

Содержание

Определитель упражнений 6

Предисловие 10

Выражение благодарности 12

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ СМЕШАННЫХ ТРЕНИРОВОК

- 1** **Что такое смешанные тренировки?** 15
- Преимущества смешанных тренировок 16
 - Принципы смешанных тренировок 17
 - 5-шаговая система 19
- 2** **С чего начать** 23
- Понимание принципов тренировки мышечного корсета 23
 - Подготовка к смешанной тренировке 29
 - Подбор спортивного снаряжения 30
 - Безопасность тренировки 30
- 3** **Осознанность и определение цели тренировки** 33
- Осознанность 33
 - Цель тренировки 38

ЧАСТЬ II. СМЕШАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 4** **Разминка** 45
- Упражнения в положении стоя на коленях 46
 - Планка 54
 - Упражнения стоя 58
 - Приветствие солнцу 62
- 5** **Упражнения в положении стоя для развития силы, равновесия и гибкости** 67
- Приседание 68
 - Выпад 78
 - Стойка на одной ноге 90
- 6** **Упражнения, выполняемые на полу, для развития силы, равновесия и гибкости** 99
- Планка 100
 - Стойка на четвереньках 109
 - Положение лежа лицом вниз 111
 - Положение сидя 119
 - Положение лежа на боку 124
 - Положение лежа с напряжением брюшного пресса 130
 - Мостик на плечах 136

7	Успокаивающие и восстанавливающие упражнения	139
	■ Наклоны вперед 140	
	■ Скручивания 145	
	■ Растяжка мышц бедер 152	
	■ Растяжка мышц груди 161	
	■ Наклоны в стороны 166	
	■ Успокаивающие упражнения 170	

ЧАСТЬ III. СИСТЕМА СМЕШАННЫХ ТРЕНИРОВОК

8	Смешанные тренировки по уровню сложности	181
	■ Тренировка начального уровня 182	
	■ Тренировка среднего уровня 188	
	■ Тренировка продвинутого уровня 197	

9	Смешанные тренировки по продолжительности	211
	■ 20-минутная тренировка 212	
	■ 40-минутная тренировка 218	
	■ 60-минутная тренировка 225	

10	Смешанные тренировки по задаче	235
	■ Тренировка для мышечного корсета 236	
	■ Тренировка для мышц всего тела 247	
	■ Тренировка для верхней части тела 256	
	■ Тренировка для нижней части тела 265	
	■ Тренировка для восстановления и расслабления 276	

11	Смешанные тренировки по типу упражнений	283
	■ Атлетическая тренировка 284	
	■ Тренировка барре 294	
	■ Тренировка для мышечного корсета 306	
	■ Смешанная тренировка йога-пилатес 316	


Приложение А. Построение смешанной тренировки 328

Приложение Б. Образцы программ смешанных тренировок на неделю 331

Об авторе 335

Определитель упражнений

Упражнение	Разминка	Йога	Пилатес	Фитнес	Барре	Страница
Балетное приседание					✓	76
Балетное приседание с подъемом пяток					✓	77
Боковая планка				✓		108
Боковой поворот корпуса			✓			128
Брасс			✓			114
Вращающийся стул		✓				73
Выпад				✓		78
Выпад с поворотом корпуса		✓				80
Выпад с поднятыми руками		✓				82
Динамическая растяжка в четырех положениях				✓		164
Динамический выпад с растяжкой бедра				✓		154
Дыхательное упражнение 3D	✓					27
Круги ногой лежа			✓			126
Мостик на плечах				✓		136
Мостик на плечах с подъемом ноги			✓			137
Мостик на плечах с разведением бедер					✓	138
Наклон в сторону			✓			127
Наклон в сторону сидя					✓	167
Наклон в сторону стоя на колене					✓	168
Наклон вперед сидя		✓				141
Наклон вперед сидя с разведенными в стороны ногами					✓	142



ОСНОВЫ СМЕШАННЫХ ТРЕНИРОВОК


ЧТО ТАКОЕ СМЕШАННЫЕ
ТРЕНИРОВКИ?



С ЧЕГО НАЧАТЬ



ОСОЗНАННОСТЬ
И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ
ТРЕНИРОВКИ



Смешанные тренировки — это идеальное сочетание физических упражнений, в основе которых лежат фитнес, йога, пилатес и танцы. Данные упражнения выполняются сосредоточенно и осознанно, что в итоге дает оптимальный результат. Прежде чем приступать к их освоению, следует понять философию и принципы тренировок. Такой подход гарантирует успех вашей программы.

