

7

МИНУТ НА ФИТНЕС

50

интервальных
тренировок
для занятых
людей



Купить книгу на сайте [>>>](http://kniga.biz.ua)

Бретт Клика

СОДЕРЖАНИЕ

4 ВВЕДЕНИЕ. Есть несколько минут? Займитесь собой!

8 ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: список упражнений

52 ЧАСТЬ ВТОРАЯ: 50 тренировок со своим весом

58 Тренировки для всего тела: максимальный расход калорий

108 Тренировки для верха тела: красивый торс

128 Тренировки для низа тела: гибкость и подтянутость

148 Тренировки для пресса: укрепление корпуса

158 ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: вариации программ

160 БЛАГОДАРНОСТИ

160 ОБ АВТОРЕ

Есть несколько минут?

Займитесь собой!

Работая персональным тренером, публикую свои статьи и выступая с лекциями по мотивации, я помогаю десяткам тысяч людей улучшать здоровье с помощью доступных тренировок. Я объясняю всем, как с удовольствием тренироваться в любой обстановке, от конференц-залов и спален до солнечных пляжей и снежных вершин, в самолетах и поездах — везде. Время для короткой программы из простых упражнений может найти каждый — я помогал с этим и профессиональным спортсменам, и детям с лишним весом.

Согласно данным центров по контролю и профилактике заболеваний, регулярные тренировки — одна из самых эффективных мер для укрепления здоровья. У тех, кто

часто упражняется, снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака, диабета II типа, депрессии, расстройства сна, остеопороза, неврологических нарушений и множества других проблем.

И хотя всем понятно, как полезны ежедневные тренировки, я по-прежнему встречаю множество слишком занятых людей, у которых не хватает энергии, времени или желания, чтобы добраться до зала. Хорошая новость: что для обретения и поддержания формы вовсе не нужно разыскивать зал, стадион или фитнес-студию. Эффективная тренировка не требует специального оборудования, ничего не стоит и доступна любому человеку, у которого есть немного свободного места и стул.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Более того, ученые, исследующие здоровье человека и спорт, считают, что фитнес-тренировки вовсе не должны длиться часами. Настроение и концентрацию можно улучшить всего за несколько секунд физических упражнений. За несколько минут они уже повлияют на физические показатели (здоровье сердца, чувствительность к инсулину, обмен веществ) и еще больше поднимут уровень гормонов радости. После интенсивной тренировки, не занимающей и тридцати минут, положительные изменения обмена веществ сохраняются в течение 72 часов; вдобавок мы снижаем риск преждевременной смерти, увеличиваем объем сжигающих жир ферментов в мышцах, улучшаем метаболизм глюкозы и избавляемся от лишних килограммов.

И все это за несколько минут в день! Крошечное свободное «окошко» с утра, когда дети еще не проснулись, полчаса перед обедом, двадцатиминутная перемена между лекциями — у вас всегда есть возможность улучшить здоровье и прибавить себе энергии.

Эта книга поможет вам обойти главные препятствия, мешающие заняться фитнесом: недостаток времени, денег или мотивации тащиться в зал. Вы узнаете, как

тренироваться с наилучшим снарядом в мире — вашим собственным телом, а также становиться сильнее и стройнее, регулярно выделяя на это всего несколько минут.

У вас в руках подробный план!

Высокоинтенсивные интервальные тренировки: меньше времени, выше результаты

Программы с интервальным чередованием силовых нагрузок часто упоминаются в исследованиях как наиболее эффективные тренировочные методы. Сегодня их используют миллионы людей, чтобы получить максимальные результаты за минимум времени.

Обычные интервальные тренировки — первоначально использовавшиеся в подготовке легкоатлетов — состоят из периодов повышения и понижения (восстановления) пульса. Этот цикл повторяется заданное число раз, например вы выполняете упражнение в течение одной минуты, потом минуту отдыхаете и чередуете так еще 10 раз.

В высокоинтенсивных интервальных тренировках вы работаете с большой нагрузкой, доводя на короткое

время пульс до 90% от максимума. Затем следует или полный отдых, когда вы не делаете ничего, или снижение интенсивности до 70% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Это отличная альтернатива слишком долгим, но легким аэробным тренировкам, которыми занимаются многие поклонники фитнеса.

