

Ежедневная тренировка

4 МИНУТЫ

Интервальные
аэробные
упражнения

3 МИНУТЫ

Силовые
упражнения

2 МИНУТЫ

Упражнения на
скручивание

1 МИНУТА

Растяжка
и глубокое
дыхание

10 минут в день: программа эффективных тренировок



«Книга «10 минут в день.
ПРОГРАММА ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК»
изменила мою жизнь», —

из предисловия доктора медицины,
Уильяма Сирса,
автора книги «Здоровье прайм-тайм:
научно обоснованный способ
чувствовать себя молодым и жить дольше»



Выйди на пик своей физической формы с тренингом по схеме 4•3•2•1

Шон Фой, а также **НЭЛЛИ САВИН**
и **МАЙК СМОЛИНСКИ**
магистр гуманитарных наук

riva



10 минут в день: программа эффективных тренировок

Шон Фой, магистр гуманитарных наук,

а также Нэлли Сабин и Майк Смолински

Предисловия Уильяма Сирса, доктора медицины,

Дмитриевской Марии Николаевны, кандидата медицинских наук

Первая публикация на русском языке в 2012 г. «Издательство Рифа. Мюнхена Ферлагсгрупп ООО», Мюнхен, Германия, под названием «10 минут в день: программа эффективных тренировок.» Шон Фой. Все права защищены. www.riva-verlag.de

Переводчик: Игорь Летберг
Фото: Джеймс Макиариелло
Арт-директор: Джанет Викарио
Дизайн: Лидия Томас

Первая публикация на немецком языке в 2011 г. «Издательство Рифа. Мюнхена Ферлагсгрупп ООО», Мюнхен, Германия под названием «Die 10-Minuten-Lösung.» Sean Foy. Все права защищены. www.riva-verlag.de

Оригинальная версия американского издания была опубликована в 2010 г. «Workman Publishing Company, Inc.» под названием «The 10-Minute Total Body Breakthrough.»

© Шон Фой, текст, 2009.

© Джеймс Макиариелло, иллюстрации, 2009.

Все права защищены. Опубликовано по соглашению с «ООО Personally Fit».

Все права, в том числе и на переведенную версию, включая право на воспроизведение и распространение, защищены. Ни одна часть данной публикации в любой форме (включая фотокопирование, микрофильмы или другого процесса) не может быть воспроизведена либо обработана, копирована или распространена в электронном виде без письменного разрешения на то издательства.

Дополнительные иллюстрации:

Эрика Нунгарай: 8, 9, 10, 11, 12, 13; *SPRI Products, Inc.* (www.spri.com): стр. 135, 136, 137 (вверху), 148 (вверху), 160 (вверху), 171 (вверху), 184, 185, 186, 187 (вверху), 199 (вверху), 212 (вверху), 222; *Эндрю Терцез* (www.terzesphoto.com): стр. 271, 273, 274, 276, 277, 281, 283, 285.

Отпечатано в «Florjancic Tisk d.o.o.», Словения

Посвящается любви
моей жизни —
Джоанне,
лучшему человеку
из всех, кого я знаю.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Если у вас выявлены заболевания сердечно-сосудистой системы, если вас мучают частые боли в грудной области, если вы перенесли сердечный приступ, чувствуете слабость или головокружение после физических нагрузок, если вы гипертоник, если уровень холестерина у вас в крови выше нормы, если вы страдаете диабетом, заболеваниями печени или почек, если вы — женщина, родившая менее 6 месяцев назад, если вам меньше 18 лет, если у вас проблемы с мышцами, суставами или костями, то перед тем, как приступить к выполнению предлагаемого комплекса упражнений, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.

Содержание

Предисловие научного редактора перевода	V
Предисловие к первому изданию	VII

Найдется 10 минут?

Глава 1

Вопрос времени

Обратный отсчёт на пути к себе обновленному	3
---	---

Глава 2

Фитнес в темпе жизни

Чудесное превращение, требующее всего 10 минут в день	15
---	----

Глава 3

Зачем это нужно?

Найти стимул, чтобы измениться	23
--------------------------------------	----

Глава 4

Научная база схемы 4•3•2•1

Узнай секрет своего успеха	33
----------------------------------	----

Глава 5

Новый взгляд на питание

Пища как высокооктановое топливо	49
--	----

Прорыв

Глава 6

На старт, внимание... марш!

Время действовать 71

Глава 7

Уровень I. Начали!

Фитнес без отягощения 89

Глава 8

Уровень II. Идем дальше

Комплексы упражнений с простым инвентарем. 133

Глава 9

Уровень III. Вперед!

Комплексы упражнений со специальным спортивным оборудованием. 183

Глава 10

Ежедневные инструкции

Ваши ступеньки к успеху. 235

Глава 11

Реальные люди, реальные победы

Они это сделали — значит и вы можете..... 269

Благодарности..... 288

Ваш собственный 4•3•2•1-комплекс.

Перекидные карточки 291

4

3

2

1

Книга Шона Фоя «10 минут в день: программа эффективных тренировок» посвящена очень актуальной проблеме — проблеме образа жизни человека в условиях повышенных социальных требований и его оптимизации. Современная жизнь представляет собой непрерывный марафон, но зачастую это не бег к здоровью, а бег к серьезным заболеваниям. Современный социально активный человек сталкивается с целым комплексом проблем: хроническая нехватка времени, хроническая усталость, недостаточное количество сна, отсутствие физической нагрузки, хронический стресс. И это далеко не полный список! Зачастую они все одновременно опутывают человека, ограничивая его жизнь и право на здоровье! Шон Фой предлагает комплексный подход — просто, естественно и непринужденно организовать свою физическую активность, питание и при этом сохранить максимум времени на работу, дом, отдых, семью — то есть на жизнь.

В первой главе автор развивает принципиально новый подход к физкультуре — подход, позволяющий достигать максимальных результатов в кратчайшее время. По сути, автор выдвигает лозунг: современный фитнес должен соответствовать ритму современной жизни! Нет необходимости изнурять себя многочасовыми занятиями в спортзале — достаточно всего 10 минут в день, чтобы сохранить здоровье! Это удивляет и кажется невероятным. Однако, следом за этим утверждением автор приводит обширный перечень примеров из реальной практики, которые выглядят весьма убедительно. Такие примеры успеха конкретных людей воодушевляют читателя, позволяют почувствовать уверенность в достижении цели.

Система тренировок, которую предлагает Шон Фой, основана на принципе так называемых «интервальных», или «взрывных», нагрузок. Современные методики подготовки профессиональных спортсменов давно используют этот метод в спорте высоких достижений. Исследования показывают, что короткие интенсивные нагрузки не менее полезны, чем длинные классические тренировки, они предпочтительны в условиях дефицита времени, не вызывают переутомления мышц, но не менее эффективны по затратам калорий и способствуют интенсификации обмена веществ. Автор, путем анализа и длительных исследований, ориентируясь на собственный опыт и опыт своих учеников, смог разработать оригинальную методику физических упражнений.

В основу авторской методики положено сочетание высокоинтенсивной кардиоваскулярной нагрузки, силовых упражнений, укрепления косых мышц пресса, нижней части спины и бедер, антистрессовой растяжки и глубокого дыхания. В результате получилось нечто принципиально новое — программа эффективных тренировок «10 минут в день», в которой максимально сконцентрированы простота, экономичность по времени и эффективность.

Очевидно, что система физических нагрузок должна быть подкреплена адекватной системой питания. И эту задачу автор решает таким же простым, но эффективным способом. Прежде всего, автор призывает относиться к пище, как к источнику энергии — своего рода топливу для организма, но при этом дает рецепт, как избежать изнуряющего подсчета калорий каждого продукта. Шон Фой справедливо утверждает, что, оптимизируя питание, человек гармонизирует все аспекты своей жизни — эмоциональный, психологический, физический, а также стабилизирует энергетический потенциал организма.

Вызывает уважение то, как четко и изящно автор учит отличать питание для удовольствия от питания для восполнения энергетических потребностей организма. Этот подход может служить прекрасным инструментом для коррекции нарушений пищевого поведения. Следующим призывом можно считать выражение «умеренность, а не жесткие ограничения» — правильному выбору объема пищи посвящен целый раздел главы о питании. При этом автор справедливо не запрещает все традиционно «вредные продукты», а учит лишь контролировать их потребление. Более того, автор акцентирует внимание читателей на том, что пища должна быть и качественной, и вкусной. Следует поддержать автора и в отношении его стремления к естественной органической пище, полученной без использования потенциально вредных для человека компонентов. Более широкое использование в рационах продуктов органического производства позволит устранить один из факторов риска целого ряда хронических заболеваний.

Значительным преимуществом книги Шона Фоя можно считать детальную проработку вопроса о взаимодействии стрессорных реакций человека и питания. Простым и понятным языком автор объясняет, как и почему мы «заедаем стресс», подробно описывает привычку поглощать пищу автоматически, концентрируя внимание на эмоциях, а не на еде. И самое главное: автор дает очень реалистичные рецепты по самостоятельной борьбе с этими нарушениями пищевого поведения.

Особой похвалы заслуживает то, в какой доступной манере автору удалось преподнести столь сложную информацию по значению нутриентов, витаминов и минералов для полноценного питания человека. Оригинально выглядит третья часть системы подхода к пище, которая основана на принципе «светофора». При таком подходе пища может быть разделена на три категории, которым соответствуют зеленый свет, желтый и красный. Этот интуитивно понятный подход дает неискушенному читателю удобный инструмент, позволяющий не запутаться в бесконечном море продуктов питания.

В целом книга производит благоприятное впечатление. Автор не только предлагает новые оригинальные подходы к организации повседневной жизни, но и дает объяснение выявленным закономерностям. Шон Фой создал, несомненно, законченный литературный труд, посвященный актуальной для современного общества теме — оптимизации питания и физической нагрузки. Книга будет интересна широкому кругу читателей, поскольку она чрезвычайно актуальна, современна, своевременна, а потому ее перевод станет полноценным практическим руководством к действию, направленному на достижение оптимального здоровья россиян.

Мария Николаевна Дмитриевская,
кандидат медицинских наук,
заведующая отделением клиники
ФГБУ «НИИ питания» РАМН,
врач-терапевт, диетолог

4

Я познакомился с Шоном Фоем в 1998 году. В тот момент я только начал восстанавливаться после операции, перенесенной по поводу рака толстой кишки, лучевой и химиотерапии, и искал персонального тренера, который помог бы мне наладить обмен веществ. Друзья предлагали мне самые разные программы — но они требовали таких временных затрат, каких я просто не мог себе позволить. Шон указал мне иной путь. Будучи мастером мотивации, он очаровал меня своей арифметикой: «Пожертвуй 10-ю минутами в день на тренировку и станешь лучше себя чувствовать и проживешь дольше». Это мне подходило, и я делаю «это» ежедневно уже более десяти лет.

Шон стал не просто персональным тренером, он стал моим другом, моим фитнес-наставником и соавтором — мы с ним вместе написали и издали книгу «LEAN Kids». Я отношусь к тому типу врачей, которые требуют научного обоснования для всех рекомендаций — человеческое тело слишком ценно, чтобы испытывать его на прочность модными диетами и непроверенными программами. А у Шона ответ всегда наготове. Когда вы будете читать эту книгу, то поймете, что я имею в виду: Шон, доказывая эффективность своих 10-минутных комплексов, снабдил авторский текст множеством врезок с научными данными, подтверждающими правомерность его подхода, а для тех, кому этого покажется мало, чтобы развеять последние сомнения, он приводит примеры из жизни, среди которых есть и моя история.

Должен признаться: программа Шона изменила мою жизнь. В возрасте 65 лет, собираясь продлить договор о страховании жизни, я прошел тщательное медицинское обследование. Спустя неделю раздался звонок, и врач из страховой компании сразил меня фразой: «Компьютер отказался продлевать вашу страховку, так как у вас очень высокий уровень холестерина». Прежде чем я успел что-либо сказать, он пояснил: «Дело в том, у вас необыкновенно высокий уровень «хорошего» холестерина, что крайне редко встречается у людей вашего возраста. Как вам удастся поддерживать себя в такой прекрасной форме?» И я ответил ему — после того, как он заверил меня, что страховка будет продлена — что все дело в LEAN* — изменении образа жизни и мироощущения, в тренировках и питании. И я добавил, что до сих пор не принимаю никаких медицинских препаратов для поддержания здоровья, а результаты моих анализов вполне укладываются в нормы для более молодых, — и все благодаря Шону Фою!

* LEAN — сокращение от англ. Lifestyle, Exercise, Attitude, Nutrition (Образ жизни, Упражнения, Мироощущение, Питание).

Когда пациенты просят меня порекомендовать им эффективную и простую программу для занятий фитнесом, да к тому же, чтобы она не занимала много времени, я выдаю им вот этот рецепт эффективных 10-минутных тренировок:

- 4 минуты высокоэнергичной аэробной нагрузки;
- 3 минуты силовых упражнений;
- 2 минуты упражнений на скручивание;
- 1 минута растяжки и глубокого дыхания.

«Пожалуй, с такой программой я смогу справиться!» — соглашаются пациенты. А подходящей для вас нагрузкой будет та, которая вам по силам. Выполнять программу «10 минут в день» может любой человек. Каким бы занятым вы ни были, всегда можно выкроить 10 минут в день для тренировки. Для меня это оказалось таким весомым! Решив заняться своей физической формой и здоровьем, вы пытаетесь получить от тренировок максимальную отдачу, также же, как решив правильно питаться, начинаете обращать внимание на то, чтобы, при минимальной калорийности, продукты, которые вы едите, содержали всё необходимое для организма. Иными словами, затраты вашего времени должны окупаться наилучшим образом. Создав, опираясь на многолетний опыт занятий фитнесом, программу эффективных тренировок «10 минут в день», Шон сумел реализовать именно такой вариант.

Особое удовольствие мне доставляет то, что автор этой книги уделяет внимание формированию не только тела, но и сознания. Вам тоже понравятся советы Шона по вопросам межличностных отношений и брака, когда он объясняет, что поддержание отношений, точно также, как и поддержание здоровья и физической формы, требует усилий и, если их не прикладывать, отношения атрофируются так же, как атрофируются мышцы.

Эта книга найдет своего читателя в разных возрастных категориях. Когда мы становимся старше, как правило, мы теряем мышечную массу. Это один из тех моментов, на которые следует обратить внимание: тут работает принцип «Что без дела — то сгорело». Потеря мышечной массы запускает цепную реакцию: меньше двигаясь, вы теряете мышцы, главный сжигатель калорий, в результате накапливается

жир, начинают проявляться неприятные симптомы, портится здоровье. На фоне ожирения развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет, болезнь Альцгеймера. Для борьбы с тремя главными врагами — диабетом, слабоумием и заболеваниями сердца (и сопутствующими им болезнями) — требуется всё больше лекарств. Из-за плохого самочувствия вы меньше двигаетесь — цепочка замкнулась, и новый виток спирали лишь усугубляет положение. Программа эффективных тренировок «10 минут в день» позволяет избежать развития событий по такому сценарию. Вы можете возразить, что у вас нет времени на упражнения, что ж, тогда готовьтесь провести сэкономленное время в больнице. Или, может быть, вы просто не любите выполнять упражнения? Тогда вам придется полюбить болеть.

Многие из упражнений этой программы, особенно первого уровня, можно выполнять в любом месте и в любое время, используя только вес своего тела. Карточки в конце книги позволят вам чередовать упражнения так, чтобы ежедневный график занятий соответствовал вашему уровню и обеспечивал неуклонный прогресс. Но это еще не всё. Мы ознакомим вас с принципами здорового правильного питания, которых вы сможете придерживаться долгие годы и которые сводятся к одной фразе: «Питайтесь натуральными продуктами». Я рад, что Шон не сторонник модных диет, а ратует за то, чтобы вместо обезжиренных продуктов вы потребляли полезные жиры, а вместо низкоуглеводных — натуральные правильные углеводы. Ознакомившись с этой книгой, вы узнаете, что для грамотной организации здорового питания не так важно количество потребленной пищи, как ее качество. Ведь быть худым еще не значит быть здоровым!

При разработке программы «LEAN» для начинающих, нас с Шоном объединила общая мечта: мы хотели помочь людям перейти от тучности к стройности и от грусти к веселью, тратя на это какие-то жалкие 10 минут в день. Помогая другим чувствовать себя лучше, видя их успехи и деля эту радость с ними и друг с другом, мы испытываем ни с чем не сравнимое ощущение — и чувство это бесценно.

Желаю вам приятного чтения и крепкого здоровья.

Уильям Сирс, доктор медицины

Найдется 10 минут?

считает на пути
влюбленному

и тратит время. По большому счету, все — это
и. Словно песок сквозь пальцы, течет жизнь, про-
летают часы, недели, годы... На что мы его тратим?
на покупки, приготовление пищи, воспитание детей,
дорога на работу и с работы, встречи с друзьями,
иногда даже забываем, что наша жизнь с утра и до ночи
занимает определенное время, то мы не хотим тратить
его на что-то лишнее.

Мы понимаем, что никак не можем выкроить старую
другую формулу в своей расстановке дня. Сегодня скорость
жизни такова, что нас привлекает только новый локс
культуры, мы хотим достигать максимума в работе,
такие же, как и во время. «10» необходим фитнес, спорт,
иный ритм жизни. Именно такой подход приводит к
в программе тренировок «10 минут в день». Сами
предложите свой вариант инструкции, вы сможете найти
разные варианты «10-минутных тренировок» и, выполняя
их, почувствуете здоровое тело, на которое у вас
никогда не хватало времени. А как только вы станете здоровее,
ваша жизнь изменится к лучшему, станет более интересной, вы
выиграете больше времени.

4

3

2

1

Вопрос времени

Обратный отсчет на пути к себе обновленному

Д а, это вопрос времени. По большому счету, всё — вопрос времени. Словно песок сквозь пальцы, течет время, отсчитывая часы, месяцы, годы... На что мы его тратим? Работа, покупки, приготовление пищи, воспитание детей, домашние дела, дорога на работу и с работы, общение, забота о родителях — дела заполняют наши дни с утра и до ночи. А если вдруг появляется свободное время, то мы не желаем тратить его на то, чтобы себя изнурять.

Мы настолько заняты, что никак не можем втиснуть старую добрую физзарядку в свой распорядок дня. Сегодня скорость жизни такова, что требуется от нас принципиально новый подход к физкультуре — подход, позволяющий достигать максимальных результатов в кратчайшее время: нам необходим фитнес, соответствующий ритму современной жизни. Именно такой подход реализован в программе эффективных тренировок «10 минут в день». Следуя предложенным в этой книге инструкциям, вы сумеете объединить разные типы упражнений в 10-минутные «пакеты» и, выполняя их, постепенно сформируете здоровое тело, на которое у вас раньше никогда не хватало времени. А как только вы станете здоровее, ваша жизнь изменится к лучшему, станет ярче, интересней, многограннее, заиграет новыми красками.

Занимаясь всего по 10 минут в день, вы сможете изменить свою жизнь, перейдя на качественно иной уровень. А чтобы не быть голословным, на страницах этой книги я буду подтверждать свои выкладки результатами научных исследований, выдержками из публикаций, статистикой и примерами из жизни.

Всё начиналось с травмы на футболе...

В свое время я учился в колледже, и вот на втором году обучения, играя в футбол, повредил колено. В результате моя левая нога на восемь долгих недель была упакована в гипс. Гипс казался тесным и неудобным, он сковывал меня, а нога под ним зудела и чесалась. Сначала я чесал ее, просовывая под гипс вешалку для одежды, но время шло, мышцы постепенно атрофировались, и вскоре, чтобы справиться с зудом, я уже мог просунуть под гипс руку. Когда пришло время, и мне, наконец, сняли гипс, я с удивлением уставился на свои ноги: одна, правая, была мускулиста и сильна, а другая, левая, худа и суха, как будто принадлежала старику: я не мог ее согнуть, не мог на ней стоять, я еле ее передвигал. Моей ноге, как и мне тогда, было всего 19 лет, а на вид ей можно было дать все 90.

Но, как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. Лицом к лицу столкнувшись с этой проблемой, я стал интересоваться существующими методами восстановления организма после спортивных травм. Я направил свои усилия на восстановление мышц поврежденной ноги; читая литературу и беседуя со специалистами, я узнал о выздоровлении всё, что смог.

Получив степень бакалавра по спортивной физиологии, я был приглашен на работу как специалист по поведенческому здоровью. Точно не могу сказать, кого на самом деле искали мои работодатели — я много знал о здоровье, но мало о поведении, — но тем не менее был зачислен в штат. Как оказалось, от меня требовалось, чтобы люди теряли вес, следуя правилам строгой диеты на базе продукции одной известной компании. Мне нравилось работать в контакте с моими пациентами, я с удовольствием помогал им избавиться от лишних килограммов и достичь запланированного веса. Победа! Успех, но... не безоговорочный: мои пациенты плохо переносили переход к привычным нормальным продуктам. Сброшенные килограммы неизменно возвращались, а я ничем не мог помочь, недоумевая, действительно ли компа-

ния хочет помочь людям избавиться от лишнего веса или стремится заставить их раз за разом возвращаться к диете на основе своей продукции и таким образом снова тратить деньги?

Я решил полностью сосредоточиться на том, чтобы помогать людям становиться здоровыми. Проработав пять лет личным тренером, я открыл собственную компанию, «Персонали фит». Еще на первом месте работы я понял, что большинство людей хотят за неделю сбросить три килограмма или за месяц похудеть на четыре размера, хотя до этого они годами пренебрегали своим здоровьем и не занимались фитнесом. Такие люди привыкли решать проблемы с наскока: они хотят быстро сбросить вес при помощи разрушительной диеты и небольшого количества упражнений, а затем вернуться к прежнему образу жизни, забывая, что «худой» еще не значит «здоровый».

Изменить внутренний настрой — спасти Энни

Я начал пропагандировать здоровый образ жизни и регулярные занятия фитнесом перед большими аудиториями, советуя людям не пренебрегать физической нагрузкой, есть фрукты и овощи, прилагать больше усилий, тщательней планировать свой день, чтобы все успеть. И с этих пор стал замечать отсутствующие взгляды некоторых моих слушателей. Однажды заметил в зале женщину, совершенно со мной не согласную. Буду называть ее Энни. Я пытался не обращать на нее внимания, но мой взгляд невольно возвращался к ней. Мрачнее тучи сидела она в первом ряду, опустив голову. Я с энтузиазмом рассказывал о пользе упражнений, показывал слайды с изображением вредных жиров в фастфуде, сыпал курьезными историями, излучал оптимизм и надежду, но Энни ничего не трогало.

После выступления она подошла ко мне: «Хочу, чтобы вы знали: я перепробовала всё — таблетки, диеты, всевозможные комплексы упражнений. Я знала, что от меня требуется, и старалась выполнить всё как можно лучше. За разом раз я пыталась сбросить 30 килограммов, но, увы, безуспешно. Я не знаю, как мне быть и что делать дальше».

Я лихорадочно искал подходящий совет, но не мог ничего придумать. Стандартная отговорка: «Делай лучше, делай больше» здесь была неуместна, а нужные слова не находились. В конце концов, что можно сказать человеку, который перепробовал всё?

У кого есть время на упражнения?

Шло время, а Энни не выходила у меня из головы. Она обратилась ко мне за помощью, а я не смог ей помочь: сколько же таких Энни сидит в залах?! Может быть, отсутствующие взгляды означают: «Что за чушь! Нам едва хватает времени принять душ, а о том, чтобы выделить час в день на физкультуру, и говорить не приходится. Мы и без вас знаем, что нужно больше двигаться и правильно питаться. Лучше скажите, как это сделать в режиме острого дефицита времени».

Я начал понимать, что главным препятствием на пути к здоровью остается всё та же старая проблема: как найти время заняться собой, продолжая жить в прежнем ритме? Большинству людей тренировки кажутся пустой тратой времени, такого нужного на важные неотложные дела. Я твердил о силовых и кардиоваскулярных упражнениях, а меня слушали — и не слышали, ведь все слишком заняты, чтобы тренироваться или готовить здоровую пищу. Поход в спортзал отнимет час-полтора драгоценного времени, которое можно провести с семьей. Тренировки — это значит меньше времени на уборку, на покупку подарков, на поход по магазинам, на поездку с собакой к ветеринару, на парикмахерскую, на поход в гости или визит к врачу. Часовая пробежка лишит времени на оплату счетов, чтение почты, телефонные звонки и подготовку презентаций. Времени не хватит даже на то, чтобы просто расслабиться — расправить спину, поиграть, почитать, сходить в кафе или в кино, посмотреть телевизор. А для тех, кто привык вставать рано, тренировка будет означать сокращения времени сна!

К этому времени у меня уже была семья: жена Джоанна, с которой мы познакомились еще в колледже, двухлетний Джоэл, а вскоре должна была появиться на свет дочь, Брук. Я с головой окунулся в новые дела, да и статус отца семейства накладывал определенные обязательства, так что про катастрофическую нехватку времени и недосыпание мне было известно не понаслышке. Я решил, что найти верное решение в одиночку не получится. Я думал так: «Я трачу всё свое

время, помогая людям поправить физическое здоровье, работая с их телом, но следует обратить внимание и на ментальные и эмоциональные аспекты здоровья — для устойчивых изменений требуется гораздо больше, чем просто тренировки и здоровое питание». Я поступил в магистратуру и через некоторое время получил диплом по специальности семейные и супружеские отношения, причем тема моей магистерской работы охватывала все стороны здоровья личности — физическую, эмоциональную, духовную.

Небольшие усилия суммируются

Мне вспоминается одно занятие по психологии поведения. Профессор, доктор Джо, спросил нас: «Что нужно делать, чтобы наверняка расстроить отношения?» Мы были озадачены, но кое-кому удалось изобрести ответы: бесконечно ссориться, постоянно проявлять неуважение... Но оказалось, что правильный ответ: «Ничего не делать». Если ничего не делать, чтобы выстроить отношения, они умирают. В то же время незначительные, но постоянные усилия могут эти отношения восстановить. Мало-помалу можно взрастить доверие, затем уверенность и, наконец, воодушевленность. Со временем даже самые скромные усилия могут принести ощутимый результат.

И тогда я спросил себя: «Что такое делает человек, что приводит к разрушению здоровья?» Ответ все тот же: «Ничего не делает». Без физической активности мышцы буквально усыхают, как моя нога в гипсе, а вес начинает неуклонно расти. Подниматься по лестнице становится трудно — и вот мы едем на лифте. Мы двигаемся всё меньше и становимся всё более грузными и рыхлыми. В тот момент, когда проблемы со здоровьем дают о себе знать, масштаб их просто ошеломляет. Но полностью справиться с навалившимися на нас невзгодами мы не сможем до тех пор, пока мы не начнем делать первые маленькие шажки на пути к здоровью.

Быстрый фитнес — новый вид тренировки

Я отказался от работы в фитнес-клубах и стал сотрудничать с организациями, которые, как я понимал, должны были только выиграть, предлагая своим работникам мою программу упражнений. Выгоду получали обе стороны: регулярно тренируясь, работники становились здоровее и счастливее, а компания получала более трудоспособный персонал и экономила на больничных.

Мой первый корпоративный клиент — «Нутрилайт» — подписал договор на проведение с персоналом 15-минуток здоровья. Я понял, что должен подготовить короткие энергичные тренировки, и задумался, а нельзя ли разбить полный комплекс упражнений на несколько небольших шагов? Что, если предложить им делать меньше, а не больше? Я стал беседовать с людьми, интересуясь, как они отнесутся к моему предложению сделать занятия короче. Я спрашивал: «Что, если бы вы достигли такого же результата, занимаясь в три раза меньше?» И всегда слышал в ответ: «Шутишь? Ну попробуй...»

Я изучил множество программ, пытаюсь определить, нашли ли другие что-нибудь стоящее в смысле быстрого фитнеса. Я знал, что ищу. В моей программе должны были присутствовать кардиоваскулярные упражнения, силовые, упражнения для косых мышц пресса, нижней части спины и бедер, растяжка и глубокое дыхание — и всё это блоками по несколько минут. Нужна была также эффективная и разумная система питания, способная положить конец череде противоречивых и не дающих устойчивого результата диет. Система здорового питания, которой человек сможет придерживаться всю жизнь. Я не нашел ничего подходящего. Видимо, «совершенную программу» мне предстояло создать самому.

4•3•2•1 и питание по принципу «Никаких диет»

Примерно в это время мне посчастливилось познакомиться с доктором Уильямом Сирсом, известным американским педиатром, автором (в соавторстве со своей

женой Мартой) книг для родителей. Работая с ним над книгой «Стройные дети» («LEAN Kids»), посвященной проблемам детского ожирения, я изучал, какие виды активности нравятся, а какие не нравятся детям. Например, им нравятся игры вроде «квача» или «пятнашек», где активное движение чередуется с медленными движениями или отдыхом. Нравятся им также занятия, которые требуют участия всего тела: бег, плавание, лазанье по перекладинам на детской площадке. Дети не задумываясь интуитивно задействуют в своих играх всё тело: так, игра в классики сочетает в себе прыжки, укрепляющие мышцы ног, и броски, тренирующие мышцы верхней части тела. Как и большинство взрослых, дети не любят зарядку, монотонный бег и ходьбу по дорожке, зато с радостью пускаются наперегонки с горки или устраивают гонки на велосипедах, тренируя таким образом сердечно-сосудистую систему.

И я задался вопросом: а что, если я предложу моим подопечным упражнения, похожие на детские затеи? Можно ли сделать так, чтобы упражнения снова, как в детстве, доставляли удовольствие? Смогу ли я построить тренировки так, чтобы периоды интенсивных нагрузок чередовались с передышками, когда можно перевести дыхание?

Я обнаружил, что в профессиональных изданиях стали появляться статьи об «интервальных» или «взрывных» тренировках. Исследования показывали, что короткие интенсивные нагрузки не менее полезны, чем длинные классические тренировки, при этом они предпочтительнее в условиях дефицита времени, не вызывают боли и утомления нагружаемых мышц, но сжигают калории и способствуют интенсификации обмена веществ. Это была хорошая новость для тех, кому не достаёт времени и сил, необходимых для большинства традиционных оздоровительных программ. Взявшись за разработку новой программы, я начал с азов.

- Попробуем отвести 4 минуты для высокоинтенсивной кардиоваскулярной нагрузки? **4 минуты** каждый продержится!

- Выделим **3 минуты** на силовые упражнения.
- Посвятим **2 минуты** укреплению косых мышц пресса, нижней части спины и бедер.
- И приправим все это **1 минутой** антистрессовой растяжки и глубокого дыхания.

В результате получилось нечто принципиально новое — в истории фитнеса ничего подобного еще не было: программа эффективных тренировок «10 минут в день» даст возможность *каждому* добиться своих фитнес-целей.

Я понимал, что вместе с новой системой физических нагрузок необходимо предложить соответствующий подход к организации питания, ибо, изучая этот вопрос самостоятельно, человек рискует погрязнуть в противоречивых сведениях о принципах диетического питания. В книге «Стройные дети» предложена

система питания «по принципу светофора». В ее основе — разработки доктора Леонарда Эпстина (университет Буффало) 70-х годов XX в. Согласно этому подходу, продукты делятся на три группы: «зеленую» (вперед!), желтую (осторожно!) и «красную» (остановись и задумайся, прежде чем есть!). Система проста и интуитивно понятна человеку любого возраста. Для моих клиентов она означала отказ от каких бы то ни было диет, подсчета калорий, самоограничений и чувства вины за лишнюю конфетку. И предлагала неизменный режим питания на всю жизнь.

Итак, программа эффективных тренировок «10 минут в день» предполагает регулярные упражнения по схеме 4•3•2•1 и здоровое питание. Взяв ее на вооружение, вы скоро обнаружите, что она проста, не занимает много времени и главное... она работает!

Достижения закрепляют успех

День за днем я с удовольствием хожу на работу, и мысль, что я помогаю людям, согревает меня. Я счастлив, что у меня есть возможность разговаривать с людьми по душам и узнавать, чего же они хотят на самом деле, а затем, шаг за шагом, вдохновлять их на пути в мир здоровья. Снова и снова я наблюдаю, как люди изменяют свои тела и жизни, и от такой работы я никогда не устаю.

Например, Мишель начала тренироваться по схеме 4•3•2•1, потому что хотела быть активной мамой, способной не отставать от своих троих детей. Теперь она меньше устает, быстрее высыпается и получает больше радости от общения с детьми. Она с легкостью носит на руках свою пятилетнюю дочь, а на роликовых прогулках одна из немногих мам, кто по-настоящему отлично ездит. Но есть у Мишель и дополнительный стимул для занятий фитнесом — дети берут с нее пример, вдохновляя ее двигаться дальше. Как-то она поделилась со мной: «Дети в восторге от того, что я делаю, и хотят принимать в этом участие. Когда я приступаю к занятиям, они присоединяются ко мне со словами: “Мам, давай вместе!” Это отличный способ привить им полезные привычки, и я очень рада, что приняла

решение заняться собой и увлекла детей. Моя жизнь действительно изменилась».

Некоторые уверяют, что теряют форму из-за того, что стареют. Не настолько! До того как Кэрол начала тренироваться по схеме 4•3•2•1, она никогда не занималась своим телом и считала себя слишком старой для того, чтобы что-то менять. «Жизнь стоит на четырех столпах: вера, семья, финансы и здоровье, — считает она теперь. — А раньше я здоровьем совершенно не занималась». Сейчас жизнь Кэрол опирается на все четыре опоры, и ей вполне хватает сил, даже с избытком. «Знаете, — добавляет она, — всегда можно что-то изменить, даже если вам уже за сорок».

Джекки проявила интерес к схеме 4•3•2•1, рассчитывая сбросить вес и стать более привлекательной. Спустя девять недель она констатировала: «Похудела на два размера, смотрюсь в зеркало и думаю: “Ну вот, так гораздо лучше!”» Однако она не только стала стройнее: другие изменения явились для Джекки неожиданностью. «Теперь мне это просто нравится. К тому же я стала более дисциплинированной, — поясняет она. — Я не просто правильно питаюсь и тренируюсь, я получаю от этого моральное удовлетворение.

Моя жизнь теперь гораздо лучше упорядочена, ее течение подчиняется составленным мною планам. Я научилась расставлять приоритеты, выбирая то, что для меня действительно важно. Я уделяю внимание собственной жизни, изучаю факторы, которые на неё влияют, и не позволяю мелочам отвлекать меня от важных событий, отступать. Думаю, лет через 10 я буду совершенно другим человеком».

Грег — один из тех, кто прочувствовал, насколько здоровье способствует успеху в делах. «Моя жизнь изменилась, — говорит он. — Если раньше всё давалось с трудом и мне тяжело было заставить себя сдвинуться с места, то теперь я играю с семьей в теннис и баскетбол — и это только начало! Сказать вам по правде, хорошее самочувствие отлично превращается в доллары. Когда чувствуешь себя лучше, и денег можно заработать больше!»

4•3•2•1 — истории успеха

В преимуществах тренировок по схеме 4•3•2•1 на собственном опыте убедились тысячи людей в разных уголках мира, от Австралии до штата Мэн. За последние шесть лет мне выпала честь повстречаться и поработать со многими, и сейчас я с удовольствием познакомлю вас, мои дорогие читатели, с некоторыми из них поближе. Эти люди очень похожи на вас: у них есть семьи, работа, бизнес. Их жизнь, так же как и ваша, полна стрессов. Но они нашли в себе силы и, не отказываясь от привычного распорядка, смогли восстановить свое здоровье и обрести стройность тела.

История Дины:

Семейный фитнес

Как специалист в области бизнес-стратегий, Дина каждую вторую неделю проводит вне дома. Спортивного телосложения, всегда подтянутая и ухоженная, она в последние годы постепенно стала прибавлять в весе. Килограмм-другой за год — и вот уже накопился избыточный жирок, что совсем ее не радовало. Когда же, чтобы скрыть изъяны, пришлось сменить стиль одежды, Дина решила, что и дальше пускать дело на самотек нельзя, и обратилась к системе 4•3•2•1.

Система привлекла Дину тем, что позволяла не ходить в спортзал, а значит, можно было тренироваться и во время командировок. Она всегда была сторонником здорового питания, так что ей пришлось только слегка сместить акценты: отдавать предпочтение све-

жим овощам и рыбе, снизив потребление углеводов и уменьшив на размер порции. Дина стала ежедневно завтракать, что позволило ей в течение дня отказаться от высококалорийных «перекусов» и при этом чувствовать себя вполне бодрой. В результате Дина легко рассталась более чем с десятью килограммами, а через несколько месяцев шутя справилась с полумарафонским забегом — без всякой крепатуры на следующий день!

Дина уже несколько лет занимается по схеме 4•3•2•1 и по-прежнему очень в этом заинтересована, как с профессиональной, так и личной точки зрения. Ее муж регулярно тренируется, трое ее сыновей и их жены — просто фанаты фитнеса, и даже резвые внуки едят только здоровые перекусы! Дина молодая и энергичная бабушка, а ее большая и дружная семья — просто реклама здорового образа жизни.



Дина (вторая слева) рассталась с 10 килограммами и отметила победу над собой марафонским забегом.

История Фрэнка:

Побеждая диабет

Если вы сейчас встретите Фрэнка, вам и в голову не придет, что не так давно у него были серьезные проблемы со спиной, он был измучен и вял. Фрэнк сегодняшний бодр, подтянут и спортивен: он много бежит трусцой, любит кататься на велосипеде и со временем собирается ездить на нем на работу, а это около 20 километров туда и назад.

Фрэнк — инженер-монтажник. По утрам он встает в полпятого, а домой возвращается только в пять-шесть вечера. Раньше Фрэнк плотно ужинал, причем довольно



При помощи организации здорового питания и упражнений Фрэнк научился контролировать диабет.

поздно, а наевшись, отправлялся спать. По утрам он не чувствовал себя отдохнувшим и от усталости думать не мог ни о каких упражнениях. Целыми днями он пил содовую и даже не подозревал, как изматывает свое тело таким питанием. Пару раз он пробовал придерживаться строгой диеты, но без особого успеха.

Но вот однажды, во время очередного профилактического обследования, врач выявил у него признаки сахарного диабета. Фрэнк был шокирован: как такое могло с ним случиться? Уровень сахара в крови составлял 12 ммоль/л (в норме 3,3—5,5 ммоль/л). Врач назначил соответствующие препараты и объяснил Фрэнку, что его ждет, если он не научится контролировать свой вес и содержание сахара в крови. Поверьте, ничего хорошего эти прогнозы не сулили.

Как раз в это время программу 4•3•2•1 внедрили на том предприятии, где работал Фрэнк. Понимая, что упражнения могут помочь ему справиться с диабетом, Фрэнк принялся за дело и за 10 недель сбросил 8,5 кг (т.е. 10% всего жира) — ведь у него был веский мотив!

Схема 4•3•2•1 привлекла Фрэнка тем, что при скромных затратах времени она позволяет достичь значительных результатов. Мало-помалу он изменил свой образ жизни. Он совершенно отказался от газированных напитков и алкоголя в пользу большого количества обычной воды, стал потреблять больше овощей и фруктов и меньше «белой пищи» (макарон, картошки, белого хлеба), перестал есть на ночь, а если голоден, отдает предпочтение салату. Теперь Фрэнк забыл о болях в спине. Каждый вечер он ходит на про-

гулку. Но — самое главное — его диабет под контролем, а это дорогого стоит. «Словно гора с плеч! — радуется Фрэнк. — Я удивил своего врача, сообщив ему, что уровень сахара у меня в крови упал до пяти, но еще больше я удивил его, рассказав, как я этого достиг: справиться с болезнью мне помогли правильная организация питания и регулярные упражнения. По сей день я обхожусь без лекарств».

История Зинаиды:

И кто теперь смеется?

Зинаида, старший лаборант-фармацевт, уже 19 лет работает на одном месте. В ее обязанности входит взвешивание различных субстанций, а значит, ей приходится иметь дело с тяжелыми мешками, ящиками и барабанами с химикатами по 12 часов в сутки — именно столько длится рабочая смена. Семья Зинаиды невелика: двое детей-подростков и муж, водитель-дальнобойщик, редко бывающий дома.

Зинаида приступила к тренировкам по схеме 4•3•2•1, когда поняла, что усталость не оставляет ее ни днем, ни вечером. Выкроить время на походы в спортзал ей не удавалось, а кулинарные привычки — блюда испанской кухни с высоким содержанием крахмалов и традиционными жирными острыми, пряными соусами — не шли ей на пользу. Доктор предложил Зинаиде медикаментозное лечение для снижения уровня холестерина в крови. Зинаида с грустью думала о том, что не становится ни моложе, ни здоровее:



Зинаида довольна, что сбросила 14 килограммов, но больше всего ее радуют комплименты мужа.

«Если со мной что-нибудь случится, что будет с моими детьми?» Зинаида узнала о занятиях по схеме 4•3•2•1 на работе, но заниматься стала дома.

Поначалу ей не хватало сил даже на то, чтобы довести до конца 10-минутный комплекс. Дети посмеивались над ней, не понимая, что такое она вытворяет. Но Зинаида была настойчива, и вскоре дети с интересом стали наблюдать за тем, что делала их мама.

Зинаида впервые в жизни задумалась о том, что еда может вредить здоровью. Ознакомившись с моим подходом к организации питания, она кардинально пересмотрела свои кулинарные привычки: стала меньше потреблять «пустых калорий», больше — курятины, в семейном меню появился лосось, салат возобладал над тортильями, размеры порций уменьшились.

Зинаида впервые осознала, что стрелка весов не является показателем здоровья. Некоторое время она огорчалась, заметив, что перестала терять в весе, но скоро утешилась, когда поняла, что жир замещается мышечной массой. Сейчас весы в ее жизни мало что значат: «Я определяю, насколько я стройна, по тому, как сидит на мне одежда. Кажется, будто я сменила свое тело на новое, молодое и здоровое!»

За пять месяцев Зинаида потеряла 14 кг, снизила кровяное давление, уровень холестерина и содержание жира. Теперь она ходит в спортзал, занимается кикбоксингом, йогой, бегом, плаванием, степ-аэробикой и с удовольствием осваивает «курс для новобранцев» просто для удовольствия. Более того: теперь дети ходят в спортзал вместе с ней! Зинаида бежит вместе с племянницами и племянниками и обгоняет ребят вдвое моложе ее.

Она делится со мной своей радостью: «У нас в семье всё наладилось, будущее больше не страшит меня. Я буду и дальше следить за собой, и схема 4•3•2•1 поможет мне удержаться на плаву». Теперь Зинаида уверена в себе и не боится демонстрировать свой приветливый характер, лучится светом, заражает всех оптимизмом. На работе ее любят и ценят, но сама Зинаида больше всего радуется комплиментам мужа: «Это лучше всякой награды!»

История Берта:

Спасительное кровотечение из носа

Берт упорно делал вид, что не замечает кровотечения из носа, которое давало о себе знать вот уже несколько



Берт сбросил более 40 килограммов... и намерен жениться!

дней, пока, наконец, не пришлось вызвать «скорую помощь». Как ни странно, у врачей состояние Берта вызвало беспокойство: его тут же опутали проводами, окружили аппаратами и мониторами.

Оказалось, давление зашкаливает — 230 на 185 — и, хотя, кроме покрасневшего лица, ничто не указывало на проблемы Берта, каждую минуту могла случиться беда. Повышенное давление иногда называют «тихим убийцей», потому что, никак себя не проявляя вначале, оно может незаметно привести к инфаркту или инсульту.

Когда-то Берт был энергичным парнем, любил сёрфинг и лыжи, но в последнее время сильно сдал, стал грузным, тяжелым на подъем. У Берта нервная, но малоподвижная работа — он руководитель отдела охраны предприятия. Весь день проводит на работе, и ни на что другое ни сил, ни времени у него не остается. Живя один, он не тратил времени на приготовление пищи: ему было проще питаться фастфудом, запивая его ежедневно двумя бутылками своей любимой колы.

Выписавшись из больницы, Берт на следующий же день записался на программу тренировок по схеме 4•3•2•1. «Если бы тогда мне кто-нибудь сказал, что через два года я буду участвовать в марафонских забегах, я бы решил, что он не в своем уме», — говорит Берт, эталон стройности. Ему удалось сбросить более 40 килограммов, его кровяное давление нормализовалось — 135/80, он полон сил, но главное — поменялось его отношение к жизни.

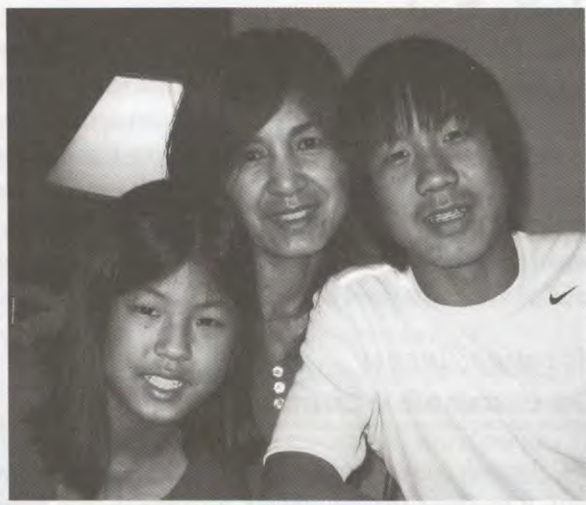
На работе все признают, что он изменился: стал более активным и инициативным, готов брать на себя

новые обязательства, стал отзывчивее, повеселел. Он больше не одинок: теперь он член спортивного общества и твердо намерен принять участие в Нью-Йоркском марафоне, и я уверен, что у него это получится. К тому же он собирается жениться, и я рад за него. Когда вы открываете в себе спортсмена, в вашей жизни могут произойти большие перемены.

История Джин:

Больше времени уделять детям

Джин — инженер-технолог, она работает по 12 часов в сутки. К тому же она мать-одиночка и ее дети-подростки нуждаются в ее помощи не только при покупке тетрадок и ручек, подготовке домашних заданий и разнообразных школьных проектов, неожиданных и очень срочных, но и в организации занятий танцами, рисованием, музыкой, спортом, китайским языком и — а как же! — помощи бездомным животным.



У Джин (в центре) теперь есть время на ее активных детей-подростков.

Несколько лет Джин пыталась сбросить вес, но при 54 килограммах это нелегко. Тренажерный зал ее не привлекал, на зарядку не хватало ни времени, ни сил. В программе тренировок по схеме 4•3•2•1 Джин наконец нашла надежный и не слишком обременительный способ привести свое тело в порядок. Она заставила себя принять участие в предлагаемых на работе тренировках по схеме 4•3•2•1 и отказаться от любимых домашних десертов. Как замечает Джин: «Чтобы чего-то добиться, нужно чем-то пожертвовать».

Джин сбросила три килограмма жира, подкачала мышцы, а своей энергичностью не перестает удивлять коллег и собственных детей. Став убежденным приверженцем схемы 4•3•2•1, Джин при любом удобном случае старается увлечь на тренировки своих сослуживцев: «Это принесет вам пользу!»

Теперь, приходя домой, Джин полна сил и желания общаться с детьми, она готова хлопотать по хозяйству, и отрицательно качает головой, когда дети спрашивают, не устала ли она. Они стали лучше учиться, а отношения с матерью всё теплее и доверительнее. Раньше Джин так уставала, у нее не хватало сил разделить с детьми их проблемы — она сразу отправлялась спать. А недавно дети признались ей: «Мы не знали, волнуют ли тебя наши дела». Теперь они знают.

История Энджела:

От скепсиса к вере

Энджел, который с полной самоотдачей тренировался много лет, когда-то не верил в действенность схемы 4•3•2•1. Но поскольку результаты занятий по другим методикам его не устроили, он взялся и за 4•3•2•1. Теперь он рад, что преодолел скепсис: «4•3•2•1» оказалась способной дать то, чего другие программы не сумели».

В частности, Энджел смог отказаться от лекарств, которые он в течение двух лет принимал для понижения давления: теперь оно практически в пределах нормы. Пульс в состоянии покоя упал с 90 до 56 ударов



Энджел пробежал марафон на 35 минут быстрее своего прошлого рекорда.

в минуту. Щитовидка и печень, которые до начала тренировок по программе вызвали беспокойство, теперь в полном порядке.

Хотя Энджел и раньше тренировался, сохранение прежнего уровня спортивной формы и выносливости требовало от него постоянной борьбы. Сейчас, тренируясь по схеме 4•3•2•1, он способен выдерживать длительные физические нагрузки без одышки. А недавно он принял участие в Лос-Анджелесском марафоне, улучшив свой прошлогодний результат на 35 минут. И если после первого своего марафонского забега он несколько недель едва мог передвигаться, в этот раз тело болело только день. Теперь он поверил в программу тренировок по схеме 4•3•2•1!

История Тома:

Сперва пошагово, потом поштатом

До начала занятий по схеме 4•3•2•1 Том никогда не посещал спортзал. Ни полный, ни стройный, он, может, и носил лишние килограммы, но тяжести при этом не испытывал. В молодости он играл в теннис, но потом, разрываясь между работой и семьей, не имел ни времени, ни желания заниматься какой-либо физкультурой.

Когда на работе предложили программу тренировок по схеме 4•3•2•1, Том решил наверстать упущенное и поправить здоровье. Начал с длительных прогулок, затем перешел на пробежки трусцой, потом на бег, и вот — уже принимает участие в марафонах. Том сбросил лишний вес, снизил процент жира и показа-



Том никогда не был полным, но теперь он стройный.

тель холестерина на 20 пунктов. Он стал таким энергичным, что даже сменил сидячую работу на более подвижную.

Раньше Том, как правило, не завтракал и пару раз в неделю посещал «Макдональдс». Теперь, прежде чем съесть «красные» продукты, он задумывается, сколькими тренировками ему придется за это расплачиваться.

Успехи на ниве укрепления здоровья повлияли и на отношения Тома с окружающими: он стал образцом для подражания среди своих коллег. Обнаружив, что бег помогает ему снять стресс, он теперь смотрит на жизнь веселее, а после работы радуется общению с семьей. Том поставил перед собой новую задачу — он хочет принять участие в марафонских забегах каждого из 50 штатов: «Это, — шутит он, — пожалуй, самый дешевый способ посмотреть страну!»

Суперзвезды программы 4•3•2•1

Не могу удержаться и не рассказать вам еще две истории. Их герои много для меня значат просто как люди и как мои подопечные, которые, занимаясь по схеме 4•3•2•1, достигли уровня, который доступен немногим. Не упоминая их возраста, скажу просто, что эти двое способны нарезать круги вокруг женщин и мужчин вдвое младше себя. И этим они меня вдохновляют.

История Дианы:

От сильной к сильнейшей

С Дианой я проработал более 15-ти лет. Она замужем, и вместе с мужем, Ричем, вырастила трех прекрасных дочерей, которые сейчас учатся в колледже и занимаются спортом. Талантливый фитнес-тренер, Диана в сфере здоровья и спорта занимает несколько должностей: руководитель корпоративного велнеса*, инструктор по фитнесу высшей категории и персональный тренер. Прекрасно справляясь с проведением занятий по различным направлениям фитнеса в оздоровительных клубах, она одна из первых начала обучать программе упражнений по схеме 4•3•2•1

* В широком смысле, велнес (wellness (англ.) — великолепное самочувствие) — это здоровый образ жизни, здоровье тела, разума и души; это философия отношения к обстоятельствам, окружающим людям, к самому себе; это гармония и уверенность.



Диана начала работать тренером по схеме 4•3•2•1, и теперь ей нужна одежда меньшего размера.

на корпоративной основе. Сегодня Диана сертифицирует инструкторов системы 4•3•2•1, тренирует участников программы «Новый путь к новому себе» (см. главу 11) и много путешествует, проводя семинары.

Был в жизни Дианы период, когда она занималась офисной работой и боролась с лишним весом, но много лет назад, когда в моду вошли гетры и аэробика, она оказалась в числе первых, кто этим занялся. Она избавилась от избыточных килограммов и обрела себя в новом увлечении — помогать другим достичь стройности. В этом, наверное, ее призвание, ибо оно ведет ее по жизни уже около 30-ти лет.

К тому времени, когда Диана начала проводить тренировки по схеме 4•3•2•1, она была в превосходной форме, но, хотя ее вес не снижался, она сбросила 3% жира и перешла на одежду меньшего размера. Окружающие отмечали, что она стала стройнее, да и сама она говорила, что чувствует себя более крепкой и выносливой, что ей легче вести занятия.

Работая с людьми разного возраста, Диана любит повторять, что заниматься фитнесом никогда не поздно. Если человек сделал неправильный выбор или прекратил тренировки, она говорит: «Прошное осталось в прошлом. Каждый день вы начинаете с нуля и заново принимаете решения, берете на себя новые обязательства. Никогда не поздно начать сначала или все исправить». Диана любит помогать людям открыть в себе спортсмена. Особенно ей нравится работать с теми, кто замкнулся в себе и нуждается в помощи.

Она говорит, что испытывает почти родительскую гордость, глядя на пациентов, открывших для себя фитнес: «Радостно знать, что ты кому-то помогла, изменила жизнь к лучшему».

История Билла:

Молодеет с каждым годом

Билла трудно смутить вопросом о том, сколько ему лет: он выглядит лет на 30. Он ни за что не откажется прийти на встречу выпускников 69 года: ведь с каждым годом он кажется всё моложе, особенно на фоне своих одноклассников.

Преуспевающий предприниматель, энергичность которого в свое время подстегивалась синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, Билл считает, что если уж что-то делать, то делать на 150%. В этом плане, он может служить отличным примером того, чего можно достичь, если выжать из программы тренировок по схеме 4•3•2•1 всё, что она может дать. Билл тренируется, как профессиональный спортсмен, постоянно стремясь улучшить свои результаты. Он категорически отказывается смириться, по меньшей мере, с двумя моментами. Не позволяет своему животу нависать над ремнем и не желает стареть. Нужно сказать, что фанатичная приверженность занятиям фитнесом позволяет ему пока справляться с обеими задачами.

До того как Билл узнал от своей жены Сэнди о схеме 4•3•2•1, он чувствовал, что чего-то недополучает, хотя



Билл (с женой Сэнди). Этот парень просто отказывается стареть.

тренируется долго и упорно. Днем на него накатывала усталость, и ему даже приходилось устраивать перемены, чтобы вздремнуть, а это, конечно, сказывалось на производительности. Он огорчился, но не знал, что делать. Теперь он делает несколько циклов 4•3•2•1 и еще несколько упражнений для косых мышц пресса, таза и бедер. Из-за старой травмы лодыжки бегать он не может и, чтобы держать себя в форме, пользуется тренажером для гребли. У него отпала необходимость в дневном сне, да и ночью он высыпается лучше. Он стал выносливее и надеется, что сможет заниматься тем, что доставляет ему удовольствие, вроде 300-километровых бросков на снегоходе по бездорожью, еще долгие-долгие годы. К слову, когда во время аварии его выбросило со снегохода на 18 метров в сторону, Биллу хватило сил подняться и добраться до дома.

Жизнь Билла — яркий пример того, чего можно достичь, если с полной отдачей следовать схеме 4•3•2•1. Сегодня его здоровье крепче, чем когда-либо раньше, а жизнь насыщена и многогранна. Если раньше его можно было сравнить с уважаемым седаном, то сегодня он — настоящий болид.

А теперь о Вас...

Безусловно, Вы тоже заслуживаете персонального тренера, и я готов им стать. В этой книге я расскажу вам, что нужно делать, чтобы достичь лучшей из возможной для Вас физической формы и изменить свое будущее. Я гарантирую: Вас порадуют не только перемены физического состояния Вашего тела, но и то, как приобретенная физическая форма отразится на всем, что Вы делаете, в том числе на Вашем мировосприятии.

Позвольте мне первым поприветствовать Вас в преддверии новой жизни, которая сейчас открывается перед Вами.

Онлайн поддержка 4•3•2•1

Удостовериться в том, что вы успешно следуете программе эффективных тренировок «10 минут в день», вы можете, зайдя на сайт www.4321fitness.com. Там вы найдете:

- Советы по выполнению 10-минутных тренировок.
- Информацию о программе эффективных тренировок «10 минут в день», а также о том, как организовать группу «Уделите 10 минут новому себе».
- Видеоклипы, демонстрирующие особенности выполнения упражнений программы по схеме 4•3•2•1.
- Научные статьи и другие публикации.
- Место, где можно разместить фотографии и истории своих побед.

4

Фитнес в ритме жизни

Чудесное превращение,
требующее всего 10 минут в день

Чтобы привести себя в форму, вам не понадобится устанавливать будильник на час раньше и тратить по полтора часа в день на занятия в спортзале. Не нужно будет выкраивать время для выполнения упражнений в конце рабочего дня, когда хочется только одного: поскорее добраться домой и просто расслабиться. Все, что от вас требуется, — выкроить всего 10 минут в день, где угодно и когда угодно. Возможно, вы тратите эти 10 минут на размышления о том, какой могла бы стать ваша жизнь. Так потратьте это время на то, чтобы ваши мечты стали явью!

Изо дня в день я наблюдаю за тем, как мои клиенты добиваются намеченных целей. И меняется у них не только объем талии — они становятся энергичными, обретают уверенность в себе и внутреннюю силу, которую расходуют на реализацию своих заветных желаний. Вы можете пойти по тому же пути, преуспеть в достижении своих целей и добиться всего, чего вы хотите и что считаете возможным. Неважно, предпочитаете ли вы выполнять упражнения в одиночестве дома или в спортивном зале с группой друзей и коллег: в любом случае я укажу вам, как шаг за шагом добиться намеченных целей.

Насколько вы заняты?

Переносите ли вы на завтра то, что нужно сделать сегодня? Бывает ли, что неотложные дела неделями ожидают своего часа? День за днем мы трудимся всё больше и больше, стремимся работать быстрее, четче распределять свое время, рациональнее и эффективнее решать поставленные перед нами задачи, но всё равно не всё успеваем.

Вот шесть причин всеобщей чрезмерной занятости. Шесть причин того, что мы так заняты, что не находим времени позаботиться о собственном здоровье.

■ **Многофункциональность.** Сегодня нас не ограничивают гендерные стереотипы, так что порой папы меняют детям подгузники, а мамы ходят на работу; и те, и другие могут завербоваться волонтерами или отправиться в армию. Чем больше у нас набирается функций — партнер, супруг, родитель, брат или сестра, друг, сотрудник, член клуба, спортивной команды или родительского комитета, волонтер общественной организации, организатор сообщества, — тем сложнее выполнять каждую из них. Многие из нас принадлежат к «поколению-сэндвичу» — нам приходится заботиться и о детях, и о родителях, — находясь посередине, приходится брать на себя обязательства, которые больше не на кого переложить.

■ **Перегруженность работой.** Компании стараются обходиться минимальным штатом, максимально загружая каждого сотрудника. Многие из нас берут работу на дом или устраивают офис дома, размывая таким образом грань между «работой» и «домом». Если раньше, звоня в рабочее время по личным вопросам, мы чувствовали себя виноватыми, то теперь, не задумываясь, в свободное время решаем рабочие вопросы.

■ **Перегруженность информацией.** Броские заголовки газет, скандальные новости, реклама, телефонные звонки, электронные письма, sms-сообщения постоянно нас отвлекают. А стоит на мгновение отвлечься, и мы выпадаем из потока информации и перестаем понимать логику событий. Если вам постоянно нужно находиться в курсе всех событий, касающихся вашей специальности, значит, ваш удел — весь день следить за новостями по периодике и по Сети.

■ **Круглосуточная доступность.** Чтобы «от всего отключиться», нужно забраться куда-то, где нет мобильной связи. Ведь телефонный этикет требует, как правило, отвечать сразу, ну или на худой конец перезвонить в течение суток. Дурной тон — посылать sms-ки, сидя за обеденным столом, или отвечать на звонки во время беседы с родителями или учителем. Но не всех это останавливает.

■ **Постоянное отставание.** В тот момент, когда вы покупаете компьютер/машину/мобильный телефон/телевизор, они устаревают. Если вы пользуетесь версией 1.1 программного обеспечения или даже присматриваетесь к версии 1.2, то на работе уже устраивают апгрейд до версии 2.0. И если вы замешкаетесь, опоздаете, не будете совершенствовать свои навыки, ваше место займет следующее поколение. Чтобы просто остаться на месте, приходится бежать изо всех сил.

■ **Неоправданные ожидания.** Все мы хотим выглядеть изящно, просто и дорого, хотим быть уверенными в себе, обаятельными и умными. При глобальном дефиците времени модными вдруг оказываются увлечения, требующие больших временных затрат, как то: вышивание, рукоделие, выпечка печенья, изготовление самодельных открыток и подарков. Марта Стюарт,* рассказывает, как лучше сервировать свежую домашнюю выпечку, если у вас гости к 5-часовому чаю, модный модельер — как обновить свой гардероб, воспользовавшись запасами из бабушкиных сундуков. Но все эти занятия требуют времени. Недаром на знаменитостей работают целые армии тех, кто украшает их дома, покупает им одежду, делает прически и макияж, ходит вместо них по магазинам, оберегая их талант от рутины.

Когда мы сталкиваемся с необходимостью выполнить все свои обязанности и справиться со всеми функциями, нам приходится идти на компромисс с самим собой, например, откладывая на потом общение с детьми или чтение, или ограничиваемся открыткой, оставляя другим привилегию дарить подарки. Мы постоянно думаем о нескольких вещах одновременно и ни во что не включаемся на все 100%, и за это приходится платить — на психическом, эмоциональном, духовном... и, конечно, на физическом уровне.

* Марта Стюарт (Martha Stewart) — популярная американская телеведущая, известная советами по домоводству.

10 минут могут всё изменить

Большинство гуру от фитнеса повторяют одни и те же известные рекомендации — 30—60 минут аэробной нагрузки 3—5 раз в неделю. Но вы не можете себе этого позволить!

А согласно данным последних исследований, столько и не нужно! Еще раз: для того чтобы нарастить мышцы и интенсифицировать обмен веществ, не нужны продолжительные или болезненные упражнения. Как вы узнаете из главы 4, короткие интенсивные тренировки не менее эффективны.

Даже если у вас хватает времени на весь комплекс кардиоваскулярных упражнений, ваш фитнес-режим не будет полным без силовых упражнений, упражнений для косых мышц спины и живота и растяжки. Те, кто уделяет основное внимание аэробным упражнениям — к примеру, бегуны, — стараются обойтись без силовых, а те, кто поднимает тяжести, часто пренебрегают кардиоваскулярными упражнениями и растяжкой. Занимаясь по моей схеме 4•3•2•1, вы будете тренировать всё тело. В комплекс включены кардиоваскулярные упражнения, силовая нагрузка, растяжка и глубокое дыхание. И всё это занимает ни много ни мало 10 минут. С каждой тренировкой вы будете:

- повышать скорость процессов метаболизма и запас сил;
- сжигать лишний жир;
- развивать и укреплять мышцы;
- повышать гибкость и улучшать координацию движений;
- повышать выносливость организма;
- улучшать кровообращение;
- приводить в норму давление и уровень холестерина.

Это далеко не полное перечисление преимуществ этого метода. Я ведь еще не касался изменений вну-

Ключ к фитнесу

Схема 4•3•2•1 включает в себя всё необходимое для эффективной 10-минутной тренировки — я назвал такой подход комплексным фитнесом

- ④ минуты взрывной нагрузки, или высокоэнергетических аэробных упражнений (ВАУ)
- +
- ③ минуты силовых упражнений
- +
- ② минуты упражнений для косых мышц пресса, нижней части спины и бедер
- +
- ① минута растяжки и глубокого дыхания
- ⑩ минут комплексного фитнеса

тренних ощущений, которые появятся по мере того, как вы будете всё набирать и набирать форму. За годы работы инструктором фитнеса и личным тренером я в полной мере осознал и прочувствовал, что *движение влияет на ощущение*. Как только вы начнете заботиться о себе, произойдут изменения во всех сферах вашей жизни, всё встанет на свои места. Стройным станет не только ваше тело, *стройной* станет ваша жизнь. Сосредоточившись на повышении энергичности, выносливости, силы, вы станете менее уязвимыми для стрессов и улучшите отношения с окружающими. Увеличится ваша работоспособность. Вы и не заметите, как люди начнут спрашивать: «Как это у вас получается?» Вы станете примером и будете говорить друзьям и родственникам: «Если я смог, и вы сможете!»

Упражнения для каждого

Прелесть этой программы в том, что вы можете приступить к ней с любым уровнем физической формы. Я работал с разными людьми: от офисных клерков с больной от сидячей работы спиной до инструкторов

ров аэробики и ведущих спортсменов национальных сборных. Не важно, давний ли вы поклонник фитнеса или не тренировались со школьных времен, — эта книга для вас.

- **Уровень новичка.** Даже если вы давно ничем не занимались и находитесь в неважной форме, вы сумеете справиться с этой 10-минутной тренировкой и постепенно будете усложнять упражнения. И если некоторые из них пока для вас слишком сложны, воспользуйтесь советами, которые я предлагаю, чтобы упростить занятия, пока вы не окрепнете.
- **Средний уровень.** Наиболее благодарные мои клиенты — это люди, которые годами тренировались по другим системам, прежде чем узнали, что можно добиться *лучшей формы за меньшее время*. Если вы находитесь в достаточно хорошей форме, для 10-минутной тренировки вам понадобится столько сил, сколько вы сами захотите потратить. Можно варьировать нагрузку во время тренировок, используя приведенные ниже приемы. Кроме того, если у вас есть больше 10 минут, можно сделать еще несколько упражнений или даже повторить весь комплекс, чтобы увеличить нагрузку.
- **Достаточный уровень.** Если вы опытный приверженец фитнеса, можете сконцентрироваться на наиболее трудных упражнениях. Если вы располагаете временем, можно увеличить нагрузку, выполнив два (или больше) 10-минутных комплекса. Я тренировал профессиональных спортсменов, которые могли проделывать до шести комплексов подряд. Поверьте мне, это очень приличная нагрузка!

Приведу в пример Пита, который выбирал для тренировок самые сложные упражнения. Профессиональный спортсмен, он привык к серьезным нагрузкам: «Я всегда поддерживал себя в форме, но, благодаря схеме 4•3•2•1, я стал стройнее и чувствую себя лучше». Пит отметил еще одно, поразившее его свойство тренировок 4•3•2•1: «Я лучше стал понимать потребности своей личности, ощущать, кто я есть. Теперь я всегда полон энергии и энтузиазма. К тому же изменилось мое мировосприятие, и, кстати говоря, это заметила даже моя жена!»

Три уровня + 12 недель = здоровье всего тела

Программа тренировок по схеме 4•3•2•1 укажет вам путь от уровня новичка до уровня эксперта, шаг за шагом проводя вас через все три уровня фитнеса:

- **Уровень I.** На первом уровне используется только вес вашего тела. Он не требует никакого специального оборудования и вполне позволяет обойтись без походов в спортивный зал.
- **Уровень II.** На втором уровне используется недорогое оборудование: скакалка, эспандер и фитбол.
- **Уровень III.** На третьем уровне предусмотрено использование профессионального оборудования в спортивном (общественном или домашнем) зале.

На каком бы уровне вы не находились, вы будете осваивать по 4 новых комплекса в неделю. Если вы не совсем уверены, правильно ли вы понимаете, как выполнять обратный кранч, не беспокойтесь: каждое упражнение снабжено подробными инструкциями и наглядными иллюстрациями. В каждый из 28 дней вы, следуя подробным инструкциям, будете совершенно точно знать, что делать. Это позволит вам ничего не додумывать и гарантированно достичь успеха. Клиенты говорили мне, что три месяца пробегают очень быстро. Происходящие изменения так вдохновляют, что время просто летит.

Чтобы извлечь из программы максимальную пользу, я предлагаю всем начинать с первого уровня и последовательно пройти все стадии. Конечно, если человек находится в очень хорошей форме, он может обнаружить, что первый уровень недостаточно сложен. Но большинство людей убедится, что, если начинать с первого уровня, работа идет лучше. Если у вас есть сомнения, в главе 6 вы найдете, как определить, с чего начать.

Чтобы не было скучно — комбинируйте!

Можно выполнять до смерти надоевшие упражнения в спортзале, с тоской глядя в потолок, можно сотни раз прокручивать один и тот же диск с упражнениями, но — хорошая новость! — бесконечные повторения одних и тех же упражнений — вчерашний день. И это здорово, поскольку рутина — самая серьезная

Новинка!

Комбинируя упражнения, вы не просто будете поддерживать интерес к занятиям. Британский психолог Бен Флетчер выяснил, что, когда люди осваивают что-то новое, ранее им неизвестное, они тратят на это больше энергии, а значит, быстрее теряют вес. В частности, проводя исследования, он просил участников каждый день делать что-нибудь новое. От них не требовалось фокусироваться на еде или упражнениях, не требовалось прилагать никаких волевых усилий, чтобы сбросить вес, — им просто нужно было сломать устоявшиеся привычки, — и они потеряли в среднем по 5 килограммов за четыре месяца, даже не думая о потере веса!

проблема большинства фитнес-комплексов. Людям надоедает месяцами делать одно и то же, и спустя какое-то время они утрачивают интерес к занятиям.

Кроме того, однообразие притупляет внимание, может привести к небрежности при выполнении упражнений, а это, в свою очередь, — к травме. Я обеспечил разнообразие комплексов по схеме 4•3•2•1 следующим образом:

- *Каждый 10-минутный комплекс состоит из нескольких, быстро сменяющих друг друга упражнений.* Скучать некогда. Переход от одного упражнения к другому заставляет сосредоточиться и гарантирует оптимальную интенсивность выполнения.
- *Вы можете выбрать один из двенадцати 10-минутных комплексов.* Когда вы освоите все комплексы, относящиеся ко всем трем уровням, у вас будет большой выбор на каждый конкретный день.
- *Вы сможете создавать собственные комплексы повышенной сложности.* Когда вы выучите все упражнения, то сможете менять местами части различных комплексов. Поскольку каждый из 12 комплексов содержит 4 части, вы сможете по своему настроению и обстоятельствам составить сотни разных комплексов. Только посмотрите на перекидные карточки в конце книги! Ни одна программа упражнений не даст вам такой гибкости.

Еще больше разнообразия — пять вариантов

10-минутный комплекс можно выполнить где угодно. Иконки на карточках подскажут вам, какие упражнения подходят для каких случаев.



Для дома. Если вы решили позаниматься дома, надевайте спортивную одежду и приступайте к тренировке на полу. Выберите упражнения со значком «Дом» и составьте из них полный комплекс из упражнений, для которых требуется только собственный вес или минимальное снаряжение, такое как скакалка, эспандер и фитбол.



Для улицы. Если на улице хорошая погода, выбирайте упражнения со значком «Улица» и составляйте комплекс из них. Вам не понадобится специальное спортивное оборудование, хотя в некоторых случаях вполне можно использовать лестницы или парковые скамьи.



Для офиса. Если вы застряли в офисе, можно выполнить полный 10-минутный комплекс прямо на рабочем месте, подобрав упражнения со значком «Офис». Тренироваться 10 минут на рабочем месте труднее, чем может показаться, но зато к концу рабочего дня вы будете здоровее, чем утром.



Для занятий в поездке. Если вы отправились в командировку и собираетесь тренироваться в отеле, выбирайте упражнения со значком «Путешествие». Они не требуют сложных снарядов и вполне могут быть выполнены в гостиничном номере.



Для спортзала. Если вы ходите в спортзал (или обзавелись хорошим домашним спортзалом), выбирайте упражнения со значком «Спортзал», для которых требуется специальное оборудование. Я покажу вам, как лучше всего использовать оборудование спортзала, чтобы натренировать мышцы в считанные минуты.

Для многих моих клиентов возможность выполнять 10-минутные комплексы в разных условиях очень важна. Так, Чип, отправляясь в командировку, всегда имеет в багаже эспандер. «Это позволяет мне тренироваться в отеле, — говорит он, — а если нужно, я смогу потренироваться и в аэропорту». С присущим ему юмором он делится со мной своим открытием: «Программа тренировок по схеме 4•3•2•1 показала мне, что у меня есть такие мышцы, которыми я не пользовался со времен президента Никсона».

Как пользоваться книгой, чтобы всё у вас получилось

Каждая глава рассматривает фитнес-программу с определенной точки зрения. В главе 3 вы выясните, что для вас является главным стимулом для занятий фитнесом. Из главы 4 узнаете, что эта программа — не «развод», а научно обоснованный подход к быстрому фитнесу. Поскольку здоровое питание — важная часть фитнеса, глава 5 ознакомит вас с принципом «светофора» в питании и научит рассматривать пищу как энергетическую подпитку для тела. В главе 6 вы исследуете те препятствия, которые удерживали вас от выполнения упражнений, и узнаете, как обеспечить себе успех. Главы 7, 8 и 9 содержат по четыре комплекса упражнений для I, II и III уровней. В главе 10 собраны четкие инструкции на каждый из дней в течение трех месяцев, которые помогут вам достичь цели. И наконец, в главе 11 вы узнаете о наших корпоративных занятиях и о том, как создать собственную оздоровительную группу по схеме 4•3•2•1.

Обязательно дочитайте книгу до конца. Можно пропустить главы 7, 8 и 9, потому что вы вернетесь к ним позже, когда начнете тренировки. Решив приступить к занятиям, следуйте ежедневным инструкциям из главы 10, пока не пройдете все три уровня и не освоите все 12 видов 10-минутных комплексов.

Пояснения к пошаговой инструкции

Чтобы гарантировать вам успех, я включил в книгу пошаговое руководство на каждый день программы. Каждый уровень содержит 28 таких инструкций и четыре комплекса, которые вы будете осваивать по одному в неделю.

На каждый из уровней отведено 28 дней — исходя из тех соображений, что обычно требуется от трех до четырех недель, чтобы выработать новую привычку. Отказаться от дурной привычки не так просто, ведь из года в год вы приучали себя к ней, настраивая определенным образом нервные клетки, и теперь нужно перебить вредную привычку полезной. Когда делаете первые шаги к правильному поведению, в мозгу возникают новые нейробиологические связи. И если вы снова и снова повторяете свои действия, новые, яркие и радостные психические ассоциации становятся все более крепкими.

Чем наша тренировка лучше обычных упражнений?

Каковы преимущества программы тренировок по схеме 4•3•2•1? Давайте посчитаем.

- Она выполнима. Всякий может найти 10 минут!
- Ее можно проводить когда угодно и где угодно.
- Ее можно вписать в любой режим.
- Она приносит максимальную пользу за минимальное время.
- Она включает все основные типы упражнений и оздоравливает всё тело.
- Ее могут освоить люди с разными состояниями здоровья.
- Тренировку можно увеличить настолько, насколько требуется.
- Ее можно проводить как со снаряжением, так и без него.
- Она не скучная.

Пошаговые инструкции помогут вам настроить тело, разум и душу на новый, здоровый лад. Каждая ежедневная инструкция разделена на пять базовых блоков.

1. Активность. Нет более верного и надежного пути для сохранения и преумножения здоровья, чем путь ежедневной физической активности. Упражнения помогают изменить способ мышления, обостряют ощущения и восприятие окружающего мира, побуждают к действию. В идеале, нужно проводить тренировки 4•3•2•1 через день (например, в понедельник, среду и пятницу), а в остальные дни, соблюдая здоровый образ жизни, тратить 10 минут на кардиоваскулярные упражнения или любую физическую активность по своему выбору. Можно прыгать со скакалкой, бегать, играть в баскетбол с детьми либо заниматься кикбоксингом, теннисом, плаванием... сами придумывайте. Главное — двигаться!

2. Энергетическая подпитка. В этом блоке даны советы по здоровому питанию, общие принципы которого изложены в главе 5. Ваша цель — не диета, вам нужно выработать у себя новую привычку воспринимать пищу как средство для обеспечения жизненных потребностей. Вы обойдетесь без подсчета калорий, жестких ограничений и подспудного чувства вины. Только стратегия «попробуй и убедись» поможет вам добиться оптимального веса и сохранять его.

3. Восстановление сил. Кроме упражнений и питания, ваше тело нуждается в отдыхе и восстановлении. Этот блок содержит советы по ментальному и физиче-

скому омоложению, охватывая все его стороны от качественного ночного сна до управления стрессами.

4. Наведение мостов. Мы счастливы и благополучны, когда находимся в согласии с собой, с друзьями и родственниками, с обществом и верой. Когда у нас есть цель и средства для ее достижения, мы чувствуем себя сильными и надеемся, что при поддержке окружающих сумеем добиться того, что наметили. Мы выбираем лучшие варианты для нас самих и для окружающих.

Каждое утро задавайте себе вопрос: «Что я хочу изменить в себе сегодня?» И: «Почему я хочу изменить?» Наконец: «Как мне хоть на шаг приблизиться к реализации цели?»

Я хотел бы, чтобы каждый вечер вы с кем-нибудь делились своими достижениями и неудачами, а перед тем как лечь спать, спрашивали себя: «Что сегодня мне удалось, чего я достиг?» Этот блок поможет вам достичь согласия с самим собой, гармонизировать отношения с окружающими, зарядиться энергией.

Дела день за днем — как сделать, чтобы они удавались?

Программа эффективных тренировок «10 минут в день» предусматривает прохождение трех уровней. Данная книга содержит не только все необходимые инструкции ко всем комплексам и упражнениям, но и инструкции на каждый из 28 дней каждого уровня — всего на 84 дня (глава 10). Эти пошаговые инструкции предельно четко регламентируют ваши действия в рамках своего нового образа жизни. Следуя им, вы будете набирать форму и становиться здоровее. Более того, инструкции включают советы и приемы, которые помогут вам на пути к намеченной цели обогатить личную и духовную жизнь, убедиться в том, что, решившись изменить образ жизни, вы обязательно найдете поддержку, если она вам понадобится. Чтобы дать понять, как выглядят эти инструкции, возьмем день 1 и день 28 первого уровня. Вы можете дополнить план на день парой заметок или завести себе отдельный дневник тренировок.

Уровень I. День 1

Активность

Сегодня вы выполните 1 комплекс уровня I (стр. 92).

Энергетическая подпитка

Купите протеиновый порошок, возьмите фрукты и молоко. Приготовьте на завтрак или на перекус свой первый белковый коктейль 4•3•2•1 (см. стр. 67—68).

Восстановление сил

Хорошо отдохните! Хороший, крепкий сон поможет снять стресс после долгого дня, освежит вас, даст силы для новых начинаний. Во сне вы подсознательно «обрабатываете» события прошедшего дня. Люди часто находят решения посреди ночи, вот почему, когда человек попадает в затруднительное положение, говорят: «с этой мыслью нужно переспать».

Наведение мостов

Если бы у вас была возможность что-то в себе изменить, что бы вы выбрали? Представьте лучший вариант себя. Чем он отличается от вас настоящего? Что бы изменилось в вашей жизни, если бы вы стали таким здоровым и стройным, каким только возможно? На кого еще оказала влияние бы ваша трансформация?

Дневник

Спасенье в том, чтобы сделать первый шаг. А потом еще шаг.
Антуан де Сент-Экзюпери «Планета людей»

Уровень I. День 28

Активность

Сегодня 10 минут занимайтесь растяжкой и практикуйте в это время глубокое дыхание. Поставьте себе высшую отметку: вы тренировались каждый день на протяжении четырех недель.

Энергетическая подпитка

В течение четырех недель вы пили много воды и подкорректировали свои пищевые предпочтения. Как вы чувствуете себя после этих перемен? Если вы склонны к эмоциональному перееданию, установите для себя ограничительные рамки. На протяжении дня следите за своими мыслями, отмечайте, что вызывает негативные, пораженческие мысли. Запишите их себе в дневник. (Больше про стресс и еду см. на стр. 54.)

Восстановление сил

Устройте себе выходной. Повесьте на дверь табличку «Ушёл отдыхать», и пусть вас никто не беспокоит.

Наведение мостов

Составьте любовное послание. Пусть адресатом будет ваш(а) супруг(а), кто-нибудь из друзей или родственников. Отправьте им сегодня sms-ку и поведайте, как вы их любите и цените.

Дневник

О том, кто мы, можно судить по тому, как мы поступаем с тем, что имеем.
Винс Ломбарди

Позвольте рассказать вам одну историю, возможно, она вам пригодится. Каждый вечер, за ужином, моя семья включается в игру под названием «Достижения и неудачи». Каждый из нас делится с остальными достижениями своего дня и рассказывает о самых трудных его моментах. Как правило, обсуждение впечатлений дня приводит к оживленным семейным дискуссиям, но что гораздо важнее: мы тратим свое драгоценное время, оказывая поддержку друг другу. Подчас, чувствуя себя опустошенным и ни на что не способным, я открывал душу своим друзьям или близким, рассказывал им о своих победах и поражениях. Несколько минут искреннего, заинтересованного общения возрождали меня к жизни, возвращали уверенность в себе, удесятерили мои силы.

Я бы хотел, чтобы вы каждый вечер подобным образом общались с семьей или закадычными друзьями. Если вы живете один, записывайте свои переживания и делитесь ими с кем-нибудь по выходным. Вы даже не представляете, как благотворно это скажется на вашем психическом и эмоциональном здоровье.

5. Дневник. Если вы ведете дневник, то знаете, что дает ежедневное описание своих ощущений и мыслей. Чтобы запись была ёмкой и выразительной, нужно дать улечься своим переживаниям, облечь их в слова и сделать выводы из полученного вами опыта. Иногда, пока вы пишете, скрытый смысл событий делается понятным, всплывает в памяти забытая подробность. Кроме того, крайне важно сформулировать и письменно изложить цель, к достижению которой ежедневно шаг за шагом вы планируете приближаться. Вы можете составить план и наметить шаги, которые нужно сделать для его реализации. Я призываю вас отмечать в дневнике ваши достижения и успехи и обращать внимание на те из них, которые вы планируете закрепить и развить, намечая дела на следующий день.

Перекидные карточки

Когда вы освоите программу всех трех уровней, начинайте пользоваться карточками, помещенными в конце книги, чтобы внести элемент разнообразия в ваши занятия. Я разбил каждый комплекс на 4 части и для каждой из них заготовил по карточке. Вы можете менять местами части разных комплексов, создавая сотни новых вариантов. Ни одна программа еще не предлагала такого разнообразия! А если вам вдруг

захочется освежить в памяти какое-нибудь упражнение, просто вернитесь к той странице, на которой оно детально описано. Как вы уже поняли по переплету и карточкам, книга подготовлена таким образом, чтобы стать подручным средством, к которому в любой момент можно обратиться. Вы непременно захотите, чтобы она всегда была под рукой.

Открыть в себе спортсмена

Когда приходит время начать тренировки, многие пугаются. Люди с интересом разглядывают загорелые совершенные тела на глянцевых обложках журналов, на телеэкране и в спортзалах и думают, что все это только для красавцев. Но не обязательно же быть эталоном красоты, чтобы оставаться в хорошей форме и перестать беспокоиться о том, как на вас смотрят другие, о том, что *проходит время*. Можно сидеть в сторонке и размышлять о том, как здорово было бы стать стройным... а можно взяться за дело и каждый день становиться чуточку стройнее. Дни сольются в недели, недели в месяцы... и однажды вы поймёте, как сильно изменились.

Тренировки по схеме 4•3•2•1 позволят вам чувствовать себя настолько хорошо, насколько плохо вы будете себя чувствовать, если откажетесь от них. Вскоре вы станете тренироваться не потому что *так надо*, а потому что вы этого *хотите*. А когда вы станете сильнее, то найдете много возможностей наполнить активностью свой день. Вы больше не станете нарезать круги в поисках парковки поближе к магазину, не станете ждать лифт, если можно подняться по лестнице. И предпочтете отправиться с друзьями на прогулку, а не в ресторан. Вам достанет сил и прокатиться на велосипеде, и на игры с детьми, на экскурсии по музеям или даже на пеший тур за границей.

Я верю, что в каждом из нас живет спортсмен, и мне нравится снова и снова наблюдать за тем, как люди открывают — и переоткрывают — его в себе. И за это я тоже люблю свою работу.

Желание быть здоровым, стройным и счастливым горит внутри каждого из нас, словно неугасимый огонек. Иногда огонь разгорается, иногда блекнет от болезней или несчастий, но — не сомневайтесь! — огонек горит и только того и ждет, чтобы засиять и осветить всю нашу жизнь.

4

Зачем мне это нужно?

Найти стимул, чтобы измениться

Представим, что вы открываете утром газету и читаете бро-ский заголовок: «Волшебные пилюли». Вот так новость! Ученые создали чудодейственное средство, которое снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, предотвращает развитие онкологии и диабета, служит для профилактики инфарктов и инсультов. К тому же это чудо-средство активизирует метаболические процессы, способствует сжиганию жира и делает человека более энергичным. Оно повышает мышечный тонус, укрепляет кости, справляется с раздражительностью и депрессией, предохраняет от болезни Альцгеймера, позволяет выглядеть намного моложе, нормализует половую жизнь. При этом волшебные пилюли практически не имеют побочных эффектов, дешевы и доступны! Вы тут же побежите их покупать, не правда ли?

Конечно, на самом деле это волшебное средство — регулярные тренировки, и вы можете, не откладывая в долгий ящик, воспользоваться этим средством прямо сейчас. Польза от физических упражнений общеизвестна и хорошо изучена: физические нагрузки поднимают настроение и позволяют справиться со стрессами, а благодаря 4•3•2•1 вы теперь знаете, как, став стройным, можно изменить свою жизнь.

Наблюдая за теми, кто тренируется по схеме 4•3•2•1, я обнаружил удивительные вещи. С постепенным увеличением физической активности в жизни людей происходят и важные перемены: повышается самооценка, самоконтроль, жизнь становится радостнее, улучшаются отношения с окружающими, идет духовное оздоровление. Если вести подвижный образ жизни, многое меняется, потому что *успех порождает успех*. Упражнения — даже 10 минут в день — изменяют всё: вы начинаете по-другому смотреть на мир, по-другому чувствовать, думать и, наконец, жить.

Я хочу помочь вам сдвинуться с мертвой точки. Иногда близкая цель заставляет вас зашевелиться, но, если ограничиться желанием украсить холодильник собственной соблазнительной фотографией в купальном костюме, этим всё может и кончиться.

Выбрав цель, достойную наших усилий, легче удержаться от подстерегающих нас искушений и, в конечном счете, добиться успеха. К сожалению, всем нам присуще порой поддаваться соблазнам и разочаровываться, а потом злиться на себя и грустить, но это еще не повод отказаться от своей мечты.

Какие цели вы ставите перед собой?

Чего вы на самом деле хотите, к чему стремитесь? Каково ваше самое сокровенное желание, каких успехов и в какой сфере вы хотите достичь? Может быть, вы хотите открыть свое дело, родить ребенка, испечь самый лучший торт, научиться играть на аккордеоне, построить дом, поехать в Венецию или слетать в космос? Что из того, что вы делаете сейчас, вы, обновленный, сможете делать лучше? Может быть, вам лучше ничего не менять в себе, а просто сконцентрировать усилия на развитии своего бизнеса, сосредоточиться на супружеских отношениях, постараться стать лучшим родителем?

Моя философия, сформированная годами футбольных тренировок, состоит в том, что всё, что стоит делать, стоит делать хорошо. Но если у вас нет сил и вы выжаты до предела, ожидать, что вы на должном уровне будете делать то, в чем хотите преуспеть, не приходится. Какими бы ни были ваши цели, чтобы достичь их, вам понадобится сила и выносливость.

Представьте плоды своих усилий

Люди издревле верили в силу мысли, и доныне многие философские и теологические учения уделяют этому

вопросу должное внимание. Некоторые считают, что мысли в прямом смысле этого слова определяют нашу судьбу, другие просто верят в силу позитивных мыслей. В области спортивной психологии хорошо известен следующий прием: спортсмены мысленно репетируют сложные движения на брусках или на слаломной трассе, где дорого каждое мгновение, и ярко представляют себе успешное завершение игры, прохождения трассы, подхода к снаряду. Велика сила мысли... Пусть же она работает и на вас.

Для начала представьте, каким вы станете, если продолжите свой путь, ничего не меняя в своей жизни. В какой форме вы окажетесь через год? Через пять лет? Сможете ли вы завершить всё, что задумали, или придется чем-то пожертвовать из-за того, что не хватит здоровья?

Теперь на минутку представьте себя здоровым и сильным. Если можете, вернитесь мысленно к тому времени, когда вы были молоды и энергичны. Вспомните, что значит чувствовать себя полным жизни и сил. Если оглядываться назад вы не привыкли, то загляните вперед и представьте, какую форму вы могли бы набрать. Как бы выглядело ваше лицо? А тело? Разве не стройнее, сильнее, подтянутее? Разве вы не могли бы выглядеть моложе, красивее, крепче?