Проработка мышечного корсета является одной из самых горячих тем в мире фитнеса. Вы узнаете, как тренировать мышцы этой группы и постепенно наращивать физические нагрузки. Вы освоите дыхательные упражнения, которые повысят эффективность занятий, связав дыхание с работой мускулатуры.

Прежде чем приступать к тренировкам, ознакомьтесь с простыми правилами, которые помогут вам достичь успеха. Научившись настраиваться и выполнять упражнения осознанно и сосредоточенно, вы повысите эффективность занятий и сможете контролировать свое дыхание и самочувствие. Вы поймете, как сознание влияет на ваше тело, физиологию и в итоге на результаты тренировок.



Что такое смешанные тренировки?

Смешанные тренировки — увлекательный и новый способ улучшения физической формы и самочувствия, укрепления тела и совершенствования фигуры. Эта уникальная система наиболее оптимальным образом использует самые эффективные упражнения фитнеса, йоги, пилатеса и барре, предлагая множество программ, каждая из которых отличается эффективностью, приемлемой нагрузкой и увлекательностью. Особый — смешанный — характер этих тренировок позволяет стать сильнее, создать мышечный рельеф, развить физическую выносливость, гибкость и равновесие. Такие занятия никогда вам не наскучат, поскольку число сочетаний упражнений поистине бесконечно. Какими бы ни были ваши цели — интенсивная или восстанавливающая тренировка с малой интенсивностью, — вы найдете программу на любой вкус.

Смешанные тренировки включают в себя самые разнообразные упражнения и программы тренировок, отличающиеся способностью мотивировать, безопасностью и высокой эффективностью, независимо от вашего опыта занятий физическими упражнениями, уровня подготовки и интересов. К тому же вам не потребуется спортивное снаряжение — только ваше тело!

Вы научитесь создавать собственные программы тренировок, отыскивая для них соответствующие упражнения. Это очень просто. Подберите сочетаемые упражнения для сегодняшней тренировки или следуйте предварительно составленной программе с учетом времени, которым вы располагаете, своих целей, интересов или уровня физической подготовки.

Эта книга даст вам знания, необходимые для достижения успеха. В ней вы найдете фото, описания упражнений и разнообразные программы смешанных тренировок. На фото показано, как выполнять упражнения для достижения максимального результата, в каждом описании содержатся простые и эффективные рекомендации, а также приводятся полезные советы и варианты упражнений, которые позволяют менять степень сложности в зависимости от уровня физической подготовки.

Преимущества смешанных тренировок

Смешанные тренировки представляют собой полную программу упражнений для сознания и тела. Объединяя лучшие упражнения йоги, пилатеса, фитнеса и барре, они обеспечивают всестороннее развитие сознания и тела, предлагая как физические, так и ментальные нагрузки, которые уравниваются покоем и отдыхом. Эти упражнения не дают ударной нагрузки на тело. Смешанные тренировки укрепят, восстановят и наполнят энергией ваше тело и душу.

Уникальной особенностью данного вида тренировок является большой выбор последовательно выполняемых упражнений, обеспечивающих ваше тело нагрузкой, адаптируясь к которой оно изменяется. В итоге вы получаете потрясающий результат — стройную фигуру со скульптурной мускулатурой. Часто меняя тип упражнений, их последовательность и интенсивность выполнения, мы стимулируем тело к изменениям, с каждым разом улучшая достигнутые результаты. Многочисленные исследования доказали, что регулярная смена программ тренировок заставляет тело адаптироваться к новым нагрузкам и помогает избежать застоя в тренировках.

Функциональные тренировки очень часто упоминаются в мире фитнеса. Под улучшением функциональных возможностей организма понимается способность легко и энергично выполнять свои ежедневные обязанности. Одним из лучших способов развития таких способностей является освоение движений, которые совершает ваше тело, преодолевая силу тяжести. Именно это происходит при выполнении упражнений с весом собственного тела, включенных в программу смешанных тренировок и позволяющих развить силу, равновесие и гибкость, необходимые для повседневной жизни.

Благодаря смешанным тренировкам вы научитесь двигаться наиболее оптимальным образом. Основой входящих в их программу упражнений является качество движений. Эксперты в области фитнеса едины в том, что это очень важное условие достижения высоких результатов. Упражнения, выполняемые с несоблюдением техники, неправильным положением тела и осанки, чрезмерно нагружают суставы и в итоге приводят к травмам, не позволяя вам получить желаемые результаты. Таким образом, справедливо правило: чем точнее вы соблюдаете технику выполнения упражнений, тем лучше итог.