Различные исследования, сравнивающие продолжительные низкоинтенсивные тренировки и высокоинтенсивные интервальные, показывают, что последние могут сжигать больше жира и улучшать физическую форму. Австралийские ученые недавно обнаружили, что 60 минут высокоинтенсивных интервальных тренировок в неделю сжигают такое же количество жира, как 7 часов низкоинтенсивных занятий. Неплохая экономия времени!

Я заметил, какую популярность набирает интервальный метод, когда работал над обзором его преимуществ для Американского колледжа спортивной медицины. New York Times опубликовала тот обзор, снабдив его заголовком «Семиминутная программа от ученых» (The Scientific 7-Minute Workout). Статья мгновенно разлетелась по всему интернету — наберите ее название в поисковике и оцените масштаб известности.

Как использовать эту книгу

Эта книга содержит 50 эффективных интервальных программ, созданных для разных целей: от стимуляции отдельных мышечных групп до энергичной, расходующей максимум калорий тренировки для всего тела. Опираясь на свой пятнадцатилетний опыт тренерской работы, я составил их так, чтобы они подошли для людей любого уровня подготовки, желающих сосредоточить свое внимание на разных частях тела.

В самом начале дано 41 упражнение, для выполнения которых вам понадобятся только собственное тело и стул. Каждое упражнение подробно описано словесно и для наглядности сопровождается иллюстрацией.

Какие-то из упражнений вам уже знакомы по школьным урокам физкультуры или занятиям фитнесом, но я выбирал их не из-за известности, а по причине высокой эффективности как для тренировки сердца, так и для улучшения фигуры. В составе программ с продуманным чередованием нагрузки они дают впечатляющие результаты. Перед тем как приступить к занятиям, внимательно прочитайте описание каждого упражнения

и отработайте их с правильной техникой, чтобы тренировки были плодотворными и безопасными.

Изучив базовые упражнения, приступайте к моим 50 высокоинтенсивным интервальным программам. Они разбиты на группы, чтобы вы могли выбирать тренировку для всего тела или определенной части, например для рук, ног или пресса. Но даже в упражнениях, где работает целевая мышечная группа, в некоторой степени участвуют и другие мышцы — для поддержания баланса. Это не только добавляет сложности, но и предотвращает травмы и улучшает осанку.

С набором из 50 программ вы можете менять тренировочный комплект каждый день в течение почти двух месяцев. Каждый день новое испытание, улучшающее здоровье и фигуру, — такой фитнес никогда не надоест!

Кроме того, имеются пояснения, как вносить полезные вариации в программы, так что улучшать занятия можно бесконечно. И все это без дополнительного оборудования, в любом месте, в любое время, когда вы захотите

потренироваться. Эта небольшая книжечка упростит все до крайности.

Возьмите ее с собой в путешествие или держите на прикроватном столике, чтобы начинать день с энергичной зарядки.

Встаньте, хорошенько пропотейте, добавьте свой вариант и повторите все. Рецепт сохранения отличного здоровья и долголетия незамысловат. Никаких снарядов, трат времени на дорогу и сомнений. Только разумно составленные, интересные и полезные программы, которыми можно воспользоваться где угодно. И помните: фитнес — это не просто отдельные тренировки, это образ жизни. Очень важно установить связь между телом и мозгом: «после упражнений я чувствую себя хорошо, поэтому буду тренироваться регулярно». При такой установке вы будете упражняться с удовольствием всю жизнь.

