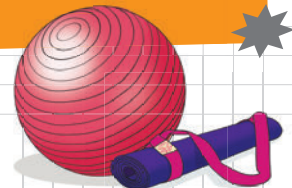
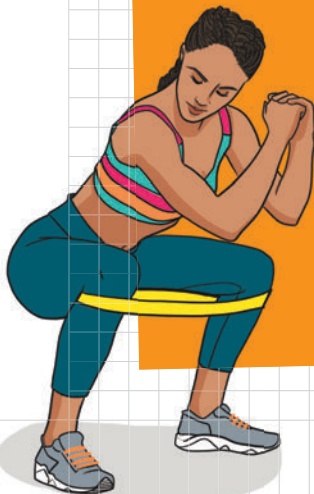
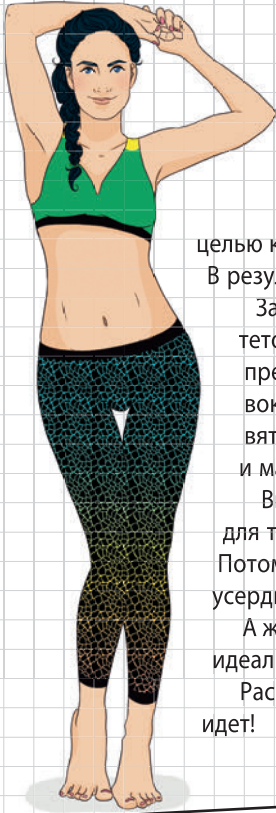


Содержание

Введение	3
Шест. Готова ли я к бою?	4
Глава 1. Какие цели я ставлю перед собой? ..	6
Глава 2. На старте	18
Глава 3. Кор-тренинг: я приступаю к занятиям!	28
Глава 4. Я прорабатываю глубокие мышцы на нестабильной поверхности	46
Глава 5. Я повышаю интенсивность тренировок	60
Глава 6. Экстремальный кор-тренинг: я расширяю границы своих возможностей	75
Я подвожу итоги	90
Заключение	94
Адреса и выражение благодарности .	95



Введение



Отныне кор-тренинг станет вашим союзником в обретении отличной физической формы и точеной фигуры. Благодаря этому методу тренировки вы глубоко проработаете все мышечные группы, что поможет создать стройное, гармоничное и сильное тело.

Давайте приступим к 8-недельной программе интенсивных занятий, целью которых являются подготовка, укрепление и развитие глубоких мышц. В результате вы получите сильное и тренированное тело.

За это время вы увидите все преимущества данной системы, приоритетом которой является проработка мышц кора (центра тела: брюшного пресса, спины, бедер и ягодиц). Каждые 15 дней интенсивность тренировок возрастает. Отягощения, Bosu и прочий спортивный инвентарь заставят вас выйти из зоны комфорта... Никакой рутины — только прогресс и максимальное удовольствие!

Вы убедитесь, что в данной программе сочетаются лучшие упражнения для тренировки мышц кора, используемые в пилатесе и фитнесе. Почему? Потому, что они позволяют наиболее эффективно достичь цели, в ходе усердной работы стимулируя все мышечные группы! Придется попотеть!

А желающим похудеть предлагаются советы, которые помогут подобрать идеальную диету для формирования фигуры мечты.

Раскройте свой потенциал, станьте подтянутой и грациозной. Вам так это идет!

Приступим, тренер!

Наш автор и тренер, Адамс, создал для вас эффективную программу упражнений, сопровождающуюся полезными рекомендациями. Результат гарантирован!

Тест. Готова ли я к бою?

Если вы держите этот блокнот в руках, значит, предлагаемая программа тренировок вам интересна. Но какую пользу она принесет именно вам? Чтобы узнать это, выполните небольшой тест.

Что вы представляете, когда слышите слово «планка»?

- Сыр.
- ▲ Стрдание.
- ◆ Мао Вэйдунга — китайского рекордсмена, удерживавшего позу планки в течение 8 часов 1 минуты и 1 секунды.

Ваша любимая часть тела...

- ▲ Ягодицы.
- ◆ Живот.
- Руки.

Доставляет ли вам дискомфортные ощущения ваша поясница?