Программа, описанная в данной книге, создана для того, чтобы помочь вам преодолеть три главных препятствия, стоящих на пути к регулярным занятиям физическими упражнениями: дефицит времени, недоступность и скуку.

Экономьте время

Смешанные тренировки очень эффективны. Вы пользуетесь сразу всеми лучшими наработками йоги, пилатеса, фитнеса, барре и сами определяете, сколько времени уделять занятиям в каждый из дней. Это позволит не пропускать тренировку, если у вас нет часа на занятия физическими упражнениями. Используя систему пяти шагов, вы создаете эффективную программу, выполнение которой занимает всего 20 минут.

Абсолютная доступность

Удобство — важный фактор, когда речь заходит о регулярности тренировок. Вы можете заниматься по данной системе где угодно: дома, в спортивном зале, на отдыхе. Вам не потребуется ни специализированное спортивное снаряжение, ни особый опыт. Смешанные тренировки позволяют самостоятельно создавать программы, отвечающие вашим уникальным потребностям.

Скуки больше нет

Однообразие утомляет и надоедает. Преимущество смешанных тренировок состоит в том, что вы можете разнообразить их по собственному желанию. Уникальность данной системы в том, что она предлагает на выбор несколько способов тренировки, включая 15 программ, созданных с учетом уровня физической подготовки, доступного времени, цели и типа занятий. Смешанные тренировки никогда вам не наскучат!

В данной книге предлагается множество упражнений различной степени сложности, которые можно выполнять каждый день в зависимости от выбранной программы. Вы узнаете, как составлять собственную программу на день и неделю, используя систему смешанных тренировок; как сделать занятия интересными и эффективными.

Принципы смешанных тренировок

Три принципа, лежащих в основе смешанных тренировок, таковы: правильное положение тела, правильная техника выполнения движений и правильное дыхание. Используя их на практике, вы получите больше пользы от каждого упражнения, поскольку научитесь совершать движения с большей осознанностью.

Выравнивание тела

В оптимальном положении тело позволяет совершать движения легко, мощно, направленно и грациозно. Когда кости, суставы, соединительные ткани и мышцы симметрично располагаются относительно срединной линии тела, оно находится в равновесии. Однако эта симметрия зачастую нарушается из-за напряжения, недостаточной подвижности мышц и суставов, слабости, неправильного образа жизни, болей и травм. Какой бы ни была причина, способность найти правильное положение тела и удерживать правильную осанку во время выполнения упражнения улучшит ваши результаты, снизит напряжение и в итоге разовьет функциональные возможности организма. Функциональные упражнения помогают выработать правильную осанку, укрепляя те мышцы, которые обычно ослаблены, и растягивая те, которые обычно закрепощены. Научитесь выравнивать тело (объясняется в описаниях, см. главы 4—7) и качественно выполнять движения, прежде чем переходить к более сложным вариантам.

Интеграция смешанных практик

Смешанные тренировки объединяют упражнения нескольких направлений: йоги, пилатеса, фитнеса и барре, — и используют их для гармоничной тренировки всего тела.

Йога

Выполнение асан развивает силу, равновесие, подвижность и устойчивость. Контроль движений и осознанность, лежащие в сердце йоги, повышают эффективность каждой позы.

Пилатес

В основе данной системы лежат качество движений, сконцентрированность на дыхании и положении тела. Упражнения пилатеса сосредоточены на осознании движений, укреплении мышечного корсета и улучшении осанки.

Фитнес

Общездоровьеские силовые упражнения и упражнения для развития гибкости дополняют йогу и пилатес, создавая баланс тренировок и позволяя вам построить сильную и стройную фигуру.

Барре

Под барре мы понимаем упражнения, которые выполняются у балетного станка — горизонтального поручня, за который держатся для равновесия. Хотя ни одно упражнение, приведенное в данной книге, не выполняется собственно у станка, вам следует стремиться выполнять движения с грацией, легкостью и точностью, отличающей балетных танцоров. Упражнения должны плавно следовать одно за другим. Их выполнение увеличит частоту сердечных сокращений и общий объем нагрузки.

Используя йогу, пилатес, фитнес и барре, вы сможете сделать свою тренировку как интенсивной, так и восстанавливающей — в зависимости от количества повторений, темпа и выбора упражнений. Комбинируя эти практики и включая их в свою тренировку, вы используете лучшее, что может дать каждая из них. Это и является залогом успеха смешанных тренировок.

