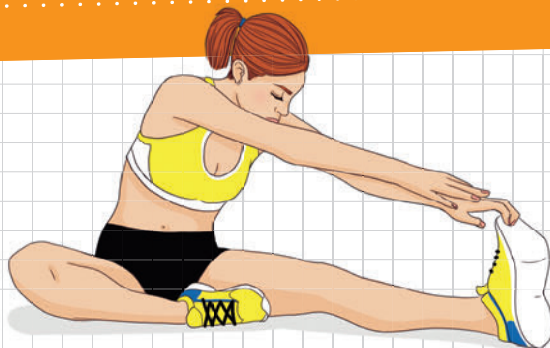
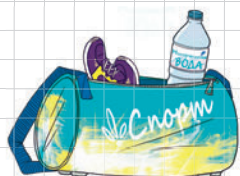


Содержание

Введение	3
Шест: Подходит ли мне макадам-тренинг?	4
Глава 1. Присоединяйся к макадам-тренингу!	6
Глава 2. Прежде чем начать	14
Глава 3. Вперед!	30
Глава 4. Моё восстановление	71
Глава 5. Питание для макадам-тренинга	77
Глава 6. Постоянное самосовершенствование!	88
Заключение: три цикла макадам-тренинга	92
Адреса	94



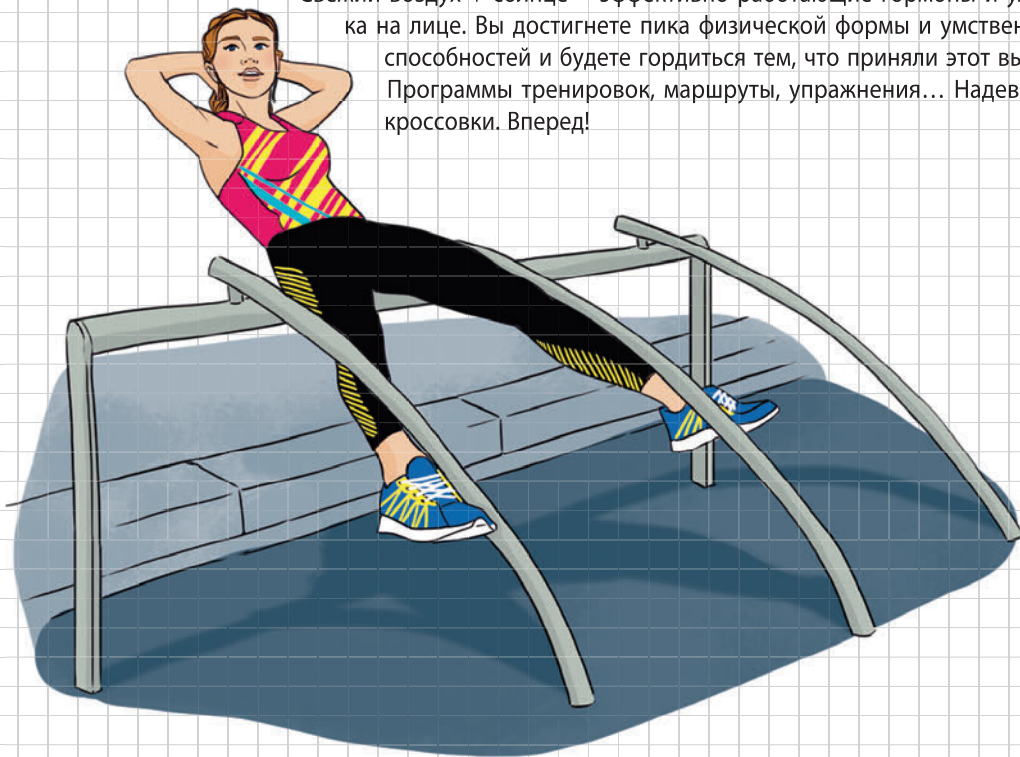
Введение

Зачем заниматься дома или в тренажерном зале, если можно выйти на улицу? Спорт на природе — не только для бегуний и жительниц пригорода! Если у вас аллергия на пробежки и вы живете в городе, но хотите привести свое тело в порядок, то для вас есть отличный вариант. Выходите из душных квартир и спортзалов! Присоединяйтесь к макадам-тренингу!