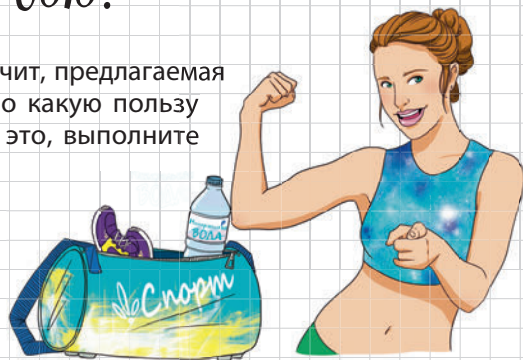
- Довольно часто.
- ◆ Совсем нет.
- ▲ При выполнении определенных упражнений.

Как часто вы занимаетесь спортом?

- ◆ Минимум три раза в неделю.
- ▲ 1–2 раза в неделю.
- Когда есть время.

Благодаря данному комплексу упражнений вы хотите...

- ▲ Придать идеальную форму своему животу.
- ◆ Улучшить свои спортивные способности.
- Проработать мышцы всего тела и обрести стройную фигуру.

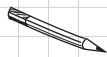


Какая физическая активность подходит вам меньше всего?

- ◆ Йога, однако мне не помешало бы обрести гибкость.
- ▲ Бег, потому что он вызывает скуку.
- ВИИТ*, так как это слишком интенсивная нагрузка.

На последней тренировке вы переусердствовали, и теперь у вас болит колено. Что вы будете делать?

- ◆ Займусь плаванием.
- ▲ Буду отдыхать.
- Со мной такого не случается, я никогда не выхожу из своей зоны комфорта.



Подсчитайте свои баллы!

●	▲	◆
А	Б	В

* Высокоинтенсивный интервальный тренинг. — Прим. ред.

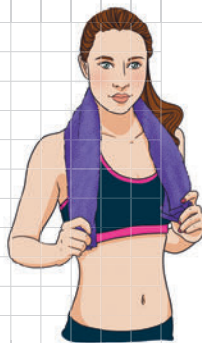


У вас большинство ответов ●.

Кар-тренинг поможет вам создать стройную фигуру.

Наименьшее, что можно сказать, — это то, что вы не любительница спорта. Вы знаете, что физическая активность полезна для здоровья и фигуры, но спортивные тренировки пока еще не вписаны в ваш ежедневник.

➔ Благодаря этой программе упражнений вы полюбите спорт, так как она позволяет тренироваться в своем темпе и гарантирует создание стройного и гармоничного тела. Вы обретете подтянутую фигуру с акцентом на брюшной пресс (#времяброситьвызов), так как данная тренировка разработана специально для укрепления центра тела. Но если вы хотите сбросить лишний вес, то предложенных упражнений будет недостаточно, поскольку они не сжигают много калорий. Для этого мы дополнительно подготовили специальные кардиотренировки для похудения. Вы обретете плоский живот и подтянутое тело без лишнего жира! (#безоправданий)



У вас большинство ответов ▲.

Кар-тренинг поможет вам создать плоский живот.

Вы регулярно занимаетесь спортом, но пропуск занятия не вызывает у вас мук совести. Ваш выпуклый живот сопротивляется, а вы мечтаете сделать его плоским?

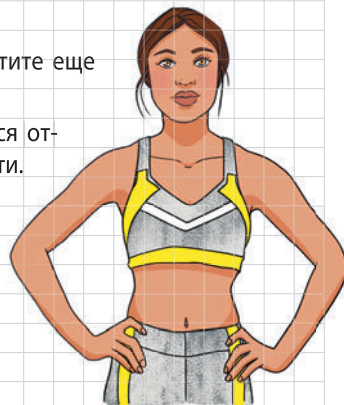
➔ С помощью наших упражнений вы сможете укрепить брюшной пресс. Более того, сочетая тренировки со специальной диетой, вы вскоре увидите, как изменится ваше тело (#тренировкамышц, #телопресс), и получите другие бонусы. Благодаря нашей программе вы будете совершенствовать всю свою фигуру. А так как тренировки центра тела для уменьшения жировой массы недостаточно, мы подготовили для вас кардиотренировки, чтобы вы обратились к своим резервам. Безошибочно выбранный курс!

У вас большинство ответов ◆.

Кар-тренинг придаст вам сил и энергии!

