

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. ОБЗОР	5
Введение	7
О спецназе	9
Зачем вам физподготовка спецназа?	10
Топливо для тренировок	13
Прежде чем вы начнете	14
Снаряжение	17
Часть 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ	19
Как пользоваться этой книгой	21
Часть 3. УПРАЖНЕНИЯ	47
Разминочная серия	49
Упражнения на равновесие и устойчивость	65
Упражнения для укрепления брюшного пресса	73
Отжимания	87
Силовые упражнения	98
Упражнения с партнером	125
Ловкость, скорость и плиометрика	138
Кардиоупражнения из мира боевых искусств	160
Упражнения на гибкость	175



Часть 1

ОБЗОР





ВВЕДЕНИЕ

Мы все видели фильмы о войне и армии, где необыкновенные воины совершают героические поступки, чтобы успешно выполнить боевое задание. Фильмы типа «Рэмбо» всегда побуждали меня поддерживать свою физическую форму на самом высоком уровне и вызывали живой интерес к методам физподготовки, применяемым в таких подразделениях специального назначения, как «морские котики», «зеленые береты» и рейнджеры. Как выясняется, в фильмах мы видим лишь малую толику того физического тренинга, которому подвергают себя эти солдаты, чтобы по праву считаться элитой вооруженных сил.

С 2009 года мне довелось много поработать в качестве консультанта и инструктора по физподготовке в различных подразделениях американской армии. В этот период мне посчастливилось тренировать элиту вооруженных сил. Я создала свою собственную систему физподготовки спецназа, чтобы предложить солдатам эффективную и удобную методику тренировок, которые можно выполнять когда угодно и где угодно — в любых условиях и обстоятельствах.

В этой книге представлены комплексы упражнений, разработанные мною в ходе тренировок личного состава подразделений всех родов войск — армии, ВВС, ВМФ и морской пехоты. Солдаты, использовавшие эту программу тренировок, становились более сильными, более быстрыми, более выносливыми, и при этом уровень травматизма среди личного состава снизился по сравнению с тем, каким он был до начала этой тренировочной программы. Как такое возможно? Дело в том, что от солдат, как и от спортсменов, требуются такие качества, как скорость, проворство, сила, способность удерживать равновесие, выносливость, гибкость, быстрота рефлексов и психологическая устойчивость. И чтобы эти качества приобрести, нужно тренироваться.

Уникальность данной программе придает то обстоятельство, что она включает в себя весь спектр упражнений из мира не только гражданского, но и армейского фитнеса. В этой книге вы найдете 30 разных комплексов упражнений для тренировки брюшного пресса, для верхней

части тела, для всего тела, упражнений, относящихся к миру боевых искусств, и многие другие. Ни в одной другой программе вы не найдете такой комбинации. Независимо от вашего нынешнего уровня физической подготовки и от того, мужчина вы или женщина, я обещаю, что если вы будете стараться и придерживаться программы, то обязательно достигнете желаемых результатов.



О СПЕЦНАЗЕ

Подразделения специального назначения составляют элиту вооруженных сил. В военно-воздушных силах есть десантники, в военноморском флоте — «морские котички», в морской пехоте — разведчики, в сухопутных силах — «зеленые береты» и рейнджеры. Чтобы попасть в одно из элитных подразделений, нужно пройти ряд суровых физических и психологических испытаний. Например, чтобы служить в воздушно-десантных войсках, вы должны быть способны проплыть 50 метров под водой; чтобы попасть в отряд «морских котиков», нужно проплыть 500 метров за 8–9 минут; разведчик морской пехоты должен быть способен продержаться на воде 40 минут, а кандидат в армейские рейнджеры — пробежать 5 миль менее чем за 40 минут. Здесь приведено по одному примеру из множества тестов, которые должен успешно выдержать кандидат в элитные войска.

Стать спецназовцем нелегко. Многие солдаты тренируются неделями, месяцами и даже годами, чтобы физически и психологически подготовиться к отборочным испытаниям. Но любой спецназовец скажет вам, что, сколь бы трудным ни был путь в войска специального назначения, оно того стоит.



ЗАЧЕМ ВАМ ФИЗПОДГОТОВКА СПЕЦНАЗА?

Эта книга навсегда изменит ваше представление о физподготовке военнослужащих. У многих людей она ассоциируется с отжиманиями, приседаниями, многокилометровым кроссом, поднятием тяжестей, на ум приходят штанги, гири, тренажеры... Однако для выполнения предлагаемой программы потребуются лишь простейшие предметы, которые есть в любом доме. Это очень эффективный и необременительный в фундаментальном плане путь к достижению наилучшей физической формы.

