 36–45 | 50–56 | 57–62 | 63–70 | 71–82 | 83+ |
| 46–55 | 54–60 | 61–65 | 66–73 | 74–83 | 84+ |
| 56–65 | 51–56 | 57–61 | 62–71 | 72–81 | 82+ |
| 65+ | 50–55 | 56–61 | 62–69 | 70–79 | 80+ |

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Прежде чем выполнить приведенный ниже тест на восстановление частоты сердечных сокращений после физической нагрузки, познакомьтесь с понятием интенсивности упражнений, определяющим уровень усилий, которые вы будете прикладывать во время тренировки. Это поможет вам избегать травм, не перенапрягаться и сделать занятия более эффективными, когда вы достигнете оптимального уровня интенсивности. Чтобы обеспечить высокую результативность кардиотренировок, вы должны работать на среднем или интенсивном уровне. Как же определить уровень интенсивности?

РАЗГОВОРНЫЙ ТЕСТ

Это простой и проверенный временем способ измерения интенсивности упражнений.

Средняя: вы можете говорить, но, когда начинаете петь, задыхаетесь.

Высокая: вы можете произнести всего несколько слов, не переводя дыхание.

Слишком высокая: вы вообще не можете говорить. Это значит, что вы перенапрягаетесь. Замедлите темп выполнения упражнения.

ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Существует научный способ определения интенсивности упражнений. Сначала вы должны вычислить максимально допустимую частоту сердечных сокращений (МЧСС) для занятий физическими упражнениями. Для этого из 220 нужно вычесть число, обозначающее ваш возраст. Например, если вам 48 лет, вычтите 48 из 220 — и получите максимально допустимую частоту сердечных сокращений, составляющую 172. Это ваша МЧСС во время занятий физическими упражнениями. Целевая частота сердечных сокращений (ЦЧСС) обычно выражается в процентном отношении к вашей МЧСС.

Средняя интенсивность:

50–70 процентов от вашей максимально допустимой частоты сердечных сокращений.

Высокая интенсивность:

70–85 процентов от вашей максимально допустимой частоты сердечных сокращений.

Если вы не обладаете достаточным уровнем подготовки или впервые приступаете к занятиям физическими упражнениями, ориентируйтесь на нижний предел шкалы интенсивности и постепенно увеличивайте свою ЦЧСС. Когда наберете приличную форму и захотите проверить свой уровень физической подготовки, попробуйте перейти к верхнему пределу шкалы интенсивности.

ТЕСТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ



Этот тест позволяет определить ваш уровень физической подготовки на основе скорости, с которой ваша частота сердечных сокращений возвращается к норме после интенсивных занятий физическими упражнениями. Чем вы тренированнее, тем быстрее частота сердечных сокращений восстанавливается после занятий.

1 Встаньте перед степ-платформой высотой 30 сантиметров, положив ладони на бедра.

2 Запустив секундомер, начните подниматься на степ-платформу и спускаться с нее. Выполняйте в течение 3 минут. Используйте метроном, чтобы задать ритм шагов. Через 3 минуты измерьте ЧСС в течение 1 минуты.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

| ЖЕНЩИНЫ | | Скорость восстановления | | | |
|---------|----------|-------------------------|--------------------|----------------------|--|
| Возраст | Отличная | Хорошая | Удовлетворительная | Неудовлетворительная | |
| 18–25 | <81 | 82–102 | 103–120 | 121+ | |
| 26–35 | <80 | 81–103 | 104–119 | 120+ | |
| 36–45 | <84 | 85–104 | 105–122 | 123+ | |
| 46–55 | <91 | 92–111 | 113–125 | 126+ | |
| 56–65 | <92 | 93–112 | 113–128 | 129+ | |
| 65+ | <92 | 93–115 | 116–126 | 127+ | |
| МУЖЧИНЫ | | Скорость восстановления | | | |
| Возраст | Отличная | Хорошая | Удовлетворительная | Неудовлетворительная | |
| 18–25 | <76 | 77–93 | 94–110 | 111+ | |
| 26–35 | <76 | 77–94 | 95–113 | 114+ | |
| 36–45 | <76 | 77–94 | 95–115 | 116+ | |
| 46–55 | <82 | 83–102 | 103–120 | 121+ | |
| 56–65 | <80 | 81–100 | 101–118 | 119+ | |
| 65+ | <81 | 82–103 | 104–120 | 121+ | |

Силовые тренировки

Тренировки с отягощениями нужны всем, не только бодибилдерам. Физическая сила важна и для повседневных занятий, например чтобы взять на руки ребенка или поднять чемодан. Использование нагрузки позволяет укрепить мускулатуру и повысить ее тонус (что дает вам дополнительную возможность лучше выглядеть), а также улучшить состояние костей.

С помощью приведенных здесь упражнений вы можете оценить силу мышц трех основных областей тела: верхней, средней и нижней. Пройдите каждый из тестов и запишите свой результат, соотнесите его со значениями, приведенными в таблицах. Не теряйте эти записи, поскольку по завершении курса вам потребуется повторить данные упражнения, чтобы оценить свои успехи.