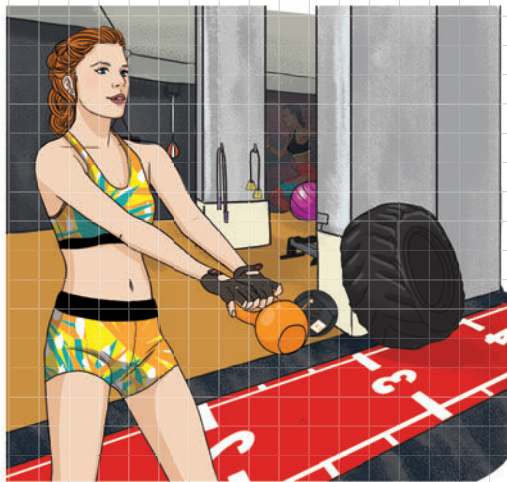
Спорт является частью вашей повседневной жизни, и вы хотите еще больше прогрессировать...

➔ Вы сделали правильный выбор! Эта программа является отличным дополнением к вашей привычной физической активности. Она укрепит глубокие мышцы кора, а мощный и тонизированный центр тела — секрет спортивных занятий без травм! Вам известно обо всех преимуществах, которые приносят тренированные глубокие мышцы. Благодаря им вы повышаете стабильность тела при выполнении динамических упражнений и упражнений на укрепление мышц. Избегая травм, вы превзойдете саму себя!



Глава 1

Какие цели я ставлю перед собой?



Кто не слышал о позе планки, которая стала очень популярной и обещает создать плоский животик всего за один месяц? Почему это упражнение вошло в моду? Потому, что, прорабатывая глубокие мышцы, оно укрепляет пресс и все тело без риска получения травм.

Кор-тренинг: что это такое?

*В чем он заключается?
В статических упражнениях!*

Данный метод тренировки направлен на изометрическое сокращение мышц (то есть на сокращение без движения). Нужно удерживать положение тела как можно дольше, чтобы почувствовать усталость мышц. Глубоко прорабатывая мышцы, вы делаете их сильнее и тоньше. Наша программа тренировок нацелена в первую очередь на развитие брюшного пресса, но в ходе выполнения предложенных упражнений укрепляется и становится сильнее все тело.

И в некоторых динамических упражнениях!

Несмотря на то что основой кор-тренинга является удержание позы, нередко применяются и динамические упражнения. В этом случае мышечный корсет укрепляется, когда руки и/или ноги находятся в движении. Динамические упражнения делают тренировку более эффективной, так как стимулируют и другие мышцы.

Упражнения, которые укрепляют брюшной пресс

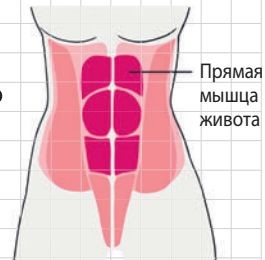
Первостепенная цель данного комплекса — развивать глубокие мышцы брюшного пресса и поясницы. В результате вы обретаете плоский животик и осиную талию!

Что происходит на уровне мышц?

Знаете ли вы, что скрывает ваш животик, который иногда отказывается быть плоским? К мышцам брюшного пресса относятся прямая мышца живота, поперечная мышца живота, внутренняя и наружная косые мышцы живота. Прежде чем приступить к работе над ними, узнайте, как они функционируют.

Прямая мышца живота

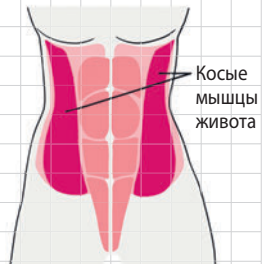
Тянущаяся по всей длине живота, от грудной клетки до лобка, прямая мышца является самой известной из мышц брюшного пресса, и на это есть причина: именно ее мы тренируем, когда хотим обрести заветные кубики. Основными функциями прямой мышцы живота являются формирование осанки, поддержание внутрибрюшного давления и защита внутренних органов. На протяжении данной программы вы будете тренировать ее при выполнении как динамических (см. с. 53, 65, 69), так и статических упражнений (см. с. 20).



Почему полезно стимулировать эту группу мышц? Даже если проработка прямой мышцы живота не является главной целью данного комплекса, некоторые упражнения все равно укрепляют ее, делая ваш пресс красивым и рельефным.

