

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сначала мы хотели назвать эту книгу «Последнее слово о брюшном прессе», но вскоре поняли, что таким образом становимся в позицию самоуверенных всезнаек, а это как раз то, чего мы с большим трудом научились избегать. Наверняка вы знакомы с такого рода людьми. Они бьют себя кулаком в грудь, уверенно отстаивают «единственно верную» точку зрения и всегда указывают другим, что им следует делать.

С нашей стороны было безумной самоуверенностью даже само предположение о том, что мы располагаем самой последней информацией о брюшном прессе, поэтому мы отказались от первоначального названия, хотя, нужно признаться, возможные названия будущих книг могли быть довольно интригующими: «Самое последнее слово о брюшном прессе», «Мы солгали вам, самое последнее слово о брюшном прессе еще не сказано». Поэтому нам пришлось продолжить поиски, и в итоге мы остановились на названии «Атлетический брюшной пресс». Нам представляется рекламный ролик с закадровым текстом: «В мире, полном самозванцев и шарлатанов, лишь два человека говорят вам правду о брюшном прессе — Скотт Коул и Том Сиборн». Мы видим, как Том Круз, Бред Питт и Кристиан Бейл сражаются за право сыграть роли двух скромных парней, призванных спасти мир от складок абдоминального жира. Мы желаем удачи всем трем. Но в истории о красивых и сильных мышцах брюшного пресса нет и не может быть проигравших.

Мы рады, если вы улыбнулись, читая эти строки. А если вы рассмеялись, то это просто замечательно, поскольку смех укрепляет мышцы брюшного пресса. Эта книга поведает вам фундаментальные секреты, которые способны изменить методику тренировки не только мышц брюшного пресса, но и всего тела (и даже сознания). Авторы предлагают вам замечательный способ избавиться от многолетних отложений брюшного жира, но предупреждают: решение данной проблемы потребует от вас не только чтения этой книги, но и выполнения представленных в ней упражнений. В основу данной программы положен личный опыт каждого из нас, что в совокупности составляет 45 лет профессиональных тренировок.

Эта книга дает вам возможность построить тренировки по новой, эффективной системе для снижения стресса и достижения гармонии между телом, духом и сознанием. Мы не ограничимся парой планов тренировок для брюшного пресса. Конечно, создать рельефный брюшной пресс не так уж трудно, но если вы хотите в полной мере ощутить, что значит сила мышц средней части тела, прочитайте эту книгу, чтобы увидеть, как мы создавали и поддерживали в форме свою мускулатуру, без стероидов, биологически активных добавок, бесполезных приспособлений, лживо обещающих «создать плоский живот», и хирургического вмешательства.

Занятия спортом всегда были замечательным способом проявить себя. Они безопасны и увлекательны, а научные исследования убедительно доказывают, что занятия спортом необходимы для поддержания организма в хо-

рошей форме. Том профессионально занимается боевыми искусствами и участвует в соревнованиях. Он делится своим опытом: «В 11 лет я был высоким и худым, и все мои приятели, с которыми я занимался каратэ, восхищались моим брюшным прессом. Они полагали, что я тренирую его часами. На самом деле я никогда не занимался этим специально. Выполнение ударов руками и ногами развило мой брюшной пресс лучше, чем все специальные упражнения».

Очень важно понять, как действуют брюшной пресс и связанные с ним мышцы, которые обычно объединяются понятием «мышцы средней части тела». У Скотта в юности была похожая история, когда он возглавлял группу поддержки спортивных команд Университета штата Техас. «Чтобы попасть в университетскую группу поддержки, каждый участник должен был уметь выполнять подряд пять обратных прыжков через голову в воздухе и приземляться на поле так, чтобы после каждого из прыжков наши тела составляли одну из пяти букв T-E-X-A-S. Необходимость полностью выпрямлять тело в прыжке и подтягивать колени к груди, а также стабилизирующая сила мышц средней части тела позволили мне создать мощные и рельефные мышцы брюшного пресса. Он стал результатом тяжелого труда, так как я не обладаю природными данными к акробатике, и мне пришлось много тренироваться после того, как я несколько раз неудачно приземлился».