Нравиться себе? Быть счастливее, увереннее, исполненным надежд? А как бы изменились ваши отношения с другими?

О чем вы мечтаете?

Когда у вас будет такое тело, как вы представили, и много сил для новых свершений, что вы сделаете для того, чтобы стать лучшим родителем, другом, родственником, партнером, сотрудником или волонтером? Как произошедшие с вами перемены скажутся на вашей карьере, на ваших духовных устремлениях, на качестве вашей жизни? Что вы сможете делать лучше? В какой сфере добьетесь большего успеха, состоятельности, производительности? К чему вы приложите свой энтузиазм? Чего будете добиваться, используя приобретенную выносливость? Какие изгибы вашей судьбы вам хотелось бы изменить или повторить? Что хотелось бы попробовать впервые?

Когда однажды вы станете лучшей версией самого себя, у вас на все хватит энергии и сил, и вы сможете жить на полную катушку. Приведя себя в самую лучшую форму, вы можете полнее одарить окружающий вас мир — улучшить отношения с близкими, повысить производительность труда, стать лучшим супругом, родителем, другом, родственником и сотрудником. С лучшей реакцией и ловкостью вы и отдыхать будете с большим удовольствием. Проведя, например, заседание совета директоров, что помешает вам завершить его танцами совета директоров!

Определите, какие результаты тренировок способны вдохновить вас на достижение цели

- ☐ **Тренировки позволяют вам поддерживать хорошую физическую форму.** Ваше тело становится подтянутым, сильным, стройным и гибким.
- ☐ **Тренировки помогают бороться с усталостью и заряжают энергией.** Они повышают выносливость и работоспособность организма, облегчая выполнение повседневных дел и сложных крупномасштабных проектов.
- ☐ **Тренировки помогают женщине подготовиться к беременности, родам и послеродовому восстановлению.** К тому же упражнения с умеренным весом от трех до пяти раз в неделю позволяют выносить более крупных детей. (Если вы беременны, то, прежде чем начинать какую-либо программу упражнений, посоветуйтесь с врачом.)

Что вас не устраивает в себе: вес или внешний вид?

Если вы недовольны своим весом или внешним видом, не отчаивайтесь. Работа над собой еще только начинается. Сосредоточьте усилия на обретении стройности и здоровья тела, и запомните, что каждый шаг в нужном направлении — например, короткая тренировка или незначительное изменение пищевых пристрастий — приближает вас к достижению цели.

Не забывайте: весы не покажут вам, насколько вы здоровы. Мне доводилось встречать худых, но при этом слабых и болезненных. Доводилось общаться и с тяжеловесами, которые регулярно тренируются и находятся в прекрасной форме. Если ваш вес не меняется, но вы чувствуете, что жира становится меньше, а мышц больше, — значит, вы на верном пути. С каждым днем вы будете выглядеть и чувствовать себя лучше, и даже если ваш вес не уменьшается, сидящая на вас как влитая одежда будет еще раз доказывать вам правильность вашего выбора.

Определите, какие результаты тренировок способны заставить вас похудеть или изменить внешний вид

- ☐ **Тренировки сжигают лишний жир.** При правильном питании упражнения помогут вам сбросить вес.
- ☐ **Тренировки улучшают обмен веществ.** После интенсивной 10-минутной тренировки скорость метаболических процессов будет оставаться достаточно высокой в течение нескольких часов. Это означает, что вы будете сжигать калории, не прикладывая для этого никаких дополнительных усилий, занимаясь обычными делами или отправившись спать. Чем напряженнее была тренировка, тем более интенсивно идет обмен веществ и тем больше калорий будет сожжено.
- ☐ **Тренировки преобразуют жировую ткань в мышцы, которые, в свою очередь, сжигают больше калорий.** Килограмм жировой ткани сжигает четыре калории в день, килограмм мышц — двенадцать. Может, и немного, но в три раза больше, чем жир! Когда вы начнете следовать программе эффективных тренировок 4•3•2•1, ваше новое, избавившееся от жира и обогащенное мышцами тело будет сжигать больше калорий.
- ☐ **Тренировки помогают быть красивым и подтянутым.** Улучшая кровообращение всего тела, вплоть до кожи и корней волос, упражнения способствуют тому, чтобы кожа лица была гладкой, а волосы здоровыми.

Вы стареете?

Человек вынужден признать, что стареет, когда в определенном возрасте ему становится труднее справляться с несложными привычными делами — вставать по утрам, подниматься по лестнице, наклоняться и завязывать шнурки. Но не число отпразднованных именин делает нас больными и немощными. Призываю вас пересмотреть свой взгляд на процессы старения, и вместо того чтобы сидеть сложа руки, ожидая боли и колик, становиться сильнее и гибче. Уверяю вас, вполне реально остаться здоровым и физически активным и в преклонных годах. Одна из моих любимых фотографий (может быть, вы ее видели) — седовласая бабушка в мокром купальнике встает на доску для серфинга. Разве этим не всё сказано?

Я люблю напоминать, что у человека есть два возраста — хронологический и биологический. Ваш хронологический возраст связан с днем, когда вы появились на свет, и от вас не зависит, а биологический определяется физическим здоровьем: надежностью сердечно-сосудистой системы, плотностью костей, силой и эластичностью мышц, давлением крови, ее составом и содержанием жира в организме и зависит от вашего отношения к себе. Я видел людей, которые в двадцать лет выглядят стариками, но были у меня и семидесятилетние клиенты, которым на вид было лет 30–40. Нам по силам перевести назад часы своего организма и выглядеть и чувствовать себя, как 10, 20 и 30 лет назад.

Выясните, какие следствия выполнения упражнений могут вдохновить вас избавиться от возрастных изменений тела

- ☐ **Упражнения помогают бороться с саркопенией — потерей мышечной массы, естественно происходящей с возрастом.** Они помогают организму работать более сбалансировано, способствуют поддержанию координации движений и повышают мышечный тонус, снижая риск старения.
- ☐ **Упражнения помогают пережить симптомы менопаузы.** В том числе приливы, перепады настроения и проблемы со сном.
- ☐ **Упражнения противостоят остеопорозу.** В течение пяти-семи лет после наступления менопаузы женщина может потерять до пятой части костной массы. Однако истончение костей опасно для здоровья женщины в любом возрасте. Упражнения с грузами помогут сохранить кости крепкими.



Доказано, что упражнения снижают риск старческого слабоумия

В 1967 году в Швеции стартовали экспериментальные исследования под названием «Гармония», в которых приняли участие 100 пар близнецов. Поскольку близнецы генетически идентичны, в ходе экспериментов представлялась уникальная возможность изучить влияние образа жизни и окружающей среды на возрастные изменения мозговой деятельности индивидумов. Спустя 30 лет ученые подвели итоги: в 90% случаев у одного из близнецов развилось слабоумие. Анализ образа жизни пар показал, что легкие нагрузки, такие, как садоводство, прогулки и регулярные упражнения, значительно снижают риск развития слабоумия, в отличие от недостаточной физической активности. Более высокие нагрузки, вероятно, еще более снижают этот риск.

Хотите ли вы, чтобы ваш разум оставался ясным?

Согласно данным последних исследований, мозгу для плодотворной долгой работы необходима физическая активность. Изучение нового — будь то непривычные упражнения, чистка зубов другой рукой, прикладывание трубки телефона к другому уху, поиск нового пути на работу, — заставляет нервные импульсы прокладывать новые пути в мозгу и вносит разнообразие в ежедневную рутину. Чем больше новых задач приходится вам решать, тем тренированнее становится ваш мозг. Особенно это полезно для решения управленческих или административных задач, таких, как планирование, организация, запоминание новой информации, контроль над поведенческими функциями, — способность к таким действиям с возрастом ослабевает. Очень важно выполнять такие комплексы, в которых аэробная нагрузка чередуется с силовыми упражнениями: для поддержания когнитивных способностей такое чередование оказывается более действенным, чем те же упражнения по отдельности.

Медики отмечают, что физически здоровые люди менее подвержены возрастным изменениям в лобных долях коры головного мозга. Если в вашей семье были случаи развития болезни Альцгеймера, вам полезно будет узнать, что выполнение упражнений значительно снижает риск развития слабоумия. Согласно

Проверка Рэйчел

Процесс старения: мифы и реальность

Маховик «старения», если ничего не предпринимать, с каждым годом возвращается все быстрее, а начинается все с запуска механизма потери мышечной массы. Говоря о старении, мне следует рассказать историю Рэйчел, матери троих детей, чуть за пятьдесят. Всю свою взрослую жизнь Рэйчел проработала медсестрой. С каждой беременностью она поправлялась на килограмм-полтора, менопауза добавила ей килограмм-другой, да на свою беду она еще оказалась подверженной возрастной потере мышечной массы. Так что в свои пятьдесят к концу рабочего дня она так уставала, что, добравшись домой, с трудом справлялась с приготовлением ужина. Она смеялась над собой, в шутку называла себя старой развалиной, но в глубине души ей было совсем невесело.

Приблизительно лет с 45 большинство людей начинает терять мышечную ткань со скоростью примерно 0,5—1% в год — этот процесс называется саркопенией. Потеря мышечной массы, из-за которой труднее справляться с физическими нагрузками, приводит к уменьшению двигательной активности, что, в свою очередь, способствует атрофированию мышц и т. д. — порочный круг, вырваться из которого нет сил: чем меньше мы двигаемся, тем меньше у нас сил на то, чтобы двигаться. Кроме того, когда уменьшается мышечная масса, замедляется обмен веществ — примерно на 5% каждые 10 лет; если мы продолжаем потреблять пищу в тех же количествах, что и раньше, это приводит к накоплению лишнего веса. Тело становится рыхлым, а со временем некоторые его части выходят из строя.

Так вот, Рэйчел уставала именно потому, что попала в такой порочный круг. Но она ничего не делала, чтобы разорвать его, и становилась всё слабее и болезненнее. Врач не раз уговаривал Рэйчел начать тренироваться, особо подчеркивая, что женщина может избежать замедления метаболических процессов при старении, если будет регулярно себя нагружать. Он также советовал ей обязательно включить в тренировочный комплекс упражнения, которые снижают риск развития остеопороза. Он настаивал, что ей просто необходимо посвящать физкультуре как минимум по 30 минут пять раз в неделю, — Рэйчел только улыбалась и кивала, а сама мысленно говорила: «Да ты хоть понимаешь, как я живу?» И тут на помощь Рэйчел пришла программа 4•3•2•1.

данным лабораторных исследований, физические нагрузки улучшают кровоснабжение мозга, в частности, за счет расширения просвета сосудов и увеличения кровотока через главные артерии мозга. К тому же упражнения способствуют обновлению клеток мозга.

В вашей жизни слишком много стрессов?

На стресс организм отвечает выбросом в кровь гормонов: адреналина и кортизола. Под действием адреналина учащается пульс, поднимается давление, и человек готов «драться или бежать». Кортизол повышает уровень сахара в крови, подпитывает мозг с помощью глюкозы, подавляя при этом такие функции клеток, как ферментативное расщепление, деление и рост.

Выброс этих гормонов необходим, если на вас напали, но не приносит пользы при эмоциональном или ментальном стрессе.

Хронический стресс, вызванный повышенной ответственностью на работе, заботой о больном ребенке, неоплаченными счетами или чем-то еще, может стать причиной того, что уровень кортизола в крови повышается и не спадает многие месяцы или даже годы. Уровень кортизола повышается также при физических стрессах: болезнях, травмах, отравлениях, жестких ограничениях в питании, физическом перенапря-

Тренировки помогают сохранить ясность ума. Вам это интересно?

- ☐ **Тренировки повышают когнитивные способности.** По данным научных исследований, физические упражнения, особенно сочетание аэробной и силовой нагрузки, в любом возрасте оказывают благотворное влияние на деятельность мозга.
- ☐ **Тренировки снижают риск развития болезни Альцгеймера.** В статье «Нью-Йорк таймс» под названием «Упражнение для мозга» Сандра Аамодт и Сэм Ван указывают, что если человек в среднем возрасте регулярно выполняет физические упражнения, то риск развития болезни Альцгеймера на восьмом десятке у него снижается в три раза, если же он начал заниматься после шестидесяти, риск вдвое ниже, чем у тех, кто вообще не тренировался.

Физические проблемы, связанные с хроническим стрессом

Если у вас в течение длительного времени повышено в крови содержание стресс-гормонов, то ваш эмоциональный или психологический стресс грозит перерасти в физические проблемы, такие как:

- потеря мышечной массы;
- повышение пульса;
- подавление иммунных реакций;
- ожирение, избыточный вес;
- повышенное давление;
- высокое содержание холестерина;
- болезни сердца;
- повышение сахара в крови, диабет;
- подавление функции щитовидной железы;
- проблемы с пищеварением, язва желудка;
- истончение костей, уменьшение плотности костной ткани;
- бесплодие.

жении, переутомлении от тренировок, обезвоживании, при недостатке сна, злоупотреблении алкоголем и многом другом.

Для нормальной работы организм нуждается в кортизоле, но, если этого гормона вырабатывается слишком много, возникает множество проблем, и одна из них — потеря мышечной ткани, которая влечет за собой потерю силы, снижает активность, замедляет обмен веществ, способствует накоплению веса, ожирению, заболеваниям сердца. Поверьте, не следует идти этим путем. Да это и не нужно.

Умение справляться со стрессом — важный шаг на пути к здоровью. Тренируясь всего по 10 минут в день, вы смягчите действие стресса и приведете в норму уровень кортизола. Кроме того, если вы не будете пренебрегать другими способами борьбы со стрессом: товарищеской поддержкой, релаксационными техниками и здоровым питанием, наградой вам станет улучшение здоровья и, скорее всего, долгая и счастливая жизнь. Программа эффективных 10-минутных тренировок научит вас ежедневно справляться со стрессами в вашей насыщенной событиями жизни.

Тренировки помогают справиться со стрессами в повседневной жизни

- ☐ **Тренировки избавляют от стресса.** После выполнения упражнений вы расслабляетесь, происходит нормализация уровня кортизола, что способствует общему здоровью организма.
- ☐ **Тренировки помогают вам заснуть.** Исследования показали, что регулярные кардиоваскулярные тренировки позволяют справиться с бессонницей и отказаться от приема лекарственных препаратов.

У вас депрессия?

Что лучше: принимать антидепрессанты или делать упражнения? Это не риторический вопрос. Не секрет, что упражнения поднимают настроение, а кое-кто после тренировки чувствует, как открывается второе дыхание, и готов продолжить занятия. Так вот, согласно данным последних исследований, во многих случаях упражнения избавляют от депрессии не хуже лекарства.

Но мы чувствуем себя плохо не только в депрессивном состоянии: огорчаясь, скучая, переживая, страдая, мы — сознательно или неосознанно — стремимся поднять себе настроение при помощи еды, восстанавливающих медикаментов или алкоголя. По большому счету, это не выход из ситуации — это тупик: проблема осталась, да и здоровье подорвано. А 10-минутная тренировка и настроение ваше улучшит, и здоровья прибавит.



Физические упражнения могут облегчить депрессию у людей старше 50 лет

В исследовании, проведенном под руководством Джеймса Блументаля группой ученых и коллективом Медицинского центра при Университете Дьюка, принимали участие 156 пациентов в возрасте от 50 до 77 лет с диагнозом «большое депрессивное расстройство» (БДР, клиническая депрессия). Их в произвольном порядке разбили на три группы: одни делали упражнения, других лечили медикаментами (антидепрессантами), в лечении третьих сочеталось и то, и другое. Первая группа три раза в неделю по 30 минут в день проводила на велотренажерах или занималась ходьбой или бегом. Вначале признаки быстрого выздоровления появились у группы, принимавшей лекарства, однако к концу 16 недели все группы показали статистически значимое улучшение до общего для всех уровня.

Хотите улучшить настроение?

- ☐ **Тренировки оказывают антидепрессантное действие.** Выполнение упражнений излечит вас не хуже лекарств.
- ☐ **Тренировки избавляют от депрессии.** Упражнения могут быстро поднять вам настроение.

У вас проблемы со здоровьем и плохая наследственность?

Если у вас существуют хоть какие-то проблемы со здоровьем, программа эффективных тренировок «10 минут в день» поможет вам достичь максимально возможного уровня здоровья. Более того, если у вас болит спина, хрустят колени и запястья, вам вполне допустимо использовать 10-минутную тренировку, чтобы стать сильнее и здоровее. Во многих случаях регулярные упражнения позволяют снять болевой синдром и начать свободно двигаться. Если у вас хроническая болезнь, вроде фибромиалгии или онкологии, умеренные тренировки добавляют вам здоровья и выносливости.

Если у вас проблемы с сердечно-сосудистой системой, имейте в виду: у меня были сотни клиентов, которым удалось снизить давление и уровень холестерина настолько, что теперь они обходятся без лекарств.

Когда мои клиенты рассказывают мне о своих родственниках, страдающих от болезней сердечно-сосудистой системы, диабета или рака, я предупреждаю их о том, что и они сами находятся в группе риска и вполне могут разделить судьбу своих родных. Как правило, такая перспектива приводит их в ужас. Но не всё так трагично: предупрежден, значит, вооружен.

Зная свою наследственную предрасположенность к определенным болезням, вы можете принять превентивные меры, чтобы снизить риск, и регулярные упражнения — одна из таких мер. Например, вы можете предотвратить болезни сердца, регулярно занимаясь и выбирая здоровую пищу. Упражнения служат отличной профилактикой диабета, поскольку благодаря им нормализуется вес и уровень сахара в крови. Кроме того, те, кто тренируется, реже становятся онкологическими больными, чем те, кто ведет сидячий образ жизни.

В чем польза для укрепления здоровья и борьбы с наследственной предрасположенностью к заболеваниям?

- ☐ **Тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему.** Они позволяют снизить пульс, помогают сердцу качать кровь более эффективно, нормализуют давление. Если вы к тому же серьезно подойдете к организации питания и бросите курить, вы избавитесь от трех главных факторов риска инсульта или сердечного приступа — сидячего образа жизни, нездорового питания и курения.
- ☐ **Тренировки влияют на уровень холестерина.** Они действительно меняют состав крови, понижая уровень «плохого» и повышая уровень «хорошего» холестерина, а также снижают содержание триглицеридов в плазме.
- ☐ **Тренировки стимулируют иммунную систему.** Умеренные физические нагрузки повышают иммунитет, способствуют заживлению ран у пожилых людей и благотворно сказываются на здоровье онкологических больных.
- ☐ **Тренировки повышают подвижность и уменьшают болевой синдром.** Регулярные занятия помогают избавиться от болей в спине и суставах.
- ☐ **Тренировки снижают риск развития диабета.** Регулярные занятия снижают инсулинорезистентность (причину диабета) и, согласно данным Американской ассоциации диабета, оказываются эффективнее лекарств при профилактике сахарного диабета 2-го типа.
- ☐ **Тренировки снижают риск развития рака некоторых органов.** Физическая активность снижает риск развития рака толстой кишки и груди.
- ☐ **Тренировки способствуют улучшению половой жизни.** Они нормализуют работу половой системы. Неактивные, страдающие ожирением мужчины в 2,5 раза чаще сталкиваются с эректильными проблемами.
- ☐ **Тренировки устраняют запоры.** Не смейтесь! Многие придумывают разные ухищрения для решения этой проблемы, в то время как прогулка вокруг квартала помогла бы лучше.

Что скрывается за вашим «зачем», или Глубинная мотивация

Помните того маленького почемучку, которым вы когда-то были? Когда задавали вопрос за вопросом, даже тогда, когда, казалось бы, спрашивать было уже не о чем? Самое время пустить его в дело. Всякий раз, когда у вас возникнут сомнения, нужны ли вам тренировки, спросите себя: «Почему это так важно?» Этот вопрос приведет вас к сути вопроса и поможет обнаружить самые действенные для вас побудительные причины.

Часто люди начинают заниматься по одной причине, а потом находят другую. Помню, как Дэнис начала заниматься по программе 4•3•2•1 после многолетних и безуспешных попыток похудеть. На этот раз она подошла к проблеме иначе. Дэнис пояснила: «Это всё внуки. Я хочу всё время быть с ними, хочу с ними играть. Я хочу быть здоровой бабушкой!» Она решила тренироваться, есть здоровую пищу и думать, что внуки помогают ей стать здоровой. Сейчас Дэнис сильнее, здоровее и энергичнее, чем 25 лет назад. И самое важное — она каждый день играет с внуками в подвижные игры.

Когда вы задумаетесь о том, что стоит за вашим «зачем», то поймете, что самая устойчивая мотивация исходит от сердца: мы хотим любить и быть любимыми, понимать и быть понятыми. Мы хотим самого лучшего для тех, о ком заботимся, и опираемся на самое лучшее, что есть в нас самих.

Определите свою самую сильную мотивацию

Задайте себе такие вопросы:

- Что главное в моей жизни?
- Зачем я встаю по утрам?
- Для чего мне нужно быть здоровым и жить с удовольствием?

Мы слишком заняты, чтобы быть счастливыми?

Мы беремся за работу так ревностно, взваливаем на свои плечи так много и несемся по жизни так быстро, что порой отрываемся от самих себя, от любимых, от друзей, от веры. Наши высокие цели, светлые идеалы, чистые отношения уходят на второй план, мы поддерживаем их спустя рукава, в суете забываем очищать свою душу и помыслы. У нас появляются дурные привычки, мы уже не так принципиальны, как раньше: можем взяться за работу, которая нам не нравится, выбрать партнера, далекого от нашего идеала, можем последовать неправильным советам. Чем сильнее мы удаляемся от нашей светлой мечты и юношеских устремлений, тем больше риск прийти совсем не туда, куда мы надеялись попасть. Мы постоянно в делах и заботах, — но несчастливы! Чтобы не поддаться унынию, мы глушим себя ударными дозами телевизора, алкоголя или наркотиков. Начиная с разрушительных негативных эмоций, мы переходим к разрушительным мыслям, и, вместо того чтобы прислушаться к живущему у нас внутри оптимисту, который подбадривает: «Ты справишься! Ты сумеешь!», мы прислушиваемся к сидящему внутри пессимисту: «Брось! Тебе этого никогда не осилить». И в результате — нам не хватает сил, чтобы преодолеть все препятствия и заняться своим оздоровлением.

Хотите помочь другим, помогите себе

Тем, кто пользуется услугами авиакомпаний, наверное, доводилось слышать, как стюардессы инструктируют тех, кто летит с детьми: в случае тревоги, нужно немедленно взять кислородную маску и... самому

надеть ее. Родителям такой совет поначалу кажется абсурдным: ведь в первую очередь нужно, казалось бы, защищать ребенка! Но, подумав, вы согласитесь, что не сможете ничем помочь ребенку, если сами выйдете из игры. Именно поэтому первым делом нужно помочь себе.

Такой подход оправдан и в других жизненных ситуациях: чтобы иметь возможность позаботиться о других, нужно быть сильным и выносливым. От ваших поступков может зависеть жизнь многих, но, если вы обессилены и апатичны, устали, сердитесь и нервничаете, вы не сможете поддержать другого. Ваши физические и моральные возможности ограничены, вы не можете непредвзято посмотреть на ситуацию и принять правильное решение. Эмоционально и духовно вы опустошены и не можете оказать необходимой поддержки — скорее вы сами в ней нуждаетесь.

Кому не доводилось восторгаться мастерством циркача-жонглера, ловко управляющегося со множеством предметов, и понимать, что при жонглировании самое важное не шарики, не ножи, не факелы, а сам жонглер. И если вам приходится разрываться между многими обязанностями и обязательствами, вам просто необходимо оставаться сильным. Тренироваться, отдыхать, правильно питаться, поддерживать себя в форме — не эгоизм, а насущная потребность. Чтобы стать лучше, нужно быть энергичным, выносливым, иметь ясный ум, физическую силу, обладать эмоциональной устойчивостью и духовной наполненностью. Поддерживая себя в форме, вы окажетесь более терпеливым и любящим партнером, верным другом, удачливым и эффективным работником, прилежным волонтером, и умело справитесь с трудностями, заботясь о стареющих родителях.

Приятно лучиться здоровьем, чувствовать себя сильным и гибким, а не изнуренным и обреченным на слом. Вспоминаю клиента, который пришёл ко мне вскоре после операции по шунтированию сердца. До операции он работал без продыху, пока не свалился с сердечным приступом и едва не умер. «Шон, — говорил он мне, — я всего себя отдавал бизнесу, но запустил здоровье... Ну и разве осчастливило это мою семью?» Столкнувшись со смертью, он решил, что самое большое его желание — позаботиться о семье, а значит — и о себе. Сегодня он полон сил и вынослив, как мул, к тому же полон жажды жизни во всех ее проявлениях. А его бизнес стал еще успешнее!

Вот несколько причин, по которым люди обязаны следить за своим здоровьем. Какая причина важнее всего для вас?

- ☐ Я принадлежу к людям среднего возраста, и у меня две юные дочери, мне хотелось бы поплясать на их свадьбах.
- ☐ Я возвращаюсь с работы усталая и злая, и мои дети, зная об этом, стараются держаться от меня подальше. Я хочу общаться со своими детьми.
- ☐ Я хочу играть со своими внуками!
- ☐ Моя мать умерла от сердечного приступа, когда мне было 10 лет. Не хочу, чтобы подобная история приключилась со мной и моими детьми.
- ☐ Я хочу быть героем для своего сына.
- ☐ Я должен быть в форме, чтобы заботиться о людях, которые от меня зависят.
- ☐ Я мать-одиночка и не могу позволить себе болеть, потому что я нужна моим детям.

Самая большая польза, какую вы можете принести своей семье, своему делу, своему бизнесу — это *вы сами*. Ваш энтузиазм, ваша энергия, ваша заинтересованность. Сделайте себя высшей ценностью хотя бы на 10 минут в день, инвестируйте эти минутки в себя — и вы сможете реализовать ваши жизненные цели и обогатить жизнь тех, кто вас окружает.

Важно чувствовать связь

Так как же заставить себя думать о своих собственных интересах? Как нам прийти к мысли о необходимости регулярных тренировок, правильного питания, воспитания здоровых привычек? Нужно опереться на собственные личностные и духовные силы и упрочить наиболее значимые для нас отношения.

Если это сделать, перемена будет глобальной. Появится ощущение целостности, наполненности.

В поиске источника внутренней силы

Ответьте на эти вопросы:

- Что наполняет меня жизненными силами?
- Что помогает преодолевать трудности?
- Что помогает выжить?
- Куда я отправляюсь, рассчитывая обрести надежду, смысл и цель существования?
- Когда у меня всё хорошо, как часто я обращаюсь к тому, в чем, в случае неудач, черпаю энергию и поддержку?

Появятся надежда и вера. Вы ощутите в себе силу, осознаете свою власть, о которой и не подозревали. А почувствовав в себе эти силы, вы самым естественным образом начнете выбирать то, что для вас лучше.

Расскажу вам об одном человеке, проделавшем долгий и непростой путь. Это Линда. После смерти мужа она совсем перестала себе нравиться. Возненавидев свое отражение в зеркале, она просто перестала в него смотреться. Но, всё же понимая, что ей нужно немного похудеть, она приняла решение заниматься по схеме 4•3•2•1. Через несколько недель она почувствовала себя лучше и решила подойти к тренировкам серьезнее. Стараясь увести общение от обязательных застолий, она начала приглашать друзей на прогулки и даже собрала группу для обучения гавайским танцам. Линда говорит: «Теперь я чувствую себя сильной личностью — я окрепла физически, морально и духовно. Я просто получаю от жизни удовольствие».

Давно известно, что чувства, которые связывают нас с другими людьми, — любовь, участие, поддержка и покровительство, — благотворно влияют на здоровье. Что касается религиозного аспекта (регулярное посещение таких мест, как храм, церковь или мечеть), то, по словам доктора медицины Харольда Кёнига из Университета Дьюка из публикации в Журнале Американской медицинской ассоциации, — «по силе воздействия на физическое здоровье и продолжительность жизни это сравнимо с отказом от курения или прибавлением к каждому 14-ти годам жизни еще 7». И неважно, какой веры вы придерживаетесь: если вы возьмете на себя обязательство стать лучше, вера позволит вам воспитать себя заново, лучше относиться к людям и воспарить духом. Обретя силу и уверенность, вы неизбежно придете к переоценке ценностей, людей и занятия. И это сделает вашу жизнь позитивной, наполненной чувствами, приключениями, любовью, весельем и радостью.

4

Научная база схемы 4•3•2•1

Узнай секрет своего успеха

Неумолимо приближалось важное мероприятие: выпускники 1984 года высшей школы Эмбер Ридж собирались праздновать свою 25-ю годовщину, и сестры-близнецы Джилл и Лора, разглядывая фотографии в альбоме, задумались каждая о своем. Наконец, Джилл не выдержала:

— Неужели мы в самом деле были такими хорошенькими? — спросила она. — А вдруг мы придем, а нас никто не узнает?

— Не глупи, — отозвалась Лора. — Не одни мы изменились, — и, подумав немного, добавила: — Но только не Дебби Мейерс, готова поспорить, у нее по-прежнему нулевой размер.

Сестры растерянно глядели друг на друга.

— У нас есть время на диету «южного пляжа»? — прошептала Джилл. — Или, может, спортзал?

— Ах, умоляю тебя! — воскликнула Лора. — Ты что думаешь, что время повернется вспять, если ты будешь есть в день по одной замороженной изюмине? И забудь про спортзал: при полном рабочем дне и с тремя детьми на руках я едва успеваю принять душ! Где найти такую программу, чтобы вписалась бы в мой распорядок дня?

Комплексный фитнес — как он работает

Итак, Джилл вернулась на беговую дорожку, в спортзал, а Лора обратилась ко мне. Как всякий, кто впервые слышит о моей программе эффективных тренировок «10 минут в день», Лора хотела знать, за счет чего эти тренировки обеспечат ей желаемый результат. Я объяснил ей, что «больше» не значит «лучше», особенно когда дело касается физической нагрузки. Я рассказал ей, что, перерыв горы научной литературы, мне удалось составить «быстрые» комплексы, которые можно вписать даже в такой жесткий график, как у нее. Объясняя суть комплексного фитнеса, я пояснил, что столь эффективным его делает оптимальная комбинация различных видов нагрузки.

Тренировочный комплекс

В далеких 50-х годах XX века Морган и Андерсон, исследователи Лидского университета (Англия), предложили принцип, согласно которому отдельный тренировочный комплекс — цикл — организуется так, чтобы упражнения разных типов следовали друг за другом практически без перерывов. Подход был опробован в армии и профессиональном спорте и показал себя весьма эффективным. Сегодня тренировочные комплексы широко распространены, их достоинства высоко ценятся: ведь они короче и эффективнее. Комплексы позволяют сжигать больше калорий, чем стандартные кардиоваскулярные упражнения, увеличивая мышечный тонус и рельефность мышц.

В моей эффективной программе тренировок «10 минут в день» в каждом комплексе вы без пауз переходите от одного упражнения к другому, что добавляет занятиям динамичности и позволяет рассматривать 10-минутную тренировку как единый комплекс.

Интервальная тренировка

Другая важная составляющая схемы 4•3•2•1 — чередование интервалов с высокой и низкой нагрузкой. Эта часть комплекса включает обычные кардиоваскулярные упражнения, которые увеличивают частоту сердечных сокращений, но с одной маленькой хитростью: интенсивность нагрузки сперва повышается, а затем снижается — такую технику обычно называют взрывной. Упражнения, относящиеся к ней, я назвал высокоэнергетическими аэробными упражнениями

(ВАУ). Суть взрывной техники в том, чтобы 30 секунд двигаться максимально быстро, а затем 30 секунд не торопясь. Каждый 30-секундный интервал высокой активности учащает сердцебиение, т. е. повышает пульс и заставляет вас потеть. Вы выкладываетесь максимально, следя, чтобы все движения были правильными. А 30 секунд умеренной активности вы отдыхаете и восстанавливаете дыхание. Чередование темпа заставляет организм работать интенсивнее, чем при однообразном «быстром» ритме в течение всей тренировки. К тому же так заниматься проще и физически, и психологически.

Силовые упражнения

Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (в виде эспандера или, например, штанги), называют *силовой нагрузкой* (на начальной стадии отягощение ограничивается собственным весом). Наиболее популярные комплексы силовых упражнений, как правило, позаимствованы из программ бодибилдинга, где основное внимание уделяется увеличению размера, силы и рельефности отдельных мышц и их групп. С точки зрения фитнеса, наращивание отдельных мышц неоправданно. Этот подход ограничивает число мышц, задействованных при выполнении одного упражнения, и требует выполнения 8–12 упражнений за тренировку, что обычно занимает около часа. При этом количество сжигаемых калорий не максимально.

Для тренировок по схеме 4•3•2•1 я выбираю упражнения, которые задействуют одновременно несколько больших (мышцы груди, корпуса, пресса, спины и бедер) и вспомогательных (бицепс, предплечье, трицепс, икры) мускулов. Такие *комплексные силовые упражнения* безопаснее, интенсивнее и эффективнее, чем тренировка отдельных мышц. Они быстрее активизируют обмен веществ, так как большие мышцы требуют значительного количества энергии, и, нагружая их, вы за тренировку расходуете больше калорий. Кроме того, такой подход экономит время: выполняя одно движение, вы тренируете несколько групп мышц, что позволяет вам минимизировать временные затраты.

В каждой тренировке по схеме 4•3•2•1 комплексные силовые упражнения чередуются с *функциональными*. Именно эти мышцы мы нагружаем, когда тянем и толкаем, поднимаем и опускаем, вращаем, приседаем и поднимаемся.

Соберем всё вместе

Каждая 10-минутная тренировка по схеме 4•3•2•1 содержит все типы необходимых упражнений. Это означает, что эти 10 минут охватывают весь комплекс: интервальную высокоинтенсивную нагрузку, комплексную и функциональную силовую нагрузку, упражнения для косых мышц, растяжку и глубокое дыхание. Выполнение этого комплекса активизирует обмен веществ и улуч-

шает общее самочувствие. На сегодняшний день существует множество фитнес-программ, но я не знаю другой 10-минутной программы, которая бы сочетала в одном занятии все необходимые разновидности нагрузок. Комплексный фитнес-интеграция по схеме 4•3•2•1 поможет вам улучшить метаболизм, повысить тонус и эластичность мышц, избавиться от лишнего жира — и всё это за 10 минут в день!

4 минуты взрывной нагрузки (ВАУ)

Каждая тренировка начинается с 4 минут взрывной нагрузки, или высокоэнергетическими аэробными упражнениями — ВАУ. Я включил разные кардиоваскулярные упражнения в разные комплексы, так что в конце концов вы сможете выбрать: ходьбу на месте, прыжки со скакалкой, бег по беговой дорожке или, может быть, степ-платформу, вело- или гребной тренажер — выбирайте то, что вам больше по нраву.

Поскольку вам надлежит чередовать интенсивную нагрузку с интервалами умеренной активности, блок ВАУ будет выглядеть так:

- 30 секунд умеренной активности
 - + 30 секунд повышенной активности
 - + 30 секунд умеренной активности
 - + 30 секунд повышенной активности
 - + 30 секунд умеренной активности
 - + 30 секунд повышенной активности
 - + последние 30 секунд умеренной активности, переведите дыхание, и еще разок
 - + последние 30 секунд — изо всех сил!
-
- = Итого **4** минуты.

После 4-минутного ВАУ-блока сразу же, без перерыва, переходите к следующему.

Активизируем обмен веществ и сжигаем калории

После тренировки ваше тело нуждается в большем количестве кислорода, чем до нее. В этом состоит одно из достоинств упражнений, хотя мало кто об этом явлении знает. Это «дожигание» связано с тем, что организму для восстановления после спортивных нагрузок требуется дополнительное количество кислорода, чтобы восполнить так называемый «кислородный долг», который образуется из-за того, что органы кислородного снабжения при интенсивной физической нагрузке не успевают удовлетворить «кислородный запрос» организма.

Восстановление тела после тренировки может занять до 48 часов в зависимости от продолжительности и интенсивности нагрузки, причем считается, что большая часть жира сжигается после интенсивной тренировки, а не во время нее: ваше тело будет продолжать сжигать калории еще весь день и даже во время сна!

Становится понятным, что интенсивность упражнений и скорость обмена веществ взаимосвязаны. Если увеличить интенсивность тренировок, то же произойдет с длительностью и выраженностью *усиленного потребления кислорода* (УПК). А согласно данным последних исследований, короткие интенсивные тренировки сжигают больше калорий, чем долгие тренировки в умеренном темпе.



Взрывная нагрузка требует больших затрат энергии, чем обычные упражнения

Ученые Университета Нового Южного Уэльса и Института Гарвана (Сидней, Австралия) проводили исследования среди женщин, страдавших от лишнего веса. Испытуемых произвольным образом разделили на две группы, каждая из которых по три раза в неделю занималась на велотренажерах. Группа А занималась по 20 минут, чередуя по 8 секунд высоких и 12 секунд умеренных скоростей; группа Б — по 40 минут, то есть вдвое дольше, с постоянной скоростью. По итогам эксперимента, у участниц группы А вес в среднем уменьшился *в три раза значительнее*, чем у их коллег из группы Б! То есть короткие всплески активности, чередующиеся с интервалами отдыха, требуют больших затрат энергии, чем долгие монотонные периоды работы!

Избавляемся от жира

Многие приверженцы фитнеса очень озабочены тем, сколько именно калорий они сжигают за тренировку. Проводя в спортзале не один час, они то и дело поглядывают на счетчик тренажера. Но существует большая разница между тем, чтобы сжечь 200 калорий, прогуливаясь, и те же 200 калорий, выполняя высокоэнергетические аэробные упражнения.

После взрывной нагрузки организм переходит в режим дожигания и продолжает расходовать энергию. Поэтому, даже после одного короткого ВАУ-блока организм сожжет за сутки больше калорий, чем после часового бега, езды на велосипеде или занятий на степ-платформе. Благодаря эффекту дожигания, максимальный расход энергии придется на время после ВАУ, и даже если традиционная тренировка заставит вас выложиться сильнее, в пересчете на суточное сжигание калорий взрывная нагрузка в любом случае выиграет.



Взрывная нагрузка продолжает сжигать калории и после окончания тренировки

Доктор Анджело Тремблей и его коллеги из Научной лаборатории физической деятельности при Университете Лавалья (Квебек, Канада) поставили под сомнение считавшееся ранее неоспоримым утверждение о том, что самым эффективным средством для похудения являются традиционные кардиоваскулярные упражнения. В ходе эксперимента испытуемые были разделены на две группы и пользовались велотренажерами

5 раз в неделю. Тренировки группы А предусматривали умеренные нагрузки, продолжались 20 недель и длились по 30—45 минут. Группа Б тренировалась 15 недель, занятия были короче, а упражнения более интенсивными. В результате снижение веса в группе Б оказалось *в девять раз больше*, чем в группе А, при том, что тренировки были короче и время эксперимента меньше! К тому же в группе Б было отмечено существенное повышение содержания НАДН — фермента-маркера сжигания жиров, что свидетельствовало о том, что сжигание жира шло интенсивнее не только во время самой тренировки, но и после ее окончания. В группе А больше калорий сжигалось во время занятий и меньше — после них, в то время как в группе Б наблюдалась обратная картина, причем, чем выше была интенсивность тренировок, тем больше энергии участники расходовали после ее завершения.

Снижаем содержание триглицеридов

Кроме холестерина, наша кровь содержит еще и так называемые триглицериды, основную массу которых мы получаем с пищей, обеспечивая наше тело запасами энергии. Лишние калории в виде триглицеридов составляют основу наших жировых отложений и являются мощным источником энергии. Норма содержания триглицеридов в плазме крови зависит от пола и возраста, но, в среднем, считается, что в количестве, меньшем 3,7 ммоль/л, триглицериды необходимы для обеспечения нормальной работы организма; уровень, превышающий 4 ммоль/л, считается высоким.

Если вы постоянно едите высококалорийную пищу, и при этом потребляете калорий больше, чем расходуете, вполне вероятно, что содержание триглицеридов в крови у вас выше нормы. При склонности к полноте или диабете содержание триглицеридов в крови тоже, вероятнее всего, окажется повышенным. А у тех, у кого повышен уровень триглицеридов, наблюдается тенденция к увеличению общего холестерина, причем липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), или «плохого» холестерина, больше нормы, а липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), или «хорошего» холестерина, меньше. Согласно данным медицинских исследований, люди с повышенным содержанием триглицеридов в крови предрасположены к болезням сердца и инсульту, а сочетание высокого содержания

триглицеридов с низким содержанием ЛПВП считается предвестником инфаркта.

К счастью, уровень триглицеридов в плазме крови, как правило, можно контролировать при помощи упражнений и диеты. Так, исследования Университета штата Миссури показали, что если сразу после приема жирной пищи пробежаться по беговой дорожке, то это позволит восстановить нормальный уровень триглицеридов даже быстрее, чем это происходит в результате регулярных пробежек, например, по утрам. «Наши исследования показывают, что систематическое выполнение коротких комплексов упражнений в течение дня оказывает ни с чем не сравнимое позитивное влияние на обмен веществ, — говорит Томас Олтина, один из авторов научной работы. — Те, кто не могут позволить себе длительных тренировок из-за слабого здоровья или сильной занятости, ни в коем случае не должны сидеть на месте, дожидаясь инфаркта».

Повышаем выносливость

Скажем еще об одном преимуществе интервальной тренировки. Благодаря ей вы набираете лучшую форму, да к тому же происходит это быстрее. Многие мои клиенты рассказывают, что, сменив обычные тренировки на занятия по схеме 4•3•2•1, они стали крепче и выносливее, тратя на тренировки меньше времени.

Спортсмены, которые и так находились в отличной форме, были приятно удивлены тем, что переход на тренировки по схеме 4•3•2•1 способствовал росту их возможностей. Введя в тренировку дополнительные повторы, вы сможете извлечь максимум пользы из кардиоваскулярных упражнений. Недавно был проведен эксперимент: группе женщин предложили выполнить 7 ВАУ-заездов на велотренажерах в течение двух недель. Затем участницы эксперимента вернулись к своим часовым велопробегам с умеренной нагрузкой, и оказалось, что теперь эффективность этих тренировок повысилась — за час они стали сжигать на 36% жира больше, чем раньше!



ВАУ на 100% повышает выносливость по сравнению с обычными упражнениями

В Университете Макмастера, в Гамильтоне (Онтарио, Канада) в двух группах в течение двух недель проводились тренировки на велотренажерах по разным схемам, с тем чтобы выяснить, как изменится выносливость участников. Восемь участников группы А выполнили по шесть интенсивных велозаездов, чередуя

в каждом из них по 4—7 раз 30-секундные интервалы с полной выкладкой и 30-секундные интервалы отдыха, что в общем занимало от двух до трёх с половиной минут (иногда это называют ультракороткой тренировкой). Перерыв между заездами составлял день-два. Группа Б также имела в составе восемь участников, но тренировки проходили по обычной схеме, без чередования интенсивной нагрузки с отдыхом.

Проведенные по истечении двух недель исследования показали, что выносливость участников группы А повысилась на 100%. Они стали вдвое выносливее, потратив в среднем за две недели по 15 минут. Кроме того, в состоянии покоя содержание гликогена в мышцах у них поднялось на 26%, а это значит, что за эти две недели их мышцы научились накапливать больше энергии, чтобы использовать ее во время тренировок. У участников группы Б таких изменений не произошло, из чего было сделано заключение: серии коротких интенсивных нагрузок, в общей сложности занимающие всего 15 минут в течение двух недель, позволяют получить результаты, обычно достигаемые несколькими неделями изнурительных тренировок по обычной схеме.

Польза аэробной и анаэробной нагрузок

Во время тренировок ваше тело, чтобы получить необходимую энергию, использует два механизма обмена веществ: первый — *окислительный метаболизм* — в полной мере проявляет себя во время выполнения таких аэробных упражнений, как танцы, бег трусцой, езда на велосипеде. Вы дышите глубоко, поглощаете много кислорода, а ваши мышцы, не зная усталости, ритмично сокращаются. Аэробные упражнения улучшают кровообращение, снижают кровяное давление, увеличивают объем легких, укрепляют сердце, обогащают кровь кислородом и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Когда вы включаете в тренировку интенсивные спринтерские или силовые нагрузки, вашему телу не хватает энергии, которую дает окислительный метаболизм. Чтобы обеспечить дальнейшее движение, задействуется второй механизм обмена веществ — *анаэробный*.

Короткие интенсивные упражнения сильнее нагружают мышцы и запускают оба режима метаболизма.

Тренируясь подобным образом, мы укрепляем мышцы и учимся наиболее эффективно использовать анаэробный механизм, поэтому при необходимости можно будет задействовать больше энергии. Чередую интенсивные упражнения с периодами отдыха, мы даем телу время избавиться от молочной кислоты, которая вырабатывается в процессе анаэробного метаболизма и, по большей части, накапливается в мышцах. Таким образом, мы можем нагружать мышцы и не страдать на следующий день от крепатуры — синдрома отсроченной мышечной боли.



BAU улучшают как аэробный, так и анаэробный метаболизм

Участники японской национальной сборной по скоростному катанию на коньках уже несколько лет тренируются с использованием упражнений на базе коротких интенсивных нагрузок. В ходе эксперимента, проведенного Японским национальным институтом фитнеса и спорта, семерых студентов, специализирующихся на преподавании физкультуры, попросили в течение шести недель заниматься на велотренажерах: по часу пять дней в неделю с умеренной нагрузкой (классическая кардиоваскулярная нагрузка). В результате аэробный метаболизм участников несколько улучшился, но значительного влияния на анаэробный оказано не было. Другие семь участников с такой же физической подготовкой такое же время и с той же частотой тренировались с использованием BAU, чередуя 20-секундные нагрузки максимальной интенсивности и 10-секундный отдых. У этой группы аэробный метаболизм интенсифицировался на 14%, а анаэробный — на 28%. Таким образом, можно утверждать, что классические кардиоваскулярные тренировки не улучшают анаэробный метаболизм, а интенсивной интервальной тренировке под силу активизировать как аэробный, так и анаэробный метаболизм даже у опытных спортсменов.

Повышаем выработку гормона роста

Организм человека синтезирует соматропин — гормон роста, выработка которого снижается с возрастом, вследствие чего у пожилых людей наблюдается потеря мышечной массы — саркопения. На этом основании некоторые приходят к выводу, что искусственное введение этого гормона в организм омолодит их, —

эдакий эликсир молодости на кончике иглы. К сожалению, всё не так просто.

В одной научной статье за 1990 год излагался ход и результаты исследования, в процессе которого группе пожилых мужчин делали инъекции синтетического гормона роста, что вызывало у них прирост мышечной массы и уменьшение количества жира. Немедленно пошли разговоры об омолаживающих свойствах гормона роста, хотя авторы статьи ни словом не обмолвились о том, что гормон роста препятствует процессам старения. Ветераны бодибилдинга и культуристы очень заинтересовались этим гормоном, и, невзирая на риск, начали употреблять дорогостоящие препараты синтетического гормона роста в виде инъекций, спреев, кремов, «стимуляторов», веря, что эти препараты помогут им нарастить мышечную массу, избавиться от жира, восстановить ткани, добавят физической и сексуальной привлекательности, бодрости и даже позволят избавиться от седины. Другими словами, они считали, что каким-то образом это вещество повернет время вспять и сделает их моложе. Но в конце концов ученые пришли к выводу, который был изложен в Медицинском журнале Новой Англии в статье «Может ли гормон роста предотвратить старение?»: «По объективным критериям, терапия старения гормоном роста оказалась неэффективной».

Да, если подойти к вопросу формально, употребление синтетического гормона роста действительно делает мускулы крупнее, но необязательно сильнее, а тело внушительнее, но необязательно здоровее. В то же время, естественно синтезируемый в организме гормон роста способствует регенерации мышц, сухожилий и костей всего тела, защищает от переработки мышечной ткани ради получения энергии. Высокоэнергетические аэробные и силовые упражнения приводят к естественному увеличению выработки соматропина, тем самым позволяя справиться с его возрастным снижением. Выброс гормона наблюдается уже через несколько минут после начала тренировки, и затем с повышением интенсивности его концентрация в крови неуклонно растет, поэтому тем, кто озабочен недостаточным уровнем соматропина, лучше было просто заняться физкультурой, а не принимать искусственно синтезированный препарат.

Женщины порой опасаются, как бы слишком интенсивная естественная секреция гормона роста ни привела к формированию у них весьма крупных,

не характерных для женского тела мышц. Не стоит беспокоиться: этого не произойдет, ибо тому, кто хочет нарастить объемы и достичь рельефности мускулатуры культуриста, придется тренироваться намного больше 10 минут в день.



BAU повышают содержание соматропина даже после окончания тренировки

Исследователи из Университета Лафборо, в Лестершире (Англия), измеряли концентрацию гормона роста в крови 23 спортсменов обоих полов после 30-секундной пробежки с полной выкладкой. У спортсменов, тренировочный процесс который построен по схеме интервальных BAU-нагрузок, концентрация соматропина оказалась в три раза больше, чем у спортсменов, выполнявших кардиоваскулярные упражнения по обычной схеме для сердечно-сосудистой системы в режиме тренировки на выносливость. Кроме того, у приверженцев интервального BAU-подхода уровень гормона еще в течение часа после тренировки оставался в 10 раз выше, чем до тренировки, что подтверждает гипотезу о том, что BAU способствует стойкому повышению выработки соматропина, тем самым активизируя переработку жиров и сохраняя мышечную ткань.

Достигаем пиковых нагрузок

Скелетные мышцы, которые задействуются, когда мы движемся, в целом состоят из «медленных» и «быстрых» волокон в соотношении примерно 1:1. Каж-

дый тип мышц сокращается особым образом, соответствующим нашим действиям. «Медленные» волокна используют только окислительный метаболизм. В результате, мышцы на основе таких волокон хорошо справляются с умеренными длительными нагрузками и при этом долго не устают; именно эти мышцы активно используют бегуны на длинные дистанции. «Быстрые» волокна используют оба вида метаболизма: и аэробный, и анаэробный. Эффективнее справляясь с короткими, пиковыми нагрузками, они и устают быстрее; именно мышцы такого типа хорошо развиты у спринтеров. С возрастом «быстрые» волокна постепенно атрофируются: именно по этой причине пожилые спортсмены лучше справляются с теми видами спорта, в которых требуется выносливость.

В течение многих лет чередование пиковых нагрузок с отдыхом на базе BAU применяли избранные — профессионалы спорта и любители, и лишь недавно такая схема тренировок стала достоянием широких масс. В 2007 году популярный независимый журналист Питер Джарет в статье для «Нью-Йорк таймс» объяснил, почему интервальные тренировки лучше других подходят тем, кто хочет сбросить лишний вес: это единственный из существующих на сегодняшний день подходов, который способствует переработке митохондриями именно жиров, а не углеводов, — отличная весть! Иными словами, такая схема тренировок заставляет тело превратиться в универсальную машину по сжиганию жиров, которая к тому же предпочитает их всем другим видам биологического топлива как во время тренировок, так и после их завершения.

3 минуты силовых упражнений

Вторая часть каждого комплекса (силовой блок) предназначена для поднятия тонуса и укрепления мышц, а также для активизации обмена веществ. Вы уже знаете, что чередование пиковых и умеренных нагрузок заставляет организм подключить «режим дожигания». Так вот: силовые упражнения способствуют более интенсивному дожиганию жиров, чем кардиоваскулярные. Объединяя оба подхода, вы получаете силовые упражнения высокой интенсивности. Подобно BAU, силовые упражнения в составе комплекса ускоряют метаболизм, и организм продолжает сжигать калории даже после того, как вы закончили

тренироваться. Это значит, что метаболизм часами остается на высоком уровне, и процесс переработки жиров продолжается, даже когда вы неактивны. Выполняя силовые упражнения 3 минуты, вы заставите работать разные группы мышц, используя в качестве отягощения собственный вес, фитбол, эспандер, гантели или штангу.

Каждый силовой блок содержит 3 упражнения, каждое из которых выполняется в течение минуты. Два из них для нижней части тела и одно — для верхней. Количество повторений зависит от ваших возможностей, сложности упражнения, размера и упругости эспанде-

ра, которым вы пользуетесь для его выполнения. Со временем, став сильнее (а это обязательно произойдет, я вам обещаю), вы увеличите количество повторений или отягощение, а скорее всего, и то, и другое.

После выполнения любого силового упражнения мышцам для восстановления требуется время, поэтому тренировку по схеме 4•3•2•1 вы будете повторять через день (в главе 10 предложена схема занятий). Из 12 комплексов, предложенных для тренировок по схеме 4•3•2•1, вы сможете выбрать те упражнения, которые позволят вам не перегружать отдельные мышцы (или их группы), а значит, предотвратить крепатуру. Шаг за шагом, придерживаясь инструкций, вы научитесь правильно выполнять все упражнения, но, пожалуйста, всегда держите в памяти 3 важных момента:

1. Выбирайте такое отягощение (или сопротивление), которое нагрузит ваши мышцы, но позволит при этом выполнять упражнения правильно.
2. Не жертвуйте правильностью выполнения ради скорости! Помните, что, выполняя упражнение неправильно, вы можете получить травму.
3. Не задерживайте дыхания!

Второй блок комплекса 4•3•2•1 будет выглядеть следующим образом:

60 секунд вы повторяете упражнение 1 столько раз, сколько вам под силу;

+ 60 секунд повторяете упражнение 2 столько раз, сколько вам под силу;

+ 60 секунд повторяете упражнение 3 столько раз, сколько вам под силу

= **3** минуты.

По завершении 3-минутного комплекса силовых упражнений сразу же, без передышки, переходите к следующему блоку.

Силовые упражнения сделают вас здоровее

Чтобы добиться ощутимых результатов, вам теперь не придется проводить в спортзале долгие часы — достаточно регулярно выполнять силовую часть тренировки, ибо, как свидетельствует все возрастающий объем научных данных, непродолжительные интен-

сивные тренировки позволяют за короткое время добиться отличных результатов. Согласно данным научных исследований, динамичные кратковременные нагрузки очень эффективны, если выполнять их правильно и в хорошем темпе.



Силовые упражнения позволяют сократить время тренировок на две трети

Доктор Джулиен Бейкер, сотрудник кафедры изучения здоровья и физических нагрузок при Университете Гламоргана (Уэльс, Великобритания), задался вопросом, так ли уж необходимо, тренируясь, часами поднимать тяжести. В его исследовании приняли участие 16 тяжелоатлетов, которые в течение восьми недель проводили силовые тренировки для верхней части тела трижды в неделю, при этом одна группа делала за тренировку один подход из 8 повторений, а вторая — три подхода по 8 повторений. Участники обеих групп сбросили жир и увеличили мышечную массу, не обнаружив разницы в достижениях. «В этом случае качество превалирует над количеством, — сделал вывод доктор Бейкер, добавив: — Может быть, проведение коротких интенсивных тренировок больше подойдет тем, кто ведет деловой образ жизни, причем новичкам я бы порекомендовал поменьше времени проводить в спортзале и побольше внимания уделить технике выполнения упражнений».

Силовые упражнения и потеря веса

Силовые упражнения помогут вам избавиться от лишнего веса. Силовая часть тренировки по схеме 4•3•2•1 не только позволит держать мышцы в тонусе, но и поможет контролировать вес, поскольку:

1. Сжигает лишние калории;
2. Благодаря эффекту дожигания, калории продолжают сгорать и после тренировки;
3. Мышечная масса нарастает и сжигает калории и в периоды активности, и когда вы спите. Чем больше мышечная масса, тем легче сжигать калории — и тем лучше выглядит ваше тело.



Силовые упражнения + диета сжигают больше жира, чем просто диета

Доктор Мириам Нельсон, руководитель престижного Центра физкультуры и питания при Университете

Тафтса (Медфорд, США), в книге «Стройная сильная женщина» отмечает, что от 25 до 30% веса, который человек теряет, сидя на диете, составляют вода, мышечная и другие ткани, но не жир. Кроме того, она утверждает, что чем быстрее происходит потеря веса, тем меньшую часть в этом весе занимает жир. Проводя экспериментальные исследования, Нельсон предложила 10 женщинам с избыточным весом придерживаться одинаковой диеты, но пятеро из них, в дополнение к этому, дважды в неделю выполняли силовые упражнения. К концу эксперимента участники обеих групп потеряли примерно по шесть килограммов, однако состояние тела изменилось у них по-разному: женщины, которые просто придерживались диеты, потеряли в среднем по 1,3 килограмма нежировой ткани, в то время как те, которые тренировались, нарастили по 0,6 килограмма мышечной массы, потеряв, таким образом, по 6,6 килограмма жира — на 44% больше, чем участницы второй группы. Эта небольшая добавка в виде мышц увеличила их способность к сжиганию жира и улучшила обмен веществ.

Силовые упражнения и старение

Долгие годы считалось, что силовые упражнения — удел профессиональных спортсменов, а сегодня их рекомендуют большинству людей всех возрастных групп и даже при некоторых хронических заболеваниях. Так, силовые упражнения служат для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, помогают справиться с хроническими болями в спине, остеопорозом, ожирением и диабетом. Полезны они и пожилым людям, особенно ослабленным и немощным, ведь никогда не поздно вернуть утраченную с возрастом мышечную массу! Силовые упражнения помогают людям преклонного возраста успешно справляться с ежедневными делами без падений и травм, что позволяет им и в старости сохранить независимость. Потрясающее исследование, проведенное доктором Марией Фьятароне (Университет Тафтса), показало, что силовые упражнения позволили многим пациентам домов престарелых расстаться с костылями и ходунками!

2 минуты упражнений на скручивание

Третья часть тренировки 4•3•2•1 ориентирована на выполнение упражнений для косых мышц пресса, таза и бедер, иначе называемых упражнениями на скручивание. В целом эти упражнения — логичное продолжение силовых, и польза от них не меньше. Однако теперь наше внимание будет большей частью уделено упражнениям, укрепляющим опорные мышцы, в том числе мускулатуру пресса, бедер и нижней части спины. Благодаря этим упражнениям, вы станете обладателем подтянутого живота, укрепите мышцы, поддерживающие позвоночник, исправите осанку.

В некоторых упражнениях используется только вес тела (например, в приседаниях и скручиваниях). Выполнение других требует недорогого снаряжения, такого, как фитбол, эспандер, гантели или другое спортивное оборудование.

Каждый комплекс включает в себя по два упражнения для косых мышц. Вы будете выполнять их

по 60 секунд каждое, делая столько повторов, насколько вам хватит сил.



Общеукрепляющие упражнения помогают справиться с болями в пояснице

В ходе проведения исследования, проводимого Технологическим университетом Кэртина (Перт, Австралия), 44 участника эксперимента, страдавших от хронических болей в пояснице, разбили на две группы.

Группе А надлежало выполнять упражнения на скручивание, и через 10 недель все ее участники отметили существенное улучшение самочувствия за счет снижения болевых симптомов и стесненности движений. После 30 месяцев занятий улучшения по-прежнему были налицо. К участникам группы Б применялись другие виды лечения, традиционно назначаемые в таких случаях врачами, что не привело к существенному улучшению здоровья.

Блок упражнений для косых мышц в комплексе 4•3•2•1 выглядит следующим образом:

- 60 секунд вы повторяете упражнение 1 (для мышц пресса) столько раз, сколько вам под силу;
 - + 60 секунд вы повторяете упражнение 2 (для мышц спины и/или бедер) столько раз, сколько вам под силу
-
- = **2** минуты.

Завершив 2-минутный комплекс упражнений на скручивание, сразу же, не прерываясь на отдых, переходите к следующей части тренировки.

Помните: чем лучше будут развиты ваши косые мышцы, тем легче вам будет справиться с какой бы то ни было физической нагрузкой, начиная с вставания с кресла и прогулки по магазинам, и заканчивая спортивными соревнованиями или танго. Кроме того, укрепление мышц пресса, бедер и нижней части спины позволит вам избежать проблем с позвоночником. Согласно статистике, четверо из пяти взрослых периодически сталкиваются с болью в спине. Мне бы хотелось, чтобы вы оказались среди тех 20%, которых эти проблемы не коснутся. И не забудьте: чем сильнее ваши косые мышцы, тем выше вы кажетесь окружающим, тем энергичнее ваша походка и тем лучше сидит на вас одежда.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Завершается комплекс по схеме 4•3•2•1 одной минутой растяжки и глубокого дыхания — это идеальный способ насытить кислородом мозг и мышцы. При этом растяжка и дыхание — прекрасный антидот против стресса и усталости: он позволяют нам почувствовать себя морально и физически обновленными и помолодевшими и дает возможность с новыми силами приступить к выполнению накопившихся дел. Возможно, эти упражнения понравятся вам так сильно, что вы захотите выполнять их и в другое время.

Растяжка после упражнений ускоряет восстановление организма

Смысл растяжки кажется простым, но в ней обнаруживаются неожиданные нюансы. Как показывают исследования, непосредственно перед выполнением динамических упражнений статическая растяжка скорее вредна, чем полезна: она снижает активность и может привести к травмам мышц, особенно если переусердствовать (или когда вы растягиваетесь до боли). Лучший способ подготовиться к выполнению упражнений — это слегка разогреться, например, при помощи ходьбы.

Согласно данным последних исследований, растяжкой лучше заниматься *после* разогрева и *после*

тренировки. Завершая занятие, растяжка поможет избежать боли в мышцах, снижая содержание в них молочной кислоты, которая накапливается при напряжении. Как и глубокое дыхание, растяжка позволит восстановиться после упражнений, так чтобы, заканчивая тренировку, вы не чувствовали себя выдохшимися и измотанным.



Растяжка после упражнений делает тренировку эффективней

Доктор Айен Шрайер, спортивный врач, проведя анализ 23 научных статей, посвященных растяжкам и их месту в тренировках, выяснил, что растяжка *непосредственно перед* тренировкой не увеличивает высоту прыжка и силу толчка у легкоатлетов. С другой стороны, регулярные растяжки, проводимые не непосредственно перед основной тренировкой, а в другое время, увеличивают и силу, высоту прыжка, и скорость спортсмена. Доктор Шрайер заключает: «Растягиваться следует после упражнений или отдельно от тренировки».

Растяжка ценна сама по себе

Регулярно растягиваться очень полезно. Растяжка снимает стресс, помогает облегчить боль и стать гибче, приходит на помощь при выполнении каждодневных дел: например, наклониться, чтобы поднять газету,

или потянуться, чтобы заменить лампочку. Растяжка улучшает осанку, чувство равновесия, координацию движений, бережет нас от травм и растяжений, а в комплексе с глубоким дыханием улучшает кровообращение, насыщая клетки кислородом, — в общем, помогает нам всегда и всюду.

Выполняя комплекс 4•3•2•1 примерно каждые два дня, вы почувствуете благотворное влияние растяжки на ваше самочувствие, как и сиюминутное, так и в долгосрочной перспективе.

Глубокое дыхание насыщает кровь кислородом и снижает давление

Всякий раз, выполняя комплекс 4•3•2•1, вы практикуете технику глубокого дыхания и пожинаете ее плоды. В процессе глубокого дыхания легкие наполняются новым, свежим воздухом, который полностью заменяет собой старый, отработанный воздух. Такая очистка легких происходит при глубоком медленном вдохе носом и медленном выдохе ртом.

Зачастую, попросив человека дышать глубоко, мы видим, как он поднимает плечи, выпячивает грудь и резко вдыхает ртом воздух. Это совсем не то, что нужно: дыхание за счет грудной клетки не подходит, глубокое дыхание заставляет подниматься и опускаться живот. Если вы никогда не пробовали так дышать, положите руку на живот, представьте, что во время глубокого вдоха вы пытаетесь, как можно сильнее выпятить живот вперед. (Помните, что начинать нужно с выдоха: вы не сможете заполнить лёгкие, пока не освободите их от отработанного воздуха.)

Глубокое дыхание обеспечивает клеткам своевременную подачу кислорода, необходимого для сжигания большого количества жира и высвобождения большого количества энергии. К тому же оно активизирует циркуляцию лимфы, что помогает быстрее избавляться от токсинов и продуктов клеточного

метаболизма. Кроме того, глубокое дыхание позволяет понизить давление крови, при том, что даже незначительное его снижение заметно улучшает состояние, скажем, во время гипертонического криза. Некоторые, страдающие от повышенного давления люди по разным причинам вынуждены отказаться от приема лекарств; другим препараты не особенно помогают. Глубокое дыхание в этих случаях способно оказать неоценимую услугу.



Глубокое дыхание позволяет контролировать артериальное давление

В ходе исследования, проводившегося в Чикагском университете Раша, 89 пациентам с повышенным давлением были выданы электронные музыкальные устройства, при помощи которых пациенты учились замедлять дыхание. Те, кто использовали его дольше всех — около 15 минут ежедневно, на протяжении 8 недель снизили давление на 15 пунктов!

Глубокое дыхание успокаивает

Согласно многочисленным научным источникам, глубокое дыхание позволяет телу расслабиться, а нервной системе успокоиться: глубоко дыша, можно сконцентрировать внимание, сдерживать порыв, заснуть. Систематически практикуя глубокое дыхание, в перспективе вы станете здоровее, научитесь справляться со стрессом и раздражением.

Иногда медики называют спокойное, контролируемое дыхание «замедленным». В процессе такого дыхания организм вырабатывает эндорфины, еще известные как «гормоны радости», — нейромедиаторы, действующие как естественное обезболивающее, то есть глубокое дыхание можно использовать, чтобы справиться с дискомфортом, связанным с посещением дантиста или с медосмотром. Пациентов-сердечников просят замедлять дыхание, чтобы сбавить сердечный ритм, а женщинам перед менопаузой советуют глубоко дышать во время приливов, да и при морской болезни глубокое дыхание тоже помогает лучше всего.

Приобретения и потери. Почему не помогает диета?

В начале этой главы я упоминал о сестрах Джилл и Лоре, которые, готовясь к встрече выпускников, хотели привести себя в форму. Если помните, Джилл выбрала диету и беговую дорожку, а Лора обратилась ко мне, чтобы из первых рук узнать о программе эффективных тренировок «10 минут в день». Поскольку у меня большой опыт работы с клиентами, оказавшимися в таком же положении, как Лора, я решил избавить ее от участи сестры. У нее было желание заниматься, но ей предстояло еще много узнать о том, как набирается и теряется вес.

Жизнь и смерть жировых клеток

Представьте крошечный пластиковый пузырек с капелькой масла внутри — это жировая клетка. Хотите верьте, хотите нет, но в нашем теле более сорока миллиардов таких клеток, а если вы страдаете ожирением, — то в два, в три раза больше. На эти миллиарды клеток-шариков возложены две важные функции — накопление энергии в организме и обеспечение энергией процессов жизнедеятельности. Если вы поглощаете калорий больше, чем тратите, ваши жировые клетки накапливают энергию про запас, а если поглощаете их меньше, чем нужно, жировые клетки отдают в кровь отложенные жирные кислоты. Даже при отсутствии пищи обменные процессы в организме не замирают в ожидании, пока вы сможете поесть: жировые клетки обеспечивают организм необходимой энергией.

Жировые клетки могут менять свой объем в зависимости от того, сколько пищи вы потребляете. Когда пищи много, клетки увеличиваются в объеме — раздуваются. Если человек постоянно переедает, они растут и растут, пока не станут такими, что, кажется,

вот-вот лопнут, — но этого не происходит: достигнув предела, они не делятся, как другие клетки, а посылают сигнал ближайшим незрелым клеткам, чтобы те поскорее созрели.

Живут жировые клетки долго: одно время даже бытовало мнение, что они вообще не гибнут. Однако Джина Колата в своей статье в «Нью-Йорк таймс» за 2008 год развеяла этот миф, сообщив, что ежегодно в организме человека 10% жировых клеток погибает, но на их месте образуются новые клетки, следовательно, общее их количество остается неизменным. Когда вы худеете, жировые клетки уменьшаются в объеме — сдуваются, — но не исчезают. Липосакция, снижая их количество, не может предотвратить увеличения их объема в другой части тела, а значит, вы вновь можете набрать лишние килограммы.

Жизнь и смерть жировых клеток — вопрос очень сложный. Нам важно помнить, что при определенных условиях жировые клетки могут сдуваться, отдавая нам свою энергию.

Сколько бы вы не весили, вы вполне сможете приспособить программу эффективных тренировок «10 минут в день» для своих задач.

- Считаете себя слишком худым — наращивайте мышечную массу.
- Если ваш вес соответствует норме, но повышено содержание жира — сдувайте ваши жировые клетки и наращивайте мышцы, формируя гармоничное тело и укрепляя здоровье без изменения веса.
- Если у вас накопился лишний жир, используйте в питании принцип светофора и тренируйтесь по программе «10 минут в день», постепенно плавно снижая вес, пока не достигнете желаемого результата.

Заставьте метаболизм работать на вас

Многие рассматривают обмен веществ только как процесс расходования энергии, подсчитывая, сколько калорий в день они съели. Считается, что некоторым повезло с метаболизмом: они пьют молочные коктейли, едят шоколадные пирожные с кремом и при этом не поправляются. Но обмен веществ — это не фиксированное число. И поэтому, даже если вы не относитесь к числу тех счастливчиков, которые могут себе позволить есть всё, что пожелают, не падайте духом: скорее всего, вам удастся заставить свой метаболизм работать на вас.

Помимо всего прочего, метаболизм обеспечивает баланс между созидательной и деструктивной активностью организма. В нем одновременно протекают тысячи биохимических реакций, каждая из которых относится к одному из двух типов: анаболизму (метаболический синтез) или катаболизму (метаболический распад).

Создаются и растут молекулы — значит, энергия запасается; расщепляется пища — значит, энергия вырабатывается. Строятся клетки, ткани и белки; питательные вещества расщепляются.

Количество калорий, ежедневно необходимых организму, определяется тремя разными процессами.

1. Основной обмен веществ. Энергия необходима для реализации первичных функций организма, например, дыхания, и ее количество зависит от объема мышечной массы. У мужчин массовая доля мышц в организме, как правило, больше, чем у женщин, поэтому их организмам даже во сне нужно больше энергии. Если не тренироваться и не поддерживать силу мышц, с возрастом возможна потеря мышечной массы — саркопения, которая неминуемо влечет за собой снижение основного метаболизма, на поддержание которого тратится около 70% всех калорий, сжигаемых организмом за день.

2. Термический эффект пищи (ТЭП), или термогенез. Так называют сложный процесс, посредством которого организм тратит некоторое количество калорий на то, чтобы расщепить, впитать и усвоить пищу. На ТЭП приходится около 10% от всех калорий, которые мы ежеднев-

но сжигаем. Так, существует пища с негативным энергетическим выходом — чтобы ее пережевать, расщепить, впитать и усвоить, требуется больше калорий, чем она может дать, — пример: сельдерей. Ледяная вода также при усвоении больше отнимает, чем дает: организм, не получая из воды калорий, тратит их, чтобы ее нагреть. К сожалению, это не помогает сбросить вес, потому что энергозатраты при этом не особенно велики.

3. Общий уровень физической активности и тренировки. Работа мышц требует энергии: чем больше вы двигаетесь, тем больше калорий сжигаете. На долю физической активности приходится около 20% калорий, сжигаемых за день. Вот поэтому так важны тренировки!

Если вы за день потребляете больше калорий, чем тратите — то есть, если вы слишком много едите, — у вас откладывается жир. Избыточное его количество вредит здоровью, в то время как небольшое его количество необходимо организму для обеспечения его запасом энергии. Жировые клетки женщин активно вырабатывают гормон эстроген. С приближением менопаузы уровень эстрогена у женщин падает, а потому у них иногда возникают жировые отложения в области живота — естественный способ добавить организму еще немного эстрогена. Но избыток жира может вызвать резкое повышение уровня эстрогена и, как следствие, гормональные нарушения.

Больше едите — больше тренируйтесь

В США на этикетках пищевых продуктов указывается «процент суточного потребления калорий», который рассчитывается исходя из нормы: 2000 калорий в день. Потребляя 2000 калорий в день, вы можете набирать или терять вес, в зависимости от того, сколько энергии требуется именно вашему организму. Вот почему важно тренироваться! Если вы съели больше, чем вам требуется, у вас есть возможность сжечь лишние калории до того, как они превратятся в жир. Спортсмены, потребляя в день по 6000 калорий, не толстеют, с одной стороны, потому, что ведут очень активный образ жизни, а с другой — потому, что у них много мышц, которым требуется больше энергии. Обладатель олимпийской золотой медали Майкл Фелпс потреблял в день по 12 000 калорий. Он тренировался, не ел шоколада и не пил вина — но зато проплывал 80 километров в неделю!

Если у вас есть лишний жир, вы можете сжечь его при помощи упражнений, но только в том случае, если будете потреблять меньше калорий, чем нужно организму, и ему придётся обратиться к своим внутренним резервам. К несчастью для всех сидящих на диете, нужно *очень* много тренироваться, чтобы сжечь все калории, полученные от единственной сладкой печеньюшки. Наблюдая за счетчиком калорий на беговой дорожке, нетрудно поддаться унынию. (Я могу привести таблицу, которая точно показывает, какое количество калорий сжигает минута упражнений, но эта книга написана именно для того, чтобы всю остальную жизнь вы могли заниматься фитнесом, не глядя на счетчики.)

Некоторые спортсмены, особенно футболисты, которых на такую жизнь вдохновляет слава, пока они молоды и активны, привыкают ни в чем себе не отказывать. Когда же они стареют и становятся менее активными, они могут, конечно, продолжать потреблять столько же калорий, но все мы знаем, что тогда происходит. Все эти калории больше не сжигаются, а откладываются в виде жира. Я вспоминаю о своем учителе физкультуры. В молодости он был выдающимся спортсменом, но к тому времени, как пришел работать в нашу школу, растерял свои мускулы и оброс килограммами жира. Он еще мог играть в футбол, но в основном стоял посреди зала и дул в свисток, пока мы выполняли упражнения.

Верно, что, поглощая больше калорий, мы толстеем. Но обратная мысль неверна: поглощая меньше калорий, мы не худеем. Странно, не правда ли? Так что теперь нам нужно побольше узнать, как управлять своим метаболизмом.

Почему сама по себе диета не помогает?

Организм постоянно стремится к равновесию и гармонии. Если возникает угроза, будь то вирус, перепад температур или рана, организм готов дорого заплатить за то, чтобы вернуться в комфортное состояние. Нездоровое питание организм тоже воспринимает как угрозу. Если вы жестко ограничиваете питание, ваши клетки сигнализируют о том, что наступил голод. И организм реагирует на угрозу. На пульте управления загораются тревожные красные лампочки, и в жировых

клетках и по всему организму начинаются биохимические изменения.

Вот что происходит, когда вы сидите на диете.

- **Замедляется обмен веществ.** Организм определяет недостаток пищи как угрозу и начинает экономить энергию, замедляя метаболизм, иногда даже на 40%!
- **Выделяются особые ферменты, способствующие отложению жира.** Организм старается отложить «на будущее» побольше жира. Исследователи измеряли содержание ферментов, способствующих отложению жира, и обнаружили, что у тех, кто сидит на низкокалорийной диете, оно повышено вдвое. Это значит, что организм вдвое старательнее трудится, пытаясь запастись жиром, и может набрать его вдвое больше, чем до начала диеты!
- **Организм блокирует ферменты, сжигающие жир.** Исследования также показали, что, если вы сидите на низкокалорийной диете, уровень ферментов, сжигающих жир, может снижаться на 50%. В этом случае вам будет еще труднее сжигать жиры, как во время диеты, так и после нее. Кроме того, это может стать серьезной проблемой в будущем, если вы захотите когда-нибудь еще сбросить вес.
- **Вы теряете мышечную ткань.** Экстремальная диета — самый надежный способ потерять мышечную массу. Когда вы ограничиваете потребление энергии, организм начинает искать самые простые способы восполнить недостачу. Он берет энергию из мышц, и они делаются меньше, слабее, хуже сжигают жир, как во время диеты, так и после нее. Из-за низкого содержания глюкозы организму придется сжигать мышечный белок, чтобы добыть нужное количество энергии. Значит, теряя вес, вы на самом деле будете терять комбинацию из жира, мышц и воды. Чем менее активен мышечный метаболизм, тем хуже сжигаются калории.

Результаты «Полутолодного эксперимента», опубликованные в 1950 году Анселем Кизом и его коллегами из Университета Миннесоты, впервые показали, как разрушительно влияет экстремальная диета

Исследование Киза: Психологическая расплата за экстремальную диету

Это исследование 1950 года. Ансель Киз и его коллеги начали с того, что набрали группу из 36 молодых людей, здоровых и физически крепких. Первые три месяца участники эксперимента питались нормально. В течение следующих шести месяцев их рацион урезали — они стали получать вдвое меньше калорий (как во многих современных диетах для снижения веса). В этот период участники всё время

думали о еде, они начали совершать странные пищевые ритуалы и запасать и припрятывать продукты. К тому же у них появились эмоциональные проблемы, такие, как перепады настроения, депрессия, пропал интерес к сексу. Они потеряли, в среднем, по 25% веса. Основной обмен веществ замедлился на 40%. Последние три месяца годового эксперимента были посвящены реабилитации. Молодые люди

снова могли есть вволю, но их кулинарные предпочтения и физиологическое здоровье восстановились не сразу. Они были постоянно голодны, за едой не могли удержаться, а потом чувствовали себя виноватыми. Многие объедались и страдали от последствий. Неприятности эмоционального характера остались, а чтобы снова почувствовать интерес к сексу, всем понадобилось по восемь месяцев.

на психическое здоровье. Эта научная работа остается золотым стандартом для исследований, посвященных психологическим изменениям в результате ограничения калорий, и современные публикации кажутся ее эхом. В статье из «Энналз оф интернэл медсин» (1993) под названием «Связь диеты и добровольного похужения с психологическими функциями и пищевыми излишествами» отмечается, что всё чаще добровольная диета связана с неблагоприятными психологическими явлениями у женщин с нормальным весом. Пациенты, страдающие ожирением, сидя на диете, не чувствуют себя настолько подавленными, как люди с нормальным весом, у которых диета вызывает снижение самооценки и симптомы депрессии. Кроме того, у них развиваются такие пищевые расстройства, как нервная анорексия или булимия.

Отсюда вывод, что ограничение в калориях — плохой способ стать стройнее. Эффективная программа тренировок «10 минут в день» позволит вам сбросить жир, не теряя массы и тонуса мышц и не подвергаясь другим опасностям диеты.

Худой — не значит здоровый

Чтобы сформировать свое тело и стать таким, каким вы еще никогда не были, вам придется тренироваться, но — хорошая новость! — вам не придется проводить долгие часы на тренажерах. Давайте еще разок взглянем на Лору и Джилл, сестер-близнецов, которые совершенно по-разному подошли к проблеме потери веса, чтобы прийти в норму ко дню встречи выпуск-

ников. Три месяца они трудились, каждая в своем режиме, и результаты вышли совершенно разные.

Джилл четыре раза в неделю по часу занималась на беговой дорожке в спортзале и раз в неделю по 45 минут работала на тренажерах. Ходьба на дорожке казалась ей однообразной, и Джилл не всегда выдерживала по 60 минут. Еще она вернулась к диете «южный пляж». Джилл заметила, что постоянно думает о еде и чувствует себя виноватой, съев не те продукты. Через три месяца она была разочарована — пожалуй, попытка выглядеть как Дебби Мейерс* не стоила *таких* усилий. Она не могла дожидаться, когда же закончатся ее испытания.

Лора тренировалась по системе 4•3•2•1. Каждый день она тратила как минимум 10 минут на физическую активность. По понедельникам, средам и пятницам она выполняла комплекс упражнений по схеме 4•3•2•1. В остальные дни посвящала 10 минут какой-нибудь другой физической деятельности. Лора не сидела на диете, но питалась правильно, стала есть больше овощей и фруктов. Через три месяца Лора стала стройной, подтянутой и здоровой. Она смогла надеть вещи, которых не носила уже много лет, даже влезла в дочкины джинсы. У друзей и родственников Лора постоянно срывала комплименты. Это льстило ей, но больше всего ей нравилось, как она себя чувствует. Ни малейшего желания бросить 10-минутные тренировки не возникало!

* Дебора Мейерс — знаменитая американская пловчиха, олимпийская медалистка.

Сравните опыт Лоры и Джилл

Обычная схема и программа 4•3•2•1

Через 12 недель	Результаты Джилл Стандартный подход	Результаты Лоры Программа 4•3•2•1
Время тренировок за неделю	Минимум 4 часа в спортзале	70 минут дома или на улице
Изменения фигуры	Без заметных изменений	На 6 см меньше в талии, на 10 см меньше в бедрах, на 6% меньше жира, повысилась выносливость, увеличилась сила
Потеря веса	2,2 кг	6,3 кг (на самом деле, больше, если учесть прирост мышечной массы)
Энергичность	В основном чувствует усталость	Чувствует себя превосходно
Общее состояние	Не удалось перейти на меньший размер одежды. Не хватает уверен- ности в себе. Подумывает о том, чтобы не пойти на встречу выпуск- ников	Носит одежду меньших размеров. Чувствует себя хорошо, как 20 лет назад. Собирается на встречу и го- това к сюрпризам судьбы
Отношение к пище	Голодная, чувствует себя ущем- ленной	Не страдает от голода. Ест люби- мые продукты

Новый взгляд на питание

Пища как высокооктановое топливо

Случалось ли вам бывать гостем на званом обеде и, глядя на стол, то и дело удивленно разглядывать невиданные прежде яства? Однажды в Новом Орлеане меня пригласили на празднование Дня благодарения. К столу подали турдакен — индейку, фаршированную уткой, которая в свою очередь была фарширована цыпленком, фарш из устриц, запеканку с баклажанами и креветками, а также сладкий пирог из батата. Казалось бы, что может быть лучше?! Но, на мой взгляд, будь на том столе простой клюквенный сироп моей матушки — ему не было бы равных.

Нам милы те блюда, к которым мы привыкли с детства. Нам нравится именно их вкус, который приносит нам умиротворение. Изодня в день, из года в год мы едим одни и те же блюда, приготовленные по одним и тем же рецептам, ведь придерживаться привычного проще, чем осваивать новое. Для того чтобы уйти от привычных стереотипов и сменить пищевые предпочтения, безусловно требуется некоторая решительность и серьезная мотивация. Но стоит вам встать на этот путь, и однажды, восхищая знакомых, вы не задумываясь отдадите предпочтение салату, отодвинув в сторону гамбургер, даже не заметив, когда успели полюбить здоровую пищу.

Пища для организма как топливо для автомобиля: немного об энергии

Пища является источником энергии для всех систем организма. Нам нравится ее вкус, но нужна она нашему организму, чтобы восполнить запасы энергии. Именно поэтому я призываю вас относиться к пище, как к источнику энергии — своего рода топливу для вашего мотора, средству, которое поможет ему хорошо работать в течение всего дня.

Возможно, путешествуя на машине, вам доводилось оказываться в ситуациях, когда вы внезапно замечали, что стрелка индикатора топлива в баке приближается к нулю? В этом случае мы как можно быстрее направляемся к ближайшей заправке, молясь, чтобы не заглох мотор, и надеясь, что не придется съезжать на обочину. И если мы успеваем, то заливаем в бак машины единственное подходящее для нее топливо — бензин. (Для простоты примера, не будем вспоминать об экспериментальных и гибридных автомобилях.) Нельзя залить в бак средство для мытья окон или посуды и при этом ожидать, что двигатель будет нормально работать. Рассчитывая преодолеть сотню миль и добраться к теще, не станете же вы заливать в бак 40 литров содовой или шоколадного сиропа.

Как и автомобилю, человеку, для того чтобы двигаться, думать, чувствовать и действовать, нужно подходящее топливо, то есть питательные вещества с оптимальным сочетанием белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минералов.

Если рассматривать пищу как аналог топлива для нашего организма, лучший выбор продуктов с этой точки зрения очевиден.

Собираясь подкрепиться, задумайтесь: «Я ем, чтобы восстановить силы (т.е. получить энергию) или чтобы получить удовольствие?» К примеру, если вы расправляетесь с изысканным обедом или жуете попкорн в кинозале — речь идет о приеме пищи ради удовольствия, а не ради энергетической подпитки. Или если вы повздорили с другом и спешите подкрепиться мороженым, мороженое нужно вам, чтобы справиться с эмоциями, а не для того чтобы пополнить запас энергии. (Про еду, спровоцированную стрессом, см. стр. 53.) Чувствуя растерянность, усталость и апатию, опустошение или раздражение, можно поесть для поднятия настроения: например, калорийный десерт со сладким напитком, который на пару часов загрузит желудок работой, а можно повысить энер-

Такой подход помогает каждому

Едите ли вы всё подряд или придерживаетесь диетического питания — всё, что изложено в этой главе, универсально, а значит, подходит и для вас. Питайтесь ли вы, учитывая предписания врача, придерживаетесь спортивной диеты или популярной программы для похудения — если будете относиться к пище как к источнику энергии, как к своеобразному топливу для организма, вам это принесет только пользу.

гетический потенциал организма, подкрепившись, скажем, небольшим количеством фруктов и здоровой белковой пищей, которая придаст вам сил.

Научившись относиться к пище как к источнику энергии, вы гармонизируете все аспекты своей жизни — эмоциональный, психологический, физический, а ваш энергетический потенциал перестанет прыгать в течение дня, словно курс акций на фондовой бирже. Вы настроите организм так, чтобы обмен веществ поддерживал баланс между количеством потребляемой пищи и величиной расходуемой энергии, сбросите лишний вес, навсегда распрощаетесь с эмоциональным перееданием.

Хорошим подспорьем для достижения поставленной цели может стать использование непривычной пищи. Мои клиенты быстрее становились более энергичными и уверенными в себе, когда начинали с того, что меняли свои пищевые предпочтения. Период привыкания человека к смене рациона питания в среднем составляет 21 день, так что пару недель вам придется потратить на то, чтобы обзавестись новыми привычками. Но обещаю вам: относиться к пище, как прежде, вы никогда уже не будете.

Моя задача — помочь вам стать здоровыми, сильными и энергичными. А это означает не только вдохновить вас на ежедневные усилия, направленные на достижение поставленной цели, но и помочь разобратся, как нужно питаться, чтобы ваш образ жизни стал здоровым — не только те шесть месяцев, когда вы будете сбрасывать вес, но и все остальные годы вашей жизни.

Ниже в этой главе я привожу три разработанных мною принципа, которых следует придерживаться, чтобы перейти к здоровому питанию. Они весьма просты, очевидны и легко запоминаются:

1. Выработай привычку.
2. Ешь натуральное.
3. Получай пользу.

1. Выработай привычку

Ваша задача — не просто придерживаться диеты, то есть питаться указанным образом некоторое время, — а выработать на всю жизнь принципиально иное отношение к пище. Здоровое питание — долгосрочный проект, и в числе его последствий — нормализация веса и улучшение прогноза для жизни и здоровья. Сбалансированное питание стимулирует иммунную систему, укрепляет кости и мышцы, улучшает настроение. Ограниченные в выборе продуктов и блюд люди обычно выглядят изможденными и усталыми, их кожа имеет сероватый оттенок, а под глазами темнеют синяки. В противовес им, тех, кто питается правильно, отличает ясный взгляд, чистая кожа, сверкающие зубы, крепкие ногти и густые, блестящие волосы.

Не имеет значения, хотите вы сбросить вес, набрать или сохранить на том же уровне — принцип подхода к пище как к топливу останется неизменным. Если вам нужно набрать несколько килограммов, вы не отказываетесь от общего принципа, но увеличиваете размер порции. Если ваша цель — похудеть, вы едите меньше.

Этот принцип мне нравится по многим причинам, в том числе и потому, что он избавляет от «диетной ментальности». Если вам нужно сбросить вес, изложенная в этой главе программа 4•3•2•1 и принцип отношения к пище как к топливу помогут вам преуспеть в этом. При этом вы справитесь с задачей безболезненно — без жестких ограничений, голодания и раздражения.

Как всякому отцу, мне безразлично, что мои дети, в частности, дочь, черпают из средств массовой информации. Неужто она вырастет с мыслью о том, что не достойна любви и восхищения только потому, что не носит нулевой размер? Неужели из-за того, что у тебя порой не хватает силы воли отказаться от сладкого, тебе не выдержать конкуренции? Разве лучше быть изможденной, чем стройной и здоровой?