Внутренняя и наружная косые мышцы живота

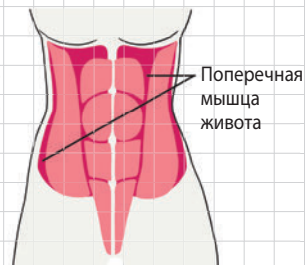
Наружная косая мышца находится по бокам живота и соединяет прямую мышцу живота с широчайшей мышцей спины. Внутренняя косая мышца расположена под наружной косой мышцей живота (точнее, между поверхностной наружной косой мышцей живота и глубокой поперечной мышцей живота). Волокна обеих мышц расположены под прямым углом друг к другу. Косые мышцы мы задействуем для поворотов и наклонов корпуса, а также при выполнении боковой планки, диагонального скручивания, бокового подъема ног (см. с. 22, 53, 54).



Почему полезно стимулировать эту группу мышц? Для формирования тонкой талии.

Поперечная мышца живота

Расположенная под косыми мышцами живота (по бокам) и прямой мышцей живота (спереди), поперечная мышца является самой глубокой мышцей брюшного пресса. Даже если, в отличие от прямой мышцы живота, ее не видно, это не значит, что ею можно пренебрегать. Данная мышца стабилизирует туловище и подтягивает живот. Благодаря своим горизонтальным мышечным волокнам она формирует настоящий корсет, который поддерживает внутренние органы. Поперечная мышца участвует в совершении вдоха. Если она ослаблена, внутренние органы опускаются вниз, в результате чего ваш животик выпирает. Хорошо развитая поперечная мышца делает живот более плоским. Комплекс упражнений нашей программы направлен на максимальную проработку данной мышцы, в результате чего она станет мегасильной.



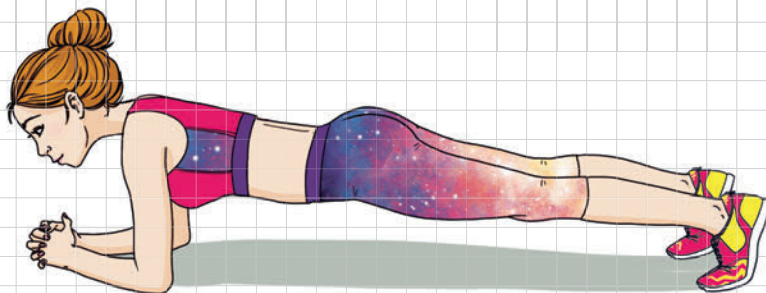
Почему полезно стимулировать эту группу мышц? Чтобы обрести плоский животик.

Упражнения кор-тренинга развивают все тело

Вы, вероятно, уже поняли, что кор-тренинг не только укрепляет мышечный корсет, но и приносит пользу всему организму. Например, при выполнении боковой планки прорабатываются также опорные рука и нога. А в упражнении «Удары ослицы» (см. с. 34), помимо брюшного пресса, задействованы также ягодичные мышцы. Главный принцип нашей программы — создать стройное, сильное и гармоничное тело.

Главное упражнение комплекса: планка

Чтобы понять, что такое кор-тренинг, нужно выполнить планку. Эта поза имеет множество вариантов и широко используется в пилатесе и при физической подготовке во многих видах спорта (футбол, бег и др.). Планка отлично прорабатывает как переднюю половину тела, так и заднюю. Она укрепляет мышцы живота, ягодиц, рук, бедер без вреда для здоровья и риска травмы суставов. Одним словом, планка гармонично развивает мышцы всего тела.



Версия для похудения

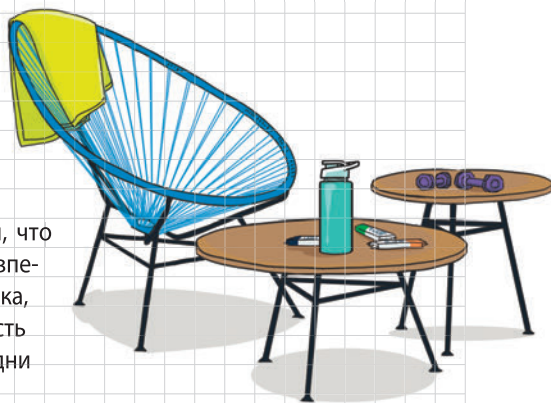
Кор-тренинг развивает мышцы, тонизирует и укрепляет тело, но не способствует похудению. Для того чтобы избавиться от жировой массы, вы должны добавить к своим занятиям кардиотренировку (работают не только мышцы, но и вся сердечно-сосудистая система). Вы можете выбрать ВИИТ или, еще лучше, высокоинтенсивную кардиотренировку (см. с. 36), которые идеально впишутся в вашу программу. Вы тратите максимум энергии во время основной части занятия и продолжаете сжигать жиры в течение фазы восстановления (так как организм во время нагрузки поглощает больше кислорода, а после занятия пытается компенсировать его, сжигая при этом больше калорий).