ТЕСТ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Какое максимальное число отжиманий вы можете выполнить? Если приведенный здесь вариант слишком сложен для вас, выполняйте вместо него отжимания на коленях (см. с. 24).

СЧЕТЧИК ОТЖИМАНИЙ

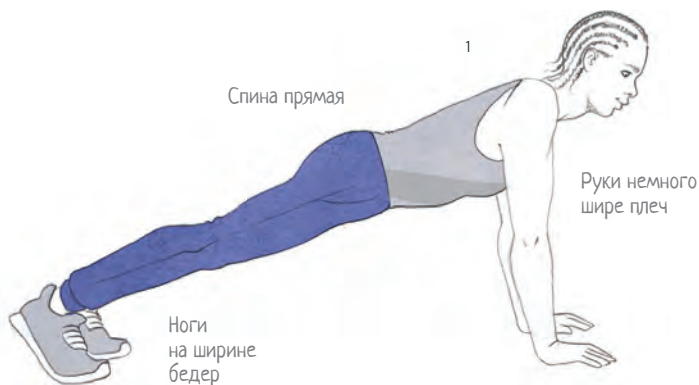
ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

| Возраст | Женщины | Мужчины |
|---------|---------|---------|
| 18–25 | 20 | 28 |
| 26–35 | 19 | 21 |
| 36–45 | 14 | 16 |
| 46–55 | 10 | 12 |
| 56–65 | 10 | 10 |
| 65+ | 7 | 8 |

1 Встаньте на четвереньки и разведите руки немного шире плеч. Втяните живот и напрягите мышцы средней части тела*. Ноги разведите на ширину бедер и выпрямите их так, чтобы удерживать равновесие на пальцах ног и ладонях. Тело должно образовать прямую линию, не допускайте провисания.

2 На вдохе согните руки в локтях и опуститесь так, чтобы подбородок почти коснулся пола. На выдохе напрягите мышцы груди и с помощью рук отождитесь в исходное положение. Не выпрямляйте руки полностью: они должны оставаться немного согнутыми в локтях. Выполняйте отжимания без перерывов, считайте повторения.

* К мышцам средней части тела относятся мышцы живота, таза, поясницы и ягодиц, создающие своеобразное мышечное кольцо. — Прим. ред.



ТЕСТ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Какое максимальное число скручиваний вы можете выполнить за 1 минуту? С помощью мышц средней части тела приподнимите плечи над полом. Не тяните себя за шею руками. В отличие от подъема корпуса, в данном случае нужно оторвать лопатки от пола всего на 3–5 сантиметров.

СЧЕТЧИК СКРУЧИВАНИЙ

ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

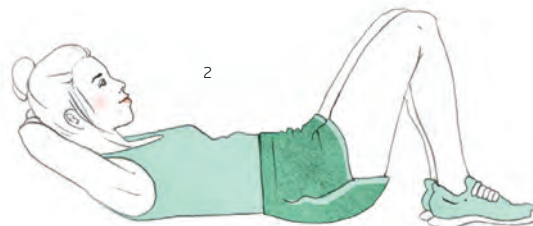
| Возраст | Женщины | Мужчины |
|---------|---------|---------|
| 18–25 | 38 | 47 |
| 26–35 | 39 | 42 |
| 36–45 | 29 | 39 |
| 46–55 | 24 | 34 |
| 56–65 | 20 | 28 |
| 65+ | 12 | 22 |

Поддерживайте шею руками, не прилагая к ней никаких усилий



Сохраняйте естественный изгиб поясницы

Поднимите лопатки над полом максимум на 3–5 сантиметров



ТЕСТ ДЛЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Приседания позволяют определить силовые показатели мышц нижней части тела. Какое максимальное число приседаний вы можете выполнить?



1 Встаньте прямо, разведите ноги на ширину плеч, опустите руки вдоль тела. Втяните живот, напрягите мышцы средней части тела и подготовьтесь к движению.

2 Присядьте, медленно поднимая руки перед собой. Отведите бедра назад, согните ноги в коленях. Колени не должны поворачиваться внутрь или выходить за вертикальную линию, образованную пальцами ног. Не сгибайте спину. Выполните максимальное число повторений.

Спина прямая



Колени находятся на одном уровне

Не отрывайте пятки от пола

СЧЕТЧИК ПРИСЕДАНИЙ

ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

| Возраст | Женщины | Мужчины |
|---------|---------|---------|
| 18–25 | 37 | 44 |
| 26–35 | 33 | 40 |
| 36–45 | 27 | 35 |
| 46–55 | 22 | 29 |
| 56–65 | 18 | 25 |
| 65+ | 17 | 22 |

Гибкость

Гибкость является важным компонентом фитнеса. Она способствует улучшению осанки, подвижности, координации движений, удержанию равновесия, а также снижению риска возникновения мышечных болей и травм.

ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ ПОЯСНИЦЫ, ГОЛЕНЕЙ И ЗАДНЕЙ ГРУППЫ МЫШЦ БЕДЕР

Гибкость этих областей тела можно определить с помощью наклона вперед сидя. Готовясь к тесту, положите на нижнюю ступеньку лестницы линейку, чтобы определить, насколько далеко вы сможете наклониться. Запишите результат.



1 Положите линейку на нижнюю ступеньку лестницы так, чтобы отметка «26 сантиметров» приходилась на край ступеньки (в которую будут упираться пальцы ваших ног).

2 Сядьте прямо, выпрямив ноги и упершись ступнями в лестницу. Вытяните руки перед собой и как можно сильнее медленно наклонитесь вперед. Отметьте на линейке точку, до которой вы смогли дотянуться руками.

ГИБКОСТЬ

ПОКАЗАТЕЛИ, СМ

| Результат | Женщины | Мужчины |
|---------------|---------|---------|
| Отличный | >37 | >34 |
| Хороший | 33–36 | 28–34 |
| Средний | 29–32 | 23–27 |
| Ниже среднего | 23–28 | 16–22 |
| Неуд. | <23 | 16 |

ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Нарушения осанки, являющиеся результатом того, что мы все больше времени проводим сидя, признаны основной причиной уменьшения диапазона движений шеи. Проходя тест, выполняйте движения медленно и осторожно, не напрягайтесь. Если у вас травмирована шея или вы ощущаете боли в этой области, дождитесь улучшения состояния и выполните тест позже.

Взгляд обращен вперед



Максимально поверните голову в сторону, но так, чтобы это не вызывало у вас дискомфорта



ВРАЩЕНИЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

В идеале диапазон движения должен составлять от 160 до 180 градусов. Это значит, что вы должны быть способны поворачивать голову вправо и влево так, чтобы нос оказывался на одной линии с плечами (или близко к данному положению).

2 Зафиксировав положение спины и плеч, медленно поверните голову влево настолько, насколько сможете, но без ощущения дискомфорта. Удерживайте это положение в течение 5 секунд. Повторите в другую сторону.

Равновесие

Равновесие является ключевым компонентом фитнеса. Способность уверенно удерживать его позволяет вам контролировать положение тела, что важно для таких повседневных действий, как ходьба, и занятий спортом. Хорошее равновесие поможет вам избежать падений. Кроме того, оно является важным показателем здоровья мозга.

ТЕСТ НА РАВНОВЕСИЕ

Оцените свою способность удерживать равновесие, замерив время, которое вы сможете простоять на одной ноге, не теряя баланса. Для этого вам потребуется секундомер. Упражнение на растяжку четырехглавых мышц бедер, показанное на рисунке, хорошо подходит для данного теста, но, если хотите, можете поднять ногу и в другом направлении. Если вы без труда удерживаете равновесие, выполните этот тест еще раз, но с закрытыми глазами.

1 Встаньте прямо, разведите ноги на ширину плеч. Согните правую ногу в колене, возьмитесь за подъем стопы правой рукой и мягко подтяните пятку к ягодице. Опустите колено и зафиксируйте эту позу на столько, насколько сможете. Вернитесь в исходное положение и повторите для другой стороны тела.



Не позволяйте согнутому колену отходить в сторону

Зафиксируйте взгляд на объекте перед собой

РАВНОВЕСИЕ

СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ

| Результат | Секунды |
|----------------------|---------|
| Отличный | >50 |
| Хороший | 40–50 |
| Средний | 25–39 |
| Ниже среднего | 10–24 |
| Неудовлетворительный | <10 |

Вес тела

Вес и индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ) является показателем, позволяющим понять, насколько вес вашего тела соответствует норме. Для этого следует определить отношение данного показателя к росту (последняя величина возводится в квадрат). Нормальный ИМТ находится в пределах от 18,5 до 24,9.

Вы можете найти онлайн-калькуляторы ИМТ или рассчитать его самостоятельно по следующей формуле:
$$\text{ИМТ} = \text{вес в килограммах} / (\text{рост в метрах})^2$$

Например: $63 \text{ кг} / (1,65 \times 1,65 \text{ м}) = 23,1$.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

| ИМТ | Статус веса тела |
|-----------|------------------|
| Ниже 18,5 | Недостаточный |
| 18,5–24,9 | Нормальный |
| 25–29,9 | Избыточный |
| 30 и выше | Ожирение |

Соотношение талии и бедер (СТБ)

СТБ используется в качестве показателя здоровья и риска развития серьезных заболеваний. Для его вычисления измерьте свою талию в самом узком месте, затем измерьте бедра в самом широком месте. Разделите величину обхвата талии на величину обхвата бедер. Например:
 $80 \text{ см} / 100 \text{ см} = 0,8$
(низкий риск).

СООТНОШЕНИЕ ТАЛИИ И БЕДЕР

РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

| Уровень риска | Женщины | Мужчины |
|---------------|-----------|-----------|
| Низкий | <0,81 | <0,96 |
| Средний | 0,81–0,85 | 0,96–1,00 |
| Высокий | 0,86–0,88 | 1,01–1,03 |
| Очень высокий | >0,88 | >1,03 |