Как жить с такими взглядами на жизнь? Я встречал взрослых женщин (а иногда и мужчин), которые просто изводили себя голодом, прочищали желудок после каждого приема пищи, глотали пилюли для похудения и даже курили, чтобы сбросить вес. Стоило стрелке весов отклониться вправо, как их внутренний критик говорил: «Тебя разнесло! Ты выглядишь скверно! Теперь не ешь неделю!» Если вы слышите подобные голоса, значит, пора выкинуть весы и начать воспринимать процесс принятия пищи естественно.

Предлагаю вам: вместо того чтобы с грустью смотреть на весы, каждый вечер думайте о том, что произошло за день, и записывайте всё, что сделано вами правильно. Сосредоточьтесь на физической активности и на выборе пищи, которая принесла вам наибольшую пользу. Составьте план физической активности и здорового питания на завтра. Развивайте свой успех, и вы сами не заметите, как возникнет новый — стройный, сильный, счастливый и энергичный человек — *Вы*.

Воздействие диет на сознание, или «диетная ментальность»

Обычно диетой стараются быстро решить проблему, которая не вчера возникла и имеет долгую историю. Диета, как правило, не позволяет вам рассматривать питание как естественный процесс пополнения энергией и зачастую опасна для здоровья. Помимо разрушения мышечной ткани, замедления метаболизма, повышения содержания накапливающих жиры ферментов и гормонов и резкого снижения веса (за счет снижения жидкости, уменьшения мышечной массы и замедления основного обмена), за которым неизбежно следует резкое его повышение, диета к тому же оказывает негативное воздействие на сознание — то есть провоцирует стресс.

- Диета вызывает чувство голода, заставляя весь день думать о еде.
- Диета заставляет вас думать не о стройности, физической форме и здоровье, а о своем весе — цифрах на индикаторе или стрелке на шкале.
- Диета закрепляет в сознании негативное представление о себе.
- Диета воспитывает неестественное отношение к пище, закрепляя в сознании мысль о том, что пища — это враг, которого нужно постоянно остерегаться.
- Диета делает выбор за вас. Запрещая отдельные продукты, она вызывает чувство обделенности.
- Диета порождает разрушающие личность чувства — вину и стыд, когда вы едите «неправильную» пищу.

Подсчет калорий: за и против

Наверное, вы встречались с людьми, которые могут с точностью сказать, сколько калорий содержит тот или иной продукт. Но для того чтобы быть здоровым, вовсе не обязательно знать калорийность какого-нибудь кумквата. Число калорий, содержащееся в 100 г продукта, ничего не скажет вам ни о его пищевой ценности, ни о том, как организм его использует.

Я не говорю, что на калории не нужно обращать внимания. Напротив, полезно знать, что 300 мл сладкого газированного напитка дают совершенно бесполезные 150 ккал. Столько же можно получить из *правильной* еды, с *настоящими* питательными веществами. Например, 100 г свежего ананаса содержат 36 мг витамина С, один большой банан — 420 мг калия, а пять крупных морковок — 60 140 МЕ предшественника витамина А.

Но все же, подсчет калорий сбивает с толку. Бывает, вы съедаете вроде бы меньше калорий, а все равно толстеете! Так, два кусочка диетического белого хлеба со-

Как добыть энергию и получить удовольствие от 150 ккал

Чтобы обеспечить организм полноценным питанием, недостаточно просто считать калории. Не учитывая качественных характеристик продуктов питания (БЖУ — содержание белков, жиров и углеводов), мы на самом деле игнорируем собственное здоровье. Не тянитесь за сладкими газированными напитками, капучино или латте. Попробуйте перекус калорийностью в 150 единиц, который вместе с необходимыми питательными веществами принесет вам и удовольствие. Например:

3 крупных персика	1 пятнадцатисантиметровая тортилья с бобовой подливкой и капелькой сальсы
5 ягод клубники в горьком шоколаде	
1 средних размеров яблоко с одной столовой ложкой арахисового масла	1 двенадцатисантиметровая пшеничная пита с 60 граммами тунца в собственном соку и столовой ложкой легкой заправки
полстакана стручков сои	
2 кусочка цельнозернового хлеба	полстакана отварных макарон с половиной стакана овощей, заправленные 1 столовой ложкой сыра фета и 2 столовыми ложками легкого соуса
1 хлебец из цельнозерновой муки	
половинка куриной грудки	
1 клубничный йогурт	

держат меньшее число калорий, чем два кусочка цельнозернового, но диетический хлеб, приготовленный из белой муки, быстро высвобождает содержащийся в нем сахар, что, в свою очередь, настраивает организм на режим запасаания жира. А цельнозерновой хлеб усваивается медленнее, в течение длительного промежутка времени снабжая нас энергией.

Когда у вас выработается привычка питаться правильно, вы легко сможете подобрать для своего организма продукты, которые обеспечат его нужным топливом без переяданий и голода. Вы сможете разумно планировать дневной рацион, чтобы не надо было лихорадочно соображать, что можно взять на ужин, а что съесть сразу, прямо в машине. Вы поймете, как отвечать организму, когда он требует «подзарядки».

При помощи десятибалльной «топливной» шкалы, которая дана на следующей странице, вы научитесь понимать реальные потребности организма и определять, чем лучше его «заправить». На первый взгляд, кажется, что это довольно просто, но многие «заправляются» не вполне правильно. Кто-то склонен пропускать завтрак, а иные и обед, позволяя себе проголодаться настолько, что потом съедают больше, чем нужно. Придерживаясь диеты, некоторые стараются не обращать на голод внимания, до тех пор пока не ослабнут или не начнут есть всё без разбора. Кто-то набрасывается на еду при первых же признаках голода или даже до их появления. А некоторые привыкли принимать пищу в определенное время просто потому, что так принято, или есть за компанию, не испытывая в еде потребности.

Организация процесса питания ребенка зависит от тех, кто его кормит: он может недоедать, а может, наоборот, получать слишком много пищи. Наверное, вы помните, как в детстве вас уговаривали съесть еще одну ложечку за папу, маму, дядю, тетю и т.д. за всех родственников до седьмого колена, так что еда, ее количество и время отнюдь не были *вашим* выбором. Теперь пришло время переучиваться — питать свой организм как следует и прекращать есть, когда появляется ощущение довольства (значение «5» на шкале).

Умеренность, а не жесткие ограничения

Интуитивно понятно, что сладкие десерты высококалорийны и не особенно полезны — это пища, которую едят ради удовольствия, не ради энергии. Но это не значит, что вы должны наотрез отказаться

Ваш индикатор топлива: пища как энергетическая подпитка

Представьте себе, что ваш желудок — это топливный бак. Много ли в нем пустого места? Действительно ли вам нужно поесть?



- 0** Пустой желудок, ноющая головная боль — срочно нужно топливо (пища)!
- 3** В желудке урчит, вы голодны — нужно топливо (пищу).
- 5** Комфортно — в топливе не нуждается.
- 7** Чуть подпирает — не следовало столько есть.
- 10** Желудок набит до отказа, приходится распускать ремень, но как вкусны были эти свиные ребрышки с капустой!

от десертов. Используя пищу как топливо (пополняя организм запасом энергии), совершенно естественно иногда себя побаловать.

Если вас пригласили на праздничный семейный обед и ваша любимая бабушка приготовила свой знаменитый шоколадный торт, — нужно уважить хозяйку и съесть кусочек. Однако ваша задача — *питаться правильно*, поэтому на следующий день придется отказаться от сахара и таким образом сбалансировать свой рацион.

Пища должна быть и качественной и вкусной. Но жизнь порой непредсказуема и удивительна, так что жестко подходить к вопросам включения того или иного продукта в рацион так же нецелесообразно, как пытаться измерить линейкой яблоко или ринуться переплывать тенистый пруд, вместо того чтобы с удовольствием прогуляться по берегу. Если подходить к выбору подходящей пищи с точки зрения здравого смысла, то вполне можно приспособить свой рацион к реалиям жизни. Допустим, вас приглашают в пятизвездочный ресторан. Вы же не откажетесь от возможности попробовать то, о чем, быть может, будете вспоминать всю оставшуюся жизнь? Надеюсь, нет. А если на день рождения вам подарили любимый торт, разве нужно съесть целиком его за один присест, а завтра морить себя голодом? Умоляю, только не это!

Многие по секрету рассказывали мне о том, что иногда вместо обеда съедают полкилограмма мороженого. Что ж, нет ничего страшного в употреблении «неправильной» пищи вместо всего остального в виде исключения: полученные вами калории со временем будут израсходованы, но будьте осторожны — это ловушка! Для организма 200 ккал мороженого не то же самое, что 200 ккал фруктов, овощей, цельных зерен и белка. Ограничение здоровой пищи не должно стать ширмой для поглощения вредных лакомств.

Хотите верить, хотите нет, сегодня большинство американцев переедают, но при этом недополучают необходимого. Нашему организму не хватает необходимых ему питательных веществ, и он ждет, когда эта потребность будет удовлетворена. Чтобы насытить организм, его прежде всего нужно обеспечить пищей ради энергии, а потом уже ради удовольствия. И если уж вам так захотелось мороженого, съешьте сначала нормальный обед, а потом уж балуйте себя. Таким образом, и волки будут сыты, и овцы целы.

10 мыслей, типичных для «диетной ментальности»

1. «Интересно, на сколько калорий потянет эта тарелка с морепродуктами?»
2. «Выглядит приятно, но мне этого нельзя».
3. «Сегодня я могу есть всё, что захочу!»
4. «До обеда мне нельзя ничего, кроме воды».
5. «У меня в шкафу есть одежда любых размеров!»
6. «После встречи выпускников я устрою вечер мороженого, там будут всякие соусы и обязательно сливки...».
7. «Ага! Теперь я вешу столько, сколько хотела. Наконец-то можно покончить с упражнениями».
8. «За всю неделю не сбросил ни грамма. Завтра проведу на беговой дорожке на два часа больше».
9. «Я только что взвесился и чувствую себя никчемным человеком».
10. «Ужасно хочу есть!»

Взлеты и падения аппетита под действием эмоций

Заедание переживаний может свести на нет все ваши попытки достичь идеального веса. И хуже всего то, что вы можете этого не заметить. Когда я расспрашиваю клиентов о том, что они ели в последнее время, они с удовольствием рассказывают мне о завтраках-обе-

Проблема аппетита, вызванного стрессом

Стресс может привести к трем связанным с потреблением пищи последствиям.

1. Вы теряете интерес к еде. Потом, когда вы наконец расслабились, аппетит вернется, но к тому моменту вы уже так голодны, что готовы съесть быка.
2. Вы думаете о еде, чтобы не думать о своих проблемах. Иногда люди садятся за обеденный стол, чтобы отложить свои дела на потом. (Так, перед тем как посетить налоговую инспекцию, вам, возможно, захочется съесть кексик.)
3. Вы едите, чтобы расслабиться. Наполняя желудок, вы успокаиваетесь. К тому же потребление углеводов автоматически приводит к повышению уровня инсулина в крови, необходимого для того, чтобы расщепить сахар. При этом повышается уровень аминокислоты триптофана, из которого впоследствии образуется серотонин, известный также как гормон счастья. Многие, испытывая стресс или впадая в состояние тревожности, начинают без меры есть сладкое, таким образом заставляя организм увеличивать выработку серотонина. Большая доза утешительных углеводов, будь то тарелка мороженого или картофельного пюре, действительно улучшит ваше самочувствие. Но не забывайте следить за размером порции!

дах-ужинах и перекусах, но о пакетике чипсов за рулем, о коробочке конфет на работе, о ведерке попкорна в кино — ни слова. Они вовсе не пытались меня обмануть. Просто, погружаясь в свои переживания, они поглощали пищу автоматически, концентрируя внимание на эмоциях, а не на еде, не запоминая, что едят.

Заеданию переживаний подвержены все люди, просто одним удастся контролировать этот процесс лучше, другим хуже. Вот несколько полезных советов, которые помогут вам избежать эмоционального переедания.

- **Следите за своим стрессом.** Стресс может вызывать эмоциональный аппетит, а его последствия, в свою очередь, — чувство вины, то есть, новый стресс! Учитесь управлять стрессом. Инструкции даны на стр. 236. Упражнения на растяжку и глубокое дыхание, которыми заканчивается каждый 10-минутный комплекс, помогут вам в этом. Чтобы справиться с эмоциями, побольше двигайтесь в течение дня, ведите активный образ жизни. Обсуждайте ваши взлеты и падения с друзьями, со своей семьей. Вместо того чтобы

поглощать утешительные калории, попробуйте избавиться от того, что вас гложет. Фиксируйте свои дневные переживания в дневнике или записывайте на диктофон.

- **Помните про индикатор топлива.** Перед тем как что-нибудь съесть, спросите себя: «Зачем я это делаю?» Если для пополнения энергетических ресурсов — ешьте, но, если организм в энергии не нуждается, выберите минутку и, проанализировав свои чувства, определите, зачем же вы на самом деле собираетесь есть.
- **Питайтесь осмысленно.** Важно приступать к трапезе, осознавая, что вы именно *едите*. Не совмещайте прием пищи с другими делами, не ешьте, когда работаете, ведете машину, смотрите телевизор. Еда между делом, без осмысления процесса, способна свести на нет все ваши усилия.
- **В течение трех дней ведите дневник питания.** Записывайте, что вы съели, рядом рисуйте шкалу индикатора топлива (от 0 до 10) до и после еды, фиксируйте свои ощущения. Обращайте внимание, когда у вас возникают пораженческие мысли и в какие моменты самокритика сильнее всего. Зачастую выявленные связи между теми или иными пищевыми предпочтениями и запечатленными на бумаге эмоциями многое объясняют.
- **Загодя приготовьте «аварийный» перекус.** Держите под рукой здоровый легкий перекус, который вам нравится. Если он срочно потребует, вы всегда сможете им воспользоваться. Разделите его на порции и разложите по пакетикам, чтобы, увлекшись, не съесть все за один присест. Как только пакетик опустеет, вы остановитесь.
- **Подбирайте разную пищу для случаев, когда хотите пополнить запасы энергии или когда хотите получить удовольствие.** Если вам сложно самостоятельно подобрать себе низкокалорийные блюда, обратитесь к стр. 52.
- **Вступайте в группу поддержки.** Совет профессионала поможет вам разобраться с причиной эмоционального переедания. См. по адресу www.4321fitness.com или www.oa.org.

2. Ешьте натуральное

Недавно я увидел на прилавке продукт, который заставил меня в изумлении округлить глаза. Это был «фруктовый спред», на этикетке которого красовался соблазнительный фрукт, там же указывалось, что продукт не содержит ни калорий, ни углеводов, ни жиров, ни сахара. Я заинтересовался: что же это за продукт, который не содержит абсолютно ничего полезного для организма? Стал читать этикетку. Первым ингредиентом была вода (ну хорошо, с технической точки зрения, она полезна), затем следовали искусственные ароматизаторы, заменитель сахара, целлюлозный гель, ксантановый загуститель, красители и консерванты. Меня привлекла надпись: «Специально для покупателей, заботящихся о своем здоровье».

Что-что?

Чтобы заботиться о здоровье, нужно предоставлять организму натуральную здоровую пищу, которую он сможет усвоить: сложные углеводы, чтобы сжигать их и получать энергию; здоровые жиры, чтобы строить клеточные мембраны; качественные белки для обновления тканей, и так далее. Начните с малого. Начните есть побольше здоровых продуктов, поменьше сахара

и попробуйте отказаться от химических добавок. Небольшие изменения будут накапливаться, и со временем весьма заметно отразятся и на уровне вашей активности, и на объеме вашей талии.

Однажды я обратился к одному известному специалисту по вопросам диетического питания и здоровья с вопросом: что бы он посоветовал своим клиентам, если бы могли дать только один короткий совет? Он ответил не задумываясь: «Ешьте настоящие — натуральные продукты!» И пояснил, что мы привыкаем к имитации, обработанной, упакованной, лишенной питательных веществ и напичканной химическими добавками и «пустыми» калориями. Из такой «поддельной» еды извлечено всё полезное, зато она очень удобна — может храниться на прилавках месяцами.

Когда мы едим натуральное, мы употребляем продукты в цельном виде, максимально приближенные к естественному состоянию. Когда есть возможность, я всегда выбираю для употребления в пищу такие продукты, которые были собраны, надоены, добыты или пойманы и попали на стол, претерпев минимальные изменения. В таких питательных продуктах каждая калория приносит пользу, в отличие от других, в которых калорий много, а пользы мало.

Ешьте часто, но малыми порциями

Приучите себя к тому, что будете принимать пищу 5—6 раз в день: завтрак, обед и ужин и между ними (и, если нужно, после ужина) — перекусы через равные интервалы (то есть завтрак, перекус, обед, перекус, ужин... если нужно, еще один перекус). Научные исследования показывают: если есть часто и понемногу, уровень сахара на протяжении дня остается постоянным. Если раньше вы ели редко и помногу, такое изменение режима питания станет для вас большим достижением — вы перейдете от накопления жира к его сжиганию. Включив в свой рацион медленно усваиваемую пищу, которая будет снабжать вас энергией в течение двух-трех часов, вы избежите скачков содер-

жания сахара в крови, ускорите свой метаболизм, повысите активность. Анализ статистики подтверждает: у людей, которые едят понемногу, но часто (каждые три часа), откладывается меньше жира, чем у тех, кто ест редко и помногу.

Много раз мне доводилось слышать от своих клиентов, что они пренебрегают завтраком, так как утром их желудок «еще не проснулся». Это всё потому, что ночью, пока мы спим, желудок переваривает остатки вчерашней пищи, после чего организм переключается на режим сжигания жиров. Но вот вы проснулись и приступили к своим делам, а значит, нуждаетесь в энергии. Если вы считаете, что прекрасно обходитесь без завтрака, я попрошу вас в

течение недели каждое утро начинать с приема пищи, а потом еще раз сказать, что вы об этом думаете. Уверен, вы на собственном опыте убедитесь, что если принимать пищу небольшими порциями в течение дня (считая и завтрак), то вы станете более энергичными и активными, будете меньше уставать.

Если вы человек организованный, то сможете составить себе план питания на всю неделю. Постарайтесь предусмотреть возможные сложные ситуации, которые могут внести коррективы в ваш план, продумайте, как их предупредить, чтобы не оставаться без еды подолгу. Если вы недостаточно скрупулезно подойдете к составлению плана, вам вряд ли удастся его выполнить.

Включайте в свой рацион пищу, в которой содержится много сложных углеводов и растительных жиров, качественные белки, витамины, минералы, ферменты, антиоксиданты и фитохимические соединения. Это позволит вам обновить и омолодить клетки вашего организма и правильно настроить иммунную систему, предотвратит болезни, улучшит настроение, сделает ваш ум ясным, а тело — красивым, здоровым и полным сил.

Натуральные продукты

Формируя рацион, для начала включайте в него пищу, которая вам действительно нравится — то есть такую, которая доставляет вам больше всего удовольствия, но все-таки полезную. Выбирайте продукты:

- *Не рафинированные, не обесцвеченные, необработанные.* Чем дольше обрабатывался продукт, тем меньше полезных веществ в нем осталось.
- *Свежие,* желательно выращенные в вашей местности. При транспортировке и длительном хранении продукты теряют большую часть содержащихся в них полезных микрокомпонентов.
- *Богатые пищевыми волокнами,* которые притупляют чувство голода, наполняют желудок, способствуют поддержанию постоянного уровня сахара в крови и предупреждению, в первую очередь, сердечных заболеваний.
- *Постные, обезжиренные, с низким содержанием жиров животного происхождения или вовсе без них.* Вы можете с легкостью снизить содержание насыщенных жиров в своем рационе, покупая нежирное мясо, курятину без кожи и обезжиренные молочные продукты. (О «хороших» и «плохих» жирах читайте далее в этой главе.)
- *С низким гликемическим индексом,* то есть такие, которые не способствуют быстрому росту уровня сахара в крови после приема пищи.
- *Если можно, с маркировкой «organic».* Зачастую такие продукты слишком дороги или отсутствуют в продаже. Обычно, выращенные в вашей местности натуральные, природные продукты оказываются близки по качеству к этой группе, но значительно дешевле, если их покупать в сезон. И помните, что к группе «organic» относят продукты, сырье для которых (не ГМО) выращено с использованием натуральных удобрений; содержание органических

компонентов в них не менее 95—100%; отсутствуют красители, ароматизаторы, а консервация произведена по определенному стандарту.

- *Без добавок.* Выбирайте натуральные продукты, выращенные и приготовленные без консервантов, пестицидов, антибиотиков, искусственных красителей, подсластителей и так далее. Читайте этикетки!

Очень полезно время от времени вносить в рацион некоторое разнообразие, чтобы получать питательные вещества из разных источников. С другой стороны, как показывают исследования, люди зачастую консервативны в вопросах питания и склонны есть изо дня в день одно и то же. В этом случае они, как правило, не переедают. Если вы хотите сбросить лишний вес, разнообразьте свое меню в рамках здравого смысла: не стоит каждый вечер придумывать новые блюда. Как утверждает автор одной научной работы, те, кому предлагают макароны двух сортов, съедают больше, чем те, кто ест макароны только одного сорта. Может, разнообразие и делает жизнь ярче, но это искушение для нас.

Белки

Мы постоянно нуждаемся в белковой подпитке, так как белки — это тот главный строительный материал, на основе которого формируются и обновляются все клетки нашего организма. Мышцам, костям, тканям и антителам требуются белки, чтобы расти и работать. Хотя организм и запасается энергией, отложить белок на черный день не удастся — клеткам необходимо постоянно удовлетворять потребность в полноценном белке.

Белок состоит из аминокислот. Продукты животного происхождения, например, бифштекс, творог или яичница, в полной мере обеспечивают наш организм всеми необходимыми аминокислотами. «Неполноценные» белки растительного происхождения, например, орехи или бобовые, поставляют большую часть необходимых нам аминокислот, но, к сожалению, не могут удовлетворить нашей потребности в двух аминокислотах, которые организмом не синтезируются. Вегетарианцы, а точнее веганы, получая белки только из растительных источников, не могут в полной мере обеспечить себя аминокислотами.

К полезным источникам белков можно отнести: нежирное мясо, рыбу, морепродукты, птицу, молочные

Белковая диета может быть опасной для здоровья

Наверное, среди ваших знакомых есть такие, которые сбросили вес, потребляя больше белков и жиров, но меньше углеводов. К сожалению, белковая диета вызывает у людей странные представления о том, какого рода белки нужно потреблять. Потребление избыточного количества белков, повышая содержание жиров и холестерина в крови, тем самым увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, побочным эффектом белковой диеты становится избыточная нагрузка на печень и почки, а также повышение потерь кальция с мочой, что может способствовать развитию остеопороза. К тому же, проведенные в Университете Кентукки исследования доказали, что высокобелковая диета, помимо прочих серьезных неприятностей, повышает риск развития онкологических заболеваний. И хотя она в целом эффективна для снижения веса, это не лучший вариант решения проблемы.

продукты, яйца, овощи, орехи и семена. Чтобы исключить из рациона насыщенные жиры, используйте в пищу рыбу, нежирное мясо и птицу, овощи и обезжиренные молочные продукты, стараясь при этом избегать таких продуктов, как хот-доги и копченые колбасы, а также всего, что готовится во фритюре.

Жиры

Без сомнения, жиры являются высококалорийной пищей, но это еще не повод полностью отказаться от их употребления. Существуют полезные и вредные жиры.

Для формирования клеточных мембран, для выработки гормонов и для создания защитного жирового слоя кожи (который, помимо прочего, защищает нас от бактерий и препятствует пересыханию) организм нуждается в жирах. Полезные жиры помогают поддерживать уровень сахара в крови, обеспечивают нормальную работу иммунной системы, защищают от болезней сердца и утоляют голод. А также помогают усваивать жирорастворимые витамины, такие, как А, D, Е и К.

Насыщенные жиры (содержащиеся в сливочном масле, сыре, оливках, жирном мясе, коже птицы, сале, кокосах и пальмовом масле) при комнатной температуре находятся в твердом состоянии. Они не полезны для иммунной системы, повышают риск онкологических заболеваний, инфаркта миокарда и инсульта, поскольку повышают содержание «плохого» холестерина в крови и имеют ряд других, вредных

для организма свойств. Поэтому избыточное потребление насыщенных жиров не рекомендуется. Справедливости ради следует отметить, что определенное их количество все же организму необходимо — для построения клеточных мембран и синтеза гормонов.

Мононенасыщенные жиры (например, оливковое и арахисовое масло, масло авокадо и большинства орехов) при комнатной температуре находятся в жидком состоянии, застывая только в холодильнике. Эти жиры нам необходимы прежде всего для функционирования иммунной системы, поэтому они могут быть весьма полезны, если при формировании рациона питания заменить ими насыщенные жиры.

Полиненасыщенные жиры (например, льняное, кунжутное, подсолнечное, кукурузное и соевое масло) жидкие как при комнатной температуре, так и в холодильнике. Эта разнородная категория, куда входят омега-6-ненасыщенные жирные кислоты (одни из которых полезнее других) и омега-3-ненасыщенные жирные кислоты (очень полезные). Главное свойство этих жиров — мощное антиоксидантное действие и борьба со старением клеток.

Транс-жиры (искусственные жиры, трансизомеры жирных кислот) получают, преобразуя жидкие масла в твердые (например, маргарин), таким образом увеличивая срок хранения, кроме того, эти жиры могут спонтанно образовываться в продуктах в ходе кулинарной обработки, например, при жарке во фритюре. Такие жиры повышают «плохой» холестерин и снижают «хороший». Знайте, если вы едите промышленно изготовленную выпечку, она наверняка содержит транс-жиры или продукты, при изготовлении которых применялось частично гидрогенизированное масло. Ваш организм не отличает транс-жиры от натуральных природных компонентов и, используя их при формировании клеточных мембран, тем самым нарушает нормальную работу клеток. При этом существенно повышается риск развития онкологических заболеваний.

Оливковое масло — лучший выбор

Самое полезное масло — оливковое. Чистое, холодного отжима, категории «extra virgin», оно относится к числу тех немногих масел, которые можно есть без химической обработки. Этот натуральный природный продукт обладает рядом полезных свойств, сохраняя при этом не только вкус и цвет оливок, но и присущие им витамины и полифенолы (антиоксиданты).

Белки и жиры вместе

Часто мы употребляем в пищу жиры вместе с белками. Хорошо это или плохо, во многом зависит от того, какой мы при этом употребляем жир. Например, гамбургер из «Макдональдса» содержит 51 г жира, в том числе 22 г насыщенных и 2,5 г транс-жиров — всё это вредно. А вот в 120 г запеченного лосося есть 2,218 г омега-3-ненасыщенных жирных кислот — это полезно.

Подыскивая простой и наглядный способ продемонстрировать количество жира, содержащегося в том или ином блюде, я сначала взял медицинский муляж двух с половиной килограммов жира. Он был неприятен на ощупь и отвратителен на вид, но людям он нравился! Поэтому мне пришлось от него отказаться. Мне нужен был другой пример — и я остановил свой выбор на свином сале. Одна чайная ложка свиного сала содержит 4 г жира. Сначала я показал слушателям двойной чизбургер из «Макдональдса». Затем попросил их встать и стоять до тех пор, пока я не отсчитаю столько чайных ложек свиного сала, сколько жира содержится в этом чизбургере. Я начал отсчет. Одна ложка, две ложки... пять... десять. Все слушатели уже сели, а я продолжал считать!

Двойной чизбургер содержит 48 г жира (12 чайных ложек свиного сала!), большая порция жареной картошки — 26 г жира (еще шесть с половиной ложек свиного сала), литр шоколадного коктейля — 33 г жира (еще 8 ложек). Итого, выходит, что в бургере, картошке и коктейле содержится больше 100 граммов жира! Слушатели были шокированы. Я напомнил им, что 26 ложек свиного сала по калорийности примерно равны пачке сливочного масла. Можете себе представить, чтобы вы на ланч съели пачку масла?

Недавно я прочел в американском журнале «Men's Health», что худшим блюдом Америки можно считать жаркое с сыром по-австралийски, среди ингредиентов которого кусочки бекона, сыр, заправка и соус. Калорийность блюда оценивалась в невероятные 2 900 единиц, и при этом в нем содержалось 182 г жира — это все равно что съесть две пачки масла!

Незаменимые жирные кислоты

Для организации полноценного питания нужно, чтобы в рационе присутствовали жирные кислоты, которые организм не способен синтезировать самостоятельно: линолевая (одна из омега-6-ненасыщенных) и дезоксигексаеновая (ДГК, одна из омега-3-ненасыщенных).

(Остальные омега-3- и омега-6-ненасыщенные кислоты, строго говоря, не относятся к незаменимым — организм может производить их сам, однако этот процесс не всегда эффективен, а иногда и непредсказуем.)

Вообще-то, мы потребляем в пищу много легкодоступных омега-6-ненасыщенных жирных кислот, но мало омега-3-ненасыщенных, а значит, нам недостает полезных жиров. Этот недостаток легко восполнить, если включать в рацион достаточное количество рыбы, вылавливаемой в высоких широтах. При желании можно принимать препараты, содержащие омега-3-кислоты. (Об источниках омега-3-ненасыщенных кислот см. стр. 242.) Добавляя в рацион омега-3-ненасыщенные кислоты, вы тем самым замещаете ими омега-6-ненасыщенные в клеточных мембранах — специалисты называют этот процесс жировым обменом. Анализ статистики показал, что употребление омега-3-ненасыщенных кислот позволяет снизить уровень холестерина и риск сердечно-сосудистых заболеваний, ускоряет метаболизм, стабилизирует уровень сахара в крови, стабилизирует нервную деятельность, а также способствует скорейшему выздоровлению. К тому же, по мнению косметологов, эти кислоты полезны для кожи. Добавление их в рацион приносит облегчение при обострении артрита, при диабете, способствует нормализации работы мозга в целом. Именно поэтому в моем рационе всегда присутствует большая порция такого замечательного продукта, как лосось.

Углеводы

Углеводы — это сложные сахара, состоящие из связанных между собой простых. Они являются основным источником энергии для мозга и мышц. В процессе переваривания углеводы расщепляются до глюкозы,

Кладовая углеводов

Не позволяйте себя запутать: углеводы не принесут вам вреда, просто научитесь их правильно выбирать. Полезные источники углеводов богаты природными пищевыми волокнами и, как правило, не обработаны или прошли минимальную обработку. Включив их в свой рацион, вы получите хорошую подпитку.

- **Фрукты.** Яблоки, абрикосы, авокадо, бананы, ягоды, цитрусовые, дыни, персики.
- **Овощи.** Спаржа, брокколи, капуста обычная и цветная, кукуруза, лопатки гороха, шпинат, тыква, батат.
- **Цельные злаки.** Коричневый рис, овес, цельнозерновой хлеб и хлебцы.
- **Бобовые.** Горох, бобы, чечевица.

которая, попадая в кровь, доставляется ею к разным клеткам тела, насыщая их энергией.

Знакомясь с литературой о диетах, вы наверняка столкнулись с противоречивыми взглядами на значение углеводов. Уверяю вас, сами по себе углеводы не принесут вреда, но нужно разобраться, какие продукты, содержащие углеводы, вам подойдут, а какие нет. *Правильные* источники углеводов, такие как цитрусовые и зерновые, богаты витаминами, минералами и пищевыми волокнами. А вот очищенные углеводы, подвергшиеся обработке, в результате которой от них были отделены все природные питательные вещества и волокна — сахар-рафинад, белая мука, сладкие газированные напитки, промышленные соки и прочие — не просто добавляют в ваш рацион «пустые» калории, но и займут место полезных продуктов, которые вы могли бы съесть вместо них.

Углеводы и уровень сахара в крови

Важно также уяснить связь между потреблением углеводов и содержанием сахара в крови. Предположим, вы отправились пообедать по случаю поступления на новое место работы. Вы выбрали для торжества сложный коктейль на основе фруктового сока, на закуску жареных кальмаров, в качестве основного блюда фантастически приготовленную пасту, а на десерт — теплый шоколадный кекс и мороженое. Этот обед даст вашему организму мощный заряд углеводов. Фруктовый сок, кекс и мороженое имеют высокий гликемический индекс, то есть быстро повысят содержание глюкозы в крови, и организму придется поработать, чтобы привести его в норму. Инсулин поможет сахару добраться до клеток, а лишняя глюкоза отложится в печени и мышцах в виде гликогена. Если резервуары гликогена заполнены, организм преобразует поступивший гликоген в жир. Предполагается, что со временем, если в этом возникнет необходимость, гликоген и жир снова превратятся в глюкозу.

Количество глюкозы в крови может сказываться на нашем настроении. Так, после употребления в пищу чистых углеводов, вы почувствуете прилив энергии и будете бодры до тех пор, пока глюкоза не усвоится или не преобразуется в гликоген. Затем уровень сахара в крови упадет, и вы почувствуете усталость. Такая же ситуация может наблюдаться, если на вас внезапно навалилась работа, а вы не успели вовремя перекусить.

Когда вы научитесь правильно питать свой организм, то сможете нивелировать эти скачки. Вы сможете предотвратить резкое изменение уровня сахара в крови — и отложения жира, — отказавшись от пищи с высоким гликемическим индексом (такой, как белый рис, картофель, хлеб, кукуруза), быстро

Остерегайтесь суррогатов!

Задумайтесь, в чем разница между настоящим апельсином и напитком с ароматом апельсина. Свежий апельсин — это натуральный продукт, богатый пищевыми волокнами, природным сахаром и множеством натуральных питательных веществ, в том числе витамином С. В суррогате апельсинового сока нет ни волокон, ни большинства присущих натуральному продукту питательных веществ, только сладкая вода с имитацией запаха. Вот почему я ратую за то, чтобы есть натуральное. Гораздо лучше съесть целый апельсин с мякотью и натуральными питательными веществами, чем выпить стакан эрзаца, который пролежал на прилавке долгие недели, а то и месяцы.

повышающей уровень сахара в крови, в пользу пищи с низким гликемическим индексом: яблоки, чечевица, спаржа. В этом случае ваша кровеносная система будет защищена от резких колебаний содержания глюкозы.

Выбирайте настоящие продукты, а не суррогат

Теперь, когда вы решились перейти на натуральные продукты, вашему организму не придется перерабатывать искусственные добавки и синтетические соединения, которые только имитируют пищу. Вашему организму далеко не все равно, съедите вы пакетик чипсов из восстановленного картофеля или пюре из настоящей картошки, кусок сыра или жареные палочки «моцарелла», ломоть цельнозернового хлеба или резаный белый хлеб длительного хранения. Всегда выбирайте натуральные продукты, а не суррогат, даже если в первом случае получается больше калорий. Натуральные продукты всегда лучше.

Еще одна причина, по которой нам следует отдать предпочтение натуральным продуктам, состоит в том, что, поедая имитацию пищи, хоть соленую, хоть сладкую, мы всегда потребляем ее большими порциями, поскольку в ней очень мало пищевых волокон. Поэтому мы не чувствуем насыщения, пока не становится слишком поздно.

3. Получай пользу

Третья часть нашей системы подхода к пище основана на принципе «светофора». При таком подходе мы делим пищу на три категории: зеленый свет, желтый и красный. Я адаптировал эту систему для программы «10 минут в день». Она оказалась весьма эффективной и, к тому же, легко запоминается.

Направляя машину по дорогам города, вы опираетесь на подсказки светофора:

Зеленый: «Можно!»

Желтый: «Притормози!»

Красный: «Стой!»

Если вы разделите все продукты на категории своего образного пищевого светофора, вам будет легче организовать свое питание так, чтобы всегда чувствовать себя бодрым и энергичным.

«Зеленые» продукты — можно!

В категорию «зеленых» включаются полезные фрукты и овощи. Это выращенные (снятые с веток или собранные с земли) низкокалорийные цельные продукты (в естественном состоянии), богатые питательными веществами (витаминами, минералами, фитонутриентами). Многие из этих продуктов окрашены, — вспомните про красные перцы, зеленый латук, синий виноград, розовый арбуз. Часто их едят сырыми.

Употребляя в пищу фрукты и овощи, можно не задумываться о размере апельсина и не страдать, выбирая между шпинатом или брюссельской капустой, — руководствуйтесь исключительно своими предпочтениями. Насколько мне известно, ни у кого еще не возникло проблем с весом от неумеренного потребления «зеленых» продуктов!

«Желтые» продукты — притормози!

«Желтые» продукты при потреблении дают больше калорий (в форме белков, жиров или углеводов), поэтому здесь большое значение приобретает величина

«Зеленые» фрукты

Яблоко (свежее)	1 небольшое
Яблочный сок	100 г
Яблочное пюре (без сахара)	полстакана
Абрикосы (свежие или консервированные, без сахара)	полстакана
Авокадо (плод)	1/3 (2 столовых ложки)
Банан	половина среднего
Ежевика (свежая или замороженная)	полстакана
Черника (свежая или замороженная)	полстакана
Малина (свежая или замороженная)	полстакана
Дыня (кубиками)	полстакана
Вишни (свежие)	полстакана
Вишни (консервированные, без сахара)	полстакана
Клюквенный сок	100 г
Грейпфрут	половинка плода
Виноград	полстакана
Канталуп (кубиками)	полстакана
Киви	1 небольшой плод
Лимон (свежий)	сколько угодно
Лайм	сколько угодно
Мандарин (консервированные дольки)	1/3 стакана
Манго (свежее)	1/3 плода
Манго (замороженные кубики)	полстакана
Нектарин	1
Апельсин	1 небольшой
Апельсиновый сок	1/3 стакана
Папайя	1 некрупная
Персик	1/2
Персик (половинки консервированные, без сахара)	2
Груша	1/2 некрупной
Ананасовый фреш	1/2 стакана
Ананас (консервированный, в собственном соку)	1/3 стакана ломтиков
Слива	1 маленькая
Чернослив	2
Изюм	25 штук
Черная малина — гибрид малины и ежевики (свежая или замороженная)	полстакана
Клубника	1 стакан
Мандарин	1 небольшой
Арбуз (кубиками)	1 стакан

«Зеленые» овощи

Спаржа	полтора стакана приготовленной
Брокколи	1 стакан приготовленной
Брюссельская капуста	1 стакан приготовленной
Капуста	2 стакана приготовленной
Морковь	1 стакан приготовленной
Цветная капуста	2 стакана приготовленной
Баклажан	2 стакана приготовленного
Салат-латук	сколько угодно
Грибы	2 стакана сырых (вы их приготовите)
Лук	1 стакан сырого; 3/4 стакана приготовленного
Горошек	1/2 стакана сырого
Перец	2 стакана сырых; 1 стакан приготовленных
Редис	2 стакана сырого
Лопатки гороха	полтора стакана сырых
Шпинат	полтора стакана приготовленного
Помидоры	2 стакана свежих; полтора стакана приготовленных; 1/4 стакана томатной пасты

порции. Можете не считать калории, но обращайтесь внимание, сколько вы едите. «Желтые» продукты делятся на источники сложных углеводов (цельнозерновые, крахмалистые, бобовые) и белков. Продукты, содержащие много углеводов, следует подавать небольшими порциями, например, средних размеров тушеную картошку вполне можно считать подходящей порцией. Нормальный размер порции белков приблизительно с карточную колоду или такой, как ладонь (конечно, не учитывая пальцев). Исключение составляют твердые сыры (их нужно есть поменьше из-за высокого содержания в них насыщенных жиров) и лосося (вперед — ешьте побольше!).

Поехали, поехали за сладкими орехами!

Орехи вошли в моду, когда человечество столкнулось с проблемой ожирения. Наиболее образованные люди быстро поняли, насколько орехи полезны, и включили их — умеренное количество — в свой рацион. Орехи можно есть просто так, а можно использовать при приготовлении сложных блюд. Я, например, рекомендую добавлять несколько орехов в салат, йогурт, овсянку, зерновые хлопья для завтрака или просто слегка обжа-

ривать перед употреблением. Ореховые масла вкусны и содержат полезные жиры, снижающие гликемический индекс таких продуктов, как хлеб или крекеры. Ореховое масло можно использовать для выпечки (чем плохо печенье на арахисовом масле?) или для приготовления деликатесных блюд (например, лосось-гриль с восточным арахисовым соусом). Я готовлю хумус по собственному рецепту, куда входят нут, свежий чеснок, оливковое масло первого отжима, лимонный сок и пара столовых ложек арахисового масла или тхины — пасты из кунжутных зерен.

В целом, орехи богаты белком и полезны для сердца — в них нет холестерина и много мононенасыщенных жиров. Исследования показывают, что с лишним весом легче расстанутся те, кто дважды в неделю ест орехи, чем те, кто их не ест вообще. А в результате перекрестного анализа исследований по этому вопросу обнаружилось, что у людей, которые по меньшей мере четырежды в неделю едят орехи, риск заболевания коронарных сосудов сердца на 37% ниже, чем у тех, кто редко ест орехи. Более частое употребление орехов способствует дополнительному снижению риска этого заболевания.

Миндаль. Этот орех особенно богат витамином Е, а также содержит марганец (необходимый для формирования костей, усвоения белков, жиров и углеводов) и магний (полезный для сердца и нервов). В темной шелухе миндального ореха обнаружено 12 антиоксидантов. Вместе с флавоноидами и витамином Е они препятствуют окислению ЛПНП. Миндаль, как правило, включают в рацион сердечников, поскольку он не хуже некоторых лекарств снижает уровень холестерина и уменьшает риск набрать вес. Если включить миндаль в состав низкокалорийной диеты, это действительно поможет сбросить вес. 30 г миндаля позволяют получить 163 ккал и 6 г белка.

Кешью. Содержание жира в этих орехах ниже, чем в большинстве других. Около 75% ненасыщенных жиров в кешью составляет олеиновая кислота — то самое полезное для сердца вещество, которое содержится в оливковом масле. 30 г сырых орехов кешью позволяют получить 155 ккал и 5 г белка, а также магний и марганец в необходимых количествах. Наряду с другими орехами, кешью можно включать в состав диеты для снижения или поддержания веса.

Грецкий орех. 30 г сырых грецких орехов позволяют получить 183 ккал, 4 г белка и хорошую порцию марганца. К тому же грецкие орехи — ценный источник

«Желтые» источники углеводов

Цельнозерновая булочка	1/2
Цельнозерновой хлеб	1 обычный кусочек
Темный рис	1/3 стакана приготовленного
Цельнозерновые злаки	полстакана
Крекеры из цельнозерновой муки	4
Чечевица	полстакана приготовленной
Овес цельный	3/4 стакана приготовленного
Макароны из цельнозерновой муки	полстакана приготовленные
Картофель	1 небольшой приготовленный клубень
Рисовое печенье, простое	3
Бататы	полстакана приготовленных
Тортилья из цельнозерновой муки	1 двенадцатисантиметровая

омега-3-ненасыщенных жирных кислот, полезных для организма. Помимо прочего, омега-3-ненасыщенные кислоты обладают противовоспалительным действием и помогают справиться с такими хроническими заболеваниями, как бронхиальная астма и артрит. Грецкий орех способствует улучшению кровообращения, профилактике заболеваний сердца и остеопороза, стиму-

Арахис и «французский парадокс»

Формально с точки зрения ботаники, арахис орехом не является — он относится к семейству бобовых. 30 г арахиса позволяет получить 159 ккал, 7 г белка, а также марганец и фолиевую кислоту в необходимых для организма количествах. В арахисе содержатся полезные мононенасыщенные жирные кислоты, а также ресвератрол — соединение, содержащееся также в красном вине, винограде, чернике и клюкве. Лабораторные исследования показали, что ресвератрол улучшает мозговое кровообращение, обладает противовоспалительными свойствами, способствует профилактике онкологических заболеваний, увеличивает продолжительность жизни дрожжевых грибов, червей, плодовых мушек и рыб. Неизвестно, продлевает ли ресвератрол жизнь людям, но некоторые верят, что именно в нем заключается разгадка «французского парадокса» — того факта, что французы курят, употребляют большое количество продуктов, богатых насыщенными жирами (сыр бри, паштет), при этом не толстеют и меньше других страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

«Желтые» источники белков и жиров

Миндаль цельный	30 г сырой
Говядина нежирная	90 г приготовленной
Кешью	30 г
Сыр (нежирный)	90 г
Цыпленок (грудка без кожи)	90 г (полгрудки) приготовленной
Треска (атлантическая)	90–120 г
Творог (обезжиренный)	1 стакан
Яйцо	2 шт. (или полстакана яичных белков)
Льняное семя	2 столовых ложки
Пикша	90–120 г
Палтус	90–120 г
Молоко (обезжиренное)	2 стакана
Арахис (без сахара)	30 г
Арахисовое масло (натуральное)	30 г
Лосось	90–180 г приготовленного
Форель	120 г приготовленной
Тунец (консервированный, в собственном соку)	3/4 банки
Индейка (грудка без кожи)	100 г
Грецкий орех	30 г
Йогурт нежирный	1 стакан

лирует мозговую деятельность, является естественным антидепрессантом, поддерживает иммунную систему.

Грецкие орехи содержат также L-аргинин — аминокислоту, которая в организме превращается в оксид (оксид) азота, способствующий расслаблению мускулатуры стенок сосудов. Так что тем, у кого имеются проблемы с давлением, следует обратить на грецкие орехи особенно пристальное внимание. Потребление жирной пищи, согласно результатам исследований, в общем случае не способствует улучшению кровообращения, но стоит добавить в рацион грецкие орехи, как показатели кровотока улучшаются. По данным FDA (Управления по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами США), добавление в ежедневный рацион 45 г грецких орехов значительно снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Грецкие орехи также снижают уровень холестерина, богаты антиоксидантами, в том числе мелатонином, который вырабатывается и в человеческом организме и известен еще как «гормон сна».

«Красные» продукты — стой!

Перед тем как есть эти продукты, нужно остановиться и хорошенько подумать. Спросите себя: «Нужно ли мне это именно сейчас? Будет ли это полезно для моего организма? Если я сейчас это съем, не пожалею ли потом? Нет ли чего-нибудь другого, получше? Смогу ли съесть немного — и остановиться?» Речь идет о высококалорийной пище, в которой крайне мало полезных веществ: об алкоголе, печенье, пончиках. В ее составе много насыщенных жиров, гидрогенированных масел, транс-жиров (маргарин, салатная заправка, хот-доги, жареная пища) и сахаров (конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое). Кроме того, такая пища содержит искусственные подсластители, наполнители и консерванты.

Из собственного опыта я знаю, что люди не любят, когда им указывают, чего им ни в коем случае нельзя есть. Я никогда не запрещаю своим клиентам что-либо есть, ведь они не маленькие дети. Тем более что при мысли о том, что больше никогда нельзя будет съесть биг-мак, возникает естественная реакция протеста: «А кто мне запретит?!» Запрещая привычную пищу, мы будим в человеке дух противоречия. А если человек не удержался (со всяким случается), он чувствует себя виноватым, и, вместо того чтобы собраться с силами и продолжить движение, он сдаётся или делает что-нибудь похуже. Ему кажется, что он все равно не справится, так зачем стараться?

Исследования показывают, что мозгу для работы нужны положительные примеры. Сигнал «могу» дает установку сосредоточиться на конкретной цели, а при негативном сигнале работать мозгу не с чем. Например, когда человек слышит известный лозунг «Не пей за рулем!», мозг отбрасывает частицу *не* и воспринимает это как «Пей за рулем!» А вот лозунг — «Пьешь — помни об ответственности!» — призывает сосредоточиться на задаче, и человек может ему следовать. Так же и в случае с едой: если вы решите никогда и ни за что не есть определенный продукт, как вы думаете, чего вам захочется в первую очередь? Сознание сфокусируется на том, чего нельзя, а частица *не* выпадет из поля зрения. А разделение продуктов на «хорошие» и «плохие» обнаруживает

тот недостаток, что, съев «плохой» продукт, человек чувствует себя «плохим».

Когда требуется заправиться энергией, я говорю людям, что они могут поесть с удовольствием. Если пол-ложки сметаны, немного бекона и щепотка пармезана превратят «несъедобное» для вас в съедобное, то пусть лучше вы съедите немного «красных» продуктов, чем будете мучиться, разрешая себе есть только полезные. Если вы всю жизнь добавляли в пищу кетчуп, кладите его с каждым днем всё меньше и меньше, пока однажды не поймете, что кетчуп не улучшит вкус вашей здоровой пищи. Я в таких случаях говорю: «Хорошего побольше, а остального поменьше».

Съеденная булочка еще не обрекает вас на поражение. Всем своим клиентам я говорю, что они могут есть всё, что пожелают, — это их свобода выбора. А моя цель — научить их выбирать, когда и что лучше съесть. Когда голод утолен и питательные вещества поступили с «зелеными» и «желтыми» продуктами, принимать решение в отношении «красных» гораздо легче.

Выбирай натуральное

Немного «красных» продуктов натурального происхождения гораздо лучше, чем их дешевая имитация из кукурузного сиропа с красителями и химическими добавками. Лучше съешьте немного натуральных, без сахара, фруктовых пре-сервов на тосте, чем того «фруктового спреда», о котором я упоминал. Посмотрите в таблице, какими натуральными продуктами можно заменить дешевые суррогаты.

НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ вместо СУРРОГАТОВ

100% кленовый сироп	Имитации сиропа для блинов
Взбитые цельные сливки	Десерт замороженный или в баллончике
Молоко	Растительные сливки
Замороженный йогурт с настоящей йогуртовой культурой	Мягкое мороженое, имитации замороженного йогурта
Свежеприготовленные макароны со щепоткой пармезана	Макароны быстрого приготовления (типа Доширак)
Несколько миндальных орехов, немного изюма и черного шоколада	Покупная смесь из орехов и сухофруктов

Как организовать здоровое питание

Теперь самое интересное — перекусы, вписывающиеся в рабочий ритм! Мой подход к планированию питания по принципу «получай пользу» отличается простотой и гибкостью. Он поможет вам сосредоточиться на том, чтобы употреблять в пищу полезные продукты в правильных количествах, не считая пункты (баллы) и не углубляясь в игры с калориями. Это легче делать, когда вы дома и любимые продукты у вас под рукой, но принцип организации питания сохранится неизменным, где бы вы ни были. Освоив его, вы всегда будете знать, что вы-

брать и сколько взять, и не важно, перехватываете ли вы на кухне на скорую руку или отправились на солидный прием со шведским столом.

Вы хотите питаться в основном «зелеными» продуктами. Значит, в идеале при каждом приеме пищи, в том числе на завтрак, у вас должны быть фрукты и овощи. «Желтые» источники углеводов должны обеспечить вас волокнами и необходимыми питательными веществами, регулирующими уровень сахара в крови, а доля белков и жиров должна составлять наименьшую часть вашего рациона.

Ваша 4•3•2•1-порция

Чтобы изобразить вашу порцию, нарисуйте тарелку, разделенную на 6 равных частей. Теперь следуйте схеме 4•3•2•1.

4 унции воды (полстакана) перед каждым приемом пищи и после него

Вода лучше энергетических напитков. Полстакана воды перед едой помогут пригласить аппетит. А полстакана воды, выпитые после еды, переключают организм с пережевывания пищи на прием жидкости, что способствует улучшению пищеварения. Но не ограничивайте себя — весь день пейте столько воды, сколько хочется.

3 части «зеленых» овощей и фруктов

Ваша задача — сделать так, чтобы половина всей принимаемой за раз еды состояла из «зеленых» овощей и фруктов. Если вы хотите сбросить вес, будьте поосторожнее с фруктами: в них много сахара. Но это не диета! Я вовсе не хочу, чтобы вы высчитывали разницу в калориях между яблоком и цуккини — и то, и другое пойдет вам на пользу.

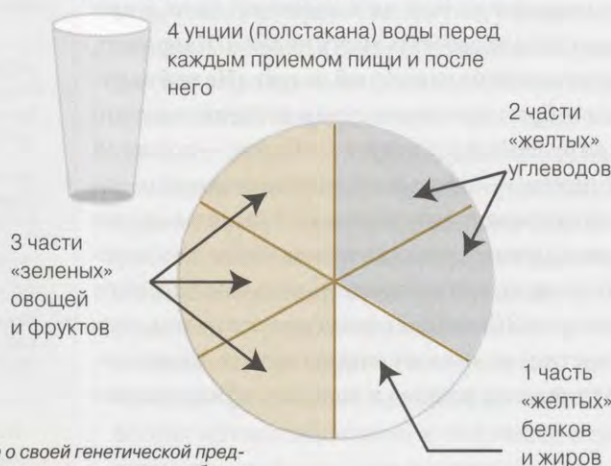
2 части «желтых» источников полезных углеводов

Две трети оставшейся части тарелки наполните «желтыми» крахмалистыми и цельнозерновыми продуктами. Помните, что одна часть углеводов равняется двум кусочкам покупного диетического хлеба (не лучший выбор, но иногда это всё что есть) или одному кусочку полезного для сердца цельнозернового хлеба (гораздо лучше, но тоже тяжело).

1 часть «желтых» источников белков и жиров

Оставшаяся часть тарелки отводится для белковых продуктов, которые обычно содержат и жиры. Обычная порция «желтых» белковых продуктов, таких, как кусочек нежирного мяса или половинка куриной грудки без шкурки, составляет 90—120 г.

Вот как должна выглядеть ваша тарелка:*



* В ближайшем будущем, вы, скорее всего, больше узнаете о своей генетической предрасположенности и обмене веществ. Когда это произойдет, порции, конечно, нужно будет подкорректировать в соответствии с вашими конкретными потребностями и целями.

Составляем 4•3•2•1-перекус

Составляя перекус, начните с «желтых» источников белка, затем добавьте «зеленые» овощи-фрукты или «желтые» источники углеводов. Хотя перекус всегда меньше, чем завтрак или обед, при его формировании пользуйтесь той же посудой, что и для основного приема пищи, — так вам будет легче запоминать размер порции.

Питание вне дома

Американцы любят фаст-фуд, который позволяет им перекусить на бегу. Теперь, стремясь перейти к употреблению более полезных продуктов, вы начнете думать о том, как бы фаст-фуд сделать еще и здоровым. Например, вместо чизбургера с особым соусом выбирайте вегетарианский бургер или маленький бургер в цельнозерновой булочке с латукс.м, томатом и огурчиком. И забудьте о пицце, копченой колбасе и пепперони — вам подойдет только пицца на цельнозерновой основе с половинкой сыра или вегетарианская пицца всё на той же цельнозерновой основе.

На многих сайтах предлагаются «менее ужасающие» варианты меню от различных производителей фаст-фуда. Чтобы не теряться в догадках, что же на самом деле вы получаете, пользуйтесь сайтами, где для каждого продукта указывается калорийность, процентное содержание жира, количество белков и углеводов.

Большинство ресторанов готовы предложить вам «полезное» меню, так что выбрать здоровую пищу

Время перекусить

Вариант 1

Возьмите 1 часть «зеленых» овощей или фруктов и 1 часть «желтых» белково-жировых продуктов

К примеру

Яблоко с натуральным арахисовым маслом

Банан с простым, обезжиренным йогуртом

Черника с обезжиренным творогом

Персик с миндалем

Морковь с индейкой

Вариант 2

Возьмите 1 часть «желтых» углеводных продуктов и 1 часть (с учетом размера перекуса) «желтых» белково-жировых продуктов

К примеру

Рисовая запеканка с лопатками сои

Половинка цельнозернового рогалика с тунцом, консервированным в собственном соку

Кусочек цельнозернового хлеба и яйцо вкрутую

Цельнозерновые злаки с обезжиренным молоком

Цельнозерновые крекеры с сыром

Тортилья из кукурузной или непросеянной пшеничной муки с курятиной

будет нетрудно, а если в каком-то отдельном ресторане вам согласны подать только жареное, печеное, приготовленное в масле или залитое сыром, найдите другой ресторан!

Питание в ритме жизни

Наилучший и самый полезный способ сбросить лишний вес и привести себя в идеальную форму — выполнять 10-минутные комплексы и питаться по 5—6 раз в день, потребляя как можно больше полезных продуктов, содержащих как можно меньше калорий. Однако «заправлять» свой организм по 5—6 раз в день, при этом сбалансированно питаясь, кажется чрезвычайно трудной задачей. Даже при самом искреннем намерении во что бы то ни стало придерживаться намеченного плана, не всегда удается

соблюсти время приема пищи, приготовить подходящую пищу или найти натуральные продукты.

Выбор витаминно-минеральной поддержки

Для обновления тканей, протекания химических реакций, поддержания работы различных органов, глаз, кожи, волос, зубов, костей, для правильного функционирования триллионов клеток организма вам необходи-

мы витамины, минералы, фитохимические соединения и множество других полезных веществ. Кроме того, вы можете помочь своему организму справиться со свободными радикалами, только если будете вместе с пищей поставлять ему антиоксиданты. Являясь побочными продуктами функционирования нашего организма, свободные радикалы вызывают нарушения на клеточном уровне, накопление которых чревато крупными неприятностями. Они являются причиной появления широкого спектра возрастных заболеваний, (рак, макулярная дегенерация, сердечно-сосудистые заболевания, болезнь Паркинсона) и возрастных изменений кожи (морщины и обвисание). К счастью, жирно- и водорастворимые антиоксиданты усердно трудятся внутри нашего организма, стараясь справиться с этой бедой.

Лучший способ обеспечить себя ежедневной дозой витаминов, минералов, антиоксидантов и фитохимических соединений — есть побольше необработанной пищи. К сожалению, не всем удастся получить с пищей все необходимые вещества. К тому же, в силу биохимической уникальности каждого из нас, одним людям нужно больше, другим — меньше тех или иных веществ или микроэлементов.

Индивидуальные особенности биохимических реакций, ускоряющийся темп жизни, нездоровые пищевые привычки, скудный выбор продуктов питания на фоне нездоровой экологической ситуации приводят к тому, что большинство из нас недополучает необходимых питательных веществ, что сказывается на наших силах, энергичности, в конечном счете, на здоровье. При этом дефицит какого-нибудь питательного вещества в организме совершенно не обязательно объясняется низким уровнем доходов человека.

Организму можно предоставить всё необходимое, воспользовавшись витаминно-минеральным комплексом какого-нибудь надежного производителя. Хороший комплекс общего назначения должен включать в себя весомый список витаминов и минералов в правильной дозировке, среди которых должны быть витамины А, С и Е, D, К, В6 и В12, тиамин, рибофлавин, пантотеновая, никотиновая, фолиевая кислоты, биотин, кальций, магний, фосфор, йод, железо, медь, молибден, хром, марганец, цинк и селен.

Витаминно-минеральные комплексы можно найти и у независимых распространителей, заказать через интернет или купить в любой аптеке. Но прежде чем

выбрать, вспомните, что витамины бывают разные. Ищите производителей, которые придерживаются экологических норм, активно проводят исследования и могут обеспечить высокое качество производства.

Белковые батончики, шейки и коктейли

Отрадно, что некоторые солидные компании, специализирующиеся на здоровом питании, начали выпускать высокотехнологичные и качественные белковые батончики и напитки, содержащие сбалансированный набор питательных веществ, позволяющих подпитывать тело и мозг на протяжении всего дня. Я пользуюсь ими, чтобы перекусить или поесть, когда спешу и нужно срочно подкрепиться. Имея их при себе, проблема правильного питания в условиях дефицита времени легко решается. Многие из моих клиентов пользуются ими, чтобы есть каждые три часа и не переедать. Конечно, белковые батончики и напитки должны дополнять здоровый рацион, а не заменять его. Организм лучше обеспечивать натуральной пищей, но они могут быть полезны, когда:

- Вы спешите, и нет времени приготовить завтрак.
- Вам пришлось пропустить прием пищи, потому что вы слишком заняты.
- Вы так проголодались, что готовы схватить «красный» продукт.
- Вам предстоит работать, а мышцам нужна энергия.
- Вы закончили тренироваться, и вашим мышцам нужен белок.

Здесь можно выбирать среди сотен продуктов, но всё, что вам нужно для вашей фитнес-программы, это немного белкового порошка для приготовления питательного коктейля и, может быть, несколько белковых батончиков или готовых шейков на случай острой нехватки времени. Я рекомендую протеиновый порошок на основе пшеницы.

Белковый коктейль 4•3•2•1

Когда мышцам после тренировки срочно нужен белок, когда днем потребуются перекусить, когда на ночь глядя вы почувствуете, что готовы съесть огромный десерт, — приготовьте себе белковый коктейль, и вы

Основной рецепт белкового коктейля 4•3•2•1

Этот коктейль можно приготовить с вечера и до утра хранить в холодильнике, а можно вечером сложить все ингредиенты вместе и поставить в холодильник, а утром взбить блендером.

- 4 унции (полстакана) обезжиренного молока
- 3 унции (6 столовых ложек) белкового порошка
- 2 части свежих или замороженных фруктов (размер части см. в правой колонке таблицы на стр. 60)
- 1 унция (30 г) сырых неочищенных миндальных орехов (не жареных, не соленых)

Способ приготовления

1. Молоко и миндаль смешать блендером. Взбивайте, пока масса не станет однородной и кремовой, без фрагментов орехов.
2. Взбивайте дальше, добавляя фрукты небольшими порциями.
3. Добавьте белковый порошок и взбивайте, пока жидкость не станет однородной.
4. Наслаждайтесь!

Варианты коктейля

- Вместо молока используйте апельсиновый сок.
- Если молоко у вас свежее, добавьте к нему 2—3 кубика льда — напиток станет освежающим.

- Если вам больше нравятся сладкие коктейли, добавьте мед (осторожно, он увеличивает общее число калорий!).
- Для запаха добавьте несколько капель ванильной, миндальной или кокосовой эссенции.
- Чтобы коктейль стал экстра-кремовым, добавьте в него полстакана фруктового или ванильного йогурта, желательно с низким содержанием жира и сахара (получится не то, что мы рассчитывали, а примерно на 50 калорий больше!).
- Используйте разные орехи. Особенно хорошо размалывается блендером кешью, а по питательности он сходен с миндалем.

убережете себя от будущего запоздалого раскаяния. Чтобы вы могли в любое время быстро и без вреда для здоровья «подзарядить» организм, я разработал для вас белковый коктейль 4•3•2•1 — суперкоктейль, приготовление которого не отнимет у вас много времени, зато соберет все необходимые питательные вещества в одном стакане.

Этот вкусный и приятный напиток содержит всего 390 калорий. Он даст вам заряд протеина (30,5 г) для формирования и обновления тканей, полезные жиры (14 г) для строительства клеточных мембран, углеводы (около 35 г, в зависимости от того, какие выбраны фрукты), которые вы сожжете, и клетчатку (6,25 г) для вашего желудочно-кишечного тракта. Плюс кальций для костей, витамины, минералы и антиоксиданты (в зависимости от выбора фруктов). Если вы почувствуете, что в коктейле 4•3•2•1 для вас слишком много калорий, кладите меньше белкового порошка и орехов или готовьте себе полпорции на один прием пищи.

Когда дело касается белковых напитков, универсального рецепта тут быть не может. Экспериментируйте с ингредиентами и количествами, пока не отыщете то, что будет работать на вас.

Коктейль «Ягодный взрыв»

- 4 унции (полстакана) нежирного молока
- 4 унции (полстакана) простого йогурта
- 3 унции (6 столовых ложек) белкового порошка с запахом ванили
- 2 части ягодной смеси (один стакан клубники или черники, малины и ежевики)
- 1 унция (30 г) сырого миндаля

Вариант: можно положить полчашки ягод и половину банана.

Коктейль «Яблочный пирог с миндалем»

- 4 унции (полстакана) нежирного молока
- 3 унции (6 столовых ложек) белкового порошка с запахом ванили
- 2 части фруктов (1 небольшое яблоко и 3 унции яблочного сока)
- 1 унция (30 г) сырого миндаля
- Добавьте 1/4 чайной ложки корицы и щепотку мускатного ореха

Подсластить по вкусу.

Вариант: добавьте 4 унции (полстакана) ванильного йогурта

Коктейль «Шоколадная малина»

- 4 унции (полстакана) нежирного молока
- 3 унции (6 столовых ложек) белкового порошка с запахом шоколада
- 2 части фруктов (1 стакан свежей или замороженной малины)
- 1 унция (30 г) сырого миндаля

Подсластить по вкусу.

Вариант: вместо малины используйте вишню.

Коктейль «Апельсин-персик-манго»

- 4 унции (полстакана) апельсинового сока
- 3 унции (6 столовых ложек) белкового порошка с запахом ванили
- 2 части фруктов (полстакана персиков, полстакана манго)
- 1 унция (30 г) сырого миндаля

Подсластить по вкусу.

Вариант: вместо миндаля используйте кешью.

Коктейль «Арбузное молоко»

- 4 унции (полстакана) нежирного молока
- 3 унции (6 столовых ложек) белкового порошка с запахом ванили
- 2 части фруктов (2 стакана арбуза)
- 1 унция (30 г) сырого миндаля

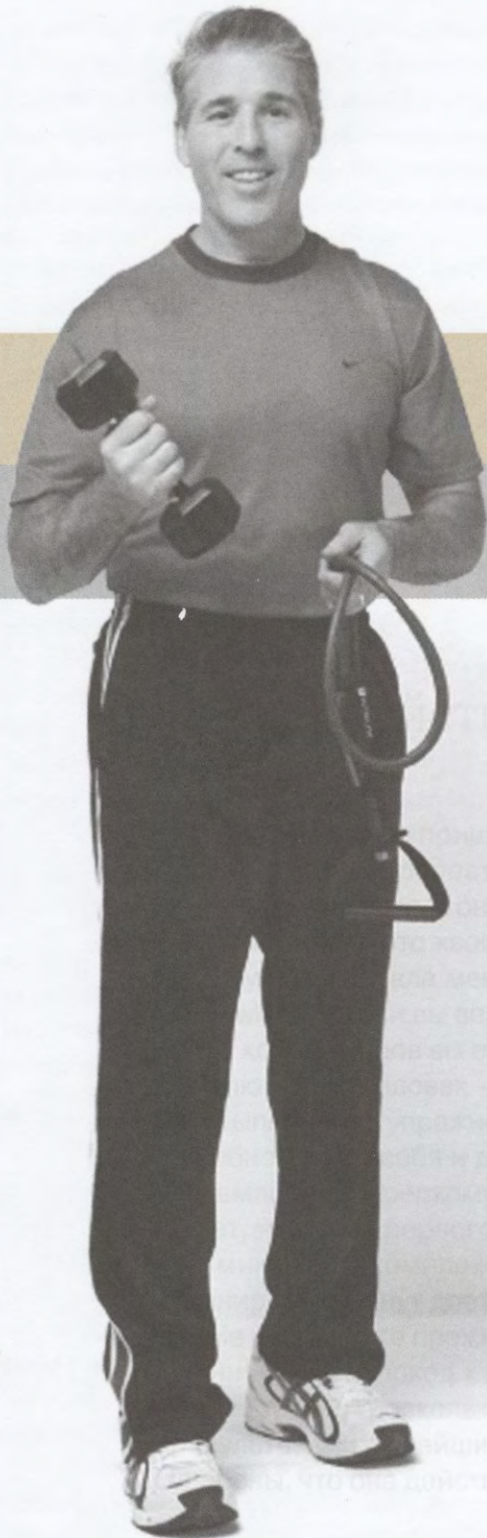
Подсластить по вкусу.

Вариант: используйте крупную дыню или канталупу.

Готовы ли вы изменить свою жизнь?

Программа эффективных тренировок «10 минут в день» обеспечит вас всем, что необходимо для успеха. Вам нужно только следовать ежедневным инструкциям, научиться выполнять 10-минутные комплексы и освоить принципы здорового питания. Пройдет немного времени, изменится состояние вашего здоровья, а вместе с ним изменится вся ваша жизнь!

Сейчас вы, наверное, уже говорите: «О'кей, Шон, я сделаю это!» Поверьте, я тоже с нетерпением жду, что вы возьметесь за программу 4•3•2•1... прямо сейчас! И помните — я ваш тренер, и вы будете заниматься тем же, чем занимаются мои персональные клиенты. Если вы поверите мне и решите начать — определить свою степень готовности к переменам, обнаружить препятствующие вам барьеры, установить себе цели, улучшить свою физическую форму и здоровье — вы победите. Если не уверены — загляните в главу 11. Там вы прочтете об успехах метода 4•3•2•1.



Прорыв

4

3

2

1

На старт, внимание... марш!

Время действовать

Как-то мне пришлось сидеть в самолете рядом с женщиной-психотерапевтом. Мы разговорились с ней о здоровье и фитнесе, и она употребила интересное выражение: «Эмоции — это хвост, который торчит из-за забора». Имелось в виду, что сначала меняется поведение человека и только потом его эмоции. Если вы ведете себя так, словно вам ничего не страшно, в конце концов вы станете бесстрашным. Если вы ведете себя, как любящий человек — может вырасти настоящая любовь. Если вы выполняете упражнения, правильно питаетесь, тратите время на обновление себя и размышляете над этим, вы открываете путь стремлению к крепкому здоровью. Иными словами, никто не обещает, что вы с первого дня будете наслаждаться каждым мигом 10-минутного комплекса, но вы попробуйте — и в конце концов тренировки начнут доставлять вам удовольствие!

Не позволяйте прежним неудачам застить вам путь. Этот совершенно новый подход к упражнениям позволяет добиться быстрых результатов. А поскольку программа проверенная, подтвержденная результатами новейших научных исследований, вы можете быть уверены, что она действенная.

Стадии перемен

Даже самые положительные перемены отрывают нас от любимых привычек и удобного, налаженного образа жизни. Джеймс Прочаска, автор книги «Меняемся к лучшему» («Changing for Good»), проделал большую работу, изучая тех, кто сумел значительно улучшить свою жизнь. Он предложил модель, которую назвал «стадии перемен», разделив ее на шесть шагов. А я приспособил эту модель для описания вашего путешествия к хорошей физической форме и здоровью.

Стадия 1: Не задумываемся

«Мне меняться ни к чему»

На первой стадии проблемы для вас как бы не существует: вы даже не думаете о том, что надо бы измениться. Эта стадия характеризуется защитным, контрпродуктивным поведением, таким, как осуждение, отказ и логические обоснования. Игнорируя или преуменьшая проблему, вы защищаете привычный уклад жизни, ограждая себя от лишних усилий и связанных с этими переменами. Многие на этой стадии даже не возьмутся за книжку по фитнесу.

Из этой стадии можно извлечь пользу, если разобратся, какие защитные механизмы вы задействуете, чтобы ничего не делать. Понимание, как работают такие механизмы, поможет вам на следующей стадии.

Стадия 2: Задумываемся

«Может, мне стоит измениться?»

На этой стадии вы начинаете задумываться о том, что вам, пожалуй, неплохо бы измениться к лучшему. Эта стадия характеризуется, с одной стороны, озабоченностью проблемой, но вместе с тем поведением, которое не приводит к ее разрешению: мечтания, надежды на всяческие волшебные средства и панацеи и сбор информации. Вы понимаете, что пора что-то делать, но не хотите нарушать привычную жизнь, поэтому медлите. Возможно, вы даже назначаете сроки, но постоянно их откладываете.

По счастливому стечению обстоятельств, на этой стадии вы даже можете совершать перемены к лучшему, если будете думать о преимуществах перемены и честно оценивать, что именно мешает вам их осуществить. Только целеустремленность поможет вам

разрешать имеющиеся проблемы, вместо того чтобы их лелеять.

Раз уже вы читаете эту книгу, могу предположить, что вы находитесь на второй стадии. Вы понимаете, что пора меняться, и ищете наилучший способ осуществить свою мечту о здоровье. Можете не сомневаться: программа эффективных тренировок «10 минут в день» сделает все за вас — кроме самих упражнений.

Стадия 3: Готовимся

«Я собираюсь меняться»

К тому времени как вы добрались до этого состояния, перемены стали для вас главным вопросом. Это стадия планирования, генеральная репетиция перед главным представлением. Она характеризуется тем, что о своем стремлении вы рассказываете другим, определяете свою мотивацию («зачем мне это нужно»), рассматриваете варианты, намечаете цели, определяете шаги, которые вы сделаете на пути преобразований. Начинаете задавать себе вопросы, вроде: «Когда я начну тренироваться? Какие приготовления нужно сделать, прежде чем начать? Какие полезные продукты нужно иметь под рукой? Какие перекусы мне подойдут? Нужно ли мне покупать спортивную одежду, охладитель напитков, блендер, тетрадь для дневника?» Эта книга облегчит вам прохождение третьей стадии. Все детали вашей программы представлены в виде инструкций на каждый день, начиная со стр. 236.

Стадия 4: Действуем

«Я меняюсь!»

Настало время действий! Запомните эту счастливую дату и начинайте. У вас уже есть хороший план. Теперь нужен источник уверенности и оптимизма, целеустремленности и работоспособности. Поддерживая свою мотивацию, вы очень себе поможете. Делайте заметки для памяти. Повесьте на холодильник свою фотографию или фотографию вашей семьи, не забывайте про положительные подтверждения. Очень хорошо, если вас поддержат близкие или хотя бы разделят с вами ваши успехи. Не забывайте наводить мосты!

Некоторые перескакивают сразу на четвертую стадию, не пройдя предыдущих, но обычно это не помогает. Несмотря на энтузиазм, скорее всего, им при-

дется шаг за шагом возвращаться назад, пока не будет проделана вся подготовительная работа перед Делом.

Эта стадия характеризуется появлением новых мыслей и нового поведения. В конечном счете процедура тренировки и новые принципы питания станут привычными. На этой ученической стадии не забывайте, что ваша задача — не краткосрочное улучшение, а успех всей жизни. Эта книга поможет вам собраться и организовать физическую активность, чтобы ускорить вашу психологическую, физическую и духовную трансформацию, улучшить отношения с людьми.

Стадия 5: В том же духе

«Хочу держаться этого курса»

Обычно эта стадия наступает после 3—6-месячного периода на стадии 4. Теперь вы знаете все, что нужно для здорового образа жизни. Тут вы можете выйти на плато, можете стремиться вверх, а можете скатиться вниз из-за болезни. Эту стадию можно использовать для совершенствования техники, изучения новых упражнений и постановки новых задач. Продолжайте искать поддержку, даже если уже привыкли к новому, и сохраняйте позитивный настрой.

Стадия 6: Исход

«Я сделал это. Что дальше?»

Название этой стадии требует пояснения. Оно означает, что вы завершили определенный круг трансформации. И теперь вам уже не нужно прилагать такие усилия для достижения успеха, потому что вы наработали полезные привычки.

Продолжая заниматься, вы продолжаете создавать у себя в мозгу новые проводящие нервные пути. Новые пути означают новые связи и новые возможности. Иногда можно и отступить на шаг-другой. Просто помните, что лучше пройти путь дважды, чем вообще ничего не делать. Прочаска пишет: «Единственная ошибка, которая вас подстерегает, — сдать самому себе».

Что вас сдерживает?

Раз вы готовы приступить к новой программе фитнеса, желательно заранее разобраться, какие ухабы будут поджидать вас на дороге перемен к лучшему. Программа ориентирована на прорыв этих досадных барьеров — я знаю их все!

Какие из перечисленных барьеров стоят на пути перемен вашей жизни к лучшему?

- ☐ **«Нет времени».** *Решение:* 4•3•2•1 поможет вам стать здоровым благодаря тренировке, которая занимает всего 10 минут.
- ☐ **«Тренировка — это так скучно!»** *Решение:* при помощи разных 10-минутных комплексов вы станете здоровым, не проводя долгих часов на беговой дорожке, не повторяя бесконечно одни и те же упражнения. Из разных упражнений вы можете составлять сотни комплексов.
- ☐ **«Я очень устаю на работе».** *Решение:* 10-минутный комплекс не обязательно выполнять вечером. Кроме того, начав заниматься, вы испытаете прилив сил.
- ☐ **«Я слишком стар».** *Решение:* упражнения полезны людям любого возраста, сложения и состояния здоровья. В одном из экспериментов с силовыми упражнениями средний возраст участника составлял 92 года!
- ☐ **«Я болею».** *Решение:* разумно подобранные упражнения улучшают состояние многих страдающих хроническими заболеваниями, поскольку усиливают циркуляцию крови, укрепляют и стимулируют иммунную систему.
- ☐ **«У меня больная спина (колено, локоть)».** *Решение:* сотням людей с точно такими же проблемами я помог стать здоровее и подвижнее.
- ☐ **«Тренироваться слишком дорого».** *Решение:* на покупки снарядов для домашних тренировок вам хватит 50 долларов (см. стр. 134—136). Если вы уже ходите в зал, то, совершая 10-минутные тренировки, получите больше за свои деньги.
- ☐ **«Женщинам не стоит поднимать тяжести».** *Решение:* женщинам в любом возрасте и при любом состоянии здоровья приходится поднимать грузы. При помощи 10-минутной тренировки ваши мышцы только окрепнут.
- ☐ **«Я не люблю заниматься на людях».** *Решение:* если вы предпочитаете потеть в одиночку, занимайтесь дома или на открытом воздухе.
- ☐ **«Я не люблю заниматься один».** *Решение:* если вам нравится заниматься в обществе, тащите с собой друга, создавайте группу или идите в спортзал.
- ☐ **«Скоро возьмусь за это, обещаю!»** *Решение:* Хватит раздумывать! Успех совсем близко! Просто решите, какой день станет началом вашего нового — здорового — образа жизни. И вперед.

Ставьте УМНЫЕ цели

Некоторые говорят, что не могут приступить к новой программе фитнеса, пока не настроятся. Хорошо, если вы уже чувствуете прилив энтузиазма. Я сделаю так, чтобы вам было гораздо легче начать. Однако на этот вопрос стоит посмотреть с точки зрения американского бейсболиста Йоги Берры, известного своими афоризмами: «Если вы не знаете, куда идете, то наверняка не попадете туда». Я просто уверен, что он имел в виду следующее: единственный путь добиться определённого прогресса — поставить перед собой цель. Выражение «УМНЫЕ цели» взято калькой от распространенного в коммерческих кругах сокращения «S.M.A.R.T.». Оно отлично подходит для нашей трансформации. Цели, которые вы выбираете, требуют:

Устремленности. Что именно вы собираетесь совершить? Сбросить вес? Улучшить мышечный тонус? Снять стресс? Улучшить спортивную форму? Что именно должно измениться? Как вы узнаете, что цель достигнута?

Мерила. Единственный способ узнать, сделали ли вы что-нибудь, это сравнение с целью, которую можно

измерить. Вы похудели в дюймах? Скинули фунты? Можете сделать определенное число упражнений? Решите для себя, как будут измеряться улучшения.

Самонастрой. Выбирайте цель, которая имеет промежуточные ступеньки. Негативные и неясные цели не настраивают вас на решение проблемы (например: «Я никогда не должен чувствовать себя подавленным»).

Оправданности. Постановка слишком высокой цели ведет к разочарованию. Если перед вами стоит титаническая долгосрочная задача, разбейте ее на разумно короткие блоки, которые вы осилите один за другим, и сможете порадоваться результатам. Это даст вам ощущение того, что дело делается, день за днем, неделю за неделей. Не стройте планов, зависящих от того, чего никогда не случится. Если живете в пустыне, не планируйте заниматься серфингом. Если ненавидите бегать, не покупайте беговую дорожку.

Ограничения во времени. Для каждой задачи назначайте дату, к которой ее нужно выполнить. Ставьте себе задачи, но реальные. Если задача поставлена правильно, конкретная дата станет отличным мотивирующим фактором. Пользуйтесь им, чтобы не растерять запал.

Начинаем — вы это можете!

Когда человек впервые слышит о системе «10 минут в день», он чаще всего восклицает: «Ну это-то я смогу!» Действительно, 10 минут всегда можно найти, да и упражнения подобраны так, что выполнять их может каждый. Весь процесс разбит на мелкие шажочки, какие каждый в состоянии сделать, так что какого-то успеха можно добиваться чуть ли ни ежедневно.

Исследования показывают, что человек лучше делает то, в чем надеется добиться успеха. Это может показаться банальностью, но используется очень часто, в том числе и потому, что обратное тоже верно. Когда человек считает, что успеха не добьется, — у него ничего и не выходит, неважно, обоснованно

он не верил в успех или нет. Доктор Альберт Бандура называет это самонастройем и говорит, что способность к самонастрою четко показывает, может ли человек добиться успеха. Сила воли — не самый важный фактор, и интеллект не гарантирует успеха. Ключевой элемент успеха — это уверенность.

Некоторые дни будут не очень удачными. Но, старавшись, вы все равно во всякий день сможете найти что-то, что хорошо получилось, — и очень скоро вы увидите, как растет ваша убежденность и наступательный порыв. Дайте себе время. Всё произойдет не вдруг, но если вы не собьетесь с курса, то в конце концов придете к заветной цели. Сосредоточьтесь на процессе, а результаты придут.

Мелкие шажочки

Лучший способ постоянно укреплять и поддерживать самонастрой — продвигаться маленькими, посильными шажками, составляя для себя такую программу, которую вы способны выполнить. Именно этот подход — источник эффективности программы «10 минут в день». Успех порождает успех.

Возьмем, для примера, самых успешных спортсменов, музыкантов, преуспевающих дельцов. Чем они объясняют свой успех или свое мастерство? Внезапной удачей? Нам может казаться, что успех пришел к ним быстро, но, скорее всего, они день за днем тренировались, упражнялись, трудились и мало-помалу продвигались вперед, пока «внезапно» не стали знаменитыми. Преуспевающий финансист, как правило, регулярно делает какие-то вложения, а через некоторое время вложения вдруг дают результат, который резко увеличивает его материальное благополучие.

У японцев есть слово «кайдзен», которое приблизительно можно перевести на русский язык как «непрерывное постепенное совершенствование». Они используют это понятие в разных случаях, в том числе говоря о повышении производительности труда. В русском языке есть поговорка «Терпенье и труд — всё перетрут». Можно также обратиться к современным книгам, например: «Две степени различия: как мелочи могут изменить всё» Джона Трента или «Один шагжок может изменить твою жизнь» Роберта Море-ра. Обе они раскрывают секрет: успех не в спешке, а в настойчивости. Если мы мало-помалу «делаем инвестиции» в свое тело, в отношения и духовную жизнь, однажды вдруг оказывается, что эти вложения принесли очень ценные и выгодные плоды. В наш торопливый век, век резких перемен, такой подход может показаться странным, но именно этот пошаговый подход — единственный надежный способ гарантировать успех. Я часто говорю своим детям, что хорошие дела требуют времени. Например, для того чтобы произвести их на свет, потребовалось по девять месяцев на каждого.

Запланированный успех каждый день

Следующие два раздела — «Запланированный успех каждый день» и «Делайте заметки о своих успехах» — тесно взаимосвязаны. Они, словно пара подзатыль-

ников, вышибут из вас старые привычки и позволят вам заменить их новыми, здоровыми и полезными. Следующие подсказки помогут достичь запланированного успеха.

■ Включите тренировки в свое расписание.

В начале недели возьмите календарь и выберите для упражнений определенное время. Отведите по крайней мере три 10-минутки на отработку комплекса 4•3•2•1 и еще три 10-минутки для другой физической активности. Сверьтесь с «Инструкцией на каждый день недели», прочитайте данные в ней рекомендации. Относитесь к упражнениям так же, как ко всякому серьезному делу. Не откладывайте тренировку «на потом», не надейтесь, что «как-нибудь успеется», не позволяйте разным внезапностям и неожиданностям сбивать вас с графика тренировок. Ваше решение выполнить упражнения должно быть незыблемо!

■ Если возможно, планируйте упражнения на утро.

Если вы начинаете день с тренировки, она принесет дополнительную пользу — даст заряд вашему обмену веществ на весь день. Кроме того, так проще соблюдать режим. Многие мои клиенты говорят, что проще провести тренировку с утра, чтобы дело было сделано. Что, если с утра не сделаешь, в течение дня бывает трудно найти даже 10 минут!

■ Планируйте завтраки, обеды, ужины и перекусы.

Очень полезно заранее решить, что вы будете есть в течение дня, а не надеяться, что правильная пища попадется вам в правильное время. Этот простой шаг сослужит вам огромную службу! Если вы распланируете свое питание на не-

Минутку!

Стремление охватить и успеть всё и сразу, вместо того чтобы идти шаг за шагом, может вызвать ощущение, что всё безнадежно, спровоцировать раздражение и подавленность. Вот прекрасная техника борьбы со стрессом — глубоко вдохните и скажите себе: «Со мной все хорошо, сейчас со мной все хорошо». Вы целы и невредимы. Вы дышите. В данный момент — это всё, что нужно. Если хотите, закройте глаза. А когда беспокойство и раздражение улягутся, вы откроете глаза, ясно увидите выход из положения и примитесь за выполнение неотложных задач с новыми силами.

делю вперед, вы будете точно знать, каких купить овощей, и вам не придется есть неправильную пищу, потому что живот подвело, а в холодильнике пусто. Кроме того, если вы знаете, что дома вас ожидают здоровые продукты, вам проще будет справиться с искушением перехватить по дороге какой-нибудь фаст-фуд. В начале недели подумайте, не предвидится ли особых случаев, вроде продолжительных совещаний, позднего ужина, вечеринки или праздника. Заготовьте правильные перекусы, бутилированную воду и всё прочее, что нужно, чтобы не нарушать режим.

- **Составьте список.** Список — это огромная подмога. Сперва вы составляете четкий план, а потом сверяете по нему, что удалось выполнить. Каждый выполненный пункт вселяет в вас уверенность в своих силах и ощущение, что даже самых отдаленных целей все-таки можно достичь. Помните об этом и каждое утро находите время записывать план сегодняшней тренировки. Расстановка приоритетов заранее — один из самых простых и действенных шагов на пути к вашему преображению.

Делайте заметки о своих успехах

Раз за разом исследования подтверждают, что, когда дело касается борьбы с избыточным весом, те, кто ведет учет своим тренировкам, а также записывают, что они ели и так далее, — теряют в весе больше, чем те, кто этого не делают. Кроме того, оказалось, что те, кто продолжает делать записи длительное время, теряют вес более продуктивно. К несчастью, те же ученые обнаружили, что большинству людей очень тяжело вести такой учет. Мы просто не любим этого делать! Участники многочисленных исследований, которых просили проводить мониторинг своих приемов пищи и спортивных занятий, вели эти записи меньше половины требуемого времени. И это при том, что инструкторы напоминали им об этом.

И вот перед нами дилемма: мониторинг чрезвычайно важен для преображения нашего тела, но никто не любит им заниматься. Эту дилемму вам нужно решать так:

1. Примите к сведению, что ежедневные записи будут помогать вам очень-очень долго, и:
2. Выработайте свой собственный метод. Те, кто научаются отслеживать свои действия, очень скоро осознают, почему это так важно, и относятся к этому как к искусству, которым им удалось овладеть. Здесь нет «стандартной» формулы или «процедуры»; лучшая система — та, которую вы сумеете применить.

В «Инструкции на каждый день недели», данной в главе 10, говорится, что перед сном нужно выделить несколько минут, чтобы подумать о прожитом дне. Достаточно вписать несколько слов прямо под инструкцией на этот день — там специально для этого отведено место. Фиксирование каждого шага, который вы делаете на пути к полному преобразованию своего тела, — самый эффективный и важнейший из имеющихся у вас инструментов для полного преображения. Может быть, вы ведете дневник? Тогда у вас будет больше места, чтобы записать важную информацию. Ну а если мысль о ведении дневника вам чужда, отнеситесь к записям, как к отчету о происходящих изменениях. Среди моих клиентов, добившихся успеха, были и те, кто вели записи прямо в книге, и те, кто строчили длинные рукописные заметки в общих тетрадках в обложках в цветочках, и те, кто заполняли экселевские таблицы, и те, кто вели записи в коммуникаторах и мобильных.

Не стоит недооценивать благотворное влияние дневника или кратких отчетов на результативность ваших стараний. Воспользуйтесь им для перечисления ежедневных событий: приемов пищи, занятий, упражнений и общих изменений — ментальных, физических, духовных, а также изменений в отношениях с окружающими. Записывайте и — закрепляйте свой успех, добивайтесь нового. Не забывайте написать о том, что удалось. Спрашивайте себя: «Изменился ли я за сегодняшний день?» Ставьте себе высшую отметку, если хоть на шаг продвинулись к цели, если сделали что-нибудь конструктивное (например, ежедневную 10-минутку) или сумели не сделать чего-нибудь вредного (например, отказались от куска трехслойного праздничного торта). А еще — смело описывайте свои ощущения. Они могут оказаться гораздо полезнее, чем вы думаете, — пусть не сейчас, а через некоторое время.