Поскольку хорошая новость никогда не приходит одна, в дополнение к спортивным занятиям мы подготовили для вас специальную программу питания, которая поможет избавиться от упрямых жировых отложений, уменьшить животик и увидеть свои сильные мышцы.

Пять веских причин тренировать мышцы

Чтобы быть сексуальной!

Плоский животик служит не только для того, чтобы чувствовать себя сексуальной в бикини... Брюшной пресс поддерживает внутренние органы, что предотвращает их опущение и выпирание живота вперед, а также препятствует искривлению позвоночника, гарантируя красивую осанку, стройность, энергичность и уверенность в себе. Одним словом, вы получаете одни только преимущества и пользу для здоровья.



Чтобы иметь подтянутое тело!

Глубоко тонизируя мышцы центра тела, кор-тренинг легко и гармонично формирует красивые очертания вашей фигуры. Бонус: прорабатывая несколько мышечных групп одновременно, вы сжигаете больше калорий, чем если бы тренировали только одну группу. Два в одном, что нам очень подходит!



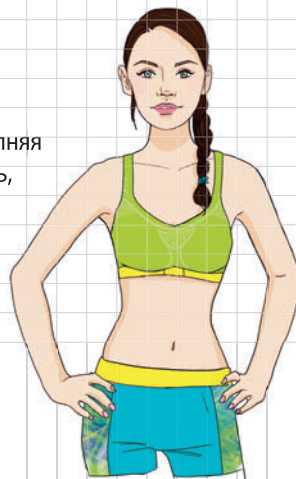
Чтобы всегда быть на высоте!

Данный комплекс упражнений не только помогает обрести красивую фигуру, но и является отличным способом всегда быть на высоте. Настоящий спорт для отличного самочувствия! Укрепляя глубокие мышцы, которые защищают суставы, вы становитесь сильнее. Суставы и сухожилия становятся прочнее. Вы обретаете выносливость и хорошую физическую форму, что имеет важное значение как для занятий спортом, так и для повседневной жизни! *Girl power!**

Чтобы сжигать больше калорий в состоянии покоя!

Больше всего калорий мышца потребляет в состоянии покоя. Выполняя упражнения, вы увеличиваете мышечную массу, что, в свою очередь, улучшает основной метаболизм (минимальное количество энергии,

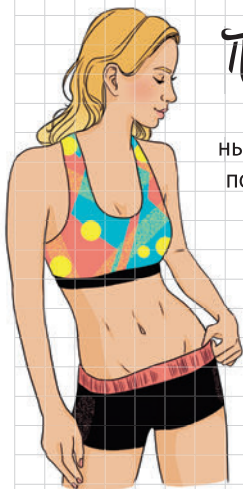
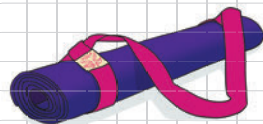
* *Girl power* (рус. девичья сила) — выражение, отражающее культурный феномен конца XX — начала XXI века. Связано с третьей волной феминизма. Стало популярным благодаря группе Spice Girls. — Прим. ред.



необходимое для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в состоянии покоя). Чем лучше вы тонизируете мышцы, тем больше повышаете энергетические затраты в состоянии покоя и тем больше у вас шансов сохранить стройную фигуру.

Чтобы тренироваться в любом месте и в любое время!

Данные упражнения выполняются за счет веса тела. Это значит, что вы можете заниматься в любом месте и в любое время! Вам ничего не нужно... кроме собственной мотивации!



Познакомимся со спортивными терминами

Спортивная тренировка — это целая вселенная, которая имеет собственный словарь. Прежде чем перейти к делу, познакомьтесь с некоторыми понятиями!

Кор

Слово «кор» произошло от английского core и переводится как «ядро, сердцевина, центр». Оно означает центр тела и включает в себя мускулатуру живота, бедер, спины, ягодиц — одним словом, все мышцы, которые расположены в области позвоночника. Сильный мышечный корсет надежно поддерживает позвоночник, защищает внутренние органы, позволяет сохранить красивую осанку и плоский живот.

