

Содержание

Глава 1

10 **МОЯ ИСТОРИЯ — ЭТО ВАША ИСТОРИЯ**
Почему я стал тренером и как я могу изменить
ваше тело и жизнь

Глава 2

20 **Я ОБЕЩАЮ ВАМ**
Отличительные черты интенсивной программы фитнеса,
которых вы не найдете больше нигде

Глава 3

30 **ПРИДАЙТЕ МЫСЛЯМ ВЕРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**
Простые способы ментальной подготовки, повышения
мотивации и ответственности перед собой

Глава 4

40 **СЕКРЕТЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БОЛИ**
Как избежать травм и навсегда распрощаться
с болями в теле

Глава 5

50 **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МАТРИЦУ**
Передовые достижения спортивной науки,
стоящие за моей программой фитнеса

Глава 6

66 **ВАШ ПЛАН ИГРЫ**
Создайте самую всестороннюю и эффективную
программу тренировок из всех возможных

Глава 7
74 ТЕСТ НА ГОТОВНОСТЬ
Определите свой уровень готовности и узнайте,
как компенсировать скрытые слабые стороны

Глава 8
82 ПЕРВОКЛАССНАЯ ЕДА
Вкусный и здоровый рацион питания
для снабжения тела энергией

Глава 9
102 СОН, ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ
Главные результаты тренировок приходят не в спортивном зале

Глава 10
112 ВАШ ДАЛЬНЕЙШИЙ ПУТЬ
С окончанием программы тренировок начинается новая жизнь

120 ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ ПО НЕДЕЛЯМ

228 ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

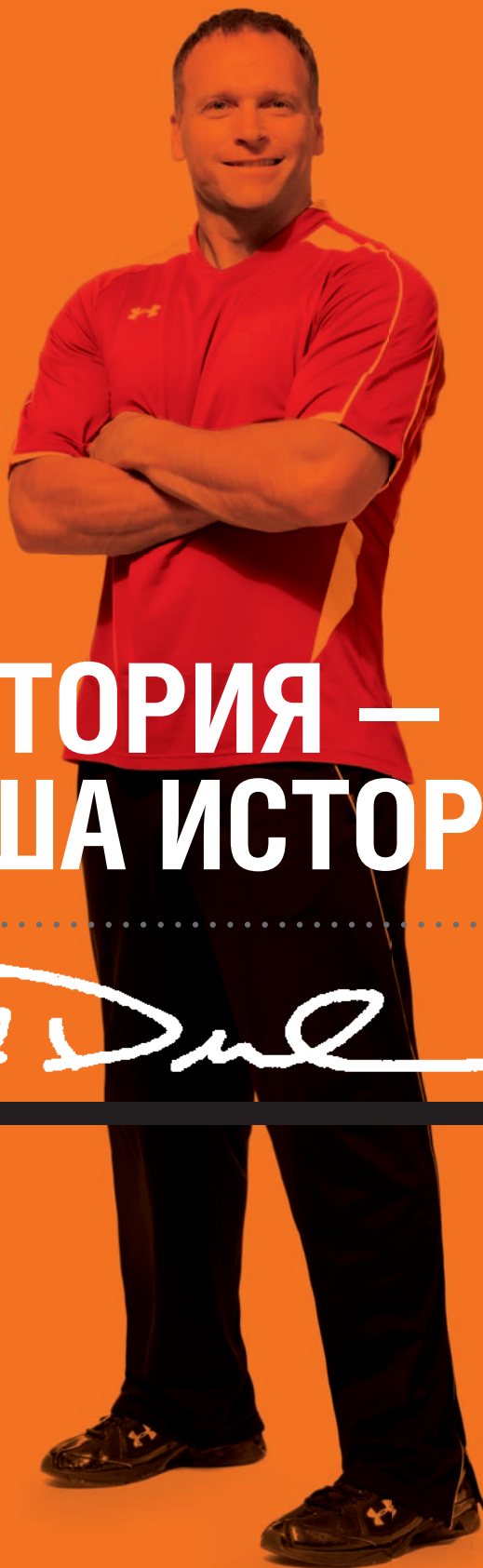
280 ПРИЛОЖЕНИЕ. ФИТНЕС НА ХОДУ
Нет времени? Нет тренажерного зала? Оправдания не
принимаются! Вы можете тренироваться когда и где угодно.