Движение

Чтобы получить наибольшую пользу от упражнений, необходимо соблюдать технику их выполнения. Это позволит постепенно улучшить функциональные возможности организма. Упражнения не должны быть легкими, но они не должны и разрушать организм. Для успеха важно выполнять движения в диапазоне, в котором не появляется ни боли, ни неприятных ощущений. В первое время у вас могут возникать трудности с выполнением движений в полном диапазоне, однако со временем движения станут даваться вам легче, что позволит перейти

к более сложным упражнениям. Среди описаний вы найдете варианты упражнений с возрастающей сложностью, поэтому всегда сможете подобрать то, что отвечает вашим потребностям.

Дыхание

Правильное дыхание поможет контролировать движения во время занятий физическими упражнениями и в повседневной жизни. Дыхательные упражнения изменяют реакции нервной системы, увеличивают мышечную силу, активизируют мышечный корсет, снимают напряжение. Их выполнение в осознанном состоянии изменит результат ваших занятий физическими упражнениями, наполнит вас энергией, поможет сосредоточиться или расслабиться. Используя дыхательные упражнения смешанной тренировки, вы увидите, что дыхание и движение взаимосвязаны, и поймете, что эффективное дыхание во время выполнения упражнений позволяет достичь лучших результатов.

5-шаговая система

Все смешанные упражнения, представленные в этой книге, следуют 5-шаговой системе и могут быть использованы для создания разнообразных комплексов с бесконечными возможностями. Каждый из шагов имеет определенную цель и позволяет достичь определенного результата. Все упражнения подобраны таким образом, чтобы обеспечить безопасную и эффективную тренировку.

Перед началом каждого занятия нужно определить его цель, а затем, после разминки, переходить к упражнениям на укрепление мышечного корсета и развитие силы, равновесия и гибкости. Тренировка завершается успокаивающими и восстанавливающими упражнениями.

Шаг 1. Определение цели тренировки

Прежде всего определите цель занятия. После этого твердо решите выполнить все действия, необходимые для ее достижения, и сосредоточьтесь на выполнении соответствующих упражнений. Думая о том, чего вы хотите добиться на тренировке, и ставя перед собой конкретные цели прежде, чем к ней приступить, вы сможете получить более высокие результаты. Постановка целей — это самый простой способ сделать занятия осознанными. Конкретная цель тренировки, на достижении которой вы сосредоточиваетесь, будет зависеть от ваших потребностей и ментального состояния.

Шаг 2. Разминка

Разминка помогает подготовить тело к тренировке. В ходе ее выполнения вы совершаете разнообразные движения в нескольких плоскостях и принимаете различные положения тела. Разминка выполняется с более низкой интенсивностью, чем упражнения собственно тренировки. К концу разминки частота сер-

дечных сокращений увеличивается, температура тела повышается, мышцы и суставы становятся более гибкими, нервная система активизируется для эффективной координации движений и выполнения физических упражнений.

Продолжительность разминки зависит от интенсивности и типа упражнений, которые вы собираетесь выполнять во время тренировки. В общем случае чем выше интенсивность тренировки, тем больше времени следует уделить разминке. Для высокоинтенсивных тренировок продолжительность разминки должна составлять от 5 до 10 минут.

Продолжительность разминки и скорость выполнения упражнений во время нее зависят от задач вашей тренировки. Для высокоинтенсивной тренировки начните с выполнения медленных движений с полным диапазоном, затем постепенно увеличивайте темп. Для восстанавливающей тренировки разминка может быть короткой и выполняться в медленном, расслабленном темпе.

На продолжительность разминки влияет также время суток. По утрам ваше тело обычно более закреплено, поэтому вам потребуется больше времени для разминки. Позже днем тело разогревается, поэтому разминка может быть короткой и быстрой.

Самым значимым фактором разминки является самочувствие. Ваше физическое и ментальное состояние определяет продолжительность и интенсивность разминки. Если после прошлой тренировки вы чувствуете, что тело закреплено, посвятите разминке больше времени. Если вам трудно настроиться на тренировку, позвольте себе не напрягаться и увеличивать интенсивность разминки медленно и постепенно. Увеличение продолжительности разминки не принесет вреда. Смешанные упражнения для разминки и техника их выполнения подробно обсуждаются в главе 4.

Шаг 3. Упражнения в положении стоя

Третий шаг — упражнения, выполняемые в положении стоя, на развитие силы, равновесия, устойчивости и гибкости. Их можно делать как на обеих ногах (например, приседание), так и на одной (например, стойка на одной ноге). Поскольку упражнения в положении стоя, как правило, требуют больших затрат энергии, чем другие, их следует выполнять в начале тренировки, пока вы еще не устали. Эти упражнения организованы таким образом, что вы можете переходить от базового варианта (например, выпад) к более сложным (например, выпад с поднятыми руками). Более подробно техника их выполнения описана в главе 5.