Это метод тренировок на свежем воздухе, в котором сочетаются силовые и кардиоупражнения. Выполнять их можно где и когда угодно. (Если только не идет дождь... но мы ведь не сахарные, правда?) Это комплексный и очень эффективный вид спорта. Им занимаются как новички, так и опытные спортсменки. Хотите избавиться от жировых складок? Научиться правильно дышать? Создать идеальную фигуру? Макадам-тренинг — для вас! Вы корректируете занятие с учетом местности и своего уровня подготовки: сложность упражнений возрастает в зависимости от вида городского оборудования и его высоты (умно, да?). Цель — более стройная фигура, более четкие контуры тела и отличная физическая форма.

Что еще? Макадам-тренинг поднимает настроение! Это больше, чем спорт. Это образ жизни.

Свежий воздух + солнце = эффективно работающие гормоны и улыбка на лице. Вы достигнете пика физической формы и умственных способностей и будете гордиться тем, что приняли этот вызов! Программы тренировок, маршруты, упражнения... Надевайте кроссовки. Вперед!



Шест.

Подходит ли мне макадам-тренинг?

Данный метод может предложить вам целый ряд преимуществ. Чем он будет полезен именно для вас? Пройдите тест!

Если вы почувствуете упадок сил, то подкрепитесь...

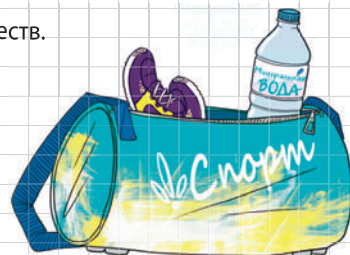
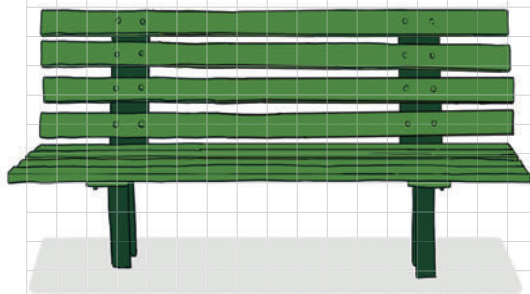
- ♥ батончиком Марс: «Вкуснятина... Подумаешь, пару лишних килограммов».
- несколькими сухофруктами: «Нестрашно, ведь по дороге домой я делаю пробежку».
- ▲ батончиком Марс: «Придется весьма кстати: вечером у меня тренировка».

В булочной вы обычно выбираете...

- хлеб со злаками и сухофруктами, чтобы пополнить запасы энергии.
- ▲ черный хлеб... И пусть грушево-шоколадный торт подождет!
- ♥ булочки: «Запас карман не тянет».

Вы идете в парк...

- ▲ потому что фигура становится лучше с каждым шагом... Еще восемь тысяч до нормы!
- ♥ потому что гулять на свежем воздухе полезно.
- потому что это хорошее место для пробежки.



В парке, видя скамейку, вы...

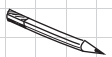
- ♥ проходите мимо: «Слишком много голубиного помета. Да и дел по горло».
- ▲ садитесь и начинаете листать модный журнал о фитнесе.
- отжимаетесь 20 раз.

В воскресенье утром дома вы...

- ▲ думаете, что было бы неплохо пойти в спортзал.
- достаете массажный ролик, чтобы быстрее восстановиться после вчерашней тренировки.
- ♥ заворачиваетесь в плед и ложитесь на диван.