Поощряй себя!

Позитивное подкрепление творит чудеса!

Оно работает не только у собак, но и у людей.

И вам оно пригодится, даже если вы похлопываете по плечу сами себя.

В конце недели, когда все основные барьеры взяты, побалуйте себя чем-нибудь, но только не слишком калорийным. Что вам больше нравится?

- Посмотреть фильм дома.
- Посмотреть фильм в кино.
- Сделать маникюр.
- Выпить фруктовый коктейль.
- Купить мыло ручной работы.
- Разжиться новыми пряностями.
- Приобрести новые свечи.
- Сходить на массаж.
- Уделить время себе.
- Провести время с другом.

Решите заранее, когда вы позволите себе прогуляться по магазинам в поисках обновок для себя, обновленного. Некоторые мои клиенты тут же пускаются по магазинам, другие же приберегают это удовольствие до того времени, когда их тело придет в желанную форму.

Не так давно один из тренеров моего сына по бейсболу поведал мне секрет, который открыл, беседуя с лучшими игроками высшей лиги. Оказывается, они почти никогда не копаются в своих ошибках. Наоборот, они смотрят и пересматривают удачные моменты. Это делается, чтобы закрепить мысли о том, что *нужно* делать, чтобы добиваться успеха. Я подумал, — а ведь это отличная мысль! Сосредоточиться на позитиве и забыть весь негатив. Конечно! Может быть, такая простая стратегия вдохновит моих клиентов на ведение дневника? И я начал просить своих клиентов записывать всё, что им хорошо удастся, записывать снова и снова. И знаете? Это помогло — и даже очень. Чтобы выработать собственную систему самоотчета, думаю, сперва нужно фиксировать всякое действие (как предлагает инструкция в главе 10). Попробуйте использовать цветные пометки, плюсы-минусы или даже смайлики. Польза от таких пометок в том, что со временем они станут зримым напоминанием о достигнутых успехах.

Найдите поддержку

Вот вам простой вопрос: что общего у Билла Гейтса, Тайгера Вудса и Опри Уинфри? Не просто «успех». Они говорят, что своим успехом обязаны педагогу

или тренеру, который подсказывал, вдохновлял, наставлял, натаскивал и так или иначе возвращал в них лучшие качества. Точно так же, исследования показывают, что, если дело касается здоровья и физической формы, для устойчивого прогресса просто неоценимы постоянная забота и поддержка наставника.

Как я упоминал уже, вам захочется найти партнера, который составил бы вам компанию в этом путешествии. Выберите такого человека или таких людей, с которыми вы разделите все ваши взлеты и падения. Пусть ваши друзья знают, что вам нужна их поддержка. Разговаривайте каждое воскресенье со своей мамой, интересуйтесь, как у нее дела, рассказывайте, чем занимаетесь вы. Попросите брата или сестру, чтобы они выслушивали ваши отчеты. Включите в список ежедневных дел общение с детьми.

Друзья, возлюбленные и тренеры воодушевят вас и помогут не утратить объективности, так что делитесь с ними своими достижениями на пути к изменению себя. И поскольку работа в коллективе может быть весьма полезна, я включил в книгу целую главу о группах фитнеса и оздоровления (см. главу 11).

Не сдавайся

Честно говоря, мало кто бросает мою программу 4•3•2•1 — 10-минутная тренировка по силам всякому. Однажды начав заниматься, вы ощутите от нее такую пользу, что прекращать просто не захотите. Но, пройдя несколько ступеней вниз по шкале ваших весов, вы, естественно, однажды выйдете на плато. Если это с вами произошло, — продолжайте работать по программе, а весы выбросьте! Ваше тело продолжает меняться и совершенствоваться, даже если не меняется вес. Разве не лучше сидит на вас одежда? Разве не прибавилось у вас сил? Весы — всего лишь один из инструментов, измеряющий ваши достижения и, прямо скажем, не самый лучший.

Если в один из дней вы съели чересчур много неправильной пищи или пропустили тренировку, не позволяйте этим случаям увлечь вас в пучину. Такой пустяк не может свести на нет долгие ваши усилия. Страдания из-за случайной оплошности ничего хорошего вам не принесут. Просто, проснувшись поутру на следующий день, смиритесь с мыслью о том, что на своём пути вы отодвинулись назад. Что ж, никто не совершенен.

Старт программы 4•3•2•1

Не существует какой-то особой конституции, физического или спортивного достижения, которые определяли бы здоровье. «Быть здоровым» значит иметь достаточно сил и жизненной энергии на повседневные дела — на то, чтобы ходить на работу, заниматься предпринимательством или вообще любимым делом, растить детей, — и всё это без чрезмерной усталости. То есть сил должно хватать на то, чтобы стремиться к своим жизненным целям. Здоровье — это такое состояние, которое позволяет жить полной жизнью.

От вашего текущего состояния здоровья и физической формы будет зависеть то, как вы будете пользоваться этой книгой. Подозреваю, что подавляющее большинство читателей начнет программу 10-минутных тренировок с самого начала — с уровня I. И это удачное решение по целому ряду причин.

- Я специально составлял программу 4•3•2•1 так, чтобы, по мере прохождения вами всех трех уровней, ваша задача постепенно усложнялась.
- Для каждого уровня даны подробные инструкции на 28 дней. В них предложены разные упражнения для разных дней, расставленные в определенном порядке, исходя из того, что этот порядок обеспечивает кумулятивный эффект упражнений. Если начнете с середины, многое потеряете.
- То же касается и других аспектов программы на всех уровнях. Советы относительно еды, необходимой для энергетической подпитки вашего тела, и о том, как справляться со стрессом и найти необходимую поддержку, — всё это слагаемые вашего успеха в долговременной перспективе.
- Если вы начнете с начала, у вас будет 12 недель, чтобы тренировка по схеме 4•3•2•1 вошла в привычку. К концу программы вы будете получать удовольствие от занятий и почувствуете, что тренировки вполне вписались в вашу жизнь.
- Не забудьте также о пользе 12-недельного самомониторинга. Чем дольше вы будете фиксировать

результаты применения успешной для вас стратегии, тем действеннее она окажется.

Вообще говоря, вы должны начинать с первого уровня, если:

- прошло, по меньшей мере, два месяца с тех пор, как вы соблюдали хоть какой-то режим;
- сейчас вы ежедневно делаете отжимания и приседания, но не делаете кардиоваскулярных упражнений, силовые упражнения, упражнения на скручивания и растяжку;
- вы регулярно, скажем, три дня в неделю, тренируете сердечно-сосудистую систему (ходьба, пробежки, тренажеры, гребля), но мало внимания уделяете упражнениям силовым и на скручивание, а также растяжке.

С другой стороны, если вы уже годами занимаетесь кардиоваскулярными упражнениями, поднятием тяжестей, упражнениями на скручивание, и эти тренировки уже стали частью вашей жизни, можете начинать со второго или третьего уровня. Но прежде чем решитесь пропустить уровень и начать со следующего, убедитесь, что в прежних занятиях не упустили не одного пункта из тех, что предложены в этой книге.

Следующие страницы помогут вам точно определить уровень вашей подготовки и приспособить программу 4•3•2•1 под свое состояние здоровья и индивидуальные предпочтения.

Повод посоветоваться с врачом

Почти каждый может выполнять упражнения в том или ином виде. Однако, прежде чем начать программу, вы должны посоветоваться с врачом, если вы беременны или у вас есть такие проблемы со здоровьем, как повышенное давление, проблемы с сердцем, боли в груди, головокружения или значительные проблемы с костями и суставами. Если вы принимаете какие-нибудь медикаменты, то корректируйте у своего лечащего врача дозировки, по мере того как будете становиться здоровее.

4.3.2.1 ФИТНЕС-ТЕСТИРОВАНИЕ

Ваши ответы на вопросы в приведенной таблице позволят определить ваш уровень физической подготовки. В некоторых случаях вам, возможно, предстоит выполнить тесты, предложенные на стр. 80—84.

За каждый ответ «да» начисляйте себе по 10 баллов. Подсчитайте результат, оцените свой уровень подготовки и примите решение, с какого уровня начинать программу 4.3.2.1.

Уровень подготовки

1. Выполняете ли вы кардиоваскулярные упражнения, такие, как ходьба, езда на велосипеде, бег, плавание, прыжки со скакалкой, хотя бы четыре раза в неделю?

☐ Да ☐ Нет

2. Можете ли вы оценить состояние вашей сердечно-сосудистой системы как хорошее или превосходное? (Если хотите, можете проделать тестовую ходьбу на выносливость, как указано на стр. 80.)

☐ Да ☐ Нет

3. Выполняете ли вы силовые упражнения, такие, как отжимания, работу

с грузами, гантелями или эспандерами хотя бы два раза в неделю?

☐ Да ☐ Нет

4. Можете ли вы оценить силу вашей верхней части тела как хорошую или превосходную? (Если хотите, можете проделать тестовые отжимания, как указано на стр. 80—81.)

☐ Да ☐ Нет

5. Выполняете ли вы упражнения для укрепления косых мышц пресса и нижней части спины, такие, как приседания или скручивания, хотя бы четыре раза в неделю?

☐ Да ☐ Нет

6. Можете ли вы оценить силу вашего пресса как хорошую или превосходную? (Если хотите, можете проделать тестовые сгибания, как указано на стр. 81—82.)

☐ Да ☐ Нет

7. Выполняете ли вы регулярно растяжки для верхней и нижней частей тела, такие, как заведение рук за голову, растяжку задней поверхности бедра или четырехглавой мышцы бедра, хотя бы четыре раза в неделю?

☐ Да ☐ Нет

8. Можете ли вы оценить вашу гибкость как хоро-

шую или превосходную? (Если хотите, можете проделать тест на наклоны вперед из положения сидя, как указано на стр. 82—83.)

☐ Да ☐ Нет

9. Можете ли вы оценить свой рост-весовой показатель (см. стр. 83) как хороший или превосходный?

☐ Да ☐ Нет

10. Можете ли вы оценить свой уровень подготовки как хороший или превосходный?

☐ Да ☐ Нет

(Чтобы оценить результаты тестов см. стр. 84.)

Сумма баллов	С какого уровня вам следует начинать	Рекомендации
0—50	Уровень I	Следуйте ежедневным инструкциям для уровня I. Каждый второй день выполняйте тренировочный комплекс 4.3.2.1. В остальные дни по 10 минут занимайтесь кардиоваскулярными упражнениями или любой другой физической деятельностью по своему усмотрению.
51—70	Уровень I	Следуйте ежедневным инструкциям для уровня I. Каждый второй день выполняйте 1—3 раза 10-минутный комплекс для уровня I, используя советы по усложнению упражнений. Если вы уже привыкли к каким-нибудь кардиоваскулярным упражнениям, выполняйте их в остальные дни.
71—90	Уровень II	Прочитайте ежедневные инструкции для уровня I, затем переходите к уровню II. Каждый второй день выполняйте 1—3 раза 10-минутный комплекс для уровня II. Если хотите, воспользуйтесь советами по усложнению упражнений. Если вы уже привыкли к каким-нибудь кардиоваскулярным упражнениям, выполняйте их в остальные дни.
91—100	Уровень III	Прочитайте ежедневные инструкции для уровней I и II, затем переходите к уровню III. Каждый второй день выполняйте 1—4 раза 10-минутный комплекс для уровня III. Если хотите, воспользуйтесь советами по усложнению упражнений. Если вы уже привыкли к каким-нибудь кардиоваскулярным упражнениям, выполняйте их в остальные дни.

Тесты для оценки уровня подготовки

Воспользовавшись тестами, предложенными на этой странице, можно оценить свой уровень подготовки с точки зрения аэробной емкости, силы и выносливости верхней и нижней частей тела, а также гибкости. В будущем вы сможете считать эти результаты базовыми показателями. Если полученные результаты вас разочаровали, значит, у вас имеется большой простор для улучшения своего физического состояния. Когда вы будете проводить оценку в следующий раз, результаты вам понравятся гораздо больше.

Такие оценивания послужат вам стимулирующим фактором. Они помогут:

- определять ваши сильные и слабые стороны;
- определять ваши личные цели;
- соотносить достигнутое по мере следования программе с начальным уровнем;
- определять момент, когда достигнутый вами уровень подготовки позволяет увеличить нагрузку.

Ходьба на выносливость

Это — лучший способ оценить вашу аэробную емкость, то есть силу вашего сердца, способность его доносить до мышц кислород.

Необходимый инвентарь. Кроссовки и часы с секундной стрелкой, секундомер или таймер.

Задача. Пройти одну милю (1,6 км) как можно быстрее.

Инструкции.

- Выберите безопасный маршрут длиной ровно в одну милю.
- Разогрейтесь 5—10 минут легкой ходьбой.
- Разогревшись, включайте таймер и — шагайте.

- На протяжении всего маршрута двигайтесь как можно быстрее, но не бегите!
- Если почувствуете, что вам больно, не хватает дыхания или возникнут другие неправильные ощущения, — остановитесь.
- На финише отметьте время с точностью до секунды.



Результаты

Если вам потребовалось 16 минут или больше, здоровье вашей сердечно-сосудистой системы сейчас на **низком** уровне.

Если вы уложились в 13—15 минут, здоровье вашей сердечно-сосудистой системы сейчас на **среднем** уровне.

14,28

Если вам понадобилось не больше 12 минут, состояние вашей сердечно-сосудистой системы можно оценить как **хорошее** или **превосходное**.

Отжимания

Этот тест определит силу и выносливость мышц верхней части вашего тела. Не проводите его, если у вас болит голова, нижняя часть спины или если у вас подскочило давление.

Необходимый инвентарь. Коврик для упражнений (по желанию).

Положение 1



Задача. Сделать как можно больше отжиманий без передышки.

Инструкции.

- Чтобы лучше пройти этот тест, перед тем как начать, разогрейте плечи. Сделайте легкую зарядку. Например: 3–5 минут походите на месте, чтобы поднять температуру тела. Затем разомните плечи, чтобы усилить приток крови и увеличить подвижность суставов. 1) *Вращение плеч вперед*: поднимите плечи и сделайте круговые движения вперед. 2) *Вращение плеч назад*: поднимите плечи и делайте круговые движения назад. 3) *Вращение руками*: поднимите руки вверх и вращайте ими вперед так, чтобы они оказывались то перед вами, то за вами.
- Лягте на живот, ноги вместе, спина прямая. Руки перед собой, на уровне плеч (**Положение 1**).
- Отожмитесь, выпрямляя руки и держа спину и тело прямо (**Положение 2**). Мужчины опираются на руки и пальцы ног, а женщины — на руки и колени.



Положение 2

- Вернитесь в исходное положение, но так, чтобы пола касался только ваш подбородок (грудь, живот, таз и бедра и голени (у мужчин) пола касаться не должны).
- Выполняйте отжимания без остановки столько, сколько можете. Считайте, сколько раз вы коснулись пола подбородком.
- Ограничений по времени здесь нет. Прекратите тест, когда сильно устанете или когда уже не сможете держать спину.

Нормы для теста на отжимания

Для мужчин:

Возраст	20—29	30—39	40—49	50—59	60—69
Превосходно	36(+)	30(+)	25(+)	21(+)	18(+)
Очень хорошо	35—29	29—22	24—17	20—13	17—11
Хорошо	28—22	21—17	16—13	12—10	10—8
Приемлемо	21—17	16—12	12—10	9—7	7—5
Нужно поработать	<16	<11	<9	<6	<4

Для женщин:

Возраст	20—29	30—39	40—49	50—59	60—69
Превосходно	30(+)	27(+)	24(+)	21(+)	17(+)
Очень хорошо	29—21	26—20	23—15	20—11	16—12
Хорошо	20—15	19—13	14—11	10—7	11—5
Приемлемо	14—10	12—8	10—5	6—2	4—2
Нужно поработать	<9	<7	<4	<1	<1

Частичное сгибание

Для проведения этого теста, который определит силу и выносливость мышц вашего пресса, понадобится помощник.

Необходимый инвентарь. Удобный коврик (по желанию), линейка, скотч, часы с секундной стрелкой, секундомер или таймер.

Задача. Выполнить за минуту как можно больше частичных (на четверть) сгибаний.

Инструкции.

- Начните с легкой зарядки. Например: 3–5 минут походите на месте, чтобы разогреться. Затем подготовьте мышцы пресса и нижней части спины к испытанию — лягте на спину и не торопясь выполните 8–10 скручиваний (см. стр. 108).
- Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Поднимите голову и коснитесь

подбородком груди. Пусть помощник отметит скотчем на полу, где находятся кончики ваших пальцев. На расстоянии 3 дюймов (7,5 см) от этой отметки нужно положить какой-нибудь предмет (например, доску или книгу), который будет использоваться как контрольный ориентир (**Положение 1**).

- Согните колени, ноги на ширине плеч, чтобы поясница касалась пола. Напрягите пресс и поднимите голову и плечи — поясница остается на полу. Когда вы поднимаете голову и плечи, ваши руки будут скользить по полу вперед, по меньшей мере, на 3 дюйма (7,5 см), и касаться контрольного ориентира — касание будет означать, что сгибание выполнено правильно. Следите, чтобы ваше тело не скользило вперед (сокращая расстояние до контрольного ориентира) (**Положение 2**). Лягте снова и начинайте новое сгибание.

- Сосчитайте количество сгибаний, которые вы можете проделать за 1 минуту (не включая в эту минуту время для отдыха).

Положение 1



Положение 2



Нормы для теста на частичное сгибание

Для мужчин:

Возраст	15–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60(+)
Превосходно	60(+)	54(+)	45(+)	39(+)	33(+)	29(+)
Хорошо	53	46	39	33	28	21
Умеренно	48	41	34	28	23	15
Приемлемо	41	36	28	21	16	9
Плохо	<41	<36	<28	<21	<16	<9

Для женщин:

Возраст	15–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60(+)
Превосходно	53(+)	45(+)	36(+)	31(+)	24(+)	20(+)
Хорошо	45	39	30	25	15	15
Умеренно	40	31	25	19	6	5
Приемлемо	34	26	19	9	4	2
Плохо	<34	<26	<19	<9	<4	<2

Наклоны вперед из положения сидя

Этот тест определит гибкость мышц нижней части спины и ног.

Необходимый инвентарь. Метр (на портновских метрах с одной стороны ленты обычно нанесена метрическая шкала, а на другой — дюймовая) или рулетка, скотч.

Задача. Наклониться вперед как можно дальше, сидя на полу, ноги перед собой.

Инструкции.

- Выберите ровную и удобную поверхность.

Положение 1



- При помощи скотча отметьте на полу линию длиной как минимум 12 дюймов (30 см). Затем, на расстоянии 3 дюймов (7,5 см) от нее, еще одну.
- Положите одну руку на другую, ладонями вниз (**Положение 1**). Выдохните и тянитесь к второй линии, насколько возможно, не сгибая ног (**Положение 2**).
- Сделайте это четыре раза, измерьте результаты четвертой попытки.
- Измерьте расстояние, до которого вам удалось дотянуться, считая «+», если оно за второй линией, и «-», если до нее.

Результат.

Если вы смогли вытянуть руки на 3 дюйма (7,5 см) за вторую линию или дальше, считайте свою гибкость хорошей или превосходной.



Положение 2

Каков ваш росто-весовой показатель?

Росто-весовой показатель (или индекс массы тела, ИМТ) позволяет рассчитать общее содержание жира в вашем организме. Его используют, чтобы определить, к какой весовой категории относится человек и не оказывает ли его вес негативного влияния на состояние здоровья. Чем выше этот ваш показатель, тем больше у вас оснований для беспокойства. Для большинства людей он оказывается гораздо лучшим показателем здоровья и физической формы, чем просто весы. (У спортсменов и людей с сильно развитой мускулатурой показатель ИМТ может не давать верной картины: из-за большого веса мышечной ткани весовые категории для них другие.)

- Нормальное значение показателя ИМТ для взрослого человека составляет от 18,5 до 25.
- Показатель выше 25 считается признаком избыточного веса.
- Показатель выше 30 считается признаком ожирения.

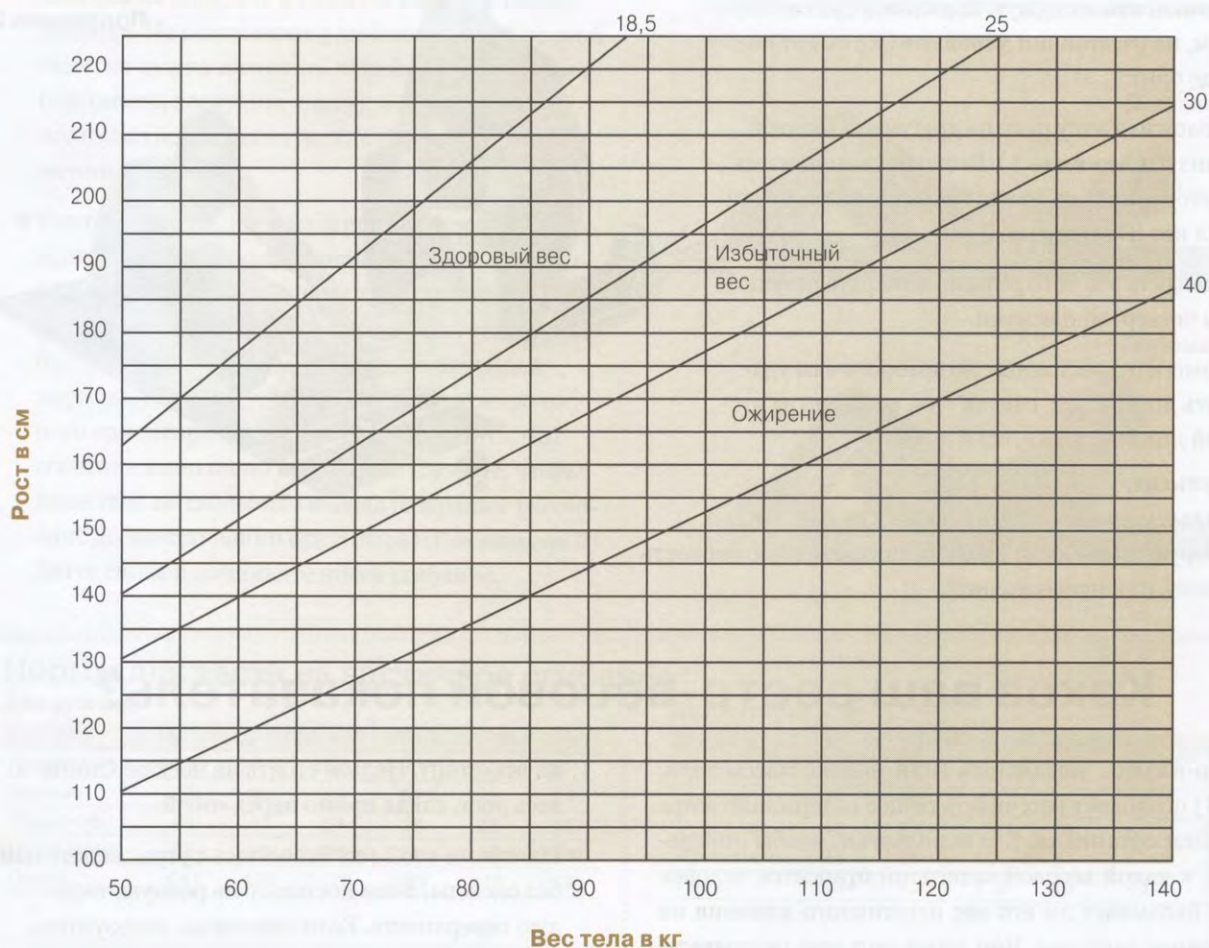
Чтобы узнать свой показатель ИМТ:

- *Измерьте свой рост.* Пусть друг или родственник измерит вас без обуви, когда вы опираетесь

на всю стопу. Нельзя стоять на носках! Стойте во весь рост, глядя прямо перед собой.

- *Измерьте свой вес.* Взвесьтесь с утра, желательно без одежды. Весы поставьте на ровную, твердую поверхность. Если возможно, пользуйтесь теми же весами, когда будете выполнять 10-минутные комплексы по схеме 4•3•2•1, только не смотрите на весы слишком часто. Обещаю вам, что если будете следовать ежедневным инструкциям, то постоянно и уверенно будете терять жир и наращивать мускулатуру.
- *Определите весовую категорию по ИМТ* (здоровый вес, избыточный вес или ожирение). График на следующей странице показывает, что потеря 5–10 фунтов (2–4 кг) позволяет перейти из категории избыточного веса в категорию здорового. Например, если ваш рост 5 футов 6 дюймов (168 см), а весите вы 175 фунтов (79 кг), то у вас избыточный вес. Но, сбросив 10 фунтов (4 кг), вы вернетесь в категорию нормального веса.

Росто-весовой показатель



Результаты тестирования уровня подготовки

Всякая серьезная фитнес-программа должна включать методы оценки. Запишите результаты своего тестирования сюда. После прохождения уровня I (II или III) проведите тест снова и сравните результаты. Вы получите неопровержимые доказательства того, что ваши усилия привели к прекрасным результатам.

Ходьба на выносливость

Я успешно завершил одномильную (1,6 км) прогулку за 42 минут.

Отжимания

Я успешно сделал 12 отжиманий.

Частичное сгибание

Я успешно сделал 30 частичных сгибаний за 1 минуту.

Наклоны вперед из положения сидя

Я могу дотянуться до отметки 12 дюймов

- ☒ дотянулся до контрольной линии
☐ не дотянулся до контрольной линии

Росто-весовой показатель

Мой рост 153

Мой вес 32,6

Категория ИМТ 380006

Состояние здоровья

Поздравляю, вы только что закончили оценку своего уровня физической подготовки. Теперь определимся с состоянием вашего здоровья.

В этой части вам необходимо проделать несколько измерений и анализов, которые довольно точно покажут, насколько вы сейчас здоровы. Если такие проверки проводить регулярно, их результаты станут маркерами вашего успеха, показывая, как эффективная программа тренировок «10 минут в день» позволяет улучшать вашу жизнь в целом. Сначала вы измерите свою талию и бедра. Затем артериальное давление. Далее, по желанию, можете сдать анализы на содержание в крови холестерина, глюкозы или триглицеридов и сделать еще какие-нибудь исследования. И наконец, убедительно прошу вас делать фотографии себя «до» и «после», а также заполнить обязательство по форме, приведенной на стр. 88. (Не беспокойтесь, вы обязуетесь всего лишь активно двигаться по 10 минут в день и относиться к пище как к топливу.)

Измерьте отношение обхвата талии к обхвату бедер

У большинства из нас лишний жир откладывается на бедрах и талии. Чем больше у вас отношение обхвата талии к обхвату бедер, тем выше риск возникновения таких опасных заболеваний, как гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы и диабета II типа. К тому же, измеряя талию и бедра, вы получаете простой и показательный способ узнать, насколько вы постройнели.

Чтобы правильно посчитать отношение обхвата талии к обхвату бедер:

- **Измерьте обхват талии.** Встаньте прямо, ноги вместе. Разведите руки в стороны на ширине плеч. Попросите друга измерить вам талию портновским метром, обернув его не туго, но плотно так, чтобы он шел параллельно полу на уровне пупка. Выдохните, потому что при вдохе живот увеличивается. Запишите результат в соответствующую графу с точностью до четверти дюйма (полусантиметра).

- **Измерьте обхват бедер.** Теперь пусть ваш друг измерит самую широкую часть ваших бедер (уложив портновский метр по самой широкой части ягодиц). Запишите результат измерения с точностью до четверти дюйма (полусантиметра).

- Разделите величину обхвата талии на величину обхвата бедер. Запишите полученное число.

Обхват моей талии 96 см.

Обхват моих бедер 103 см.

Отношение талия/бедра 0,93

Женщины. Если полученное отношение больше 0,8, то у вас повышен риск развития сердечных заболеваний, диабета, повышенного кровяного давления и инсульта.

Мужчины. Если полученное отношение больше 1,0, то у вас повышен риск развития сердечных заболеваний, диабета, повышенного кровяного давления и инсульта.

Определите артериальное давление

Давление крови показывает силу, с которой кровь давит на стенки сосудов, особенно артерий. Высокое давление, которое может быть вызвано появлением на стенках сосудов бляшек, заставляет сердце больше трудиться, и со временем вырастает риск инсульта, инфаркта, сердечной и почечной недостаточности, артериальной аневризмы. Даже слегка повышенное давление значительно сокращает прогнозируемую продолжительность жизни. Очень высокое давление может убить за несколько лет, особенно если оно сочетается с курением, ожирением, повышенным холестерином или диабетом. Часто высокое давление называют «тихим убийцей», потому что чаще всего оно протекает бессимптомно.

Чтобы измерить давление, вам на руку надевают манжету, надувают ее воздухом, чтобы остановить ток крови, а затем ослабляют сжатие и слушают биение пульса стетоскопом, пока манжета не ослабнет. Существуют электронные приборы с манжетой, которую

Сделайте фотографию «до»

Ничто так не мотивирует, как вид тех изменений, что произойдут с вами в течение следующих 12 недель. Попросите друга или родственника фотографировать вас «до» и «после». Чтобы фотографии получились более эффектными:

- Не стойте слишком близко к объективу. Вам понадобится фотография в полный рост.
- Не стойте слишком далеко от объектива, иначе картинка получится маленькой.
- Оденьтесь так, чтобы одежда не скрывала вашей физической формы, например, в купальник или шорты с футболкой.
- Снимайтесь на светлом фоне, например, у белой стены или на фоне белых обоев.
- Храните снимки «до» и «после» вместе.

Мы хотим, чтобы вы покрасовались! Если хотите, можете загрузить свои снимки на сайт www.4321fitness.com. Попробуйте написать к ним рассказ, и пусть ваши замечательные достижения вдохновляют других.

нужно одевать на руку. Прибор для измерения давления можно купить в аптеке, а в некоторых из них установлены приборы, с помощью которых можно самостоятельно измерить давление.

Показатели давления крови могут различаться в зависимости от метода измерения. Кроме того, если манжета сидит слишком плотно или слишком свободно, результат будет неточным. Кстати, результаты измерения на правой и левой руках будут отличаться. А еще давление зависит от настроения. Если вы слишком нервничаете в кабинете врача, ваше давление может повыситься (так называемая *боязнь белого халата*).

Давление крови представляется двумя числами, показывающими систолическое и диастолическое давление. Когда в манжету накачан воздух, в стетоскопе не слышно биения пульса. Затем воздух сдувают. Число, которое показывает прибор, когда в стетоскопе становится слышным биение пульса, соответствует систолическому давлению — давлению крови в момент сердечного сокращения. Число, после которого биения снова не слышно, называется диастолическим. Оно соответствует нижнему пределу давления, когда сердце расслаблено между двумя сокращениями. Если ваше систолическое давление составляет 120, а диа-

столическое — 80 мм ртутного столба, то говорят, что ваше давление 120/80.

Систолическое	Диастолическое	Классификация риска
менее 120	менее 80	нормальное
120 — 139	80 — 89	склонность к гипертонии
140 — 159	90 — 99	1 стадия гипертонии
более 160	более 100	2 стадия гипертонии

Американская ассоциация сердца считает, что от повышенного давления страдает около трети взрослого населения США — 73 миллиона человек. Не совсем ясно, что же вызывает повышение давления. У некоторых предрасположенность к гипертонии наследственная, других подводит неправильное питание, избыток соли, ожирение и сидячий образ жизни. При помощи правильного питания и упражнений вы прекрасно сможете снизить свое давление, даже если генетически расположены к этому заболеванию.

Мое систолическое давление 120.

Мое диастолическое давление 80.

Мое давление:

☒ Нормальное.

☐ Немного повышенное — медицинское вмешательство не требуется.

☐ Слишком высокое — я лечусь.

Основные показатели: глюкоза, холестерин и триглицериды

Мы часто предлагаем клиентам пройти ознакомительный анализ крови по 40 показателям. Если вы хотите сделать полный анализ крови, посоветуйтесь со своим врачом или сходите в клиническую лабораторию. Если вы не медик, вам понадобится специалист, который расшифрует для вас результаты анализа.

Я рекомендую узнать, по меньшей мере, следующие показатели.

■ **Содержание глюкозы в крови.** Нормальным считается содержание 70–99 мг/дл.

■ **Общее содержание холестерина.** Результат можно интерпретировать так.

Общий холестерин	Классификация риска
менее 200 мг/дл	хороший результат
200–239 мг/дл	пограничное значение
240 мг/дл и выше	повышенное содержание

■ **Липопротеины высокой плотности (ЛПВП), или «хороший» холестерин.** ЛПВП транспортируют «плохой» холестерин из крови в печень, которая обеспечивает их вывод из тела. Чем выше содержание ЛПВП, тем лучше, поскольку они играют защитную роль, предохраняя вас от болезней сердца.

ЛПВП («хороший» холестерин)	Классификация риска
60 мг/дл и выше	хороший результат
40–60 мг/дл	приемлемый
менее 40 мг/дл	пониженный

■ **Липопротеины низкой плотности (ЛПНП), или «плохой» холестерин.** ЛПНП имеют склонность задерживаться в крови и откладываться на стенках артерий, повышая опасность развития инфаркта и инсульта. Чем их меньше, тем лучше.

ЛПНП («плохой» холестерин)	Классификация риска
менее 100 мг/дл	хороший результат
100–129 мг/дл	приемлемый
130–159 мг/дл	пограничное значение
160–189 мг/дл	повышенный
190 мг/дл и более	чрезвычайно повышенный

Результат анализа холестерина может быть представлен в виде отношения общего содержания холестерина к содержанию ЛПВП. К примеру, если общий холестерин составляет 200 мг/дл, а содержание ЛПВП — 50 мг/дл, то соотношение будет равно 4:1. Здоровым считается соотношение менее 5:1, оптимальным — 3,5:1. Обратите внимание, что Аме-

риканская ассоциация сердца рекомендует считать не соотношения, а абсолютные значения — они позволяют врачам лучше судить о том, какое лечение назначить пациенту.

■ **Триглицериды плазмы.** Высокое содержание в крови жиров, которые называются триглицеридами, повышает риск развития заболеваний сердца. Результаты анализа вы можете интерпретировать так:

Триглицериды	Классификация риска
менее 150 мг/дл	хороший результат
150–199 мг/дл	пограничное значение
200–499 мг/дл	повышенный
более 500	чрезвычайно повышенный

Результаты анализа крови

Запишите здесь результаты вашего первого анализа крови. Когда вы проведете анализ в следующий раз, вы с удовольствием увидите, что результаты улучшились.

Содержание глюкозы _____.

Общий холестерин _____.

ЛПВП («хороший» холестерин) _____.

ЛПНП («плохой» холестерин) _____.

Триглицериды плазмы _____.

Дополнительная оценка здоровья

Составление общей картины вашего здоровья — это как составление картинки из пикселей. Пиксели — результаты ваших анализов. Чтобы получить сколько-нибудь полную картину, пикселей нужно много. Чем больше пикселей будет, тем более четкой получится картинка. Если вы захотите детально проанализировать картины своего здоровья, вам понадобятся десятки «пикселей».

Ваш врач или фитнес-центр может провести дополнительные тесты, которые позволят составить

более полную картину вашего нынешнего состояния здоровья. В эти тесты входит:

- Дополнительная проверка выносливости сердечно-сосудистой системы
- Дополнительная проверка мышечной силы
- Проверка работы легких
- Пульс в состоянии покоя
- Плотность костей.

Готовы ли вы подписать обязательство?

Пожалуйста, заполните бланк обязательства, которое вы берете на себя. Не забудьте поставить дату. Когда пройдет время и вы станете здоровее, эта дата приобретет для вас большее значение.

Копию этого документа вы можете прикрепить на холодильник или хранить у себя в бумажнике. Подписанный договор имеет силу — даже если вы заключили его с самим собой.

Я, АВВ, обязуюсь активно двигаться по 10 минут ежедневно в течение ближайших 28 дней, в том числе выполнять тренировку 4•3•2•1 три или четыре раза в неделю. Также я обязуюсь относиться к пище как к топливу.

Подпись 

Дата 08.05.2012

4

Уровень I. Начали!

3

Фитнес без отягощения

Нувот! Можно начинать. На следующих страницах вы найдете четыре 10-минутных комплекса первого уровня. Каждый из них включает в себя 4 минуты ВАУ, 3 минуты силовых упражнений, 2 минуты упражнений на скручивание и 1 минуту растяжки и глубокого дыхания. Каждое упражнение снабжено кратким описанием, пояснительными фотографиями и инструкцией, в которой изложено, как его правильно выполнять и что нужно сделать, чтобы, в зависимости от состояния вашего здоровья, облегчить или усложнить его выполнение.

Уровень I содержит упражнения, при выполнении которых используется только вес тела и — никакого дополнительного инвентаря. Значит, вы сможете выполнить их там, где пожелаете, — и в помещении и на открытом воздухе. Когда вы хорошо освоите эти упражнения, вы, может статься, займетесь легкой растяжкой в зале ожидания железнодорожного или аэровокзала, станете подкачивать пресс перед телевизором, а после долгого утомительного совещания сумеете разогнать усталость парочкой глубоких вдохов-выдохов.

2

1

Для удобства пользуйтесь ковриком

Все упражнения уровня I выполняются без отягощения, так что, вообще говоря, никакого дополнительного инвентаря вам не требуется. Но если вы превысите всего цените комфорт, возможно, вы захотите потратиться на гимнастический коврик. Сегодня коврики представлены на рынке достаточно широко: есть даже специальные коврики для пилатеса, для аэробики, для йоги. Коврики для пилатеса самые упругие, для йоги — самые тонкие, кроме того, та сторона, которая прилегает к полу, «липкая», а значит, коврик не скользит. Но для тренировок по схеме 4•3•2•1 я бы советовал остановиться на тех ковриках, толщина которых не менее 1,2 и не более 5 см толщиной. Убедитесь также, что вам хватает его длины и ширины. Цена большинства гимнастических ковриков не превышает 1500 рублей и, отправившись в ближайший магазин спорттоваров или заглянув на сайт www.4321fitness.com, вы легко найдете подходящего производителя. Если же в вашем доме на полу ковры, можете вместо коврика использовать полотенце.

Не забывайте отслеживать время!

Как вы уже поняли, каждый блок 10-минутного комплекса разделен на временные интервалы.

- В течение 4 минут ВАУ вы чередуете 30 секунд интенсивных упражнений с 30 секундами умеренной нагрузки, отслеживая время и помня, что каждые полминуты вам нужно менять темп.
- В 3- и 2-минутных блоках схемы 4•3•2•1 каждое упражнение длится 1 минуту, и вам нужно знать, когда приходит время заканчивать одно и переходить к следующему.
- Блок растяжки и глубокого дыхания разбит на 30-секундные интервалы, длительность которых вам тоже необходимо отслеживать, чтобы вовремя переключаться.

Мои клиенты проявили удивительную изобретательность в смысле выбора способов отсчета времени.

Попробуйте следующие варианты, пока не определитесь, что вам подходит больше всего.

Большие настенные часы с секундной стрелкой. Найдите недорогие часы и, убедившись в том, что они достаточно красивые и большие, повесьте их на стену или поставьте на пол. Секундная стрелка будет отмерять необходимые интервалы для ВАУ и других упражнений.

Наручные часы с секундной стрелкой. Используйте любые механические или кварцево-механические наручные часы, положив их перед собой.

Электронные спортивные часы. Такие наручные часы позволяют отсчитывать начало и конец разных упражнений простым нажатием кнопки. Часть моделей оснащена дополнительными функциями, например, счетчиком пульса.

Секундомер. Наденьте на шею обычный секундомер. Большинство таких приборов имеют таймеры, которые позволяют отсчитывать общее время тренировки и необходимые интервалы.

Мобильный телефон. Большинство моделей имеют встроенные секундомеры. Если секундомер указан в списке инструментов, другого и не надо.

Запись своего голоса. Самым передовым способом может считаться использование звукозаписывающего устройства (мобильного телефона, диктофона, компьютера, ноутбука). Отмеряя секундомером необходимые промежутки, отдавайте самому себе команды в моменты, когда нужно начинать и заканчивать упражнение. Можно подбодрить себя: «Молодец, Шон, поехали... проведем сегодня отличную тренировку!» По мере приближения конца упражнения, начинайте обратный отсчет: «4 секунды, 3, 2... стоп. Достаточно, переходим к следующему упражнению». Если сделать такую запись, можно не смотреть на часы — только слушать свой голос и выполнять отдаваемые самому себе команды.

Двигайтесь под музыку

Ничто так не развлекает во время тренировок, как музыкальное сопровождение. Прибавьте громкость и работайте в свое удовольствие. Войдя во вкус, вы как будто снова вернетесь в детство.

Как оценивать нагрузку ВАУ

Эта шкала интенсивности поможет вам выбрать подходящую нагрузку ВАУ.

Шкала интенсивности

1. Легко	Дыхание легкое, ровное, усилия минимальны
2. Легко/медленно	
3. Медленно	
4. Медленно/умеренно	Дыхание учащенное, как будто кого-то догоняешь
5. Умеренно	
6. Умеренно/быстро	Интенсивное дыхание, как когда пытаешься догнать ребенка или отъезжающий автобус
7. Быстро	
8. Быстро/интенсивно	
9. Интенсивно	Жми! Движения быстрые и, насколько возможно, сильные; быстрый бег
10. Максимальные усилия	

ВАУ (высокоинтенсивные аэробные упражнения) выглядят вот так:

30 секунд умеренной нагрузки	→	разогрев, уровни 1—3.
30 секунд ВАУ	→	уровни 4—5.
30 секунд умеренной нагрузки	→	уровень 3.
30 секунд ВАУ	→	уровни 6—7.
30 секунд умеренной нагрузки	→	уровень 4.
30 секунд ВАУ	→	уровни 7—8.
30 секунд умеренной нагрузки	→	уровень 5.
30 секунд ВАУ	→	уровни 9—10.

Итого — **4** минуты упражнений.

MP3-записи. Если вы технически подкованы, можете записать свои тренировки, в сопровождении музыки и собственного голоса, на проигрыватель (компакт-дисков или MP3). Эти записи можно брать с собой куда угодно, например, чтобы тренироваться вне дома.

Перед тренировкой разогрейтесь

Во время ВАУ быстрый темп упражнений чередуется с темпом умеренным. В идеале, перед каждой тренировкой нужно 2—5 минут разогревать мышцы: хороший разогрев улучшит циркуляцию крови (и кислорода), поднимет температуру тела, подготовит мышцы к эффективному сокращению, сняв напряжение, увеличит подвижность суставов и уменьшит

риск травмироваться. К тому же разогрев освободит сознание от повседневных забот, морально подготовит и настроит вас на тренировку, сосредоточит на ней.

Чтобы как следует разогреться, в течение нескольких минут выполните несложные аэробные упражнения или походите небыстрым шагом (можно на месте). Затем немного ускорьтесь, например, перейдите к прыжкам (стр. 113) или ходьбе с выпадами (стр. 127) или сделайте «самолет» (стр. 181). Попробуйте и увидите, как хорошо это работает.

Если у вас нет времени на разогрев, начинайте выполнять ВАУ в умеренном темпе, включив разогрев в формат 10-минутного комплекса. Используйте первые 2 минуты, чтобы хорошенько разогреть тело и морально подготовиться к последующим упражнениям.

КОМПЛЕКС 1

Добро пожаловать на первую тренировку по схеме 4•3•2•1. Это ваш первый шаг к своему здоровью! Этот 10-минутный комплекс, дающий нагрузку всему телу, подойдет всем, кто заботится о своей фигуре, а также тем, кто перенес травму или восстанавливается после болезни. Комплекс не стонит с вас семь потов (ну... кое-кто, конечно, всё же разругается), поэтому выполнять его можно и дома, и на работе, и на улице, и в отеле или даже в какой-нибудь приемной, когда там никого нет. Упражнения выполняются без дополнительного отягощения, так что для их выполнения не понадобится никакого специального спортивного инвентаря. Справившись с комплексом в полном объеме, вы нагрузите все группы мышц и на пару часов активизируете обмен веществ.

4 минуты ВАУ

Бег на стуле

Инвентарь: стул.

Укрепляет мышцы: сердца, плеч, рук, корпуса и ног.

Сегодня для ВАУ вам не понадобится даже вставать! «Бег на стуле» — прекрасное упражнение: оно не перегружает ваши стопы, бедра и колени, но так же эффективно и действенно, как и бег в привычном всем варианте.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на край стула, спина прямая, ноги на ширине бедер, руки согнуты под 90° (Положение 1).

► НАЧАЛИ!

1. Напрягите мышцы пресса и начинайте плавно двигать руками и ногами так, будто бежите трусцой: правое колено стремится к груди, левая рука — к плечу, и наоборот. Отталкивайтесь от пола подушечками стопы, а не пятками, поднимайте колени настолько высоко, насколько можете.

Продолжайте не спеша в течение 30 секунд (Положение 2).



Положение 1



Положение 2

2. Теперь слегка подайтесь вперед (от поясницы, спина ровная) и выполняйте те же движения, но быстрее. Работайте руками и ногами так быстро, как только можете. Продолжайте бег в течение 30 секунд (**Положение 3**).

3. Чередуйте 30 секунд быстрого и медленного бега в течение 4 минут, постепенно ускоряя свои «медленные» периоды, а «быстрые» делая еще быстрее. Последние 30 секунд бегите изо всех сил!

Слишком трудно?

Упростите

- Прижмите руки к бедрам.
- Сбавьте темп.

Слишком просто?

Усложните

- Интенсивнее работайте руками и ногами во время бега.
- Возьмите в руки гантели (бутылки с водой).

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Даже простые движения нужно выполнять правильно. И не сбивайте дыхания: за 4 минуты вы не должны запыхаться.

слегка
подайтесь
вперед



Положение 3

3 минуты силовых упражнений

Приседания у стены

Инвентарь: стена или другая неподвижная опора.

Укрепляет мышцы: ног, корпуса, ягодиц.

Это упражнение можно выполнять, разговаривая по телефону на работе, готовя обед на кухне, ожидая, пока дети сходят в туалет, в коридоре, стоя в очереди за билетами в кинотеатре, — главное, чтобы рядом была стена.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте спиной к стене, ноги на ширине бедер, руки свободно свисают по бокам. Стопы отстоят от стены на 60–90 см, ноги слегка согнуты в коленях (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Расправьте грудь и, опираясь спиной на стену, сгибайте колени и скользите по стене вниз настолько, насколько получается без излишнего напряжения (максимум — до полуприседа).

2. Оказавшись в положении полуприседа, все время удерживайте носки впереди коленей. Помните, что линия,

взгляд
направлен
вперед

плечи
расслаблены

стопы
уверенно
стоят на полу
(не скользят)

колени
слегка
согнуты



Положение 1

опущенная от колена к середине стопы, должна образовывать перпендикуляр к полу. Если нужно, отойдите чуть дальше от стены и начните заново (**Положение 2**).

3. Постарайтесь продержаться в полуприседе 1 минуту.

Слишком трудно?

Упростите

- Не садитесь слишком глубоко. Сперва достаточно присесть на четверть. Со временем вы сможете опускаться ниже.
- Поставьте руки на пояс.
- Находитесь в полуприседе меньше минуты.
- Отдохните, потом присядьте снова.

Слишком просто?

Усложните

- Приседайте глубже.
- Поднимите руки над головой (как рефери, когда показывает «тачдаун»), большие пальцы прижмите к стене, ладони смотрят друг на друга. Плечи не поднимайте.
- Держите над головой двумя руками бутылку с водой (сумочку, портфель или сковороду).

- Поднимите над головой две гантели (бутылки с водой или пресс-папье).
- В приседе, медленно поднимая вверх левое колено, оторвите левую ногу от пола. Чтобы еще усложнить упражнение, поднимите колено выше. Постарайтесь продержаться в этом положении 30 секунд, затем смените ногу и держите еще 30 секунд.
- Находитесь в полуприседе дольше минуты.



Положение 2

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Следите за осанкой, стараясь избежать избыточного давления на колени и другие суставы. Не сбивайте дыхания.

Отжимания от стены

Инвентарь: стена или другая неподвижная опора.

Укрепляет мышцы: груди, плеч, рук и корпуса.

Как и предыдущее упражнение, его можно выполнять где угодно, главное, чтобы рядом была стена. Отличаясь от армейских отжиманий простотой выполнения, оно позволит вам укрепить мышцы рук, груди, пресса и нижней части спины, но при этом вам не придется ложиться на пол.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Установите руки на стену как в положении для отжиманий: пальцы направлены вверх и в стороны, ладони чуть шире ширины плеч. Стопы стоят на расстоянии 60–90 см от стены так, чтобы тело опиралось о стену. Руки слегка согнуты в локтях, голова на одной линии с позвоночником (**Положение 1**).



Положение 1



Положение 2

НАЧАЛИ!

1. Приподнимите пятки, сильнее опершись на стену. Держа ноги слегка согнутыми в коленях, приблизьте лицо и верхнюю часть корпуса к стене, сгибая локти. Представьте, что вам нужно достать носом и лбом до стены. Приблизьтесь настолько, насколько можете (**Положение 2**).

2. Теперь выпрямляем обе руки: на выдохе оттолкнитесь руками от стены, возвращая себя в исходное положение.

3. Делайте столько отжиманий, сколько сможете за 1 минуту.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Дышите ритмично, отталкиваясь от стены и разгибая руки на выдохе. Не забывайте следить за осанкой.

Слишком трудно?

Упростите

- Приближайтесь к стене только на четверть. Помните: чтобы укрепить мышцы, вам совсем необязательно касаться стены лбом или грудью.
- Поставьте стопы ближе к стене, снизив нагрузку.

Слишком просто?

Усложните

- Приблизьте верхнюю часть корпуса к стене насколько возможно близко.

- Поставьте стопы дальше от стены.
- Установите руки ближе друг к другу. Эта простая поправка заметно увеличит нагрузку на трицепсы: прощайте, дряблые руки!
- Делайте отжимания на одной руке. Обопритесь на одну руку; вторую заложите за спину. Если хотите еще сильнее увеличить нагрузку, поставьте ноги ближе одну к другой. Постарайтесь сделать за 30 секунд как можно больше отжиманий, затем смените руку и отжимайтесь еще 30 секунд.
- Делайте отжимания на одной ноге. Обопритесь на одну ногу, подняв другую и подтянув колено к груди. Отжимайтесь, напрягая пресс. Постарайтесь сделать за 30 секунд как можно больше отжиманий, затем смените ногу и отжимайтесь еще 30 секунд.
- Выполняйте отжимания резко, с максимальной скоростью. Это позволит вам увеличить количество повторений и в полной мере задействовать мышцы плеч и рук.

Выпады с фиксацией

Инвентарь: если нужно — стул или стена для равновесия.

Укрепляет мышцы: ног и ягодиц.

Выпады — мое любимое упражнение для нижней части корпуса. Его можно выполнять, разговаривая по телефону, стоя в очереди, ожидая, пока дети наиграются в футбол. Выпады не только укрепляют мышцы нижней части тела, но и подтягивают ягодицы (а они так и норовят потерять форму!). Выпады с фиксацией минимизируют износ суставов, да и новичку выполнять их проще: нужно только принять соответствующее положение и задержаться в нем. Классический вариант предполагает повторение выпадов и подъемов (кстати, этим вы займетесь позже).

смотрим
прямо перед
собой

грудь
расправлена

плечи
расслаблены

Положение 1

Положение 2

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте для равновесия возле стула или стены, руки свободно свисают по бокам (**Положение 1**). Отведите левую ногу на 90—120 см назад: опора на пятку правой, стоящей впереди, ноги и на носок левой. Удерживайте равновесие: смотрите прямо перед собой; спина прямая, грудь расправлена (**Положение 2**).

НАЧАЛИ!

1. Сгибайте колени, пока правое бедро не окажется параллельным полу. Напрягайте ягодицы и садитесь так глубоко, как можете без излишнего напряжения, не позволяя при этом левому колену коснуться пола (**Положение 3**). Зафиксируйте это положение и постарайтесь продержаться 30 секунд.
2. Следите, чтобы в выпаде переднее колено не уходило вперед дальше линии носка. Линия, соединяющая колено и середину стопы, должна образовать перпендикуляр к полу. Если необходимо, исправьте стойку, увеличив расстояние между стопами.
3. Выпрямите обе ноги и вытолкните себя в исходное положение.
4. Смените ногу, сделайте выпад, зафиксируйте его и постарайтесь продержаться 30 секунд.



Положение 3

колено над
лодыжкой

спина
прямая

ягодицы
напряжены

тыльная сторона
колена смотрит
в потолок

Слишком трудно?

Упростите

- Делайте менее глубокие выпады. Пусть бедро передней ноги будет не параллельным полу, а под 45° к нему.
- Поставьте руки на пояс.
- Отдыхайте между выпадами.

Слишком просто?

Усложните

- Делайте более глубокий выпад.

- Поднимите руки над головой, показывая «тачдаун». Сведите лопатки, но не поднимайте плечи. Это поможет вам растянуть переднюю часть бедра и сильнее нагрузит мышцы корпуса и ног.
- Поднимите обеими руками над головой тяжелый предмет, например, сумочку, портфель или сковородку.
- Возьмите в руки гантели (бутылки с водой, пресс-папье).
- Фиксируйте выпад дольше 30 секунд.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Подтянув ягодицы при помощи выпадов, вы станете выглядеть сзади так же привлекательно, как и спереди.

2 минуты упражнений на скручивание

Стул и «доска»

Инвентарь: стул, стол или другая опора около метра высотой.

Укрепляет мышцы: плеч, рук и корпуса. Это упражнение позволит подтянуть живот, укрепить мышцы нижней части спины и бедер, а также поможет, не обливаясь потом, сформировать сильный и стройный корпус. Более того, вам для этого не придется ложиться на пол или приседать по сотне раз в день. «Спинку стула» можно делать где угодно — возле стиральной машины, за кухонным столом, на работе, у ксерокса или в парке, у скамейки.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Положите ладони рук, разведенных на ширину плеч, на горизонтальную опору на уровне талии. Сделайте шаг назад, разместив сведенные вместе ноги в 60–120 см от опоры. Вытянитесь вперед (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Представляя, что вы длинная прямая доска, и продолжая удерживать ноги вместе, верхнюю часть тела прямо, а голову на одной линии с позвоночником, отрывайте пятки от пола и поднимайтесь на носках. Руки вытянуты и слегка согнуты в локтях (**Положение 2**).

2. Задержитесь в этом положении на 1 минуту.



Слишком трудно?**Упростите**

- Встаньте ближе к стулу, чтобы уменьшить нагрузку на верхнюю часть тела.
- Поставьте пятки на пол, так вам легче будет удерживать равновесие и выполнять упражнение.
- Удерживайте положение меньше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Во время выполнения упражнения держите голову на одной линии с позвоночником. Представляя себя спинкой стула, выпрямляйтесь и вытянитесь вверх, пресс напряжен.

Слишком просто?**Усложните**

- Отойдите дальше от стула, чтобы увеличить нагрузку на верхнюю часть тела.
- Делайте упражнение, опираясь на одну руку. Встав в исходное положение, обопритесь на стул одной рукой и удерживайте это положение 30 секунд. Затем смените руку и продержитесь еще 30 секунд.
- Делайте упражнение на одной ноге. Напрягите пресс, подтяните одно колено к груди и удерживайте это положение 30 секунд. Затем смените ногу и продержитесь еще 30 секунд.
- Удерживайте положение дольше 1 минуты.



Наклоны в стороны сидя

Инвентарь: прочный стул.

Укрепляет мышцы: корпуса (пресса, бедер, поясничного отдела спины).

Представьте себе: можно укреплять пресс и формировать «осиную» талию, дома, на работе и даже перед телевизором, и всё это не вставая со стула! Это простое упражнение — наклоны в стороны сидя — позволит вам тренировать корпус где угодно и когда угодно, при этом еще и укрепляя мышцы поясничного отдела спины.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на край стула, спина прямая, ноги на ширине бедер, колени согнуты под 90°. Убедитесь, что ваше положение устойчиво. Руки свободно свисают на уровне бедер, ладони смотрят друг на друга. Это исходное положение (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Медленно и плавно наклоняйте корпус влево, направляя левую руку к полу, но не отрывая ягодиц от стула. Во время наклона голова по-прежнему должна оставаться на одной линии с верхней частью позвоночника. Напрягите пресс и задержитесь в наклоне 2 секунды (**Положение 2**).

2. Возвращайтесь в исходное положение, затем выполняйте наклон вправо.
3. Выполняйте это упражнение в течение 1 минуты, наклоняясь столько раз, сколько сможете.



Положение 1

Положение 2

Слишком трудно?

Упростите

- Не опускайте руку слишком низко. Вместо этого просто старайтесь поглубже наклониться, со временем рука будет опускаться все ниже.
- Поставьте ноги пошире, это сделает ваше положение более устойчивым.
- Удерживайте наклон меньшее время.

Слишком просто?

Усложните

- Противоположную руку поднимайте, как будто хотите задать вопрос. Если наклоняетесь влево, поднимите правую руку. Вы почувствуете, в чем разница.

Этот простой прием позволит увеличить нагрузку.

- Соедините ноги. Можно сесть глубже, но вам придется приложить больше усилий, чтобы не свалиться со стула!
- Поднимите противоположную ногу. Если наклоняетесь влево, вытяните правую ногу вперед, опираясь о пол только левой. Это еще один способ подключить дополнительные мышцы. Чередуйте направление наклонов и выполните упражнение столько раз, сколько успеете за минуту.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы максимально результативно использовать нагрузки этого упражнения, следите за тем, чтобы во время наклона плечи были расслаблены, обе ягодицы прижаты к стулу, а спина оставалась прямой, — поворот корпуса сведет весь положительный эффект от упражнения на нет. Если одна из ягодиц начинает отрываться от стула, просто уменьшите амплитуду наклона.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Наклоны вперед сидя

Инвентарь: прочный стул.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней части спины.

Как вы относитесь к расслабляющему массажу, например, спины? Положительно? Так вот, во время и после выполнения упражнения «наклоны вперед сидя» вам будет так же приятно: мягкая растяжка снимет все «зажимы» в спине и принесет облегчение уставшим или напряженным мышцам, а если еще при этом вы будете правильно и глубоко дышать, то насытите кровь кислородом и активизируете обмен веществ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на край стула, спина прямая, ноги на ширине бедер, стопы упираются в пол, колени согнуты под 90°, носки впереди коленей, плечи расслаблены. Выпрямите руки и положите их между бедер (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Наклон начинается от поясницы (спина прямая). Подбородок опускается к груди. Позволяя весу вашего тела увлекать вас вниз, тянитесь пальцами обеих рук к полу (**Положение 2**).

2. Продолжая глубоко дышать, задержитесь в этом положении на 30 секунд.

Слишком трудно?

Упростите

- Уменьшите глубину наклона.
- Положите кисти и предплечья на бедра, создав дополнительную опору. Поддерживая себя руками, держа спину ровно, наклоняйтесь вперед, чтобы живот ложился на бедра.
- Меньше времени оставайтесь в наклоне.

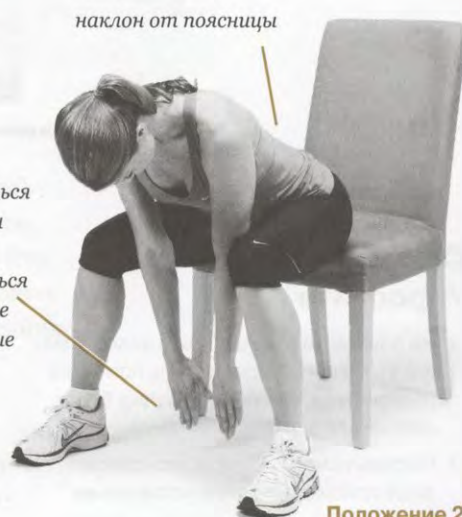
и направьте взгляд так, будто внимательно слушаете. Удерживая голову на одной линии с позвоночником, медленно наклоняйтесь от поясницы, держа спину ровно, так низко, насколько можете.

- Дольше находитесь в наклоне.

дотянуться пальцами до пола и вернуться в исходное положение



Положение 1



Положение 2

Слишком просто?

Усложните

- Поставьте стопы дальше от стула и наклоняйтесь глубже.
- Поместите руки не между бедрами, а снаружи. Расслабьте плечи, расправьте грудь, поднимите голову

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Когда тянетесь, делайте это плавно, не качаясь и не делая рывков. Начинайте наклон с поясницы, и вес тела поможет вам уйти глубже в наклон. Глубоко дышите и размеренно, представляйте, как кто-нибудь наклоняется — делает то же, что и вы.

Твист сидя

Инвентарь: прочный стул.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины, боков и поясницы.

Поворотным моментом в этом упражнении станет для вас новые и приятные ощущения после этой мягкой растяжки.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на край стула, спина прямая, ноги чуть шире плеч, стопы упираются в пол, колени согнуты под 90°. Переплетите руки перед грудью, положив ладони на локти и подняв предплечья (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Поверните часть туловища влево, скручиваясь в пояснице. Голова и плечи не должны изменять своего положения друг относительно друга. Поворачивайтесь так далеко, насколько сможете (**Положение 2**). Двигайтесь медленно, без рывков.

2. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, вернитесь в исходное и выполните поворот вправо, задержавшись в конечном положении 15 секунд.

Слишком трудно?

Упростите

- Пусть поворот будет меньше.
- Сократите время фиксации в повернутом положении (**Положение 2**).

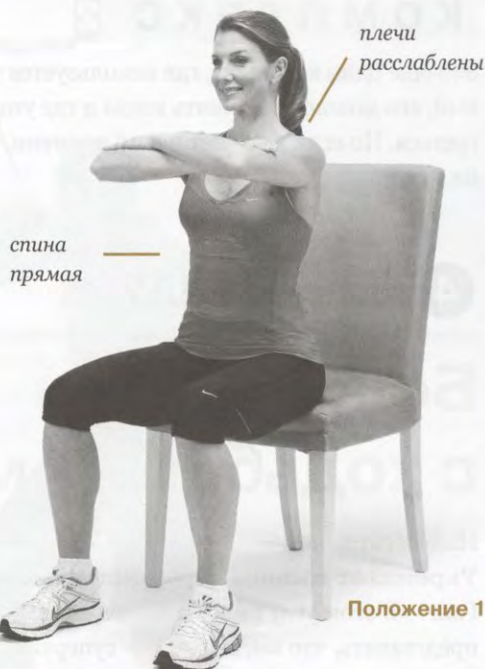
Слишком просто?

Усложните

- Вытяните руки вперед и поворачивайтесь, удерживая их перед собой. Поворачивайтесь вслед за руками. Помните, голова и верхняя часть корпуса должны двигаться как одно целое.
- Увеличьте размах поворота.
- Увеличьте время фиксации положения 2 до 30 секунд.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы максимально правильно выполнить это упражнение, представьте, что ваше тело разворачивается, следуя за локтем. Голова, оставаясь на одной линии с позвоночником, должна поворачиваться, не меняя своего положения относительно плеч и верхней части корпуса. Не забывайте глубоко дышать — это помогает при релаксации.



Положение 1



Положение 2

Молодец!

Вы это сделали — осилили первый комплекс уровня 1 по схеме 4•3•2•1! Выпейте стакан холодной воды и победно хлопните в ладоши. Или, чтобы доказать себе, что вы супермолodeц, идите и проделайте весь комплекс еще раз.

КОМПЛЕКС 2

Это еще один комплекс, где используется только вес вашего тела. Как и первый, его можно выполнять когда и где угодно, только хорошо бы сначала разогреться. Но если у вас нет на это времени, не беда — просто начните с ходьбы на месте.

4 минуты ВАУ

Бокс с ходьбой на месте

Инвентарь: нет.

Укрепляет мышцы: сердца, плеч, рук, корпуса и ног.

Гонг! «В этом углу ринга...» Предлагаемый комплекс даст вам возможность представить, что вы, скажем, — супертяж. Вы укрепите здоровье, разовьете выносливость, сожжете калории, то есть получите все то, чего добиваются на своих тренировках боксеры, но при этом сохраните в целости и сохранности свое лицо.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

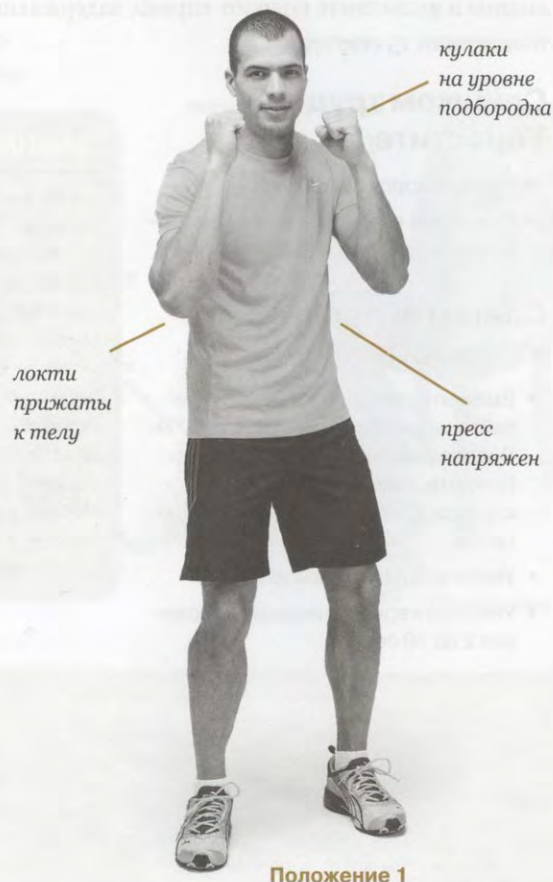
Станьте, опираясь на подушечки стопы; слегка согните колени, одну ногу поставьте впереди другой. Сожмите руки в кулаки так, чтобы большие пальцы находились снаружи. Кулаки держите перед лицом, на уровне подбородка — представьте, что кулаками вы защищаете лицо от удара (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. На выдохе нанесите первый удар: резко выпрямите правую руку, кулак костяшками вверх. Спина прямая, колени слегка согнуты (**Положение 2**). Верните правый кулак в исходное положение.

2. На выдохе, подавшись вперед, проведите левой рукой апперкот, костяшками вниз. Поднимайте кулак от уровня пояса до уровня головы (**Положение 3**). Верните левый кулак в исходное положение.

3. Теперь повторите эти движения, сменив рук, и — левый выпад и правый апперкот. Помните: каждый удар следует наносить на выдохе.



Положение 1

выпад — костяшки
пальцев вверх



Положение 2

колени
согнуты
опора
на подушечки
стоп

кулак на уровне
головы



Положение 3

апперкот —
костяшки
пальцев вниз

4. Продолжайте, меняя руки, чередовать выпады и апперкоты на протяжении 30 секунд. Начинайте плавно, постепенно наращивая темп.

5. Опустите руки и начните шагать на месте. Поднимая правое колено, направляйте левую руку к плечу, меняйте сторону и т.д. — 30 секунд ходьбы в умеренном темпе.

6. Каждые 30 секунд меняйте ходьбу на месте на боксирование воздуха, и так в течение 4 минут. Пусть «медленные» периоды постепенно ускоряются, а «быстрые» — становятся еще быстрее.

Слишком трудно?

Упростите

- При ходьбе на месте поставьте руки на пояс.
- Попробуйте боксировать сидя на стуле.
- Наносите удары медленнее.

Слишком просто?

Усложните

- Чередуйте несколько прямых уда-

ров с несколькими апперкотами или выполняйте удары парами: прямой и апперкот.

- Во время каждого удара делайте шаг вперед противоположной руке ногой.
- Нанося удары, перемещайте корпус вперед-назад и вправо-влево.
- Отказавшись от ходьбы на месте, чередуйте быстрые и медленные удары.
- Бейте сильнее и резче.
- Держите в руках гантели (бутылку с водой).

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Нанося удары, перемещайте корпус вперед-назад, вправо-влево. Найдите свой ритм движений. Помните, пресс должен быть напряжен. Когда наносите удар, шумно выдыхайте — так вы лучше сконцентрируетесь на ударе и не забудете о дыхании.

3 минуты силовых упражнений

Приседания со стулом

Инвентарь: стул.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц и корпуса.

Приседания — один из лучших способов укрепить мышцы ног и нижней части корпуса, если, конечно, правильно выполнять их. Чтобы приучить клиента следить за своей осанкой, а значит, избежать при выполнении приседаний перегрузок спины и коленей, я как тренер часто применяю такой прием: ставлю позади клиента стул и прошу его сесть. Затем встать. С течением времени это простое движение приучает мышцы двигаться правильно. Наконец, я прошу клиента не садиться на стул, а только слегка коснуться его ягодицами и быстро встать.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Поставьте позади себя стул. Встаньте удобно, спиной к стулу, ноги на ширине плеч. Руки свободно свисают по бокам, спина прямая, подбородок параллелен полу (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Медленно опускайтесь, как будто хотите сесть на стул. Одновременно, чтобы удержать равновесие, поднимайте перед собой руки (**Положение 2**). Опускайтесь настолько низко, насколько можете. Ваша задача — коснуться ягодицами стула, чтобы затем встать, не садясь на него.

2. Вернитесь в исходное положение, не расслабляя ягодиц.

3. Повторяйте это движение столько раз, сколько сможете в течение 1 минуты.

смотрим прямо
перед собой

грудь
расправлена

плечи
расслаблены

колени слегка
согнуты

Положение 1

руки впереди
для равновесия

ягодицы
над
стулом

опора
на пятки

Положение 2

Слишком трудно?

Упростите

- Присядьте на четверть.
- Поставьте руки на пояс.
- Выполняйте упражнение меньше минуты. Отдохните, затем продолжайте.

Слишком просто?

Усложните

- Выполняйте приседания без стула. Это позволит вам приседать глубже.
- Присядьте, подняв руки над головой, как будто показываете «тачдаун».

- Держите над головой обеими руками сумочку, портфель или сковородку.
- Поднимите над головой руки с гантелями (бутылками с водой или пресс-папье).
- Возвращайтесь в исходное положение как можно быстрее.
- Оставайтесь в приседе дольше, но при этом не садитесь на стул.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

При ускоренном темпе выполнения этого упражнения у вас может возникнуть желание, вставая, оттолкнуться от стула. Так вот — этого делать не нужно: вы перегрузите себе поясницу и колени и нарушите осанку.

Отжимания на коленях

Инвентарь: нет (если хотите, полотенце или гимнастический коврик, чтобы подложить под колени).

Укрепляет мышцы: груди, плеч, рук и корпуса.

В школьные годы отжимания оборачивались для вас кошмаром? Я действительно хочу напомнить вам о школьных временах — но не для того, чтобы помучить, а чтобы научить правильно отжиматься. Ваш следующий шаг к классическим армейским отжиманиям — это отжимание на коленях.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на пол лицом вниз, приняв исходное положение для классического отжимания. Ладони прижаты к полу чуть шире плеч и чуть впереди от них, локти согнуты. Пока вы лежите и ваши бедра соприкасаются с полом, согните колени на 90° и скрестите лодыжки (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1. На выдохе оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки. Поднимаясь, спину держите прямой. Колени согнуты, лодыжки скрещены, а голова образует с позвоночником одну линию (**Положение 2**).



2. Напрягите мышцы пресса и медленно приближайте грудь к полу, сгибая локти. Опускайтесь настолько низко, насколько можете. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы ваши бедра не ложились на пол. От пола вы отталкиваетесь только ладонями и коленями. Ваша задача, опускаясь, коснуться пола подбородком, удерживая бедра на весу.

3. Следя за осанкой, выполняйте отжимание столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Слишком трудно?

Упростите

- Опускайтесь только на четверть. Чтобы укрепить мышцы верхней части корпуса, вам необязательно доставать до пола подбородком.
- Позвольте своим бедрам ложиться на пол.
- Выполняйте упражнение в том темпе, который вам подходит, и, если нужно, делайте перерывы. Когда мышцы привыкнут к нагрузке, вы сможете поднять темп и увеличить количество отжиманий в минуту.

Слишком просто?

Усложните

- В исходном положении установите руки поближе одна к другой. Эта простая поправка дополнительно

нагрузит ваши трицепсы во время возвращения в исходное состояние.

- Выполняйте упражнение, опираясь в пол одной рукой, заложив другую за спину. Выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 30 секунд. Потом смените руку и выполняйте его еще 30 секунд.
- Выполняйте упражнение на одной ноге. Разведите лодыжки и, напрягая пресс и перенеся вес тела на руки и одно колено, оторвите другую ногу от пола. Выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 30 секунд. Потом смените ногу и выполняйте еще 30 секунд.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Отжимание на коленях — достаточно простое упражнение. Секрет в том, чтобы, выполняя его, все время следить за осанкой: держать спину прямой, мышцы корпуса — в напряжении и ни в коем случае не приподнимать ягодицы.

Выпады вперед

Инвентарь: не нужен (если хотите, стул или стена для равновесия).

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц и корпуса.

Вы уже умеете делать и фиксировать выпад. Усложним это упражнение — добавим немного динамики, и оно поможет нам укрепить мышцы нижней части тела. Специального оборудования оно не требует, хотя, думаю, пара кроссовок вам не помешает.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте прямо, ноги вместе, руки свободно опущены. Грудь расправлена, взгляд направлен вперед. Если для поддержания равновесия вы пользуетесь стулом или стенкой, положите одну руку на опору (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Правой ногой сделайте шаг на 90—120 см вперед. Согните оба колена и опускайтесь, пока правое бедро не окажется параллельным полу (или как можно ближе к этому положению). Опирайтесь на пятку правой ноги и подушечку левой (**Положение 2**).

2. Следите, чтобы в выпаде колено не уходило вперед дальше линии носка. Линия, соединяющая колено и середину стопы, должна образовать перпендикуляр к полу. Если необходимо, исправьте стойку, увеличив расстояние между стопами.

3. Опираясь на пятку правой ноги, вытолкните тело в исходное положение, одновременно напрягая ягодицы.

4. Поменяв ноги, повторите выпад. Выполните за 1 минуту столько выпадов, сколько вам по силам.



Положение 1



Положение 2

2. Напрягите мышцы пресса и медленно приближайте грудь к полу, сгибая локти. Опускайтесь настолько низко, насколько можете. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы ваши бедра не ложились на пол. От пола вы отталкиваетесь только ладонями и коленями. Ваша задача, опускаясь, коснуться пола подбородком, удерживая бедра на весу.

3. Следя за осанкой, выполняйте отжимание столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Слишком трудно? Упростите

- Опускайтесь только на четверть. Чтобы укрепить мышцы верхней части корпуса, вам необязательно доставать до пола подбородком.
- Позвольте своим бедрам ложиться на пол.
- Выполняйте упражнение в том темпе, который вам подходит, и, если нужно, делайте перерывы. Когда мышцы привыкнут к нагрузке, вы сможете поднять темп и увеличить количество отжиманий в минуту.

Слишком просто? Усложните

- В исходном положении установите руки поближе одна к другой. Эта простая поправка дополнительно

нагрузит ваши трицепсы во время возвращения в исходное состояние.

- Выполняйте упражнение, опираясь в пол одной рукой, заложив другую за спину. Выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 30 секунд. Потом смените руку и выполняйте его еще 30 секунд.
- Выполняйте упражнение на одной ноге. Разведите лодыжки и, напрягая пресс и перенеся вес тела на руки и одно колено, оторвите другую ногу от пола. Выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 30 секунд. Потом смените ногу и выполняйте еще 30 секунд.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Отжимание на коленях — достаточно простое упражнение. Секрет в том, чтобы, выполняя его, все время следить за осанкой: держать спину прямой, мышцы корпуса — в напряжении и ни в коем случае не приподнимать ягодицы.

Выпады вперед

Инвентарь: не нужен (если хотите, стул или стена для равновесия).

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц и корпуса.

Вы уже умеете делать и фиксировать выпад. Усложним это упражнение — добавим немного динамики, и оно поможет нам укрепить мышцы нижней части тела. Специального оборудования оно не требует, хотя, думаю, пара кроссовок вам не помешает.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте прямо, ноги вместе, руки свободно опущены. Грудь расправлена, взгляд направлен вперед. Если для поддержания равновесия вы пользуетесь стулом или стенкой, положите одну руку на опору (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Правой ногой сделайте шаг на 90—120 см вперед. Согните оба колена и опускайтесь, пока правое бедро не окажется параллельным полу (или как можно ближе к этому положению). Опирайтесь на пятку правой ноги и подушечку левой (**Положение 2**).

2. Следите, чтобы в выпаде колено не уходило вперед дальше линии носка. Линия, соединяющая колено и середину стопы, должна образовать перпендикуляр к полу. Если необходимо, исправьте стойку, увеличив расстояние между стопами.

3. Опираясь на пятку правой ноги, вытолкните тело в исходное положение, одновременно напрягая ягодицы.

4. Поменяв ноги, повторите выпад. Выполните за 1 минуту столько выпадов, сколько вам по силам.



Положение 1



Положение 2

Слишком трудно?**Упростите**

- Не опускайтесь слишком глубоко в выпад, просто старайтесь, чтобы бедро было параллельно полу.
- Начните с четверти выпада, слегка сгибая переднюю и заднюю ноги.
- Поставьте руки на пояс.
- Отдыхайте между упражнениями.

Слишком просто?**Усложните**

- Делайте выпад глубже.
- Выполняйте в течение 30 секунд выпады на одну ногу, затем столько же на другую.
- Поднимите руки над головой, как будто показываете «тачдаун». Плечи не поднимайте.
- Держите обеими руками над головой сумочку, портфель или сковороду.
- Держите над головой в каждой руке по гантели, бутылке с водой или пресс-папье.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Обязательно проверяйте, правильно ли вы стоите: линия, соединяющая колено передней ноги с серединой стопы, должна быть перпендикулярной полу. Выполняя упражнение, смотрите прямо перед собой и не сбивайте дыхания.

2 минуты упражнений на скручивание**Качаем пресс**

Инвентарь: не нужен (по желанию, коврик).

Укрепляет мышцы: корпуса.

Годами тренеры твердили своим клиентам, что им придется изрядно потрудиться и сделать не одну сотню подъемов-опусканий корпуса, если они хотят подкачать пресс. Проработав в этой области не один год, могу честно вам признаться — есть способы получше! Есть упражнение, которое поможет вам накачать пресс, не рискуя при этом потянуть поясницу. Основано оно на напряжении пресса, когда вы, лежа на спине, тянетесь руками к коленям, отрывая от пола плечи.

Если упражнения для косых мышц персса — это то, что вам нужно, знайте: их можно делать в любое время даже не вставая со стула. Можно провести минитренинг даже сейчас, пока вы читаете этот абзац, а всё, что вам требуется, — это напрячь пресс, как будто вы хотите защититься от удара в живот. Прodelывайте это раз за разом. Пройдет время, и вы почувствуете, что мышцы вашего живота окрепли.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, согните колени, установите ноги на ширине бедер. Вытянув руки, уложите их на верхнюю часть бедер. Теперь отрывайте голову от пола и направляйте подбородок к груди, как будто хотите удержать им апельсин (**Положение 2**).

НАЧАЛИ!

1. Напрягите пресс и на выдохе оторвите плечи от пола, направляя руки как можно ближе к коленям и скользя к ним по бедрам. Поясница остается лежать на полу (**Положение 2**). Задержитесь в этом положении на 2 секунды.
2. Медленно возвращайтесь в исходное положение, но, как только верхняя часть спины коснется пола, снова тянитесь к коленям и поднимайтесь. Делайте столько подъемов, сколько успеете за 1 минуту.

Слишком трудно?

Упростите

- Направляйте подбородок к груди, напрягайте пресс и тянитесь руками к коленям, оставляя плечи на полу.
- Отдыхайте между упражнениями.
- Не задерживайтесь в верхнем положении.
- Поставьте ноги шире. Это сделает ваше положение более устойчивым. Если же поставить ноги ближе друг

к дружке, положение станет менее устойчивым, и мышцам придется работать сильнее.

Слишком просто?

Усложните

- Скрестите руки на груди и поднимайте плечи в таком положении.
- Поставьте ноги ближе одна к другой. Это сделает ваше положение менее

устойчивым, что сильнее нагрузит мышцы.

- Заведите руки за голову так, чтобы пальцы находились за ушами. Не сплетайте пальцы за головой, иначе вы будете поднимать голову руками, вместо того чтобы работать мышцами корпуса.
- Находитесь в верхнем положении больше 2 секунд.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

При правильном выполнении упражнения вы, коснувшись пола верхней частью спины, сразу же переходите к подъему.

«Доска» на коленях

Инвентарь: не нужен (по желанию, коврик).

Укрепляет мышцы: корпуса, груди, плеч и рук.

«Доска» на коленях — эффективное, но не потогонное упражнение для пресса, которое укрепит вам мышцы груди, плеч и рук. И делать его можно где угодно!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на живот. Теперь приподнимитесь на локтях так, чтобы ваши предплечья и ладони упирались в пол. Локти согнуты под 90°, плечи над локтями, прямые ноги на полу (**Положение 1**).



плечи над локтями

Положение 1

НАЧАЛИ!

1. Напрягая пресс, оторвите от пола верхнюю часть туловища и живот. Опора на колени, пальцы ног, предплечья и локти. Смотрите слегка вниз, держа голову на одной линии с позвоночником.

2. Теперь плавно поднимите бедра на 15–30 см. Следите, чтобы спина оставалась прямой, а ягодицы не поднимались (**Положение 2**). Задержитесь в этом положении столько, сколько сможете, максимально до 1 минуты.



Положение 2

Слишком трудно?

Упростите

- Меньше находитесь в верхнем положении.

Слишком просто?

Усложните

- Выпрямите ноги, и поднимайте всё тело, опираясь на локти, предплечья и подушечки стоп.
- Выполняйте упражнение на одной руке. Приняв исходное положение, оторвите правый локоть от пола и вытяните руку перед собой. Опирайтесь на левый

локоть и колени. Через 30 секунд поменяйте руку.

- Дополнительное усложнение в том, чтобы, поднявшись, держать свободную руку перед собой все 30 секунд (а потом 30 секунд другую).
- Выполняйте упражнение на одной ноге. Приняв исходное положение, оторвите прямую правую ногу от пола. Опора на левое колено и локти. Задержитесь в этом положении на 30 секунд, потом смените ногу и снова задержитесь на 30 секунд.
- Держитесь в верхнем положении дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ
ПОДСКАЗКА

Помните: в течение всего упражнения пресс напряжен, спина прямая, а дыхание свободное и ритмичное.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Растяжка подколенного сухожилия на стуле

Инвентарь: стул.

Укрепляет мышцы: поясницы и ног (подколенные сухожилия и голени).

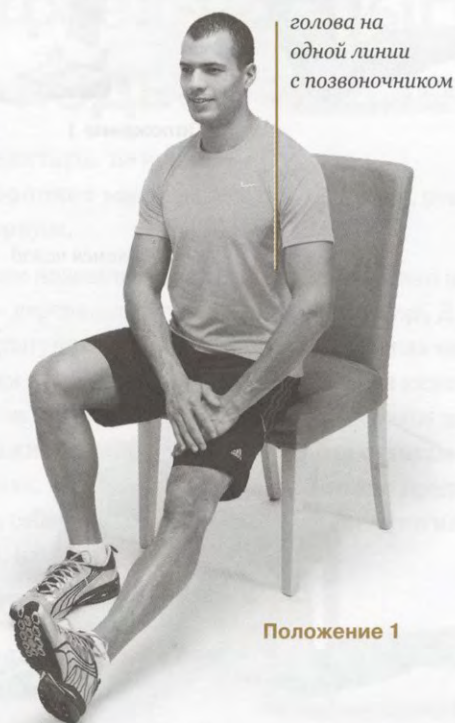
Это упражнение на растяжку поясницы и подколенного сухожилия можно выполнять где угодно, главное, чтобы под рукой оказался стул или скамейка. Растягиваться можно дома, в парке, даже на концерте.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на край стула. Правую ногу согните в колене под 90°, а левую выпрямите, уложив пятку на пол, а носок направив к подбородку. Пятку тянем от себя, а носок к себе. Обе руки на левом бедре (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Удерживая спину прямой (голову на одной линии с позвоночником) и направляя грудь вперед, медленно наклоняйтесь от поясницы, держа спину ровно (**Положение 2**). Подбородок параллелен прямой ноге, плечи расправлены. Дышите глубоко и тянитесь ногой настолько далеко, насколько можете без излишней нагрузки и боли. Задержитесь в этом положении на 15 секунд.
2. Смените ногу (вытяните правую ногу, а левое колено согните, руки положите на правое бедро) и задержитесь в этом положении еще на 15 секунд.



Слишком трудно?
Упростите

- Не тянитесь слишком сильно.
- Держите растяжку меньшее время.

Слишком просто?
Усложните

- Тянитесь сильнее.
- Держите растяжку дольше.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Растягивайтесь плавно, без толчков и рывков, позволяя весу верхней части тела помогать вам.

Растяжка бедра на стуле

Инвентарь: стул.

Укрепляет мышцы: передней части бедер и голени.

Пора жениться! Описывая клиентам это упражнение, я часто сравниваю его с предложением руки и сердца. Представьте: вы опускаетесь перед возлюбленной на одно колено и просите ее стать вашей навеки. Правда, при выполнении этого замечательного упражнения в желудке ничего не ёкает!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте боком на край стула, ноги твердо стоят на полу. Теперь подвиньтесь правее, так, чтобы ваша левая ягодица осталась «сидеть» на стуле, а правая оказалась за его пределами.

НАЧАЛИ!

1. Направляя грудь вперед, с прямой спиной опускайте колено правой ноги вниз, стремясь к полу, но не касаясь его. Опускайтесь так низко, как можете. Держите левую ногу согнутой под 90°, перпендикулярно полу (**Положение 1**).

2. Отклонитесь немного назад, растягивая передние мышцы бедра и голени (**Положение 2**). Держите растяжку столько, сколько сможете без излишнего напряжения, максимум 15 секунд.

3. Развернитесь и повторите растяжку, сменив ноги.

Слишком трудно?

Упростите

- Не отклоняйтесь назад слишком сильно.
- Держите растяжку меньше.

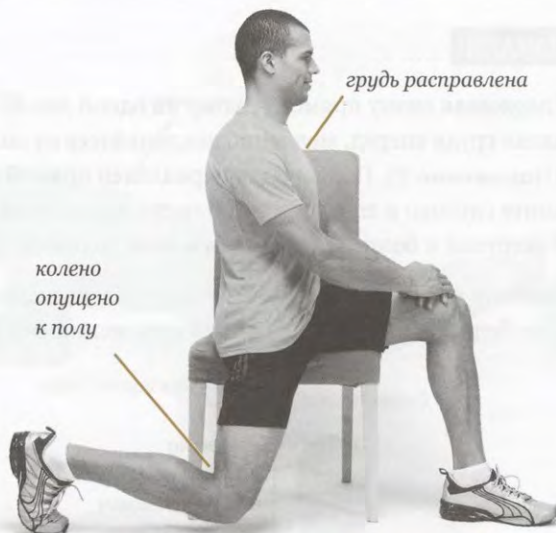
Слишком просто?

Усложните

- Сильнее отклоняйтесь назад, чтобы усилить растяжку.
- Во время растяжки подтягивайте бедро нижней ноги вперед.
- Поднимите руки над головой, как будто показываете «тачдаун». Плечи опущены.
- Держите растяжку дольше.

Пора двигаться вперед!

Вы только что освоили второй комплекс схемы 4•3•2•1! Обязательно отметьте это в своем дневнике. Если же вы хотите почувствовать себя супергероем, возьмите и выполните весь комплекс еще раз.



Положение 1



Положение 2

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Отклоняйтесь назад плавно и медленно, удерживая спину прямой и вытягивая позвоночник вверх. Не забывайте глубоко дышать.

КОМПЛЕКС 3

Говорят, число «три» обладает определенной магической силой. Так вот, освоив третий комплекс, вы уже не сорветесь с крючка схемы 4•3•2•1. Этот комплекс — еще одна ступень, на которую вы подымете свое тело, неуклонно продвигаясь вперед по дороге к здоровью и стройности, ступень, приближающая вас к пьедесталу оптимальной физической формы.

4 минуты ВАУ

«Джек-попрыгунчик» и ходьба на месте

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: сердца, ног, плеч, рук и корпуса.