Однако мы не собираемся убеждать вас отказаться от скручиваний, заняться каратэ или выполнять обратные прыжки через голову. Мы познакомим вас с некоторыми новыми, безопасными, эффективными и комфортными способами тренировки мышц средней части тела.

Размышляя о том, что упускает из виду большинство людей, тренируя мышцы средней части тела, мы задались вопросом: «Что общего между спортсменами, имеющими развитые мышцы брюшного пресса, а именно гимнастами, мастерами боевых искусств, прыгунами в воду, спринтерами, велосипедистами и серфингистами? На выбор предлагается четыре ответа:

1. Они выполняют 500 скручиваний в день.
2. Они занимаются по секретным методикам совершенствования брюшного пресса.
3. Они смотрят один и тот же рекламный ролик.
4. Они используют силу мышц средней части тела в своем виде спорта.

Если вы выбрали последний ответ, значит, вы на правильном пути к лучшему в мире брюшному прессу. Но даже если единственный вид спорта, которым вы занимаетесь, состоит в переноске пакетов с продуктами от дверей магазина к машине, в этой книге вы найдете все, что вам нужно. Мы хотим, чтобы вы приятно провели время, обрели великолепную физическую форму и вдохновили других последовать вашему примеру.

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не появилась бы без помощи моей семьи, друзей, учеников и моего самого талантливого соавтора Тома Сиборна. Также я благодарю за сотрудничество Мартина Барнарда, Синтию Макинтайр и Тома Робертса из «Human Kinetics», которые помогли нам вывести исследования человеческого тела во всей его сложности на новый уровень. Я с радостью благодарю природу, Бога и Вселенную (которые едины для меня) за дар жизни, творчества и движения.

Скотт Коул

Я хочу поблагодарить свою мать, брата и сестру за поддержку, которую они оказали мне как владельцы фитнес-клуба в Аллентауне, штат Пенсильвания. Кроме того, мою мотивацию к написанию этой книги укрепляли жена и пятеро детей, на которых я испытал большинство представленных здесь упражнений. Эта книга не была бы возможной без Синтии Макинтайр из «Human Kinetics». Скотт создал большую часть этой книги. Его остроумие и талант принесли ей успех.

Том Сиборн

ВВЕДЕНИЕ

Если в качестве своего оружия вы выбрали брюшной пресс, то теперь должны сделать его мощным. Прежде тренировка мышц средней части тела ограничивалась скручиваниями, скручиваниями с поворотом и скручиваниями с зафиксированными ногами. Упражнения, предложенные в этой книге, позволят вам полноценно проработать мышцы брюшного пресса, увеличив их силу, мышечную выносливость, а также улучшив гибкость, координацию движений и ментальную устойчивость. Они основаны на инновационных практиках в физкультуре, техниках боевых искусств, йоги, методиках спортивной подготовки, спортивной гимнастики и китайской традиционной гимнастики тайцзи.

Эта книга принадлежит к новому поколению литературы о тренировке брюшного пресса. Предложенные здесь упражнения направлены на укрепление мышц средней части тела, играющих важнейшую роль в стабилизации тела.

Данная программа предусматривает тренировку всего тела, а не только мышц средней части. Вы можете спросить: «Но чем так плохи скручивания?» Эти упражнения вовсе не плохи, если выполнять их правильно. Однако любые варианты скручиваний представляют собой лишь одномерный план тренировки, который не позволяет развивать силу, гибкость и функциональность всех мышечных групп средней части тела. Спортивную силу и сноровку нельзя улучшить одними только скручиваниями, пусть даже в разных вариантах. Скручивания выполняются на полу. Это значит, что мышцы средней части тела работают только в диапазоне примерно 30 градусов, а остальную работу выполняют мышцы — сгибатели бедра, особенно если вы любитель скручиваний с зафиксированными ногами. Но даже если это так, вы не должны паниковать. Если вы выполняете скручивания, просто делайте их правильно, а также используйте более эффективные подходы к проработке мышц средней части тела (см. другие главы этой книги).