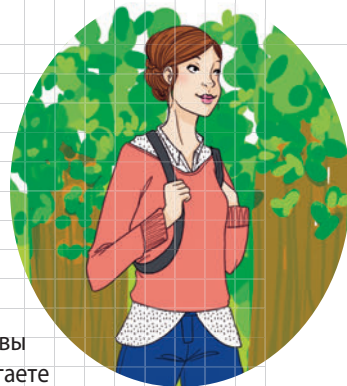
Вы наводите порядок во второй половине дня, случайно находите свой старый спортивный костюм и говорите себе:

- ▲ «В нем я буду отлично смотреться на занятиях зумбой!»
- ♥ «Как я в него влезала?» или «Если я попробовала бегать, то где-то должны быть и кроссовки».
- «Хорошие были времена, но, к счастью, изобрели легинсы. Как бы я готовилась к следующему марафону без технологичной, эластичной и супердышащей ткани?»



Подсчитайте баллы!

♥	▲	○



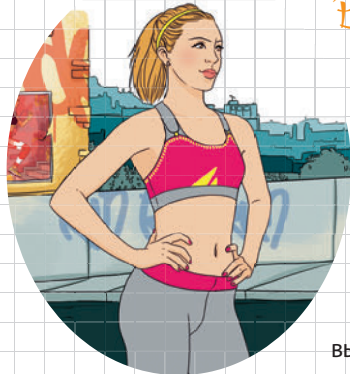
Большинство ответов ♥.

Вам нужно выбираться из дома!

Вы мало занимаетесь спортом, но хотели бы похудеть. Что еще хуже, вы редко выходите на улицу, не любите прогулки на природе, пренебрегаете своим физическим и психическим здоровьем. Вы начинали бегать с приятельницами, пользовались приложениями для высокоинтенсивных интервальных тренировок, но быстро бросали. Макадам-тренинг — отличный шанс заняться спортом! Все упражнения вам под силу. В итоге вы станете стройной, крепкой и подтянутой. И к тому же будете дышать свежим воздухом. Это идеальное занятие для улучшения самочувствия. Сто процентов наслаждения и удовлетворения!

Большинство ответов ▲.

Вам нужно на свежий воздух!

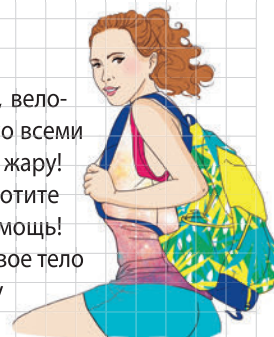


Вы настоящая фитоняшка и обожаете тренажерный зал. Вы регулярно занимаетесь спортом и упорно движетесь к своей цели, но ваши занятия не отличаются разнообразием, а загруженный спортивный график не оставляет времени для заботы об общем состоянии... Макадам-тренинг убивает двух зайцев сразу! На одном и том же занятии вы будете работать над укреплением не только мышц, но и сердца. А это необходимое условие для того, чтобы сжечь максимум калорий, повысить тонус и улучшить фигуру. К тому же, занимаясь в парке и восстанавливаясь между упражнениями с помощью пробежек, вы сжигаете еще больше калорий, а свежий воздух, деревья и прекрасные виды идут только на пользу... Хорошее самочувствие обеспечено!

Большинство ответов ○.

Вы хотите еще интенсивнее заниматься на свежем воздухе

Вы получаете кайф, занимаясь на улице. Бег, даже с препятствиями, велосипед, выполнение различных физических упражнений — вы знакомы со всеми видами спорта на свежем воздухе, и знакомы основательно! Вы даете жару! Проблема в том, что вы пресыщаетесь и перестаете развиваться. Хотите заниматься еще интенсивнее? Макадам-тренинг спешит к вам на помощь! Цель: более высокий темп, новые комбинации упражнений. Вы удивите свое тело комплексом, который сделает мышцы еще рельефнее, и превзойдете саму себя! Примите вызов!



Глава 1

Присоединяйтесь к макадам-тренингу!

Если вы не сидите в офисе, то наверняка едете в переполненном метро прямиком домой или в спортзал... Результат — кожа белая, как... таблетка аспирина. Самое время отложить в сторону гантели, гимнастический коврик и мяч для пилатеса. Выходите подышать свежим воздухом!