Кор-тренинг

Это тренировка центра тела. Вы можете укрепить данную область с помощью различных упражнений фитнеса, кросс-тренинга и даже пилатеса. Кор-тренинг прорабатывает в основном мышцы пресса, поясницы, бедер и ягодиц. Также данная тренировка улучшает стабильность, координацию, осанку и способность тела равномерно распределять нагрузку. Мышцы кора — это центр мышечной активности нашего тела.

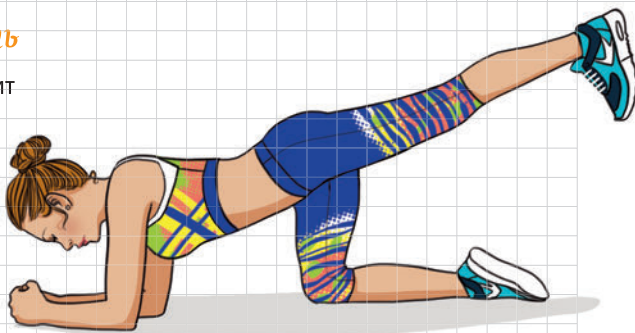
Глубокие и поверхностные мышцы

Выполняя нашу программу упражнений, вы будете прорабатывать преимущественно глубокие мышцы, но и поверхностные тоже не будут отдыхать. Глубокие мышцы, несмотря на то что они невидимы, являются наиболее важными. Они обеспечивают стабильность позвоночника и качественную моторику движений. Поверхностные мышцы, которые мы видим, когда тренируем их с целью наращивания мышечной массы, также участвуют в развитии моторики. И те и другие играют важную роль, поэтому пренебрегать ими нельзя!



Изолировать и мобилизовать

Изолировать и мобилизовать — значит нацелиться на конкретную группу мышц и удерживать их в напряжении, в то время как остальная часть тела будет оставаться неподвижной. Например, в ходе выполнения упражнения «Удары ослицы» (см. с. 34) вы будете изолировать и прорабатывать мышцы ягодиц, в то время как остальная часть тела останется неподвижной.

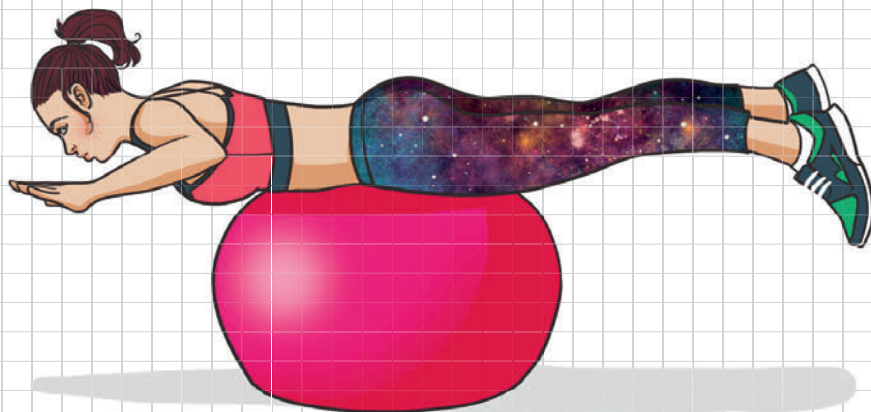


Вес тела

Выполняя упражнения на укрепление мышц кора, вы используете вес собственного тела, что означает работу на сопротивление без применения отягощений и т. п. Чтобы усложнить тренировки, для некоторых упражнений мы все же выбрали несколько спортивных снарядов. Предпочитаете использовать только вес своего тела? Пожалуйста! Ваши мышцы в любом случае будут гореть!

Проприоцепция

Понятие проприоцепции особенно важно при выполнении упражнений на нестабильной поверхности (см. с. 75) или в нестабильном положении (например, боковой планки). Проприоцепция — это осознание положения и движений собственного тела. Хорошая проприоцепция делает вас ловкими. Развитие данного качества способствует более эффективному поступлению в мозг сигналов о положении частей тела, благодаря чему улучшаются регуляция мышечных сокращений и равновесие.



