

АЛЕКСАНДР МИРОНЕНКО

ПЯТЬ

**5 МИНУТ
В ДЕНЬ**



ЭКМО
МОСКВА
2015

УДК 613
ББК 51.204.0
М64

Александр Мироненко — профессиональный тренер, чемпион России по легкой атлетике среди молодежи, многократный победитель и призер российских и международных соревнований. Тренер—ведущий фитнес-рубрик и программ на отечественных телеканалах, автор современных программ тренировок для здоровья и стройности.

Мироненко, Александр Игоревич.

М64 ПЯТЬ: как похудеть за 5 минут в день / А.И. Мироненко. — Москва : Эксмо, 2015. — 176 с. : ил.

Все мы привыкли думать: чтобы быть привлекательным и полным сил, нужно долго и мучительно тренироваться. Что жир начинает уходить минимум после 20 минут тренировки. Что есть углеводы вредно, а на ночь — и вовсе противопоказано.

Система упражнений Александра Мироненко, тренера, профессионального спортсмена из олимпийской семьи, развенчает устаревшие представления и откроет дорогу в новую жизнь. Жизнь, в которой можно иметь гармоничное тело и отлично чувствовать себя, тренируясь всего 5 минут в день. Во время тренировки нужно отдыхать. А на ночь необходимо загрузиться полезными углеводами.

В основу книги легли лучшие классические и современные методики. Теперь они доступны каждому — всем возрастам и уровням подготовки. «ПЯТЬ» — это новая эра для тех, кто готов осуществить свою мечту о красивом, здоровом теле.

Завтра начинается сегодня!

УДК 613
ББК 51.204.0

Научно-популярное издание

Мироненко Александр Игоревич **ПЯТЬ: КАК ПОХУДЕТЬ ЗА 5 МИНУТ В ДЕНЬ**

Директор редакции *Е. Кальёв*. Ответственный редактор *О. Шестова*. Редактор *А. Резайкина*
Художественный редактор *С. Власов*. Технический редактор *Л. Зотова*. Компьютерная верстка *И. Ковалева*
В оформлении переплета использована фотография: pio3 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251-59-89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251-58-12, вн.107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 26.01.2015. Формат 70x90^{1/16}.
Гарнитура «FutureBook». Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,83.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-72312-6

© Мироненко А., 2015
© Тихонов М., фото, 2015
© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТЗЫВЫ / 5

БАЗА ЗНАНИЙ / 8



- Как возникла идея создания SUPER 5 / 8
- Кто принимал участие в создании программы / 10
- Исторические корни программы / 11
- Что такое старость / 15
- В чем секрет программы / 16
- Как программа будет развиваться дальше / 17
- Что дадут вам занятия: высокий обмен веществ, энергия и красивые пропорции фигуры / 18
- Алхимия счастья / 19
- Типы фигуры / 21

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ SUPER 5 / 25



- 5 правил питания / 25
- Диета SUPER 5 / 38
- Комфорт + результат / 41

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ / 45

На кого рассчитана программа / 45

Как тренироваться / 46

Принцип действия программы / 48

Физиология экспресс-тренинга / 49

Почему каждое упражнение выполняется по 1 минуте / 53

Почему используются 5 разных упражнений в течение 5 минут в комплексе / 53

Почему тренировки должны быть короткими / 56



ЭКСПРЕСС-ТРЕНИНГ SUPER 5 / 60



Разминка / 60

Заминка / 68

Функциональные упражнения / 71

Силовые упражнения / 89

Метаболические упражнения / 103

Кардиоупражнения / 121

Стретчинг / 128

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ SUPER 5 / 145



Как самому составить комплекс упражнений по системе экспресс-тренинга / 145

Стройные ноги / 146

Классная попа / 148

Подтянутые бедра / 150

Стройные ноги + (комплекс для продвинутых) / 152

Крепкая спина / 154

Красивые руки / 156

Отличный пресс / 158

Изящная талия / 160

SUPERMAN / 162

SUPER ФИГУРА / 164

ОБ АВТОРЕ / 166



Главные факты / 166

«Я хочу заразить вас этой прекрасной бациллой счастья и стройности!»