Макадам-тренинг: что это?

У макадам-тренинга прекрасная цель — превратить город в игровую площадку и с минимальными затратами улучшить физическую форму. Заинтригованы?

Небольшой экскурс в историю...

Все началось со встречи двух миров: фитнеса и профессионального спорта. С одной стороны — девушка, которая хотела сбросить лишние килограммы. С другой — спортсменка, у которой была амбициозная цель — стать чемпионкой Европы по легкой атлетике.

В тот день, 4 марта 2011 года, во дворце спорта Versy* первая сжигала килограммы, спускаясь и поднимаясь по лестнице, а вторая взошла на первую ступеньку пьедестала.

Что же объединяет этих двух женщин? Все дело в том, что именно из желания поспособствовать первой с помощью метода, который я применяла для обучения второй, и появился макадам-тренинг. Да, вы будете следовать программе с упражнениями высокого уровня сложности (но вполне посильными). А все для того, чтобы обрести красивую фигуру, расширить свои возможности и хорошо себя чувствовать. Неплохо, правда?



* С 2014 года — AccorHotels Aréna. — Прим. перев.

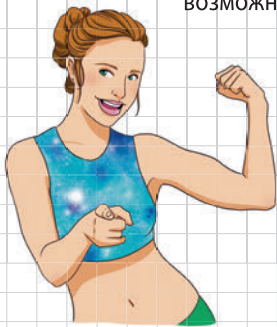
Спорт на свежем воздухе

Макадам-тренинг — это индивидуализированная программа упражнений на свежем воздухе, в которой предусмотрен творческий подход к использованию уличной мебели и веса собственного тела. Вашим тренажерным залом может стать зеленая зона, например парк или сад, а также набережная или эспланада в центре города. Все, что нужно, — это скамейка, лестница, стена... И можно начинать!

Вы можете тренироваться где и когда хотите — без всякого спортивного инвентаря!

Как проходит занятие?

На километровом участке в течение часа вы выполняете упражнения на уличной мебели: вертикальные отжимания у фонарного столба (да-да!), затем выпады на лестнице... От одного места к другому перемещаетесь небольшими перебежками. А в качестве грандиозного завершения — очень короткий, но интенсивный забег на пределе возможностей (но это ради благого дела — достижения хорошей формы!).

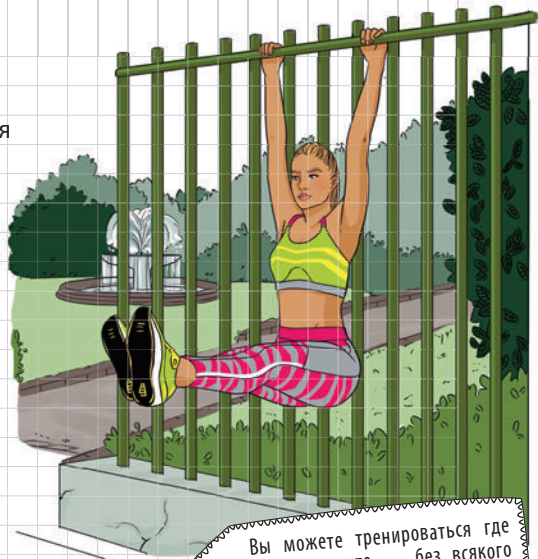


Работает все тело

Каждое занятие — это комплексная тренировка. В ходе одних упражнений происходит стимулирование работы всего тела, в ходе других — групп мышц верхней половины тела, в ходе третьих — нижней. Планка задействует мышцы всего тела, основательно укрепляя мышцы живота и спины. В результате вы получаете плоский живот и сильную спину. Суть в том, чтобы равномерно распределять нагрузку.

Кардионагрузка + силовые упражнения

Макадам-тренинг мобилизует все физические возможности. Он включает в себя силовые упражнения (нужно поднимать вес собственного тела), пробежки в перерывах и кардионагрузку. Таким образом, это комплексный вид спорта, который позволяет похудеть и подкачаться, а также улучшить физическую подготовку. Макадам-тренинг идеально подходит как для опытных спортсменок, так и для любительниц!