Наслаждайтесь процессом улучшения и сохранения здоровья и отличной формы, используя лишь собственное тело — снаряд, который всегда с вами. Я буду счастлив, если помогу вашему успеху.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

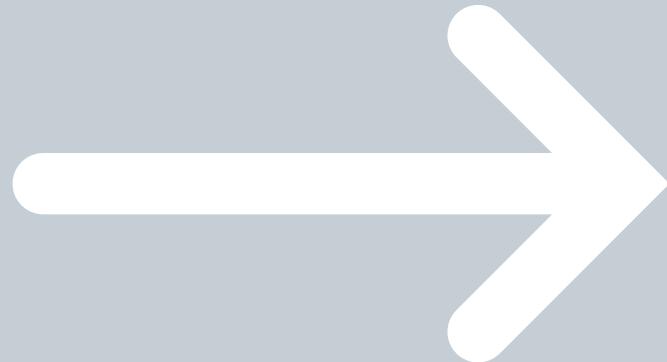


Здесь вы найдете пошаговые инструкции для выполнения всех упражнений, на которых построены 50 интервальных программ из второй части книги. Многие из них развивают силу, координацию и гибкость всего тела. Хотя некоторые прицельно нагружают только определенные области, чаще всего верхняя половина, нижняя половина и мышцы корпуса должны работать вместе, чтобы движение получалось правильно и результативно. Эти символы покажут, для чего предназначено упражнение.

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА	ТРЕНИРОВКА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ	ТРЕНИРОВКА НИЖНЕЙ ЧАСТИ	ТРЕНИРОВКА МЫШЦ КОРПУСА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Все эти упражнения выбраны из-за их невероятной результативности. Почти все они заставляют сердце биться чаще, развивая при этом силу и гибкость. Если какое-то движение вам делать сложно или оно вызывает дискомфорт, замените его другим для этой же части тела. В описании каждого упражнения указано, что оно прорабатывает, так что вы легко подберете замену.

Если боковые выпады еще слишком трудны для вас, поставьте вместо них в свою тренировку упражнение попроще, например обратные выпады.

Разучивайте упражнения в своем темпе, но помните, что, как только вы перейдете к 50 программам тренировок, нужно будет совершать каждое движение в течение 30 секунд, а затем 10 секунд отдыхать.

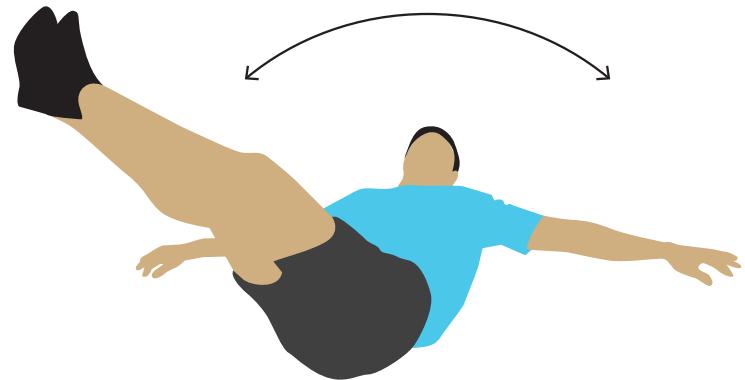
С 10 до 2



**Это упражнение тренирует труднодоступные
косые мышцы живота**

1. Лягте на спину и вытяните сомкнутые ноги к потолку, перпендикулярно полу. Прямыми руками опирайтесь о пол, образуя своим телом букву Т.

2. Держа прямые ноги вместе и опираясь на руки, опускайте ноги налево и направо до угла 45 градусов (как часовая стрелка в 10 и 2 часа дня).

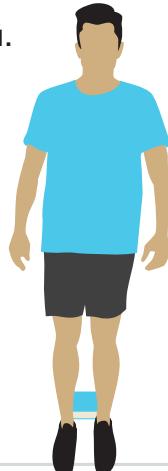


КРУГИ НА СКОРОСТЬ



Это упражнение увеличивает ЧСС и дает нестандартную нагрузку

1. Положите книгу на пол и встаньте примерно в 15 сантиметрах перед ней.



2. Начните быстро переступать ногами, продолжая смотреть вперед, и обегите вокруг книги по часовой стрелке как можно скорее.



3. Завершив круг, тут же измените направление и бегите в обратную сторону.

4. Повторяйте, делая круги по часовой стрелке и обратно, но все время смотря вперед (то есть не бегая по кругу).