*«...Результат, который
не может не радовать!»
(отзывы по программе SUPER 5)*

Фотографии похудевших говорят сам за себя.



Анна, минус 11 кг.



Игорь, минус 20 кг.

Отзывы

Я познакомилась с авторской программой Александра Мироненко SUPER 5 в 2013 году на международной конвенции, проходившей в Сочи. Программа удивила своей простотой, уникальностью, разнообразием. После получения сертификата, добавила в расписание, сначала один раз в неделю, затем два раза в неделю. Все без исключения фитнесисты реагировали положительно. Занятия проходят весело, на одном дыхании, задействованы все группы мышц и физические качества!

Карина (тренер по фитнесу)

Я довольна: не очень сложная, нескучная программа, а через месяц занятий платье с открытой спиной смотрится отлично.

Фатима, 32 года

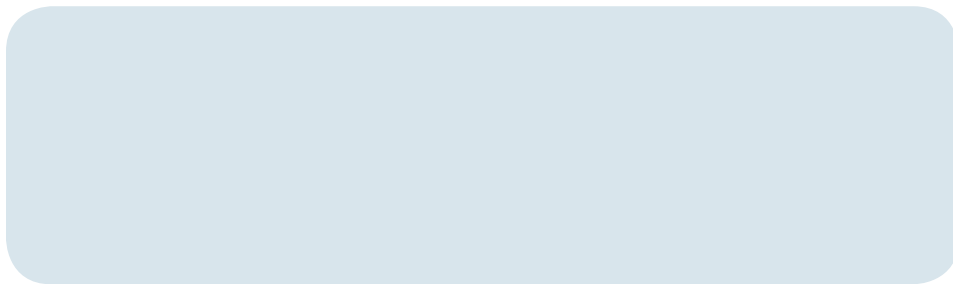
Ощущения при небольшом интервале между подходами были тяжелые, в связи с тем, что давно не занимался. Увеличил интервал — стало легче. Через 2 недели все давалось легко. Уже через месяц ощутил результат: скинул несколько кг. Мышцы окрепли и занятия были в удовольствие.

Манучар, 36 лет

Программа супер! Как и название. Такого больше нигде нет.

Тома (инструктор по программе SUPER 5), 21 год

Отзывы



БАЗА ЗНАНИЙ

Как возникла идея создания SUPER 5

Я вырос в спортивной семье и всю свою сознательную жизнь занимался спортом и фитнесом. С 8 лет я ходил в секцию по легкой атлетике, в 18 лет стал двухкратным чемпионом России по легкой атлетике в тройном прыжке и прыжках в длину. Но так распорядилась судьба, что я травмировал оба колена, и после операции врач сказал мне, чтобы я прекратил занятия спортом и нашел себя в другом направлении.

Как возникла идея создания SUPER 5

Благодаря моей маме, которая в это время была и остается для меня по сей день ведущим специалистом по фитнесу, я стал тренером в фитнес-клубе, благо знаний и практики в области физической подготовки у меня было уже вполне достаточно. Я с головой окунулся в увлекательный мир фитнеса, где стал изучать и практиковать все существующие на данный момент направления.

Я занимался йогой, пилатесом, стретчингом, функциональными и кардиопрограммами, бодибилдингом и силовыми направлениями фитнеса.

После семи лет таких фитнес-скитаний в поисках идеальной тренировочной программы я понял, что одновременно все они мне очень нравятся, но в то же время ни одна из них меня полностью не удовлетворяет. В направлении *body & mind* мне не хватало скорости и силы, в силовых программах — гибкости и динамики, в кардиотренировках — чувства силы. А в фитнесе в целом не доставало четкой периодизации и соревновательной деятельности, как в спорте. В то же время и в спорте не доставало акцента на улучшение здоровья и решения частных фитнес-целей.



Я подумал: было бы здорово объединить все самые эффективные и интересные направления в фитнесе в одну программу. И построить эту программу на научной основе, заложенной спортом высших достижений, многолетними знаниями профессоров в области теории и методики физической культуры и опытом заслуженных тренеров сборной России, воспитавших не одно поколение чемпионов.

К этому времени я уже закончил университет физической культуры и спорта (РГУФКСИТ) и получил необходимый уровень знаний для реализации своей мечты.