Вы можете тренироваться где и когда хотите — без всякого спортивного инвентаря!

Совмещение кардио- и силовых нагрузок — это круто!

Совмещение силовых и кардиоупражнений гарантирует, что вы станете обладательницей красивой фигуры. Сокращающаяся мышца потребляет кислород. Чем активнее она сокращается, тем больше ей нужно питательных веществ и тем больше калорий вы сжигаете. В этом состоит принцип круговой (циклической) тренировки. Силовые упражнения задействуют большее количество мышц. Чтобы обеспечить их работу, вы тратите энергию, дышите чаще и глубже, прокачивая свою кардиореспираторную систему и наращивая мышечную массу



Персонализированный спорт



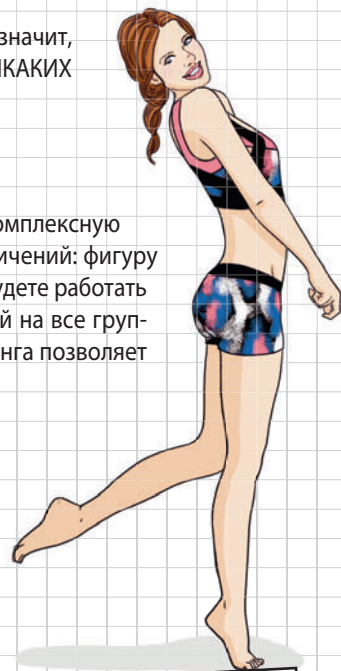
Занятия доступны для всех — как для подготовленных спортсменов, так и для начинающих. Можно менять уровень сложности отдельных упражнений и целых комплексов, что позволяет персонализировать тренировку с учетом ваших слабых зон (например, рук) и целей (например, подкачать ягодицы).

Что насчет нагрузки?

Тренировка на улице без гантелей... Почему бы и нет? Но это не значит, что привычные нагрузки изменятся. Макадам-тренинг не делает НИКАКИХ послажек. Вы пропотеете!

Совершенная фигура

Я разработала для вас уникальную индивидуализированную комплексную программу. Что вы получите в итоге? Заявляю без всяких преувеличений: фигуру мечты — стройную, крепкую, точеную. В ходе каждого занятия вы будете работать над формированием чудесного силуэта, чередуя фазы упражнений на все группы мышц с фазами восстановления. Интенсивность макадам-тренинга позволяет достигать нужных результатов в рекордно сжатые сроки!



Плоский животик

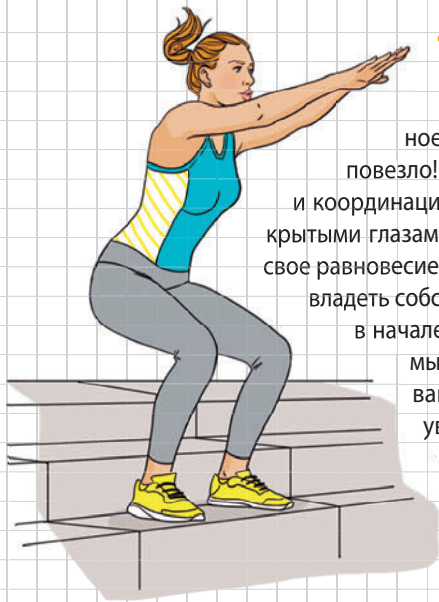
Любите скручивания? Отлично! Макадам-тренинг откроет для вас еще один способ подкачать пресс — гораздо более эффективный! В большинстве упражнений для тонкой талии задействуются мышцы корпуса. А статические и динамические упражнения для мышечного корсета основательно укрепляют брюшной пресс и мышцы спины. Следующим летом у вас будет плоский животик. Что еще нужно для счастья?

Железобетонный пресс!