1

МОЯ ИСТОРИЯ —
ЭТО ВАША ИСТОРИЯ



Todd Duell



Я лежал на спине, глядя в ярко-голубое небо над Эз-ан-Провансом. На юге Франции был один из тех солнечных весенних дней, которые навевают мечты... А моим мечтам пришел конец. Я не мог пошевелить ногами. Лежал, не понимая, где нахожусь. В голове громко стучал пульс, сквозь шлем доносились звуки окружающего мира. Надо мной склонились тренеры. Мозг подавал сигналы пошевелить ногами или хоть чем-нибудь, но все было бесполезно. Я понял, что у меня очень серьезная травма. Мне было 25 лет, я играл в американский футбол во Франции, мечтал о том, чтобы однажды попасть в НФЛ, но теперь этим мечтам не суждено сбыться.

Всего несколько секунд назад снайпер бросил мне мяч после розыгрыша. Я в майке с номером 10 вовремя ушел от заслона и искал взглядом, кому бы сделать передачу, но все были плотно прикрыты. Тогда я прижал мяч к боку и решил прорваться вперед сам, чтобы отыграть несколько ярдов — хотя бы четыре или пять, а если удастся, то и больше. Но тут до меня дошло: «А ведь у тебя может получиться первый в твоей

жизни тачдаун». Краем глаза я заметил, что защитники пытаются перекрыть лицевую линию. Я не знал, сколько их, да и думать об этом было некогда. Казалось, успех уже гарантирован: я находился в той зоне, где меня никто не мог атаковать.

И тут — **УДАР!**

Два линейных защитника на полном ходу врезались своими шлемами мне в спину. И моя жизнь остановилась.

Тот день полностью изменил мою жизнь. Я надеюсь, что и ваша жизнь изменится с того момента, когда вы взяли в руки мою книгу. Взгляните на себя в зеркало. Как вам нравится то, что вы видите? Вы здоровы, счастливы, довольны своей судьбой?

Скорее всего, раз уж вы купили эту книгу, вам чего-то не хватает. Возможно, у вас та же история, что и у меня: травмы и непрекращающиеся боли. А может быть, вы страдаете от излишнего веса, или просто плохо себя чувствуете, или ощущаете нехватку энергии. Возможно, у вас есть мечты, но вы уже не верите, что сможете когда-нибудь реализовать их. Вы сломлены. Я знаю, что это такое.

Не исключено, что вы уткнулись в стену, достигли уровня, за которым результаты перестают расти, и вам требуется помощь, чтобы подняться на следующую ступень. Вы тратите кучу времени, а прогресса все не видно. Привычные действия привели к застою, вам стало скучно, и вы решили поискать что-то новое.

А может быть, вы похожи на многих моих клиентов тем, что в вас живет амбициозность и дух соперничества. Вы бодры и здоровы, усердно трудитесь каждый день, и чем больше работы, тем лучше. Вы любите трудные задачи, постоянно стремитесь к большему и готовы сделать все возможное, чтобы добиться максимального результата. Эти чувства мне тоже хорошо знакомы.

Каждый, кто приходит ко мне, хочет что-то изменить в себе. Кто-то подавлен, беспомощен, страстно желает большего. Кому-то все надоело. Вы знаете свою историю лучше всех.

До 1996 года, когда я получил травму на юге Франции, мне верилось, что ничто не способно меня остановить. Но оказалось, что это не так. Нет никакого греха в том, чтобы пережить удар

судьбы (или ощутить застой, или захотеть большего). Вы не можете всего предвидеть. Главный вопрос в том, что вы будете делать дальше. Кто-то воспринимает превратности судьбы как катастрофу, а кто-то как стимул. Удары, которые мы получаем, могут полностью изменить правила игры и всю жизнь.

Именно так и произошло со мной. С того несчастного случая мне суждено было всю жизнь заниматься тем, чтобы избавиться от боли, помочь в этом окружающим и довести как можно большее число людей до пика физических кондиций, чтобы они могли жить полноценно.

Конечно, в то время я еще не знал всего этого.

Когда меня уводили с поля, я уже понимал, что не парализован (во всяком случае, в обыденном смысле этого слова). За свою футбольную карьеру я пережил пять жестких столкновений, сопровождавшихся болью, растяжениями и вывихами. Но на этот раз мне досталось по-настоящему. Здесь был совсем другой случай. Спину пронизывала такая сильная боль, что я едва мог пошевелиться. В голову лезли самые мрачные мысли. До меня дошло, что южная Франция находится в тысячах миль от моего дома. Французские врачи почти не говорили по-английски, и когда мне перевели предварительный диагноз — повреждение позвоночника — я подумал: «Неужто они всерьез?»

