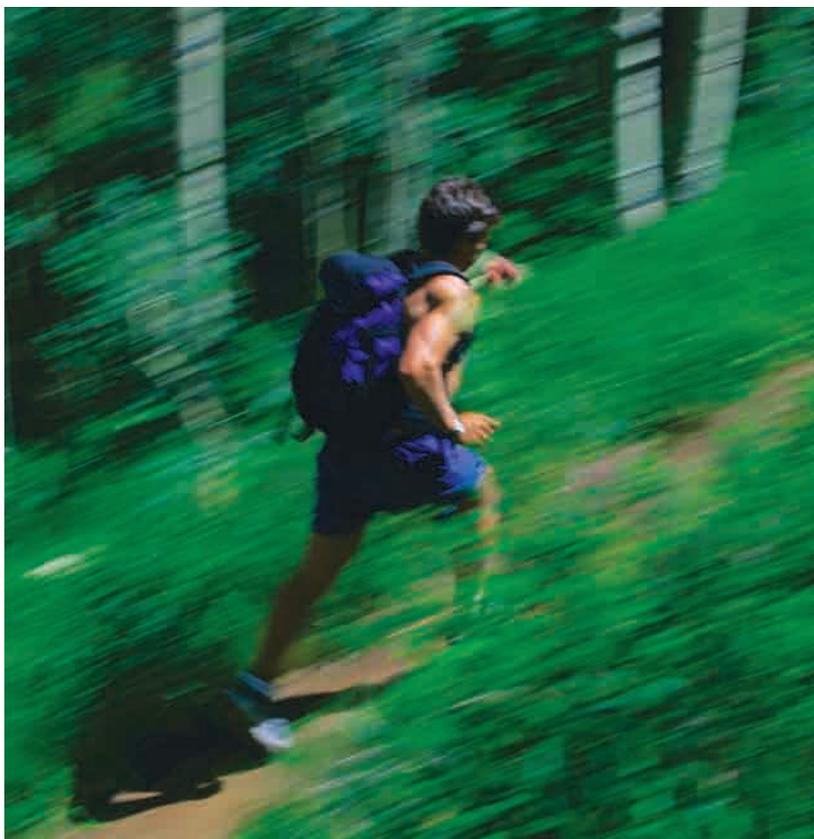


Содержание

Введение	4
ЧАСТЬ I. ТРЕНИРОВКА БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ	7
Основы тренировки без отягощений	8
Питание	15
Значение упражнений на растяжку	22
ЧАСТЬ II. СХЕМЫ ТРЕНИРОВОК	33
Экстремальные упражнения	34
Укрепляем спину за 7 минут	36
Бой с тенью и брюшной пресс	40
Упражнения для мышц брюшного пресса	42
Создаем атлетические ноги	44
Тренировка на пляже	48
Упражнения на равновесие	52
Взрывные упражнения	54
22-минутная программа для всего тела	56
Тренировка в любое время дня	58
ЧАСТЬ III. УПРАЖНЕНИЯ	63
Мышцы груди, спины и рук	64
Мышцы брюшного пресса	77
Ноги	90



Для большинства видов физической активности на свежем воздухе не требуются отягощения. Какие же упражнения можно выполнять без тренажера, штанги и гантелей? Об этом вы узнаете из нашей книги.

ВВЕДЕНИЕ

Представляя современную тренировку, мы непременно воображаем парня, который занимается на тренажере с отягощениями. Безусловно, силовые упражнения с отягощениями могут быть важной частью системы общефизической подготовки, но имеется немало доказательств того, что тренировки без отягощений способны представлять собой эффективную альтернативу данному виду занятий, а в некоторых случаях они являются даже более полезными, особенно если принимать во внимание, что цели фитнес-программ могут быть различными.

Во-первых, тренироваться без отягощений можно практически в любых условиях. Классическое оправдание собственной лени «У меня нет времени ходить в тренажерный зал» не работает, если вы занимаетесь без отягощений. Вашим тренажерным залом может стать гостиная, спальня или даже офис. Исследования показывают, что всего 15 минут эффективных упражнений, собранных в сбалансированную программу, могут принести огромную пользу. А разве трудно найти 15 минут в день?

Во-вторых, тренировка без отягощений исключительно полезна для людей, перенесших травму. Если врач рекомендует вам выполнять упражнения с низкой нагрузкой, чтобы ограничить воздействие на определенные мышцы или суставы либо избавиться от болей в спине, данный вид занятий будет идеальным вариантом, поскольку, тренируясь без отягощений, вы преодолеваете сопротивление, создаваемое только весом вашего тела. В этом случае вы не будете иметь дела с нереалистичным весом отягощений, гантелями, штангами и тренажерами.

В-третьих — и это очень важный аспект, который начинает осознавать все большее число людей, — тренировка без отягощений эффективно прорабатывает мышцы средней части тела, прежде всего брюшного пресса и нижней части спины, а также улучшает равновесие. Исследования показывают, что, например, пилатес и йога помогают развивать равновесие, улучшают осанку и способность мышц к быстрым сокращениям, что имеет огромное значение как для занятий различными видами спорта, так и для качественного проведения обычных тренировок. Когда вы занимаетесь на тренажере, с гантелями или штангой, определенные мышцы работают достаточно интенсивно, но это далеко не всегда значит, что мышцы брюшного пресса и нижней части спины также получают адекватную нагрузку.

Приведенные в книге упражнения на растяжку и занятия без отягощений позволяют вам проработать практически все основные группы мышц. Вы будете выполнять не только классические упражнения (отжимание и скручивание), но и такие, о которых вам на-

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ученые изучили медицинские карточки 79 тысяч человек в 250 городах США и выяснили, что люди, занимавшиеся физическими упражнениями по меньшей мере 20 минут два раза в неделю, болели гораздо меньше, чем те, кто не тренировался вообще.