Макадам-тренинг прорабатывает мышцы не изолированно, а комплексно. Поэтому в большинстве упражнений задействованы мышцы живота и спины, которые связывают верхнюю и нижнюю половины тела и стабилизируют движения. Очень полезно для плоского животика!

Стройные ноги, подтянутые ягодицы

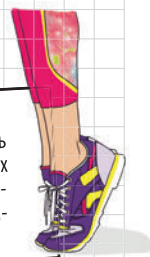
Упражнения для ног подтягивают внутреннюю часть бедер и формируют контур ягодиц. Например, когда вы совершаете несколько прыжков подряд с высоты, мышцы бедер должны справляться с нагрузкой (то есть с весом вашего тела, который нужно сначала поднять, а затем удержать). Мускулы сокращаются и расслабляются; при этом активизируется больше мышечных волокон, чем в ходе выполнения обычных движений. С каждым занятием они все больше приспособляются к нагрузке, перестраиваются, и ваша фигура меняется.



Более отзывчивое тело

Спортсменки знают: иметь гибкое, сильное, надежное, способное на многое тело — волшебное чувство. Вам повезло! Макадам-тренинг улучшает равновесие, подвижность и координацию движений. Некоторые упражнения выполняются с закрытыми глазами, на носочках или без одной точки опоры. Испытывая свое равновесие и открывая для себя новые позы, вы развиваете умение владеть собственным телом. Упражнения на растяжку, предлагаемые в начале и конце занятий, эффективно повышают эластичность мышц и гибкость суставов. Вы чувствуете себя менее скованной и более подвижной. А послушное тело придает уверенности!

Силовые упражнения увеличивают скорость передачи нервных импульсов. Вы становитесь более подвижной и гибкой. В ваших движениях появляется легкость, вы чувствуете себя стройнее, а что самое главное, полностью контролируете свое тело.



Вы становитесь сильнее

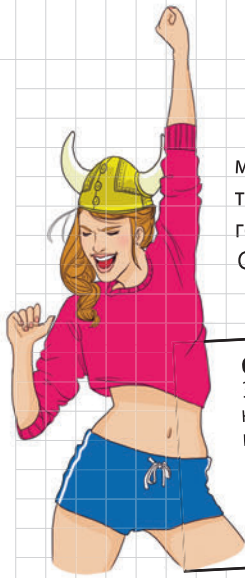
Интенсивность макадам-тренинга способствует развитию выносливости. Со временем вы станете меньше уставать, будете проявлять больше энтузиазма в повседневной жизни и начнете быстрее восстанавливаться после рабочего дня.

Бегуни тоже почувствуют преимущества общей физической подготовки в сочетании с интенсивным бегом. Можно бросить себе вызов и пробежать 10 километров, полумарафон или даже марафон. Почему бы и нет?

Отличное расположение духа!

Макадам-тренинг поднимает настроение. Занятия на свежем воздухе насыщают мозг кислородом и позволяют получить много естественного света. Вы запираете свои маленькие заботы в шкаф, чтобы сосредоточиться на новых ощущениях и увидеть новые горизонты... Может, даже встретить кого-то...

Если вы занимаетесь макадам-тренингом в лесопарке, знайте: фитонциды — вещества, буквально падающие с деревьев, — обладают магическими антистрессовыми свойствами! Куда ни глянь, везде одна польза!



Антистрессовый эффект!

Начиная с 1980-х годов исследования в области спорта и здоровья демонстрируют результаты, свидетельствующие об антидепрессивном эффекте бега, что объясняется повышением уровня эндорфинов (известных как гормоны счастья) в крови. Но дело не только в этом природном морфине. Секретция других гормонов, таких как адреналин, дофамин, норадреналин и кортизол (антистрессовый гормон), также помогает противостоять стрессу... если вы контролируете физические нагрузки. Что и происходит, когда вы занимаетесь макам-тренингом.

