

Содержание

ДОЛОЙ ТРЕНАЖЕРЫ! с. 5

ВВЕДЕНИЕ: ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО, — ЭТО ВЫ САМИ с. 7

Глава 1
ВЫ
И ГРАВИТАЦИЯ
с. 14

Глава 2
ПИТАНИЕ
ПРОТИВ ЖИРА
с. 28

Глава 3
ПРОГРЕССИРУЙТЕ
КАК
ПРОФЕССИОНАЛ
с. 40

Глава 4
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ
с. 56

Глава 5
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ПОДЪЕМ БЕДЕР
с. 70

Глава 6
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ОТЖИМАНИЕ
с. 88

Глава 7
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ГЛУБОКОЕ
ПРИСЕДАНИЕ
с. 106

Глава 8
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ПОДТЯГИВАНИЕ
НА НИЗКОЙ
ПЕРЕКЛАДИНЕ
с. 122

Глава 9
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
НАКЛОН ВПЕРЕД
с. 140

Глава 10
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ОТЖИМАНИЕ
В СТОЙКЕ
НА РУКАХ
с. 158

Глава 11
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ПРИСЕДАНИЕ
НА ОДНОЙ НОГЕ
с. 176

Глава 12
8 УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ:
ПОДТЯГИВАНИЕ
с. 194

Глава 13
ПРОГРАММА
СЖИГАНИЯ ЖИРА
с. 214

Глава 14
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ
КОМПЛЕКСЫ:
8 программ тренировок для сжигания жира, развития силы и выносливости
с. 224

Глава 15
БУРПИ
с. 244

Глава 16
8 КАРДИО-
УПРАЖНЕНИЙ
БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ
с. 264

Слова благодарности с. 286

Об авторе с. 287

Долой тренажеры!

Они вам не нужны. Зачем тратиться на фитнес-клуб? Чтобы сжечь жир и укрепить мускулатуру, вам ничего не нужно — кроме вас самих.

Одно время я был владельцем успешного тренажерного зала в Милуоки и помогал многим людям сбросить лишний вес, набрать форму, укрепить здоровье с помощью физических упражнений, тренировочных комплексов и диетических рекомендаций, которые вы найдете в этой книге. Но однажды я понял, что, являясь владельцем тренажерного зала, в долгосрочной перспективе оказывал медвежью услугу тем людям, которым старался помочь. Видите ли, успех моих клиентов имел один существенный недостаток: они слишком сильно от меня зависели и не могли поддерживать достигнутый уровень без постоянных наставлений и рекомендаций. Ведь бизнес-модель тренажерного зала построена на удержании клиентов месяц за месяцем, год за годом. Я же хотел научить их заниматься самостоятельно, чтобы у них не было необходимости ходить в фитнес-клубы. Поэтому я продал свой бизнес в надежде оказывать влияние на большее число людей, эффективнее помогать им брать власть над своим телом в свои руки, чтобы в дальнейшем они не нуждались во мне как в няне.

В свое время я и сам тренировался в тренажерных залах — пока не решил послать тренажеры ко всем чертям и заниматься дома без всяких отягощений. В тренажерном зале я поднимал тяжести. Я стал большим и сильным, но мое телосложение и состояние организма никак нельзя было назвать атлетическими. Занятия приносили мне больше вреда, чем пользы: я получил травму коленей и перенес несколько операций. В итоге я понял, что занятия в клубе мне совершенно ни к чему. Мне надоело слушать болтовню людей, занимающихся на соседних тренажерах, против которой были бессильны даже

наушники. Мне надоело занимать очередь и дожидаться, когда освободится нужный мне тренажер, надоело делить свое место для занятий с другими людьми, которые не давали мне развернуться. Меня раздражали ребята в майках с надписью «Персональный тренер», которые пытались объяснять мне, что надо делать, или просили воздерживаться от вздохов и стонов во время выполнения упражнений, потому что это, дескать, мешает другим. «Больше никаких тренажерных залов!» — сказал я себе. Отныне я буду выполнять только те упражнения, которые можно делать когда и где угодно, будь то мой дом или

гостиничный номер. Я решил отказаться от отягощений и использовать лишь вес собственного тела.