Но мне не хотелось сдаваться. Инстинкт заставлял продолжать борьбу. Меня нащипгивали болеутоляющими, и я снова вышел на поле. Оглядываясь назад, я понимаю, что это был один из самых глупых поступков в моей жизни. Игра закончилась удачно — меня больше никто не толкал. На матч приехала мама с сестрой Пэтти, и после игры мы пошли поужинать в ресторан. Вот тут-то и кончилось действие болеутоляющих средств. Я еще никогда не пережи-

ОТНОШЕНИЕ + ОБЩЕНИЕ +

вал такой дикой боли. Она буквально парализовала меня. Она была невыносимой, но еще страшнее была неизвестность. На этот раз меня доставили в больницу. Я не мог даже дойти до туалета без посторонней помощи, не мог самостоятельно есть. Мне было страшно. Что же будет дальше? Что грозит мне в будущем?

Ваша история мало чем отличается от моей. Возможно, вам удалось избежать спортивных травм, но ведь есть какая-то причина, которая заставила вас взять в руки эту книгу. Вы хотите чего-то нового в жизни. Свежей энергии, перемен, трансформации. Я нашел для себя дорогу и теперь хочу помочь вам сделать то же самое. Вы можете создать жизнь, полную здоровья и радости. Я считаю, что в основе ее лежит физическое состояние. Если объедините нужное отношение к программе и себе самому с заботой о теле, душе и духе и добавите позитивное общение с хорошими людьми, у вас появится хорошая почва для творчества. Если находитесь в отличной физической форме, правильно питаетесь, нормально спите, прекрасно себя чувствуете, у вас будет достаточно энергии для того, чтобы направить ее на творчество. И тогда вы сможете добиться всего, чего захотите.

Но учтите один очень важный момент. *Не просите меня создать из вас другого человека.* Я этого не могу и не буду делать, потому как уверен, что для перехода на более высокий уровень нужны определенные действия и их можете предпринять только вы сами. Я могу дать рекомендации и программу тренировок, но решение стать другим человеком — только ваша прерогатива.

Одна из моих мантр (а из книги вы узнаете, что у меня их достаточно) звучит так: «На изготровку — целься — огонь!» Большинство же

людей живут под девизом: «На изготровку, целься... целься... целься». А до выстрела дело так и не доходит. Вы говорите, что хотелось бы начать тренировочную программу, вот только все никак не можете приступить к ней. Вы говорите, что хотели бы нанять тренера, чтобы он привел вас в хорошую физическую форму, но тренер все не появляется. Вы говорите, что хотели бы найти себе работу получше, но никак не решаетесь распрощаться со старой. Вы говорите, что хотелось бы продолжить учебу, наладить отношения с человеком, который нравится, поехать в путешествие...

Но дело до этого так и не доходит.

Вот почему мой девиз: «На изготровку — целься — огонь!» Он заставляет меня предпринимать действия, даже если страшно, если я чувствую себя неуверенно и с удовольствием бы еще потянул время. Вся моя программа построена на действиях. Я даю вам план игры, а вы должны действовать. Я готов мотивировать, вдохновлять и дать совет. Я могу проверить, насколько усердно вы действуете (об этом в главе 3). Но не стройте иллюзий. Действовать придется самостоятельно. Это нужно прежде всего вам.

Я уверен, что каждый обладает потенциалом, чтобы достигнуть «мирового уровня», будь то в собственной семье, профессиональной карьере, на спортивной площадке и в любых других делах, о которых вы мечтали еще ребенком. Но где-то на середине дистанции многие теряют веру в собственные силы и сами губят свой потенциал. Мы склонны откладывать все на потом и прекращаем попытки. Я должен вам сказать, что настало время показать себя во всей красе. Эта программа поможет развить физические кондиции, которые станут основой для достижения успеха во всех остальных областях жизни.

ЗАБОТА = ТВОРЧЕСТВО

Когда врачи сделали мне наконец томограмму позвоночника, был вынесен вердикт: карьера футболиста закончена. У меня обнаружили три межпозвоночные грыжи, стеноз спинномозгового канала и прогрессирующий дегенеративный процесс позвоночника. «У вас позвоночник, как у семидесятипятилетнего старика», — сказал мне врач. Мне настоятельно рекомендовали хирургическое вмешательство, но я подумал: «Только не во Франции. И не сейчас. Я готов терпеть боль, пока не доберусь до дома». Но тут возникла проблема: я не мог даже самостоятельно сесть, не говоря уж о том, чтобы выдержать девятичасовой полет до Штатов.