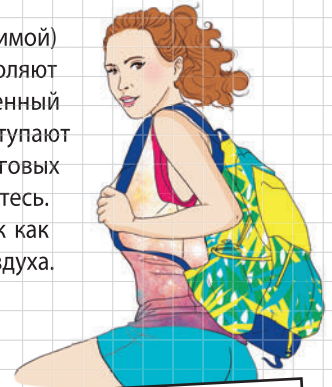
Спорт стимулирует работу мозга!

Занятия спортом стимулируют активность мозга, способствуя появлению новых нейронных связей. Таким образом, ваше физическое состояние положительно влияет на когнитивные способности. А это значит, что у вас будет хорошая память!

Отменное здоровье

Преимущество тренировок на свежем воздухе (в том числе зимой) заключается в том, что они укрепляют иммунную систему и позволяют легче справляться с респираторными заболеваниями. Современный образ жизни побуждает нас оставаться в тепле. Как только наступают холода, вы садитесь в машину, совершаете покупки в душных торговых центрах... Ваш организм не готов к приходу зимы, и вы простужаетесь.

Следует знать, что на улице вы сжигаете больше калорий, так как ваше тело борется с холодом и адаптируется к температуре воздуха. Это тоже очень круто!



Живите долго!

В ходе недавнего исследования было выявлено, что регулярная физическая активность (не менее 15 минут в день), причем независимо от ее интенсивности, является источником трех дополнительных лет жизни. Согласно результатам других исследований, регулярная физическая активность положительно влияет на структуру теломер — концевых участков хромосом, длина которых отражает наш биологический возраст, — замедляя процесс их естественного укорачивания.

Глава 2

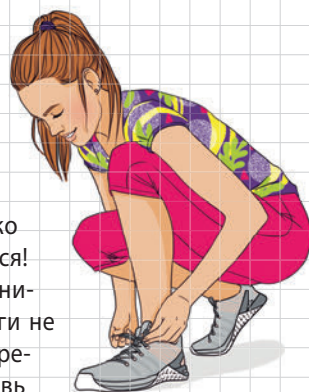
Прежде чем начать...

Для макам-тренинга не требуется никакого спортивного инвентаря. Но чтобы чувствовать себя комфортно и получать лучшие результаты, важно правильно выбрать экипировку. Поэтому перед тем, как приступить к занятиям, стоит совершить кое-какие покупки.

Я выбираю экипировку

Моя спортивная обувь

И вот вы уже потерялись в джунглях спортивных магазинов... Вам сложно принять решение, потому что выбор спортивных технологичных моделей и обуви, имитирующей спортивную, очень велик. Забудьте про варианты, которые только выглядят как спортивные, но на самом деле таковыми не являются! Если не знаете, на какие характеристики следует обращать внимание, выбирайте универсальную обувь по разумной цене. Ноги не должны скользить при беге, а спина должна быть защищена во время прыжков благодаря амортизирующей стельке. Возьмите обувь на размер больше своего, чтобы не было ощущения скованности во время выполнения силовых упражнений. И обязательно посоветуйтесь с продавцом!



Амортизация стельки

Стелька не должна быть ни очень мягкой, ни очень жесткой. Если вы примеряете спортивную обувь и ощущаете, будто надели тапочки, то это довольно плохой знак. В слишком удобных моделях нога становится ленивой (утрачивает способность использовать расположенные в стопах рецепторы, сигнализирующие центральной нервной системе о том, какое положение занимает наше тело), что негативно влияет на состояние костей. Поэтому выбирайте обувь, которая обеспечит хорошую устойчивость и в стельках которой вы не утонете!



Спортивная одежда

Ключевое слово — комфорт. Отдавайте предпочтение соответствующей сезону спортивной форме из технологичной ткани, которая быстро отводит пот и быстро сохнет.

Избегайте занятий в водонепроницаемой одежде: она повышает температуру тела и не дает ему дышать. В плохую погоду носите специальную форму с защитой от дождя и ветра, достаточно легкую, чтобы при необходимости куртку можно было обвязать вокруг талии. Когда холодно, обязательно надевайте головной убор и перчатки.