За последние десять лет мне приходилось работать со спортсменами (профессионалами и студентами) и военнослужащими, и должна сказать, что у военных интенсивность физподготовки на порядок выше. Солдатам спецназа приходится выдерживать куда более суровые тренировки, чем футболистам, баскетболистам и мастерам боевых искусств. Если вы хотите попасть в спецназ, готовиться к этому необходимо заранее — неделями и даже месяцами. Процедура тестирования кандидатов может растянуться на несколько дней, и все это время вам придется проходить разного рода суровые испытания. Спецназовцем может стать только тот, кто на деле докажет свою физическую, психологическую и эмоциональную крепость.

Вот почему я назвала свою программу «Физподготовка спецназа». Чтобы выдержать все предусмотренные в ней испытания, вы должны быть душой и телом как спецназовец: вас не должны отпугивать тяготы службы, и вы должны всеми силами стараться достичь поставленной цели, любой ценой выполнить боевое задание. Упражнения в данной программе — это не просто фитнес, это фитнес с армейским уклоном. Ни в какой другой программе вы не найдете такого сочетания гражданской и армейской физкультуры. Поэтому если вы перепробовали многое и ищете программу, которая действительно заставит вас попотеть, то «Физподготовка спецназа» как раз для вас.

Еще одной отличительной чертой программы является то, что она ориентирована одновременно на три уровня сложности: начальный,

средний и элитный, — которые вы можете выбирать в зависимости от уровня своей физической подготовки. Многие программы физических упражнений ориентированы на хорошо подготовленных людей (элитный уровень), а интересами остальных попросту пренебрегают. Новичку пытаться выполнять такие программы не только бессмысленно, но еще и опасно, поскольку это может привести к травмам, вызванным попытками взвалить на свои плечи неподъемную ношу. Никто не рождается уже умеющим бегать: сначала мы должны научиться ползать, потом ходить и только потом бегать. То же самое относится и к фитнесу. Никто не рождается элитным атлетом. Чтобы достичь пика формы, необходимо упорно трудиться день за днем. Благодаря этой программе вы сможете улучшать свою форму, постепенно переходя на новый уровень.

ЧТО, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ СЛУЖИТЕ В СПЕЦНАЗЕ?

Если вы уже опытный спецназовец, то, возможно, сомневаетесь, что эта программа может оказаться вам в чем-то полезной. Не сомневайтесь! Ведь изначально я как раз и создавала эту программу для личного состава вооруженных сил, чтобы она помогала солдатам оставаться в отличной физической форме в любых условиях службы.

Сама идея родилась в процессе работы с новобранцами армейского спецназа вследствие возникшей проблемы: стоило нам начать цикл занятий по физподготовке, как тренировки приходилось прекращать из-за передислокации солдат или необходимости сосредоточиться на боевой подготовке. Зачастую такие перерывы длились неделями, а то и месяцами.

В результате получалось так, что все те улучшения в физической форме, которых мы достигали на тренировках, солдаты успевали растерять за время вынужденных перерывов в тренировочном процессе. Тогда я разработала программу упражнений, которую солдаты могли выполнять в любом месте и в любое время. Это сразу сказалось на уровне их физической подготовки. Результаты тестирования по физподготовке резко возросли, доля жировой массы в общей массе тела уменьшилась, стала сохраняться приобретенная сила мышц.

Увидев положительные результаты этой программы, я поняла, что с ней нужно познакомить каждого солдата. Где бы ни испытывалась данная программа — среди спецназовцев армии, ВВС, ВМФ, резер-

вистов или гражданских лиц, — результат неизменно был положительный. Для улучшения физической формы не требуется никакого специального снаряжения — используются лишь те вещи, которые есть у каждого солдата, поскольку входят в комплект обмундирования. «Физподготовка спецназа» является, пожалуй, самой полезной, самой продуктивной, самой недорогой и одновременно самой эффективной программой тренировок для военнослужащих. Она изменит ваш взгляд на всю индустрию фитнеса.



РАЗМИНОЧНАЯ СЕРИЯ

Упражнения из этого раздела позволят увеличить приток крови к мышцам верхних и нижних конечностей, прежде чем вы сможете приступить к высокоинтенсивной тренировке. Выполните 3–5 упражнений, чтобы ваши мышцы стали мягкими и теплыми.

★ ПОХОДКА БАЛЕРИНЫ



1 Встаньте ровно, положив ладони на затылок.



2 Приподнимитесь на носках и пройдите до заранее определенной точки. Ни на мгновение не опускайте пятки на землю.

★ ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНА К ГРУДИ

Это упражнение можно выполнять, стоя на месте или продвигаясь вперед.



1 Встаньте ровно.



2 Согните одну ногу в колене, обхватите голень двумя руками и тяните колено к груди.

Поменяйте ноги.