

---

# Выражение благодарности

**М**не никогда не удастся в должной мере отблагодарить всех, кто тем или иным образом участвовал в подготовке этой книги. Тем не менее я хочу выразить особую признательность Стиву Мэрфи и сотрудникам издательства «Rodale», благодаря которым она увидела свет.

Спасибо Дэвиду Зинченко за советы, поддержку и помощь, но прежде всего — за самую идею.

Благодарю талантливого и неутомимого Джорджа Каработсоса, который сразу же проникся моим видением этой книги и разделил мой энтузиазм, а также Стивена Перрина и всех сотрудников «Women’s Health». Особая признательность — дизайнерам Джону Сигеру Гилману, Лануре Уайт, Элизабет Нил, Холланду Атли и Марку Михаэльсону. Ваши усилия были поистине героическими.

Спасибо Джо Хероуну за замечательный дизайн обложки.

Благодарю Карен Ринальди, Криса Крогермайера, Мерилин Хоптли, Брука Майерса и Дженнифер Джандоменико, которые напряженно трудились над осуществлением этого проекта.

Спасибо Бет Бишофф, Майклу Тедеско и Дэнеллу Мэнси за великолепные фотографии.

Марк Хаддад и Дебби Макхью, вы превзошли себя.

Питер Мур, Билл Филлипс, Мэтт Мэрион, Билл Стиг, Мэтт Голдинг, Лу Шулер и Том Макграт, благодарю вас за то, что вдохновляли меня на протяжении всего времени работы над книгой.

Вряд ли я смогу достойно отблагодарить Билла Хартмана за все данные мне рекомендации. В области физиологии упражнений и анатомии вам нет равных.

Спасибо Рейчел Косгроув за все рекомендации относительно техники выполнения упражнений. Благодаря вам эта книга стала намного лучше.

Я очень признателен Элвину Косгроуву. После каждого разговора с вами я становился немного умнее и мудрее. Надеюсь, вы и впредь не перестанете отвечать на мои телефонные звонки.

Я счастлив, что мне довелось работать с такими талантливыми и трудолюбивыми людьми, как редакционная команда «Men’s Health».

Мои друзья и наставники, Крейг Баллантайн, Майкл Меджия, Роберт дос Ремедиос, Джо Доуделл, Валери Уотерс, Майк Бойл, Дэйв Тэйт, Майк Вунш, Крейг Расмуссен, Алан Арагон, Стюарт Макгилл, Джефф Волек, спасибо вам за все советы. Я в вечном долгу перед вами.

Особую благодарность я хочу выразить Джен Атор, Адаму Борнштейну, Марии Мастерс, Кайлу Вестерну, Кэралайн Кайстра, Эллисон Фалкенберри, Чарлин Лютц, Мэри Ринфет, Элис Мадж, Рою Левенсону и Жакслин Коллетти. Эта книга не состоялась бы без вашего участия.

И конечно, я бесконечно признателен своей жене. Джесс, я по-прежнему тебя люблю.

*Адам Кэмбелл*

---

# Введение

**Ваше новое тело начинается здесь**

# Эта книга не об упражнениях.

Она о результатах.

О том, как быстро добиться желаемых изменений, например, к Новому году, к свадьбе или к отпуску, который начнется через две недели.



**К**онечно, создать новое тело за одну тренировку невозможно. Это всем известный факт. Но если вы возьмете на вооружение принципы и программы, представленные в данной книге, то сможете трансформировать свое тело на всю оставшуюся жизнь. И при этом, чтобы увидеть результаты своих усилий, вам не придется ждать целую вечность. Речь идет даже не о месяцах. Отличия вы увидите уже через 14 дней. Все, что вам понадобится, собрано в этой книге: от планов тренировок до программы питания, к которой вы можете приступить прямо сегодня.

Обещаю, вы получите результаты, к которым стремитесь. Допустим, что вы хотите избавиться от пивного брюшка. Используя «Лучшую в мире 4-недельную программу упражнений и питания», вы сможете сжигать от 1 до 1,5 килограмма телесного жира в неделю. Это значит, что окружность вашей талии будет уменьшаться примерно на 2,5 сантиметра каждые 14 дней. Вы носите одежду 48-го размера? Всего через месяц вы сможете надеть 44-й.

Эти цифры — не коммерческая уловка. Они основаны на результатах новейшего научного исследования, проведенного учеными Университета штата Коннектикут. Оказалось, что вы можете сжигать по 5 килограммов жира в месяц, не ограничивая себя в питании. Специалисты выявили, что это вполне достижимо, если правильно подобранную диету сочетать с правильно подобранными физическими упражнениями. Собственно, на этом принципе основаны все программы питания и упражнений, собранные в данной книге.

Но хорошие новости не исчерпываются только снижением веса за счет сжигания жира. Исследователи пришли к выводу, что люди, придерживающиеся названной выше программы, меньше подвержены развитию сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Конечно, результаты могут варьироваться, но в общем случае можно утверждать, что программы питания и упражнений, представленные в этой книге, являются очень мощными инструментами. Кумулятивный эффект данного подхода позволяет быстрее достичь нужных результатов.

Но, возможно, вас это не убеждает. Может быть, у вас нет лишнего времени, потому что вы ведете очень насыщенную жизнь. Это обстоятельство мы тоже приняли в расчет. Любая тренировка по нашей программе занимает не более 30–40 минут.