Вы найдете много разнообразных упражнений, которые выполняются в положении стоя, сидя, стоя на коленях, лежа и т. д. Тренировка какой-либо одной части тела не позволит вам проработать все мышцы средней его части. И только наша уникальная программа поможет вам достичь данной цели.

Если вы хотите создать рельефный брюшной пресс, то должны иметь в виду, что даже 10 миллионов скручиваний не помогут вам избавиться от абдоминального жира. Вы сможете уменьшить объем жира во всех областях тела, и для этого потребуются занятия аэробными упражнениями, которые к тому же укрепляют сердечно-сосудистую систему. Не расстраивайтесь, если ваш брюшной пресс похоронен глубоко под слоями жира, и для того, чтобы он показался на свет, потребуются мероприятия, сравнимые с раскопками гробницы фараона Тутанхамона. Вы начнете тренироваться и вскоре получите сильный и рельефный брюшной пресс. В действительности он есть у вас и сейчас — просто вы его не видите, так как он надежно спрятан под

слоями абдоминального жира. Но если вы будете правильно питаться и увеличите объем физических нагрузок, вам удастся активизировать метаболизм, и вы увидите, как рельеф вашего пресса проступает сквозь исчезающий жир гораздо быстрее, чем вы ожидали. Выполняйте упражнения, представленные в этой книге, и через месяц заметите, что избавились от лишних килограммов.

Вы научитесь выполнять упражнения и освоите методы развития силы и выносливости, основанные на техниках боевых искусств. Это улучшит вашу осанку и позволит предупредить возникновение болей в пояснице. Также мы предлагаем вашему вниманию целую серию упражнений на развитие стабильности, выполняя которые вы совершаете движения руками и ногами в противоположных направлениях относительно центра, что укрепляет ноги и особенно мышцы брюшного пресса.

Йогические позы, динамические упражнения на растяжку и упражнения в паре с партнером продемонстрируют вам лучшие образцы тренировки для средней части тела. Более сложные задания упражнений следует выполнять лишь после тщательной подготовки, но осваивать их можно без всякого риска. Для эффективного выполнения этих упражнений вам потребуются сильные и эластичные мышцы брюшного пресса. По мере того как вы будете овладевать этими движениями, состояние мышц вашего брюшного пресса будет улучшаться.

В данную программу включены упражнения с полным, ограниченным и смешанным диапазонами движения, а также изометрические упражнения на укрепление мышц средней части тела. Кроме того, мы приводим простые объяснения взаимодействий между мышцами. Попутно вы получите необходимые знания анатомии человека. Мы ответим также на все вопросы, связанные с планированием и организацией тренировок. В частности, вы узнаете, когда вам следует прорабатывать мышцы средней части тела — в начале или конце тренировки, что следует поднимать — ноги или корпус.

Физические упражнения не только улучшают фигуру, но и позволяют достичь других важных результатов в плане нормализации здоровья:

- ❖ снижения кровяного давления;
- ❖ улучшения проходимости кишечника, что снижает вероятность возникновения некоторых видов рака;
- ❖ увеличения плотности костей, что снижает риск остеопороза;
- ❖ повышения уровня липопротеинов высокой плотности («хорошего» холестерина);
- ❖ снижения вероятности возникновения сахарного диабета (рост мышечной массы приводит к увеличению потребления кислорода и улучшению метаболизма глюкозы; снижение уровня содержания сахара в крови имеет большое значение для предупреждения диабета II типа).

Многие программы физического развития упускают из виду такой важный аспект, как гибкость мышц и суставов. В нашей программе упражнения на растяжку вводятся для улучшения самочувствия, восстановления мышц

после нагрузки и улучшения равновесия. Одной из целей нашей программы является развитие гибкости, поскольку закрепощенные мышцы и тугоподвижные суставы больше подвержены травмам.