СУПЕРМЕН СО СМЕНОЙ СТОРОН

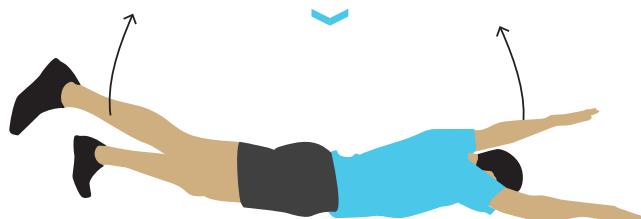


Развивает мышцы спины

1. Лягте лицом вниз на пол, вытянув руки вперед (представьте себя летящим Суперменом).

2. Держа руки и ноги прямыми и не поднимая подбородок, одновременно оторвите левую руку и правую ногу от пола и поднимите их как можно выше. Задержите руку и ногу в верхней позиции.

3. Вернитесь на пол и повторите движение правой рукой и левой ногой.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ





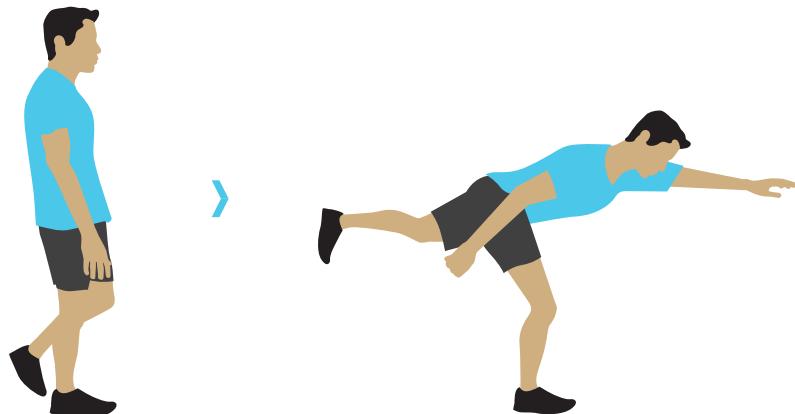
ЛАСТОЧКА

Это упражнение улучшает чувство равновесия, растягивает и укрепляет мышцы бедер

1. Встаньте на правую ногу, немного согнув правое колено.

2. Не сгибая больше правую ногу, наклонитесь вперед, вытягивая левую руку вперед и поднимая прямую левую ногу вверх и назад. Продолжайте наклоняться, пока тело не окажется параллельным полу.

3. Выдержите позу в течение 30 секунд, не касаясь левой ногой пола. Затем повторите движение с другой ногой.



[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ВЕЛОСИПЕД



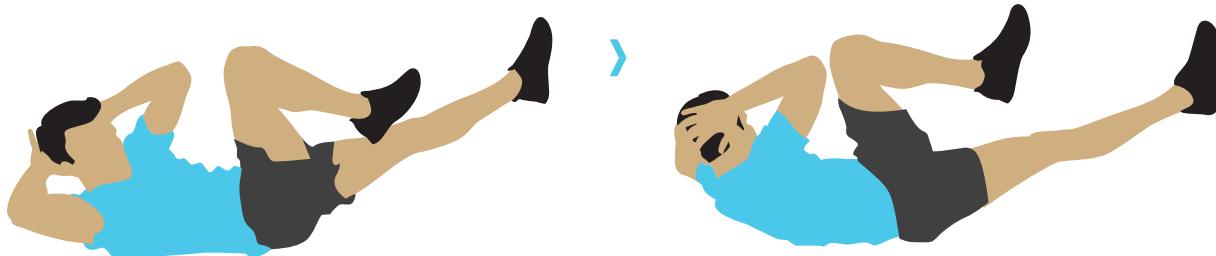
Прорабатывает прямую и косые мышцы живота

1. Лягте на спину, положив ладони под голову и прижав локти к полу.

2. Согните колени и поднимите ступни от земли так, чтобы бедра расположились под прямым углом к телу.

3. Это стартовая позиция. Теперь одновременно поднимите верх тела (словно выполняя скручивание) и постарайтесь коснуться левым локтем правого колена.

4. Вернитесь в стартовую позицию и повторите с противоположными конечностями. Выполняйте движение плавно, полностью контролируя вес тела.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