Перед тем как приступить к созданию программы SUPER 5, я обратился к истории физической культуры, пытаюсь найти подтверждение правильности своей концепции. И каково было мое удивление, когда я обнаружил, что идея гармоничного и всестороннего физического развития человеческого тела тонкой нитью проходит со времени зарождения человечества до наших дней.

Кто принимал участие в создании программы?

Разрабатывая программу, я обращался за помощью и консультировался у ведущих специалистов в области фитнеса, международных презенторов и признанных специалистов в различных фитнес-направлениях, тренеров по физической подготовке сборных команд и профессоров из университета по физической культуре. Я изучал и анализировал научно-методическую литературу, авторов со всего мира — в поисках самых передовых, современных и эффективных тренировочных программ, которые существуют на данный момент в области физической подготовки. Собирался и систематизировался материал по методикам, которые давно проверены временем и дают надежный результат.



Программа SUPER 5 родилась в результате глубокого литературного анализа, сбора аналитической и практической информации, запросов, отражающих потребности и желания людей, и конечно, на основе актуальной проблематики о всестороннем

Исторические корни программы

и комплексном совершенствовании тела человека при ограниченных временных рамках с решением фитнес-целей и практическим применением полученных навыков с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

Исторические корни программы

В доисторическое время человеку приходилось сражаться за свою жизнь, и выживал тот, кто был сильнее, быстрее, координированнее, подвижней и выносливей. И от степени развития 5 физических качеств зависело выживет он или нет, убежит от хищника или догонит свой обед. Это был фитнес на выживание, где главной победой была жизнь.

В Древнем Китае, еще в 700 годах до нашей эры, появилось учение о 5 первоэлементах, основанное на гармонии и взаимосвязи всех элементов нашей жизни друг с другом. Если перенести это учение на человека, то 5 элементов соотносятся с 5 физическими качествами человека: вода соответствует выносливости, металл — силе, дереву гибкости, огонь — скорости, земля — координации, и от их взаимодействия, сочетания и симметрии зависит здоровье человека, его внешний вид и внутреннее, психологическое состояние. Примером такого подхода в совершенствовании своего тела являются системы физического развития в восточных школах единоборств: ушу, цигуна, тай-цзи и других.

5 стихий У-син и 5 физических качеств человека

5 элементов	Земля	Металл	Огонь	Вода	Дерево
5 форм					
5 физических качеств	координация	сила	скорость	выносливость	гибкость
5 цветов	Желтый	Белый	Красный	Синий, черный	Зеленый
5 направлений	Центр	Запад	Юг	Север	Восток
5 чувств	Вкус (рот)	Обоняние (нос)	Осязание (кожа)	Слух (уши)	Зрение (глаза)
Характеристики	Надежность, стабильность, уверенность в себе, семейное благополучие	Сила, успех в финансовых делах, богатство	Мотивация, энергия, страсть, интеллект	Здоровье, очищение, восстановление	Рост, развитие, творчество, благополучие

Обращаясь на запад, мы можем увидеть, что в культуре Древней Греции особую роль занимает культ тела. В основе идеала физической красоты были заложены принципы гармонии, пропорций, симметрии и единства. Физическая подготовка в те времена отличалась комплексным и всесторонним подходом, где одновременно решались несколько задач: создавались красивые и пропорциональные формы тела, строились рельефные и сильные мышцы, улучшалась гибкость, выносливость, скорость и ловкость движений.