ПРАВДА или ЛОЖЬ? Бег в воздухо- и водонепроницаемой одежде сжигает жир

Ложь! Потеря веса после занятий спортом связана с пототделением, то есть с потерей жидкости. Не рекомендуется носить воздухо- и водонепроницаемую одежду или пояс для фитнеса, так как можно получить тепловой удар. Кожа должна отводить тепло, чтобы регулировать температуру тела и избежать перегрева.



Бюстгальтер

Не относитесь к выбору бюстгальтера легкомысленно: он должен хорошо поддерживать грудь. Отдавайте предпочтение спортивным моделям, бретели которых не будут сползать.

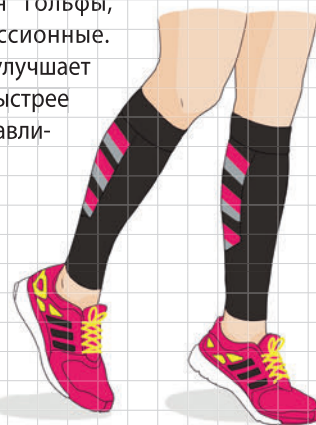
Носите бюстгальтер без косточек, чтобы не повредить кожу, — бесшовный топ, обеспечивающий хорошую поддержку.

Качественные спортивные модели улучшают фиксацию груди на 70%, в то время как классические бюстгальтеры — только на 40%.

Компрессионные гольфы

Если вам нравятся гольфы, приобретите компрессионные. Небольшое давление улучшает

приток венозной крови к сердцу, тем самым быстрее насыщая организм кислородом. И ноги после нагрузок восстанавливаются лучше.



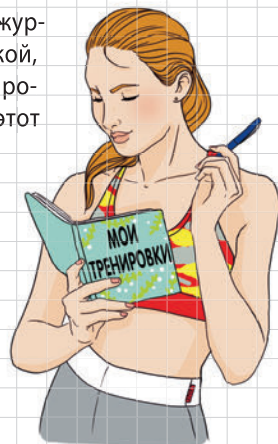
Аксессуары

Секундомер

Это единственный незаменимый аксессуар. Он позволит следить за временем выполнения отдельных упражнений и продолжительностью всего занятия.

Журнал тренировок

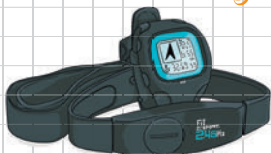
Записывайте время занятий и свои ощущения в специальном журнале или ежедневнике, который всегда должен быть у вас под рукой, чтобы вы могли отслеживать проделанную работу и достигнутый прогресс. Когда почувствуете, что мотивация ослабевает, почитайте этот журнал — и прежнее желание работать над своим телом непременно вернется.



Шагомер

Шагомер — необязательное приобретение. Но он позволяет количественно оценить прогресс, фиксируя пройденное расстояние и количество сожженных калорий. Простой в использовании и компактный, он быстро станет вашим верным спутником.

Пульсометр



Пульсометр понадобится прежде всего опытным спортсменкам. Он состоит из нагрудного ремня-датчика и приемника на запястье. Пульсометр показывает частоту сердечных сокращений (ЧСС).

ЧСС является показателем интенсивности физических нагрузок. В зависимости от ваших физиологических особенностей и ожидаемой нагрузки на занятии, вы можете запрограммировать пульсометр так, чтобы он подавал сигнал, если интенсивность слишком высокая или, наоборот, слишком низкая (см. с. 27, формула Карвонена). Его также можно использовать для контроля периодов восстановления между упражнениями: считается, что вы восстанавливаетесь, когда частота сердечных сокращений снижается примерно до 120 ударов в минуту (уд/мин).

Бутылка воды — обязательно!

Берите с собой небольшую бутылку воды и энергетический батончик на случай внезапного приступа усталости. Делайте два-три перерыва для питья во время макадам-тренинга — в зависимости от температуры воздуха и затрачиваемых сил. Помните, что важно пить до того, как почувствуете жажду!