Поначалу мне пришлось преодолеть сильное внутреннее сопротивление, убеждать себя в том, что я действительно смогу добиться результатов, не посещая тренажерный зал. Я беспокоился, что ослабну, а мышцы уступят место жиру. Этого не случилось. Наоборот, я стал еще сильнее и приобрел еще лучшую физическую форму. Кроме того, теперь я мог заниматься намного чаще, потому что для начала тренировки мне достаточно было уединиться в комнате, где я устроил себе спортивный уголок площадью 8 квадратных метров. В общем, без тренажеров и клубов мне реально стало лучше. Думаю, вам это тоже понравится.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

думаете, что для красивой мускулатуры обязательно надо поднимать тяжести.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

думаете, что обязательно надо бегать или крутить педали на кардиотренажерах, чтобы сжечь жир и сбросить вес.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

предпочли бы заниматься в уединении и комфорте у себя дома.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

хотите сэкономить деньги и время, которое тратится на дорогу в фитнес-клуб.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

вам приходится недосыпать, чтобы не пропустить тренировку.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

ненастная погода становится причиной срыва тренировок.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

можете эффективно и безопасно заниматься самостоятельно.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

вам не нужны болельщики и не нужно отчитываться перед кем бы то ни было, чтобы достигать результатов.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

у вас нет лишних денег.

НЕ ХОДИТЕ в тренажерный зал, если...

не любите ходить в тренажерный зал.

ХОДИТЕ в тренажерный зал, если ищете повод пообщаться или выбраться из дому, если у вас нет душа или вы нуждаетесь в услугах профессионального тренера, который следил бы за каждым вашим шагом.

Во всех остальных случаях от тренажерного зала следует отказаться. Он вам не нужен. Сейчас вы держите в руках программу упражнений для снижения веса и укрепления мускулатуры без каких бы то ни было тренажеров и отягощений — только за счет веса вашего тела. Эта система тренировок, которые вы можете выполнять в любых обстоятельствах, позволит вам навсегда покинуть фитнес-клубы с их вечным запахом пота. Все, что вам нужно, — это вы сами.

Введение

Все, что вам нужно, — это вы сами

КАК ЗАМЕНИТЬ ВЕС ШТАНГИ ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

— Привет, Би Джей! Придешь сегодня в тренажерный зал?

Громоподобный голос тренера Дональда Форти донесся до меня из раздевалки, когда я, восьмиклассник Университетской школы в Милуоки, спешил на урок. Все называли его просто — «тренер». Он был в нашей школе учителем физкультуры, главным тренером футбольной команды и заведующим тренажерным залом. Дональд Форти был опытным тяжелоатлетом и имел комплекцию, делающую его похожим на танк. От вида этого экспансивного смуглого итальянца с сильным бостонским акцентом поежился бы сам Сонни Корлеоне — что уж говорить о школьниках вроде нас?

— Да, тренер, приду!

Тренер Форти видел свою миссию в том, чтобы приучить как можно больше восьмиклассников к пауэрлифтингу. Они были первоосновой его будущих команд. И его слушались.

У него было какое-то обаяние, людей тянуло к нему. Он напоминал мне тренера Микки Голдмила из фильма «Рокки».

Он мог быть одновременно свирепым и забавным, когда рассказывал мотивационные истории из своей молодости. Мы всегда толпой окружали его. Форти помогал нам реализовать свои лучшие качества.

В тот же день я направился в тренажерный зал и, как обычно, уже издали услышал лязг железа и почувствовал запах пота. Войдя, я увидел двух здоровяков — просто монстров в глазах вось-

миклассника, — которые фыркали и стонали, поднимая тяжести.