Для многих упражнений мы используем градацию по уровням сложности и интенсивности, чтобы помочь вам решить, какое задание соответствует вашему уровню физической подготовки. Новичкам следует начинать с первого уровня, но если вы достаточно подготовлены, то можете начинать со второго или третьего уровня. Выбирайте упражнения, которые можете выполнять без возникновения болезненных ощущений, но в то же время с некоторым усилием. Вы не должны заниматься, преодолевая боль, но излишне расслабляться тоже не следует.

Выбирая уровень сложности, ориентируйтесь на свое самочувствие. Мы не считаем правильным подходом нездоровую одержимость тренировками, приводящую к травмам. Этого следует избегать. Правильные методы тренировок следует использовать с ясным сознанием и полным контролем над своим телом. Приступая к занятиям по новой методике, не забывайте о здравом смысле и будьте внимательны.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММУ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ МЫШЦ СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Возможно, вы знаете, как следовать программе для проработки мышц средней части тела, но вам непонятно, что и когда нужно делать.

Позвольте указать вам правильный путь. Представленный в этой книге комплекс упражнений поможет развить гибкость и укрепить мышцы, а также улучшить координацию движений.

Известно ли вам, что очень немногие люди находят время, чтобы тренироваться постоянно. Многие обещают себе потренироваться вечером, но когда приходит время, у них находятся другие занятия. Эти люди забывают, что занятия физкультурой необычайно важны для вашего здоровья и долголетия.

Почему бы не провести тренировку утром, сразу после пробуждения? Проснитесь на 30 минут раньше, выполните свою программу упражнений — и вы получите заряд бодрости на весь день. Следующие советы помогут вам в этом.

1. После того как прозвонит будильник, вы можете полежать еще 5 минут.
2. Дышите глубоко, настраиваясь на тренировку.
3. Открывайте глаза, опускайте ноги на пол и начинайте день в хорошем настроении.
4. Выпейте немного воды или свежего сока.
5. Наденьте спортивный костюм, который приготовили еще с вечера.
6. Проведите разминку и приступайте к своей программе упражнений.
7. Расслабьтесь с помощью упражнений на гибкость.

8. Примите душ и ощутите прилив энергии.
9. Позавтракайте.
10. В течение всего дня следите за своей осанкой.

РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Люди с мезоморфным типом сложения (таким, как у Жана-Клода Ван Дамма) отличаются хорошо развитой мускулатурой корпуса и конечностей. У них широкие плечи и бедра, а талия узкая. У этих людей высокий коэффициент соотношения мышечной и жировой массы, а мышцы брюшного пресса зачастую хорошо развиты и рельефны даже без нашей программы.

Фигура людей с эндоморфным типом сложения более округлая, по форме напоминающая грушу. У них больше жира в области ягодиц и бедер, а мышцы менее рельефны. У этих людей коэффициент соотношения мышечной и жировой массы ниже, поэтому для того, чтобы сохранять стройную фигуру, им приходится прикладывать больше усилий. Однако не следует полагать, что человек с такой комплекцией не может иметь красивое и сильное тело.

Чтобы представить себе эктоморфный тип сложения, нужно вообразить Брюса Ли без мускулатуры. Такие люди обычно высокие, плоскогрудые, плечи и бедра узкие, четко выраженной талии нет (так выглядят супермодели). У них меньше объем мышечной массы и ниже вес тела. Таким людям трудно сохранять мышечную массу, а чтобы наращивать ее, приходится потреблять много калорий.

Очень важно любить свое тело таким, какое оно есть, и не стремиться получить то, что не дано природой. Умение быть собой — это преимущество, а не трагедия. Каким бы типом сложения вы ни обладали, наша программа поможет вам получить желанный результат — более стройное, сильное и гибкое тело.