Своим названием это упражнение обязано игрушке — деревянному человечку-марионетке, Джеку-попрыгунчику. Когда кукловод дергает за нитки, ручки и ножки человечка двигаются, и кажется, что он танцует. В некоторых странах такое же упражнение называют «звездными скачками», так как, выполняя упражнение, можно представлять себя звездой! Если у вас нет времени на разогрев, начните с ходьбы на месте.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

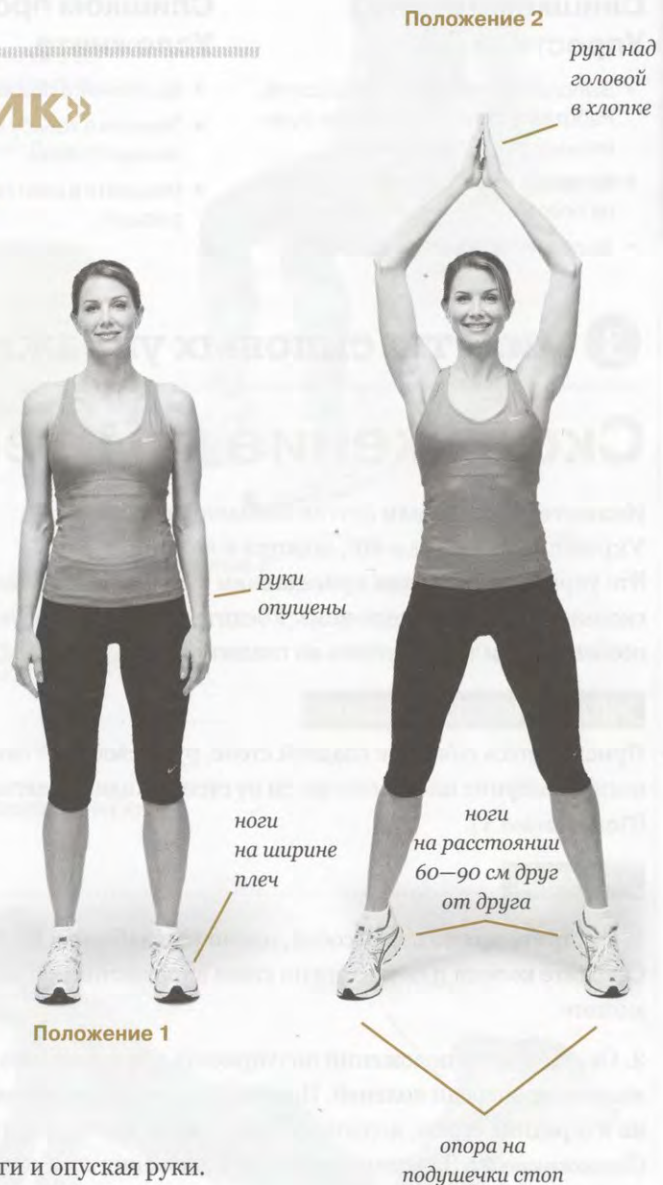
Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1. Делайте два движения одновременно. Подпрыгните и в прыжке разведите ноги на 60–90 см. Приземляйтесь на подушечки стоп, пятки не опускайте, разведите ноги на 60–90 см. Одновременно с прыжком поднимите прямые руки через стороны и сведите ладони в хлопке над головой (**Положение 2**).

2. Прыгните, принимая исходное положение, сводя ноги и опуская руки. Продолжайте прыгать.

3. Начинайте медленно, чтобы разогреться. Постепенно наращивайте скорость и, наконец, прыгайте так быстро, как только можете. Следите за тем, чтобы ваши руки и ноги работали в унисон. Продолжайте прыжки 30 секунд.



4. Опустите руки и перейдите на ходьбу на месте, замедляясь. Не спеша продолжайте ходьбу 30 секунд, поднимая колени и делая отмашки руками.

5. В течение 4 минут чередуйте 30 секунд медленной ходьбы на месте и 30 секунд быстрых прыжков. Пусть ваши «медленные» периоды с каждым разом ускоряются, а «быстрые» становятся еще быстрее.

Слишком трудно?

Упростите

- Выполняйте прыжки, сидя на стуле. Работайте только руками или руками и ногами, но сидя.
- Во время ходьбы на месте — руки на пояс.
- Выполняйте прыжки медленнее.

Слишком просто?

Усложните

- Выполняйте прыжки быстрее.
- Замените ходьбу на месте на медленные прыжки.
- Возьмите в руки гантели (бутылки с водой).

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Убедитесь, что ничего не будете задевать руками во время прыжков. И лучше прыгайте на полу с мягким покрытием, которое смягчит удары и снизит таким образом, нагрузку на ваши суставы. Если нет ковра, воспользуйтесь гимнастическим ковриком, а еще лучше — выйдите на улицу и попрыгайте на траве. Наслаждайтесь!

3 минуты силовых упражнений

Скольжение по стене

Инвентарь: стена или другая неподвижная опора.

Укрепляет мышцы: ног, корпуса и ягодиц.

Это упражнение сродни приседаниям у стены, только теперь вы будете скользить по стене вверх-вниз. Убедитесь, что ваша обувь не скользит, особенно если тренируетесь на гладком полу.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Прислонитесь спиной к гладкой стене, руки свободно свисают вниз, ноги на ширине плеч в 60–90 см от стены. Колени слегка согнуты (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Смотрите прямо перед собой, плечи расслаблены. Напрягите пресс. Сгибайте колени и скользите по стене вниз настолько, насколько можете.

2. Оказавшись в положении полуприседа, убедитесь, что носки находятся впереди коленей. Помните: линия, опущенная от колена к середине стопы, должна образовывать перпендикуляр к полу (**Положение 2**). Задержитесь в этом положении на 2 секунды.

3. Опираясь о стену верхней частью спины и отталкиваясь от пола обеими пятками, вернитесь в исходное положение.

4. Сделайте столько скольжений вниз и вверх по стене, сколько успеете за 1 минуту.



Положение 1

Слишком трудно?

Упростите

- Не приседайте слишком глубоко. Присядьте до четверти приседа, а потом возвращайтесь в исходное положение.
- Поставьте руки на пояс.
- Выполняйте упражнение меньше минуты.
- Отдыхайте между приседаниями. Отдохнув, продолжайте.

Слишком просто?

Усложните

- Приседайте глубже.
- Поднимите руки над головой, как будто показываете «тачдаун»: большие пальцы повернуты к стене, ладони — друг к другу. Следите, чтобы плечи не поднимались.
- Выполняйте это упражнение на одной ноге. Присев, перенесите вес на правую ногу и медленно поднимите левое колено, отры-

вая левую стопу от пола и поднимая ее вверх на несколько сантиметров. Чтобы еще усложнить упражнение, поднимайте колено повыше. Приседайте так в течение 30 секунд, затем смените ногу и продолжайте еще 30 секунд.

- Держите обеими руками над головой гантели (сумочку, портфель или сковороду).
- Возьмите гантели (бутылки с водой или пресс-папье) в каждую руку.
- Выполняйте упражнение больше минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Не устану повторять: в приседе носки всегда впереди коленей.



Положение 2

Отжимание на коленях «крадущийся тигр»

Инвентарь: не нужен (по желанию, полотенце или гимнастический коврик).

Укрепляет мышцы: груди, плеч, рук и корпуса.

В этой вариации на тему классических армейских отжиманий вы изображаете крадущегося тигра. Используя те же группы мышц, что в базовом отжимании на коленях, и привлекая к работе дополнительные, вы подготавливаете себя к силовым упражнениям следующего уровня. Упражнение не выглядит особенно трудным, но при правильном его выполнении в работу включаются все мышцы верхней части туловища и многие другие.



Положение 1

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на пол лицом вниз, приняв исходное положение для отжимания на коленях. Локти согнуты, но теперь руки стоят по-другому: правая рука чуть впереди правого плеча, почти на уровне головы, а левая — непосредственно под левым плечом. Пока вы лежите и ваши бедра соприкасаются с полом, согните колени на 90° и скрестите лодыжки. Теперь отождмитесь на руках, подняв верхнюю часть туловища и распределив вес тела между руками и коленями. Колени согнуты, спина прямая (**Положение 1**).



Положение 2

НАЧАЛИ!

1. Сгибайте локти и медленно опускайтесь на пол, настолько низко, насколько можете. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой, а ягодицы не приподымались. Желательно коснуться пола подбородком или грудью (**Положение 2**).

2. На выдохе снова отождмитесь от пола, выпрямляя руки и выталкивая тело в исходное положение.

3. Смените положение рук, имитируя крадущиеся шаги тигра. Теперь левая рука впереди, у головы, а правая под правым плечом (**Положение 3**).

4. Чередуйте положение рук, выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Положение 3

Слишком трудно?

Упростите

- Опускайтесь только на четверть. Не так сильно сгибайте руки в локтях.
- Не отрывайте бедра от пола.
- Не расставляйте руки слишком широко.

- Выполняйте упражнение резче, отжимаясь так быстро, как можете.
- Выполняйте упражнение с опорой на одну ногу. Разведите лодыжки и, напрягая пресс и перенеся вес тела на руки и одно колено, оторвите вторую ногу от пола. Выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 30 секунд. Потом смените ногу и выполняйте еще 30 секунд.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Будьте внимательны! Всё время напрягайте пресс и следите, чтобы спина оставалась прямой.

Слишком просто?

Усложните

- Опускайтесь так низко, как можете.
- Ставьте руки ближе друг к другу.

Выпады назад

Инвентарь: не нужен (по желанию, стена или стул для сохранения равновесия).

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц и корпуса.

Говорят, разнообразие придает жизни особую пикантность. Так позвольте показать вам, как можно разнообразить выпады: на этот раз мы переходим из исходного положения в рабочее, делая шаг назад, а не вперед.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

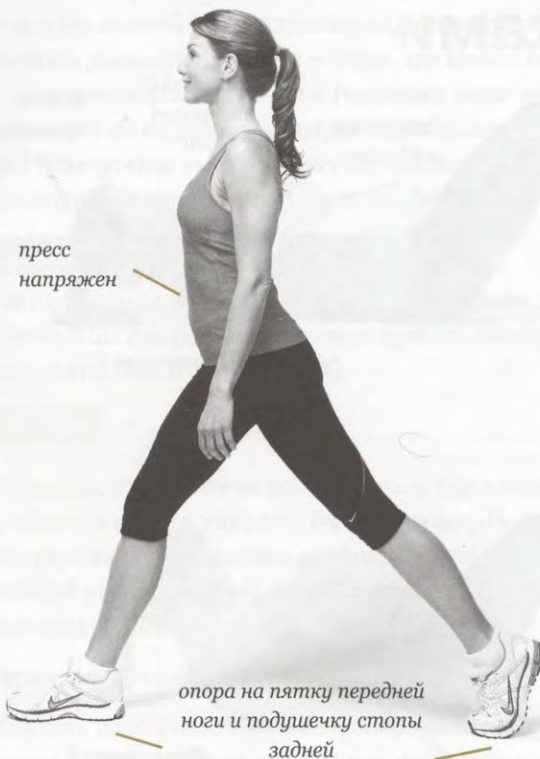
Встаньте прямо, ноги вместе, руки свободно опущены. Грудь расправлена, взгляд направлен вперед. Если для поддержания равновесия вы решили опереться на стул или стену, положите одну руку на опору (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. левой ногой сделайте шаг на 90—120 см назад. Сохраняйте равновесие, распределив вес тела между пяткой передней ноги и подушечкой стопы задней (**Положение 2**).
2. Согните оба колена и опускайтесь, пока правое бедро не окажется параллельным полу (или возможно ближе к этому состоянию),



Положение 1



Положение 2



Положение 3

левое колено стремится к полу, но не касается его (**Положение 3**). Следите, чтобы колено передней ноги не уходило вперед дальше линии носка. Линия, соединяющая колено и середину стопы, должна образовать перпендикуляр к полу. Если необходимо, исправьте стойку, увеличив расстояние между стопами.

3. Отталкиваясь от пола пяткой правой ноги и подушечкой левой, возвращайтесь в исходное положение.

4. Поменяв ноги, повторите выпад. Выполняйте выпады столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

Слишком трудно? Упростите

- Не опускайтесь слишком глубоко в выпад. Выполняйте выпад в четверть силы, слегка сгибая ноги.
- Поставьте руки на пояс.
- Отдыхайте между выпадами.

Слишком просто? Усложните

- Делайте более глубокие выпады.
- 30 секунд выполняйте выпады на одну ногу, а затем 30 секунд на другую.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы это упражнение было максимально эффективным, напрягайте ягодичы и отталкивайтесь пяткой передней ноги.

- Поднимите руки вверх, как будто показываете «тачдаун». Плечи не поднимайте.
- Держите обеими руками над головой сумочку, портфель или сковороду.
- Поднимите вверх гантели (бутылки с водой или пресс-папье).

2 минуты упражнений на скручивание

Скручивания со скрещенными руками

Инвентарь: не нужен (если хотите, коврик).

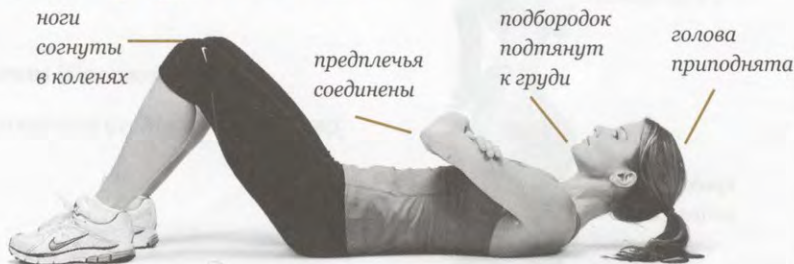
Укрепляет мышцы: корпуса.

Сделаем еще один шаг по пути к укреплению пресса. Это упражнение очень похоже на то, как мы качали пресс, выполняя комплекс 1 (см. стр. 108), но с одной небольшой поправкой.

Давайте-ка проверим.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, согните колени, установите ноги на ширине бедер. Руки скрестите на груди. Теперь отрывайте голову от пола и направляйте подбородок к груди, как будто хотите удержать им апельсин (**Положение 1**).



Положение 1



Положение 2

НАЧАЛИ!

1. Напрягите пресс и на выдохе оторвите плечи от пола, направляя локти к коленям. Поясница продолжает касаться пола (**Положение 2**). Задержитесь в этом положении на 2 секунды.
2. Медленно вернитесь в исходное положение, но, как только верхняя часть спины коснется пола, снова тянитесь к коленям и поднимайтесь.
3. Следя за правильностью выполнения, делайте это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняйте упражнение, последовательно напрягая пресс, направляя локти к коленям и отрывая плечи от пола. Старайтесь на вдохе коснуться пола верхней частью спины и сразу же приступить к подъему.

Слишком трудно?

Упростите

- Не поднимайте верхнюю часть спины и плечи слишком высоко.
- Отдыхайте между упражнениями.
- Не задерживайтесь в верхнем положении.

Слишком просто?

Усложните

- Вытяните руки перед собой так, чтобы ладони смотрели друг на друга.
- Находитесь в верхнем положении больше 2 секунд.

Прогиб назад

Инвентарь: не нужен (по желанию, коврик).

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины.

Опять завал на работе? Есть отличный повод повалиться — вот это незатейливое упражнение, которое можно выполнять дома или на работе — везде, где можно принять положение лежа на животе. Предвижу ваши возражения — кто же на работе лежит, да еще и делает такие вещи? Ответу: если вы стремитесь справиться с проблемами со спиной или избежать их, то это будете вы!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на пол лицом вниз. Заведите руки за голову так, чтобы пальцы находились за ушами, а локти были разведены в стороны (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. На выдохе отрывайте от пола верхнюю часть тела, прогибаясь в поясе и упираясь бедрами в пол. Поднимайте торс настолько высоко, насколько сможете без излишней нагрузки. Задержитесь в этом положении на 2 секунды (**Положение 2**).
2. Вернитесь в исходное положение.
3. Изменяя положение тела медленно и ритмично, повторяйте это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Положение 1



Положение 2

Слишком трудно? Упростите

- Прижмите руки к бедрам или заложите за спину.
- Меньше оставайтесь в верхнем положении.

Слишком просто? Усложните

- Выпрямляйте руки в верхнем положении.
- Поднимаясь, отрывайте от пола одну ногу, на следующем подъеме — другую.
- Задерживайтесь в верхнем положении дольше 2 секунд.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Следите за тем, чтобы не потянуть мышцы, напрягая спину. Удерживайте голову на одной линии с позвоночником — тянитесь подбородком вперед, а макушкой вверх.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Растяжка тазобедренного сустава с опорой на стул

Инвентарь: стул или скамейка.

Укрепляет мышцы: ягодиц, бедер, спины.

Приходилось ли вам когда-нибудь вращать хула-хуп? Весело, не правда ли? Конечно, при условии, что вы в прекрасной форме и легко выполняете вращательные движения бедрами. К сожалению, возраст и сидячий образ жизни не способствуют развитию подвижности бедер у большинства из нас, но мы попробуем исправить положение и вернуть подвижность вашим бедрам с помощью простого упражнения, для которого вам не понадобится даже хула-хуп — достаточно будет стула или скамейки.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте сбоку от стула 45–50 см высотой. Правую ногу поставьте на сиденье, а левой прочно упритесь в пол. Наклоняясь от поясницы, не сгибая спины, поместите правый локоть с внутренней стороны правого бедра (Положение 1).

► НАЧАЛИ!

1. Наклонитесь еще глубже, направляя локоть вниз, к правой пятке. Тянитесь настолько сильно, насколько можете (Положение 2). Выполняйте все движения медленно и плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите глубоко и ритмично. Держите растяжку столько, сколько можете, до 15 секунд.

2. Смените сторону и тянитесь еще 15 секунд.



Положение 1



Положение 2

Слишком трудно?

Упростите

- Тянитесь не так сильно.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто?

Усложните

- Тянитесь сильнее.
- Дольше держите растяжку.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Растягиваясь, помните, что наклоняться нужно от поясницы, не сгибая спины, за счет собственного ее веса.

Повороты корпуса, сидя на полу

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: нижней и верхней частей спины.

Скорее всего, это движение вам хорошо знакомо, вы делали его не раз, но только не по схеме 4•3•2•1. Сейчас я расскажу вам, как правильно выполнять одно из моих любимых упражнений на растяжку. Послушайте меня и, как бы ни ныла ваша поясница, сядьте на пол и освоите все тонкости этого упражнения. Можете выполнить вариант этой растяжки, сидя на стуле (см. комплекс 1, развороты, сидя на стуле, стр. 101).

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Согните правую ногу в колене и переступите ею через левую, установив стопу с внешней стороны от колена левой ноги (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1.левой рукой упритесь в правое колено и, плавно отталкиваясь от него, разворачивайте плечи, торс и голову вправо настолько, насколько можете (**Положение 2**).

2. Держите растяжку так долго, как сможете, до 15 секунд.

3. Повторите в другую сторону. Левую ногу перекиньте через правое колено, упритесь правой рукой в левое колено и разворачивайтесь. Держите растяжку 15 секунд.

Слишком трудно?

Упростите

- Тянитесь не так сильно.
- Меньше держите растяжку.

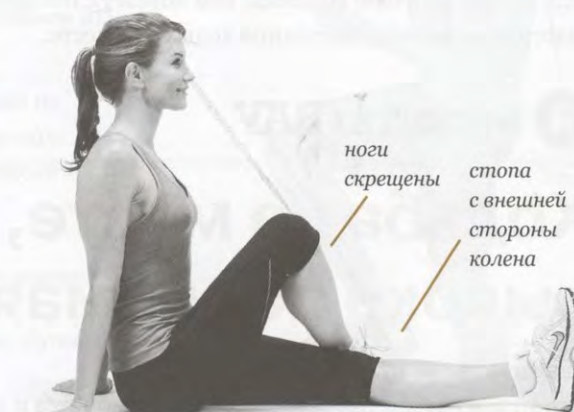
Слишком просто?

Усложните

- Ставьте стопу согнутой ноги выше колена.
- Дольше держите растяжку.

Поздравляю!

Вы только что закончили выполнение третьего комплекса по схеме 4•3•2•1! Теперь вы уже не новичок! Отдохните, вы это заслужили. Но если есть силы и желание, можете еще раз выполнить весь комплекс или повторить какую-нибудь его часть.



Положение 1



Положение 2

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняя скручивание корпуса, разворачивайте верхнюю часть тела как можно сильнее, но помните об осанке — спина все время должна оставаться прямой.

КОМПЛЕКС 4

Это последний комплекс уровня I. Как и во всех упражнениях этого уровня, в этом комплексе используется только вес тела и никакого дополнительного оборудования не требуется. Предлагаю вам выполнять упражнения этого комплекса на свежем воздухе, любуясь окружающим пейзажем и чувствуя себя его частью, ведь это так здорово! Надеюсь, вам повезет с погодой. Если у вас нет времени на разогрев, начните с медленной ходьбы на месте.

4 минуты ВКУ

Ходьба на месте, высоко поднимая колени

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: сердца, плеч, рук, корпуса и ног.

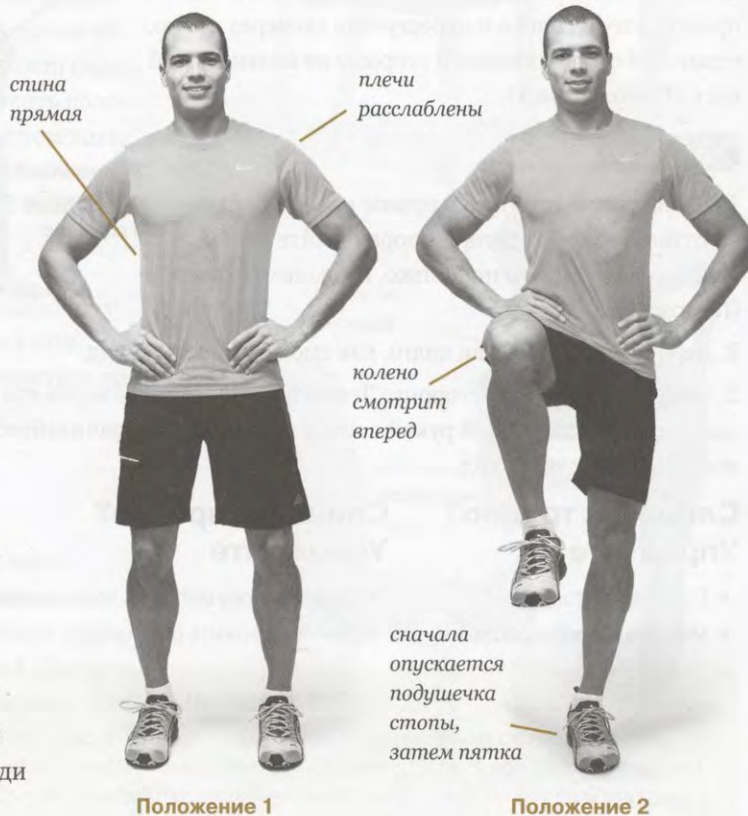
Когда во время обучения в колледже я играл в футбол, на тренировках нам тяжело давался бег с подъемом коленей — одно из самых трудных, на наш взгляд, упражнений. Наши тренеры стояли, уперев руки в боки, со свистками во рту, и пристально, иногда посвистывая или даже покрикивая, следили за нами, а мы старались изо всех сил, перепрыгивая через веревки или покрывки и задирая колени как можно выше. Этот бег продолжался довольно долго, и упражнение казалось нам бесконечным. Став фитнес-тренером, я узнал, что и для индивидуальных занятий бег с подъемом коленей весьма эффективен, но есть одна проблема — это упражнение требует длительного времени. Однажды, глядя, как футбольную площадку пересекает оркестр, я представил, что музыканты маршируют, высоко поднимая колени, и обнаружил, что быстро шагать на месте, как можно выше поднимая колени, довольно трудно. Попробуйте, а я не стану дуть в свисток.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте прямо, руки поставьте на пояс (Положение 1).

НАЧАЛИ!

1. Не меняя положения рук, начинайте ходьбу на месте, попеременно поднимая колени к груди (Положение 2).



2. Начинайте медленно, чтобы разогреться. Постепенно увеличивая темп, поднимайте колени так высоко и шагайте так быстро, как сможете. Руки держите на бедрах. Следите за тем, чтобы ноги опускались на землю плавно — сначала подушечка стопы, затем пятка. Продолжайте ходьбу в течение 30 секунд.

3. Замедлите шаг и перейдите на классический вариант ходьбы на месте. Движения рук и ног свободны и естественны (**Положение 3**). Продолжайте ходьбу в течение 30 секунд.

4. В течение 4 минут чередуйте 30 секунд медленной ходьбы на месте с 30 секундами быстрой ходьбы с высоким подъемом коленей. Пусть «медленные» периоды ускоряются, а «быстрые» становятся еще быстрее.

Слишком трудно?

Упростите

- Выполняйте ходьбу с подъемом коленей, сидя на стуле.
- Во время ходьбы на месте поставьте руки на пояс.
- Сбавьте темп.

- Интенсивнее работайте руками и ногами.
- Возьмите в руки гантели (бутылки с водой).

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняйте упражнение на поверхностях, щадяще относящимся к вашим суставам, — на траве на улице, на ковре дома или на работе. А потом можете записаться в оркестр!

Слишком просто?

Усложните

- Выполняйте ходьбу с подъемом коленей, опустив руки вдоль туловища.

взгляд прямо
перед собой

спина
прямая

отталкивайтесь
подушечками
стоп

Положение 3

3 минуты силовых упражнений

Приседание с подъемом- разворотом

Инвентарь: нет.

Укрепляет **мышцы**: ног, корпуса и ягодиц.

Это упражнение напоминает мне о ракетах! Вам предстоит выполнять приседания на новом уровне, с динамическим усилием, которое укрепит мышцы и верхней, и нижней частей корпуса. Присев, вы вытолкнете себя вверх, одновременно разворачивая корпус, тем самым тренируя мышцы ног, корпуса и ягодиц.

плечи
расслаблены

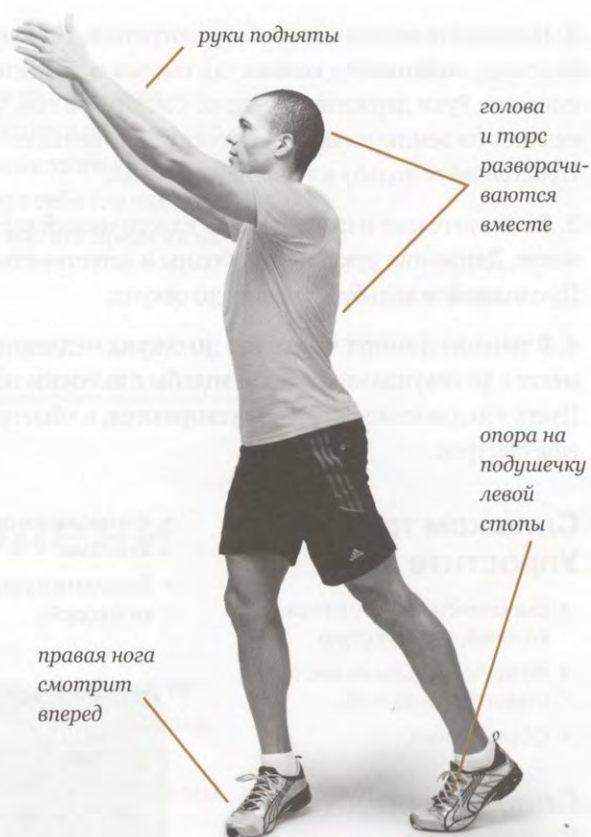
грудь
расправлена

смотрим
прямо перед
собой

Положение 1



Положение 2



Положение 3

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч. Руки свободно свисают вдоль тела, спина прямая, подбородок параллелен полу (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1. Не меняя положения рук, медленно присядайте, как будто садитесь на стул. Опускайтесь настолько низко, насколько сможете без излишнего напряжения, но не ниже полуприседа (**Положение 2**).

2. На выдохе вытолкните себя вверх, поднимая руки и разворачивая корпус вправо. При этом носок вашей правой ноги смотрит вперед, а голова и торс, не меняя положения друг относительно друга, разворачиваются. Отталкивайтесь от пола подушечкой левой стопы, удерживая пятку на весу (**Положение 3**).

3. Возвращаясь в исходное положение, опустите руки. Выполните еще одно приседание, но на этот раз, поднимаясь, развернитесь в другую сторону. Ваш левый носок будет при этом смотреть вперед, а отталкиваться от пола вы будете подушечкой правой стопы.

4. Присядайте и разворачивайтесь в разные стороны столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

Слишком трудно?

Упростите

- Не приседайте слишком глубоко, выполняйте упражнение на четверть.
- Меньше находитесь в приседе.
- Поставьте руки на пояс.
- Отдыхайте между приседаниями.

Слишком просто?

Усложните

- Приседайте глубже.
- Долше находитесь в приседе.
- Поднимаясь и поворачиваясь, увеличивайте скорость.
- Держите обеими руками над головой сумочку, портфель или сковороду.
- Держите в каждой руке гантели (бутылки с водой или пресс-папье).
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Это упражнение несколько сложнее рассмотренных ранее вариантов приседаний, и очень важно, чтобы вы правильно его выполняли. Сначала делайте его медленно. Когда почувствуете, что ваши движения стали увереннее, начинайте, выходя из приседа, наращивать скорость.

Отжимания от стула или скамейки

Инвентарь: стул, скамейка или другая неподвижная опора.

Укрепляет мышцы: груди, плеч, рук и корпуса.

Теперь, когда у вас за спиной уже есть опыт отжиманий из первых трех комплексов, я хочу показать вам, как правильно отжиматься от неподвижной опоры, например, спинки офисного стула, парковой скамейки или домашнего дивана. Это упражнение можно выполнять даже в таком людном месте, как аэропорт, если, конечно, у вас выпадет свободная минутка у барьера, где-то по пояс высотой. При этом варианте отжиманий задействованы те же группы мышц, что и в классической версии, но вам не придется ложиться на пол.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Найдите стул или скамейку и примите положение для отжиманий. Станьте лицом к стулу, ноги на расстоянии 90—120 см от него. Обопритесь руками о спинку. Руки на ширине плеч, выпрямлены, локти слегка согнуты. Спину держите прямо, ноги слегка согните в коленях. Поднимите пятки, сместив вес вашего тела на подушечки стоп (**Положение 1**). Помните, голова находится на одной линии с позвоночником.



▶ НАЧАЛИ!

1. Глядя вниз и немного вперед, опускайте верхнюю часть тела, медленно сгибая локти. Опустайтесь настолько низко, насколько сможете без излишнего напряжения (**Положение 2**). Ваша задача — коснуться грудью опоры.

2. На выдохе распрямляйте руки и выталкивайте тело в исходное положение. Напрягайте грудные мышцы и трицепсы, спину держите прямо, а пресс напряженным.

3. Выполняйте отжимание столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Положение 2

Слишком трудно?**Упростите**

- Опускайтесь только на четверть, не так сильно сгибая локти.
- Чтобы уменьшить нагрузку на руки, станьте ближе к опоре.
- Отдыхайте между отжиманиями.

Слишком просто?**Усложните**

- Опускайтесь как можно ниже.
- Чтобы увеличить нагрузку на руки, увеличьте расстояние до опоры.
- Ставьте руки ближе друг к другу. Это дополнительно нагрузит мышцы.

- Делайте отжимания на одной руке. Вернувшись в исходное положение, снимите одну руку с опоры и вытяните ее перед собой — это задействует ваш пресс. Меняйте руку после каждого отжимания. Чередуйте руки, делайте столько отжиманий, сколько сможете за 1 минуту. Время от времени убедитесь, что действительно опираетесь на подушечки стоп.
- Делайте отжимание на одной ноге. В исходном положении поднимите одну ногу и вытяните ее позади себя. Представьте себя осликом, который хочет кого-нибудь лягнуть. Сделайте столько отжиманий, сколько сможете за 30 секунд, потом смените ногу и отжимайтесь еще 30 секунд.
- Выполняйте отжимания резче.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Начинайте медленно. Следите за правильностью выполнения движений. Опускайтесь на вдохе и отжимайтесь на выдохе.

Ходьба с выпадами

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: ног и ягодиц.

Вы уже умеете делать выпады: пришло время сделать их более динамичными. Если перед вами стоит задача укрепить нижнюю часть тела, ничего лучше вы просто не найдете. Легкое в исполнении, это упражнение задействует многие группы мышц и, что немаловажно, требует для выполнения совсем немного свободного пространства, хоть в помещении, хоть на свежем воздухе.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте прямо, ноги вместе, руки свободно свисают вдоль тела. Грудь расправлена, плечи не поднимаем, смотрим прямо перед собой (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Правой ногой сделайте шаг вперед на 90—120 см. Опора на пятку правой ноги и подушечку левой (**Положение 2**). (Выпады вперед см. на стр. 107.)

2. Сгибайте оба колена и опускайтесь, пока правое бедро не окажется параллельным полу (или как можно ближе к этому положению). Линия, соединяющая колено и середину стопы, должна образовать перпендикуляр к полу. Левое колено стремится к полу, но не касается его. Смотрите прямо перед собой, спину держите прямо, опирайтесь на пятку правой ноги и подушечку стопы левой (**Положение 3**).





Положение 4



Положение 5

3. Теперь выполните выпад левой ногой. Сделайте левой ногой гигантский шаг вперед, отталкиваясь от пола пяткой передней ноги и подушечкой стопы задней (**Положение 4**). Опускайте левое бедро, пока оно не окажется параллельным полу, одновременно приближая правое колено к полу, но не касаясь его. Не забывайте смотреть прямо перед собой и не прерывать дыхания (**Положение 5**).

4. Теперь сделайте гигантский шаг вперед правой ногой, затем выпад. Чередуйте шаги и выпады столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

Слишком трудно?

Упростите

- Поставьте руки на пояс.
- Не опускайтесь слишком глубоко в выпад, просто старайтесь, чтобы бедро было параллельно полу. Начните с четверти выпада, слегка сгибая переднюю и заднюю ноги.
- Отдыхайте между выпадами.

Слишком просто?

Усложните

- Соедините руки сверху над головой, как будто в хлопке. Плечи опустите.
- Перед тем как сделать выпад, подтягивайте ногу к груди, задерживаясь в таком положении на 1—2 секунды. Чередуйте ноги.
- Делайте выпад глубже.
- Держите обеими руками над головой сумочку, портфель или сковороду.
- Поднимите над головой руки с гантелями (бутылками с водой или пресс-папье).

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Поздравляю! Вы только что освоили просто царское упражнение. Король выпадов, то есть ходьба с выпадами, позволит оценить ваше чувство равновесия, силу и выносливость одновременно. Помните, чтобы не потерять равновесия, при выполнении упражнения нужно смотреть вперед.

2 минуты упражнений на скручивание

Полумостик

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: корпуса, спины, ягодиц и ног.

Полумостик творит чудеса — и безо всякого дополнительного инвентаря!

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, колени согнуты, стопы на полу, на ширине бедер. Руки, ладонями вниз, лежат по бокам (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1. На выдохе напрягите мышцы ягодиц и приподнимите бедра на 15—30 см над полом. Задержитесь в таком положении на 2—5 секунд (**Положение 2**).

2. Вернитесь в исходное положение. Коснувшись ягодицами пола, сразу же поднимайтесь. Повторяйте, не ложась на пол.

3. Выполните это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Слишком трудно?

Упростите

- Не поднимайте бедра слишком высоко.
- Отдыхайте между подъемами.
- Задерживайтесь в верхнем положении на меньшее время.

Слишком просто?

Усложните

- Подняв бедра, прижмите одно колено к груди.
- Подняв бедра, выпрямите одну ногу и удерживайте ее на весу.
- Задерживайтесь в верхнем положении дольше 5 секунд.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Поднимая бедра, напрягайте ягодицы и пресс, добиваясь, таким образом, достижения максимальной эффективности от выполнения этого упражнения.

Полумостик на боку

Инвентарь: не нужен (по желанию, коврик).
Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины, пресса, поясницы и бедер.
 Вы уже знаете, как делать полумостик из положения лежа на спине, освоим теперь полумостик, который выполняется из положения лежа на боку.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на бок и приподнимитесь на локте так, чтобы плечо располагалось вертикально, локтевой сустав под плечевым, а предплечье образовывало перпендикуляр к телу. Вторая рука сверху на боку, колени под углом 45–90° (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. На выдохе поднимайте бедра, отталкиваясь от пола и опираясь на предплечье и колено нижней ноги. Поднимайте бедра настолько высоко, насколько можете, стараясь вытянуться в струнку от головы до колен. Не позволяйте бедрам уходить вперед. Задержитесь в этом положении на 2 секунды (**Положение 2**).

2. Медленно опускайте бедра в исходное положение.

3. Выполните столько подъемов, сколько удастся за 30 секунд, потом вернитесь на другой бок и продолжайте упражнение еще 30 секунд.

Слишком трудно? Упростите

- Не поднимайте бедра слишком высоко.
- Задерживайтесь в верхнем положении меньшее время.

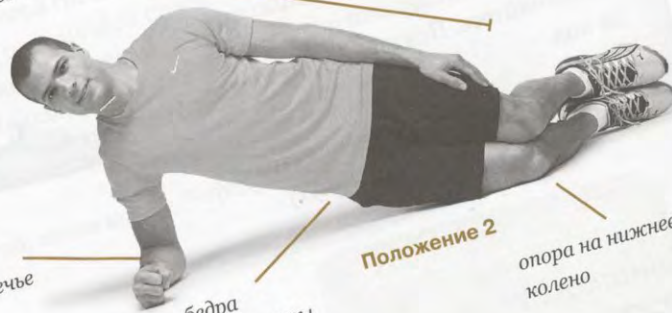
предплечье перпендикулярно телу
 локтевой сустав строго под плечевым



Положение 1

голова, торс и колени находятся на одной линии

опора на локоть и предплечье



Положение 2

бедра приподняты

опора на нижнее колено

Слишком просто? Усложните

- Выпрямите ноги, скрестив лодыжки.
- Поднимите верхнюю руку.
- Поднимая бедра, удерживайте прямую верхнюю ногу в 15 см от пола.
- Дольше задерживайтесь в верхнем положении.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Удерживайте тело прямым, исключите прогибы вверх. Ну что ж, теперь можно сказать, что мостики остались позади.

Наклоны в стороны стоя

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: плеч, верхних и нижних отделов спины, пресса и поясницы.

Знаки вопроса стимулируют не только развитие ума, но и тела. Изгибаясь, как вопросительный знак, этим упражнением мы улучшаем кровообращение, развиваем гибкость плеч, верхнего и нижнего отделов спины, поясницы и пресса.

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте, установив ноги на ширине плеч. Левую руку поставьте на бедро, а правую поднимите вверх, как будто просите дать вам слово на уроке (**Положение 1**).

▶ НАЧАЛИ!

1. Медленно и плавно наклоняйте корпус влево, начиная от поясницы. Во время наклона голова не меняет своего положения относительно верхней части корпуса. Левая рука остается на бедре. Наклонившись, задержитесь в этом положении (**Положение 2**).

2. Держите растяжку настолько долго, насколько можете, до 15 секунд.

3. Повторите наклон в другую сторону и снова задержитесь на 15 секунд.

Слишком трудно?

Упростите

- Выполняйте растяжку, сидя на стуле.
- Не наклоняйтесь слишком сильно. Постепенно, раз за разом, ваши наклоны будут становиться глубже.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто?

Усложните

- Во время растяжки поднимите руки над головой, как будто показываете «тачдаун». Удерживайте их в одной плоскости с корпусом.
- Дольше держите растяжку.



ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Во время этой растяжки старайтесь тянуться вверх и в сторону. Наклоняясь, не поднимайте плеч и не позволяйте верхней части туловища уходить вниз.

Пора!

Вы только что справились с четвертым комплексом уровня II! Можно передохнуть, а можно повторить элементы комплекса или полностью выполнить его еще раз. А еще — можно устроить вечеринку и отметить успешное завершение месяца! Загляните на стр. 246 и определите, насколько вы построили себя за этот месяц. Готовы ли вы перейти на уровень III? Может, вы хотите повторить упражнения уровня II, но на этот раз усложнить варианты выполнения упражнений? Не сомневайтесь — какое бы решение вы не приняли, для вас оно будет верным!

Уровень II. Идем дальше

Комплексы упражнений с простым инвентарем

Для начала, позвольте поздравить вас с успешным завершением первого уровня! Если подумать, что всё началось всего четыре недели назад, — вы достигли многого. Теперь вы готовы перейти к следующему этапу и сделать свои занятия более разнообразными и сложными. Пришло время обзавестись спортивным инвентарем: вам понадобятся скакалка, эспандер и фитбол. Используя эти предметы при выполнении четырех новых комплексов, предложенных в этой главе, вы, не тратя денег и времени на спортзал, сможете по достоинству оценить все преимущества сложных тренировок.

Наверное, вам будет приятно узнать, что для организации домашнего мини-спортзала вам не придется особенно тратиться. Он может быть совсем простым или очень впечатляющим, если вы захотите. Можно начать с коврика и скакалки, а можно заказать новейшее оборудование. Но! Как писал знаменитый американский велогонщик Лэнс Армстронг «Дело не в велосипеде!» Спортивный инвентарь это пустяки по сравнению с вашей главной задачей — стать новой, лучшей версией самого себя!

Тренировка дома и в пути

Поймите меня правильно: я не считаю, что спортзал это плохо. Более того, всю свою сознательную жизнь я проработал тренером в спортзалах. Именно там я познакомился с лучшими своими друзьями, там по достоинству оценил многие преимущества качественных оздоровительных центров. Но, к сожалению, для большинства людей регулярные посещения спортзала крайне затруднительны. А коль так, почему бы не оборудовать спортивный уголок у себя дома? Всё, что для этого потребуется, — это небольшое количество компактного спортивного инвентаря и чуть-чуть свободного места. Некоторые мои клиенты успешно справляются с комплексами второго уровня в своих гостиных, некоторые, уложив парочку спортивных снарядов в чемодан, организуют для себя переносные спортзалы!

Удобство — не единственная причина домашних тренировок. Кому-то на посещение спортзала не хватает времени (например, не с кем оставить ребенка), кому-то не хватает денег, кто-то просто боится (некоторые тренажеры и правда выглядят пугающе) или стыдится («Среди этих стройных людей я просто толстуха!»). Когда вы доберетесь до уровня III, я буду уговаривать вас заниматься в спортзале, а пока сделаем упор на занятия дома. Это обойдется вам не более, чем в \$50. Если у вас сломалась машина, на улице плохая погода или вы не смогли найти няню для ребенка — не беда:

вы все равно сможете 10 минут уделить тренировке — и весь день будете себя чувствовать гораздо лучше!

Энди, который растит трех дочерей и хочет оставаться для них примером, обошелся минимумом спортивного инвентаря: «Я всю жизнь боролся с лишним весом, — говорит он, — и мне вовсе не хочется, чтобы они тоже прошли через это. Когда я начал заниматься по системе 4•3•2•1, мне понравилось, что я могу просто спуститься по лестнице и начать тренировку».

Если вы начинаете с уровня II...

Если вы считаете, что находитесь в очень хорошей форме, можете пропустить уровень I и начать сразу со второго; мне очень хотелось бы, чтобы вы сперва выполнили все комплексы для первого уровня, — они могут оказаться не такими простыми, как вам кажется.

Если вы справились со всеми комплексами первого уровня в самой сложной их интерпретации и всё же считаете, что начинать вам следует со второго, сначала прочитайте о том, как измерять время тренировок (стр. 90), про шкалу интенсивности (стр. 91), а также про то, как разогреваться перед занятием (стр. 91). И еще. Очень хотелось бы, чтобы вы прочитали также ежедневные инструкции на 28 дней для уровня I (начиная со стр. 236), чтобы максимально проникнуться идеями советов об энергетической подпитке, восстановлении сил и наведении мостов.

Ваш домашний спортзал

Знаю, вы только что подумали: «Спортивный инвентарь — это очень дорого!» И вы правы: качественное оборудование для полноценного домашнего спортивного зала обойдется в тысячи долларов. Но кто говорит, что, для того чтобы набрать спортивную форму, нужно покупать полный комплект оборудования?

Приступить к занятиям можно не потратив ни цента, хотя \$50 не помешают. Потратьте немного времени, оцените свой бюджет и решите, сколько вы готовы инвестировать в свое здоровье и физическую форму. Давайте посмотрим, что вам понадобится для спортзала.

■ **Найдите место.** Выберите такое место, где вы сможете тренироваться без помех и каких бы то ни было опасений, — не важно, в доме, в гараже, во дворе — просто убедитесь, что вам хватит места, чтобы выполнять все упражнения. Обратите внимание на высоту потолка, наличие вентиляции (лучше всего подойдет площадка на открытом воздухе или помещение с окнами) и покрытие пола (лучше всего твердый пол). Если это возможно, выберите такое место, где можно было бы оставлять свои вещи, — это позволит вам сэкономить время, а значит, его больше останется на тренировку.

- **Определите, какое снаряжение вам требуется?** Желательно начинать со скакалки, эспандера и фитбола.
- **Подумайте, что еще может потребоваться?** Не нужен ли вам телевизор, вентилятор, музыкальный центр? Или, может быть, зеркала, чтобы вы могли контролировать правильность выполнения упражнений?

Рекомендуемый спортивный инвентарь для уровня II

С этими спортивными снарядами вы сможете осилить все упражнения второго уровня.

Скакалка

Если что-нибудь и приобретать для укрепления сердечно-сосудистой системы, так, в первую очередь, скакалки. Они недороги и доступны: любой крупный магазин спортивных товаров предоставит вам широкий выбор скакалок по цене, как правило, менее \$20.

С этим портативным генератором силы вы можете извлечь максимальную пользу из кардиоваскулярных упражнений.

Прыжки со скакалкой — самое «всеобъемлющее» упражнение для тренировки сердечно-сосудистой системы. Они поддерживают вас в хорошей спортивной форме, развивают координацию движений и сжигают за час больше калорий, чем другие аэробные упражнения. Кроме того, прыжки со скакалкой развивают всё тело, делая его более стройным. Но самое важно, что упражнения со скакалкой обычно доставляют удовольствие.

Выбирая себе скакалку по росту, встаньте на ее середину и потяните руками за ручки — они должны доставать до подмышек. Прежде чем совершить покупку, сделайте пару прыжков: если скакалка не достаёт до пола — она слишком короткая, если ударяется об пол перед вами — слишком длинная. Если вы не умеете прыгать со скакалкой — не волнуйтесь: достаточно будет поворачивать скакалку, удерживая обе ручки в одной руке. Но если даже это вызывает у вас затруднения — откажитесь от покупки скакалки.



Когда в описании упражнения говорится о прыжках через скакалку, просто прыгайте на месте, держа руки так, будто в них ручки скакалки.

Эспандеры и крепление на дверь

Эспандер — один из тех многофункциональных спортивных снарядов, которые полезно иметь под рукой и дома, и в пути, а купить можно как в интернет-магазине, так и в любом магазине спортивных товаров, причем совсем недорого

(не дороже \$15). Эспандер — настоящий спортзал в кармане (чемодане, сумочке, рюкзаке). Он всегда под рукой и позволит выполнить упражнения, для которых обычно требуются гантели или штанга. Эспандеры отличаются друг от друга сопротивлением (жесткостью, упругостью) и обычно маркируются цветом. Для начинающих подойдут эластичные эспандеры, средней упругости — для среднего уровня, жесткие — для опытных спортсменов и повышенной жесткости — для настоящих ветеранов фитнеса. Если средства вам позволяют, купите себе, по меньшей мере, два *трубчатых эспандера* разной жесткости — это позволит вам менять степень нагрузки, выполняя различные упражнения.

Лучше покупать трубчатый эспандер с рукоятками, которые защитят ваши руки. Хорошо бы, чтобы в нем была предусмотрена возможность крепления к двери — оригинальное приспособление с надежным фиксатором, которое позволит закрепить эспандер на нужной высоте. Я рекомендую «SPRI Xertubes» — высококачественные эспандеры с мягкими рукоятками, которые мы используем уже в течение многих лет. Чтобы сделать заказ прямо у SPRI Products — нашего надежного партнера, зайдите на сайт www.4321fitness.com.



Фитбол (гимнастический мяч)

Это один из моих любимых снарядов для разработки и коррекции мышц корпуса. Его можно купить в интернет- или крупном спортивном магазине по цене от 20 до 60 долларов.



Терапевты и спортивные врачи уже много лет используют фитболы для реабилитации и восстановления пострадавших от травм, а фанаты этого снаряда находят ему всё новые и новые применения. Нужно отметить, что фитбол позволяет тренировать мышцы даже тогда, когда ты и не задумываешься об этом: когда вы сидите на фитболе, ваше тело находится на неустойчивой опоре, и мышцам приходится напрягаться, чтобы удержать его вертикально. Если к этому добавить пару стандартных упражнений, типа поднятия рук или вытягивания ног, мышцам приходится работать еще интенсивнее. Прелесть фитбола в том, что его можно задействовать при выполнении большого количества произвольных движений, от сидения за работой до спортивных

силовых упражнений. Это совершенно преобразует вашу тренировку.

Выбирая фитбол, обращайте внимание на соответствие его размера вашему росту: когда вы сидите на мяче, ваши бедра должны быть на одном уровне с коленями, почти параллельно полу. Из этой таблицы вы сможете узнать, какой размер фитбола наилучшим образом соответствует вашему росту.

Диаметр фитбола, см	Диаметр фитбола, дюймы	Ваш рост, см
55	~20	150 — 170
65	~26	170 — 188
75	~30	более 188 см

Качество фитболов различно, поэтому покупайте продукцию надежного производителя. Чтобы заказать качественные фитболы по разумным ценам, зайдите на сайт www.4321fitness.com.

Специализированное оборудование для выполнения кардиоваскулярных упражнений

Поскольку кардиотренажеры (беговые дорожки, орбитреки, степперы и т.д.) в последнее время пользуются популярностью у населения, может быть, и вам захочется оборудовать свой домашний спортзал по последнему слову техники. Как правило, такие тренажеры дороги и покупать их для домашнего

спортзала совсем не обязательно, так что, прежде чем выложить кругленькую сумму за такую «игрушку», подумайте, действительно ли вы собираетесь тренироваться на ней дома? Впрочем, число желающих обзавестись своим собственным домашним тренажерным залом растет год от года, поэтому на своем сайте

я привожу подробные сведения, которые могут оказаться полезными при выборе модели. Перед тем как купить дорогое оборудование, загляните на сайт www.4321fitness.com, чтобы ознакомиться с последней информацией о лучших образцах подобной техники, — мы отслеживаем поведение рынка в этой области.

Если вы ищете беговую дорожку, эллиптический, вело-, шаговый или гребной тренажер, прочитайте эти рекомендации, чтобы сделать правильный выбор.

Подготовьтесь заранее	Ознакомьтесь с информацией, приведенной на проверенных сайтах. Получите консультацию в магазинах спортивных товаров, задавая все интересующие вас вопросы консультантам
Проверьте перед тем, как купить	Потратьте немного времени и проверьте тренажер в действии. Думаю, в большинстве магазинов вам будут рады продемонстрировать достоинства выбранной вами модели
При выборе учитывайте особенности своего организма и личные предпочтения	Работа на некоторых видах тренажеров может оказаться для вас дискомфортной (приводит к болям в суставах, проблемы со спиной или коленями). Если вы человек грузный или с больной спиной, попробуйте лигерад (лежачий велосипед)
Посмотрите на «навороты»	Если вас привлекает новомодный хай-тек — пожалуйста, но хорошая тренировка может обойтись и без него
Покупайте технику, обеспеченную долгосрочными гарантийными обязательствами	Позаботьтесь о том, чтобы приобретенное оборудование служило вам долгие годы и при этом не требовало сложного ухода

КОМПЛЕКС 1

Добро пожаловать на первую тренировку второго уровня! Вы на пути вверх, к следующему уровню здоровья и физической формы! Надеюсь, вы уже приобрели тот инвентарь, который вам потребуется, — скакалку, эспандер и фитбол. Как и на первом уровне, комплексы сформированы так, чтобы максимально оздоровить вас за минимальное время. Каждый из них нагружает все крупные группы мышц, делает вас бодрее, ускоряет метаболизм, увеличивает вашу силу и выносливость, завершаясь растяжкой и глубоким дыханием, чтобы дать вам возможность перестроиться. Так как во время тренировок вы не будете использовать сложного стационарного спортивного оборудования, их можно проводить как дома, так и на улице, в отеле и даже на работе — везде, где найдется для этого немного свободного места. Чтобы получить максимальный эффект, не делайте пауз между упражнениями.



4 минуты ВАУ

Бег и ходьба на месте

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: сердца, плеч, рук, корпуса и ног.

Если слово «бег» ассоциируется у вас с болью, потом и слезами, я хотел бы в корне изменить ваше отношение к нему, предложив подходящий вам темп. Бег, один из наиболее эффективных видов аэробной нагрузки, развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, тонизирует мышцы, наполняет вас бодростью, активизирует обмен веществ, сжигает лишний жир, снимает стресс и надолго сохраняет тело молодым. Шагая или бегая на месте, можно размяться в отеле, дома, на улице — где угодно. Выбрав подходящую поверхность (например, мягкий ковер вместо твердого асфальта), вы сможете не беспокоиться о том, что вам надеть, не принимать в расчет движение транспорта, забыть о выхлопных газах, выпускаемых автомобилями, и, самое главное, — сможете воспользоваться всеми преимуществами пробежки, не нарекая скучных кругов и не тратя времени на возвращение домой. Если у вас не получается как следует разогреться, начните прямо с ходьбы на месте.

смотрим
прямо
перед
собой

плечи
расслаблены

грудь
расправлена

руки
опущены

кроссовки
для бега



Положение 1

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Стоим прямо, грудь расправлена, плечи расслаблены, ноги вместе, руки опущены вниз (Положение 1).

▶ НАЧАЛИ!

1. Сначала бег. Смотрите прямо перед собой, пресс напряжен. Подтяните правое колено к груди, а левую руку направьте к плечу. Повторите то же самое для противоположной стороны. Не забывайте работать руками, держа ладони расслабленными, а не сжатыми в кулаки (Положение 2). Во время движения отталкивайтесь подушечками стопы от пола и перекачивайтесь на носок.

2. Начинайте медленно, чтобы разогреться. 30 секунд бегите в умеренном темпе.

3. Переходите на шаг на месте. Всё так же глядя прямо перед собой, поднимите правое колено до уровня пояса или выше, так, чтобы вам было удобно. Одновременно выполняйте отмашку левой рукой. Повторите то же самое для противоположной стороны. Шагайте 30 секунд в умеренном темпе (Положение 3).

4. Переходите на бег, но на этот раз увеличьте темп. Чередуйте по 30 секунд бега и 30 секунд ходьбы на месте в течение 4 минут, постепенно ускоряя свои «медленные» периоды, а «быстрые» делая еще быстрее.



Положение 2

Положение 3

Слишком трудно? Упростите

- Во время ходьбы на месте поставьте руки на пояс.
- Сбавьте темп.

Слишком просто? Усложните

- Интенсивнее работайте руками и ногами во время бега.
- Замените ходьбу на месте медленным бегом.
- Возьмите в руки гантели (бутылки с водой).

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выбирайте поверхность, щадящую ваши суставы, например, ковровое покрытие дома или траву на улице. Даже если вы бегаете в помещении, чтобы не травмировать суставы, надевайте пружинящие кроссовки. Не забывайте работать и руками, и ногами. Вот он, бег без помех!

3 минуты силовых упражнений

Приседания с эспандером

Инвентарь: эспандер.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц и корпуса.

На первом уровне вы уже освоили приседания у стены, на новом уровне использование эспандера позволит вам сильнее нагрузить мышцы и быстрее добиться стройности ваших ног. Посмотрите, как это делается.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Держа эспандер за ручки, прижмите его среднюю часть ногами к полу, поставьте ноги на ширине плеч, носки слегка разверните наружу, колени слегка согните. Ручки эспандера на уровне бедер. Расслабьте плечи и посмотрите вверх и чуть вперед (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Расправив грудь, напрягите мышцы пресса и медленно опускайтесь вниз, как будто вы садитесь в кресло. Руки с эспандером остаются на уровне бедер. Помните: носки всё время должны оставаться впереди колен, а линия, опущенная от колена к середине стопы, должна образовать перпендикуляр к полу (**Положение 2**). Садитесь настолько глубоко, насколько сможете без излишнего напряжения.

2. Напрягите ягодицы и, упершись пятками в пол, старайтесь вернуться в исходное положение.

3. Следя за правильностью выполнения, сделайте столько приседаний, сколько успеете за 1 минуту.

Слишком трудно? Упростите

- Не приседайте слишком глубоко.
- Используйте менее жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение меньше минуты.
- Отдыхайте между приседаниями.

Слишком просто? Усложните

- Приседайте глубже.
- Задерживайтесь в положении приседа.
- Держите ручки эспандера на уровне плеч.
- Используйте более жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.



Положение 1



Положение 2

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Не забывайте, что это упражнение нужно выполнять с ровной спиной, а подбородок держать параллельно полу и не сбивать дыхания.

Отжимания стоя с эспандером

Инвентарь: эспандер и неподвижная опора (ручка двери, закрытая дверь при наличии крепления, столб или дерево).

Укрепляет мышцы: грудной клетки, плеч, рук и корпуса.

Это упражнение для мышц верхней части тела можно выполнять в разных местах, главное, чтобы в зоне досягаемости нашлась неподвижная опора, на которой удастся закрепить ваш эспандер. Со временем вы оцените преимущества этого своеобразного отжимания стоя, почувствуете, насколько эффективно оно укрепляет тело.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Найдите неподвижную опору, на которой можно закрепить эспандер. (Подыщите что-нибудь гладкое. Грубая поверхность, вроде шершавой коры дерева, испортит ваш эспандер.) Станьте спиной к опоре, возьмите эспандер за ручки так, чтобы ладони смотрели вниз. Держа руки на уровне груди, чуть шире плеч, согните руки в локтях так, чтобы плечо и предплечье составляли угол 90° . Эспандер при этом должен проходить под руками. Теперь, сохраняя положение рук и напрягая запястья, попробуйте, натягивая эспандер, продвинуться на 30–60 см вперед. Немного наклонитесь в поясе вперед. Слегка согнув колени, установите правую ногу впереди левой, приняв устойчивое положение (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Смотрите прямо перед собой, плечи опущены, пресс напряжен. Обеими руками толкните вперед ручки эспандера, на выдохе старайтесь вытянуть руки, оставляя локти слегка согнутыми, держа их так, чтобы большие пальцы соприкоснулись. Напрягите мышцы груди и задержитесь в этом положении на пару секунд (**Положение 2**). Следите, чтобы спина оставалась прямой, а голова была продолжением позвоночника.

2. Вернитесь в исходное положение, удерживая руки на уровне груди.

3. Повторяйте это упражнение столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Положение 1



Положение 2

▶ НАЧАЛИ!

1. Сделайте выпад. Кисти рук, продолжая удерживать эспандер, остаются на уровне бедер. Держа спину прямо, а подбородок параллельно полу, согните правое колено и опускайте бедро до тех пор, пока оно не станет параллельно полу (или приблизится к этому положению). Напрягая пресс, согните левую ногу в колене и опускайте его, но не касайтесь пола. Опирайтесь на правую пятку и подушечку стопы левой ноги (**Положение 2**).

2. Следите, чтобы в выпаде колено не уходило вперед дальше линии носка. Линия, соединяющая колено и середину стопы, должна образовать перпендикуляр к полу. Если необходимо, исправьте стойку, увеличив расстояние между стопами.

3. Продолжая смотреть прямо перед собой, напрягите ягодицы и ноги и вытолкните себя в исходное положение, опираясь на пятку правой ноги и подушечку стопы левой. Не забывайте, что кисти рук должны оставаться на уровне бедер.

4. Надежно зажимая стопой правой ноги эспандер, сделайте столько выпадов, сколько успеете за 30 секунд. Смените ногу и делайте выпады еще 30 секунд.



Слишком трудно? Упростите

- Не делайте слишком глубоких выпадов. Делайте это в полсилы, слегка сгибая ноги.
- Отдыхайте между выпадами.
- Возьмите менее жесткий эспандер.
- Сократите время выполнения (например, по 15 секунд на каждую ногу).

Слишком просто? Усложните

- Держите кисти рук на уровне плеч, а не бедер. Такая поправка значительно увеличит натяжение эспандера и сложность упражнения.
- Делайте более глубокий выпад.
- Возьмите более жесткий эспандер.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Не торопитесь и контролируйте движения. Не забывайте, что дыхание должно оставаться ровным. И не смотрите вниз — это может нарушить ваше равновесие.

Слишком трудно?**Упростите**

- Приблизьтесь к опоре, это снизит натяжение эспандера.
- Отводите ручки эспандера назад только на четверть размаха. Можно сильнее согнуть руки в локтях. Со временем, когда окрепнете, вы сможете увеличить амплитуду движений.
- Выберите менее жесткий эспандер.
- Отдыхайте.
- Выполняйте это упражнение сидя на стуле. (Используйте стул с прямоугольной спинкой: с закругленной спинки эспандер может соскочить и ударить вас по спине. Ой!) Заведите эспандер за спинку стула. Сядьте на край и подайтесь вперед, наклоняясь от поясницы, далее следуйте инструкциям, приведенным выше.

Слишком просто?**Усложните**

- Отойдите дальше от опоры.
- Максимально сведите кисти рук, если хотите, соедините и удерживайте их.
- Выполняйте упражнение на одной ноге. Поднимите правую ногу, подтянув колено к поясу, и держите так 30 секунд. Затем смените ногу и выполняйте упражнение еще 30 секунд.
- Возьмите более жесткий эспандер.
- Интенсивнее выполняйте упражнение. Чаще выталкивая руки вперед, вы увеличиваете число повторений и воздействуете больше мышечных волокон в тканях рук, груди и плеч. При перемещении вперед двигайтесь быстрее и резче, но в исходное положение возвращайтесь медленно.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Убедитесь в том, что ваши запястья хорошо держат нагрузку. Сосредоточьтесь на том, чтобы при выполнении упражнения работала спина, пресс был напряжен, а плечи опущены и расслаблены.

Выпады с эспандером

Инвентарь: эспандер.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц и корпуса.

Применение эспандера при выполнении выпадов позволяет внести разнообразие в эту часть комплекса. Дополнительная нагрузка сделает это упражнение более сложным — и более интересным! Особенно оно удобно в поездках. Для выполнения этого эффективного упражнения, укрепляющего мышцы нижней части тела, необходимо немного свободного пространства и эспандер.

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Держа эспандер за ручки, зажмите его посередине стопой правой ноги. Удерживая кисти рук на уровне бедер, расправьте грудь, опустите плечи. Отставьте левую ногу на метр назад. Глядя прямо перед собой, опирайтесь на пятку правой ноги и подушечку стопы левой (**Положение 1**).



2 минуты упражнений на скручивание

«Лесоруб» с эспандером

Инвентарь: эспандер и неподвижная опора (ручка двери, закрытая дверь при наличии крепления на дверь, гладкий столб или дерево).

Укрепляет мышцы: плеч и корпуса (пресса, нижней части спины, поясницы).

Чур-бак! Доводилось ли вам когда-нибудь рубить или колоть дрова? Если да, тогда вы понимаете, почему это один из лучших способов стать стройным. Раньше профессиональные спортсмены, тренируясь, и впрямь кололи дрова: при правильном выполнении этого движения задействуются почти все мышцы тела. Сейчас вам предстоит освоить простое, но весьма эффективное упражнение, имитирующее рубку, — правда, при этом вам не придется махать острым как бритва топором!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Выбрав неподвижную опору, закрепите на ней эспандер, расположив его где-то на уровне бедер или чуть выше. Возьмите его за ручки и, натягивая, отойдите по диагонали влево на 60—120 см. Поставьте ноги чуть шире плеч, слегка согните в коленях и вытяните руки, слегка согнув их в локтях, удерживая ручки эспандера обеими руками справа от корпуса (как если бы вы держали топор) (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Представьте себе, что вы рубите дерево, которое стоит прямо перед вами. Разворачивайте плечи и бедра влево. Носок левой ноги направлен вперед, а корпус поворачивается вокруг правой ноги, как вокруг оси (правая нога находится ближе к опоре). Пятка правой ноги приподнята (**Положение 2**). Следуя за плечами, поверните корпус и отведите руки влево, насколько это возможно без излишнего напряжения. Не забудьте, что голова по-прежнему остается на одной линии с позвоночником.

2. Удерживайтесь в положении замаха 2 секунды (**Положение 3**).

3. Медленно поворачивайтесь, возвращаясь в исходное положение.



Положение 1



Положение 2

4. Сделайте столько поворотов влево, сколько сможете за 30 секунд.

5. Теперь поменяйте положение так, чтобы опора находилась слева от вас, а поворот выполнялся вправо, то есть вокруг левой ноги. Выполните столько поворотов, сколько сможете за 30 секунд.

Слишком трудно?

Упростите

- Встаньте ближе к опоре, уменьшив натяжение эспандера.
- Не разгибайте руки во время выполнения упражнения.
- Возьмите менее жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто?

Усложните

- Увеличьте расстояние до опоры.
- Замахивайтесь быстрее и резче, но в исходное положение возвращайтесь по-прежнему медленно.
- Возьмите более жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

поворот
на подушечке
стопы

Положение 3

руки
перемещаются
вместе с корпусом

плечи
и бедра
развернуты

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Делая замах, начинайте поворот корпуса от поясницы. Обратное движение начинайте, возвращая в исходное положение сначала руки и плечи.

Прокачка ног, стоя на эспандере

Инвентарь: эспандер.

Укрепляет мышцы: ног, бедер и ягодиц.

Хотите сделать подтяжку? А я вам скажу, что для подтяжки ягодиц совсем не обязательно идти к пластическому хирургу. Это упражнение позволит вам сделать ягодицы более упругими, нагружая средние ягодичные мышцы (*gluteus medius*). Давайте поработаем и узнаем, как же подтянуть ягодицы!

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Держа эспандер за ручки, прижмите его посередине к полу ногами, поставив ноги на ширине плеч. Колени слегка согните, кисти рук держите на уровне бедер. Опустите плечи, смотрите прямо перед собой, подбородок держите параллельно полу (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Встаньте прямо, перенесите вес тела на левую ногу. Напрягая пресс, поднимайте правую ногу в сторону, преодолевая сопротивление эспандера. Начинайте движение от бедра и поднимайте ногу на столько, насколько сможете. При этом обе ноги держите выпрямленными, колено левой (опорной) ноги должно быть чуть согнуто (**Положение 2**). Голову держите ровно, спину выпрямите. Не забывая об осанке, удерживайте правую ногу в верхнем положении 2 секунды.

2. Медленно возвращайте правую ногу в исходное положение, не опуская на пол. Повторяйте упражнение в течение 30 секунд.

3. Смените ногу и повторяйте упражнение еще 30 секунд.



Слишком трудно? Упростите

- Выберите менее жесткий эспандер.
- Выполняя упражнение, давайте ноге отдохнуть.
- Сократите время нахождения в крайнем положении.
- Выполняйте упражнение по 15 секунд на каждую сторону, а не по 30.

Слишком просто? Усложните

- Держите эспандер на уровне плеч, а не бедер, ближе к центру.
- Дольше держите ногу в поднятом положении.
- Возьмите более жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

В этом упражнении главное — осанка. Следите за тем, чтобы не отклоняться в противоположную сторону поднимая ногу. Исключите прогиб в пояснице и следите за положением плеч, стараясь держать корпус прямо. Возвращаясь в исходное положение, не поддавайтесь желанию дать ноге свободно упасть вниз: упражнение принесет больше пользы, если ногу возвращать на место медленно. Если почувствуете, что устали, подумайте о том, как хорошо будут смотреться ваши ягодицы в джинсах.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Растяжка подколенного сухожилия

Инвентарь: эспандер.

Укрепляет мышцы: задней поверхности ног.

Лучший способ избежать проблем с нижней частью спины, это увеличить эластичность подколенных сухожилий и задней поверхности ног. Хочу предложить вам один из вариантов, тот, что выполняется из положения лежа. Как вы уже догадались, выполнять эту растяжку можно где угодно, главное, чтобы на полу нашлось свободное место: можно лечь посреди комнаты, не отвлекаясь, к примеру, от просмотра любимой телепрограммы, или возле кровати, готовясь ко сну или только что проснувшись.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на пол, согнув ноги в коленях. Проденьте эспандер под свод стопы правой ноги, удерживая его ручки с обеих сторон. Натяните эспандер, подтяните правое колено к груди и медленно лягте спиной на пол (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1. Продолжая удерживать спину и голову на полу, медленно распрямляйте и поднимайте вверх правую ногу, продолжая удерживать эспандер руками (**Положение 2**). Левое колено согнуто, стопа левой ноги упирается в пол, поясница прижата к полу.

2. Удерживайте правую ногу прямой в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу и в течение 15 секунд удерживайте прямой левую.

Слишком трудно?

Упростите

- Не выпрямляйте ногу полностью.
- Сократите время растяжки.

Слишком просто?

Усложните

- Возьмите самый жесткий эспандер.
- Сильнее вытягивайте ногу.
- Увеличьте время растяжки.

эспандер продет под свод стопы

Положение 1



стопа расслаблена



Положение 2

поясница прижата к полу

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняя это упражнение, чтобы избежать произвольных движений, глубоко дышите. Чтобы эффект был максимальным, выполняйте все указания медленно и плавно.

Растяжка «Колени к груди»

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины.

Я как-то прочел, что каждому человеку, для того чтобы оставаться здоровым, нужно заключать кого-нибудь в объятия минимум шесть раз в день. Если вы считаете объятия, могу предложить вам легкий способ повысить их число, а заодно уж и сделать растяжку спины.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, голова должна лежать на полу. Подтяните колени к груди, так близко, как только сможете, а затем крепко обхватите (или обнимите) их руками (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Плавно подтяните руками колени к груди так близко, насколько сумеете. Поясница должна оставаться на полу.
2. Подтягивайте колени к груди до тех пор, пока не почувствуете легкое напряжение, и удерживайте растяжку в течение 30 секунд (**Положение 2**).

Слишком трудно? Упростите

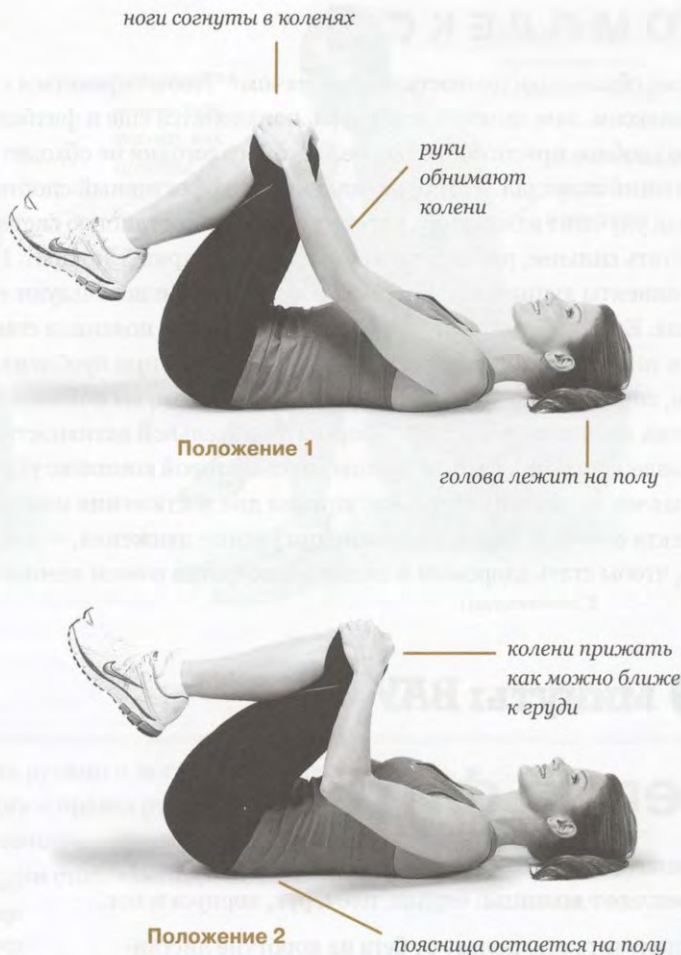
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто? Усложните

- Сильнее прижимайте колени к груди.
- Дольше держите растяжку.

Так держать!

Вы выполнили первый комплекс второго уровня! Теперь можно вернуться к своим делам или, если у вас есть время, вернуться к тренировке и проделать упражнения еще раз.



ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы извлечь максимум из этого упражнения, не забывайте, что затылок должен быть прижат к полу, а когда вы медленно подтягиваете колени к груди, поясница должна плотно прилегать к полу. Помните о глубоком дыхании, крепко обнимая себя самого. Одно объятие сделано, осталось еще пять!

КОМПЛЕКС 2

Вы уже обзавелись гимнастическим мячом? Чтобы справиться с этим комплексом, вам, помимо эспандера, понадобится еще и фитбол — недорогое удобное приспособление, без которого сегодня не обходится ни один домашний спортзал. Этот оригинальный и эффективный спортивный снаряд улучшит вам осанку, укрепит сердечно-сосудистую систему, поможет стать сильнее, развить гибкость и вестибулярный аппарат. Некоторые мои клиенты купили такой мячик себе на работу и используют его вместо кресла. Если на нем просто сидеть — ваши пресс и поясница станут сильнее, к тому же фитбол может оказаться полезным при проблемах с коленями, спиной и бедрами. Знакомясь с комплексом, вы поймете, что новый уровень предлагает вам новые формы двигательной активности, в которых задействованы разные группы мышц. Второй комплекс упражнений направлен на освоение техники, которая для достижения максимального эффекта сочетает в одном упражнении разные движения, — и все это для того, чтобы стать здоровым и сильным, потратив совсем немного времени.



4 минуты ВАУ

Бег на фитболе

Инвентарь: фитбол.

Укрепляет мышцы: сердца, плеч, рук, корпуса и ног.

Как получить всю пользу от бега на короткие дистанции — укрепить сердечно-сосудистую систему и мышцы туловища, ощутить бодрящее действие физкультуры и развить мышцы рук и ног, не стаптывая и не сбивая ноги, не нагружая колени и бедра? Ответ есть — сидя! Бег на фитболе — это именно то, что нужно: вы бежите изо всех сил, но при этом сидите на фитболе. Это упражнение труднее, чем кажется, потому что сидеть вам придется на незакрепленной опоре, а это заставит ваши мышцы изрядно потрудиться. Отличное упражнение! Прекрасно сочетается с просмотром телепрограмм, «селекторным» совещанием и — как я убедился на собственном опыте — во время набора текста!

НАЧАЛИ!

Сядьте на фитбол, ноги согните в коленях под углом 90° , стопы поставьте на ширине плеч, носки впереди колен. Смотрите прямо перед собой, сидите ровно, руки согните в локтях под углом 90° (**Положение 1**).

смотрим
прямо перед
собой

бедра
на одной
линии
с коленями

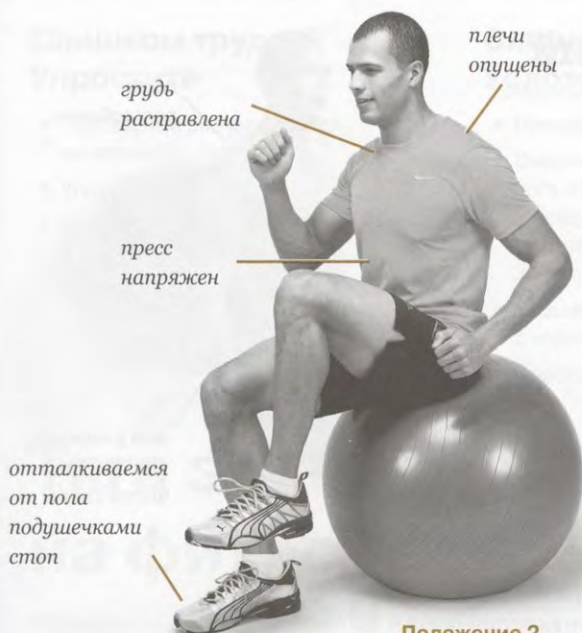
спина прямая

руки
согнуты
в локтях под
углом 90°

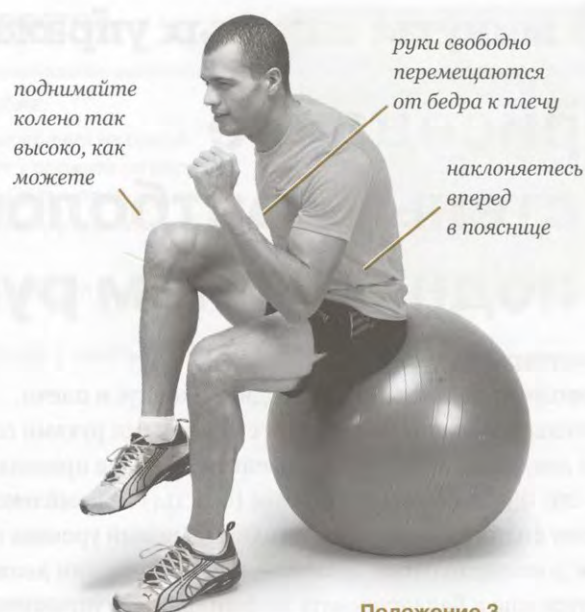
носки впереди
колен

Положение 1





Положение 2



Положение 3

НАЧАЛИ!

1. Напрягите пресс и начните медленно работать руками и ногами, имитируя бег (одновременно вверх поднимаются левая нога и правая рука или правая нога и левая рука). Расправьте грудь и расслабьте плечи. Не забывайте поднимать колени, отталкиваясь от пола подушечками стоп. «Бегите» не торопясь на протяжении 30 секунд (**Положение 2**).

2. Теперь слегка наклонитесь вперед и выполняйте те же движения, но быстрее. 30 секунд «бегите» с умеренной скоростью. Активнее работайте руками и ногами. Руки должны перемещаться от бедра к плечу, а колени подниматься как можно выше (**Положение 3**).

3. Несколько первых минут ВАУ отводится на разогрев, подготавливая вас к выполнению других упражнений, облегчая дальнейшую работу. Чередуйте 30-секундные интервалы медленных и быстрых движений в течение 4 минут. Пусть ваши «медленные» периоды постепенно ускоряются, а «быстрые» становятся еще быстрее.

Слишком трудно? Упростите

- Поставьте руки на пояс или упритесь в мяч, чтобы легче было удерживать равновесие.
- Двигайтесь медленнее.

Слишком просто? Усложните

- Чередуйте не медленные и быстрые, а умеренные и очень быстрые движения.
- Работайте ногами с максимальной скоростью, а руки поднимите над головой.
- Возьмите в руки гантели (бутылки с водой).

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы эффект от упражнения был максимальным, держите спину прямо, не сутультесь, а руками и ногами работайте как можно энергичнее. Если вдруг почувствуете, что теряете равновесие, просто хватайтесь руками за мяч.

3 минуты силовых упражнений

Приседание у стены с фитболом с подниманием рук

Инвентарь: фитбол и стена.

Укрепляет мышцы: ноги, ягодицы, корпус и плечи.

Приседание у стены с фитболом с поднятыми руками сочетает три вида движений в одном упражнении: обычные приседания у стены (см. стр. 93), скольжение по стене (стр. 114) из комплекса уровня I. За счет поднятых рук мы переходим на новый уровень сложности, плюс дополнительный момент — при выполнении движений приходится еще и балансировать на фитболе. Это упражнение развивает мышцы нижней части тела и плечи и может быть выполнено где угодно при условии наличия стены. Спортсмены используют эту часть комплекса, чтобы выжать из своего тела все возможное. Теперь ваша очередь!

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Поместите фитбол между собой и стеной так, чтобы вы опирались на него средней частью спины. Ноги поставьте на ширине плеч в 60—90 см от стены, обопритесь о мяч и медленно сгибайте колени (полностью разгибать колени в этом упражнении вообще не нужно). Расслабьте плечи, опустите руки (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1. Стоя у стены и напрягая пресс, сгибайте колени и медленно опускайтесь вниз, как будто садитесь в кресло. Пусть мяч катится по стене, пока вы двигаетесь. Приседая, поднимайте руки над головой, направляя ладони друг к другу, а большие пальцы к стене. Приседайте настолько глубоко, насколько сможете без излишнего напряжения (**Положение 2**).

2. Как и в других приседаниях, носки должны находиться впереди коленей, а линия, соединяющая колено с серединой стопы, должна образовывать перпендикуляр к полу. Если ваши колени выступают за уровень носков, измените стойку и отойдите дальше от стены.

3. Теперь, опираясь серединой спины о мяч, а пятками в пол, возвращайтесь в исходное положение, медленно опуская руки.

4. Прокатитесь по стене вверх-вниз, поднимая и опуская руки, столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Положение 1

носки слегка повернуты наружу

руки слегка согнуты в локтях

грудь расправлена

пресс напряжен

ладони смотрят друг на друга, большие пальцы направлены к стене



Положение 2

Слишком трудно? Упростите

- Приседайте вначале только на четверть.
- Уприте руки в бока.
- Выполняйте это упражнение меньше 1 минуты.
- Отдыхайте между приседаниями.

Слишком просто? Усложните

- Приседайте глубже.
- Выполняйте приседания на одной ноге. Правую ногу держите на весу 30 секунд, затем смените ногу и продолжайте выполнять упражнение еще 30 секунд.
- Возьмите в руки гантели (бутылки с водой).
- Приседайте дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Не забывайте слегка приподнять голову, чтобы смотреть прямо перед собой. Не сбивайте дыхания. Когда ваши ноги станут сильнее, вы сможете меньше опираться на мяч.

Тяга эспандера на фитболе

Инвентарь: эспандер, фитбол и неподвижная опора (дверная ручка, закрытая дверь (при наличии крепления), гладкий столб или дерево).

Укрепляет мышцы: груди, плеч, рук и корпуса.

Это упражнение похоже на упражнение с эспандером из уровня I (см. стр. 140), но при этом совмещает в себе нагрузку для грудных мышц с балансированием на фитболе. Двойное удовольствие!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Найдите неподвижную опору, к которой можно прикрепить эспандер. Положите фитбол на пол, рядом с опорой. Заведите эспандер за опору на уровне груди. Держа в одной руке обе ручки эспандера, сядьте на фитбол спиной к опоре. Про ноги пока не думайте. Теперь, взяв в каждую руку по ручке эспандера и удерживая руки по разные стороны от фитбола, слегка подайтесь вперед. Это увеличит натяжение эспандера. Удерживая получившийся наклон, поставьте ноги шире плеч и хорошенько упритесь в пол стопами, чтобы легче было удерживать равновесие. Убедитесь, что колени согнуты под углом 90° , а носки находятся впереди коленей.

Теперь поднимите руки до уровня груди и разведите их чуть шире плеч, держа ручки эспандера так, чтобы ладони смотрели вниз, а вы видели тыльную сторону ладоней. Напрягите кисти, удерживая напряжение. Эспандер должен проходить под предплечьями. Согните локти под углом 90° — эспандер при этом не должен провисать (**Положение 1**).



Положение 1

▶ НАЧАЛИ!

1. Смотрите прямо перед собой, плечи не поднимайте, пресс напрягите. Вытягивайте руки вперед. На выдохе полностью выпрямите руки и сведите их так, чтобы большие пальцы соприкоснулись. Напрягите грудные мышцы и задержитесь в этом положении на 2 секунды (**Положение 2**). Следите за тем, чтобы спина была прямой, а голова находилась на одной линии с позвоночником.

2. Вернитесь в исходное положение, удерживая кисти и предплечья на уровне плеч.

3. Повторите упражнение столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Положение 2

Слишком трудно? Упростите

- Подкатите мяч поближе к опоре, чтобы ослабить натяжение эспандера. Не забывайте при этом переставить ноги — падение с мяча не входило в наши планы!
- Для устойчивости ставьте ноги шире.
- Сгибайте руки только на четверть. На первых занятиях слегка сгибайте локти, становясь сильнее, постепенно увеличивайте амплитуду движений.
- Возьмите менее жесткий эспандер.
- Отдыхайте.

Слишком просто? Усложните

- Откатите мяч дальше от опоры, чтобы увеличить натяжение эспандера. Не забудьте переставить ноги.
- Выпрямив руки, плотнее прижмите кисти одну к другой.
- Установите ноги на ширине плеч. Чем ближе стоят ноги, тем труднее удерживать равновесие и тем сильнее нужно напрягать мышцы корпуса.
- Делайте упражнение с опорой только на одну ногу. Другую вытяните перед собой и следуйте инструкции в течение 30 секунд. Смените ногу и работайте еще 30 секунд.
- Возьмите более жесткий эспандер.

- Выполняйте упражнение резче. Выпрямляя руки с максимальной скоростью, вы увеличите количество повторений и задействуете больше мышечных волокон в мускулах рук, груди и плеч. Выпрямляйте руки быстро, но назад отводите медленно!

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Не забывайте крепко сжимать кулаки.

Выпады с фитболом и эспандером

Инвентарь: фитбол, эспандер и стена.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, плеч, верхней части спины и корпуса.

Переведем это упражнение на новый уровень! Я хочу, чтобы вы научились выполнять выпад в комплексе с нагрузкой для верхней части тела, используя фитбол и эспандер. Ах, как много слов... но на практике это совсем не сложно.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Чтобы подготовиться к этому упражнению, возьмите фитбол в одну руку, а эспандер в другую. Прислоните мяч к стене и, развернувшись, обопритесь на него спиной. Теперь представьте, что собираетесь сесть на продольный шпагат: сделайте шаг правой ногой на 60—90 см вперед, а левую ногу отставьте на 60 см назад так, чтобы левая пятка оказалась у стены. Опирайтесь на пятку правой ноги (передней) и подушечку стопы левой (задней). Теперь обопритесь о фитбол, скорректировав положение правой ноги.

Убедитесь, что ваше правое колено не выступает за уровень носка. Находясь в этом положении, мягко давите на мяч. Затем возьмитесь обеими руками за среднюю часть эспандера и растяните его так, чтобы ручки свободно свисали вдоль ваших предплечий. Руки расположите чуть шире плеч. Поднимите слегка согнутые в локтях руки с эспандером над головой, ладони смотрят вперед, и приготовьтесь выполнять выпады (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Держа эспандер на вытянутых руках над головой, начинайте его растягивать, опуская руки вниз и в стороны. Одновременно сгибайте колени, опуская правое бедро, пока оно не окажется параллельным полу (или близко к этому), и левое колено к полу, но не касайтесь его. При этом линия, соединяющая правое колено с серединой стопы, должна образовать перпендикуляр к полу. Опирайтесь на правую пятку и середину левой стопы. Задержитесь в этом положении на два счета (**Положение 2**).



Положение 1

2. Теперь, напрягая ягодицы и ноги, вернитесь в исходное положение, опираясь на правую пятку (спереди) и подушечку левой стопы (сзади). Одновременно ослабляйте натяжение эспандера и поднимайте руки вверх.

3. Повторите упражнение столько раз, сколько сумеете за 30 секунд, затем смените ногу и продолжайте еще 30 секунд.

плечи не поднимаем
(лопатки сведены)

растягивайте эспандер,
направляя руки вниз
и в стороны



Положение 2

Слишком трудно? Упростите

- Не делайте выпад слишком глубоко. Старайтесь, чтобы ваше бедро было параллельно полу, а ногу сгибайте несильно.
- Возьмите эспандер более широким хватом. Чем шире хват, тем легче выполнять упражнение.
- Отдыхайте между выпадами.
- Используйте менее жесткий эспандер.
- Сократите время выполнения упражнения (до 15 секунд на каждую ногу).

Слишком просто? Усложните

- Делайте выпад глубже.
- Возьмите эспандер более узким хватом. Чем уже хват, тем сложнее выполнять упражнение.
- Используйте более жесткий эспандер.
- Дольше выполняйте упражнение.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняйте упражнение медленно, отслеживая каждое движение, и не сбивайте дыхания. Опирайтесь о фитбол прямой спиной. Не забывайте, что смотреть нужно прямо перед собой: если будете смотреть вниз, не удержите равновесия.

2 минуты упражнений на скручивание

Упражнение для пресса с фитболом

Инвентарь: фитбол.

Укрепляет мышцы: корпуса.