Там же я увидел тренера Форти, который ждал меня и нескольких моих приятелей, чтобы провести с нами первую, вводную, тренировку по пауэрлифтингу. В той день я узнал, что существует четыре основных упражнения со штангой: жим лежа, взятие на грудь с вися, приседание и становая тяга. Мы начали с 20-килограммовой штанги, на которую тренер накрутил несколько легких тренировочных «блинов». Но наутро я проснулся с таким ощущением, что накануне выдержал 15 раундов боя против Ивана Драго. Я чувствовал каждую мышцу своего измученного тела. Я едва дошел до ванной. Помню, мне не терпелось рассказать тренеру, какую боль я испытывал. И я сделал это сразу, как только пришел в школу.

- Приложи лед! — сказал он.
- Приложить лед к чему, тренер?
- Ко всему!

Я был на крючке. В это трудно поверить, но с того дня я не пропустил ни одной запланированной тренировки ни в школе, ни в колледже, причем до сегодняшнего дня, хотя мне уже 31 год.

Для меня, 14-летнего подростка, имеющего лишний вес, та вводная тренировка была первым в жизни случаем, когда я почувствовал власть над собственным телом. И произошло это благодаря тому, что великий человек изъявил готовность стать моим наставником.

В пауэрлифтинге мне нравилось то, что мои усилия и страдания находили мгновенную отдачу. Я мечтал об этом, как мечтает всякий ребенок, которого недооценивают и который хочет доказать, что заслуживает большего. С каждой новой тренировкой я находил в себе силы поднять больший вес или сделать большее число повторений. Я быстро становился сильнее, качал мышцы, хорошо играл в футбол. Ежедневные успехи вызывали привыкание, я уже жить без этого не мог. Мне хотелось бить личные рекорды на каждой тренировке. Я поставил перед собой задачу стать самым сильным в школе.

Годы шли, и все это не могло не сказаться на моем состоянии здоровья. Особенно страдали суставы. Стремясь к спортивным достижениям, я методично жертвовал фигурой (и суставами). Старшие дети порой посмеивались над моими стараниями, передразнивая мои хрипы и дерганья во время выполнения некоторых упражнений.

Даже тренер Форти обратил на это внимание. Он посоветовал мне несколько сбавить обороты и уменьшить вес штанги. Но я продолжал его увеличивать. При этом основу моего пи-



тания составлял фастфуд и поесть я любил. Это был рецепт катастрофы. Я сильно прибавил в весе. Объединенное давление веса тела и штанги не пошло на пользу моим коленям.

К 17 годам я набрал более 45 килограммов и мой вес достиг 125 килограммов. Я носил рубашки размера XXXL и брюки 56-го размера. Тогда же я перенес первую операцию на коленях. Увидев себя на фото (здесь я сфотографирован при посадке на пароход, когда мы отправились в круиз с семьей), я понял, что надо что-то менять. Я сел на диету, привел в порядок колени и начал бегать, чтобы улучшить свою форму. Мне удалось сбросить более 20 килограммов, и я достиг некоторого успеха в футболе, поэтому в выпускном классе школы меня пригласили в команду Амхерстского колледжа. Но когда я прибыл в Амхерст, то обнаружил, что я меньше и слабее тамошних парней (то же самое было, когда я впервые переступил порог школьного тренажерного зала), и это

не давало мне покоя. Я снова решил во что бы то ни стало стать самым сильным и снова скатился к своим прежним вредным привычкам. Стремясь стать как можно больше и сильнее, я снова начал тягать штангу как маньяк и есть больше, чем съедает население некоторых развивающихся стран. Я перестал прислушиваться к сигналам, которые посылало мое тело, и перешел границы дозволенного.

Ко второму курсу колледжа я был уже одним из самых крупных и сильных игроков в своей команде. Я даже стал лучшим в жиме лежа, подняв 102-килограммовую штангу 24 раза (комбинированный тест НФЛ). Благодаря моей старательности в силовых тренировках я был удостоен огромной чести: меня выбрали капитаном команды. Я искренне верил, что предпринятые мною усилия должны были позволить мне достичь пика успеха на втором курсе колледжа. Но судьба распорядилась иначе.