Несколько месяцев я провел в маленькой больничной палате во Франции. Большей частью я лежал в кровати, передвигался на костылях и нуждался в посторонней помощи, выполняя даже самые мелкие дела. Дважды в день ко мне заходила медсестра, чтобы сделать инъекции обезболивающих и противовоспалительных средств. У меня было достаточно времени, чтобы подумать о себе. Я знал, что настало время переходить к следующей главе жизни... Но к какой? Я всегда хотел только одного: играть в футбол, чтобы все мои родственники и друзья в Брикe (штат Нью-Джерси) гордились мной. Я был твердо уверен, что смогу играть в НФЛ. А теперь мечтам пришел конец.

Конечно, у меня были и другие варианты, но в то время я о них не задумывался. Я окончил колледж Уильяма и Мэри, где изучал кинезиологию, у меня был сертификат специалиста по лечебному массажу. Я располагал достаточными знаниями и умениями, чтобы найти себе другое применение, но тогда это не приходило мне в голову. Я грезил только НФЛ.

А тем временем физиотерапевт и хиропрактик, которые работали надо мной во Франции, каждый день объясняли мне, что и зачем они делают, какое воздействие оказывает психотерапия, иглоукальвание, энергетическая терапия и многое другое. Я прошел через все это, а когда процедуры закончились, я ходил за ними хвостом по всей клинике и наблюдал, как они лечат других. Хотя я сам еще и не осознавал этого, передо мной уже открылось новое жизненное призвание: возвращать людям здоровье. От этих

Либо делаешь, либо не делаешь. Третьего не дано.

— Магистр Йода
(один из персонажей
«Звездных войн»)

врачей я научился куда большему, чем сидя за партой в колледже. К этому меня подталкивала боль в спине. Я впитывал методы, которые мне предстояло использовать или рекомендовать своим клиентам в будущем.

Спустя три месяца я уже был в состоянии выдержать полет в Нью-Джерси. Там я очень много времени проводил в спа-салоне своей сестры Пэтти в Бэй-Хеде, где мог заниматься своей спиной и наслаждаться покоем и одиночеством. От операции я по-прежнему отказывался. Однажды, когда я сидел на крыльце салона, ко мне подошла женщина (как я понял, из клиентов моей сестры) и сказала:

— Я слышала, что вы брат Пэтти и недавно прекратили играть в футбол. Она рассказывала, что вы были отличным спортсменом.

— Да, был, — горько усмехнулся я в ответ. — Правда, мысленно я все еще спортсмен. Пытаюсь вот лечить спину, но...

— А вы можете проводить индивидуальные тренировки? — спросила она. — Массажем владеете?

— Конечно, — ответил я с улыбкой, хотя практического опыта в этом деле у меня было не так уж много.

— Вы сможете работать у нас на дому?

— Дайте-ка я проверю свой график, — еще шире улыбнулся я. — Конечно же, смогу.

Она объяснила, что у ее мужа, тоже бывшего спортсмена, болит спина и он нуждается в помощи.

— Я бы хотела, чтобы вы с ним поговорили.

Я не знал ни этой женщины, ни ее мужа. Спустя некоторое время она позвонила мне, назначила время встречи и назвала адрес: Маунт-стрит, 1 в Бэй-Хеде. Я еще подумал тогда: «Маунт-стрит, 1... подожди-ка. Это же огромный особняк на берегу».

Я позвонил Пэтти и спросил, кто эта женщина.

— Это Дженна Кинг, жена Майкла Кинга, — ответила она.

Возможно, вы не знаете, кто такой Майкл Кинг, но с плодами его трудов вы наверняка хорошо знакомы. Он глава компании «King World Productions», которой принадлежат права на такие телевизионные программы, как ток-шоу Опры Уинфри, «Колесо фортуны»*, «Вабанк»**. Его отец был автором фильма «Маленькие негодяи» («The Little Rascals»).

Так мы познакомились с Майклом. Он оказался типичным ирландцем с рыжей шевелюрой и огромным упрямством. Меня ничуть не удивило, что он добился такого успеха в жизни. Это был харизматичный и энергичный человек, большой любитель спорта. Он попросил меня о курсе массажа и лечебной гимнастики для спины. Ситуация показалась мне весьма комичной. Один человек с большой спиной нанимает для лечения другого — тоже с большой спиной. Майкл принял меня под крыло. От него я узнал много полезного о предпринимательстве и бизнесе. Это был совершенно другой мир. В его дом на побережье летом съезжались крупные деятели бизнеса из Нью-Йорка. На балконе его дома семейство Груччи 4 июля устроило фейерверк в его честь. Я делал всем им массаж и думал, глядя с балкона на океан: «Господи, всего три месяца назад я лежал без движения на футбольном поле во Франции. И вот я здесь. Неужели это теперь моя судьба?»