Пришло время заняться скручиванием на новом, втором, уровне. Используя фитбол при выполнении упражнения для пресса, вы добавите к нему хорошую порцию нагрузки. Как только вам захочется укрепить мышцы пресса и спины, приступайте к нему не медля. Главное преимущество этих скручиваний состоит в том, что вы можете по желанию менять положение рук и угол сгибания ног, таким образом усложняя или облегчая выполнение упражнения.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на фитбол и переступайте ногами вперед, опираясь о мяч спиной и тазом и согнув колени под углом 90° . Удерживайте мяч на месте, упираясь ногами в пол, а спиной о мяч. Теперь поставьте ноги чуть уже плеч, а руки положите на бедра. Подбородок прижмите к груди, как будто вы пытаетесь удержать им апельсин (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. На выдохе напрягите пресс и приподнимите, насколько сможете без излишнего напряжения, верхнюю и среднюю часть спины с фитбола, скользя руками в сторону коленей. Нижняя часть спины и таз продолжают опираться на фитбол (**Положение 2**).

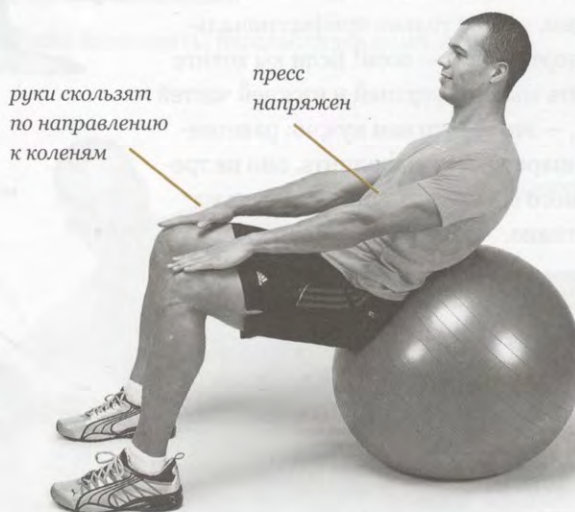
2. Не задерживаясь, возвращайтесь в исходное положение и начинайте следующее скручивание.

3. Повторите упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Положение 1

спина и таз опираются на мяч



Положение 2

Слишком трудно? Упростите

- Не поднимайте спину слишком высоко. Просто напрягите пресс и скользите руками к коленям.
- Сократите время каждого скручивания.
- Отдыхайте между скручиваниями.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто? Усложните

- Поменяйте положение рук. Попробуйте скрестить руки на груди или поднять их к голове, коснувшись кончиками пальцев ушей.
- Принимая исходное положение, переступите ногами назад и глубже сядьте на мяч, чтобы большая часть спины свисала с него. Площадь опоры станет меньше, а упражнение — труднее.
- Поставьте ноги уже. Ваше положение станет менее устойчивым и потребует большего напряжения мышц.

- Делайте скручивания с опорой на одну ногу. Другую 30 секунд держите на весу, затем смените ногу и продолжайте выполнять упражнение еще 30 секунд.
- Находитесь в скрученном положении дольше 2 секунд.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Не забывайте прижимать подбородок к груди и напрягать пресс. Наберитесь терпения — использование фитбола принесет свои плоды.

Равновесие на шаре

Инвентарь: фитбол.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины.

Ко мне часто обращаются профессиональные спортсмены с болями в пояснице с просьбой поскорее привести их в норму. Равновесие на шаре — одно из тех средств, которое я чаще всего советую в такой ситуации, — и не только профессиональным спортсменам — всем! Если вы хотите укрепить мышцы верхней и нижней частей спины, — это то, что вам нужно: равновесие на шаре просто выполнить, оно не требует много времени, но при этом весьма эффективно.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Начните это упражнение с упора для классического отжимания, только лежа на фитболе. Лягте на мяч, упев в пол руки шире плеч и ноги шире бедер. Ноги вытянуты, колени не касаются пола (**Положение 1**). Смотрите вниз и слегка вперед. Теперь вы готовы.



Положение 1



Положение 2

▶ НАЧАЛИ!

1. На выдохе крепко упритесь бедрами в мяч и, подняв левую руку на уровень плеча, вытяните ее вперед. В то же время напрягите ягодичцы и, подняв правую ногу на тот же уровень, вытяните ее назад. Удерживайте равновесие при помощи мышц пресса, а также руки и ноги, которые по-прежнему на полу. Удерживайте голову на одной линии с позвоночником (**Положение 2**). Задержитесь в этом положении на 2—5 секунд, затем медленно верните руку и ногу в исходное положение.

2. Смените руку и ногу и повторите упражнение. Продолжайте поднимать руки и ноги, чередуя стороны столько раз, сколько успеете за 1 минуту.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняйте упражнение медленно, следя за правильностью движений. Чтобы упражнение было максимально эффективным, держите поднятые руку и ногу как можно прямее.

Слишком трудно?

Упростите

- Выполняйте это упражнение без фитбола, затем, когда будете готовы, добавьте мяч.
- Выполняйте это упражнение, перевесившись через мяч и опершись

в пол руками и коленями. Поднимайте руку и противоположную ей ногу.

- Задерживайтесь в положении с вытянутой рукой и ногой меньшее время.
- Отдыхайте перед новыми подъемами руки и ноги.

Слишком просто?

Усложните

- Держите руку и ногу поднятыми дольше 5 секунд.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Наклоны в стороны с фитболом

Инвентарь: фитбол.

Укрепляет **мышцы**: верхней и нижней частей спины, пресса, поясницы.

Очень люблю эту растяжку! Она такая простая, что ее можно выполнять, расслабляясь дома, перед телевизором. Ваша спина будет вам благодарна.

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

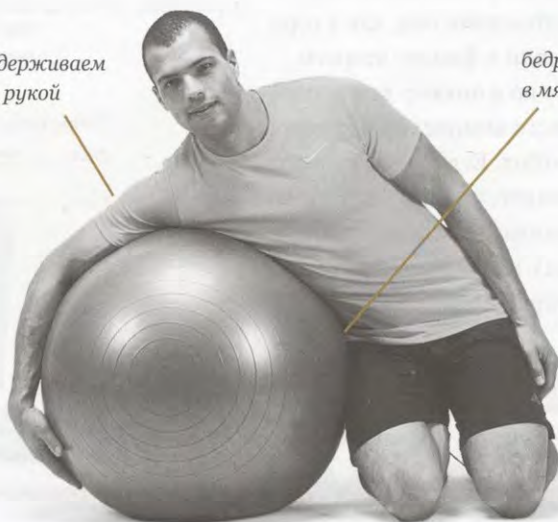
Сядьте на колени, фитбол положите у правого бедра. Прижмите его к правому бедру и боку. Чтобы он не укатился, придерживайте его правой рукой (**Положение 1**).

▶ НАЧАЛИ!

1. Не напрягая и не приподнимая плеч, обнимайте мяч и, прижимаясь к нему бедром, наклонитесь вправо. Не сбивая дыхания, перегнитесь через мяч настолько, насколько вы сможете. Поднимите левую руку над головой и вытяните ее в сторону наклона. Го-

придерживаем
мяч рукой

бедро упирается
в мяч



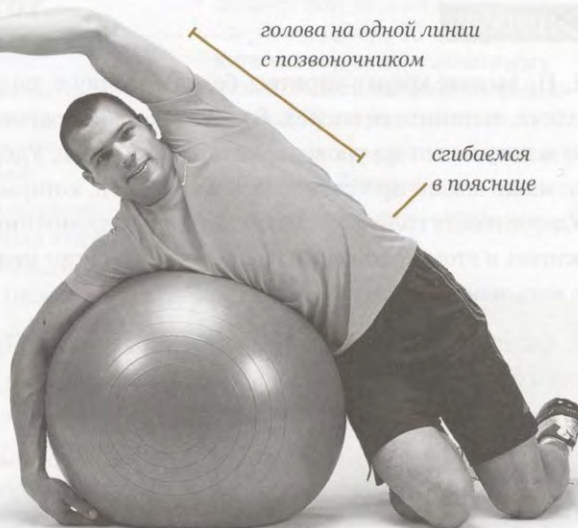
Положение 1

лова по-прежнему остается на одной линии с позвоночником (**Положение 2**). Тянитесь, не делая рывков, в течение 15 секунд.

2. Смените сторону и тянитесь еще 15 секунд.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Выполняйте растяжку медленно, без рывков и напряжения, следите за правильностью выполнения.



Положение 2

Слишком трудно? Упростите

- Не старайтесь тянуться слишком сильно. Начните потихоньку и мало-помалу увеличивайте амплитуду.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто? Усложните

- Тянитесь сильнее.
- Как можно дальше тянитесь заведенной над головой рукой.
- Дольше держите растяжку.

Растяжка на фитболе

Инвентарь: фитбол.

Укрепляет мышцы: квадрицепсы и бедра.

Тренер, обращаясь к спортсменам, нередко командует: «На колено». Это значит, что все должны встать на одно колено, обычно на то время, которое нужно тренеру, чтобы что-нибудь объяснить. Вот теперь и я желаю, чтобы вы встали на колено, потому что я хочу объяснить вам, как я горд тем, что вы подошли к финалу второго комплекса. А заодно я покажу вам последнюю растяжку этого комплекса, в которой задействован фитбол. Если вы уже прошли уровень I, то помните, что там аналогичная растяжка выполнялась с использованием стула (см. стр. 112), но фитбол позволяет выполнить это упражнение на качественно новом уровне.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на фитбол, согнув колени под углом 90°. Ноги стоят шире плеч. Теперь, держа руки на бедре, скользите ягодицами по фитболу влево, смотрите прямо перед



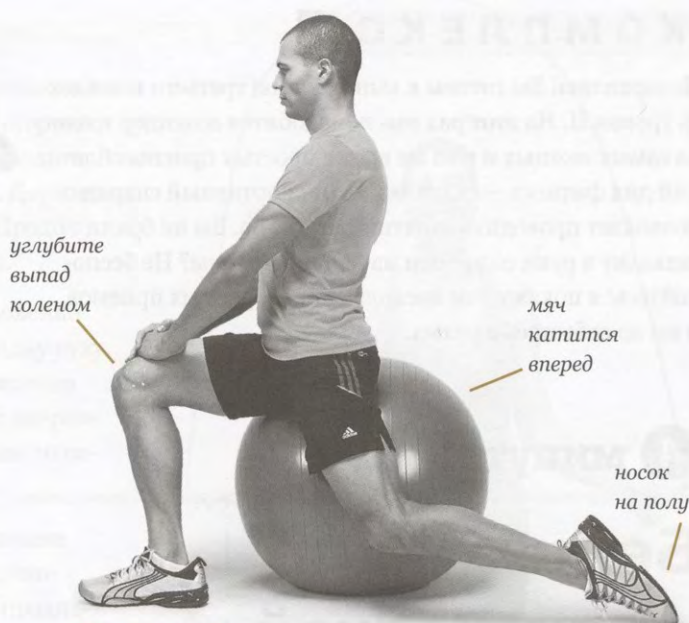
Положение 1

собой, спину держите строго вертикально. Медленно становитесь на колено, то есть опускайте левое колено к полу. Правая ягодица и правое бедро остаются на мяче (**Положение 1**).

▶ НАЧАЛИ!

1. По-прежнему держа руки на бедре, слегка сгибайте правое колено и катите мяч вперед, растягивая бедро и другие мышцы правой ноги до тех пор, пока это получается. Теперь верхняя сторона левой стопы будет касаться пола (**Положение 2**). Сохраняйте это положение в течение 15 секунд.

2. Теперь смените ногу и растягивайтесь еще 15 секунд. Не забывайте глубоко дышать.



Положение 2

Слишком трудно? Упростите

- Не катите мяч слишком далеко, сократите расстояние, на которое нужно тянуться.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто? Усложните

- Катите мяч дальше вперед, увеличивая растяжку.
- Толкайте бедро дальше вперед.
- Поднимите прямые руки над головой, слегка откинувшись назад и таким образом удлинив своё тело.
- Дольше держите растяжку.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняйте растяжку медленно, следя за правильностью движений, без рывков и напряжения. Не забывайте, что спина всё время должна оставаться прямой.

Вы сделали это! Потрясающе!

Вы только что закончили второй комплекс по схеме 4•3•2•1 уровня II, с использованием эспандера и фитбола. Можете наградить себя, а если хотите, можете начать сначала и проделать весь комплекс еще раз.

КОМПЛЕКС 3

Поздравляю! Вы готовы к выполнению третьего комплекса уровня II. На этот раз вам понадобится эспандер и одно из самых важных и в то же время простых приспособлений для фитнеса — скакалка. Этот спортивный снаряд позволяет проводить занятия где угодно. Вы не брали скакалку в руки со времен начальной школы? Не беспокойтесь: я покажу вам несколько проверенных приемов, и вы не собьетесь с ритма.

4 минуты ВАУ

Бег на месте со скакалкой

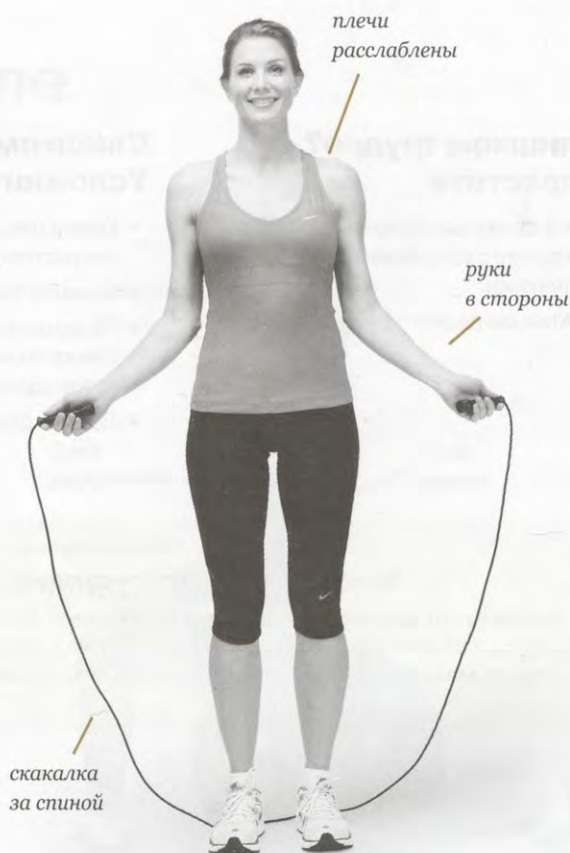
Инвентарь: скакалка.

Укрепляет мышцы: сердца, плеч, рук, корпуса и ног.

Позвольте мне вернуть вас в то время, когда движение доставляло радость. Помните, во время перемены на школьном дворе дети прыгали через скакалку под вечные стишки-считалочки. Помню, как девочки напевали: «Эни—бени—рэс, квинтер—винтер—жес». Каков бы ни был ваш личный опыт обращения со скакалкой, я покажу вам, как превратить простой шнурок в один из эффективнейших инструментов комплекса 4•3•2•1. Упражнения со скакалкой, обладая огромным потенциалом, способствуют улучшению метаболизма, сжиганию жира и укреплению мышц. И от этого столько радости! (Примечание. Для этого упражнения нужна самая обычная скакалка, такой длины, что пропускание ее под стопами требует от вас выполнения совсем небольшого подскока. Перед вами не стоит задача совершать сверхбыстрые прыжки, какие выполняют на тренировках боксеры.)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте прямо, расслабьте ноги, опустите плечи, скакалку держите за ручки так, чтобы она находилась за спиной (**Положение 1**).



Положение 1

НАЧАЛИ!

1. Начинайте выполнять прыжки в умеренном темпе. Держите руки на уровне пояса, слегка отведя их в стороны. Легкими вращательными движениями кистей проводите скакалку сначала над головой, затем под стопами. Держите тело прямо, расправив грудь и расслабив плечи. Продолжайте не спеша прыгать 30 секунд (**Положение 2**).

2. Завершив 30-секундный цикл прыжков, на мгновение остановитесь и переложите обе ручки скакалки в одну руку. Теперь начинайте бег на месте, поднимая правое колено к груди, а левую руку заводя к плечу. Двигайтесь с умеренной скоростью. Продолжайте бег на месте в течение 30 секунд.

3. Теперь снова пора взять в руки скакалку. Следующие 30 секунд выполняйте прыжки быстрее. Помните, что первые минуты ВАУ отводятся на разогрев тела и предназначены для того, чтобы облегчить выполнение следующих упражнений комплекса. В оставшиеся минуты ускоряйте темп.

4. Снова выполняйте бег на месте в течение 30 секунд, затем — прыжки со скакалкой, с каждым разом ускоряясь и вращая скакалку все быстрее и быстрее.

5. Чередуйте прыжки со скакалкой и бег на месте в течение 4 минут. Старайтесь, чтобы «медленные» периоды ускорялись, а «быстрые» становились еще быстрее.



Положение 2

Слишком трудно?

Упростите

- Начните с «мнимых» прыжков. Прыгайте без скакалки так, как будто вы держите ее в руках; таким образом, вы обеспечите себе ту же нагрузку, что и при выполнении упражнения со снарядом, но исключите риск споткнуться. Вскоре вам захочется попробовать с настоящей скакалкой.
- Возьмите ручки скакалки в правую руку, оставив снаряд свисать справа от вас. Во время прыжков вращайте правой кистью так, чтобы скакалка описывала круги справа от вас. Эта замечательная уловка поможет вам приспособиться к движению скакалки, не спотыкаясь.

- Прыгайте медленнее.

- Не подпрыгивайте слишком высоко.
- Замените 30 секунд бега ходьбой на месте.

Слишком просто?

Усложните

- Быстрее вращайте скакалку.
- Подпрыгивайте выше.
- Прыгайте из стороны в сторону.
- Прыгайте на одной ноге.
- Прыгайте дольше.
- Чередуйте обычные и быстрые, как на тренировке боксеров, прыжки со скакалкой.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы получить максимальный эффект от выполнения этого упражнения, не забывайте, что отталкиваться нужно подушечками стоп, а скакалку вращать кистями рук, не задействуя предплечья. Настоятельно рекомендую выполнять это упражнение в кроссовках — не только, чтобы обеспечить лучшее сцепление с поверхностью, — скакалка очень больно бьет по пальцам!

3 минуты силовых упражнений

Приседания с эспандером и нагрузкой для плеч

Инвентарь: эспандер.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, плеч и корпуса.

В рамках моего принципа «быстрого фитнеса» продолжаем получать максимальный эффект за минимальное время. Это упражнение типа «два в одном» — овладеваем многозадачностью!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Держа ручки эспандера в руках (ладони повернуты одна к другой), опустите среднюю часть эспандера на пол и прижмите ее стопами к полу. Ноги на ширине плеч, носки развернуты наружу, колени слегка согнуты. Смотрите вперед и чуть вверх. Разверните кисти так, чтобы ладони смотрели наружу, и поднимите руки к плечам в положение, из которого качают бицепсы. Руки должны быть у плеч и на ширине плеч. Снова разверните кисти одну к другой (большие пальцы к плечам). Стойте прямо, расслабьте плечи (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Держа эспандер повернутыми одна к другой руками, напрягите пресс и присаживайтесь, постепенно опуская тело так, как если бы вы хотели сесть на стул. Помните: во время приседания, линия, соединяющая колено с серединой стопы, должна образовывать перпендикуляр к полу. Направляйте взгляд вперед и слегка вверх, держите голову на одной линии с позвоночником. Грудь расправьте, а кисти рук держите на уровне плеч. Приседайте настолько глубоко, насколько сможете без излишнего напряжения (**Положение 2**).

2. Теперь напрягите ягодицы и вернитесь в исходное положение, опираясь на пятки. Встав, поверните кисти ладонями от себя. Вытяните руки



Положение 1



Положение 2

над головой. Эта часть упражнения предназначена для тренировки мышц плеч. Стойте строго вертикально с прямой спиной, слегка согнув колени и локти (**Положение 3**). Задержитесь в этом положении на 2 секунды, затем медленно опускайте кисти рук к плечам.

3. Выполните это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

Слишком трудно? Упростите

- Начиная с приседа на четверть глубины.
- Возьмите менее жесткий эспандер.
- Выполняйте это упражнение меньше 1 минуты.
- Отдыхайте между приседаниями.

Слишком просто? Усложните

- Приседайте глубже.
- Дольше находитесь в приседе.
- Приседая, поднимайте вверх одну руку.
- Возьмите более жесткий эспандер.
- Выполняйте это упражнение более 1 минуты.



ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Крепко держите эспандер и не сбивайте дыхания.

Положение 3

Тяга стоя с удержанием равновесия

Инвентарь: эспандер и неподвижная опора (ручка двери, закрытая дверь, при наличии крепления на дверь, гладкий столб или дерево).

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины, рук, плеч, корпуса. В этом упражнении совмещено два разных вида движения: балансирование на одной ноге и тяга руками. Во время его выполнения задействованы многие группы мышц, которые полезны для тренировки равновесия и развития координации движений.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Найдите неподвижную опору, подходящую для того, чтобы закрепить на ней эспандер. Закрепите эспандер на опоре на уровне между поясницей и грудью и, удерживая эспандер двумя руками за ручки, отойдите на 60–90 см. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, немного подайтесь назад. Вытяните руки, оставив локти слегка согнутыми, ладони смотрят одна на другую. Руки на ширине плеч ниже груди (**Положение 1**).

Теперь напрягите пресс и слегка приподнимите согнутую в колене правую ногу (**Положение 2**).

▶ НАЧАЛИ!

1. Глядя прямо перед собой и удерживая голову на одной линии с позвоночником, расслабьте плечи и согните локти. На выдохе подтягивайте эспандер обеими руками к бедрам, балансируя на одной ноге. Не забывайте, что грудь должна быть расправлена, а лопатки сведены. Чтоб укрепить мышцы верхней части спины, задержитесь в этом положении на 2 секунды (**Положение 3**). Теперь выдыхайте и медленно возвращайтесь в исходное положение, позволяя рукам уйти вперед.

2. Выполняйте тягу руками столько раз, сколько получится за 30 секунд, затем смените ногу и выполняйте упражнение еще 30 секунд.



Положение 1



Положение 2



Положение 3

Слишком трудно?**Упростите**

- Подойдите ближе к опоре, ослабив натяжение эспандера.
- Не старайтесь дотянуть ручки эспандера до бедер. Просто немного сгибайте руки в локтях. Постепенно увеличивайте амплитуду движений.
- Возьмите менее жесткий эспандер.
- Отдыхайте.

Слишком просто?**Усложните**

- Отойдите дальше от опоры, увеличив натяжение эспандера.
- Выше поднимайте ногу. Подтягивайте колено до уровня пояса или груди и держите 30 секунд.
- Возьмите более жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Это упражнение можно модифицировать, подаваясь корпусом вперед и заводя ручки эспандера за корпус, что позволит еще больше свести лопатки и сильнее нагрузить мышцы верхней части спины. Держите колени слегка согнутыми — это защитит ваши суставы от излишнего напряжения.

Выпады с эспандером с разведением рук

Инвентарь: эспандер.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, корпуса и плеч.

И вновь упражнение, совмещающее в себе несколько видов нагрузки и способствующее вашему быстрому развитию, — еще одна иллюстрация достоинств нового комплексного подхода к фитнесу. Задействуя при выполнении одного упражнения различные группы мышц, вы не только экономите время, но и заставляете свое тело работать, нагружая такие мышцы, которые в повседневной жизни, как правило, остаются невостребованными. Простое и интуитивно понятное, это упражнение можно выполнять где угодно.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Держа эспандер за ручки, прижмите его середину к полу стопой правой ноги. Левая нога чуть позади. Удерживая ручки эспандера, руки разместите на уровне бедер. При этом стойте прямо, грудь расправлена, плечи не поднимайте (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Напрягите пресс и сделайте левой ногой шаг на 90—120 см назад. Обопритесь на пятку правой ноги и подушечку левой стопы (**Положение 2**). Не сутулясь, делайте выпад до тех пор, пока правое бедро не окажется параллельным полу или близко к этому. Опускайте левое колено



Положение 1



к полу, но не касайтесь его. При этом линия, соединяющая правое (переднее) колено с серединой стопы, должна образовать перпендикуляр к полу. Одновременно поднимите прямые руки с эспандером до уровня плеч (или так высоко, как сможете), разводя их так, как будто вы летите (**Положение 3**).

2. Затем, опираясь на пятку правой ноги и подушечку левой стопы, вернитесь в исходное положение, опуская руки к бедрам. Подбородок держите параллельно полу и сразу приступайте к следующему выпаду.

3. Сделайте столько выпадов с подъемом рук, сколько сможете за 30 секунд, затем смените ногу и выполняйте упражнение еще 30 секунд.

Слишком трудно? Упростите

- Отдыхайте между выпадами.
- Делайте выпад на четверть, слегка сгибая переднюю и заднюю ноги.
- Возьмите менее жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение меньшее время, например, по 15 секунд на каждую ногу.

Слишком просто? Усложните

- Чем глубже будет выпад, тем труднее будет выполнять упражнение.
- Делая выпад, поднимайте руки на уровень плеч или так высоко, как сможете. Задержитесь в этом положении, а затем возвращайтесь в исходное.
- Возьмите более упругий эспандер.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Смотрите прямо перед собой: если будете смотреть вниз, потеряете равновесие. Выполняйте все движения медленно, следите за правильностью движений и крепко держите эспандер.

2 минуты упражнений на скручивание

«Лесоруб наоборот» с эспандером

Инвентарь: эспандер и неподвижная опора (ручка двери, закрытая дверь при наличии крепления на дверь, гладкий столб или дерево).

Укрепляет мышцы: поясницы, пресса, спины и плеч.

Это упражнение похоже на «колку дров» (см. стр. 143), только теперь эспандер нужно тянуть вверх, к плечу и уху. Оно поможет вам укрепить мышцы живота и поясницы.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Выбрав неподвижную опору, закрепите на ней эспандер, расположив его где-то на уровне бедер или чуть выше. Возьмите его за ручки и, натягивая, отойдите по диагонали влево на 60—120 см. Поставьте ноги чуть шире плеч, слегка согните в коленях и вытяните руки, слегка согнув их в локтях, удерживая ручки эспандера обеими руками справа от корпуса. Держите спину ровной и стойте прямо (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1. Разворачивайте плечи и бедра влево (от опоры). Носок левой ноги направлен вперед, а корпус поворачивается вокруг правой ноги, как вокруг оси (правая нога находится ближе к опоре). Пятка правой ноги приподнята. Направляйте руки влево и вверх, от бедра к пояснице и дальше влево. Продолжайте разворот, пока корпус полностью не повернется, а руки не окажутся с противоположной от тела стороны. Не забывайте вместе с туловищем поворачивать голову. Задержитесь в этом положении 2 секунды (**Положение 2**).

2. Медленно поворачивайтесь, возвращаясь в исходное положение.

3. Выполните это упражнение столько раз, сколько успеете за 30 секунд.



Положение 1



Положение 2

4. Теперь поменяйте положение так, чтобы опора находилась слева от вас, а поворот выполнялся вправо, то есть вокруг левой ноги. Выполните упражнение столько раз, сколько сможете за 30 секунд.

Слишком трудно? Упростите

- Встаньте ближе к опоре, уменьшив натяжение эспандера.
- Не разгибайте руки во время выполнения упражнения.
- Возьмите менее жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто? Усложните

- Увеличьте расстояние до опоры.
- Замахивайтесь быстрее и резче, но в исходное положение возвращайтесь по-прежнему медленно.
- Возьмите более жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Развороту корпуса препятствуют косые мышцы поясницы, которые в ответ на поворот рук стремятся начать обратное движение.

Обратное скручивание

Инвентарь: нет (если угодно, коврик).

Укрепляет мышцы: косые.

Это упражнение, простое и действенное, — одно из лучших для тренировки мышц пресса.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

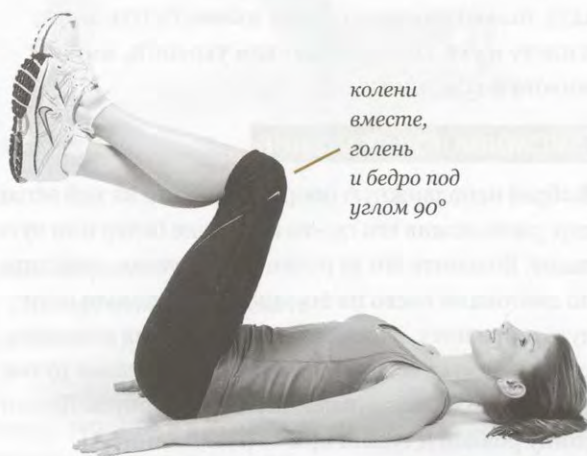
Начинайте упражнение, лежа на спине. Руки лежат по бокам, ладонями на полу, плечи расслаблены. Подтягивайте колени к груди, пока не получится угол 90° . Скрестите лодыжки и сведите колени (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Напрягите пресс и, не разгибая коленей, подтяните их к груди, отрывая от пола ягодицы. Удобно упираться ладонями в пол и представлять, что вы поднимаете ноги к потолку. Голова и верхняя часть спины на полу. Задержитесь в верхнем положении 2 секунды (**Положение 2**).

2. Медленно опускайте ноги в исходное положение.

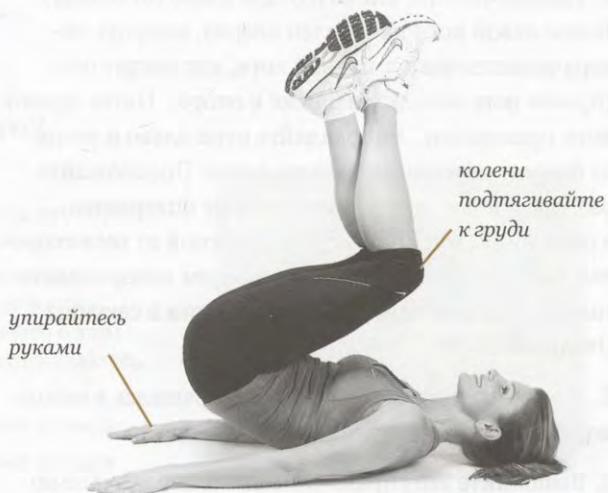
3. Выполняйте это упражнение столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



колени
вместе,
голень
и бедро под
углом 90°

Положение 1

руки на полу около бедер, ладонями вниз



колени
подтягивайте
к груди

упирайтесь
руками

Положение 2

Слишком трудно?**Упростите**

- Не поднимайте ягодицы и ноги слишком высоко.
- Не задерживайтесь в верхнем положении.
- Выполняйте это упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто?**Усложните**

- Заложите руки за голову, не сплетая пальцы за головой, локти на полу.
- Выполняйте упражнение с прямыми ногами.
- Выше поднимайте ноги и ягодицы.
- Задерживайтесь в верхнем положении дольше 2 секунд.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Очень важно правильно возвращаться в исходное положение: делайте это медленно, так как эта часть упражнения также нагружает мышцы пресса.

1 минута растяжки и глубокого дыхания**Скручивание позвоночника лежа**

Инвентарь: нет.

Укрепляет мышцы: нижняя часть спины и бедра.

Это отличное упражнение для напряженной или уставшей спины, которое можно выполнять в любом месте, где найдется местечко примоститься, или, например, расслабляясь, лежа под легкую музыку. Выполнять его легко, а результаты вам понравятся, я обещаю.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину. Выпрямите ноги, руки вытяните в стороны на уровне плеч, ладони прижмите к полу. Не отрывая плеч от пола, поставьте правую ногу возле левого колена (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Левую руку положите на правое колено и наклоняйте его влево к полу, стараясь не отрывать правое плечо от пола. Нижняя часть спины, таким образом, мягко растягивается. То же самое проделайте в противоположную сторону, прижимая колено к полу, на этот раз правой рукой (**Положение 2**).

2. Оставайтесь в этом положении так долго, как вы можете — до 15 секунд, потом меняйте сторону — и еще 15 секунд.



Слишком трудно?**Упростите**

- Не наклоняйте колено слишком сильно.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто?**Усложните**

- Направляйте колено к плечу.
- Выпрямляйте верхнюю ногу.
- Дольше держите растяжку.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы максимально эффективно использовать это упражнение, не отрывайте плечо и прямую руку от пола, когда разворачиваете бедро. Выполняйте движения медленно и плавно, следите за дыханием.

Растяжка спины и плеч

Инвентарь: нет (если угодно, коврик).

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины и плеч.

Это ваша последняя растяжка в этом комплексе — самое лучшее напоследок! Я называю эту растяжку королевской, ибо ее положения весьма сходны с теми, что принимали подданные, простираясь ниц и приветствуя короля или королеву. Эта прекрасная, простая растяжка обновит вашу спину и плечи. Чтобы успокоить тело и разум, мне особенно нравится делать ее перед сном.

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Начните это упражнение, стоя на четвереньках — руки и колени на полу, спина прямая. Удерживая голову на одной линии с позвоночником, смотрите вниз. Слегка согните локти (**Положение 1**).

▶ НАЧАЛИ!

1. Подойдите назад, сев ягодицами на пятки, предплечья опустите на пол. Скользите руками вперед, позволяя голове опускаться (**Положение 2**).
2. Задержитесь в этом положении так долго, как вы можете без излишнего напряжения, — до 30 секунд.

Слишком трудно?**Упростите**

- Уменьшите размах растяжки.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто?**Усложните**

- Увеличьте размах растяжки.
- Дольше держите растяжку.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы максимально эффективно использовать эту растяжку, сядьте на пятки и скользите руками вперед, — это поможет вам растянуть верхнюю часть туловища и спину. Помните о технике глубокого дыхания.

**Положение 1****Положение 2****Молодец!**

Вы только что закончили третий комплекс уровня II! Теперь наградите себя. Или — если вам хочется — вернитесь к началу и повторите комплекс еще раз.

КОМПЛЕКС 4

В этом, четвертом, комплексе упражнений использовано всё то, чему мы научились, осваивая три предыдущих комплекса, и кое-что еще: я собираюсь поднять планку — или, может быть, лучше сказать, эспандер? На этом занятии вы познакомитесь с новой техникой ВАУ, более сложными силовыми упражнениями и более сложными приемами — и всё это с помощью эспандера. Ну, чего же мы ждем? За эспандеры?!



4 минуты ВАУ

Классики

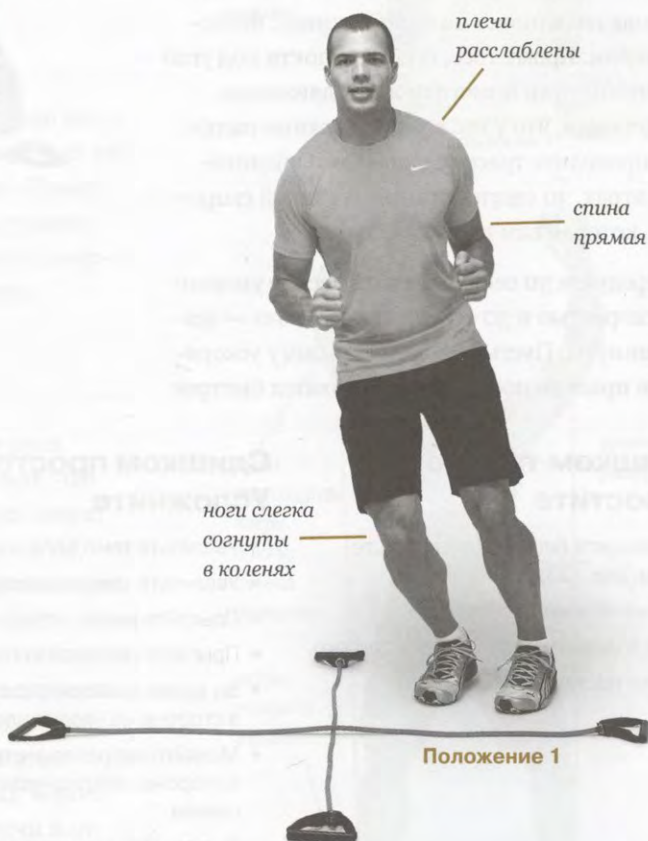
Инвентарь: эспандер.

Укрепляет мышцы: сердца, корпуса и ног.

Играли в детстве в «классики»? Для многих из нас тогда прыгать было так же естественно, как и дышать, а если нам не хватало времени побегать-попрыгать, мы были вялыми, раздражительными и грустными. Формируя свою программу 4•3•2•1, я многое почерпнул из детских игр: наблюдая за детьми, я приспособливал эти игры для взрослых. Мне бы хотелось, чтобы вы снова окунулись в мир детства и вспомнили два типа движений, которые, слившись воедино, составили превосходное аэробное упражнение, которое улучшит вашу координацию, поднимет настроение, сожжет калории, активизирует обмен веществ и укрепит мышцы, да и развлечет. Готовы поиграть?

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сделайте на полу крест из двух эспандеров (или из эспандера и скакалки). Если хотите, можете нарисовать его мелом на полу или дорожке. Он нам еще пригодится.



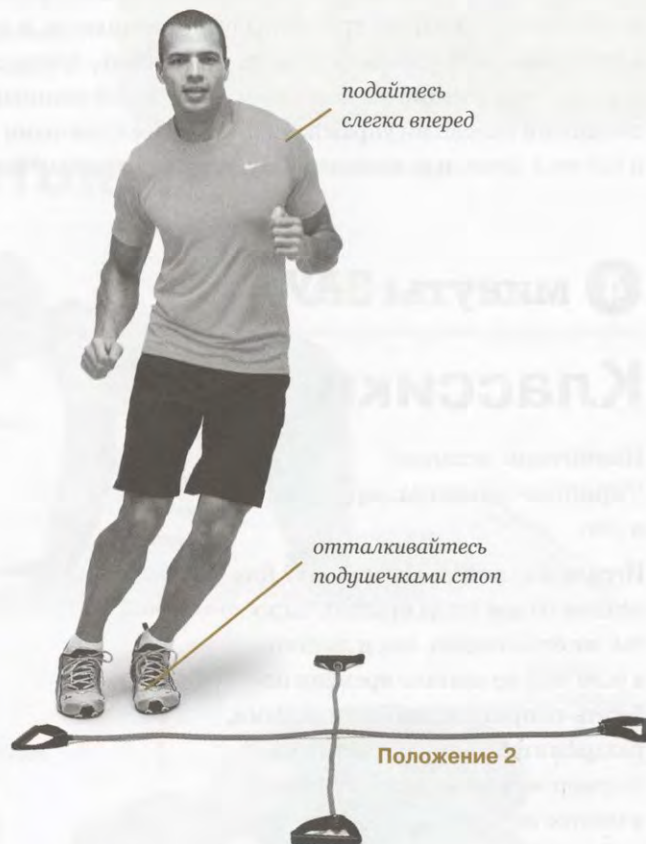
НАЧАЛИ!

1. Начните с бега на месте, чтобы разогреть мышцы. Правое колено идет к груди, левая рука направляется к плечу. Спину держите прямо, руки свободно перемещайте от бедра к плечу. Через 30 секунд остановитесь и встаньте в один из квадратов разметки.

2. Начните из положения «ноги вместе, колени слегка согнуты» (**Положение 1**). Перепрыгивайте на соседнюю клетку, отталкиваясь подушечками стоп (**Положение 2**). Вернитесь в квадрат, с которого вы начинали. Продолжайте прыжки, перемещаясь справа-налево так быстро, как у вас получится.

Во время прыжка вы будете естественным образом слегка подаваться вперед, поэтому следите, чтобы грудь была расправлена, спина оставалась прямой, плечи расслабленными, а голова находилась на одной линии с позвоночником. Кроме того, сгибайте локти под углом 90° , чтобы руки помогли вам в движении. Представьте, что у вас в руках лыжные палки, а вы проходите трассу слалома на Олимпийских играх. 30 секунд прыгайте с такой скоростью, которая вам доступна.

3. Чередуйте 30 секунд бега на месте с умеренной скоростью и 30 секунд «классиков» — всего 4 минуты. Пусть ваш бег понемногу ускоряется и прыжки постепенно становятся быстрее.



Слишком трудно?

Упростите

- Замените бег ходьбой на месте (см. стр. 123).
- Прыгайте медленнее.
- Не подпрыгивайте слишком высоко.
- Руки поставьте на пояс.

Слишком просто?

Усложните

- Увеличьте темп бега.
- Увеличьте темп прыжков.
- Прыгайте выше.
- Прыгайте на одной ноге.
- Во время прыжков расставьте руки в стороны на уровне плеч.
- Меняйте направление прыжков: в стороны, вперед-назад и по диагонали.
- Выполняйте это упражнение дольше.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы извлечь максимальную пользу из этого упражнения, отталкивайтесь от пола подушечками стоп и думайте о том, как это просто!

3 минуты силовых упражнений

Приседания с растянутым эспандером

Инвентарь: эспандер.

Укрепляет мышцы: плеч, корпуса, ягодиц и ног.

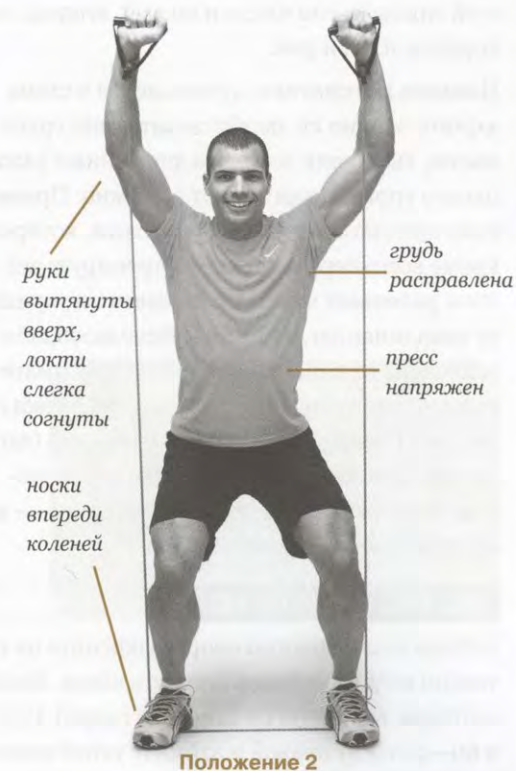
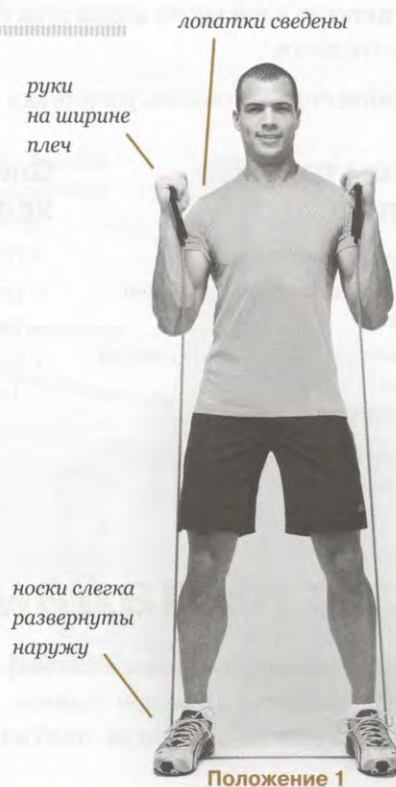
Это упражнение кажется простым и несложным, но первое впечатление обманчиво: вы предоставите своему телу возможность справиться с приличной нагрузкой, приседая и вытягивая над головой эспандер, — и так на протяжении всего упражнения! Это отличная зарядка для мышц корпуса, пресса и спины. Когда закончите, вы, пожалуй, согласитесь, что даже одна минута может быть тренировкой!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Удерживая эспандер за ручки, прижмите его среднюю часть ногами к полу, раздвинув их на ширину плеч, носки чуть разверните наружу. Смотрите вперед и немного вверх. Поверните руки ладонями к себе и установите кисти на уровень плеч (как будто собираетесь качать бицепсы). Затем поверните руки так, чтобы ладони смотрели друг на друга (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Теперь разверните ладони от себя и поднимите руки вверх, растягивая эспандер над головой. Представьте, что кто-то целится в вас из ружья, приговаривая: «Руки вверх! Выше, еще выше!» Следите, чтобы руки были вытянуты, а локти слегка согнуты. По-прежнему смотрите прямо перед собой, грудь расправлена, пресс напряжен. Приседайте медленно, как будто хотите сесть на стул. Как и во всех видах приседаний, следите, чтобы носки ног находились впереди колен, а голова — на одной линии с позвоночником. Руки с эспандером держите над головой. Ваша задача в этом упражнении — держать руки и плечи в приседе как можно ровнее и дальше назад. Поэтому расправляйте плечи и отклоняйте руки назад. Приседайте настолько низко, насколько получается без сильного напряжения (**Положение 2**).



2. Теперь напрягите ягодицы и поднимайтесь в исходное положение, упираясь пятками и всё так же держа руки с эспандером над головой, слегка согнув локти.

3. Присядьте столько, сколько успеете за 1 минуту.

Слишком трудно?

Упростите

- Присядьте на четверть.
- Когда встаете, опускайте руки и отдышайте.
- Выполняйте это упражнение меньше 1 минуты.
- Отдыхайте между приседаниями.
- Восстанавливайте дыхание между приседаниями.

Слишком просто?

Усложните

- Присядьте глубже.
- Дольше находитесь в приседе.
- Возьмите более жесткий эспандер.
- Выполняйте это упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Не забывайте крепко держать эспандер. Чтобы равновесие было устойчивым, держите руки шире плеч, грудь направляйте вперед и смотрите прямо перед собой.

Тяга с выпадами

Инвентарь: эспандер и неподвижная опора (ручка двери, закрытая дверь при наличии крепления для эспандера, гладкий столб или дерево).

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины (в том числе и косые), ягодиц, ног, корпуса, плеч и рук.

Немного математики, относящейся к схеме 4•3•2•1: можно ли задействовать семь групп мышц, выполняя всего два движения в рамках одного упражнения? Ответ — можно. Пример тому предлагаемое вам упражнение, которое, кроме всего перечисленного, тренирует всё тело, развивает чувство равновесия и улучшает координацию движений. Использование эспандера позволяет объединить в формате комплексного подхода к фитнесу нагрузки для нижней (выпад с фиксацией) и верхней (тяга) частей тела. Выполняя упражнение, вы почувствуете, как учащенно бьется сердце, — это активизируется обмен веществ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Выбрав неподвижную опору, закрепите на ней эспандер, расположив его приблизительно на уровне бедер или чуть выше. Возьмите его за ручки и, натягивая, отойдите от опоры на 30—90 см (лицом к опоре). Сделав левой ногой шаг назад, поставьте ее в 60—90 см от правой и займите устойчивое положение. Опирайтесь на пятку перед-



ней ноги и подушечку стопы задней. Удерживайте эспандер за ручки так, чтобы ладони смотрели одна на другую, а руки были вытянуты и слегка согнуты в локтях. Руки расположите чуть ниже пояса (**Положение 1**).

▶ НАЧАЛИ!

1. Расправив грудь и удерживая подбородок параллельно полу, а спину прямой, напрягите пресс и притяните ручки эспандера к бедрам. Заведите локти как можно дальше назад, сведите лопатки, укрепляя таким образом мышцы верхней части спины. Одновременно с этим сделайте выпад таким образом, чтобы правое бедро стало параллельно полу (или близко к этому), а левое колено приблизилось к полу, но не касалось его. Линию, соединяющую колено передней ноги с серединой стопы, должна образовывать перпендикуляр к полу. Опирайтесь на пятку передней ноги и подушечку стопы задней. Задержитесь в этом положении на 2 секунды (**Положение 2**).

2. Верните руки в исходное положение, зафиксировав выпад.

3. Выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 30 секунд, затем смените ногу и работайте еще 30 секунд.



Слишком трудно? Упростите

- Станьте ближе к опоре, чтобы уменьшить натяжение эспандера.
- Выполняйте выпад на четверть.
- Не вытягивайте эспандер до конца.
- Возьмите менее жесткий эспандер.
- Отдыхайте между выпадами.

Слишком просто? Усложните

- Станьте дальше от опоры, увеличив натяжение эспандера.
- Возьмите более жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Помните: голова должна находиться на одной линии с позвоночником. Спину держите прямо, смотрите прямо перед собой. Не сбивайте дыхания! Натягивайте эспандер на выдохе, выпрямляйте руки на вдохе.

Шаг вверх с разведением рук с эспандером

Инвентарь: эспандер и степ-платформа (или ступенька) 20–45 см высотой.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, корпуса и плеч.

Вы человек уравновешенный? Если да, то тогда вы, наверное, хорошо держите равновесие. С возрастом координация движений и чувство равновесия ухудшаются, но это упражнение призвано улучшить эти качества, подключив для этого эспандер и степ-платформу и совместив растягивание эспандера с подъемом рук. Это прекрасное упражнение можно выполнять на улице, в парке, во дворе дома — везде, где найдутся ступеньки или скамеечки.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Удерживая эспандер за ручки, встаньте лицом к степ-платформе или ступеньке (20–45 см высотой). Поместите середину эспандера на степ-платформу или ступеньку и прижмите ее стопой правой ноги. Следите за тем, чтобы колено находилось позади носка. Левая нога остается на земле. Крепко держите эспандер и разводите руки в стороны, натягивая его и удерживая равновесие. Стойте ровно, держа подбородок параллельно полу (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1. Напрягая пресс, упритесь в пол правой пяткой и поднимите левую ногу на степ-платформу. Теперь вы твердо стоите на ней (или на ступеньке) обеими ногами (**Положение 2**). Поднимайте руки вверх и в стороны, растягивая эспандер и стараясь довести их до уровня плеч. Задержитесь в этом положении на 2 секунды (**Положение 3**).



Положение 1



Положение 2



Положение 3

2. Опустите руки (сохраняя натяжение эспандера) и поставьте левую ногу на землю, двигаясь медленно и осторожно. Правую ногу, которая прижимает эспандер, оставьте на степ-платформе.

3. Прodelайте это упражнение столько раз, сколько сможете за 30 секунд, затем смените ногу и работайте еще 30 секунд.

Слишком трудно?

Упростите

- Используйте степ-платформу или ступеньку пониже.
- Отдыхайте между подъемами.
- Не поднимайте руки слишком высоко.
- Возьмите менее жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение меньшее время, например, 15 секунд каждой ногой.

Слишком просто?

Усложните

- Используйте степ-платформу или ступеньку повыше.
- Поднимайте руки с эспандером над головой, как будто показываете «тачдаун». Опускайте их, ставя ногу на землю. Поднимайте руки с эспандером перед собой (с уровня бедер, повернув ладони к бедрам). Поднимаясь на степ-платформу или ступеньку, поднимайте руки настолько высоко, насколько сможете, стараясь достать до уровня плеча. Ставя ногу на пол, опустите руки.
- Возьмите более жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Представьте себе, что вы ходите по канату и руками помогаете себе удерживать равновесие. Натяжение эспандера поможет вам его сохранить. Смотрите прямо перед собой — взгляд вниз нарушит равновесие. Не сбивайте дыхания и крепко держите эспандер.

2 минуты упражнений на скручивание

Скручивания с натяжением эспандера

Инвентарь: эспандер и неподвижная опора (ручка двери, закрытая дверь, при наличии крепления для эспандера, столб или дерево).

Укрепляет мышцы: косые нижней части спины и пресса.

Это упражнение укрепляет спину и пресс, не напрягая шею и нижнюю часть спины. И, что мне особенно нравится, оно позволяет варьировать нагрузки.

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Найдите неподвижную опору для крепления эспандера (если это дверь, то воспользуйтесь специальным креплением) и закрепите его на уровне головы. Встаньте на колени лицом к опоре. Возьмите эспандер за ручки и держите их у висков (**Положение 1**).



Положение 1



Положение 2

НАЧАЛИ!

1. Следите, чтобы спина была прямой, а плечи расслабленными. На выдохе напрягите пресс и начинайте наклон, сгибаясь в пояснице: ведущими являются локти. Сгибайтесь, пока локти не будут смотреть на середину бедра (голова наклоняется вместе с верхней частью корпуса). Задержитесь в этом положении на 2 секунды (**Положение 2**).
2. На вдохе медленно и плавно вернитесь в исходное положение.
3. Выполняйте это упражнение 1 минуту, столько раз, сколько сможете.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы получить максимальную отдачу от этого упражнения, нужно наклоняться и разгибаться медленно. Кроме того, не забывайте напрягать пресс, перед тем как начинаете наклон.

Слишком трудно? Упростите

- Раздвиньте колени на ширину плеч.
- Встаньте ближе к опоре, уменьшая натяжение эспандера.
- Возьмите менее жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение менее 1 минуты.
- Выполняйте упражнение, сидя на стуле. Держа эспандер одной рукой, заведите его за стул с ква-

дратной спинкой. Сидя на краю стула и держа ручки эспандера в руках, установите ноги на ширине плеч так, чтобы колени были согнуты под углом 90°. Теперь возьмите в каждую руку по ручке эспандера и удерживайте их на уровне груди. Подойдите вперед (наклон от поясницы), напрягите пресс, локти направьте вниз, к коленям. **Примечание.** Выполняя это упражнение на стуле, убедитесь, что эспандер надежно закреплен!

Слишком просто? Усложните

- Ставьте колени и стопы ближе друг к другу.
- Отодвиньтесь дальше от опоры, увеличив натяжение эспандера.
- Уменьшите длину эспандера, обернув его вокруг опоры несколько раз.
- Возьмите более жесткий эспандер.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

Полумостик на одной ноге

Инвентарь: нет (если угодно, коврик).

Укрепляет мышцы: спины, пресса, ягодиц и ног.

Это комплексное упражнение для косых мышц не требует никакого дополнительного инвентаря — только немного места, чтобы лечь, и — работать! Хотя в нем и используется только вес тела, я включил его в уровень II, потому что — как вы увидите — движения в нем сложнее, чем на первом уровне.

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на пол. Подтяните колени, стопами упритесь в пол, раздвинув их на ширину бедер. Руки уложите вдоль туловища, ладонями вниз (**Положение 1**).

▶ НАЧАЛИ!

1. Напрягите пресс и, оторвав бедра от пола, поднимите их вверх (**Положение 2**). Стоя на мостике, перенесите вес тела на левую ногу, а правую поднимите и выпрямите. Напрягайте ягодицы и опирайтесь в пол плечами, лопатками, ладонями и левой пяткой (**Положение 3**). Держите вытянутую правую ногу как можно более прямо, на одной линии с бедрами. Голова и плечи плотно прижаты к полу. Поднимайте бедра на выдохе и дышите свободно. Задержитесь в таком положении 30 секунд или столько, сколько сможете.

2. Опустите бедра, коснитесь ягодицами пола и сразу снова вставляйте на мостик, но поднимайте теперь другую ногу. Задержитесь в этом положении еще на 30 секунд.



Слишком трудно? Упростите

- Стойте на мостике, опираясь о пол обеими ногами.
- Ложитесь на пол, чтобы отдохнуть.
- Меньше задерживайтесь в верхнем положении (например, 10 секунд вместо 30).

Слишком просто? Усложните

- Дольше задерживайтесь в верхнем положении.
- Выполняйте это упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Помните, что в этом упражнении, как и во всех упражнениях на скручивание, движения нужно выполнять медленно и правильно. Выдыхайте, поднимая бедра. Не прерывайте дыхания, стоя на мостике, а медленно опускаясь, глубоко вдыхайте.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Ходьба в наклоне

Инвентарь: нет.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней части спины, задней поверхности ног (икры и лодыжки, подколенное сухожилие).

Следующие два упражнения еще называют динамической растяжкой, потому что во время их выполнения мы одновременно растягиваемся и ходим. Эта растяжка взбодрит вас и придаст сил в любой момент, когда это вам будет необходимо.

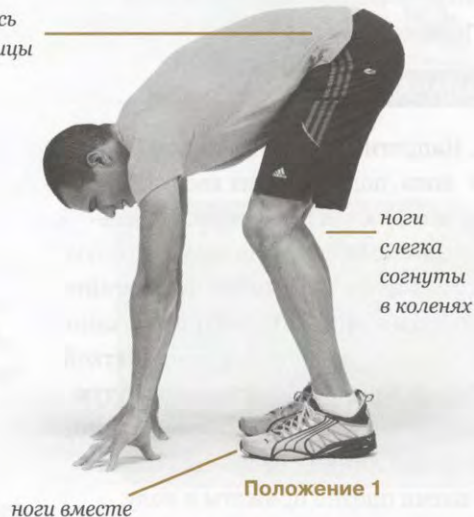
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте, ноги вместе, слегка согнуты в коленях, руки опущены, ладони вниз. Сгибаясь от поясницы (спина прямая), опускайте руки и наклоняйтесь, пока не коснетесь пальцев ног. Если пока не можете дотянуться — не беспокойтесь, со временем всё получится! Подойдите немного вперед, поставьте руки на пол и обопритесь на ладони и подушечки стоп (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Глядя вниз, перебирайте руками и выходите в положение для отжиманий (**Положение 2**).

сгибайтесь
от поясницы



ноги вместе

Положение 1



опора на подушечках стоп

Положение 2

2. Не сдвигая рук, медленно перебирайте ногами, подходя к рукам (прогиб от поясницы, спина прямая). Ноги держите как можно более выпрямленными, а шаги делайте микроскопические. Подойдите ногами к ладоням настолько близко, насколько сможете (**Положение 3**). Подойдя максимально близко, потяните заднюю поверхность ног и нижнюю часть спины, опуститесь на пятки и держите растяжку 5 секунд. Потом снова идите руками вперед, в положение для отжиманий.

3. Продолжайте выполнять упражнение 30 секунд.

Слишком трудно?

Упростите

- Подходите не так близко к рукам.
- Меньше удерживайте растяжку.

Слишком просто? Усложните

- Подходите ближе к рукам.
- Дольше удерживайте растяжку.



ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Следите за тем, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником, а дыхание было глубоким. Выполняйте движения медленно и плавно, без рывков и излишнего напряжения.

«Самолет»

Инвентарь: нет.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины и задней поверхности ног (подколенное сухожилие).

Малышом я бегал вокруг дома, изображая самолет. Я пробивался через воображаемые облака, мои руки расправлялись как крылья. Если вы тоже так играли, значит, эта растяжка не составит для вас труда. Но даже если вы не играли в «самолет», то эта растяжка даст вам ощущение того, что вы можете летать.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте прямо, спина прямая, ноги вместе, слегка согнуты в коленях, руки прижаты к бедрам.

► НАЧАЛИ!

1. Наклонитесь от поясницы вперед, как будто в поклоне. Опускайтесь до тех пор, пока грудь не окажется параллельно земле. Одновременно поднимайте левую ногу и тяните ее назад. Напрягите ягодицы и старайтесь вытянуть ногу как можно дальше, так, чтобы она образовала прямую линию с позвоночником. Колено опорной ноги слегка согнуто.

Когда вы почувствуете, что обрели равновесие, раскиньте руки в стороны, как крылья самолета. Плечи должны быть расслаблены, голова находится на одной линии с позвоночником (**Положение 1**). Задержитесь в этом положении на 5 секунд.

2. Меняя ноги, сделайте «самолет» столько раз, сколько успеете за 30 секунд.



Положение 1

Слишком трудно? Упростите

- Уменьшайте растяжку (наклоняйтесь вперед не так сильно).
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто? Усложните

- Усиливайте растяжку (наклоняйтесь вперед сильнее).
- Дольше держите растяжку.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Не забывайте выполнять все движения медленно и плавно, без рывков и излишнего напряжения. Дышите глубоко.

Вперед!

Вы только что закончили последний комплекс упражнений уровня III! Можете отдохнуть или, если хотите, начать сначала и выполнить весь комплекс еще раз. А можете устроить праздник или вечеринку в честь окончания этого месяца. Оцените свои достижения (стр. 257), чтобы узнать, насколько за последний месяц изменилось ваше состояние. Готовы перейти на третий уровень? А может, хотите остаться на втором, но усложнить упражнения? Не беспокойтесь: какое бы решение вы не приняли — для вас оно будет правильным!

4

Уровень III. Вперед!

Комплексы упражнений со специальным спортивным оборудованием

Итак, первые два уровня программы эффективных тренировок «10 минут в день» позади, а это немало! Вы занимались по 10 минут в день и, следуя инструкциям, за 56 дней освоили 8 комплексов упражнений по схеме 4•3•2•1 — колоссальные достижения! Вы стали правильнее питаться и помните о том, что ваш организм нужно подкармливать каждые несколько часов. Разница между вами прежним и вами обновленным просто ошеломляющая!

При освоении следующих 4 комплексов вам потребуются еще три спортивных снаряда: гантели, медбол и штанга. Можно пополнить ими свой домашний спортзал, а можно использовать те, что имеются в фитнес-клубах или тренажерных залах. Если вам раньше не приходилось работать с этими снарядами, не беда: я проинструктирую вас по всем вопросам их правильного и безопасного использования. А если вы уже являетесь членом какого-нибудь спортклуба, эта глава поможет вам эффективно распорядиться вашим клубным временем.

Зачем ходить в спортзал?

4 недели тренировок на своей территории с использованием веса собственного тела и 4 недели тренировок со скакалкой, эспандером и фитболом успешно вами пройдены. Теперь вы готовы к новому серьезному испытанию: вам предстоит отправиться в спорт- или фитнес-клуб или обогатить свой домашний спортзал гантелями, медболом (набивным мячом), штангой и скамьей. Хочу привести вам ряд причин, по которым, на мой взгляд, стоит ходить в спорт- или фитнес-клуб.

- Спортзалы клуба оснащены дорогим специализированным оборудованием, и вам будет представлена возможность опробовать его и понять, насколько оно подходит именно вам.
- Спорт-клубы оснащены калиброванными грузами и эспандерами различной жесткости, и вы сможете воспользоваться всем их многообразием, не скупая весь ассортимент спортивного магазина.
- Спорт-клубы, как правило, оборудованы по последнему слову науки и техники, в том числе и кардиотренажерами. Поэтому, если вам хочется тренироваться на беговой дорожке со встроенным монитором, пусть для вас ее приобретет клуб.
- Зачастую спорт-клубы и фитнес-центры проводят для своих членов дополнительные занятия, если вас, конечно, интересует кикбоксинг, пилатес, танцы или что-нибудь еще в этом роде.
- Некоторые спорт-клубы и фитнес-центры предлагают своим членам дополнительные удобства: к их услугам бассейны, треки, теннисные корты и прочие удовольствия.
- Во многих спорт-клубах есть детские комнаты.
- В спорт-клубах работают квалифицированные специалисты, которые научат вас правильно выполнять то или иное упражнение и подстрахуют во время тренировок с большим отягощением.
- В спорт-клубе вы встретите единомышленников. Заниматься вместе будет веселее, а увлеченность общим делом повысит мотивацию.

■ В некоторых клубах вам предложат услуги по измерению давления или проведению других диагностических процедур.

■ Некоторые фитнес-клубы могут предложить к вашим услугам спа-процедуры, безалкогольный бар, магазин спортивной одежды и т.д., что сделает ваши занятия более приятными.

Хорошо бы, чтобы спорт-клуб, который вы выберете, находился не слишком далеко от дома. Выбирая подходящий вариант, обратите внимание также на то, насколько он дорог, насколько часто и тщательно там убирают, на часы работы и вентиляцию. Узнайте, как в клубе отреагируют, если с вами придет друг.

Спортивный инвентарь для уровня III

Упомянутыми мною снарядами можно воспользоваться при выполнении комплекса упражнений в оборудованном вами спортзале, а можно купить их домой. У каждого из них свои особенности, которые помогут вам развить свое тело и сделают тренировки более насыщенными, интересными — и радостными!

Гантели

Один из самых быстрых способов сделать вас стройным и сильным — использовать во время тренировок гантели. Правда, тренировки при этом получаются едва ли не самыми сложными. Преимущества гантелей:



- Гантели не ограничивают амплитуду движений. В отличие от громоздких тренажеров, гантели позволяют производить движения в любом направлении, что увеличивает количество задействованных в тренировке мышц и уменьшает вероятность травм.
- Гантели позволяют выполнять сложные движения и годятся для разных упражнений. Таким

образом можно объединить несколько движений в одном комплексе и сэкономить время.

- *Гантели позволяют тренировать руки по отдельности.* Если одна рука сильнее другой, выполняя упражнения с гантелями менее тренированной рукой, вы стимулируете тело скомпенсировать «перевес».
- *Гантели — самый безопасный снаряд из разряда «железа».* Иногда из-за усталости или неправильного хвата можно уронить груз. Но лучше уж уронить гантель на пол, чем штангу на грудь!
- *При работе с гантелями телу, чтобы сохранить равновесие, приходится задействовать другие группы мышц.* Во время тренировки эти дополнительные мышцы хорошо нагружаются.

Если вы собираетесь пополнить арсенал своего домашнего спортзала гантелями, нужно правильно подобрать их вес в зависимости от целей, для достижения которых они вам нужны. Если ваша цель — укрепить мышцы всего тела, я посоветовал бы вам купить две-три пары обычных гантелей (например, 4-, 6- и 7-килограммовые), что позволит варьировать нагрузку при выполнении упражнений. Но если гантелей окажется слишком много, они будут путаться у вас под ногами, занимая полезное пространство зала. Если же вы хотите накачать большую рельефную мускулатуру, советую купить наборные гантели: они позволят подбирать необходимый для того или иного упражнения вес с помощью удобной системы крепления грузов. Они дороже обычных гантелей, но являются оптимальным вариантом для тех, кто планирует работать с разным весом и не хочет загромождать комнату двадцатью парами гантелей разных размеров.

Гантели можно купить в любом спортивном магазине или на сайте www.4321fitness.com: мы поможем вам выбрать поставщика качественной продукции по разумным ценам.

Медбол (набивной или утяжеленный медицинский мяч)

Когда-то, на заре XX века, слово «медицина» ассоциировалось со здоровьем или с выполнением физических упражнений. Может быть, вам в детстве доводилось играть с утяжеленным набивным мячом,

который сейчас называют медболом? А может, вам знаком утяжеленный кожаный мяч, который используют для тренировок боксеры? Новое поколение таких мячей создано специально с учетом нужд и пожеланий лучших спортсменов и тренеров мира, и тренировка с ним во многом похожа на тренировку с гантелями.



- *Медбол используется при выполнении большого количества разнообразных упражнений.* Его можно перемещать в разных плоскостях, подбрасывать, вращать, катить и толкать. С ним можно прыгать, тренируя ноги, а затем толкать, тренируя руки. Попробуйте-ка проделать такое с гантелями! Когда дело доходит до тренировки с этим чудом-мячом, невольно вспоминается бокс.
- *Медбол позволяет улучшить спортивную форму.* В отличие от другого снаряжения, он развивает глазомер, силу мышц, равновесие и выносливость.
- *Медбол оптимален для функциональных упражнений.* В повседневной жизни нам постоянно приходится нагибаться, поворачиваться и тянуться, а упражнения с медболом отлично подходят для укрепления мышц, используемых при выполнении этих функциональных движений.

Имеющиеся в продаже медболы отличаются по весу (от 0,5 до 25 кг), по форме, размеру, цвету и цене (до \$60). Некоторые снабжены ручками и другими приспособлениями. Чтобы научиться правильно выполнять упражнения, я советую начинать с легкого мяча. При этом он должен быть достаточно тяжел, чтобы вы ощутили его вес, но не настолько, чтобы испортить вам технику исполнения, ограничить амплитуду движений или травмировать. Чтобы понять, какой вес оптимален для вас, попробуйте выполнить несколько упражнений, которые должны выполняться с медболом, заменив его гантелями разного веса. К сожалению, не все движения с набивным мячом можно воспроизвести с гантелями, так что лучше всего пойти в ближайший спортивный магазин и перед покупкой опробовать мяч в действии.

Мои любимые мячи — те, что пружинят: это позволяет бросать их об пол и ловить их после отскока. Ре-

комендую Xerball от SPRI Products — мы уже много лет пользуемся ими на занятиях. Выбрав вес, цвет и размер мяча, вы можете приобрести его в магазине спортивных товаров или зайти на сайт www.4321fitness.com, где указаны адреса наших партнеров.

Штанга

Должно быть, вы не раз видели на картинках, как силачи мужского и женского пола поражают зрителей, толкая вверх штанги, прогибающиеся под тяже-



стью сотен килограммов, но вы не знаете, нужна ли штанга вам. Давайте рассмотрим достоинства тренировок со штангой.

- *Упражнения со штангой постоянно предъявляют все новые требования к силе мышц.* В результате мышцы становятся сильнее. Чтобы избежать травм, нагрузку следует увеличивать постепенно, то есть вы должны постепенно наращивать вес. Штанга позволяет увеличивать нагрузку по мере того, как вы становитесь сильнее.
- *Упражнения со штангой развивают основные группы мышц.* Одно из главных достоинств штанги состоит в том, что при работе с ней за-

Почему не высокотехнологичные тренажеры?

Как персональный тренер, я часто формирую комплексы, которые опираются на выполнение упражнений с использованием дорогих специализированных высокотехнологичных тренажеров, которые можно найти только в спорт-клубах. Эти агрегаты отлично справляются со стоящими перед ними задачами, но для большинства домашних спортзалов пока остаются недоступными. По этой причине я предлагаю на третьем уровне обойтись низкобюджетным, но от этого не менее эффективным оборудованием.

Гораздо важнее, чтобы, подойдя к концу уровня III, вы воспользовались моим предложением и начали формировать собственные комплексы, пользуясь перекидными карточками в конце книги и комбинируя блоки из тренировок разных уровней. При помощи скакалки, фитбола, эспандера, гантелей, медбола и штанги вы сможете создать сотни вариантов комплексов на свой вкус. За исключением штанги, все снаряды компактны и портативны, их можно использовать повсюду, даже на улице. Это позволит вам делать занятия разнообразными и интересными, и при этом не чувствовать себя привязанными ни к спорт-клубу, ни к фитнес-центру.

действуются разные группы мышц. К тому же упражнения со штангой требуют больших усилий и большего уровня нагрузки, такого, какого ни гантели, ни медбол вам предоставить не смогут.

- *Штанга позволяет выполнять силовые упражнения на новом уровне.* Штанга идеальна для таких олимпийских и неолимпийских упражнений, как рывок и толчок. Эти движения — только для опытных спортсменов, но они делают тело значительно сильнее.

Покупка штанги для домашнего спортзала требует ощутимых финансовых вложений. В большинстве спортивных магазинов штанги продаются по цене от 125 до 500 долларов. Там же можно купить такие приспособления, как стойка для приседаний и скамья. Советую, прежде чем купить в магазине штангу, опробовать ее. Исходя из соображений безопасности и в расчете на то, что вы, возможно, будете наращивать вес штанги, проверьте качество грифа. Зайдите на сайт www.4321fitness.com, и мы поможем вам выбрать поставщика качественной продукции по разумным ценам.

Если вы начинаете с третьего уровня...

Даже среди спортсменов и ветеранов фитнес-движения немного найдется таких, которые готовы к тому, чтобы приступить к занятиям, начиная с третьего уровня: для этого нужно знать и уметь правильно выполнять все упражнения, описанные на предыдущих уровнях. Если же, несмотря на мои оговорки, вы абсолютно уверены, что готовы к уровню III, выполните сначала 4 комплекса упражнений второго уровня в самом сложном их варианте — может оказаться, что второй уровень совсем не так прост, как вам кажется. Вы проделали упражнения для уровня II и всё еще считаете, что вам следует начинать с третьего уровня? Прочтите о том, как разогреваться перед занятиями (стр. 91) и засекайте время тренировки (стр. 90), ознакомьтесь со шкалой интенсивности (стр. 91). И еще. Я очень хочу, чтобы вы изучили рекомендации на каждый из 56 дней первого и второго уровней и прочли главу 10, в которой говорится об энергетической подпитке, обновлении и наведении мостов (гармонизации отношений).

КОМПЛЕКС 1

Добро пожаловать на уровень III! Комплексы упражнений этого уровня уверенно поведут вас вперед, делая день ото дня сильнее и выносливее, избавляя от лишнего жира, делая гибче и добавляя тонуса. Этот комплекс рассчитан на тех, кто любит заниматься в спортзале или является счастливым обладателем медбола, гантелей, штанги и скамьи для жима в своем собственном доме.



4 минуты ВАУ

«Скалолаз»

Инвентарь: не нужен (по желанию, коврик).

Укрепляет мышцы: сердца, плеч, корпуса и ног.

Скалолазание — непростой спорт, который требует от своих поклонников хорошо тренированной сердечно-сосудистой системы, силы, упорства и координации движений. Да, и не забудьте про аккуратность, внимательность и точность. Но если в ближайшем будущем вы не собираетесь карабкаться вверх к головокружительным высотам, цепляясь за уступы холодной осыпающейся под ногами скалы, я предложу вам альтернативу. Это необычное и трудное упражнение из разряда высокоэнергетических аэробных нагрузок укрепляет каждую мышцу вашего тела. (Если у вас нет времени разогреться, начните с размеренного бега.) Готовы? Встретимся на вершине! (Всегда хотел это сказать.)

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Примите положение для отжиманий: прямые руки строго под плечами, ноги прямые, пятки вверх. Голова чуть приподнята, взгляд направлен на пол перед собой (**Положение 1**).



Теперь подтяните правое колено к груди, сохраняя опору на руки и подушечки стоп (правой спереди и левой сзади) (**Положение 2**).

НАЧАЛИ!

1. Локти слегка согнуты. Выпрямите рывком правую ногу, делая удар назад, и одновременно подтяните левую ногу к груди. Меняйте ноги в умеренном темпе, чтобы разогреть мышцы. Чтобы нагрузить их максимально, отталкивайтесь подушечками стоп и меняйте положения так быстро, как можете, попеременно подтягивая колени к самой груди. Пресс напряжен, бедра опущены, голова на одной линии с позвоночником. Представьте, что вы лезете на скалу, которая вот-вот кончится. Выполняйте это упражнение 30 секунд.

2. Теперь встаньте и начните бег на месте в умеренном темпе (**Положение 3**). Не забывайте работать руками, заводя их от бедра к плечу и давая им опуститься обратно. После 30 секунд бега пора снова лезть на гору, только уже быстрее. Первая пара минут уйдет на разогрев, а потом не забывайте постоянно наращивать темп.

3. Продолжайте чередовать по 30 секунд умеренного бега на месте и интенсивного «скалолазания», и так в течение 4 минут. Пусть ваш бег на месте постепенно ускоряется, а «скалолазание» становится еще быстрее.



держите спину
прямо

руки свободно
перемещаются
от бедра к плечу

Положение 3

Слишком трудно? Упростите

- Сбавьте темп.
- Занимайтесь «скалолазанием», установив ладони на скамью высотой 15 — 30 см.
- Замените бег ходьбой на месте.
- Во время бега поставьте руки на пояс.

Слишком просто? Усложните

- Выполняйте упражнение быстрее.
- Замените бег «скалолазанием» в умеренном темпе.
- Подтягивайте колени ближе к груди.
- Выполняйте упражнение дольше.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Смену ног при «скалолазании» старайтесь выполнять легко. Спину держите прямой, а пресс напряженным. Пора! Вы покорите эту вершину!

3 минуты силовых упражнений

Приседания с гантелями сгибание и жим

Инвентарь: 2 гантели.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, рук, плеч и корпуса.

Это одно из моих любимых упражнений из разряда «быстрого фитнеса». В нем объединены 3 последовательно сменяющие друг друга простые упражнения: приседание, сгибание рук и плечевой жим, которые усложнены за счет использования гантелей*. Поверьте, результаты не заставят себя ждать — вы укрепите мышцы всего тела.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Возьмите гантели в руки, слегка согните колени, ноги на ширине плеч.

НАЧАЛИ!

1. Присядьте, медленно опускаясь, как будто хотите сесть на стул. Грудь расправлена, плечи опущены, пресс напряжен. Присядайте настолько глубоко, насколько можете. Помните: смотреть нужно прямо перед собой, носки все время впереди колен, а линия, опущенная от колена к середине стопы, должна образовать перпендикуляр к полу (**Положение 1**).

2. Теперь напрягите ягодицы и поднимайтесь вверх, отталкиваясь от пола пятками и напрягая бедра. Удерживая колени слегка согнутыми, поверните руки с гантелями так, чтобы они оказались перед бедрами. Локти прижаты к бокам, ладони смотрят наружу. Чтобы избежать растяжения, слегка приблизьте кисти к предплечьям. А теперь сгибайте руки и, напрягая бицепсы, поднимайте гантели к плечам, крепко сжимая их в руках. Задержитесь в этом положении на 2 секунды. Это фрагмент упражнения, в котором отрабатывается сгибание рук (**Положение 2**).

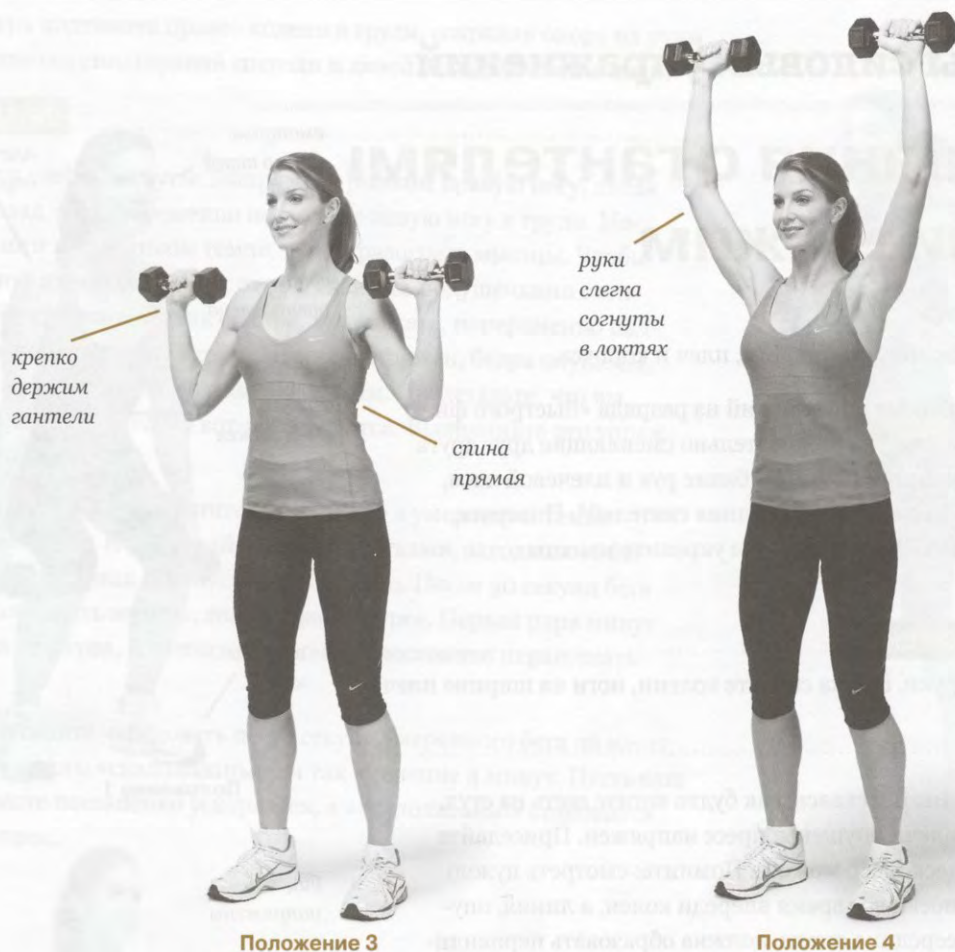


Положение 1



Положение 2

*При выборе гантелей или штанги возьмите такие, с которыми вы сможете без перенапряжения выполнить 10—12 повторений. Слишком тяжело? Возьмите гантели на 1—2 кг легче (а если нужно, еще легче) и повторяйте упражнение, пока не сумеете выполнить как минимум 10—12 повторений. Слишком просто? Если вы можете выполнить 12 повторений любого упражнения с гантелями или штангой без мышечного напряжения, увеличьте вес на 1—2 кг. Но иногда не жертвуйте правильностью выполнения ради увеличения нагрузки.



Положение 3

Положение 4

3. Снова разверните гантели, направив ладони наружу и установив их на уровне плеч (**Положение 3**). Удерживая гантели, толкайте руки вверх, выше головы. Задержитесь в этом положении на 2 секунды, представьте, что вы выполняете команду: «Руки вверх!» Стойте прямо, локти слегка согните. Это фрагмент упражнения, в котором отрабатывается жим гантелей с задействованием плеч (**Положение 4**). Медленно опускайте гантели на уровень плеч, а затем вниз.

4. Повторите это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Следите за тем, чтобы спина была прямая и не расслаблялась. Не сутультесь. Помните, что голову нужно держать на одной линии с позвоночником, а дыхание не прерывать.

Слишком трудно? Упростите

- Начните с приседа на четверть.
- Возьмите гантели полегче.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто? Усложните

- Приседайте глубже.
- Дольше задерживайтесь в приседе.
- Поднимайте одну гантель, когда делаете плечевой жим.

- Делайте плечевой жим на одной ноге. Встав из приседа и выполнив сгибание рук, поднимите одну ногу и сделайте жим. Выполняя это движение, чередуйте ноги.
- Возьмите гантели потяжелее.
- Выполняйте это упражнение дольше 1 минуты.

Свинг с гантелью

Инвентарь: гантели.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, плеч, рук и корпуса.

Перенесемся назад, вспомним моду прошлых лет. Нет, я не о танце — об упражнении, в котором вы заставите гантель танцевать свинг, руками поднимая ее от пола до головы. Это — упражнение для мышц всего тела. Выполняйте его правильно, и травмы вам не грозят.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Поставьте гантель на пол, перед собой. Встаньте, ноги чуть уже плеч, носки немного врозь. Присядьте и уверенно возьмите гантель обеими руками. Линия, опущенная от колена к середине стопы, должна образовать перпендикуляр к полу (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Руки вытянуты, слегка согнуты в локтях, грудь расправлена. Удерживаем гантель обеими руками. Напрягите пресс, прочно упритесь ногами в пол и, направляя бедра вверх и вперед, подымайтесь, поднимая гантель на вытянутых руках до уровня плеч. Спина прямая, плечи расслаблены, а подбородок параллелен полу (**Положение 2**).

2. Возвращайтесь в исходное положение, медленно на вытянутых руках опуская гантель между ног и сгибая колени.

3. Повторите упражнение столько раз, сколько удастся за 1 минуту.



Положение 1



Положение 2

Слишком трудно? Упростите

- Возьмите гантель полегче.
- Приседайте на четверть.
- Не поднимайте гантель слишком высоко.
- Отдыхайте между подъемами.

Слишком просто? Усложните

- Возьмите гантель потяжелее.
- Приседайте глубже.
- Поднимайте гантель над головой.
- Держите гантель в одной руке, вторую уперев в бок. Выполнив упражнение один раз, меняйте руку.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Поднимая и опуская гантель, представляйте, что ваши руки — это плечо маятника. Следите за тем, чтобы голова все время находилась на одной линии с позвоночником, взгляд был направлен вперед, пресс напряжен, а спина выпрямлена.

Подъем гантелей через стороны с шагом вверх

Инвентарь: 2 гантели и степ-платформа (ступенька) 20—45 см высотой.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, корпуса и плеч.

Это упражнение, совмещающее в себе разведение в стороны нагруженных гантелями рук и подъем, можно выполнять как в зале, так и на улице или в парке, используя ступеньку, низкий столик для пикника, подходящей высоты бордюр.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

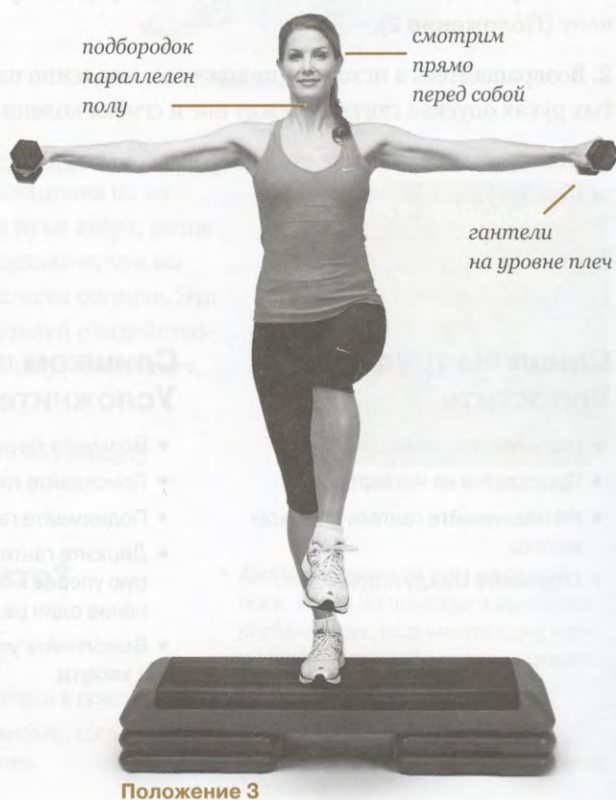
Станьте лицом к скамье, ноги поставьте на ширине бедер, слегка согнув в коленях. Возьмите в руки гантели, развернув ладони к бедрам. Правую ногу установите на степ-платформу (ступеньку) (**Положение 1**).



Положение 1



Положение 2



Положение 3

2 минуты упражнений на скручивание

Повороты туловища с гантелью

Инвентарь: гантель.

Укрепляет мышцы: косые корпуса (талия, поясница и пресс).

Это упражнение, задействующее исключительно косые мышцы корпуса, в мире спорта известно как «русский твист». Думаю, это название закрепилось из-за того, что без этого упражнения в России не обходилась ни одна тренировка профессиональных спортсменов-олимпийцев. Но, хочу вас обрадовать, — чтобы его выполнять, совсем необязательно быть профессиональным спортсменом и уж тем более русским!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, плечи опущены, колени согнуты, стопы стоят на полу на ширине бедер. Возьмите гантель за утолщения, расположив ее горизонтально, и, удерживая ее обеими руками, разместите по центру у груди. Приблизьте подбородок к груди, как будто держите апельсин (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Напрягая пресс, поднимайте корпус (от поясницы, спина прямая). В идеале, поднять спину таким образом, чтобы она образовывала с полом угол в 45° . Удерживайте гантель перед грудью на вытянутых руках (**Положение 2**).

2. Теперь, когда верхняя часть спины приподнята над полом, медленно поворачивайте верхнюю часть корпуса влево, насколько получается, всё так же продолжая удерживать гантель на вытянутых руках. Движение начинайте от поясницы, голову и руки поворачивайте вместе с корпусом (**Положение 3**). Задержитесь в этом положении на 2 секунды, затем медленно повернитесь, переводя руки и плечи в противоположную сторону, и тоже задержитесь в этом положении на 2 секунды.

3. Поворачивайтесь, чередуя стороны, столько раз, сколько можете за 1 минуту.

подбородок направлен к груди



Положение 1

руки
вытянуты
перед собой



Положение 2

руки и плечи
поворачиваются

голова поворачивается
вместе с корпусом



Положение 3

поворот
от поясницы

Слишком трудно?**Упростите**

- Возьмите гантель полегче или попробуйте выполнить упражнение без гантели.
- Выполняйте упражнение, не отрывая плеч и верхней части корпуса от пола.
- Сгибайте руки, когда разворачиваетесь в сторону. Чем ближе гантель к груди, тем легче выполнять упражнение.
- Отдыхайте между разворотами.
- Задерживайтесь в крайнем положении менее 2 секунд.
- Выполняйте упражнение менее 1 минуты.

Слишком просто?**Усложните**

- Возьмите гантель потяжелее.
- Выполняйте упражнение медленнее.
- Задерживайтесь в крайнем положении дольше 2 секунд.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Поворачивайте корпус от поясницы (напрягая косые мышцы). Все движения выполняйте медленно и плавно, не раскачиваясь из стороны в сторону и не используя инерцию гантели.

Скручивание с поджатыми ногами и гантелью

Инвентарь: гантель.

Укрепляет мышцы: косые корпуса (пресс).

Вы уже готовы укрепить свой пресс на новом уровне? Добавляя для увеличения нагрузки гантель и удерживая ноги на весу, вы можете выполнять скручивания, качая пресс, используя новую версию знакомого вам упражнения. При его выполнении, изменяя положение гантели, можно варьировать нагрузку.

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на пол и поднимите согнутые в коленях ноги. Возьмите гантель горизонтально, за утолщения, и, удерживая ее обеими руками, разместите по центру у подбородка. Подтяните подбородок к груди, как будто держите апельсин (**Положение 1**).

**Положение 1****Положение 2**

НАЧАЛИ!