В первую же неделю предсезонья я порвал связки коленного сустава. Исполненный решимости поскорее вернуться в строй и повести за собой команду, я возобновил тренировки уже через 12 дней после операции и еще через пару недель был готов выйти на поле. Но колено зажило не полностью, и я уже не мог играть как прежде. Сезон, на который я возлагал такие надежды, стал кошмаром. В колене возникла инфекция, и мне еженедельно перед очередным выходом на поле надо было делать дренаж. Тренировочный режим был шадящий, и это не могло не сказаться на моей спортивной форме. Я превратился в бледное подобие себя прежнего.

В предпоследней игре сезона против Тринити-колледжа во время разминоч-

ной пробежки в перерыве колено снова подвело меня, и я упал на ровном месте. На этом моя футбольная карьера закончилась.

К 22 годам я перенес четыре хирургические операции и чувствовал себя не лучшим образом.

Поэтому я покончил с футболом и сосредоточился на физических упражнениях, чтобы восстановить здоровье и не беспокоиться о том, сколько я вешу и какой вес могу поднять. Я также решил сделать профессиональную карьеру на ниве фитнеса, помогая людям справиться с теми же самыми проблемами, с которыми пришлось столкнуться мне самому, — лишним весом и усталостными травмами. Я начал читать все, что могло мне пригодиться, на темы здоровья, фитнеса и правильного питания. Я постоянно экспериментировал с новыми тренировочными и диетическими программами. У меня была сила, но я чувствовал, что нахожусь не в форме. Я тренировался много, но неразумно. Мускулатура у меня была, а вот гибкости и подвижности не хватало. Я мог поднять 225 килограммов, выполняя становую тягу, но не мог сделать ни одного полного выпада ногой вперед без острой боли в коленях. Я мог выжать 180 килограммов лежа, но хотя бы раз отжаться на одной руке — нет. Я даже на турнике подтянуться был не в состоянии. Как можно было такое допустить?

МОЕЙ ШТАНГОЙ СТАЛО СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО, И, ПРОЧИТАВ ЭТУ КНИГУ, ВЫ УВИДИТЕ, ЧТО И ДЛЯ ВАС ТАКОЕ ВОЗМОЖНО

Итак, впервые в жизни я оставил штангу в сторонке и применил к своим тренировкам принцип минимализма.

Я старался использовать как можно меньше снаряжения, чтобы заниматься дома, а в тренажерных залах даже не показываться. Постепенно я стал стройным, сильным и гибким. Собственный опыт помог мне разработать комплексы упражнений для посетителей моего фитнес-клуба в Милуоки. Мы обещали клиентам максимум результатов с минимальным использованием тренажеров и прочего снаряжения, и они действительно получали то, что хотели. Я понял, что мог бы помогать людям улучшить состояние здоровья вообще без использования отягощений. А самое главное — я обнаружил, что прогресс на этом пути возможен без всякой боли!

Несколько лет спустя я продал свой тренажерный зал и с нуля создал фирму, которая предлагает клиентам видеозаписи тренировок, где особый упор делается на упражнения без использования какого-либо снаряжения. Сейчас я занимаюсь в основном разработкой и испытанием тренировочных комплексов, направленных на то, чтобы помочь нашим клиентам еще эффективнее сжигать жир, укреплять мускулатуру и ускорять обмен веществ, где бы они ни находились — дома или в гостиничном номере. Это стало моей страстью.

Сегодня я нахожусь в лучшей спортивной форме, чем когда-либо в своей жизни. Сейчас мне 31 год, и мои суставы находятся в лучшем состоянии, чем были до того, как я начал заниматься со штангой. Сегодня я могу делать много такого, о чем и не мечтал, когда качал штангу в тренажерном зале. Моей штангой стало собственное тело, и, прочитав эту книгу, вы увидите, что и для вас такое возможно.