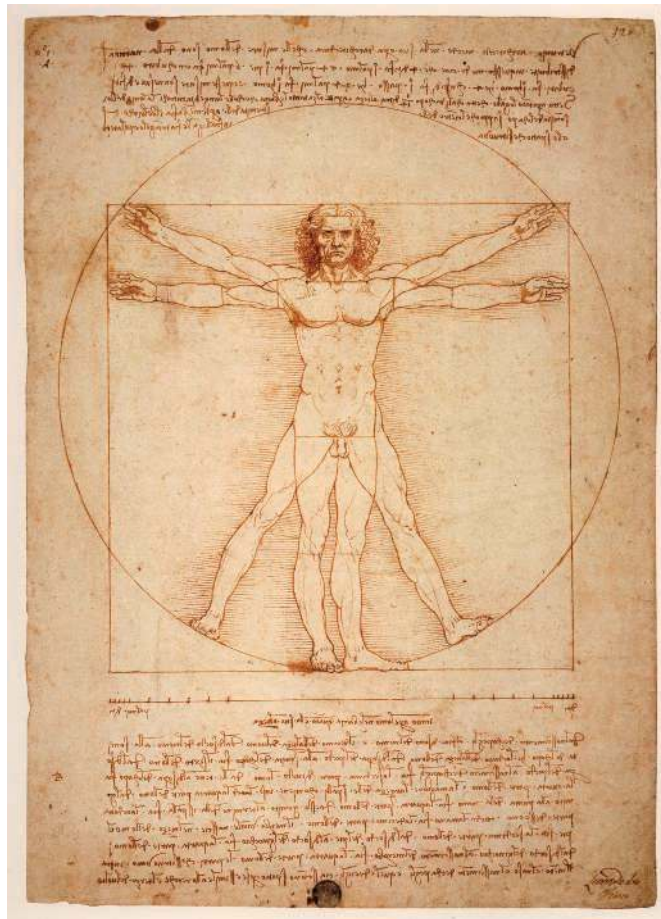
Тело должно было быть не только красивым внешне и доставлять эстетическое удовольствие, но и функциональным, чтобы владеть необходимыми навыками для военной службы, светских раутов и быть готовым к любым повседневным физическим нагрузкам.

В конце XV века Леонардо да Винчи нарисовал всемирно известного витрувианского человека, который, помимо художественной ценности, является примером идеальных пропорций человеческого тела. Этот рисунок как нельзя лучше отражает принципы, задачи и многогранность программы SUPER 5: ключевое место занимает гармония развития человеческого тела, создание идеальных пропорций и симметрий, развитие всех физических качеств человека, улучшение не только внешнего вида, но и внутреннего содержания, здоровья и самочувствия.

Посмотрите на рисунок. Окружность, в которую заключен витрувианский человек, символизирует всесторонний и объемный подход к развитию человеческого тела. Квадрат характеризует 4 грани физических качеств: силы, гибкости, выносливости и скорости. А пупок, являясь центром рисунка, представляет собой основу и первоначало всех остальных способностей, символизируя координацию движений и функциональные возможности.

В наше время, несмотря на четкую специализацию спортсменов по видам спорта, в которых преобладают то или иное физическое качество, ведущие тренеры мира уделяют особое внимание всесторонней подготовке. Они понимают, что для достижения максимальных спортивных результатов необходим комплексный тренировочный подход, так как одно качество будет дополнять и усиливать другое.

Например, в игровых видах спорта нужно уметь быстро бегать. Быть выносливым, чтобы полтора часа поддерживать высокий темп игры. Быть сильным, чтобы участвовать в игровых единоборствах за



Витрувианский человек Леонардо Да Винчи

мяч или за лучшую позицию. Координированным и гибким, чтобы выполнять сложные элементы, финтить и обманывать соперника. Ну и конечно, тело должно быть функциональным — то есть соответствовать всем этим задачам, чтобы снизить риск травмы, чтобы была возможность максимально эффективно перенести полученные навыки и физические возможности на практику, в игру.

Что такое старость

Давайте посмотрим на пожилых людей: что происходит с телом с возрастом? Постепенно замедляется обмен веществ, и мы с каждым годом набираем все больше и больше лишних килограмм, превращая свое тело в безразмерный мешок. Портится наша осанка, мы начинаем сутулиться, появляются боли в спине и в суставах. Сердце и мышцы страдают от гиподинамии, мы меньше двигаемся, что приводит к слабости мышц, опорно-двигательного аппарата, сердца и дыхательной системы. Ухудшается гибкость, и нам уже сложно завязать шнурки, мы становимся все медлительней и медлительней, превращаясь в подобие черепахи, когда любое движение дается с трудом и от пары шагов по ступенькам появляется одышка.

В результате мы разрушаем себя физически и психологически, впадая в депрессию и погружаясь в плохое настроение. Жизнь превращается в мучение, и старость часто ассоциируется у нас именно с этим.