ПОНИМАНИЕ СВОЕГО ВЫСШЕГО ПОТЕНЦИАЛА

Занимаясь по этой программе, вы будете наблюдать заметное улучшение своей физической формы. Но вам не следует выбиваться из сил, чтобы ускорить прогресс или пытаться добиться невозможного. Наслаждайтесь самим процессом тренировки, поддерживайте свое тело эмоционально, ментально и духовно — тогда оно будет творить чудеса.

Данная программа представляет собой многоуровневый процесс, которым вы сможете наслаждаться без необходимости следовать ограничительным диетам, принимать сомнительные биодобавки и постоянно следить за весом тела. Вы начнете понимать, в чем заключаются преимущества здорового питания и физических упражнений.

Увлеченным людям известно ощущение величайшего наслаждения спортом, полного растворения в нем. Это чувство (скоро вы с ним познакомитесь!) можно сравнить с увлеченностью ребенка, который весь день прово-

дит в играх на свежем воздухе, забывая обо всем на свете. Так, когда вы выпрыгиваете к баскетбольной корзине и вам удается точным движением забросить в нее мяч, вы наверняка не думаете: «Это движение начинается с четырехглавых мышц бедра. Мышцы брюшного пресса стабилизируют тело, руки выпрямляются, и мяч покидает мои пальцы». При выполнении сложных движений решающее значение имеют ваша физическая подготовка и эмоциональное состояние. Если вы профессионально занимаетесь каким-то видом спорта, то должны довести технику выполнения движений до уровня искусства, и тогда каждое из них будет даваться вам без труда.

Итак, получайте удовольствие от процесса!

ЧАСТЬ I

ПОДГОТОВКА



СТРОИМ МЫШЦЫ СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА: КАК НАЙТИ ЦЕНТР

Выдающиеся спортсмены и мастера боевых искусств большое внимание уделяют своему центру силы. Китайское боевое искусство тайцзи учит нас, что внутренняя сила концентрируется ниже пупка, под мышцами брюшного пресса, в «середине», или «центре», тела. Подобно тому как в сердцевине яблока содержатся семена, этот внутренний центр тела содержит жизненную силу. В китайской культуре понятие «срединный» играет очень важную роль. В схожем контексте понятие «середины», или «центра», применимо также и к человеческому телу. Мышцы средней части тела созданы для того, чтобы защищать и поддерживать вашу «сердцевину», т. е. наиболее важные и уязвимые внутренние органы.

В течение многих столетий мастерам боевых искусств было известно, что подлинная сила человека рождается в центре тела. Вы не сможете ломать кирпичи или отбиваться от противников, имея лишь сильные руки и ноги. Выдающийся мастер боевых искусств Брюс Ли объяснял, что его взрывные удары рождаются в хорошо тренированном центре тела, контролируемом ментально, что позволяет энергии протекать по телу, развивая нечеловеческую силу. Брюс Ли являл собой показательный пример выдающейся силы и, как результат высочайшего уровня подготовки, имел великолепный брюшной пресс. Возможно, вы не сможете достичь таких вершин, как Брюс Ли, но из практики боевых искусств почерпнете много полезного.

Визуализация, обретение контроля над своим телом и ментальная подготовка составляют важнейшие аспекты подготовки в боевых искусствах. Вообразите себя прекрасно подготовленным героем фильма о боевых искусствах (без всяких спецэффектов). Представьте, как сокращаются и расслабляются мышцы вашего брюшного пресса, стабилизируя каждое движение и контролируя каждый вдох. Вы медленно поворачиваетесь, и тут в поле вашего зрения внезапно появляется «плохой парень», готовый нанести вам удар в живот. Поскольку вы находитесь в состоянии постоянной готовности, то замечаете исходное движение удара и, вместо того чтобы напрячь мышцы брюшного пресса (что в практике боевых искусств было бы ошибкой, так как силу никогда не следует встречать силой), выполняете резкий и мощный выдох, мышцы брюшного пресса сокращаются и защищают внутренние органы. Вместе с тем вы немного разворачиваете корпус, чтобы удар прошел по касательной. Представьте сгибающееся от ветра дерево. Корнями оно дер-