Поймите меня правильно: хотя у вас есть все возможности прийти в наилучшую физическую форму, ограничива-

ясь упражнениями без отягощений, поднимать тяжести эта книга не запрещает; время и место есть и для штанги. Идея в том, чтобы показать: использовать отягощения нет никакой необходимости, если вы к этому не склонны. Если же вы склонны работать со штангой или гантелями — пожалуйста. Вы можете поднимать отягощения, а упражнения из этой книги рассматривать как тренировочный фундамент.

Отбросьте стереотипы и попробуйте эти проверенные методы тренировок, которые веками использовались лучшими гимнастами для совершенствования своего тела. Я искренне надеюсь, что в конечном счете вы поймете: чело-веческое тело — *ваше* тело — является лучшим из когда-либо созданных тренажеров. И никакие фитнес-клубы и тренажерные залы вам не нужны. Я расскажу вам все, что нужно знать об использовании вашего природного тренажера.

Но для этого, как говаривал тренер Форти, «надо ПОВЕРИТЬ».

КОМУ АДРЕСОВАНА ЭТА КНИГА?

Эта книга адресована всем тем, кто хочет максимально улучшить свою спортивную форму. Вы слишком заняты и не можете посвящать много времени физическим упражнениям? Из этой книги вы узнаете, как организовать тренировку для всех мышечных групп, которую можно выполнить за 20 минут, а то и быстрее. Вы новичок, которого пугает одна только идея попробовать что-то новое? Не надо бояться. Изучение каждого из 8 основных упражнений мы начинаем с самых азов, с простейших движений, которые способен выполнить едва ли не каждый; кроме того, мы покажем вам различные варианты основных упражне-

ний — более легкие и более сложные. Идея состоит в том, чтобы двигаться вперед маленькими шажками, чтобы не приходилось прыгать выше головы. Даже с помощью самых простых движений можно организовать совершенно замечательный по своей эффективности комплекс упражнений и повышать сложность по мере готовности. Есть люди, которые панически боятся штанги. Некоторые женщины полагают, что стоит им прикоснуться к штанге, как они превратятся в зеленых чудовищ наподобие Невероятного Халка. При выполнении упражнений без отягощений такая опасность вам не грозит. Предлагаемые программы позволят иметь крепкие, но не слишком выпуклые мышцы, нацеливаясь на те зоны, которые беспокоят многих женщин: живот, ягодицы, бедра и трицепсы.

Вы являетесь классическим представителем той категории людей, которые занимаются спортом по выходным: играете с летающей тарелкой фрисби, принимаете участие в чемпионате своей компании по софтбоулу либо в любительских состязаниях по кроссу или триатлону? Эта книга покажет вам, как восстановить юношескую энергию, чтобы заниматься тем, что вам нравится, и не мучиться от боли, хромая и глотая ибупрофен. Если вы спортсмен, то, чтобы максимально реализовать свой потенциал на корте, беговой дорожке или футбольном поле, вам нужно сначала научиться в совершенстве владеть своим телом. Упражнения без отягощений помогут вам научиться правильно выполнять самые базовые движения. Вот почему большинство

экспертов в области фитнеса рекомендуют сначала как следует освоить движения без отягощений и только после этого увеличивать нагрузку при помощи гантелей и штанги. Эта книга поможет вам заложить необходимый фундамент. Из нее вы узнаете, какие основные свободные упражнения следует включить в программу силовых и спортивных тренировок. При надлежащем выполнении эти упражнения обезопасят ваше тело, снижая риск получения травмы во время соревнований. Вы говорите, что и без того ощущаете себя разбитым? Что при ходьбе ваши суставы издают столько всяких звуков, что из них можно составить инструментальный ансамбль? Тренировки без отягощений идеально подходят для такой ситуации, потому что помогут вам вернуться в нормальное состояние. Они не просто переносятся вашими суставами легче, чем упражнения на тренажерах или с отягощениями, а реально делают суставы более сильными, прочными и эластичными. Они вернут былую подвижность позвоночнику, тазобедренным и голеностопным суставам, помогут улучшить осанку. После каждой тренировки вы будете чувствовать себя лучше, чем до нее, и постепенно чувство боли сменится удовольствием.