верняка не приходилось слышать ранее («Кошка», «Собачья стойка», «Лягающийся осел»). Мы также предложим самую свежую научную информацию по вопросам питания, что позволит вам ускорить прогресс. Все больше исследований свидетельствуют о том, что правильный выбор продуктов питания, являющихся источником энергии для тренировок (а также для деятельности в течение дня), — это важный компонент любой программы физической подготовки. Мы расскажем вам об углеводистых (существуют и полезные углеводы!) и белковых продуктах (самом важном компоненте питания для мужчин, которые занимаются фитнесом и стремятся сбросить лишний вес), а также о том, как не голодать в то время, когда вы избавляетесь от жира и наращиваете мышечную массу. Вы узнаете о том, какие мышцы вашего тела являются основными и как они взаимодействуют друг с другом. Мы уверены: для того чтобы тренировки без отягощений стали неотъемлемой частью вашей жизни, вы должны понимать, как работает ваше тело, и знать, как избежать травм в процессе занятий.

Небольшое замечание относительно того, как читать эту книгу. Если вы планируете уже через несколько недель появиться на пляже, готовитесь к участию в марафонском забеге или просто хотите знать, как тренировки без отягощений могут укрепить мышцы ног, вам не стоит читать сразу всю книгу. Просмотрите оглавление и выберите программу, которая вас заинтересует.

ПРОИЗВЕДИТЕ ЗАМЕРЫ

Вы приступаете к новой программе физических упражнений, и эта книга будет вашим путеводителем. Но чтобы правильно его использовать, вам нужно знать, откуда вы отправляетесь и куда хотите прийти. Поэтому измерьте обхват своей шеи, груди, талии, рук, бедер и голеней. Запишите эти данные на лист бумаги и разместите его там, где он будет постоянно находиться у вас перед глазами. Измерьте также свой вес, хотя это не настолько важно. Ваша цель — сохранить прежний обхват талии или уменьшить его, одновременно увеличив объем мышц всего тела. Выполняйте замеры каждые четыре недели.



Значение упражнений на растяжку

Некоторых людей настолько поджимает время, что они стремятся как можно быстрее провести тренировку. Выполнение комплекса упражнений на растяжку занимает всего 10 минут, но приносит большую пользу здоровью и улучшает физическую подготовку. Упражнения на растяжку не только разогреют ваши мышцы перед основной тренировкой и уменьшат мышечные боли после нее, но также позволят предотвратить травмы, улучшат кровообращение и мышечный тонус, расширят диапазон движений и придадут вашей мускулатуре рельефность.



РАСТЯЖКА МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Станьте прямо, вытянув перед собой руки со сплетенными пальцами. Поверните кисти ладонями от себя и выпрямите руки перед собой, чтобы ощутить легкую растяжку в области плечевого пояса и верхней части спины. Задержитесь в этом положении на 10 секунд.

РАСТЯЖКА МЫШЦ ГРУДИ

Станьте прямо, сплетите руки за спиной на уровне поясницы, ладони обращены вверх. Выпрямите руки за спиной и поднимите их, чтобы ощутить легкую растяжку в области плечевого пояса и груди. Задержитесь в этом положении на 10 секунд.





РАСТЯЖКА МЫШЦ ШЕИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Заведите обе руки за спину, возьмите левой рукой запястье правой руки. Наклоните голову влево, потяните влево правую руку. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем смените руки и повторите упражнение.

КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ РАСТЯГИВАТЬСЯ?

Если вы весь день просиживаете за письменным столом, растягивайтесь каждые несколько часов, чтобы не допустить закрепощения мышц спины и плечевого пояса, причиной которого является наклон корпуса, неизбежный при работе с компьютером. Выполняйте растяжку мышц груди (см. с. 23), чтобы раскрыть ее, а также расслабить мышцы спины и плечевого пояса. Чтобы растянуть мышцы ягодиц, положите левую голень на правое колено. Наклонитесь вперед от поясницы, задержитесь на 10 секунд. Смените ноги и повторите упражнение.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ГРУППЫ МЫШЦ ПЛЕЧА

Правой рукой возьмитесь за верхнюю часть левой руки чуть выше локтя и мягко прижмите ее к груди. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем смените руки и повторите упражнение.





Цикл упражнений на растяжку с полотенцем

Ваши мышцы лучше работают, если их разогреть. Поэтому после основной тренировки вы можете выполнять более сложные упражнения на растяжку — без опасения получить травму.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ГРУППЫ МЫШЦ БЕДРА

Лягте на пол лицом вверх. Поднимите ноги, обхватите бедра полотенцем и осторожно потяните его на себя, чтобы ощутить легкую растяжку мышц задней части бедра и ягодиц. Задержитесь на 15–30 секунд.

РАСТЯЖКА МЫШЦ ГРУДИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Станьте прямо, полотенце за спиной. Наклонитесь вперед, поднимите прямые руки вверх. Ощутите легкую растяжку в области груди и плечевого пояса. Задержитесь на 15–30 секунд.

РАЗОГРЕТЫЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ ЛУЧШЕ

Холодные мышцы закрепощены. Разогреть их, повысить эластичность и снизить вероятность растяжений позволят легкие упражнения перед растяжкой. Чтобы подготовить мышцы к растяжке, достаточно 10 минут медленного бега или ходьбы.



РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

Держа полотенце за спиной, расположите руки так, чтобы правая рука оказалась за затылком, а левая — ниже лопаток. Осторожно потяните полотенце вниз левой рукой, чтобы ощутить легкую растяжку в области правого плеча. Задержитесь в этом положении на 15–30 секунд, затем смените руки.