1. Напрягите пресс и оторвите плечи и верхнюю часть спины от пола. На выдохе подтянитесь к коленям. Старайтесь потянуться как можно сильнее, но так, чтобы хотя бы нижняя часть спины оставалась на полу (**Положение 2**). Задержитесь в этом положении на 2 секунды, затем медленно возвращайтесь в исходное положение. Когда верхняя часть спины коснется пола, начинайте подниматься снова.

2. Выполните это упражнение столько раз, сколько получится за 1 минуту.

Слишком трудно?

Упростите

- Возьмите гантель полегче.
- Не поднимайте плечи слишком высоко.
- Отдыхайте между подъемами.
- Задерживайтесь в крайнем положении менее 2 секунд.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто?

Усложните

- Возьмите гантель потяжелее.
- Держите гантель перед грудью на вытянутых руках, локти слегка согнуты.
- Выпрямите ноги вертикально вверх, колени слегка согнуты, пятки смотрят в потолок.
- Задерживайтесь в крайнем положении более 2 секунд.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Растяжка с выпадом в сторону

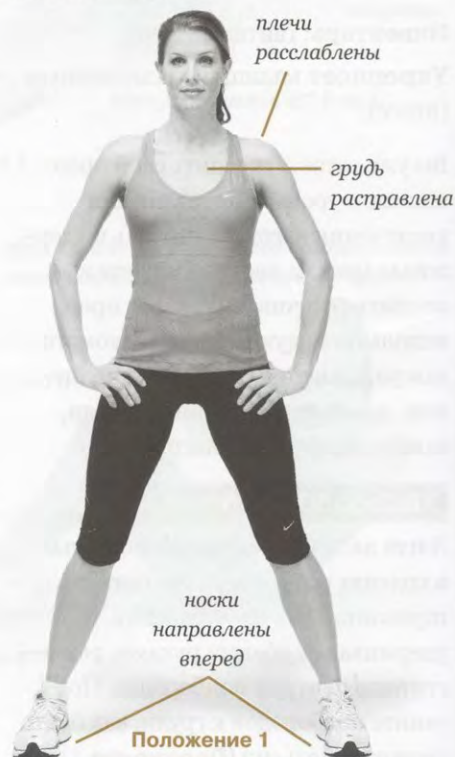
Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: ягодиц и внутренней поверхности бедер.

Эту растяжку можно выполнять где и когда угодно — дома, чистя зубы или принимая душ, или на работе, разговаривая по телефону. Она не требует специального оборудования, но желательно выполнять ее, заняв положение стоя.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте, грудь расправлена, плечи расслаблены, ноги на ширине плеч, носки смотрят вперед. Чем шире вы стоите, тем лучше будет растяжка. Руки поставьте на бедра (**Положение 1**).



НАЧАЛИ!

1. Сделав шаг правой ногой в сторону, сгибайте ее в колене до тех пор, пока оно не окажется точно над подушечкой стопы. Следите, чтобы колено не оказалось впереди носка. Грудь направьте вперед, голову держите ровно, смотрите прямо перед собой. Выбрав расстояние, на котором вы чувствуете растяжение внутренней поверхности бедра выпрямленной ноги, зафиксируйте растяжку. Дышите глубоко (**Положение 2**).

2. Держите растяжку 15 секунд, затем смените ногу и растягивайте внутреннюю поверхность другого бедра еще 15 секунд.



Слишком трудно? Упростите

- Уменьшите разножку, на которой вы ощущаете растяжение.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто? Усложните

- Увеличьте растяжку.
- Толкните бедро вперед, увеличивая растяжку.
- Дольше держите растяжку.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы получить от этой растяжки все, что она может дать, разверните носок согнутой ноги немного наружу. Это маленькая тонкость поможет вам раскрыть бедро и усилить натяжение.

Растяжка тазобедренного сустава сидя

Инвентарь: стул.

Укрепляет мышцы: нижней части спины и бедер.

У того, кто привык сидеть, скрестив ноги, суставы бедер и коленей подвижны, а спина отличается гибкостью. Предлагаемая растяжка поможет вам позаботиться о гибкости нижней части спины и повысить подвижность коленей и бедер. К тому же ее можно выполнять где угодно — было бы только где сесть.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на стул или скамейку, расправьте грудь. Ноги поставьте на ширину бедер. Продолжая сидеть с прямой спиной, положите лодыжку правой ноги на колено или бедро левой, установив правую руку на правое колено, а левую лодыжку (которая лежит на колене) захватите левой рукой (**Положение 1**).



НАЧАЛИ!

1. Удерживая спину прямой, а плечи расслабленными, тянитесь грудью и плечами вперед и наклоняйтесь от поясницы. Голову держите на одной линии с позвоночником и мягко надавливайте правой рукой на правое колено (**Положение 2**). Вы должны почувствовать, что бедро и нижняя часть спины растягиваются.

2. Не забывая о глубоком дыхании, держите растяжку 15 секунд. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Смените ногу и растягивайтесь еще 15 секунд.



Положение 2

Слишком трудно?

Упростите

- Меньше наклоняйтесь.
- Держите растяжку меньшее время.

Слишком просто?

Усложните

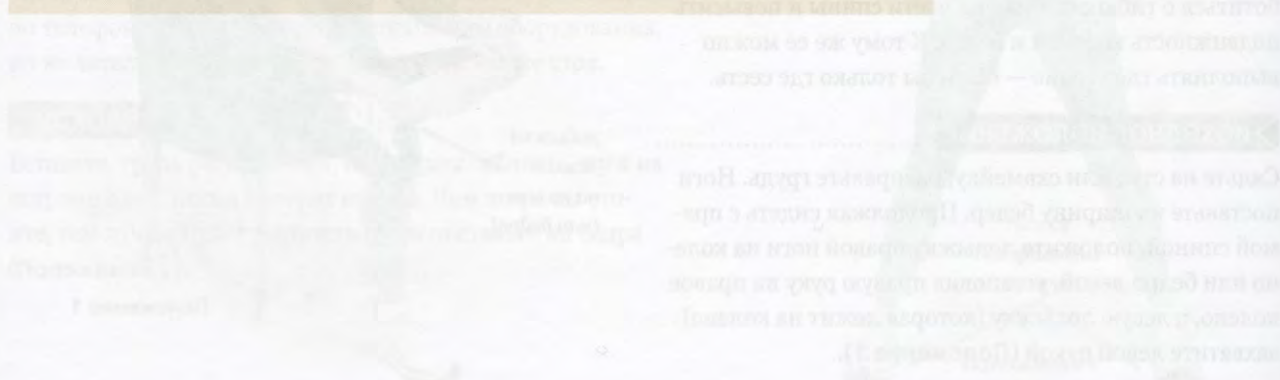
- Сильнее наклоняйтесь.
- Долше держите растяжку.
- Укладывайте лодыжку выше на бедро.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

При выполнении этого упражнения помните, что наклоняться нужно от поясницы, а надавливать на закинутую ногу мягко и аккуратно.

Молодец!

Вы только что освоили первый 4-3-2-1-комплекс третьего уровня! Можно остановиться и пожать свою мужественную (или женственную?) руку, а можно начать сначала и выполнить весь комплекс еще раз.



КОМПЛЕКС 2

В этом комплексе упражнений на передний план выходит фитнес-атрибут. Хотя, на самом деле, никакой он не новый, а проверенный временем, давно известный универсальный спортивный снаряд — медбол, набивной мяч, который, став частью ряда сложных движений, быстрее сделает вас стройными, сильными, здоровыми и ловкими.



4 минуты ВАН

Бег с выпадами

Инвентарь: не нужен (по желанию, коврик).

Укрепляет мышцы: сердца, плеч, бедер, ягодиц и ног.

Как вы думаете, какое аэробное упражнение лучше всего справляется с сжиганием калорий и совершенствованием ваших форм? Аэробных упражнений достаточно много, но мало что может сравниться по эффективности с бегом на лыжах, во время которого в работу включаются все основные группы мышц. В этом упражнении вам предстоит имитировать лыжный шаг, только без снега, мороза и, собственно, лыж. На старте вам предстоит принять положение полувыпада, чтобы затем как можно быстрее прыжками менять ноги, перенося вес с одной ноги на другую и перемещая руки вперед-назад так, как будто в них лыжные палки. И потребуются вам совсем немного места.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

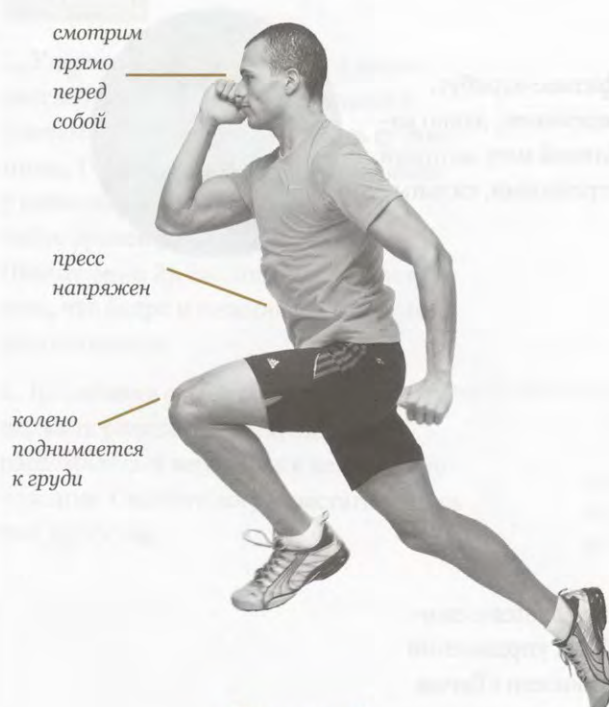
Встаньте в полувыпад (или присядьте на четверть), колени слегка согнуты, опирайтесь на правую пятку (спереди) и подушечку левой стопы сзади. Левая рука вверх, у груди, правая внизу, у бедра (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Напрягите пресс и подпрыгните, оттолкнувшись от пола подушечками стоп. В воздухе смените ноги, сделав «ножницы», и одновременно смените руки: правую направьте вверх, а левую опустите к бедру (**Положение 2**).



Положение 1



Положение 2



Положение 3

Приземлитесь вы должны в такой же полувыпад, только теперь впереди окажется левая нога (**Положение 3**). 30 секунд продолжайте прыгать, в умеренном темпе, меняя ноги. Помните о том, что грудь должна быть расправлена, а плечи расслаблены. Первая пара минут отводится на разогрев, так что постепенно ускоряйтесь в течение 4 минут ВАУ.

2. Выполняйте то же самое, но быстрее и, приземляясь, опускайтесь глубже, в полный выпад. Переднее бедро должно образовать параллель с полом, носок впереди колена. Спина прямая, голова на одной линии с позвоночником, подбородок параллельно полу. Руками и ногами работайте настолько интенсивно, насколько можете. Продолжайте в течение 30 секунд.

3. Чередуйте медленный и быстрый бег с полувыпадами, отводя на каждый по 30 секунд, всего 4 минуты. Старайтесь, чтобы «медленные» периоды ускорялись, а «быстрые» становились еще быстрее.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняя упражнение, старайтесь двигаться с легкостью. Помните, что нужно отталкиваться от пола подушечками стоп, и не забывайте о том, что в положении выпада носок должен оставаться впереди колена.

Слишком трудно? Упростите

- Сбавьте темп.
- Поставьте руки на пояс.
- Подпрыгивайте не так высоко.
- Не делайте глубоких выпадов.

- Во время «медленных» периодов замените прыжки на ходьбу на месте.
- Выполняйте упражнение меньшее время.

Слишком просто? Усложните

- Увеличьте темп.
- Делайте выпады глубже.
- Прыгайте выше.
- Интенсивнее работайте руками.
- Выполняйте упражнение дольше.

3 минуты силовых упражнений

Приседания с медболом над головой

Инвентарь: медбол.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, рук, плеч, корпуса, верхней и нижней частей спины.

Во время выполнения этого упражнения, укрепляющего мышцы всего тела, вы будете приседать, удерживая медбол над головой*, и его вес заставит ваш пресс, нижнюю и верхнюю части спины, плечи, руки, ягодицы и ноги справляться с дополнительной нагрузкой. Чтобы удержать мяч и свое тело в равновесии, мышцам придется изрядно потрудиться. Попробовав поприседать с медболом, вы согласитесь, что и одной минуты с ним вполне достаточно, чтобы нагрузить мышцы!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Возьмите медбол обеими руками и удерживайте его ниже пояса. Руки вытянуты, слегка согнуты в локтях, спина прямая, грудь расправлена, плечи опущены, ноги на ширине плеч, носки для равновесия слегка разведены в стороны. Теперь, не сгибая спины, поднимите мяч над головой (на самом деле, мяч должен оказаться слегка за головой). Руки вытянуты и слегка согнуты в локтях (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Напрягите пресс и присядьте, медленно опускаясь, как будто вы собираетесь сесть на стул. Вес мяча будет вызывать желание наклониться вперед, чтобы удержать равновесие, поэтому, приседая, следите, чтобы плечи и руки с медболом были заведены как можно дальше назад.



* Выбирая медбол, попробуйте выполнить это упражнение 10—12 раз. Слишком тяжело? Возьмите мяч на 1—2 кг легче (или, если нужно, еще легче) и попробуйте снова до тех пор, пока не сможете выполнить упражнение хотя бы 10—12 раз. Слишком легко? Если вы можете без труда должным образом проделать это упражнение 12 раз, возьмите медбол на 1—2 кг тяжелее. Но не наращивайте вес, пренебрегая техникой выполнения.

Носки все время должны быть впереди колен, а линия, опущенная от колена к середине стопы, образовывать перпендикуляр к полу. Приседайте настолько низко, насколько можете. Расправьте грудь, смотрите прямо перед собой, крепко держите ладонями медбол над головой.

2. Напрягите ягодицы и, упираясь пятками в пол, вернитесь в исходное положение. Мяч над головой, руки вытянуты и слегка согнуты в локтях.

3. Удерживая корпус вертикально, выполняйте это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

Слишком трудно?

Упростите

- Возьмите мяч полегче.
- Приседайте на четверть.
- Выполняйте упражнение без мяча, просто удерживая руки над головой.
- Вставая, опускайте мяч до уровня пояса.
- Отдыхайте между приседаниями.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто?

Усложните

- Приседайте глубже.
- Дольше оставайтесь в приседе.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.



ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы легче было держать мяч над головой, расправьте грудь. Помните о том, что чрезмерно тяжелый мяч не сделает вас сильнее, но, вполне вероятно, испортит осанку. Держите голову на одной линии с позвоночником, смотрите прямо перед собой и не сбивайте дыхания.

Отжимания на коленях с медболом

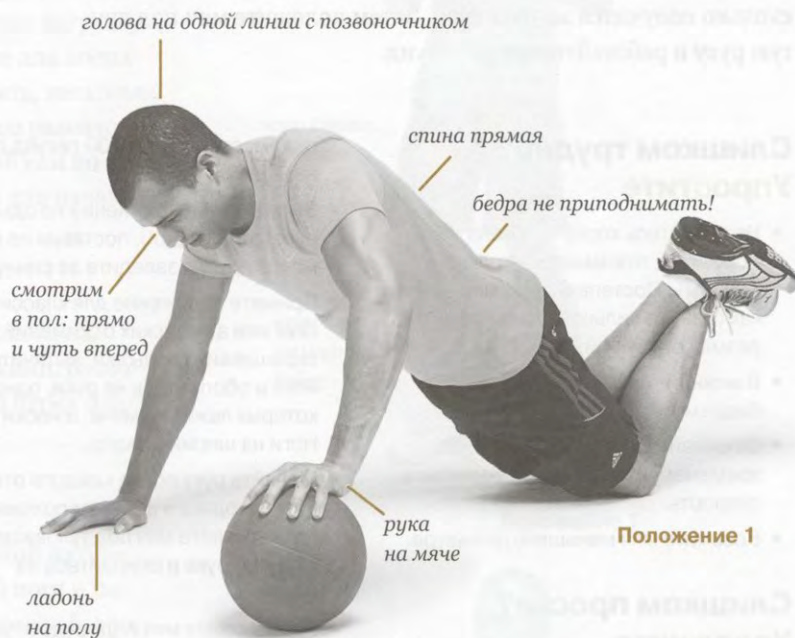
Инвентарь: медбол.

Укрепляет мышцы: груди, плеч, рук и корпуса.

Пришло время ввести медбол в одно из самых трудных упражнений для верхней части тела — в отжимание. Как и другие упражнения этого комплекса, это заставляет работать всё тело и подходит для занятий в любом месте. Балансирование на мяче укрепляет грудь, плечи и корпус, делает их сильнее. Хочу обратить ваше внимание на то, что с ростом диаметра мяча растёт сложность этого упражнения: мяч больших размеров увеличивает амплитуду движения мышц груди и плеча, в то время как маленький мяч, наоборот, ее уменьшает. Обычно я советую начинать с 4–5-килограммовых гладких мячей без ручек. Убедитесь, что выбранный мяч соответствует вашему уровню, и приступайте.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Расположитесь на полу, левая рука чуть сбоку — лежит на мяче. Спина прямая, взгляд направлен в пол прямо перед собой, голова на одной линии с позвоночником. Поднимите голени, так, чтобы угол между ними и бедрами составлял 45° , и скрестите лодыжки. Опираемся на колени, бедра не приподнимаем (**Положение 1**).



Положение 1



Положение 2

▶ НАЧАЛИ!

1. Сгибая обе руки в локтях, медленно приближайте корпус к полу настолько низко, насколько возможно. Ваша задача — попытаться коснуться пола подбородком. Не забывайте напрягать пресс и держать спину прямой. В идеале, выполняя это упражнение, вы не должны касаться пола бедрами. Продолжайте опираться на колени и руки (**Положение 2**).

2. Удерживая левую руку на мяче, отожмитесь столько раз, сколько получится за 30 секунд. Затем положите мяч под другую руку и работайте еще 30 секунд.

Слишком трудно?**Упростите**

- Не пытайтесь коснуться пола подбородком, отжимайтесь только на четверть. Постепенно, по мере того как станете сильнее, увеличивайте размах отжиманий.
- В нижней точке касайтесь пола бедрами.
- Отжимайтесь в своем темпе. Со временем, став сильнее, нарастите скорость.
- Возьмите мяч меньшего диаметра.

Слишком просто?**Усложните**

- Увеличьте до максимума размах отжиманий. Чем он больше, тем больше нагрузка, тем интенсивнее работают руки, грудь и плечи.
- Поставьте руки ближе друг к другу.
- Не скрещивайте лодыжки. Выпрямите ногу с противоположной от мяча стороны и держите ее на весу, пока

отжимаетесь. Через 30 секунд смените руку и ногу.

- Выполняйте упражнение на одной руке (это трудно!), поставив ее на мяч, а другую заведите за спину.
- Примите положение для классических или армейских отжиманий. Не скрещивайте лодыжки, вытяните ноги и обопритесь на руки, одна из которых лежит на мяче, и носки ног. Ноги на ширине бедер.
- Меняйте руку после каждого отжимания: находясь в верхнем положении, прокатывайте мяч под туловищем к другой руке и опирайтесь на него ею.
- Расположите мяч под грудью, упритесь в него обеими руками и отжимайтесь с поднятыми и скрещенными в лодыжках голенями.
- Расположите мяч под грудью, упритесь в него обеими руками и выполняйте армейские отжимания (ноги вытянуты, опора на руки и носки ног).
- Возьмите мяч большего диаметра.
- Выполняйте движения резче.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняя это упражнение, напрягайте пресс и держите спину прямо. Помните, что отжиматься нужно на выдохе и не сбивать дыхания. Плотнo прижимайте мяч к полу — когда вы отжимаетесь, он не должен катиться.

Шаг с выпадом и поворотом

Инвентарь: медбол.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, плеч, пресса и спины.

Использование медбола позволяет выполнять классические выпады на принципиально новом уровне: это упражнение объединяет в едином комплексе нагрузку для верхней и нижней частей тела, а также для косых мышц. Выполняя его, вы сможете проверить, насколько вы сильны, гибки и выносливы, как хорошо развито у вас чувство равновесия. Выберите подходящий вам по весу и размеру медбол и приступайте. Советую для начала остановиться на легком мяче (1,5—2,5 кг).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте прямо, слегка согнутые в коленях ноги на ширине бедер. Удерживая мяч обеими руками, расположите его перед грудью. Смотрите прямо перед собой (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Сделайте полувывпад, шагнув правой ногой на 60—90 см вперед. Опирайтесь на пятку правой ноги и подушечку стопы левой. Теперь опускайте правое бедро, стремясь, чтобы оно стало параллельно полу (или как можно ближе к этому положению). Убедитесь, что в выпаде носок все время находится впереди колена, а линия, опущенная от колена к середине стопы, перпендикулярна полу. Тянитесь левым коленом к полу, но не касайтесь его. Опускаясь в выпад, вытягивайте руки (слегка согнутые в локтях) перед собой, выводя мяч на уровень груди (**Положение 2**).

2. Отведите руки с мячом вправо настолько далеко, насколько можете. Поворот начинайте от поясницы. Голову, плечи, руки и корпус перемещайте как единое целое. Подбородок параллелен полу, плечи расслаблены, грудь расправлена (**Положение 3**).

взгляд прямо
перед собой

ноги слегка
согнуты
в коленях

ноги
на ширине
бедер

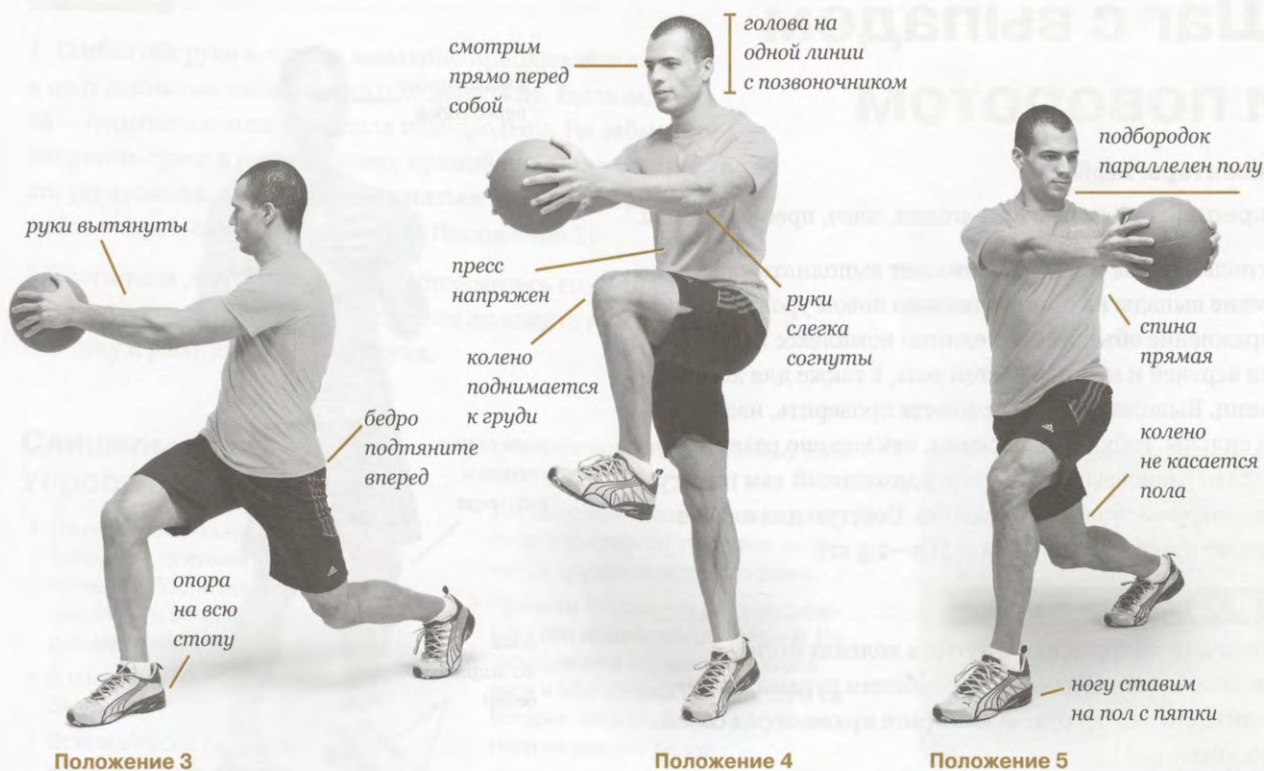
Положение 1

бедро
параллельно
полу

левое колено
опускается

носок впереди колена

Положение 2



3. Отталкиваясь пяткой правой (передней) ноги и подушечкой левой (задней) стопы, напрягите пресс и вытолкните себя вперед и вверх, в следующее положение выпада, снова расположив левое бедро параллельно полу (**Положение 4**). Теперь поворачивайте медбол в другую сторону (**Положение 5**).

4. Сделайте столько шагов с выпадами и разворотами, сколько успеете за 1 минуту.

Слишком трудно? Упростите

- Поворачивая корпус, держите мяч ближе к груди. Чем ближе мяч к телу, тем легче выполнять упражнение.
- Замените медбол теннисным мячиком и попрактикуйтесь.
- Делайте не такие глубокие выпады, лишь слегка сгибая ноги в коленях.
- Отдыхайте между выпадами.

Слишком просто? Усложните

- Возьмите мяч потяжелее.
- Делайте выпады глубже.
- Выполняя шаг между выпадами, поднимайте колено до уровня груди и задерживайтесь в этом положении. Затем переходите в выпад.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Держите спину прямо, а плечи расслабленными. Все движения выполняйте медленно и осторожно, не сбивая дыхания.

2 минуты упражнений на скручивание

Бросок медбола

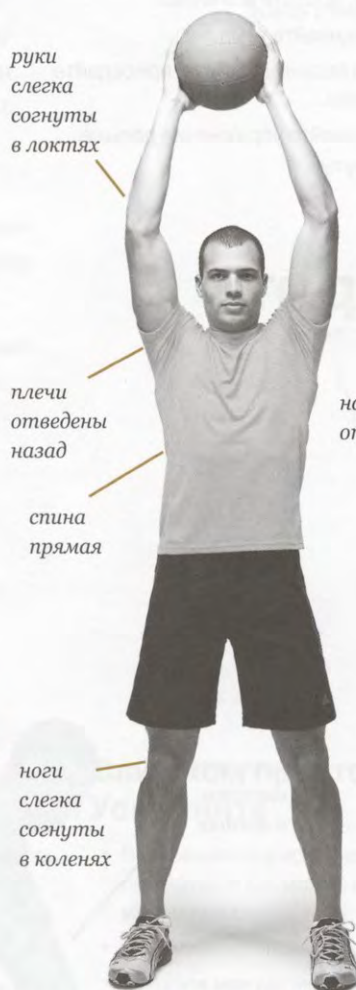
Инвентарь: медбол.

Укрепляет мышцы: плеч, пресса, спины и ног.

Если день выдался трудным, лучше этого упражнения не найти: оно поможет избавиться от раздражения, а заодно укрепит пресс, спину и нижнюю часть тела. Причем для его выполнения вам понадобится не только сам мяч, но и пространство, куда его можно бросать. Выберите подходящий вам по весу и размеру медбол и приступайте. Советую для начала остановиться на легком мяче (не больше 4 килограммов).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте прямо, колени слегка согнуты, ноги немного шире плеч. Держите мяч на вытянутых руках над головой, плечи отведите назад, локти слегка согните (**Положение 1**).



Положение 1



Положение 2

НАЧАЛИ!

1. Одним мощным движением, напрягая пресс, и изо всех сил бросьте мяч об пол, одновременно немного наклоняясь вперед (от поясницы, с прямой спиной). Руки вытянуты, слегка согнуты в локтях, голова на одной линии с позвоночником (**Положение 2**).

2. Присядьте и поднимите медбол с пола (или поймите, если он пружинит). Снова станьте прямо и, подняв мяч над головой на вытянутых руках, готовьтесь повторить движение.

3. Сделайте столько бросков, сколько успеете за 1 минуту.

Слишком трудно?**Упростите**

- Возьмите мяч полегче.
- Поднимайте мяч только до уровня плеч.
- Отдыхайте между бросками.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто?**Усложните**

- Возьмите мяч потяжелее.
- Бросайте мяч не вперед, а в сторону, чередуя направления бросков. Например, сместив мяч от головы к правому плечу, бросьте его влево.
- Наращивайте темп.
- Когда поднимаете мяч, приседайте быстрее.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Не забывайте напрягать пресс при броске. Выполняйте движения быстро и с усилием.

«Лесоруб наоборот» с медболом

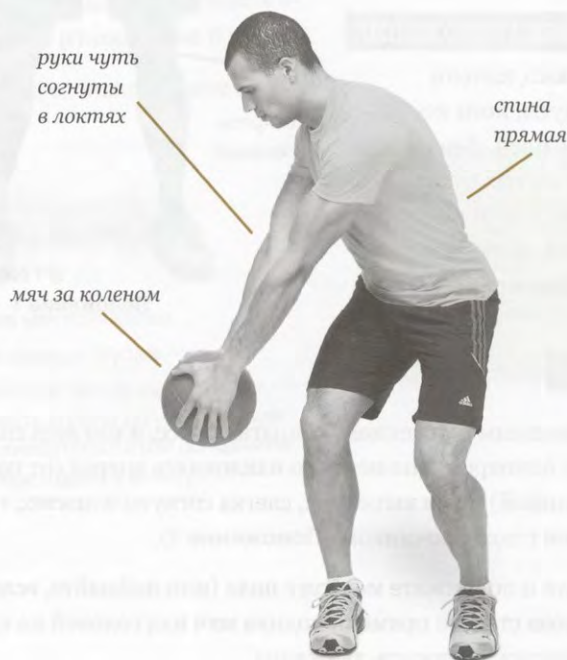
Инвентарь: медбол.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, плеч, пресса, таза и верхней части спины.

Это упражнение вам знакомо — вы выполняли его на втором уровне с помощью эспандера («лесоруб наоборот» с эспандером). Теперь, перейдя на третий уровень, добавим нагрузку, используя медбол и приседания. Вы будете поднимать мяч прямыми руками по диагонали, от пола с одной стороны до уровня выше головы с другой. Выберите подходящий вам по весу и размеру медбол и приступайте. Советую для начала остановиться на легком мяче (1,5—2,5 кг).

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Начинайте из приседа (присядьте, как будто собираетесь сесть на стул). Спина прямая, ноги на ширине плеч. Носки все время впереди коленей, а линия, опущенная от колена к середине стопы, перпендикулярна полу. Удерживайте мяч на вытянутых руках за правым коленом, локти чуть согнуты (**Положение 1**).



Положение 1

НАЧАЛИ!

1. Перемещайте медбол на вытянутых руках по диагонали перед собой, пока он не окажется над левым плечом. Разворачивая плечи и бедра и перемещая голову вместе с корпусом, поворачивайтесь на подушечке стопы правой ноги. Начинайте поворот от поясницы, не используйте инерцию мяча (**Положение 2**).

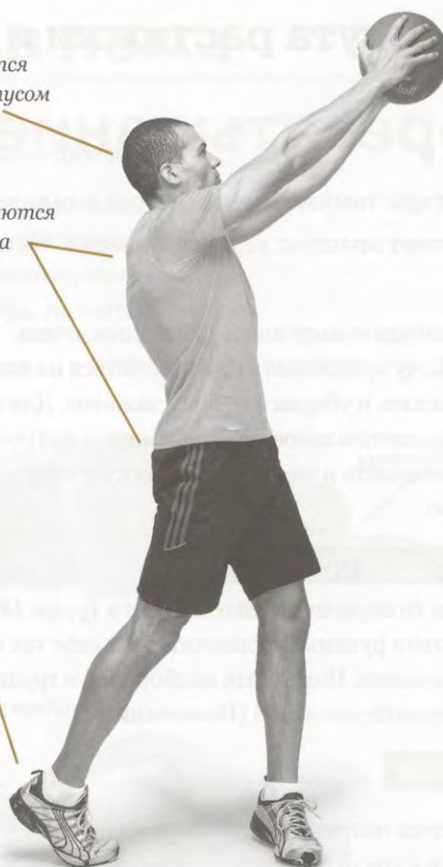
2. Медленно вернитесь в исходное положение: разверните руки и корпус, одновременно приседая.

3. Выполните упражнение столько раз, сколько успеете за 30 секунд, затем смените сторону и продолжайте еще 30 секунд.

голова
поворачивается
вместе с корпусом

разворачиваются
плечи и бедра

пятка
на весу



Положение 2

Слишком трудно?

Упростите

- Замените медбол теннисным мячиком и потренируйте движение.
- Начинайте с приседа на четверть.
- Не тянитесь слишком высоко.
- Руки все время держите согнутыми: амплитуда разворота станет меньше.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто?

Усложните

- Возвращаясь в исходное положение, приседайте как можно ниже, касаясь мячом пола.
- Возьмите мяч потяжелее.
- Держите мяч как можно выше в верхней точке.
- Варьируйте скорость движения. Направляя мяч вверх, разворачивайте корпус быстро, возвращайтесь в исходное положение, приседая медленно.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы выжать из упражнения все, что возможно, напрягайте косые мышцы живота, когда медленно разворачиваетесь и приседаете.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Перекатывание

Инвентарь: гимнастический коврик или ковер.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины.

Когда-нибудь кувыркались? Наверное, очень давно. Хочу предложить вам покачаться на спине, расслабляясь и убирая в ней все зажимы. Для этого не нужно специальное оборудование — только ваша готовность и желание снова окунуться в детство.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

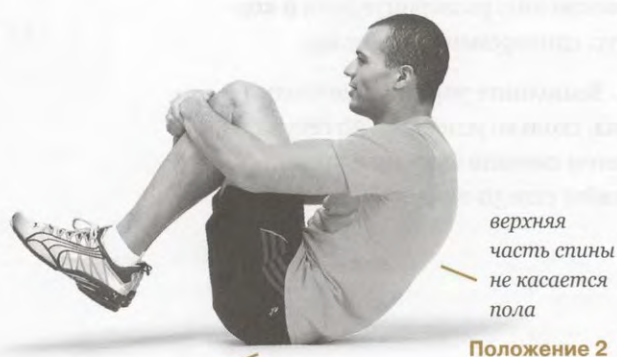
Лягте на спину и подтяните колени к груди. Обхватите колени руками и прижмите их к себе так сильно, как можете. Подтяните подбородок к груди, как будто держите апельсин (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Тянитесь головой к коленям, а колени поджимайте к груди и медленно перекатывайтесь на нижнюю часть спины и ягодицы, отрывая верхнюю часть спины от пола (**Положение 2**).

2. Теперь, не отводя головы от коленей и продолжая прижимать их к груди, медленно перекатывайтесь на верхнюю часть спины и плечи, отрывая ягодицы от пола (**Положение 3**).

3. В течение 30 секунд продолжайте мягко и плавно перекатываться взад-вперед, не сбивая при этом дыхания.



Слишком трудно? Упростите

- Держите колени дальше от груди.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.
- Перекатывайтесь с меньшей амплитудой.

Слишком просто? Усложните

- Сильнее прижимайте колени к груди.
- Дольше выполняйте упражнение.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняя упражнение, округляйте спину и плавно перекатывайтесь, подтягивая подбородок к груди. Дышите глубоко, все движения выполняйте плавно и медленно.

Растяжка квадрицепса лежа

Инвентарь: гимнастический коврик или ковер.

Укрепляет мышцы: передней поверхности ног и тазобедренных суставов.

Последнее упражнение этого комплекса предполагает мягкую растяжку квадрицепса (четырёхглавой мышцы) и других мышц бедра, которая повысит гибкость ног и подвижность суставов. Выполнять эту растяжку можно где угодно, главное, чтобы под рукой оказался гимнастический коврик или небольшой участок ковра, на котором можно лечь на бок.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ...

Лягте на левый бок и вытянитесь в струнку, положив левую руку под голову (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1. Согните правую ногу, обхватив лодыжку правой рукой. Медленно подтягивайте пятку к ягодицам, «выдавливая» правое бедро вперед. Левая нога прямая (**Положение 2**).

2. Держите растяжку 15 секунд, затем перевернитесь на другой бок и растягивайтесь еще 15 секунд.



Положение 1



Положение 2

Слишком трудно?

Упростите

- Если вам трудно удерживать лодыжку согнутой ноги, держитесь за пятку. Регулярно растягиваясь, вы со временем сможете держаться за лодыжку.
- Не тянитесь слишком сильно.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто?

Усложните

- Тянитесь сильнее.
- Дольше держите растяжку.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы извлечь из упражнения максимальную пользу, поворачивайтесь и «выдавливаете» бедро согнутой ноги медленно. Не забывайте при этом о технике глубокого дыхания.

Молодец!

Вы только что освоили второй комплекс по схеме 4•3•2•1 третьего уровня! Поощрите себя или вернитесь и проделайте комплекс еще раз.

КОМПЛЕКС 3

Вы уже достаточно подготовлены, чтобы идти вперед и ввести в свой спортивный арсенал штангу. В третьем комплексе я покажу вам, как максимально эффективно использовать ее во время тренировок, базирующихся на принципах «быстрого фитнеса». Но даже если вам и раньше приходилось держать штангу в руках, обратите внимание на то, что в упражнения этого комплекса включены комбинации различных видов нагрузок, с которыми вы, возможно, все-таки не знакомы, так что, пожалуйста, внимательно читайте инструкции.

4 минуты ВАУ

Толчок из упора присев и бег на месте

Инвентарь: не нужен (по желанию, коврик).

Укрепляет мышцы: сердца, плеч, рук, ног, пресса, спины и бедер.

Упор присев многие годы применяется в школьной программе по физкультуре. Наверное, вы скажете: «В детстве это упражнение мне не нравилось!» Но теперь-то вы на третьем уровне, а значит, пришла пора вытащить старое упражнение из чулана, стряхнуть с него пыль и включить в свои регулярные тренировки. Часто это упражнение выполняют на четыре счета. Если вам так удобнее, то на счет **раз** — вы стоите, ноги вместе, руки по швам, на счет **два** — устанавливаете ладони на пол, а ноги прыжком ставите в положение для отжиманий, на **три** — подтягиваете ноги к рукам, в положение приседа, и на **четыре** — снова встаете. Если вы еще не разогрелись, начните с бега на месте.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте, руки по швам, колени слегка согнуты, ноги на ширине плеч (Раз!) (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Присядьте и уложите ладони на пол, впереди ног (**Положение 2**). Теперь перенесите вес тела на руки, слегка согнув локти, и отбросьте ноги назад, в классиче-



Положение 1



Положение 2

ское положение для отжиманий. Спина прямая, ноги вытянуты, вес тела распределен между ладонями и подушечками стоп, голова на одной линии с позвоночником, взгляд вниз и чуть вперед (Два!) (**Положение 3**).

2. Подтяните ноги к рукам так, чтобы снова оказаться в приседе (Три!) (**Положение 2**). И снова встаньте прямо (Четыре!) (**Положение 1**).

3. 30 секунд выполняйте это упражнение медленно и точно.

4. Встаньте и не спеша начинайте бег на месте (см. стр. 137). Не забывайте поднимать колено и направлять противоположную руку от бедра к плечу. После 30 секунд легкой пробежки снова выполняйте упор присев.

5. Чередуйте 30-секундные интервалы бега на месте и упора присев, всего 4 минуты. Старайтесь, чтобы «медленные» периоды ускорялись, а «быстрые» становились еще быстрее. Первая пара минут пойдет на разогрев, но не забывайте постепенно ускоряться в течение 4 минут.



Положение 3

Слишком трудно? Упростите

- Сбавьте темп.
- Приседайте только на четверть.
- Замените бег ходьбой на месте.
- Делайте меньше повторений.
- Выполняйте упражнение меньшее время.

Слишком просто? Усложните

- Увеличьте темп.
- Приседайте глубже.
- Из приседа не вставайте, а выпрыгивайте как можно выше. Затем возвращайтесь в положение 1 и продолжайте выполнять упражнение.
- Делайте отжимание между приседом и выпрыгиванием.
- Делайте больше повторений.
- Выполняйте упражнение больше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Осваивая технику выполнения упражнения, не старайтесь делать слишком много повторений. Обращайте внимание на правильность стойки в каждом из основных положений, на четкость их смены: из исходного положения в присед, из приседа в упор лежа, затем обратно в присед и в исходное положение. Только когда доведете выполнение упражнения до автоматизма, можно начинать наращивать темп. В конце концов, вы уже не ребёнок!

3 минуты силовых упражнений

Жим штанги лежа

Инвентарь: штанга с грузами и спортивная скамья.

Укрепляет мышцы: груди и плеч (трицепсы).

Вашим первым упражнением со штангой будет самое известное — жим лежа. Не думайте, что это сложное упражнение годится только для футболистов или «качков», — оно отлично подходит для укрепления груди и плеч, а также тех хитрых мест, что находятся на задней стороне плеча. Если вы выполняете жим лежа с большим весом, пусть кто-нибудь вас подстраховывает!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

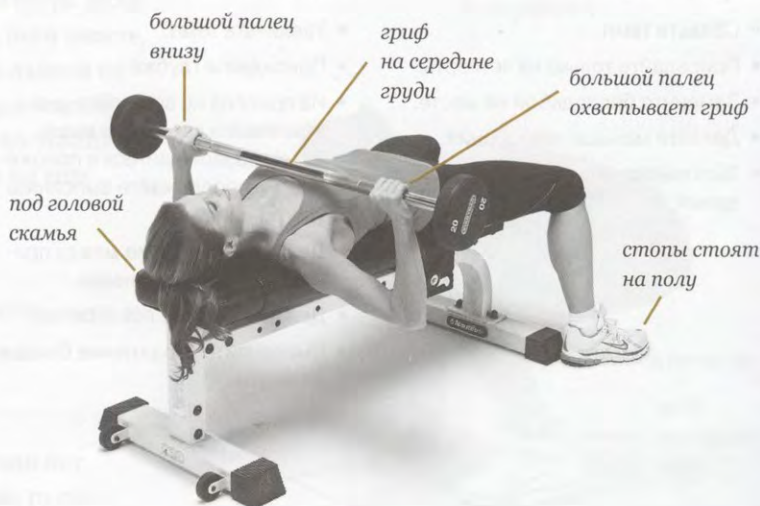
Лягте спиной на скамью. Затылок лежит на опоре (взгляд устремлен в потолок), стопы твердо стоят на полу. Крепко держите гриф штанги вытянутыми руками на ширине плеч, локти слегка согнуты. Большие пальцы охватывают гриф (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. На вдохе опустите гриф, позволив ему коснуться середины груди (**Положение 2**).

2. Всё так же глядя в потолок, упритесь в скамью плечами, верхней частью спины и бедрами и выжимайте штангу вверх, на выдохе возвращая руки в исходное положение.

3. Выполняйте это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Слишком трудно?**Упростите**

- Возьмите штангу полегче.
- Опускайте штангу только на четверть.
- Выполняйте упражнение лежа на полу. Это ограничит амплитуду движения штанги, так как локти упрутся в пол.
- Выполняйте упражнение меньшее время.

Слишком просто?**Усложните**

- Возьмите штангу потяжелее.
- Если хотите хорошо прокачать руки, ставьте ладони на грифе поуже — это сильнее нагрузит трицепсы.
- Пользуйтесь скамьей для жима (с регулируемым наклоном спинки). Измените угол наклона — в положении полусидя нагрузка увеличится.
- Дольше выполняйте упражнение.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Расправляйте грудь и глубоко дышите. Не забывайте крепко держать гриф: он должен всё время лежать на основаниях пальцев. Упирайтесь пятками в пол, а верхней частью спины, плечами и бедрами — в скамью.

Становая тяга

Инвентарь: штанга с грузами.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины, плеч, рук (бицепсы), косые пресса, спины и таза.

Это упражнение прекрасно подходит для того, чтобы укрепить верхнюю и нижнюю части спины, плечи, бицепсы и пресс, но технически представляет некоторую сложность, так как выполняется в согнутом положении. Пожалуйста, перед тем как приступить к занятию, внимательно прочитайте инструкцию.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, штанга лежит на полу. Наклонитесь, не сгибая спины и сгибая колени, к штанге, возьмитесь за гриф, поставив руки шире, чем ширина плеч. Поднимите корпус так, чтобы он составлял с полом угол 45° (спина прямая!). Смотрите на точку примерно в полуметре перед собой, расслабьте плечи, колени слегка согнуты (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Начнем поднимать штангу, расположенную перед коленями. Колени согнуты, пресс напряжен. Сгибая локти и сводя лопатки поднимайте штангу до уровня пупка. Следите за тем, чтобы колени не оказались впереди рук. Нижняя часть спины слегка прогнется назад. Когда поднимаете штангу, смотрите вперед (если будете смотреть вниз, спина автоматически будет сгибаться) (**Положение 2**). Следите, чтобы локти двигались назад, в противном случае вы будете поднимать штангу за счет одних бицепсов.



2. Выполняйте это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

Слишком трудно?

Упростите

- Если вам тяжело удерживать правильное положение тела, встаньте у стены и упритесь в нее ягодицами. Тогда вы сможете выполнять упражнение, оставаясь в нужной стойке, не выпрямляя торс.
- Уменьшите вес штанги.
- Поднимайте штангу только на четверть расстояния до пупка.
- Выполняйте упражнение меньшее число раз.

Слишком просто?

Усложните

- Поменяйте хват: возьмите гриф ладонями вверх.
- Увеличьте вес штанги.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы не повредить спину, следите за правильностью выполнения упражнения. Не поддавайтесь желанию выпрямиться, как и желанию опустить грудь на гриф. Работая в спортзале, я часто встречаю людей, которые выполняют это упражнение неправильно — смотрят вниз, горбят спину, выпрямляют ноги, а значит, наносят вред своему здоровью.



Положение 2

Плечевой жим штанги и приседание

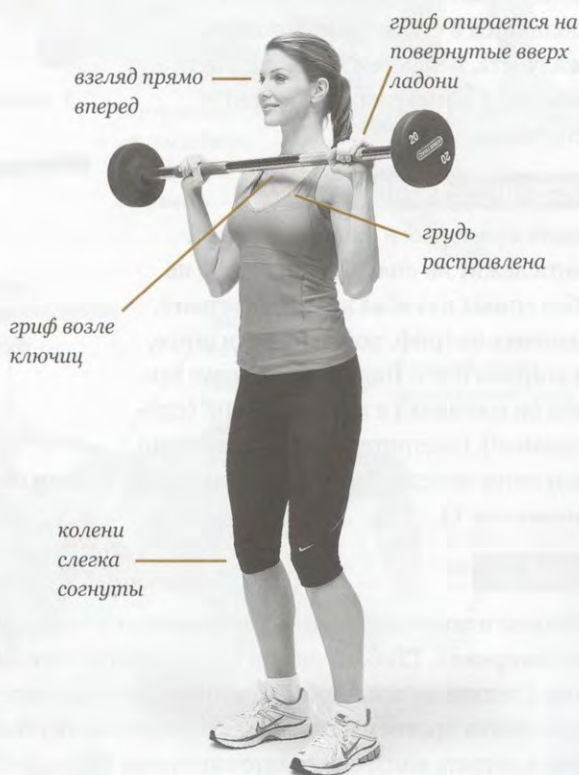
Инвентарь: штанга с блинами.

Укрепляет мышцы: плеч, ног, ягодиц, рук, косых пресса, спины и бедер.

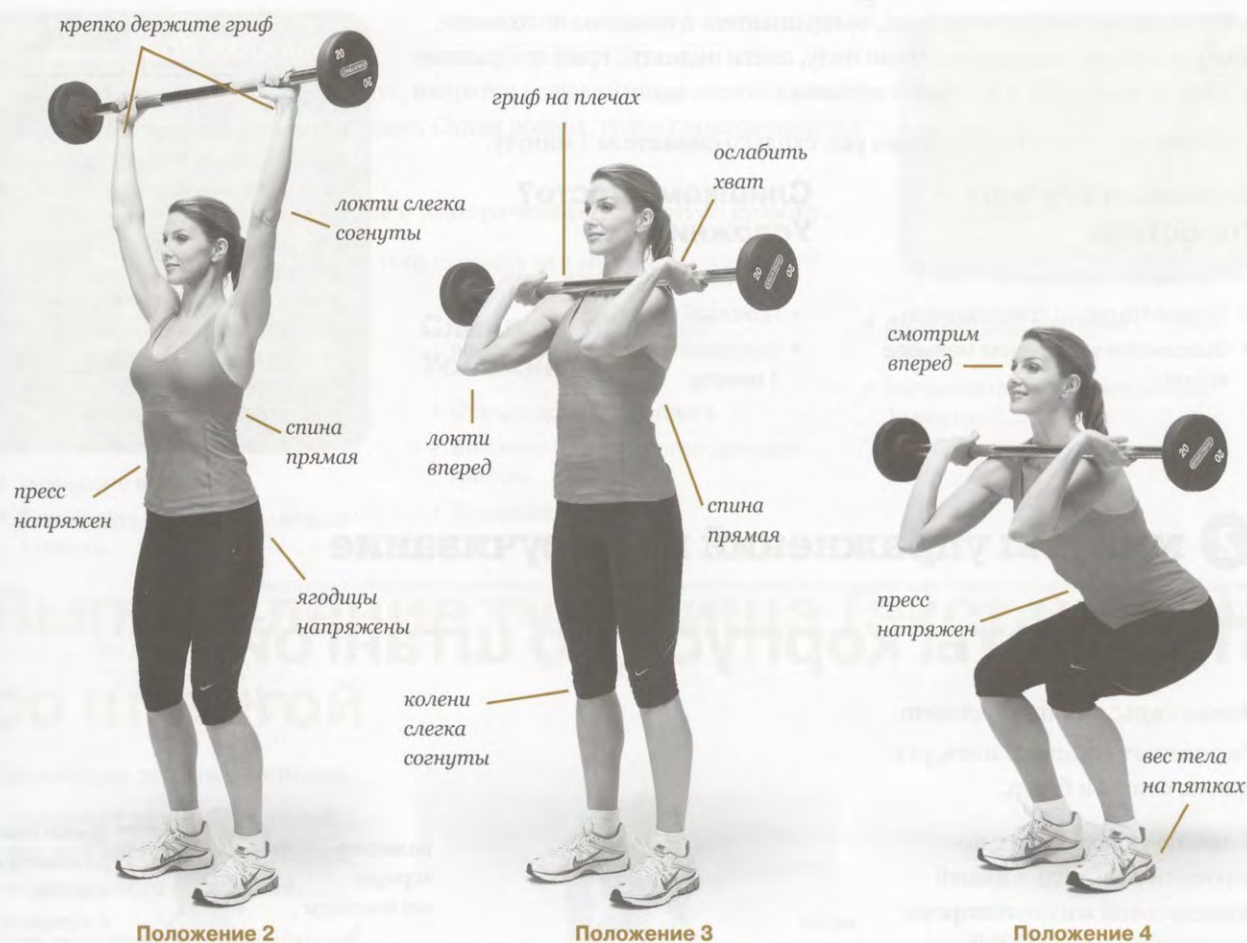
Это чемпион среди упражнений! Вы делаете плечевой жим, а затем приседаете со штангой. Последовательное выполнение этих двух движений заставляет интенсивнее работать сердце, укрепляет плечи, ноги, ягодицы и косые мышцы пресса, спины и бедер, а также развивает чувство равновесия.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте, смотрите прямо перед собой, грудь расправлена, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Штангу держите перед плечами, возле ключиц, так, чтобы гриф опирался на повернутые вверх ладони (**Положение 1**).



Положение 1



НАЧАЛИ!

1. Напрягая пресс и крепко держа гриф, поднимите штангу над головой. Руки вытянуты, локти слегка согнуты (**Положение 2**). Медленно опустите штангу обратно, на уровень плеч. Напрягите ягодицы — это поможет удержать спину прямой. Это фрагмент упражнения, в котором отрабатывается плечевой жим.

2. Положите штангу спереди себе на ключицы и плечевые суставы. Не держите гриф слишком крепко — вес штанги должен приходиться на верхнюю часть корпуса, а не на руки. Прежде чем присесть, поднимите локти, чтобы плечи оказались почти параллельными полу. Носки немного развернуты наружу. Колени слегка согнуты (**Положение 3**).

3. Спина прямая. Приседайте, напрягая пресс и медленно опуская тело, как будто вы хотите сесть на стул. Сохраняйте положение локтей, смотрите прямо перед собой. Следите за тем, чтобы во время приседания колени не оказывались впереди носков. Приседайте настолько глубоко, насколько сможете. Это фрагмент упражнения, в котором отрабатывается приседание (**Положение 4**).

4. Отталкиваясь пятками от пола, возвращайтесь в исходное положение. Подбородок держите параллельно полу, локти подняты, гриф продолжает лежать на ключицах и плечевых суставах.

5. Повторите упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

Слишком трудно?

Упростите

- Уменьшите вес штанги.
- Отдыхайте перед приседаниями.
- Выполняйте упражнение меньшее время.

Слишком просто?

Усложните

- Увеличьте вес штанги.
- Приседайте глубже.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Держите спину прямой, а пресс напряженным. Смотрите прямо перед собой, иначе нарушится техника выполнения обоих движений. Выполняя приседания, поднимайте локти, а хват грифа ослабляйте — пусть вес штанги приходится на верхнюю часть корпуса — это поможет вам правильно держать спину. И следите за дыханием — оно должно быть свободным.

2 минуты упражнений на скручивание

Повороты корпуса со штангой

Инвентарь: штанга с блинами.

Укрепляет мышцы: плеч, рук, пресса, спины и бедер.

Я люблю упражнения с поворотами тела, ведь в нашей повседневной жизни повороты встречаются на каждом шагу. Вытаскиваете ли вы упаковки с овощами из багажника, или поворачиваетесь, чтобы взять что-то с заднего сиденья автомобиля, или просто снимаете ящик с антресолей — без развитых косых мышц вам никак не обойтись.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте в 0,5—1 метре от штанги, которая одним концом устойчиво стоит на полу (например, на блине или в углу). Ноги на ширине плеч, придерживайте штангу (ниже блина) вытянутыми руками. Спина прямая, колени слегка согнуты (**Положение 1**).



Положение 1

Положение 2

▶ НАЧАЛИ!

1. Медленно разворачивайте корпус, напрягая косые мышцы спины и вытянутыми руками заводя штангу вправо. Спина ровная, голова поворачивается вместе с корпусом (**Положение 2**).
2. Вернитесь в исходное положение и разворачивайтесь в другую сторону.
3. Делайте столько поворотов, сколько сможете за 1 минуту.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняя упражнение, начинайте поворот от поясницы, нагружая таким образом косые мышцы спины, а не руки. Не забывайте о ровном и спокойном дыхании.

Слишком трудно? Упростите

- Станьте ближе к штанге.
- Сильнее сгибайте локти.
- Уменьшите вес штанги.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто? Усложните

- Станьте дальше от штанги.
- Возьмите штангу с более длинным грифом.
- Увеличьте вес штанги.

- *Вариант:* разворачиваясь, приседайте.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

Выпрямление туловища (экстензия) со штангой

Инвентарь: штанга с блинами.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины, ягодиц и подколенного сухожилия.

Здесь есть один важный момент: воспринимайте это упражнение как некий вид расслабления для ягодиц и бедер («отключивание задницы»), для прямой спины и сильной спины, а не просто как разновидность наклонов.

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Встаньте прямо, спина прямая, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Штангу держите вытянутыми руками ниже талии на ширине плеч, ладонями к себе (**Положение 1**).

▶ НАЧАЛИ!

1. Чтобы, опускаясь вниз, удержать спину прямой, отведите ягодицы и бедра назад, а не наклоняйтесь сгорбившись. Напрягите пресс



Положение 1

Положение 2

и наклонитесь, опуская штангу до комфортного для вас уровня. Обязательно опускать ее слишком низко — мышцы в любом случае будут нагружены. Плечи расправлены и опущены (**Положение 2**).

2. Выполняйте движения плавно и медленно, повторяя движения столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

Слишком трудно? Упростите

- Уменьшите вес штанги.
- Опускайте штангу только на четверть.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто? Усложните

- Увеличьте вес штанги.
- Опускайте штангу ниже.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Считайте это упражнение растяжкой подколенного сухожилия, а не нижней части спины. Думайте о том, как медленно и мягко растягивается подколенное сухожилие, когда вы опускаете штангу, выпятив бедра и ягодицы и удерживая штангу близко к телу. Следите за тем, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником, когда вы подсаживаетесь, опуская вниз штангу.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Наклоны в стороны сидя

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины и задней поверхности ног (подколенные сухожилия).

Эту расслабляющую растяжку вы можете делать когда угодно и где угодно. Нужно только сесть на пол, развести ноги пошире и медленно и плавно наклоняться в стороны, растягивая верхнюю и нижнюю части спины и заднюю поверхность ног вместе с подколенными сухожилиями.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на пол и разведите ноги настолько широко, насколько получится. Колени слегка согнуты, спина прямая. Левую руку положите на правое бедро, а правую поднимите над головой (как будто просите дать вам слово) (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Медленно наклоняйте верхнюю часть тела и правую руку влево, уходя в наклон от поясницы. Наклоняясь в сторону, продолжайте смотреть прямо перед собой, оставляя голову неподвижной относительно корпуса. Держите эту мягкую растяжку 15 секунд (**Положение 2**).

2. Смените руку и тянитесь в другую сторону еще 15 секунд.

Слишком трудно? Упростите

- Растягивайтесь, сидя на стуле.
- Не тянитесь слишком сильно. Усиливайте растяжку постепенно и понемногу.
- Меньше держите растяжку.



Положение 1

Слишком просто? Усложните

- Сильнее растягивайтесь.
- Шире разводите ноги.
- Дольше держите растяжку.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняя растяжку, спину держите прямой, а плечи расслабленными, не опуская их вперед во время наклона. Не забывайте, что голова перемещается вместе с верхней частью корпуса. Движения выполняйте плавно и медленно, дышите глубоко.

голова наклоняется
вместе с корпусом

наклон
от поясницы



Положение 2

Растяжка растягиванием

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: пресса, спины, бедер (в т.ч. косые мышцы), плеч, рук и ног.

Мы добрались до последней растяжки, но при этом прекрасно рас-

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на живот, ноги вместе, руки ни на полу, взгляд направлен вниз

▶ НАЧАЛИ!

1. Медленно скользите руками впе-
руки, насколько сможете. Вытягив-
айте все тело (**Положение 2**).

2. Держите растяжку 30 секунд.

ноги вместе



Положение 1



Положение 2

Слишком трудно?

Упростите

- Уменьшайте растяжку.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто?

Усложните

- Сильнее растягивайтесь.
- Дольше держите растяжку.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Выполняя растяжку, представьте, что кто-то вас мягко тянет за ноги, а кто-то за руки, вытягивая позвоночник и все тело в струнку. Не забывайте глубоко дышать.

Молодец!

Вы только что закончили выполнение третьего комплекса по схеме 4•3•2•1! Теперь отдохните или, если хотите, вернитесь к началу и проделайте его еще раз.

КОМПЛЕКС 4

Последний комплекс программы эффективных тренировок «10 минут в день» объединяет все предыдущие наработки. (Не забудьте сначала разогреться!) В четвертый комплекс включены упражнения не только с оборудованием третьего уровня (штанга, гантели и медбол), но также с фитболом и эспандером. Больше жизни!



4 минуты ВАУ

Прыжки с группировкой и бег на месте

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: сердца, плеч, рук, ног, косые пресса, спины и бедер.

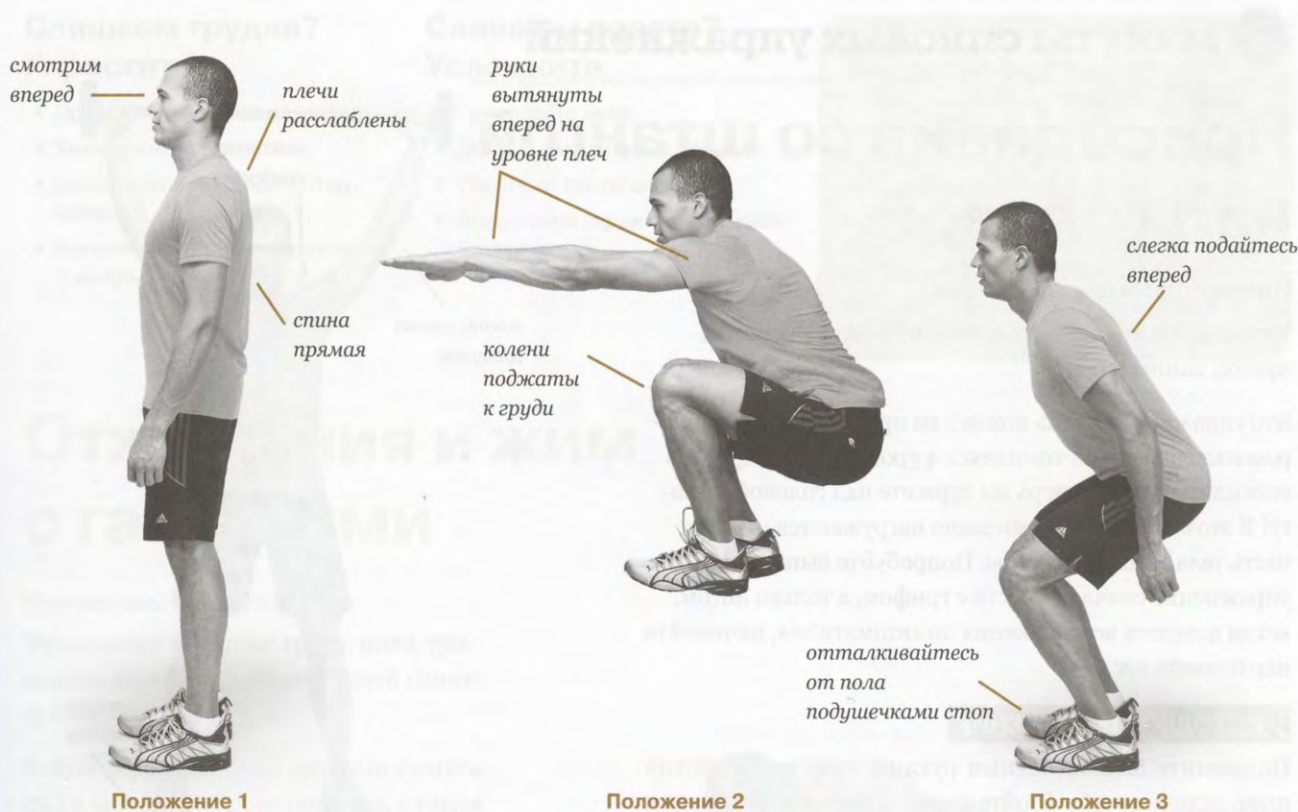
Прыжки с группировкой пользуются популярностью среди легкоатлетов и групп поддержки спортивных команд. Но вы не смущайтесь! Чтобы высоко подпрыгнуть и подтянуть в прыжке колени к груди, совсем не обязательно быть легкоатлетом или членом группы поддержки, да и к тому же не обязательно даже слишком высоко подтягивать колени. Это упражнение не такое уж сложное, но при его выполнении каждой мышце вашего тела придется поработать.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте прямо (спина прямая), руки опущены вдоль тела, плечи расслаблены, ноги на ширине бедер (**Положение 1**).

► НАЧАЛИ!

1. Немного подайтесь вперед и резко прыгайте вверх, одновременно выбрасывая перед собой руки и подтягивая колени к груди (**Положение 2**). Выпрямляйте ноги и приземляйтесь на подушечки стоп, чтобы сразу же прыгнуть снова (**Положение 3**).
2. Чтобы разогреться, выполняйте прыжки в умеренном темпе. Спина прямая, вес тела при приземлении приходится на подушечки стоп. Продолжайте прыгать в течение 30 секунд.
3. Переходите на бег на месте, темп умеренный (см. стр. 137). После 30 секунд бега снова переходите к прыжкам с группировкой.



4. Чередуйте по 30 секунд прыжков с группировкой и бега на месте, всего 4 минуты. Пусть ваш бег ускоряется, а прыжки становятся еще быстрее. Первые пару минут предназначены для разогрева, чтобы облегчить выполнение других упражнений этого комплекса, но не забывайте в течение этих 4 минут постепенно ускоряться.

Слишком трудно? Упростите

- Снизьте темп.
- Не прыгайте слишком высоко.
- Поставьте руки на пояс
- Замените бег на ходьбу на месте (см. стр. 103).
- Отдыхайте между прыжками.
- Выполняйте упражнение меньшее количество времени.

Слишком просто? Усложните

- Увеличьте темп.
- Подтягивайте колени ближе к груди во время прыжка.
- Прыгайте как можно выше.
- Во время прыжков поднимайте руки вверх и работайте ими интенсивнее.
- Во время прыжков держите над головой мяч.
- Дольше выполняйте упражнение.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Во время прыжков старайтесь двигаться без напряжения, приземляйтесь на подушечки стоп. Не думайте о высоте прыжков: со временем вы станете прыгать выше и быстрее.

3 минуты силовых упражнений

Приседания со штангой над головой

Инвентарь: штанга с блинами.

Укрепляет мышцы: ног, ягодиц, рук, плеч, косых пресса, спины и бедер.

Это упражнение очень похоже на приседание с эспандером над головой из комплекса 4 уровня II (стр. 153), но есть один нюанс: теперь вы держите над головой штангу! В этом варианте интенсивно нагружаются нижняя часть тела и косые мышцы. Попробуйте выполнить это упражнение сначала просто с грифом, а только потом, когда доведете все движения до автоматизма, начинайте наращивать вес.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

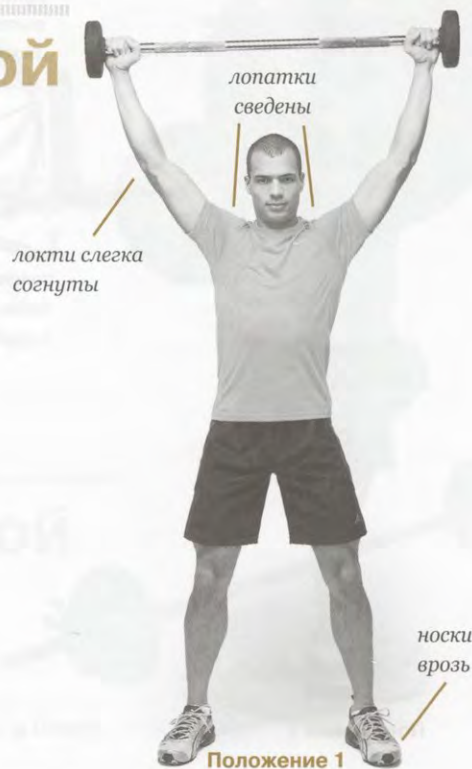
Поднимите штангу обеими руками, хват шире уровня плеч, ладони от себя. Стойте прямо, лопатки сведены, ноги на ширине плеч, локти слегка согнуты (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Держа штангу над головой и немного позади, смотрите прямо перед собой. Расправив грудь и напрягая пресс, медленно приседайте, как будто вы хотите сесть на стул. Как и в других приседаниях, следите за тем, чтобы носки находились впереди колен. Голову держите на одной линии с позвоночником. Приседайте настолько низко, насколько сможете (**Положение 2**). Не поддавайтесь желанию наклонить корпус вперед. Чтобы уравновесить вес штанги, приседая, отводите руки со штангой немного назад.

2. Напрягая ягодицы и опираясь на пятки, возвращайтесь в исходное положение. Руки держат штангу над головой и немного сзади, локти слегка согнуты. Плечи расслаблены, грудь расправлена, руки крепко держат гриф штанги.

3. Выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Слишком трудно? Упростите

- Присядьте сначала на четверть.
- Уменьшите вес штанги.
- Кладите штангу на пол и отдохайте.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто? Усложните

- Присядьте ниже.
- Долше находитесь в приседе.
- Увеличьте вес штанги.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы увереннее держать штангу, напрягите руки таким образом, будто пытаетесь растянуть гриф в стороны или даже разорвать его пополам. Держа гриф над головой, старайтесь отвести штангу назад настолько, чтобы спина выровнялась, а грудь расправилась. Не забывайте, что запястья не должны болтаться и быть на одной линии с локтем. Дышите свободно.

Отжимания и жим с гантелями

Инвентарь: 2 гантели.

Укрепляет мышцы: груди, плеч, трицепсов, верхней и нижней частей спины, пресса, бедер.

В этом упражнении вы будете отжиматься, балансируя на двух гантелях, а также делать жим — и всё в одном упражнении! Вот это действительно продвинутое упражнение для верхней части тела, но вы к нему готовы!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Держа гантели в каждой руке, примите стандартный упор лежа так, чтобы гантели оказались на полу, под вашими плечами, а вес тела распределился между руками и носками стоп. Локти чуть согните и смотрите прямо перед собой в пол (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1. Напрягая пресс и медленно сгибая локти, приближайте верхнюю часть тела к полу. Опускайтесь настолько низко, насколько сможете. Спина прямая, голова на одной линии с позвоночником (**Положение 2**).



Положение 1



Положение 2

2. Упираясь руками в гантели, вернитесь в исходное положение. Плечи и бедра опущены, спина прямая.

3. Крепче сожмите гантель правой рукой и прочно упритесь ею в пол, перенося вес верхней части тела на правую руку. Левый локоть отведите назад, переместив гантель в левой руке к левому бедру. Это часть упражнения с жимом (**Положение 3**).

4. Меняя руки, выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Положение 3

Слишком трудно? Упростите

- Выполняйте жим только на четверть расстояния.
- Возьмите гантели полегче.
- Выполняйте отжимание с колен.
- При отжимании не касайтесь подбородком пола.
- Выполняйте упражнение в комфортном для себя темпе. Когда ваши мышцы окрепнут, вы повысите и темп, и число повторений.

Слишком просто? Усложните

- При отжимании опускайтесь как можно ниже. Чем ниже вы опускаетесь, тем сильнее нагружаются руки, грудь и плечи.
- Поставьте гантели ближе одна к другой под грудью.
- Возьмите гантели потяжелее.
- Выполняйте отжимания на одной ноге. Другую вытяните назад, но не касайтесь ею пола.
- Выполняйте отжимания резче, с максимальной скоростью. Вы не только увеличите количество повторений, но и задействуете больше мышечных волокон на руках, плечах и груди, а это поможет вам быстрее добиться успеха!

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Пресс все время держите напряженным. Не забывайте прочнее сжимать гантель, когда собираетесь на нее опереться. Во время упражнения держите спину ровной, косые мышцы напряженными. Не забывайте смотреть перед собой в пол и не выпячивать ягодицы. И дышите свободно.

Ходьба с выпадами, сгибание рук и плечевой жим с гантелями

Инвентарь: 2 гантели.

Укрепляет мышцы: плеч, рук, ног, косые пресса, спины, бедер и ягодиц.

Не сомневайтесь — в этом, последнем, комплексе я приготовил для вас самое лучшее! Это упражнение, совместившее шаг с выпадом со сгибанием рук и плечевым жимом с гантелями, — яркий пример воплощения принципа «быстрого фитнеса». Упражнение поможет вам укрепить основные группы мышц и заставит ваше сердце работать интенсивнее во время выполнения выпадов.

► ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

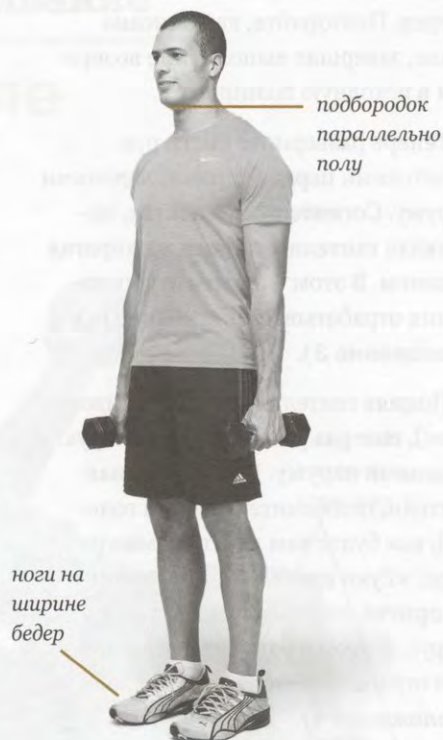
Станьте прямо, подбородок параллельно полу, ноги на ширине бедер, в руках гантели (**Положение 1**). Это ваше исходное положение.

► НАЧАЛИ!

1. Сделайте шаг правой ногой на 90—120 см вперед и опуститесь в полувывпад, распределив вес тела между пяткой правой ноги и подушечкой стопы левой.

2. С прямой спиной опускайтесь, пока правое бедро не станет параллельным полу (или близко к этому). Левое колено направляйте к полу, но не касайтесь его. Следите за тем, чтобы ваше правое колено не выступало за уровень носка, а линия, соединяющая колено с серединой стопы, была строго вертикальной (**Положение 2**).

3. Упираясь пяткой передней ноги и подушечкой стопы задней, поднимайтесь вверх и вперед, возвращаясь в исходное положение, ноги на ширине бедер, гантели по бокам.



Положение 1



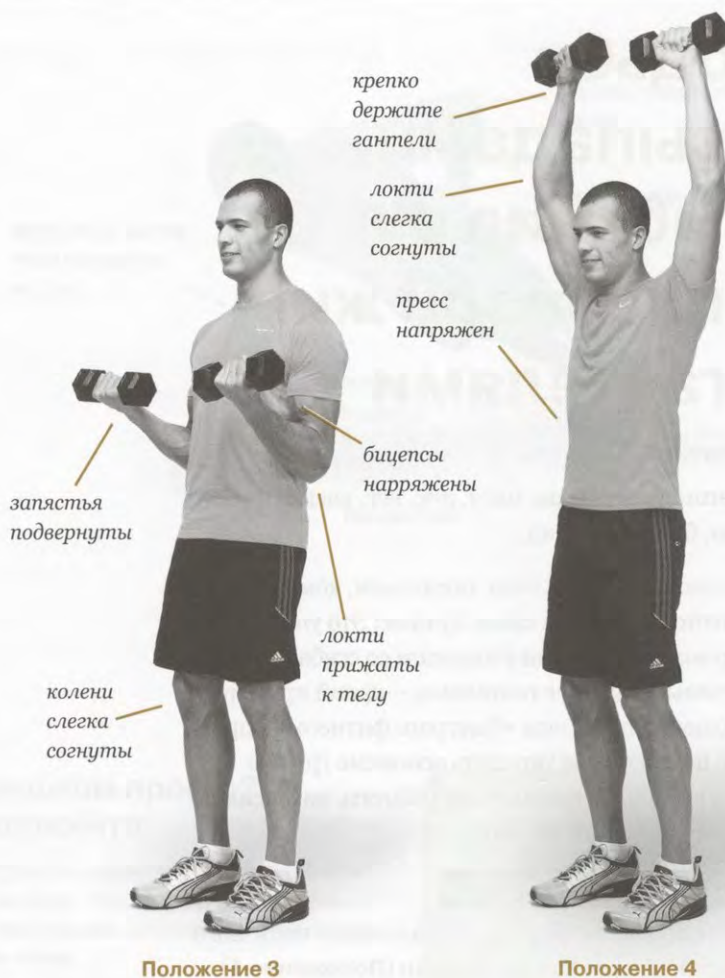
Положение 2

4. Делайте выпад, шагая левой ногой вперед. Повторяйте, как описано выше, завершая выполнение возвратом в исходную позицию.

5. Теперь разверните кисти рук с гантелями перед бедрами, ладонями наружу. Согните руки в локтях, направляя гантели к плечам и напрягая бицепсы. В этом фрагменте упражнения отрабатывается сгибание рук (**Положение 3**).

6. Подняв гантели (до уровня ниже плеч), еще раз разверните кисти рук: ладонями наружу. Крепко сжимая гантели, поднимите руки над головой, как будто вам вдруг скомандовали: «Руки вверх!» и вы выполнили приказ, не выпуская гантелей из рук. В этом фрагменте упражнения отрабатывается плечевой жим (**Положение 4**).

7. Последовательно повторяйте весь цикл: шаги с выпадами попеременно на каждую ногу, сгибание рук и, наконец, плечевой жим. Сделайте столько циклов, сколько успеете за 1 минуту.



Положение 3

Положение 4

Слишком трудно?

Упростите

- Начните с выпада на четверть.
- Возьмите гантели полегче.
- Отдыхайте между циклами.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто?

Усложните

- Перед тем как выполнить новый выпад, подтягивайте колено нетолчковой ноги к груди и задерживайтесь в этом положении. И только затем делайте следующий выпад.
- Делайте более глубокие выпады.
- Выполняя сгибание рук, стойте на одной ноге.
- Возьмите гантели потяжелее.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Поздравляю! Вы только что с честью справились с достаточно сложным упражнением. Выполняя его, не забывайте держать подбородок параллельно полу и смотреть прямо перед собой — взгляд под ноги помешает удерживать равновесие. Держите плечи расслабленными, грудь расправленной, пресс напряженным, а спину прямой. Все движения выполняйте медленно и осторожно, и старайтесь не сбивать дыхания.

2 минуты упражнений на скручивание

Скручивания на фитболе с медболом

Инвентарь: фитбол и медбол.

Укрепляет мышцы: плеч, рук, косые пресса, спины и бедер.

Вот еще одно сложносоставное упражнение, при выполнении которого нужно удерживаться на фитболе и при этом на прямых руках перемещать медбол из стороны в сторону. Техника выполнения этого упражнения довольно сложная, но зато оно прекрасно укрепляет косые мышцы живота, так что, прежде чем за него взяться, обязательно прочитайте, как его правильно выполнять.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

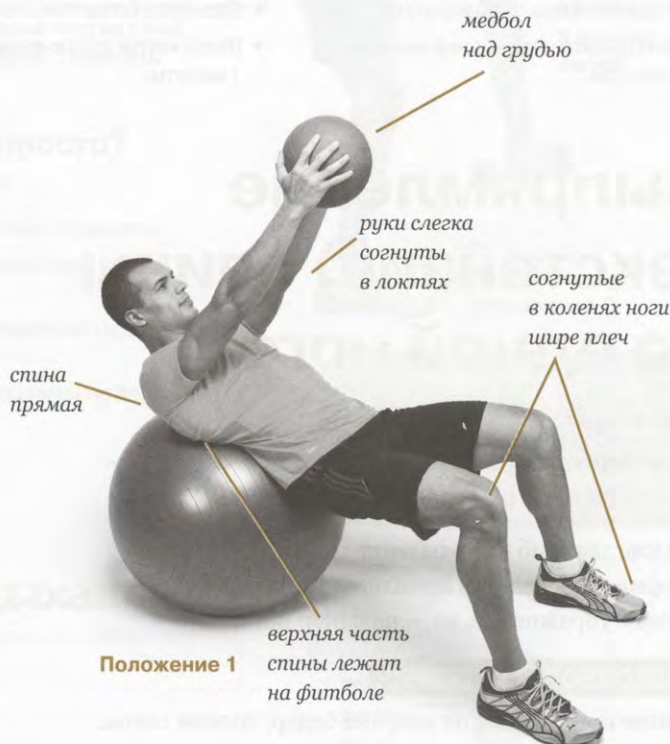
Сядьте на фитбол. Перебирая ногами, перекачивайтесь по мячу, пока не уляжетесь на него верхней частью спины. Колени под углом 90°. Поставьте ноги немного шире плеч, а на уровне груди на вытянутых руках удерживайте над собой медбол. Спина прямая, локти слегка согнуты (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

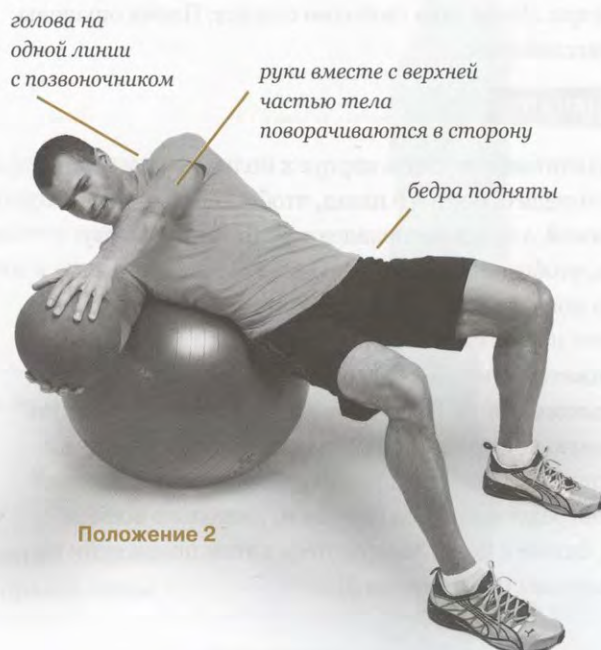
1. Поднимая бедра вверх и напрягая косые мышцы живота, разворачивайте верхнюю часть тела вправо, направляя правое плечо вниз. Поворачивайте медбол на вытянутых руках, описывая дугу. Следите за тем, чтобы голова поворачивалась вместе с корпусом (**Положение 2**).

2. Удерживая медбол на вытянутых руках перед грудью, выполните то же движение в другую сторону.

3. Чередую стороны, повторяйте движение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Положение 1



Положение 2

Слишком трудно? Упростите

- Ставьте ноги шире.
- Сгибайте руки и держите медбол ближе к груди.
- Отдыхайте между поворотами.
- Выполняйте упражнение меньше 1 минуты.

Слишком просто? Усложните

- Ставьте ноги поуже.
- Выпрямите одну ногу и держите ее на весу.
- Возьмите более тяжелый медбол.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чудесно! Молодец! Это сложное упражнение, но оно пойдет вам на пользу. Главное, чтобы вы поворачивались туловищем (от поясницы), а не раскручивали себя руками. Следите, чтобы голова поворачивалась вместе с телом.

Выпрямление (экстензия) спины на одной ноге

Инвентарь: 1 гантель.

Укрепляет мышцы: верхней и нижней частей спины, ягодиц и ног (подколенное сухожилие).

Вам уже знакомо выпрямление спины со штангой. В формате последнего комплекса уровня III вас ждет похожее упражнение, но — на одной ноге!

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте прямо, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты. Возьмите гантель в правую руку, расположите у бедра. Левая рука свободно свисает. Плечи опущены и расслаблены.

НАЧАЛИ!

1. Начинаем опускать корпус к полу. Бедра и ягодицы отведите немного назад, чтобы держать спину прямой, а грудь расправленной. Держите голову так, чтобы смотреть вперед (если будете смотреть под ноги, плечи и спина сгорбятся). Напрягите пресс и начинайте наклон. По мере того как гантель движется вниз, медленно поднимайте правую ногу (**Положение 1**). Напрягите ягодицы, чтобы вытянуть правую ногу, чтобы она оказалась на одной линии с корпусом. Гантель в правой руке должна находиться непосредственно под плечом и, насколько возможно, ближе к полу. Задержитесь в этом положении на 2 секунды (**Положение 2**).



Положение 1

2. Медленно вернитесь в исходное положение, а затем повторите это движение в течение 30 секунд. После чего смените ногу и выполняйте наклоны еще 30 секунд.



Положение 2

Слишком трудно?

Упростите

- Возьмите гантель полегче.
- Отдыхайте между повторами.
- Если не можете поднять ногу — ничего страшного. Со временем, когда вы станете сильнее и гибче, сможете.
- Выполняйте упражнение менее 1 минуты.

Слишком просто?

Усложните

- Возьмите гантель потяжелее.
- Держите в каждой руке по гантели.
- Выполняйте движения медленнее.
- Выполняйте упражнение дольше 1 минуты.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Вытяните корпус и прямую ногу в одну линию, как будто вы натянутая струна.

1 минута растяжки и глубокого дыхания

Выпады назад с поворотом

Инвентарь: не нужен.

Укрепляет мышцы: бедер, ног и спины.

Это одна из моих любимых динамических растяжек. Она повысит подвижность ваших суставов, сделает ваши бедра, ягодицы подтянутыми, а ноги гибкими. В технике выполнения этого упражнения есть маленькие хитрости, поэтому, пожалуйста, не пожалейте минутки и внимательно прочитайте инструкцию.

▶ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте прямо, ноги вместе, руки свободно свисают вдоль бедер, смотрим прямо перед собой (**Положение 1**).

▶ НАЧАЛИ!

1. Сделайте шаг на 60—90 см назад и опуститесь в полувывпад, распределив вес тела между левой пяткой спереди и подушечкой правой стопы сзади.



Положение 1



Опускайте левое бедро, пока оно не станет параллельным полу (или приблизится к этому положению). Колено правой ноги опускайте к полу, не касаясь его. Следите, чтобы в выпаде переднее колено не уходило вперед дальше линии носка: линия, соединяющая колено и середину стопы, должна образовать перпендикуляр к полу. Если необходимо, исправьте стойку, увеличив расстояние между стопами. Продолжайте сохранять равновесие, опираясь на левую пятку спереди и на подушечку правой стопы сзади (**Положение 2**).

2. Поднимите правую руку над головой, как будто просите слова. Затем поверните верхнюю часть туловища влево, одновременно отводя левую руку назад, к правой пятке. *Примечание.* Провожайте левую руку взглядом, поворачивая голову вместе с корпусом (**Положение 3**).

3. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем повторите упражнение на другую сторону и задержитесь еще на 15 секунд.

ВАЖНАЯ ПОДСКАЗКА

Чтобы получить максимальную отдачу от этого упражнения, разворачиваясь, правой рукой тянитесь вверх, а левой назад. Следите за тем, чтобы голова поворачивалась вместе с корпусом, а спина оставалась прямой. Не забывайте, что дышать нужно глубоко.

Слишком трудно? Упростите

- Не разворачивайтесь слишком сильно.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто? Усложните

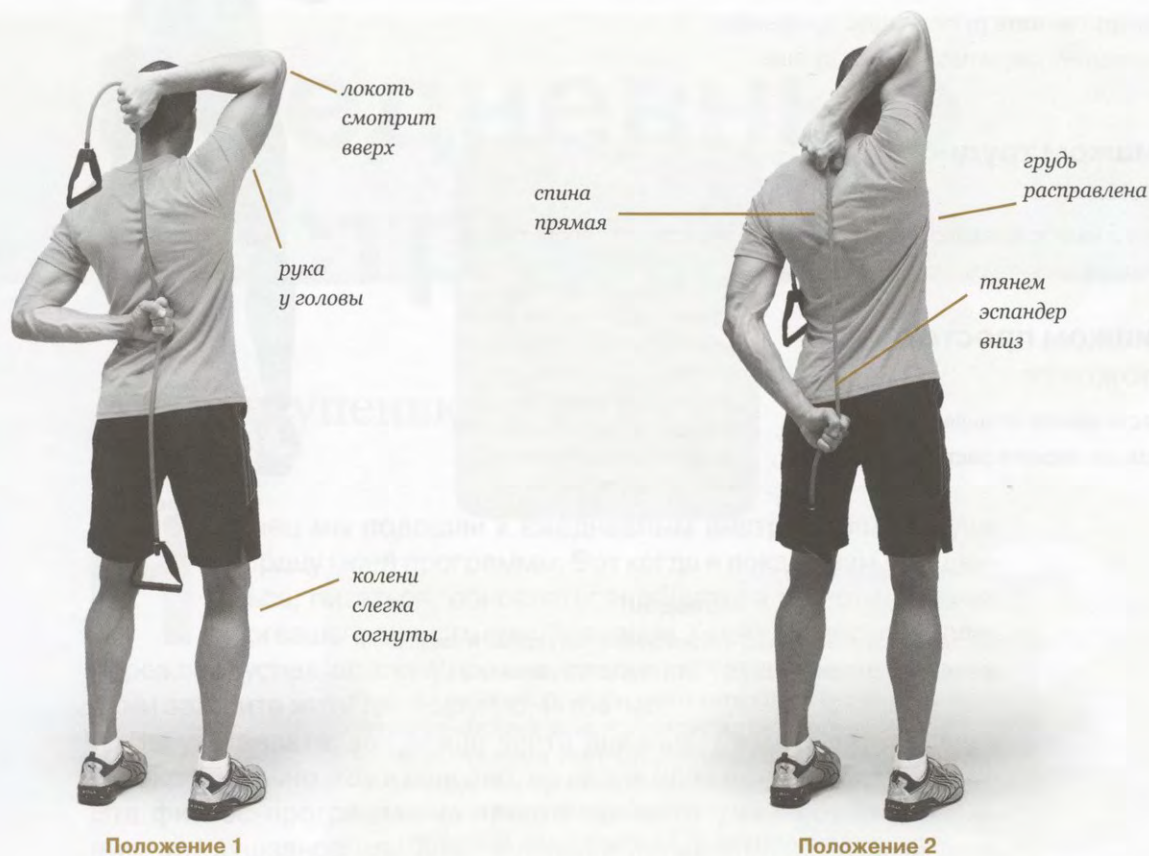
- Растягивайтесь сильнее.
- Ставьте ноги шире.
- Растягивайтесь дольше.