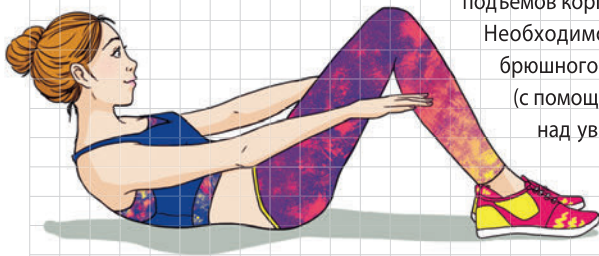
Экспресс-викторина

Тренировка мышц кора: мифы и реальность

«Для обретения плоского живота кранч-фитнес подходит больше, чем кор-тренинг».

Правда

Миф



Миф. Чтобы избавиться от жира на животе, выполнения подъемов корпуса из положения лежа на спине недостаточно. Необходимо прорабатывать и поверхностные мышцы брюшного пресса (с помощью кранч-фитнеса), и глубокие (с помощью кор-тренинга). Какой смысл работать только над увеличением объема поверхностных мышц, если они будут спрятаны за слоем жира? Заветных кубиков вы все равно не увидите. Поэтому необходимо действовать на нескольких уровнях. Проработка только одного слоя мышц не имеет смысла.


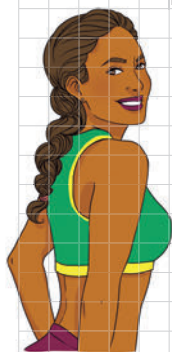
«Кор-тренинг позволяет сжечь больше калорий, чем повторяющиеся классические упражнения для пресса».

Правда

Миф

Правда. Как вы уже знаете, кор-тренинг прорабатывает несколько мышечных групп и чем лучше тело натренировано, тем больше калорий оно сжигает в состоянии покоя (знаменитый основной обмен веществ). Таким образом, выполняя классические упражнения для укрепления мышц, вы прорабатываете только одну область, что менее эффективно, чем при кор-тренинге, где работа идет сразу над всем телом. Чем больше

мышц будет задействовано в ходе тренировки, тем больше калорий сожжется в состоянии покоя и тем меньше жира у вас останется (при условии обязательного соблюдения сбалансированного питания, так как одно без другого невозможно).



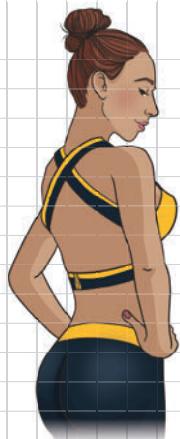
Основной обмен веществ — это энергия, потребляемая организмом в состоянии покоя для обеспечения своей жизнедеятельности, своеобразный внутренний бойлер организма. Для женщины, ведущей малоподвижный образ жизни, минимальные энергетические потребности составляют около 1200 ккал в день. Эта цифра может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

«Занимаясь кор-тренингом, я рискую набрать мышечную массу».

Правда

Миф

Миф. Быстрое повторение упражнений, как в силовой тренировке с использованием отягощений, не является целью данного метода. Здесь основное внимание уделяется удержанию положения с целью растягивания мышц. Вы глубоко прорабатываете их, не набирая при этом дисгармоничную мышечную массу. Одним словом, мышцы становятся сильными, но более сухими и тонкими, чем в классической силовой тренировке с использованием отягощений, благодаря чему вы обретаете более женственную фигуру...

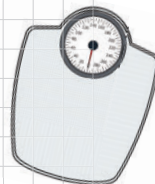


«Благодаря тренировке центра тела я потеряю вес».

Правда

Миф

Миф. Упражнения кор-тренинга помогают сформировать красиво очерченный силуэт и тонизировать все тело, но данная программа используется не только с целью похудения. Если вы действительно хотите уменьшить талию на пару размеров, делайте ставку на кардиотренировку. А благодаря кор-тренингу вы обретете плоский живот, упругие ягодицы и сильное тело в целом.



«У меня уменьшатся боли в спине».

Правда

Миф

Правда. Если поясница иногда заставляет вас страдать из-за отсутствия физической активности или неправильного положения тела, то тренировка поможет вам избавиться от боли, укрепляя мышцы данной области и корректируя возможную мышечную слабость. Но будьте внимательны: чтобы эти упражнения принесли пользу, их необходимо выполнять правильно. Если боль не проходит, обратитесь к врачу. Только он сможет подобрать наиболее подходящее решение вашей проблемы.

Прежде чем начать...

Я подготавливаю спортивный инвентарь

Чтобы занятия проходили эффективнее, необходимо хорошее оборудование, которое позволит вам оптимизировать тренировки. Для занятий кор-тренингом много спортивного инвентаря не понадобится, так как упражнения выполняются в основном с весом собственного тела.