Мне трудно было в это поверить. Но уже вскоре Майкл устроил мне испытание на прочность. К концу лета я подал заявление о приеме

в Обернский университет и был принят. Я уже успел подобрать квартиру, выбрал специальность. Для меня это была та самая «новая глава» в жизни. Но тут вмешался Майкл и предложил поехать вместе с ним в Лос-Анджелес.

Я отклонил предложение. В конце концов, мне надо всерьез думать о будущей жизни. Я поделился с ним планами, рассказал о том, кем хочу стать после учебы. Но Майкл не из тех людей, кого может устроить отрицательный ответ. Он продолжал уговаривать меня перебраться вместе с ним в Лос-Анджелес. Дней до моего отъезда в Оберн оставалось все меньше. Наконец Майкл сказал мне:

— Послушай, Тодд. Ты хочешь возвращать людям здоровье и силу. Ты разбираешься в этом деле. Поехали со мной. Ты сможешь заниматься этим и на Западном побережье. Я знаком там со всеми людьми из шоу-бизнеса и помогу тебе начать дело. Сейчас все перебираются с запада на восток, поэтому тебе легче будет развернуться и заниматься тем, чем хочешь, а окончить университет сможешь и позже. Я даже оплачу тебе учебу. Но ты мне нужен в Лос-Анджелесе. Вот твой билет.

Спротивляться было бесполезно.

Лос-Анджелес — сумасшедший город. Дом Майкла был еще не достроен, и ему пришлось снять виллу Стинга на побережье в Малибу. Я поселился в гостевом доме. С одной стороны от меня, как выяснилось, жил Том Хенкс, а с другой Боб Райнер. На День Всех Святых Хенкс вместе с детьми пришел к моей двери за традиционным угощением. Я вынес им сладости и сказал:

— Вы очень похожи на Тома Хенкса.

— Похожий костюм, правда? — ответил он.

Для парня из Джерси многое на Западном побережье казалось непривычным. Работая на Майкла и лично общаясь со сливками бизнес-сообщества, я невольно усваивал новое мировоззрение и образ жизни, но эта жизнь представлялась мне все же какой-то нереальной. Похоже, что для парня из Джерси Лос-Анджелес оказался не самым уютным местом. А может, была какая-то другая причина? Мне явно чего-то не хватало.

* Аналог российского шоу «Поле чудес». — *Прим. перев.*

** Аналог российского шоу «Своя игра». — *Прим. перев.*

УПРАЖНЕНИЯ С ГУБЧАТЫМ ВАЛИКОМ

ЯГОДИЦЫ

■ Сядьте на валик правой ягодицей. Положите ступню правой ноги на бедро левой. Обопритесь руками на пол для поддержки туловища. Перемещайте тело по валику короткими движениями по всей протяженности ягодичных мышц. Поменяйте стороны.



ПОДВЗДОШНО-БОЛЬШЕБЕРЦОВЫЙ ТРАКТ

■ Лягте на правый бок и подложите валик под бедро. Обопритесь руками о пол для поддержки тела. Скрестите ноги, положив левую на правую, и поставьте ступню левой ноги всей поверхностью на пол. Передвигайте тело по валику от бедра до колена и обратно. Поменяйте ноги.



ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ

■ Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Подложите валик под правую голень. Положите левую ногу на правую, скрестив их в районе лодыжек. Обопритесь ладонями на пол и приподнимите тело от пола. Позвоночник должен сохранять естественный изгиб. Двигаясь вперед и назад, массируйте икроножную мышцу по всей длине. Повторите упражнение левой ногой.



ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА

■ Лягте на живот и подложите валик под ноги чуть выше колена. Медленно перемещайте тело по валику от колена до паха и обратно.



ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

➤ Лягте на живот и положите валик параллельно телу. Упритесь руками в пол. Согните левую ногу в колене, отведите ее вбок почти под прямым углом к телу и положите на валик, чтобы он приходился чуть выше колена. Перемещайте внутреннюю поверхность бедра по валику от колена до паха и обратно. Повторите упражнение другой ногой.



ГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

➤ Лягте на спину и подложите валик под верхний край лопаток. Скрестите руки на груди или заложите их за голову и отведите локти назад. Ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу. Слегка приподнимите таз от пола. Перемещайте тело по валику от лопаток до середины спины и обратно.



СПИНА

➤ Лягте спиной на валик, расположенный точно вдоль позвоночника. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол. Разведите руки в стороны и расправьте грудь. Вы должны почувствовать растяжку мышц груди и верхней части спины.



МАССАЖ СТУПНЕЙ ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ

➤ Снимите обувь. Поставьте ступню на теннисный мяч и перекачивайте его от пятки до подушечек пальцев. Движения должны совершаться медленно.