Наконец, эта книга адресована спортсменам, которые и без того находятся в отличной форме, но хотят выйти на новый уровень силы и выносливости. Создайте свою тренировочную программу из упражнений высшего уровня и постепенно наращивайте их сложность. Гарантирую, что очень скоро вы запросите пощады.

Поза полого тела

Одна из фундаментальных поз гимнастики называется полым телом. Ее должен освоить каждый начинающий гимнаст, поскольку она является основой для выполнения многих упражнений. Удержание полого тела — это упражнение, в ходе которого необходимо втянуть живот и напрячь все тело, что позволит вам должным образом передавать силу из верхней половины тела в нижнюю без каких-либо потерь по всей кинетической цепи.

Позу полого тела легче всего освоить в положении стоя. Вот как это делается:

- Расположите стопы так, чтобы каждая из них опиралась на пол тремя точками.
- Сведите ноги.
- Прижмите их друг к другу.
- Напрягите мышцы бедер.
- Напрягите ягодичные мышцы.
- Напрягите брюшной пресс.
- Сведите плечи. Грудь вперед.

Сначала вытяните руки по бокам (а), а если захотите усложнить упражнение, поднимите их над головой, не меняя позу (б). Потом попробуйте удержать ту же позу, стоя на одной ноге (в).



Затем можно перейти к удержанию позы полого тела в положении лежа на полу. Это аналог планки, только выполняется лежа на спине. Освоение данного упражнения поможет вам в правильном выполнении отжиманий, подтягиваний и приседаний на одной ноге.

- Лягте на спину и, держа стопы вместе, вытяните носки.
- Придавите язык к нёбу, чтобы активизировать стабилизирующие мышцы шеи.
- Прижмите ноги друг к другу и напрягите бедра.

УДЕРЖАНИЕ ПОЗЫ ПОЛОГО ТЕЛА ЛЕЖА



- Вытяните руки за головой.
- Напрягите ягодичные мышцы.
- Напрягите брюшной пресс.
- Плечи и ребра тяните к полу.
- Приподнимите голову, руки, плечи и ноги над полом. Удерживайте это положение некоторое время (а). Затем сведите руки и ноги и удерживайте это положение некоторое время (б).

Ключ к правильному выполнению упражнения — удерживать нужный угол наклона таза, втягивая живот и прижимая поясницу к полу. Не прогибайте поясничный отдел позвоночника; между поясницей и полом не должно быть ни малейшего просвета. Поэтому поза полого тела является самой лучшей в плане защиты позвоночника и укрепления брюшного пресса. Кроме того, она учит сохранять правильную осанку и напрягать брюшной пресс, о чем нужно помнить всегда, сидите вы, стоите или лежите.

Овладейте техникой удержания позы полого тела и сохраняйте ее от 30 до 60 секунд. В такой позе в работу вовлечены все мышцы тела, призванные не допустить нежелательных движений позвоночника.

Еще один отличный вариант — мостик в позе полого тела. Это упражнение позволяет проработать всю спину и идеально дополняет удержание позы полого тела. Удерживайте наклон таза назад за счет напряжения брюшного пресса, словно ждете удара в живот. Амплитуда движения весьма невелика: вы приподнимаете бедра лишь на пару сантиметров над полом, продолжая упираться в него ногами, плечами и головой (а). При желании ноги можно развести и шире. При этом вы должны почувствовать усиление напряжения в бедрах.

Упражнение можно еще больше усложнить, приподнимая одну ногу (б) или вытягивая руки за головой (в).

МОСТИК В ПОЗЕ
ПОЛОГО ТЕЛА



а



б



в