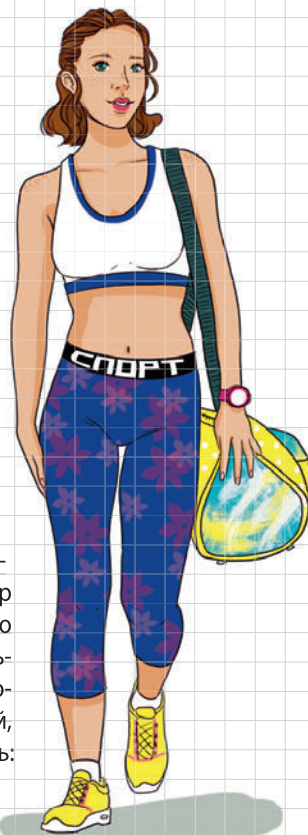
Обязательно: коврик для йоги

Выполнять упражнения на коврике для йоги намного комфортнее. Но, если у вас его нет, вполне подойдет пляжное полотенце. Главное, чтобы оно не скользило по полу.

Таймер



Он будет фиксировать продолжительность выполнения упражнений. Вы можете использовать таймер на мобильном телефоне, но в некоторых моделях его необходимо каждый раз перезапускать. Проще использовать для этого мобильные приложения, которые позволяют программировать количество подходов и повторений, а также продолжительность нагрузки и отдыха. Хорошая новость: большинство таких приложений бесплатные.



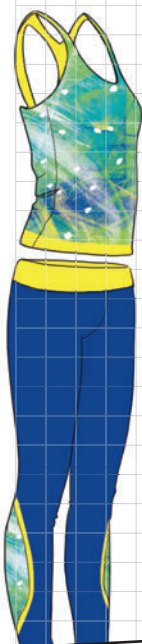
КАКИЕ ЦЕЛИ Я СТАВЛЮ ПЕРЕД СОБОЙ?

Бутылка с водой

Вода — это жизнь! Во время занятий всегда держите под рукой бутылку воды, особенно в жаркую погоду. Даже если тренировка длится всего 30–40 минут, все равно необходимо пить. Хорошая гидратация необходима для высокой производительности. Для справки: обезвоживание организма всего на 1% снижает физическую работоспособность на целых 10%!

Предупреждение!

Коврик для йоги и бутылка с водой — настоящие источники бактерий. Не забывайте чистить их после каждого занятия. Для дезинфекции коврика используйте спрей с эфирными маслами, а для бутылки — моющее средство для посуды. Откажитесь от пластиковых бутылок, содержащих бисфенол А, который может проникать в воду.



Лучшая спортивная одежда

Домашние занятия спортом должны быть источником удовольствия, которое начинается с одежды, в которой вы будете хорошо себя чувствовать. И речи быть не может, чтобы натянуть старые растянутые легинсы, которые не будут поднимать ни вашу самооценку, ни мотивацию! Выбирайте модные женственные модели и отдавайте предпочтение тканям, в которых ваша кожа будет дышать, например Dry-Fit от Nike, Playdry от Reebok, Ceramicool от Odlo...

Никаких носков, только качественные кроссовки

Даже если, занимаясь кор-тренингом, не нужно выполнять сильные толчки, для которых необходимы кроссовки с отличной амортизацией, все равно занимайтесь в спортивной обуви, а не в носках, чтобы избежать скольжений и травм.



Будьте внимательны: 86% людей, которые получают травмы, занимаясь фитнесом, носят неподходящую обувь. В фитнесе сгибание/разгибание стопы происходит 1,7 раза чаще, чем при беге. Защищайте стопы и лодыжки: носите специальные модели для фитнеса. Источник: Decathlon Sports Lab.

Спортивный бюстгалтер на 50–70% уменьшает раздражающие движения груди.

Как насчет спортивного бюстгалтера?

Спортивный бюстгалтер должен быть комфортным, из дышащей ткани, с поддержкой, адаптированной для вашей груди. Для занятий кор-тренингом с нагрузкой от легкой до умеренной вам подойдут следующие модели: Adidas, Odlo, Puma, Anita Active.

Я не забываю об эластичной ленте!

Во время кардиотренировок вам понадобится эластичная лента. Приобретать ее обязательно, но все-таки рекомендуется для достижения максимальной эффективности. Идеальным вариантом будет набор из четырех лент.