В зависимости от количества повторений, выбранных комбинаций упражнений и их продолжительности вы можете уменьшить или увеличить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и интенсивность тренировки. В описании каждого упражнения, приведенного в этой части, указано рекомендованное число повторений или время выполнения. Определите подходящий для вас вариант и постепенно продвигайтесь вперед по мере наращивания силы, совершенствования навыков и повышения уровня общефизической подготовки.

Шаг 4. Упражнения, выполняемые на полу

Четвертый шаг — упражнения, выполняемые на полу в положении планки, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вверх и лежа лицом вниз. Они позволяют наиболее эффективно прорабатывать мышцы средней и верхней частей тела и развивать гибкость. Упражнения, выполняемые на полу, представлены в главе 6 и сгруппированы в соответствии с положением тела, что позволяет легко переходить от одного упражнения к другому или объединять их для увеличения нагрузки.

В зависимости от количества повторений, выбранных комбинаций упражнений и их продолжительности вы можете уменьшить или увеличить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и интенсивность тренировки. В описании каждого упражнения, приведенного в этой части, указано рекомендованное число повторений или время выполнения. Определите подходящий для вас вариант и постепенно продвигайтесь вперед по мере наращивания силы, совершенствования навыков и повышения уровня общефизической подготовки.

Шаг 5. Восстановление

Заключительный шаг — успокаивающие и восстанавливающие упражнения, которые позволяют отдохнуть, расслабиться и прийти в себя после тренировки. Эти упражнения представлены в главе 7. Их следует выполнять медленно, спокойно, полностью контролируя движения и сосредоточившись на растяжке, расслаблении и отдыхе. Данный шаг имеет не меньшее (а возможно, и большее) значение, чем разминка. Чтобы тренировка была полноценной, старайтесь не пропускать эти упражнения, так как вашему телу нужно время на восстановление.

Каждый шаг 5-шаговой системы важен для достижения лучших результатов. Планируя свои тренировки, включайте в них упражнения всех шагов, чтобы гарантированно создать полноценную, эффективную и безопасную тренировку.

Понимание компонентов 5-шаговой системы поможет вам эффективнее тренироваться и получать лучшие результаты. Читая данную книгу, помните о трех ключевых принципах смешанных тренировок: выравнивание тела, правильное выполнение движений и правильное дыхание. Каждый день используйте их в своих занятиях. Предложенная 5-шаговая система обеспечивает простую и понятную структуру тренировки. Прежде чем начать, определите цель занятия, затем проведите разминку, выполните упражнения в положении стоя, затем упражнения на полу и завершите комплекс серией успокаивающих и восстанавливающих упражнений.



Приветствие солнцу. Комплекс 2



Примите позу горы.



Вдохните и поднимите руки над головой.



Выдохните, наклонитесь вперед от бедер, руки опустите к голени, стопам или на пол.



Вдохните, вытяните позвоночник от бедер до головы.



Выдохните, согните ноги в коленях, упритесь ладонями в пол и переместите ноги назад, принимая положение планки. Вдохните и зафиксируйте эту позу.



Выдохните, поднимите ягодицы и примите позу собаки мордой вниз (вариант – поза ребенка). Зафиксируйте эту позу на 5 циклов глубокого дыхания.



Вдохните и переместите стопы к ладоням. Выдохните и подтяните грудь к ногам.



Вдохните, выпрямитесь и поднимите руки над головой.



Выдохните и опустите руки по сторонам.



Приветствие солнцу. Комплекс 3



Примите позу горы.



Вдохните и поднимите руки над головой.



Выдохните, наклонитесь вперед от бедер, руки опустите к голеням, стопам или на пол. Вдохните, вытяните позвоночник, опираясь руками о голени, стопы или пол.



Выдохните, согните ноги в коленях и опустите ладони на пол. Сделайте одной ногой шаг назад и опуститесь в низкий выпад. Вдохните и зафиксируйте это положение.



Выдохните, переместите переднюю ногу назад, примите положение планки и зафиксируйте это положение.



Вдохните, сделайте шаг вперед другой ногой, примите положение низкого выпада и зафиксируйте его.



Выдохните, переместите переднюю ногу назад. Вдохните и зафиксируйте это положение.



Выдохните, поднимите ягодицы и примите позу собаки мордой вниз (вариант – поза ребенка). Зафиксируйте это положение на 5 циклов глубокого дыхания.



Вдохните и переместите стопы к ладоням. Выдохните и подтяните грудь к ногам.



Вдохните, выпрямитесь и поднимите руки над головой.



Выдохните и опустите руки по сторонам.