В книге вы также найдете 10 программ упражнений, рассчитанных всего на 15 минут в день три раза в неделю. И ценность этих тренировок составляет отнюдь не половину 30-минутной тренировки. Данные программы, построенные на научной основе, позволяют вам получить желаемый результат за самое короткое время. Вместо того чтобы тренироваться дольше, вы будете тренироваться разумнее, т. е. эффективнее.

Возможно, вас удивит то, как многого вы сможете добиться за 15 минут. Ученые из Университета штата Канзас выявили, что эти непродолжительные занятия способны в два раза улучшить силовые показатели начинающих спортсменов и серьезно усовершенствовать физическую форму. Это доказали 96 процентов участников эксперимента, тренировавшихся по 15 минут в день и выдержавших все 6 месяцев (в то время как среднестатистический человек бросает силовые тренировки в течение первого месяца занятий). Более того, данный подход помогал организму сжигать жир не только на тренировках, но и после них — все оставшееся время суток, даже во время сна.

Но 15-минутные программы — это только начало. Чтобы сделать эту книгу универсальной, лучшие в мире тренеры представляют в ней десяток самых эффективных программ тренировок, отвечающих любым требованиям, целям и уровням физической подготовки.

Например, если вы никогда прежде не занимались упражнениями с отягощениями, вам следует обратиться к «Программе возвращения в хорошую физическую форму», составленной Джо Доуделлом — тренером фотомоделей и профессиональных спортсменов. Методики, которые Джо использует при составлении тренировок для своих знаменитых клиентов, ничем не отличаются от представленных в данной книге. Эта программа поможет вам сжечь жир, укрепить мышцы и улучшить фигуру.

Если ваша цель — хорошо смотреться на пляже (или голый!), программа «Готовьтесь к бикини» поможет вам сделать живот более плоским, а ягодицы — более упругими. Этот комплекс упражнений разработан Валери Уотерс, тренером знаменитостей, в частности таких, как голливудские звезды Дженнифер Гарнер, Рейчел Николс, Кейт Бекинсейл и Джессика Билль. Теперь вы можете добавить свое имя в список клиенток Валери и придать больше тонуса своему телу, чтобы почувствовать себя уверенной. А когда будете готовы к еще бóльшим свершениям, перейдите

к программе «Создаем тренировку для сжигания жира», допускающую индивидуальный подбор упражнений для похудения. Ее создатель — тренер Крейг Расмуссен.

Хотите выглядеть сексуальнее в джинсах 46-го размера? В этом вам поможет программа «Джинсы меньшего размера» от Рейчел Косгроув. Клиентки, испытывавшие эту программу, через 8 недель смогли носить джинсы на два размера меньше. Самое замечательное в этой программе то, что она хороша как для начинающих, так и для опытных спортсменов.

Модель и тренер Джен Хит предлагает свой комплекс упражнений «Крепкое тело», нацеленный на укрепление ног, ягодиц и живота и общее улучшение физической формы.

Но и это еще не все! На страницах данной книги вы найдете массу других тренировочных программ, которые помогут вам быстро достичь желаемых результатов.

**ВАРИАНТ № 1**

**Фронтальный подъем рук с диском штанги**

**А**

- Вместо гантелей возьмите диск штанги и держите его перед собой в свободно опущенных руках.

**Б**

- Поднимите диск на уровень плеч.

17

процентов — на столько поможет увеличить количество повторений (из расчета на три подхода) потребление оптимального количества воды — так считают ученые из Университета штата Коннектикут. Не забывайте, что мышцы почти на 80 процентов состоят из воды.

В ходе всего упражнения удерживайте напряженными мышцы средней части тела.

Поднимая диск, не меняйте угол сгиба рук в локтях.

Поднимите руки так, чтобы они были параллельны полу.



**ВАРИАНТ № 2**

**Фронтальный подъем руки на тросовом тренажере**

**А**

- Прикрепите канатную рукоять к тросу, установленному в нижнем положении.
- Возьмитесь за один ее конец правой рукой. Рука свободно опущена вниз, ладонь обращена к бедру.

**Б**

- Не меняя угол сгиба руки в локте, поднимите прямую руку перед собой — так, чтобы она была параллельна полу.
- Сделайте паузу, затем медленно вернитесь в исходное положение.
- Выполните заданное количество повторений правой рукой, затем, без перерыва, — левой.

Трос должен быть натянут.

Ладонь обращена к вам.

Свободная рука опущена вдоль бедра или лежит на бедре.



## ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

### Подъем рук в стороны

**А**

- Возьмите гантели обратным хватом и держите их в свободно опущенных вдоль бедер руках на одной вертикали с плечевыми суставами.
- Выпрямите спину и плечи. Ноги на ширине плеч.
- Немного согните руки в локтях. Ладони обращены вперед.



**Б**

- Не меняя угол сгиба рук в локтях, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч — так, чтобы они оказались параллельны полу.
- Сделайте паузу на секунду в верхней точке, затем медленно вернитесь в исходное положение.



#### ТАК ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ!

В верхней точке движения не поворачивайте верхние части рук к себе (это напоминает движение, которое вы делаете, выливая пиво из большого кувшина), поскольку можете травмировать плечевые суставы.