Растяжка трицепса

Инвентарь: эспандер (или полотенце).

Укрепляет мышцы: плеч (в т.ч. трицепсы).

Итак, перед вами — последняя растяжка! Это еще и одна из моих любимых растяжек для верхней части тела: она увеличивает подвижность плечевых суставов, укрепляет трицепсы. Рекомендую выполнять ее после упражнений для верхней части тела.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Взяв эспандер (или край полотенца) в правую руку, поднимите ее вверх, как будто просите слова, затем согните в локте: бицепс окажется сбоку от головы. Заведите поднятую руку как можно дальше за спину (представьте, что вам захотелось почесать между лопаток). Пусть эспандер (или полотенце) повиснет вдоль спины. Теперь возьмитесь левой рукой за нижний конец эспандера (или полотенца), развернув ладонь наружу (**Положение 1**).

НАЧАЛИ!

1.левой рукой плавно потяните эспандер (или полотенце) вниз, растягивая за спиной правую руку и плечо. Спину держите ровно, подбородок параллельно полу, грудь расправлена (**Положение 2**).

2. Теперь правой рукой тяните эспандер (или полотенце) вверх, растягивая левое плечо (**Положение 3**). Держите растяжку 15 секунд.

3. Теперь смените руки и снова проделайте упражнение, удерживая растяжку еще 15 секунд.

Слишком трудно?

Упростите

- Растягивайте эспандер не так сильно.
- Меньше держите растяжку.

Слишком просто?

Усложните

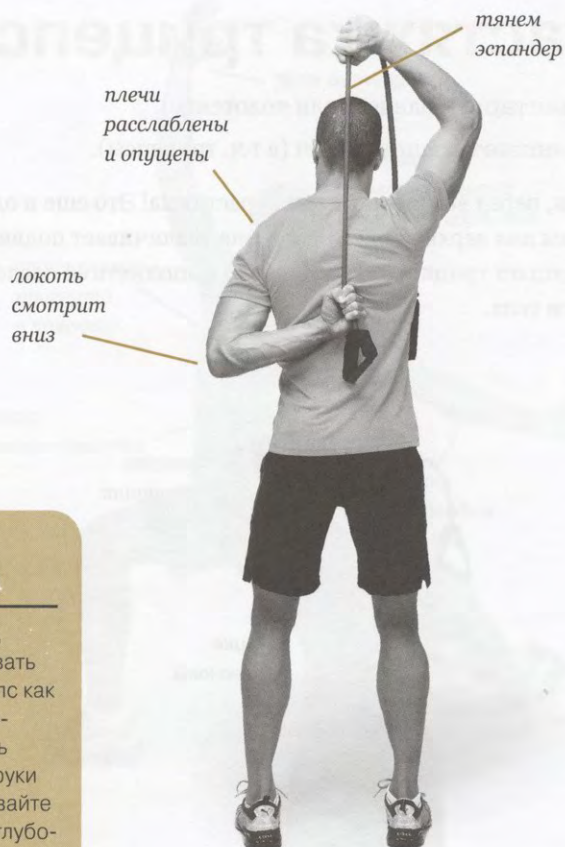
- Растягивайте эспандер сильнее.
- Дольше держите растяжку.

ВАЖНАЯ
ПОДСКАЗКА

Выполняя растяжку, старайтесь удерживать правую руку и бицепс как можно ближе к голове. Не поддавайтесь желанию развести руки в стороны. Не забывайте применять технику глубокого дыхания.

Молодец!

Вы сделали это! Вы только что закончили четвертый и последний комплекс по схеме 4•3•2•1! Это надо отпраздновать. Можно, например, еще раз повторить какие-нибудь упражнения или даже выполнить весь комплекс целиком. Теперь вы знакомы со всеми упражнениями и можете выполнять те из них, какие вам нравятся больше. Вы можете воспользоваться перекидными карточками в конце книги и составить из них свой собственный комплекс или множество комплексов. Все в ваших руках. Держайте!



Положение 3

4

Ежедневные инструкции

Ваши ступеньки к успеху

Наконец мы подошли к ежедневным инструкциям — душе и сердцу моей программы. Вот когда я покажу вам, как двигаться, питаться, обновляться, общаться и вести дневник ради вашего личного преображения. Как я уже говорил, успех порождает успех, поэтому прожив, следуя инструкциям, неделю, вы сами захотите жить так и другую, и третью.

Вы уже знаете, как важно вести дневник. Размышлять о своих успехах, конечно, тоже полезно, но не так полезно, как писать о них. Эта фитнес-программа не просто какие-то физические изменения, это душевное или даже духовное путешествие. Каждый день спрашивайте себя: «Делал ли я сегодня упражнения, правильно ли питался?», «Что я сделал хорошо?», «Что я мог сделать лучше?», «Что мне удалось?», «Что я собираюсь сделать завтра?», «Чего я достиг — в моральном, физическом, духовном плане, в плане личных отношений?» и, наконец, «Какими будут мои дальнейшие шаги?» Почаще возвращайтесь к этим вопросам: размышления над ними воодушевят вас. Каждый прожитый день влияет на то, как вы проживаете жизнь.

1

Ежедневные инструкции

Чуть ниже перечислены вопросы, которые помогут вам сохранять мотивацию, не бросать программу и выполнять взятые на себя обязательства. Они будут напоминать вам, для чего и для кого вы всё это делаете, и не дадут вам оторваться от тех источников, в которых вы черпаете силы.

Проснувшись поутру, спросите себя: «Что я хочу изменить сегодня?», «Почему я хочу изменений?» и «Что я могу сделать, чтобы хотя бы на шаг приблизиться к желаемому?» Эти вопросы помогут вам переподчинить свои действия вашим самым сокровенным целям.

Вечером поделитесь с кем-нибудь своими дневными достижениями и неудачами (см. стр. 21). Это поможет вам разобраться, чего вы действительно достигли и какие задачи стоят перед вами теперь. Прежде чем лечь спать, спросите себя: «Что мне сегодня удалось?» Так вы научитесь быть более вдумчивым. И кроме того, укрепите основание для будущих успехов.

Почаще возвращайтесь к этой странице, чтобы освежить свою память.

Уровень I. День 1

Активность

Сегодня вы выполните комплекс 1 уровня I (стр. 92).

Энергетическая подпитка

Купите протеиновый порошок, возьмите фрукты и молоко. Приготовьте на завтрак или на перекус свой первый белковый коктейль «4•3•2•1» (см. рецепты на стр. 67—68).

Восстановление сил

Хорошо отдохните! Хороший, крепкий, восстанавливающий сон поможет снять стресс после долгого дня, освежит вас, даст силы для новых начинаний. Во сне вы подсознательно «обрабатываете» события прошедшего дня. Люди часто находят решения посреди ночи, вот почему, когда человек попадает в затруднительное положение, говорят: «С этой мыслью нужно переспать».

Наведение мостов

Если бы у вас была возможность что-то в себе изменить, что бы вы выбрали? Представьте лучший вариант себя. Чем он отличается от вас настоящего? Что бы изменилось в вашей жизни, если бы вы стали таким здоровым и стройным, каким только возможно? На кого еще оказала влияние бы ваша трансформация?

Дневник

Вы заработали высшую отметку!

Завершился ваш первый день с новой фитнес-программой. Это огромный шаг вперед. И он отражает изменения, которые уже произошли. Как вы себя чувствуете?

Спасенье в том, чтобы сделать первый шаг. А потом еще шаг.

Антуан де Сент-Экзюпери

Уровень I. День 2

Активность

Сегодня потратите 10 минут, чтобы подняться по лестнице, без лифта. Если вы дома, походите эти 10 минут вверх-вниз по лестнице — можно с корзиной белья.

Энергетическая подпитка

Прежде чем начать день, набросайте распорядок питания — вам надо вовремя заправляться. Ешьте каждые три часа — три основных приема пищи, два дополнительных. Выработайте привычку каждый вечер составлять такой распорядок на следующий день. Например, можете придерживаться следующей схемы:

7.00 — завтрак	16.00 — перекус
10.00 — перекус	19.00 — ужин
13.00 — обед	

Восстановление сил

Избегайте слишком долго находиться на солнце. Даже если дела заставляют вас все время находиться на улице или если вы решили прогуляться, пользуйтесь защитным кремом (SPF не менее 15). Кожа, защищенная от ультрафиолетовых лучей, будет здоровее и выглядеть будет моложе.

Наведение мостов

Как вы оцениваете текущее положение дел? Насколько важны для вас перемены (по шкале 1—10)? Спросите себя: «Если я буду жить, как сейчас, как я буду чувствовать себя через 10, 20 лет?»

Дневник

Чтобы добиться настоящего успеха, задавайте себе четыре вопроса: «Зачем?», «Почему бы нет?», «Почему бы не я?» и «Почему бы не сейчас?»

Джеймс Аллен

Постарайтесь жить свободно больше

[illegible]

Зиг Зиглар

Бодушо додекоил. Непознатите анијони

[illegible]

Альберт Швейцер

Средний американец эстет борец

[illegible]

Джон Ф. Кеннеди

Уровень I. День 6**Активность**

Сегодня 10 минут потаскайте коробки в своем гараже. Немного разгребите этот завал. Если у вас нет гаража, разберите кладовку. Разобрав все по местам, вы будете лучше себя чувствовать, а заодно и подвигаетесь.

Энергетическая подпитка

Запаситесь хорошими мультивитаминами и каждый день их принимайте. Если вы знаете за собой склонность забывать о таких вещах, пусть витамины лежат рядом с зубной щеткой.

Восстановление сил

Выделите дома пространство для отдыха. Найдите место, где вы будете приходить в себя после долгого дня. Необязательно, чтобы это была отдельная комната. Пусть это будет, например, угол спальни. Может быть, вам захочется там помолиться или помедитировать, или это будет удобное кресло, в котором вы читаете. Приглушите свет, держите под рукой свечи, может быть, ароматические, к примеру, ромашковые или лавандовые, — всё, что поможет вам снять усталость. Но! — это место определено не должно быть у телевизора, компьютера или игровой приставки!

Наведение мостов

Подумайте вот о чем: «Все мои успехи и неудачи в жизни зависят в основном от моего выбора».

Дневник

Победа — это не что-нибудь этакое,
а желание победить.

Винс Ломбарди

Уровень I. День 7**Активность**

Сегодня 10 минут сгребайте листья, посыпайте дорожки или занимайтесь другими садовыми работами. Если у вас нет своего участка, сходите в парк и походите энергичным шагом.

Энергетическая подпитка

Сегодня оценивайте каждый прием пищи по вашему индикатору топлива (см. стр. 53), по шкале от 0 до 10 (0 = голод, 5 = комфортное состояние, 10 = переедание). Насколько вы голодны перед едой? Продолжаете ли вы есть после того, как почувствовали, что наелись? Насколько вы голодны после приема пищи?

Восстановление сил

Хорошо отдохните! Когда выполняешь упражнения регулярно, легче засыпаете и крепче спите. Но если заниматься перед сном, то уснуть труднее, потому что организм возбужден, обмен веществ ускорен, повышена температура. Постарайтесь заниматься, по крайней мере, за несколько часов до сна.

Наведение мостов

Обдумайте следующее утверждение: «Я признаю, что бессилён перед _____. Но я могу контролировать свои действия и желания».

Дневник

Поздравьте себя!

Вы занимались целую неделю
и завершили первые семь дней,
живя в новом режиме. Как вы
себя чувствуете? Это далось
вам труднее или легче, чем вы
ожидали?

Молись так, будто всё зависит от Бога,
а трудись так, будто всё зависит от тебя.

*Св. Августин. Катехизис
Католической Церкви*

Уровень I. День 8**Активность**

Сегодня вы выполняете комплекс 2 уровня I (стр. 102).

Энергетическая подпитка

Начинайте обращать внимание на то, сколько фастфуда вы едите. Подумайте, как можно заменить его здоровой пищей. Вместо того чтобы покупать фастфуд, найдите отдел кулинарии, где можно купить, скажем, обычный бутерброд. Только мясо в нем пусть будет с низким содержанием жира: индейка, курятина, нежирная говядина или ветчина.

Восстановление сил

Полежите долго в горячей ванне. Это отличный способ сбросить напряжение, после этого хорошо спится. Успокаивающая музыка, свечи, ароматические соли дополняют картину.

Наведение мостов

Кто и что дает вам силы жить? Кто и что является вашей опорой в жизни?

Дневник

Неначатая работа долго тянется.

Дж. Р. Р. Толкиен

Уровень I. День 9

Активность

Сегодня погуляйте 10 минут вокруг дома.

Энергетическая подпитка

Осчастливьте себя, приучившись завтракать ежедневно. Начните день со здоровой пищи, поев через 30—45 минут после подъема. Здоровый завтрак подпитывает организм, снабжает кровь глюкозой и дает силы начать день. Завтрак хорош как в физическом, так и в моральном плане. Исследования показали, что те, кто привык завтракать, едят в целом более здоровую пищу, лучше концентрируют внимание и более эффективно работают весь день. У них также меньше проблем с лишним весом, они сильнее и выносливее, и обычно содержание у них в крови холестерина ниже. Столько пользы от такой маленькой перемены в распорядке дня!

Восстановление сил

Спланируйте отпуск. Трудно расслабиться, если вас со всех сторон окружают неоплаченные счета, ремонт и так далее. Если вы можете всё это отложить, постарайтесь выбраться из привычного окружения. Только подумайте, как ободрит вас отпуск!

Наведение мостов

Простите того, кто оскорбил вас или обидел.

Дневник

В каждом из нас таится добрая весть.

Вот она: никто не знает, каким

великим он мог бы быть!

Как сильно мог бы любить!

Что мог бы совершить!

И на что способен!

Анна Франк

Уровень I. День 10

Активность

Сегодня ваш первый День альтернатив. Выполните комплекс 1 (стр. 92) или комплекс 2 уровня I (стр. 102) по своему усмотрению. Когда вы освоите другие комплексы, ваш «репертуар» станет богаче.

Энергетическая подпитка

Последите за собой! Следующие три дня ведите «пищевой дневник», чтобы определить, сколько фруктов и овощей вы съедаете в день. Хорошо бы фиксировать на бумаге всё, что вы съедаете, но если это не удастся, то сфокусируйтесь хотя бы на самом полезном — овощах и фруктах.

Восстановление сил

Подумайте о более полном отдыхе. Когда вы спите, ваш организм трудится — восстанавливает клетки, строит мышечную ткань, укрепляет кости, настраивает иммунную систему, меняет соотношение веществ в мозгу. К счастью, хороший сон позволяет противостоять разрушительному воздействию кортизола, гормона стресса (см. стр. 27). Исследования показывают, что ежедневный двухчасовой недосып в течение недели вызывает значительное повышение содержания кортизола.

Наведение мостов

Начните записывать дни рождения (можно купить ежедневник или использовать для этого смартфон). Люди будут приятно удивлены, узнав, что вы помните, когда их нужно поздравить.

Дневник

Настоящее путешествие, полное открытий, состоит не в поисках новых земель, а в том, чтобы смотреть на всё новыми глазами.

Марсель Пруст

Уровень I. День 11

Активность

Сегодня 10 минут покидайтесь подушками с детьми. Если это невозможно, включите музыку и потанцуйте.

Энергетическая подпитка

Съешьте на завтрак чашку хлопьев из цельных зерен или с высоким содержанием клетчатки.

Восстановление сил

Запаситесь на сегодня успокаивающей музыкой. Медленная музыка замедляет дыхание и пульс, снижает давление, расслабляет мышцы. Успокаивающая музыка полезна, если вы готовитесь к трудному дню на работе, если вы застряли в пробке или находитесь в своем доме, удалившись в «пространство для отдыха», стараетесь освободиться от беспокойных мыслей. Плеер с наушниками можно взять даже к дантисту: музыкальная терапия уменьшит страх перед медицинскими процедурами.

Наведение мостов

Духовные потребности тоже требуют времени и внимания. Сегодня определите подходящее время и место, чтобы поразмышлять о своей духовной жизни. Постарайтесь не пропустить назначенную самому себе встречу и сфокусируйтесь на этом источнике жизненной силы.

Дневник

Того, чьи моральные устремления верны, ничто не остановит на пути к цели. Тому, чьи моральные устремления неверны, не поможет ничто на свете.

Томас Джефферсон

Уровень I. День 12**Активность**

Сегодня вы выполните комплекс 2 уровня I (стр. 102).

Энергетическая подпитка

Задумайтесь и разберитесь, какого рода белки вы едите. Предпочитаете ли вы жирное мясо и мясопродукты, такие, как грудинка, салями, бекон, куриные крылышки, свиные ребрышки или холодец? Или стараетесь есть курятину или индюшатину без кожи, нежирную говядину, свежую рыбу, тунец в собственном соку, а также любите немясные источники белков, скажем, обезжиренные молочные продукты и тофу.

Восстановление сил

Займитесь сегодня вашим любимым хобби. Что нужно сделать, чтобы ваши любимые занятия снова стали частью вашей жизни? Если вы играете на чем-то, разучите новую мелодию. Если у вас столярная мастерская, придумайте новый проект. Если вы любите рыбалку, пополните арсенал наживок. Если вы на мели, просто сходите в художественную лавку. Хобби расслабляет, освежает восприятие.

Наведение мостов

Поговорите с кем-нибудь, с кем давно не разговаривали. Если никто не отозвался, начитайте голосовое сообщение о том, как вы его или ее цените.

Дневник

Мечтаете о великом?

Начните с малого.

Св. Августин

Уровень I. День 13**Активность**

Сегодня поработайте 10 минут в саду. Если это невозможно, сходите в парк и пройдитесь энергичным шагом. При этом можно выполнять упражнения на растяжку и глубокое дыхание.

Энергетическая подпитка

Начните готовить себе здоровую пищу, чтобы в течение дня не переедать. Для удобства храните запас протеиновых батончиков. Следите, чтобы в вашем холодильнике был запас яблок, апельсинов, моркови, сельдерея и других сырых овощей и фруктов, которыми можно быстро перекусить.

Восстановление сил

Хорошо отдохните. На ночь откройте окно. Свежий воздух и прохлада (15—18 °C) обеспечат прекрасные условия для сна. Если холодно, купите теплое одеяло, но обогреватель не включайте.

Наведение мостов

Подумайте о том, кого не слишком рады видеть. Перечислите 3—5 наилучших сторон этого человека.

Дневник

Привычка закабаляет. Изю дня в день мы идем у нее на поводу и вскоре уже не можем разорвать пути.

Хорас Манн

Уровень I. День 14**Активность**

Найдите сегодня 10 минут, чтобы вымыть машину. Если это невозможно, искупайте собаку. Если и это невозможно, вымойте окна. Поздравляю! Вы справились с двухнедельной фитнес-программой.

Энергетическая подпитка

Что вы едите, когда волнуетесь? Питайте тело и душу не только едой. Прогуляйтесь немного, посмотрите какую-нибудь комедию, помолитесь, почитайте хорошую книгу, послушайте успокаивающую музыку.

Восстановление сил

Начните день 10-минутным комплексом — и закончите 10 минутами чтения. Выберите книгу, автор которой вас вдохновляет.

Наведение мостов

Сегодня купите цветы тому, кто играет важную роль в вашей жизни, или тому, кого вы, кажется, недооцениваете.

Дневник

Поздравьте себя!

Вы занимаетесь уже две недели.
Как вы себя чувствуете?

Жизнь на 10% состоит из того, что с вами происходит, и на 90% из того, как вы к этому относитесь.

Чарльз Суиндолл

Уровень I. День 15

Активность

Сегодня вы выполните комплекс 3 уровня I (стр. 113).

Энергетическая подпитка

Пройдитесь по кухне и достаньте все продукты, которые не помогут вам достичь поставленной цели. Оставьте продукты, где каждая калория полезна, вместо тех, где калорий много, а пользы мало. Оставляйте энергетическую пищу, богатую витаминами, минералами, ферментами, антиоксидантами и фитосоединениями, которые освежают и обновляют наши клетки, укрепляют иммунную систему, улучшают настроение, дают силу, проясняют ум и всячески способствуют здоровью.

Восстановление сил

Чтобы избежать утреннего стресса, готовьте всё с вечера. Приготовьте еду для детей, обед на завтра, погладьте одежду, которую завтра наденете, — и радуйтесь завтрашнему дню!

Наведение мостов

Подумайте над выражением (из «Границ» д-ра Генри Клауда и Джона Таунсенда): «Хотя за утешением и наставлением мне следует обращаться к Богу, за свой выбор я отвечаю сам».

Дневник

Никогда не поздно поставить новую цель или загореться новой мечтой.

К. С. Льюис

Уровень I. День 16

Активность

Сегодня гуляйте (дополнительные) 10 минут. Плохая погода — не повод оставаться дома.

Энергетическая подпитка

Ешьте по крайней мере за 3 часа до сна, не позднее. После последнего приема пищи старайтесь сразу чистить зубы. Надумаете поесть снова, а зубы чистить уже не хочется...

Восстановление сил

Дайте себе подышать. Освободитесь сегодня, по крайней мере, на 10 минут раньше и подышите свободно.

Наведение мостов

Поиграйте с собакой, своей или чьей-нибудь еще, или с каким-нибудь другим животным. Исследования показали, что животные хорошо влияют на наше самочувствие.

Дневник

Не важно, как много вы делаете.

Важно, сколько любви вы вкладываете в свое дело.

Мать Тереза

Уровень I. День 17

Активность

Сегодня снова День альтернатив. Выполните по своему усмотрению комплекс 1 (стр. 92), 2 (стр. 102) или 3 (стр. 113) уровня I.

Энергетическая подпитка

Составьте список 10 любимых овощей. И с этого дня каждый раз вдобавок к обычной пище съедайте хотя бы один из них.

Восстановление сил

Как добавить в вашу жизнь больше успокаивающей музыки? Найдите сегодня несколько минут по пути на работу, за обедом или перед сном, чтобы послушать расслабляющую музыку. Если вам нравятся звуки природы, купите соответствующую запись или... домашний фонтанчик.

Наведение мостов

Спросите себя: «Где я найду надежду, смысл и цель жизни, что даст мне силы идти дальше?»

Дневник

Часто и много смеяться, заслужить уважение умных людей и привязанность детей, сделать мир лучше, знать, что хотя бы одному человеку стало легче дышать благодаря тебе. Вот что такое успех.

Ральф Уолдо Эмерсон

АКТИВНОСТЬ

Энергетическая подпитка

Восстановление сил

Наведение мостов

Дневник

[illegible]

АКТИВНОСТЬ

Энергетическая подпитка

Восстановление сил

Наведение мостов

Дневник

[illegible]

АКТИВНОСТЬ

Энергетическая подпитка

Восстановление сил

Наведение мостов

Дневник

Успех приходит от «могу»,
неудача — от «не могу».
Неизвестный автор

Уровень I. День 21

Активность

Сегодня 10 минут покатайтесь на велосипеде или на велотренажере. Если это невозможно, лягте на пол и имитируйте движения велосипедиста ногами в воздухе.

Энергетическая подпитка

Составьте себе ореховую смесь. Возьмите овсяные колечки (без наполнителя), грецкие орехи, миндаль, кешью, семена тыквы и подсолнечника, изюм, сушеные ягоды и банановые чипсы. Если хотите, добавьте кусочки шоколада. Добавьте зернового творога и ешьте по одной горсти на перекус.

Восстановление сил

Защищайте свои приоритеты! Оглянувшись на последние 20 дней, спросите себя: «Выполнял ли я то, что было задумано?» Считайте своей обязанностью заниматься собственным физическим, моральным и духовным воспитанием. Установите не подлежащую изменению дату, когда вы проанализируете три предшествующие недели и поймете, как вы можете распределять время на то, что действительно для вас важно.

Наведение мостов

Для души и для тела полезно посидеть и очистить мысли. Находите время помолиться или помедитировать. Удастся успокоиться? Удастся обрести внутренний покой?

Дневник

Поздравьте себя!

Вы занимаетесь три недели.
Как вы себя чувствуете?

И эта проблема тоже покажется простой, после того как разрешится.

Чарльз Франклин Кеттеринг

Уровень I. День 22

Активность

Сегодня вы выполните комплекс 4 уровня I (стр. 122).

Энергетическая подпитка

Продолжайте пить воду до и после еды. Если следовать «правилу замещения», за день нужно выпивать 600 мл воды, чтобы компенсировать то, что выделяется с мочой, и еще литр для возмещения того, что выходит с потом и через ЖКТ. Еще больше воды нужно при усиленных тренировках, при беременности, в жарком климате или на большой высоте. Но если вы редко испытываете жажду, а ваша моча бесцветная или светло-желтая, можно считать, что вы потребляете достаточно жидкости.

Восстановление сил

Взгляните трезво на то, как вы тратите большую часть времени и сил. Спросите себя: «На что я трачу большую часть своего времени и внимания?» Запишите все пункты, а потом добавьте к списку менее важные моменты. Сколько времени и сил вы тратите на беспокойство? А на отношения с близкими, на свои мечты и устремления? Теперь возле каждого пункта поставьте пометку «оживляет жизнь» или «отнимает силы». Определите, на что нужно тратить время, чтобы обновить сердце, душу и тело.

Наведение мостов

Сегодня внезапно сходите к кому-нибудь в гости. Подумайте о том, кто болен или одинок, на кого у вас не хватает времени, чтобы сказать доброе слово.

Дневник

Я горячо желаю исполнить великое и благородное дело, но главный мой долг — исполнить скромные дела так, будто они великие и благородные. Мир движется не одними потугами героев, но и совместным приложением крошечных сил всех честных тружеников.

Хелен Келлер

Уровень I. День 23

Активность

Сегодня 10 минут гуляйте вокруг дома. Пройдите дальше, чем обычно.

Энергетическая подпитка

Заправляйтесь на ходу. Возьмите с собой на работу термосумку с упакованными закусками. Сложите туда миндаль, готовые белковые коктейли, белковые батончики, фрукты, нарезанные овощи и другие полезные продукты.

Восстановление сил

А вы знаете, что есть прямая связь между сном и весом? Среди 1000 исследованных больше всего весили те, кто меньше всего спал. Может быть, потому, что нехватка сна влияет на соотношение в организме грелина (гормона, стимулирующего аппетит) и лептина (гормона, который сигнализирует о том, что желудок полон). Если вы недосыпаете, содержание грелина растет, усиливая аппетит и заставляя вас объедаться мучной, сладкой и соленой пищей. В то же время уровень лептина снижается, поэтому вы не получаете вовремя сигнал, что уже наелись. Да еще, когда вы устали, хочется что-нибудь съесть, чтобы подкрепить силы.

Наведение мостов

Делайте что-нибудь хорошее просто так. Придержите дверь. Заплатите за кого-нибудь штраф. Купите кофе бездомному. Спойте в семейном хоре. Поднесите чужой поднос с едой. Отдайте голодному свою скидку в продуктовый магазин. И помните: хорошие дела делают потому, что это хорошо, а не для того, чтобы получить благодарность.

Дневник

Вы пропускаете 100% ударов, которых не в состоянии отразить.

Уэйн Гретски

Уровень I. День 24**Активность**

Сегодня День альтернатив. Выполните комплекс 1 (стр. 92), 2 (стр. 102), 3 (стр. 113) или 4 (стр. 122) уровня I по своему усмотрению.

Энергетическая подпитка

Возьмите в привычку каждый день есть салат. Если вы за обедом очень голодны, возьмите добавку салатом, а не картошкой, кашей или хлебом. Возьмите какой-нибудь лучок (например, латук) и добавьте к нему два из десяти ваших любимых овощей. Не забывайте о полезной заправке (подойдет, скажем, душистый бальзамический уксус). Или приготовьте винегрет с оливковым маслом.

Восстановление сил

Сходите на массаж. Хотя бы попросите кого-нибудь из семьи или близкого друга размять вам плечи. Или обратитесь в ближайший фитнес-центр, чтобы тамошний массажист организовал отдых для вашего тела и разума. Если вы не любите массаж, сделайте маникюр.

Наведение мостов

Оставьте у кого-нибудь под дверью коробку шоколада (или фрукты) с запиской: «Сладкой жизни!»

Дневник

Есть только два способа
прожить жизнь.

Можно жить так, будто чудес не бывает.

А можно, будто кругом одни чудеса!

Альберт Эйнштейн

Уровень I. День 25**Активность**

Сегодня 10 минут помашите теннисной ракеткой. Если это невозможно, поиграйте в футбол, баскетбол, пинг-понг, бадминтон, сквош, ракетбол, бейсбол, софтбол, или лакросс. А если и это невозможно, 10 минут побоксируйте воздух (см. стр. 120).

Энергетическая подпитка

Когда едите не дома, делайте полезные замены. Закажите курицу-гриль или салат «Цезарь» (соус отдельно). Съешьте жареной рыбы вместо сэндвича с рыбой во фритюре. В макдональдских наггетсах и бургерах гораздо больше калорий и добавок много вредных жиров. На десерт съешьте йогурт или фруктовый салат вместо молочного коктейля или фруктового пирога.

Восстановление сил

Точно ли вы исполняете предписания врача? Отмечен ли в вашем календаре день ежегодного обследования? А как насчет визитов к дантисту, гинекологу, окулисту и так далее? Не откладывайте эти дела до того момента, когда с вами что-нибудь приключится. Гораздо проще предотвратить проблему, чем решать ее.

Наведение мостов

Некая восстановительная программа, состоящая из 12 пунктов, призывает к «глубокому и бесстрашному самоисследованию». Что бы открыло ваше исследование такого рода?

Дневник

Кое-что вы можете сделать, но не всё.

Дэвид Аллен

Уровень I. День 26**Активность**

Сегодня вы выполните комплекс 4 уровня I (стр. 122). Теперь вы освоили все упражнения уровня I.

Энергетическая подпитка

Больше клетчатки! Проведите исследование, сколько клетчатки вы съедаете. Читайте все этикетки на продуктах и ищите те, что содержат 3—4 грамма клетчатки на порцию. Ваша задача — съедать по 30 граммов в день и больше.

Восстановление сил

Пойте. Никто не обязан вас слушать. Найдите вдохновляющую песню, такую, которая вселяет в вас уверенность и надежду. Пойте в машине, под душем или на кухне. Если петь вы отказываетесь, подумайте, какая музыка вас вдохновляет.

Наведение мостов

Спросите себя: «Если я буду и дальше жить так же, какими станут мои отношения с самым дорогим мне человеком через 10, 20 лет?»

Дневник

Живи воображением, а не тем, что
кануло в Лету.

Стивен Кови

Уровень I. День 27

Активность

Сегодня 10 минут поиграйте с детьми. Если это невозможно, прогуляйтесь.

Энергетическая подпитка

Читайте этикетки! Сахар встречается в таких формах: *инвертированный сахар, выпаренный тростниковый сироп, мед, кленовый сироп, меласса, кукурузный сироп, декстрин, мальто-декстрин, декстроза, кукурузные подсластители, фруктоза, обогащенный фруктозой кукурузный сироп, солод.*

Восстановление сил

Хорошо отдохните! Чтобы хорошо выспаться, ложитесь всегда в одно и то же время. Организм скажет вам спасибо, если будете в одинаковое время ложиться и вставать — даже в выходной!

Наведение мостов

Чем вы можете послужить людям? Мартин Лютер Кинг-младший сказал: «Каждый может быть великим... потому что каждый может служить. Чтобы служить, не нужно высшего образования. Не нужно приносить присягу, заявлять о своем служении. Нужно, чтобы в сердце жило милосердие. Чтобы душу пронизывала любовь». Подумайте, как вы можете использовать свое время, талант, способности, чтобы лучше служить своей семье, обществу, может быть, людям совсем далеким?

Дневник

Умный человек создаст себе больше благоприятных возможностей, чем ему предоставит случай.

Френсис Бэкон

Уровень I. День 28

Активность

Сегодня 10 минут растягивайтесь и глубоко дышите. Поздравьте себя: вы уже 4 недели ежедневно тренируетесь.

Энергетическая подпитка

4 недели вы пили больше воды и воспитывали полезные пищевые привычки. Какие перемены вы чувствуете? Если вы едите под действием эмоций, определите, что вас подстегивает. На протяжении дня отслеживайте все негативные, пораженческие мысли. Запишите их в дневник. (Больше про стресс и еду см. стр. 54.)

Восстановление сил

Дайте себе сегодня выходной. Повесьте на дверь табличку «Ушел на отдых», и пусть вас никто не беспокоит.

Наведение мостов

Составьте любовное послание. Пусть адресатом будет ваш(а) супруг(а), кто-нибудь из друзей или родственников. Отправьте им сегодня sms и расскажите в ней, как вы их любите и цените.

Дневник

О том, кто мы, можно судить по тому, как мы распоряжаемся тем, что имеем.

Винс Ломбарди

ПОЗДРАВЛЯЮ!

Сегодня — последний день уровня I и ваших 4-недельных тренировок по системе 4•3•2•1. Как вы себя чувствуете?

Подумайте немного о своих привычках, о том, как улучшилось ваше здоровье, какие перемены вы заметили в себе и какие перемены в вас заметили окружающие.

Конец уровня I. Оценим успехи

Вы занимались 4 недели по новой фитнес-программе. Это огромное достижение. Теперь вернитесь к вопросам, на которые отвечали, оценивая

свой уровень подготовки (стр. 79), и определите, чего вы достигли. Если хотите, можно снова пройти тесты. Запишите результаты, чтобы можно было сравнивать.

И еще: заполните, пожалуйста, таблицу, которая поможет вам оценить, какие успехи сделаны вами за последние 4 недели.

Бодрость	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Питание	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Привычки (табак, наркотики, спиртное и проч.)	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Уровень стресса	<input type="checkbox"/> Значительно снизился	<input type="checkbox"/> Немного снизился	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Отношения с людьми	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Семейная жизнь	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Духовная жизнь	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Самооценка	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Состояние здоровья	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Сон	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Общая удовлетворенность жизнью	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Работоспособность	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Жизненные цели	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже

Теперь, когда первые 4 недели по программе 4•3•2•1 миновали, давайте перейдем на уровень II. Просто следуйте инструкциям на следующие 28 дней. Эти 28 ступенек помогут вам маленькими шажками идти навстречу большей активности, правильному питанию, более полному восстановлению сил и формированию таких отношений, которые позволят вам исполнить самые сокровенные свои мечты.

[illegible][illegible]

247

248

1

Макс Люкадо

Рассчитайте коэффициент корреляции между переменными X и Y .

[illegible]

Вы занимаетесь
целую неделю на уровне II.
Как вы себя чувствуете?

Авраам Линколън

100

1. 2. 3.

1.4

[illegible]

Папа Римский Иоанн Павел II

Уровень II. День 9**Активность**

Погуляйте 10 минут вокруг дома. Зайдите как можно дальше, идите как можно быстрее.

Энергетическая подпитка

Сегодня налегайте на орехи. Везде носите с собой мешочек миндаля или грецких орехов. Добавьте щепотку кешью или арахиса в овсянку. Киньте орехов в овощной салат. Орехи придадут вам сил и обеспечат питательными веществами (см. стр. 61—62).

Восстановление сил

Многие из нас утром спешат. Поставьте будильник на 10 минут раньше. Приготовьте нормальный завтрак. Посидите немного за чашкой прекрасного горячего чая. Если у вас есть дети, поговорите с ними, пока не начались дневные дела.

Наведение мостов

Отправьте букет цветов жене (мужу), ребенку, члену семьи или другу — со специальной открыткой и заверениями в любви — и сделайте это достоянием гласности. Если вы пошлете цветы в школу или на работу, все увидят, как много этот человек для вас значит.

Дневник

То, что нас связывает, гораздо важнее того, что мы говорим или делаем.

Стивен Кови

Уровень II. День 10**Активность**

Сегодня ваш День альтернатив. Выполните комплекс 1 (стр. 137) или комплекс 2 (стр. 148) уровня II по своему усмотрению.

Энергетическая подпитка

Ешьте не торопясь. Чтобы не просто насытиться, но и получить от еды удовольствие, жуйте медленно, не отвлекаясь (на телевизор, газеты и т. д.).

Восстановление сил

Пусть сон работает на вас. Пусть эти 8 часов организм себя чинит, восстанавливает гормональный баланс. У выпавшего человека снижается уровень кортизола, улучшается внимание, производительность, поднимется настроение, он лучше защищен от некоторых видов рака и ожирения. Недостаток сна затмевает разум, замедляет реакцию, снижает способность к творчеству, повышает раздражительность, увеличивает риск онкологических заболеваний и ведет к ожирению.

Наведение мостов

Установите дома ящик для семейных «любовных писем». Например, из красивой коробки из-под обуви или из серебряной шкатулки с инкрустацией. Пусть каждый пишет письма с выражением любви, поддержки и признательности другому. Читайте их вместе (раз в неделю — вполне достаточно). Собирайте их. Если дома это невозможно, устройте на работе ящик для позитивных писем сотрудникам. Очень приятно получить немного внимания.

Дневник

Больше всего радости приносят незаслуженные дары и неожиданные удовольствия.

Филип Янси

Уровень II. День 11**Активность**

Сегодня 10 минут катайтесь на велосипеде или на велотренажере. Если это невозможно, лягте на пол и имитируйте движения велосипедиста ногами в воздухе. Старайтесь изо всех сил!

Энергетическая подпитка

Составьте список 10 любимых фруктов. Наполните ими холодильник (свежими или замороженными). Поставьте на виду вазу с фруктами, чтобы вы — и ваша семья — могли каждый день хватать фрукты и есть их. Для утоления жажды попробуйте холодное дынное молоко. Смешайте 200 мл нежирного или обезжиренного молока, 2 кубика льда и чашку накрошенной дыни или арбуза.

Восстановление сил

Заведите друзей вне работы. Общайтесь с людьми оптимистического склада характера и постепенно отдаляйтесь от пессимистов и хронических паникеров.

Наведение мостов

Станьте волонтером, например, в школе ваших детей, в церкви, в местной библиотеке, больнице, в доме престарелых. Убирайте мусор, организуйте питание для бездомных, возьмите шефство над подростком, сходите на работы в общественном саду, помогите в приюте. Используйте свое время, таланты и дарования, делитесь ими.

Дневник

Мы обеспечиваем себе существование тем, что получаем, и строим жизнь из того, что отдаем.

Уинстон Черчилль

Люди видят только то,
что готовы увидеть.
Ральф Уолдо Эмерсон

Никто не может подчинить вас
без вашего согласия.
Элеонора Рузвельт

Оптимизм — это вера, которая ведет к свершениям. Нет ничего, что совершалось бы без надежды и веры.

Хелен Келлер

252

Беритесь, а само заработает! Если вы

□ б ы о

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page.

Не нужно вилок да ножом

Където отидете на почва, изберете

[illegible]

Того, кто отдаст то, чего не можешь

0 10 5

Средняя стоимость на единицу продукции

□

Отношения важнейших событий

Уровень II. День 21**Активность**

Сегодня 10 минут побегайте в парке. Если это невозможно, побегайте вокруг дома.

Энергетическая подпитка

Выбирайте продукты с низким гликемическим индексом — они не будут перегружать вашу систему сахаром. Для организма имеет большое значение, съели вы яблоко (глюкозу в сочетании с клетчаткой) или выпили имитацию яблочного сока (подслащенную воду). Если держать уровень сахара в крови постоянным, вы сможете контролировать чувство голода и уберечься от упадка сил, связанного с резким падением уровня сахара в крови (о сахаре в крови см. стр. 59).

Восстановление сил

Поверните время вспять и воспользуйтесь старыми технологиями (или их отсутствием). Сознательно замедлите темп жизни и проживите день без мобильного, микроволновки, телевизора и компьютера. Катайтесь на велосипеде, читайте книги. Пишите от руки. Испеките хлеб. Посидите у подъезда. Порадуйтесь мелочам.

Наведение мостов

Найдите время для семейного обеда. Убедитесь, что все могут присутствовать и что есть время поговорить. Лучше всего, чтобы это был целый вечер. За обедом выключите телевизор и не отвечайте на звонки. Если вы живете один, назначьте день, чтобы пообедать с другом.

Дневник**Поздравьте себя!**

Вы занимаетесь уже три недели на втором уровне.
Как вы себя чувствуете?

Повседневные дела для души важнее, чем может показаться из-за их незначительности.

Томас Мор

Уровень II. День 22**Активность**

Сегодня вы выполните комплекс 4 уровня II (стр. 171).

Энергетическая подпитка

Последите за собой: сколько алкоголя вы пьете? Всю следующую неделю делайте записи про все алкогольные напитки (пиво, вино, ликер, виски), которые вы выпили. Алкоголь дает пустые калории и нарушает метаболизм. Прежде чем вы снова сможете усваивать полезные вещества из пищи, печень должна вывести алкоголь из крови. Если вы хотите сбросить вес, сократите содержание алкоголя в вашем рационе.

Восстановление сил

Вот еще один повод отказаться от спиртного — чтобы лучше спалось. Как ни странно, хотя после стакана вина засыпается лучше, выпивка перед сном повышает вероятность того, что среди ночи вы проснетесь.

Наведение мостов

Если вы сможете разыскать адрес старого друга, с которым давно не виделись, пошлите ему открытку. Электронная почта быстрее, но и у обычной почты есть свои плюсы. Она более личная. И всем до сих пор приятно получить письмо, открытку или фотографию.

Дневник

Я верю, что единственное, самое важное решение я могу принять на основе моего постоянного мировоззрения... Мировоззрение толкает меня в путь или сбивает с пути. Только оно питает мой пламень или убивает мою надежду. И если мировоззрение верно, то нет для меня преграды выше, пропасти глубже, мечты отчаяннее и задачи труднее.

Чарльз Сундхолл

Уровень II. День 23**Активность**

Сегодня 10 минут как можно быстрее бегайте вокруг дома.

Энергетическая подпитка

Вы стали есть больше фруктов? Добавьте свежих или замороженных фруктов в молочный коктейль «4•3•2•1» (рецепты см. стр. 67—68). Съешьте на десерт фруктовый салат. Добавьте свежих фруктов в ванильный йогурт. Закусите яблоком. В свежих фруктах много натуральных полезных веществ, в том числе таких, которые еще не изучены. Съесть апельсин полезнее, чем проглотить таблетку витамина С.

Восстановление сил

Чтобы лучше спать, избегайте острой пищи. От нее учащается пульс, всю ночь бывают неприятные ощущения. Избегайте перца чили, порошка карри и других раздражителей.

Наведение мостов

Составьте список того, что мешает вам жить. В дневнике опишите свои сомнения, заботы, разочарования, негодование, борения.

Дневник

Нам дан только кусочек от пазла жизни.
Крышка от коробки только у Бога.
Макс Люкадо

Уровень II. День 24

Активность

Сегодня ваш День альтернатив. По своему усмотрению решите, выполните вы комплекс 1 (стр. 137), комплекс 2 (стр. 148), комплекс 3 (стр. 160) или комплекс 4 (стр. 171) уровня II.

Энергетическая подпитка

Если скупать в магазине все подряд — это обернется проблемами с лишним весом. Трудно проверить правдивость рекламы, так что читайте этикетки. Узнавайте, сколько белков, жиров и углеводов содержится в разных продуктах. Совет о пользе продуктов можно получить на сайте «Лучшие продукты мира» www.whfoods.com. Информацию об энергетической ценности продуктов известных марок и о сырых продуктах можно получить во многих базах данных (например, www.nutritiondata.com) и на правительственных сайтах (начиная с www.nal.usda.gov).

Восстановление сил

Меньше стрессов. Следите за тем, сколько вы разговариваете по телефону. Чтобы уменьшить число раздражителей, отключите звонок мобильного. Пусть звонки по другим линиям направляются на вашу голосовую почту. А вы определите в своем расписании время, когда вы ответите на все поступившие звонки.

Наведение мостов

Попросите у кого-нибудь совета в решении одной из ваших проблем. Человеку это польстит, а вам, может быть, поможет.

Дневник

Богат не тот, кто много имеет,
а тот, кто много дает.

Эрих Фромм

Уровень II. День 25

Активность

Сегодня 10 минут катайтесь на велосипеде или на велотренажере. Если это невозможно, лягте на пол и имитируйте движения велосипедиста ногами в воздухе. Старайтесь изо всех сил!

Энергетическая подпитка

Продолжайте пить воду. Обезвоживание лишает сил, поэтому я советую пить до, во время и после тренировки. Это поможет регулировать температуру тела и возместит воду, потерянную с потом.

- Выпейте 500 мл воды за 3 часа до тренировки.
- Во время умеренной тренировки потягивайте воду, возмещая то, что потеряно.
- Если вы тренируетесь дольше часа, советую пить спортивные напитки, чтобы поддержать уровень сахара и электролитов в крови.

Восстановление сил

Используйте свои творческие способности! Сделайте какой-нибудь рисунок.

Наведение мостов

Сегодня вспомните любимую молитву, стихотворение или цитату — что-нибудь жизнеутверждающее.

Дневник

Даже если ты на верном пути,
не сиди, а то задавят.

Уилл Роджерс

Уровень II. День 26

Активность

Сегодня вы выполните комплекс 4 уровня II (стр. 171).

Энергетическая подпитка

Научитесь правильно употреблять жиры. Следите, чтобы ваши мясо и рыба были запеченными, тушеными или приготовленными на гриле, а не во фритюре. Вместо майонеза или сливочного масла пользуйтесь оливковым. Ешьте нежирные молочные продукты (про жиры см. стр. 57).

Восстановление сил

Выберите время, чтобы самостоятельно приготовить какое-нибудь блюдо. Это может быть что-нибудь простенькое, какой-нибудь холодный суп, или наоборот — что-нибудь экзотическое. Опробуйте новый рецепт. Если у вас есть дети, пусть они вам помогают. Следите, чтобы ингредиенты были полезными. Приготовьте побольше и оставьте часть на завтра.

Наведение мостов

Если бы можно было прямо сейчас исполнить одну вашу мечту, что бы это было? Что нужно сделать, чтобы она исполнилась? Какие шаги вас к этому приблизят? Кто может вам помочь?

Дневник

Чтобы добиться успеха, нужно,
чтобы желание победить было сильнее
страха поражения.

Билл Косби

256

Конец уровня II. Оценим успехи

Вы занимались 8 недель по новой фитнес-программе 4•3•2•1. Это огромное достижение. Теперь вернемся к фитнес-тестированию на стр. 79 и оценим ваши достижения.

Если хотите, снова пройдите тесты и посмотрите, что за это время улучшилось. Запишите результаты, чтобы улучшения были видны. Вот еще несколько вопросов, которые помогут вам оценить,

какие успехи сделаны вами за последние 4 недели. Перед вами та же таблица, которую вы заполняли, закончив уровень I (если вы его закончили), но ответы могут быть другими.

Бодрость	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Питание	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Привычки (табак, наркотики, спиртное и проч.)	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Уровень стресса	<input type="checkbox"/> Значительно снизился	<input type="checkbox"/> Немного снизился	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Отношения с людьми	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Семейная жизнь	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Духовная жизнь	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Самооценка	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Состояние здоровья	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Сон	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Общая удовлетворенность жизнью	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Работоспособность	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Жизненные цели	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже

258

Уровень III. День 9

Активность

10 минут побегайте на улице или на тренажере. Чередуйте 30 секунд бега и 1 минуту ходьбы.

Энергетическая подпитка

Продолжайте питаться правильно.

- Ешьте цельнозерновые продукты, каши, овсянку, приготовленную по старинке.
- Добавляйте немного настоящего масла, но не маргарин, который содержит добавки, красители и транс-жиры.
- Съешьте кусочек хорошего темного шоколада, который содержит огромное количество антиоксидантов, вместо дешевого молочного шоколада, который содержит совсем мало натуральных какао-бобов и не имеет никаких пищевых достоинств. Откажитесь от всего прочего.

Восстановление сил

Пусть сегодняшний день обойдется без спешки. Встаньте на 10 минут раньше. Едьте на машине со скоростью на 10 миль в час меньшей, чем обычно. Пропустите кого-нибудь перед собой в очередь. Подумайте, как еще сегодня можно замедлиться. В конце дня подумайте, что вам понравилось и что не понравилось в таком темпе.

Наведение мостов

Вспомните, откуда вы родом. Посмотрите свои детские фотографии. Если это возможно, навестите дом, где вы жили, школу, куда вы ходили. Позвоните старому другу. Вернитесь в детство, посмотрите, какие у вас способности, какой вы особенный. Если ваше детство не было счастливым, вспомните о своих способностях и оцените, насколько вы ушли вперед. Может быть, трудности сделали вас лучше?

Дневник

Что можно сделать неотложно,
Зачем на завтра оставлять?

Гёте

Уровень III. День 10

Активность

Сегодня ваш День альтернатив. Выполните комплекс 1 (стр. 187) или комплекс 2 (стр. 199) уровня III, на ваше усмотрение.

Энергетическая подпитка

Сегодня к завтраку, богатому клетчаткой, добавьте свой любимый фрукт. Фрукты покупайте свежие или сушеные, замороженные или консервированные (в воде или собственном соку) и всегда держите их под рукой.

Восстановление сил

Оцените, как вы дышите в течение дня. Если у вас стесненное дыхание и мышцы напряжены (особенно шея и плечи), найдите время и глубоко и медленно подышите.

Наведение мостов

Чувство духовной близости, в целом, полезно. Составьте список групп, к которым вы принадлежите: школьный коллектив, профессиональное сообщество, духовная община, клуб, общественная организация, спортивная команда, музыкальный или танцевальный коллектив, фитнес-группа. Если список невелик, примените свои способности в других группах. Если велик, возможно, вы слишком распыляетесь.

Дневник

Ешьте вдвое меньше,
но вдвое дольше.

Неизвестный автор

Уровень III. День 11

Активность

Сегодня 10 минут как можно быстрее прыгайте через скакалку. Чередуйте 30 секунд быстрых прыжков и 1 минуту медленных.

Энергетическая подпитка

Насколько быстро вы едите? В школе дети съедают ланч в среднем за 10 минут. Многие хотя бы один раз в день едят на бегу, но даже если садятся, проглатывают еду, чтобы тут же перейти к следующему делу. Постарайтесь распробовать и оценить то, что едите. Вы получите удовольствие и уберетесь от несварения.

Восстановление сил

Сделайте сегодня перерыв на ланч. Если вы заняты, не пытайтесь перекусить за рабочим столом и не ешьте на бегу. Чтобы поесть, смените место и отвлекитесь хотя бы на 10 минут.

Наведение мостов

Настройтесь позитивно принимать каждого, кто вам сегодня повстречается. Делайте ничего не значащие комплименты, всех ободрите и ободрите. Поприветствуйте другого — как бросить в воду камешек: по воде пойдут круги, и позитивная энергия распространится далеко вокруг.

Дневник

Наши возможности кроются
не в прошлом.

Неизвестный автор

262

Уровень III. День 15

Активность

Сегодня вы выполните комплекс 3 уровня III (стр. 212).

Энергетическая подпитка

Чтобы аромата было больше, а жира меньше, положите на бутерброд с индейкой кусочек авокадо. Оставшуюся часть фрукта оставьте для хорошего, здорового ланча.

Восстановление сил

Меньше стрессов. Сегодня День смеха. Посмотрите свою любимую комедию. Когда что-то идет не так, и вам хочется пожаловаться, вы вместо этого посмейтесь. Посмотрите, как все обернется. Смех помогает смотреть на вещи отстраненно и не принимать жизнь слишком всерьез. Кроме того, он улучшает кровообращение, снижает кровяное давление, снижает уровень гормона стресса и укрепляет иммунную систему.

Наведение мостов

Подумайте над следующим утверждением (Нормана Сазинса): «О смехе важно знать не то, что он является формой упражнения, вроде пробежки для внутренностей, а то, что создает настроение, при котором включаются и другие позитивные эмоции».

Дневник

Смех столь же важен, сколь и дыхание,
а любовь так же длинна,
как длинна жизнь.
Неизвестный автор

Уровень III. День 16

Активность

10 минут бегайте на тренажере. Чередуйте 45 секунд бега и 1 минуту ходьбы.

Энергетическая подпитка

Найдите время, чтобы пережевывать пищу. Исследования показали, что чем дольше вы едите, тем меньше съедаете. Каждый раз кладите вилку на блюдо, вытирайте рот салфеткой. Это позволит вам есть дольше. Жуйте медленно и наслаждайтесь каждым куском.

Восстановление сил

Отдохните от телевизора и компьютерных игр. Отключите их на неделю, а освободившиеся часы заполните чем-нибудь для души и сердца. Почитайте, поиграйте на пианино или в карты, послушайте музыку и потанцуйте. Если строгий электронный пост для вас слишком тяжел, переходите на диету. За каждый час, что вы провели у телевизора или за игрой, столько же времени проводите за чтением или активно двигаясь.

Наведение мостов

Есть ли у вас проблемы медицинского характера? Найдите в сети группу людей с такими же проблемами. Почитайте, что они пишут, какие решения находят, подумайте о том, чтобы поучаствовать в обсуждении. Если вам повезло со здоровьем, поищите в сети сообщество, где обсуждают ваше любимое хобби или политику.

Дневник

Бог каждой птичке червячка дает,
да только в гнездо не приносит.
Шведская пословица

Уровень III. День 17

Активность

Сегодня ваш День альтернатив. Выполните комплекс 1 (стр. 187), комплекс 2 (стр. 199) или комплекс 3 (стр. 212) уровня III, на ваше усмотрение.

Энергетическая подпитка

Многие этикетки вводят в заблуждение. Марка «Free Range» означает, что животное каждый день находилось на улице не менее пяти минут. Ищите марку «USDA organic» или «100% натуральное, без консервантов». Продукты из организмов, которые не были генетически модифицированы, имеют пометку «без ГМО». «Изготовлено с органическими ингредиентами» означает, что продукт органический на 70%, марка «Organic» — органический на 95%. Если вам нужны все 100%, ищите соответствующую надпись.

Восстановление сил

Перед сном примите горячую ванну или душ. После того как остынете, вам будет легче заснуть.

Наведение мостов

Большинство из нас, в сущности, — дети, потому что мы беспокоимся о том, чтобы всё происходило так, как мы хотим. Чтобы было по-нашему. Если мы верим в Бога, то даже молимся, чтобы все было по-нашему. Когда мы начинаем думать чуть более взрослому, мы понимаем, что мир не вертится вокруг нас. Как вы думаете, существует ли план, гораздо более великий, чем наши личные желания?

Дневник

Большинство людей счастливы
настолько, насколько настроены быть
счастливыми.
Авраам Линкольн

Уровень III. День 20

АКТИВНОСТЬ

Сегодня 10 минут прыгайте через скакалку. Чередуйте 45 минут быстрых прыжков и 45 минут медленных.

Энергетическая подпитка

Хорошие новости. Арахисовое масло стало полезным продуктом. Действительно, арахисовые продукты снижают содержание ЛПНП («плохого холестерина») почти так же, как оливковое масло. Выбирайте масло старого образца — «натуральное» арахисовое масло или приготовьте его сами. Избегайте промышленных продуктов — они содержат сахар и транс-жиры.

Восстановление сил

Вы позитивный человек? Вы любите пожаловаться? Спросите об этом трех человек, мнению которых вы доверяете.

Наведение мостов

Все мы связаны с землей. Что вы можете сделать, чтобы помочь природе? Вы сортируете мусор? Помогаете сохранить исчезающие виды? Если у вас есть дети, расскажите им о ваших усилиях.

Дневник

Оценить человека — дело не настоящего, а будущего.
Джордж Макдональд

АКТИВНОСТЬ

Сегодня вы выполните комплекс 3 уровня III (стр. 212).

Энергетическая подпитка

Подберите овощи всех цветов радуги. Возьмите зеленые, красные или желтые перцы, зеленую брокколи, оранжевую морковь, желтую тыкву, оранжевый сладкий картофель. Чем ярче цвет, тем больше витаминов, солей и антиоксидантов. Каротиноиды отвечают за желтую и оранжевую окраску, в том числе бета-каротин (который в организме превращается в витамин А) и лютеин (важен для зрения).

Восстановление сил

Как сделать ваш список дел короче?

- Выбросить лишнее. Можете исключить из списка три пункта, которые не так уж необходимы?
- Отложить часть дел. Что-то может подождать?
- Перепоручить другим. Разве все дела должны делать лично вы?

Наведение мостов

У вас есть дедушка с бабушкой или другие престарелые родственники? Постарайтесь снять на видео интервью про их жизнь. Это хороший способ выразить уважение их мудрости и опыту. Если у вас есть дети, это будет память для них.

Дневник

Многие упускают шанс, потому что он буднично одет и выглядит как работа.

Томас Эдисон

АКТИВНОСТЬ

Сегодня 10 минут катайтесь на велосипеде или велотренажере. Если вы катаетесь на улице, найдите для поездок склон и чередуйте 45 секунд быстрой езды и 45 секунд умеренной.

Энергетическая подпитка

Разнообразие — приправа жизни!
Не забывайте разнообразить и источники белков: ешьте рыбу, птицу, яйца, фасоль, горох, орехи и семена.

Восстановление сил

Сядьте и спокойно посидите. Найдите красивое дерево и посидите под ним. Найдите время поблагодарить всех тех, кто помог вам стать таким, каким вы стали. Находите время — каждый день! — для спокойного размышления, для того чтобы заглянуть в себя. Это поможет вам отыскать особое место, куда вы будете приходить, чтобы побыть в одиночестве.

Наведение мостов

Начните и закончите этот день размышлениями о том, за что вы больше всего признательны. Если хотите, составьте список и храните его где-нибудь недалеко, чтобы заглядывать в него и вспоминать, как вам повезло.

Дневник

Лучше хорошо сделать,
чем хорошо сказать.
Бенджамин Франклин

265

Уровень III. День 24**Активность**

Сегодня снова День альтернатив. Выполните комплекс 1 (стр. 187), комплекс 2 (стр. 199), комплекс 3 (стр. 212) или комплекс 4 (стр. 222) уровня III, на ваше усмотрение.

Энергетическая подпитка

Ешьте овощи, чтобы лучше видеть и выглядеть. Исследования показали, что употребление в пищу таких овощей, как томаты, брокколи, капуста, перцы и шпинат, позволяет предотвратить катаракту и деградацию желтого пятна. Хорошее снабжение витамином С позволяет предотвратить появление морщин, воздействуя на подкожные соединительные ткани. Так что включайте эти полезнейшие овощи в свой рацион.

Восстановление сил

Занят, занят, занят! Спросите кого-нибудь, кто вас хорошо знает, сильно ли вы заняты? Если он скажет «да», устройте мозговой штурм на предмет того, как организовать вашу жизнь. Не может ли этот человек помочь вам, чтобы ваша жизнь стала более размеренной?

Наведение мостов

Что для вас самое страшное в вере в Бога? Почему вы стали бояться? Что должно произойти, чтобы вы преодолели страх?

Дневник

Мы любим не потому, что нашли совершенство, а потому, что учимся видеть несовершенное совершенным.

Сэм Кин

Уровень III. День 25**Активность**

Сегодня 10 минут прыгайте через скакалку. Чередуйте 1 минуту быстрых прыжков и 30 секунд умеренных.

Энергетическая подпитка

Перекус к бою! Попробуйте здоровый перекус, когда вы или вся ваша семья жаждет чего-нибудь вкусенького. Нанмажьте кусочек цельнозернового хлеба арахисовым маслом. Добавьте один банан и ешьте. Это одно из любимых детских лакомств — и никаких перепадов сахара в крови!

Восстановление сил

Немного приобщитесь к культуре! Сходите в театр, на концерт или в музей — туда, где вы больше отдохнете.

Наведение мостов

Ведите дневник сновидений. Многие считают, что сны выражают наши подсознательные желания. Утром сон может казаться непонятным, но иногда его значение понимается через несколько дней, а то и недель.

Дневник

Лучше молиться сердцем, без слов, чем словами без сердца.

Джон Баньян

Уровень III. День 26**Активность**

Сегодня вы выполните комплекс 4 уровня III (стр. 222).

Энергетическая подпитка

Приготовьте обед из одной картофелины! К средних размеров отварной картофелине добавьте черной фасоли, сальсы и тертого сыра и перца. Получится 12 г клетчатки и 12 г белка. В сыре содержится молочный жир и 200 миллиграммов кальция.

Восстановление сил

Добавьте света в дом. Яркий свет поднимает настроение, а мягкий успокаивает. Сейчас много спорят, какие лампы полезнее для здоровья. Лучше всего естественный свет, так что откройте занавески.

Наведение мостов

Вы когда-нибудь печатали рассказ в местной газете? Опишите событие из жизни школы или какого-нибудь сообщества, сделайте фотографию и отправьте это в газету. Назовите имена всех, кто на фото, и кратко расскажите о событии. Обычно местные газеты рады освещать то, что происходит вокруг, а люди будут рады увидеть свое изображение.

Дневник

Как много жизней рушатся из-за того, что люди сдаются, не зная, насколько близки они к успеху.

Томас Эдисон

Уровень III. День 27

Активность

Сегодня 10 минут катайтесь на велосипеде или велотренажере. Чередуйте 1 минуту спринта, крутя педали изо всех сил, и 30 секунд умеренного темпа.

Энергетическая подпитка

Чтобы быстро приготовить вкусный перекус, вымойте виноград без косточек, положите в пакет с клапаном и уберите в морозильник. Виноград содержит мощный антиоксидант ресвератрол — вещество, которое делает полезным красное вино. Ресвератрол встречается также в малине, шелковице, чернике, голубике, клюкве и сливе. Арахис — тоже неплохой его источник (см. стр. 62).

Восстановление сил

Сходите на спа. Спа-салоны бывают разными — от маленьких местных заведений до солидных дорогих предприятий. Выберите для себя день обновления или неделю роскоши. Представьте, как вы будете себя чувствовать после полного массажа и терапии речными камушками!

Наведение мостов

Как вы себя чувствуете в сети? Интернет не только для дельцов. Он полезен молодым мамам, тем, кто работает дома, папам, которые сидят с детьми, коллекционерам... Существуют книги, которые помогут разобраться в этом вопросе даже робким людям.

Дневник

Главное удовольствие в жизни — сделать то, к чему тебя считали неспособным.

Уолтер Бэдждот

Уровень III. День 28

Активность

Сегодня 10 минут избегайте по лестнице через ступеньку и шагом спускайтесь обратно, столько раз, сколько сможете.

Энергетическая подпитка

Ешьте брокколи — всю брокколи! Покрошенные стебли брокколи добавляйте вместо капусты в ваш любимый салат. В ней больше, чем в капусте, витамина С и бета-каротина, и вкус у нее другой.

Восстановление сил

Это последний день вашей фитнес-программы 4•3•2•1, поэтому подумайте, как «обновить» свое обязательство заниматься ежедневно. Вы можете вернуться на предыдущий уровень и попробовать приемы, по которым прежде только скользнули взглядом. Или, может быть, будете теперь выполнять по 2—3 комплекса подряд? Помните, вы можете подбирать и менять элементы комплексов с помощью перекидных карточек в конце книги. Теперь, когда вы завершили 12-недельное путешествие, можно начинать новые 12 недель, которые вы проведете по своему усмотрению.

Наведение мостов

Хотите тренироваться в группе и учить других? Один из лучших способов держать себя в форме — помогать держаться в форме другим (см. стр. 280).

Дневник

Один из главных ключей к успеху — уверенность в себе.

Один из главных ключей к уверенности в себе — подготовка.

Артур Эш

Я хотел бы лично пожать вам руку!

Вы разучили все комплексы уровня III. Если вы начинали эту программу с первого уровня, вы целых три месяца упражнялись и правильно питались. Теперь вы, вероятно, выглядите и чувствуете себя совсем по-другому.

Напишите в своем дневнике, что означают эти перемены для вашего будущего. И заходите на сайт www.4321fitness.com, чтобы поделиться фотографиями и рассказами о ваших успехах!

Конец уровня III. Оценим успехи

Вот и завершились все 12 недель фитнес-программы по схеме 4•3•2•1. Вы разучили все комплексы. Это огромное достижение. Теперь вернемся к вопросам (первый раз они

встречались на стр. 79) и оценим результаты. Если хотите, пройдите снова тесты и сделайте анализы, чтобы узнать, что изменилось. Запишите новые результаты, чтобы было удобнее сравнивать.

Эта таблица поможет оценить, какие успехи сделаны вами за последние 4 недели. Возможно, вы уже отвечали на них, но теперь ответы могут быть другими.

Бодрость	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Питание	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Привычки (табак, наркотики, спиртное и проч.)	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Уровень стресса	<input type="checkbox"/> Значительно снизился	<input type="checkbox"/> Немного снизился	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Отношения с людьми	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Семейная жизнь	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Духовная жизнь	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Самооценка	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Состояние здоровья	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Сон	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Общая удовлетворенность жизнью	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Работоспособность	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже
Жизненные цели	<input type="checkbox"/> Значительное улучшение	<input type="checkbox"/> Небольшое улучшение	<input type="checkbox"/> На том же уровне	<input type="checkbox"/> Хуже

4

Реальные люди, реальные победы

Смогли они, сможете и вы!

Если вы хотите сбросить вес, программа эффективных тренировок «10 минут в день» вам поможет. Из опыта корпоративных тренировок я знаю, что система 4•3•2•1 предлагает наилучшее решение для занятых людей с самыми плотными графиками работы, если они хотят улучшить состояние своего здоровья и набрать физическую форму. Как вы знаете из главы 1, многие, занимаясь по моей корпоративной программе, сбросили вес и добились значительного снижения содержания жира. Но я хотел понять, нужно ли рассматривать систему 4•3•2•1 только в качестве инструмента для похудения?

Поскольку моя работа в области физкультуры и сохранения здоровья началась с должности консультанта по вопросам снижения веса, я навсегда сохранил интерес к этой проблеме. Мне нравилось помогать людям становиться стройными, но я понимал, что фитнес — это не только похудение. Большинство программ ориентировано на то, чтобы в короткое время избавиться от лишних килограммов при помощи специальной диеты, но они не укрепляют здоровья, не предполагают стройной системы здорового питания. А в программе 4•3•2•1 используется совершенно другой подход.

С программой «Найди 10-минут» к вашей новой личности

Рекордсмены похудения по схеме 4•3•2•1

Пять лет назад нашей компании предложили принять участие в разработке и поддержке доступной оздоровительной методики «Новый путь к себе обновленному». Меня тоже включили в коллектив ведущих медицинских и спортивных экспертов, работавших над созданием 12-недельной программы помощи тем, кто хочет укрепить свое здоровье и, в том числе, сбросить вес. Отборе принимали участие люди со всей страны (Соединенных Штатов Америки), заинтересовавшиеся этой программой, и в результате из тех, кто подал заявки, была создана рабочая группа.

«Новый путь к себе обновленному» предоставил мне уникальную возможность ежегодно (в течение последних 5 лет) изучать эффективность моих 4•3•2•1-комплексов и вести тренировки, сочетая их с обучением по вопросам сохранения здоровья и здорового питания, в режиме реального времени. Чтобы объективно определить, насколько действенна предлагаемая программа, нам нужно было собрать данные о динамике показателей состояния здоровья участников. Поэтому на протяжении всего эксперимента каждый участник проходил регулярные обследования — в начале, потом через определенные промежутки времени и в конце. Вы сами сейчас убедитесь, что результаты впечатляют.

Все 12 недель тренировок с участниками программы «Новый путь к себе обновленному» проводились:

1. Всесторонняя оценка состояния здоровья и физической формы.
2. Тренировки по схеме 4•3•2•1;
3. Занятия по медицине, физическому воспитанию и выработке навыков здорового образа жизни и организации правильного питания и не только;
4. Обучение по программе 4•3•2•1.

Спустя 12 недель все участники программы избавились от лишнего жира и вошли в хорошую физическую форму. Но, в отличие от участников других программ похудения, они не просто сбрасывали вес — они укрепляли здоровье! Многие из них начали свой путь с желания стать стройнее, но теперь они вам скажут, что крепкое здоровье это не похудение, а поддержание себя в форме. Потратьте немного времени, чтобы узнать о разительных переменах, которые с ними произошли.

Результаты 2005 года (9 участников)

- Показатель холестерина уменьшился с 206 до 175 мг/дл (с 5,15 до 4,37 ммоль/л).
- Содержание триглицеридов упало с 185 до 88 мг/дл (с 2,1 до 1,0 ммоль/л).
- Среднее число подъемов корпуса прессом возросло с 40 до 58.
- Пульс после нагрузки снизился со 107 до 100 ударов в минуту.
- Пульс в покое изменился с 81 до 74 ударов в минуту.
- Уровень артериального давления снизился с 128/83 до 122/82.
- Содержание жира в организме снизилось на 11%.
- Средняя потеря веса составила 8,6 килограмма. Вся группа в целом сбросила 78 килограммов.

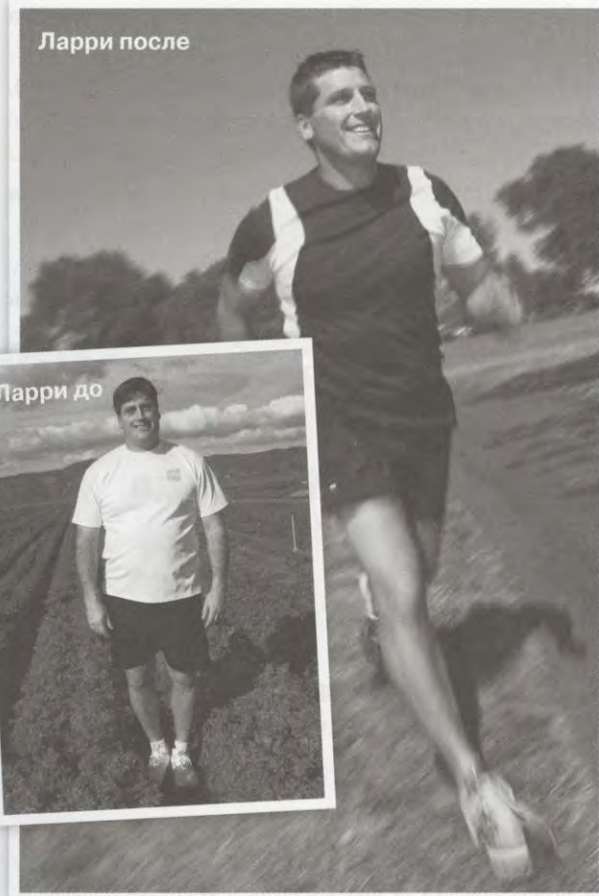
История Ларри:

Наследственная предрасположенность — еще не приговор

В известной притче, Бог, желая предупредить об опасности, сначала бросает камешек, потом булыжник, и лишь затем обрушивает утес. Бог бросал в сторону

Ларри после

Ларри до



Ларри уже не первый камень, поэтому он решил, что если будет продолжать жить по-прежнему, то за уте- сом дело не станет.

У Ларри от инфаркта умер брат, затем от инфаркта скончалась сестра, та же участь постигла его лучшего друга — коллегу и наставника. Среди членов его семьи были случаи заболевания диабетом, а его отец в 47 лет умер от рака — Ларри тогда заканчивал 6 класс. Теперь уже и самому Ларри исполнилось 47, а его сын тоже учится в 6 классе.

Когда-то Ларри был выдающимся спортсменом и тренером, но с годами перестал обращать на себя и его вес незаметно подобрался к 129 килограммам. С одной стороны, ему не хотелось пересекать отметку в 130 килограмм, но с другой, и заниматься желания не было. Ларри иногда шутил, что бегать «трусцой» он не может, потому что он не трус. «Иногда я говорил приятелям, что чувствую себя на миллион баксов, — говорит Ларри. — Теперь я знаю, что обманывал себя: пожалуй, я выглядел всего на 98».

Однажды Ларри попал на конференцию, где заметил ажиотаж вокруг «мини-купера». Решив, что будет производиться розыгрыш автомобиля, он подошел узнать условия. Но оказалось, что автомобиль был всего лишь рекламным ходом — воплощением идеи, что можно «минимизировать» самого себя, приняв участие в программе «Новый путь к себе обновленному». Ларри подал заявку, и скоро был выбран участником первой экспериментальной группы 2005 года.

Как видите, результаты Ларри весьма впечатляют: показатель триглицеридов упал с 7,34 до 0,9, то есть, более чем в 7 раз! Изменилась физическая форма и внешний вид. «Когда я увидел свою фотографию по-

Результаты Ларри

Показатели	до	после	Результат
Систолическое давление	158	126	Уменьшилось на 32 единицы
Диастолическое давление	100	85	Уменьшилось на 15 единиц
Холестерин	6,17	4,15	Уменьшилось на 2
Упражнение на пресс	42	84	На 42 повторений больше
Талия	121	102	Меньше на 19 см
Бедра	122	110	Меньше на 12 см
Вес	129	110	Меньше на 19 кг
Жир	32,3	16,6	Меньше на 15,7% — находился на стадии ожирения, теперь вес в норме

сле завершения курса 12-недельной программы, мне захотелось спросить: «Кто этот парень?» Не помню точно, но кажется, как-то так я выглядел 20 лет назад. Но самое удивительное, что я не только так выглядел, я и чувствовал себя так же! Выглядеть здоровым прекрасно, но гораздо важнее то, что происходит внутри, то, что делает тебя здоровее».

Муж и отец двух детей, директор колледжа и тренер, Ларри в полной мере осознавал, что благодаря программе 4•3•2•1 он станет примером для подражания. Его поддерживала его семья, ученики, все вокруг, и теперь Ларри для них пример того, как сильно может измениться человек. Свой первый 5-километровый марш-бросок Ларри преодолел за 38 минут. Он говорит: «Теперь я хочу уложиться в 28 минут, хотя год назад у меня и в мыслях не было совершать забеги и участвовать в подобных мероприятиях, так что для меня это прорыв, коренное изменение стиля жизни».

Еще одно коренное изменение в его жизни состоит в том, что Ларри получил степень магистра в области физической культуры и обучения. Он с легкостью расстался с креслом директора, сменив его на место у доски. Он рассказывает детям об основах и принципах здорового образа жизни, ведет так называемый «курс здоровья», который сам разработал. Ларри называет свою версию курса «Никто не отстает». Он делает всё, чтобы в школьной программе нашли свое место оздоровительные программы (здоровье, физкультура и отдых). Он учит детей правильно питаться и обращать внимание на состав продуктов питания, читая этикетки. Он призывает их заниматься зарядкой, когда они смотрят образовательные телепрограммы в классе. Он тренирует детскую команду — и бегают вместе с ней. Он заказывает шагомеры, чтобы ученики сами могли видеть, сколько они ходят. Он участвует в оздоровительных школьных программах, следя, например, за тем, чтобы в школьных автоматах была здоровая пища. На занятиях он использует вместо стульев фитболы, так что ученики больше не сидят за партами неподвижно. Он добился дополнительного финансирования для организации парковой зоны, где ученики теперь встречаются с выпускниками, он продолжает добиваться выделения колледжу районных и общинных грантов. Кроме того, Ларри выступает с лекциями о здоровье и физической культуре, в том числе в клиниках и школьных лагерях. И никогда не упускает случая подбодрить того, кто оказался рядом.

Ларри чувствует себя так, как будто помолодел на 10, а может и на 15 лет: вступил в организацию «Ветераны олимпиад» (для спортсменов старше 50 лет), выступает на соревнованиях за уровне штата и даже поставил рекорд в толкании ядра. Он советует людям подбирать себе такие упражнения, которые им нравятся, и не обращать внимания на окружающих. «Я теперь много гуляю, — говорит Ларри, — даже если здесь, в нашей Южной Дакоте, — 20. Люди, когда видят, как я в такую погоду иду вдоль дороги, думают, что у меня сломалась машина, и останавливаются спросить, не нужно ли меня подвезти».

Результаты 2006 года (11 участников)

- Показатель холестерина снизился в среднем с 212 до 165 мг/дл (с 5,3 до 4,13 ммоль/л).
- Содержание триглицеридов в среднем понизилось с 97 до 63 мг/дл (с 1,1 до 0,7 ммоль/л).
- Число подъемов корпуса прессом в среднем возросло с 37 до 63 мг/дл.
- Частота пульса после нагрузки изменилась в среднем со 108 до 88 ударов в минуту.
- Частота пульса в спокойном состоянии в среднем изменилась с 77 до 63 ударов в минуту.
- Артериальное давление в среднем снизилось с 128/87 до 103/71.
- Содержание жира в организме в среднем снизилось на 12%.
- Потеря веса составила в среднем составила 25 фунтов. Вся группа в целом сбросила 274 фунта.

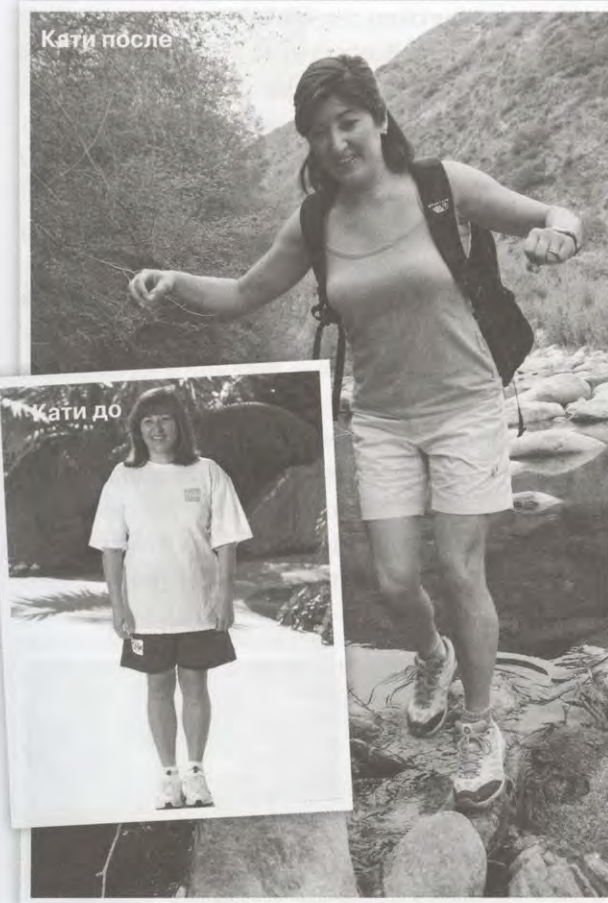
История Кати:

Если это под силу матери тройняшек, под силу и вам

Поговорим о загруженности. Кати — частный предприниматель, а ее муж Говард — врач, и они — родители тройняшек. В 80-е годы Кати около 10 лет проработала тренером по аэробике и, конечно же, была в прекрасной форме, но после рождения детей

Кати после

Кати до



времени ни на что не хватало и из-за крайней загруженности не было никакой возможности заниматься собой. Поначалу ее фигура еще как-то держалась,

но, неправильно питаясь, Кати не чувствовала себя здоровой, да и выглядела неважно.

Кати, решив принять участие в программе «Новый путь к себе обновленному», была настроена довольно скептически. Но за 12 недель ей удалось сбросить 9 килограммов и перейти на одежду на 2 размера меньше! А показатель холестерина упал на 2 единицы! «За 12 недель я смогла то, что мне не удавалось в течение 5 лет, — говорит Кати. — Я годами тренировалась по 30, 35 и даже 60 минут в день, и всё безрезультатно, и вдруг, то, к чему я стремилась и с чем не могла справиться долгие годы, произошло за 12 недель. Я трачу на тренировки меньше времени и получаю результаты лучше, чем последние 5 лет — разве я могла себе такое представить? По-моему, это грандиозно».

Но изменения коснулись не только физической формы: «Я чувствую себя совершенно другим человеком. Я научилась ставить перед собой реальные цели и знаю, как добиться исполнения своей мечты». Одна из таких задач — в 50 лет (а она уже подходит к этому возрасту) выглядеть еще лучше, чем сейчас.

Кати обнаружила, что тренироваться по схеме 4•3•2•1 ей вполне по средствам. В ее распоряжении уже есть беговая дорожка, она пользуется фитболом и гантелями. «Как ни посмотришь на людей в спортзале — они всегда делают одно и то же, — говорит Кати, — а мне нужны разные упражнения. Схема 4•3•2•1 позволяет мне включать в комплекс и то, и другое, добавлять динамическую нагрузку и силовые элементы. Можно даже делать тоже самое, просто сни-

Результаты Кати

Показатели	до	после	Результат
Систолическое давление	127	109	Уменьшилось на 18 единиц
Диастолическое давление	83	75	Уменьшилось на 8 единиц
Холестерин	6,9	4,8	Уменьшилось на 2,1
Упражнение на пресс	41	71	На 30 повторений больше
Талия	85	71	Меньше на 14 см
Бедра	94	89	Меньше на 5 см
Вес	62	53	Меньше на 9 кг
Жир	32,1	21,6	Меньше на 10,5%!

жать и увеличивать нагрузку». Кати дополнительно укрепляет косые мышцы корпуса, чтобы избежать проблем со спиной, ведь всякое может случиться, когда приходится поднимать троих (!) детей.

Сейчас ее тройняшкам по 9 лет, и Кати очень рада, что они любят физические упражнения и правильно питаются. «Наши дети делают то же, что и мы», — замечает Кати и старается подавать им хороший пример. Она отказалась от сладких газированных напитков, пьет много воды, для перекусов у нее под рукой всегда есть полезные продукты. Она объясняет детям, зачем нужна клетчатка, антиоксиданты, другие полезные вещества, и учит их есть продукты «правильного цвета» — надежный способ приучить детей к салатам, фруктам и овощам.

Кати избавилась не только от лишнего веса, но и от пристрастия к сладкому и соленому и от привычки «заедать» проблемы, от которой она страдала много лет, зачастую переидая на ночь в ожидании, когда же дети, наконец, уснут. Теперь она полна сил, уверена в себе и рада, что ощущает жизнь во всей ее полноте. Сегодня Кати с мужем проводят у себя дома, в Калифорнии, занятия на тему «Как снова стать здоровым». И пока Говард освещает медицинские аспекты здорового образа жизни, Кати рассказывает, как она обучилась программе 4•3•2•1, и объясняет, для чего нужен комплексный подход и что он предусматривает. «Правильная организация питания и регулярное выполнение упражнений — это не причуда, — говорит Кати, — и не диета. Это смена образа жизни, и она открывают перед вами удивительные перспективы. Мне они вернули жизнь».

История Джули:

Назад, под контроль

Джули подключилась к программе «Новый путь к себе обновленному» будучи владелицей доходного бизнеса и матерью двоих малышей. После замужества и рождения детей она поправилась, и это ее сильно угнетало. Когда-то Джули была стройной девушкой, но, как и большинство матерей, смирилась с тем, чтобы заботы о детях заполнили всё ее время. Она заметила: «Я стала носить черное, потому что оно стройнит, отказалась от джинсов и шорт». Примерно в это время Джули стала задумываться о том, насколько хорошим примером

она является для своих детей, особенно, с учетом своей наследственности. Когда Джули было 16 лет, ее мать после долгой болезни умерла от рака. Муж Джули тоже в раннем возрасте потерял отца. Но если с наследственностью ничего поделать нельзя, то факторы риска можно попытаться исключить, поэтому Джули решила вернуться к здоровому образу жизни и начала тренироваться по схеме 4•3•2•1.

С шестимесячным ребенком на руках она не могла ходить в спортзал, поэтому от лишнего веса она избавилась, занимаясь дома и используя на занятиях эспандер, гантели и беговую дорожку. Выходя из своего дома на Лонг-Айленде, брала с собой эспандер. «Схема 4•3•2•1 действительно помогла мне, — говорит Джули. — Она заставила меня вернуться к выполнению упражнений. 10 или 15 лет я отказывалась от регулярных занятий: если бы я 4–5 раз в неделю



Результаты Джули

Показатели	до	после	Результат
Систолическое давление	142	126	Уменьшилось на 16 единиц
Диастолическое давление	102	90	Уменьшилось на 12 единиц
Холестерин	4,6	3,8	Уменьшилось на 1,6
Упражнение на пресс	32	49	На 17 повторений больше
Талия	90	74	Меньше на 16 см
Бедро	105	96	Меньше на 9 см
Вес	78	64	Меньше на 14 кг
Жир	35,5	17,8	Меньше на 17,7%

ходила в спортзал, я не смогла бы работать, а 10 минут в день оказались мне по силам и смогли вернуть мне хорошую физическую форму». Она добавляет: «Я по достоинству оценила 10-минутные тренировки: это интенсивная нагрузка, но можно заниматься в своем темпе и в своем доме, не нужно беспокоиться о том, чтобы успеть в зал».

Под влиянием Джули изменились пищевые приоритеты всей семьи: меньше фастфуда, меньше жареного и макарон, больше полезных продуктов. Джули похудела на 2 размера, а ее муж сбросил 9 килограммов. Когда Джули готовила свои первые протеиновые коктейли, 2,5-летний сынишка ей помогал. «Он как раз находился в том возрасте, когда любят помогать, поэтому по утрам смешивал ягоды и порошок для коктейля», — вспоминает Джули. Сегодня сын делает коктейли для себя и особенно любит фрукты, а дочь больше всего любит салаты и вегетарианскую кухню.

Когда Джули спрашивают, что помогло ей не бросать занятия, она рассказывает, что нашла старую фотографию, где они с мужем в купальных костюмах, и повесила ее на холодильник — и это сработало. А совсем недавно программа «Новый путь к себе обновленному» сделала рекламный постер с ее изображением «после» в полный рост. Это изображение в буквальном смысле является «живой рекламой» здорового образа жизни и похудения.

«Это не интенсивная диета, — поясняет Джули. — Я сама контролирую то, что ем. Я прекрасно себя чув-

ствую — моложе, стройнее и здоровее, чем когда бы то ни было. Я научилась питаться по-новому и по-новому смотреть на жизнь. И это влияет на мою семью: мы все становимся здоровее, правильно питаемся и чувствуем себя сильными и бодрыми». И что особенно приятно — Джули снова ждет ребенка!

Результаты 2007 года (9 участников)

- Показатель холестерина снизился в среднем с 203 до 171 мг/дл (с 5,07 до 4,28 ммоль/л).
- Содержание триглицеридов в среднем понизилось с 99 до 62 мг/дл (с 1,12 до 0,7 ммоль/л).
- Число подъемов корпуса прессом в среднем возросло с 40 до 58.
- Частота пульса после нагрузки изменилась в среднем с 110 до 104 ударов в минуту.
- Частота пульса в покое в среднем изменилась с 78 до 63 ударов в минуту.
- Артериальное давление в среднем снизилось с 134/87 до 118/80.
- Содержание жира в организме в среднем снизилось на 7,3%.
- Потеря веса составила в среднем составила 22 фунта. Вся группа в целом сбросила 196 фунта.



Результаты 2008 года (12 участников)

- Показатель холестерина снизился в среднем с 203 до 164 мг/дл (с 5,8 до 4,1 ммоль/л).
- Содержание триглицеридов в среднем понизилось с 107 до 71 мг/дл (с 1,2 до 0,8 ммоль/л).
- Число подъемов корпуса прессом в среднем возросло с 27 до 59.
- Частота пульса после нагрузки изменилась в среднем со 108,5 до 89,8 ударов в минуту.
- Частота пульса в покое в среднем изменилась с 75 до 61,1 ударов в минуту.
- Артериальное давление в среднем снизилось с 128/84 до 117/82.
- Содержание жира в организме в среднем снизилось на 6%.
- Потеря веса составила в среднем составила 24,3 фунтов. Вся группа в целом сбросила 292 фунта.

История Марка:

«Железный человек» заново открывает в себе спортсмена

Марк — человек аккуратный и дисциплинированный. В прошлом командир подводной лодки, а ныне сотрудник юридического агентства и частный предприниматель, Марк раньше по 20 часов в неделю занимался триатлоном «Ironman». Неудивительно, что он с недоверием отнесся к программе «10 минут в день»: «Я много лет серьезно занимался спортом и представить себе не мог, что кто-то будет мне указывать, что для меня лучше».

Но попробовав тренироваться по схеме 4•3•2•1, он поверил в ее действенность. «Я был хорошим спортсменом и знаю, что такое хорошая тренировка. Программа 4•3•2•1 — простой способ исподволь включать в схему занятий весьма эффективные упражнения. Ничего похожего я не встречал».

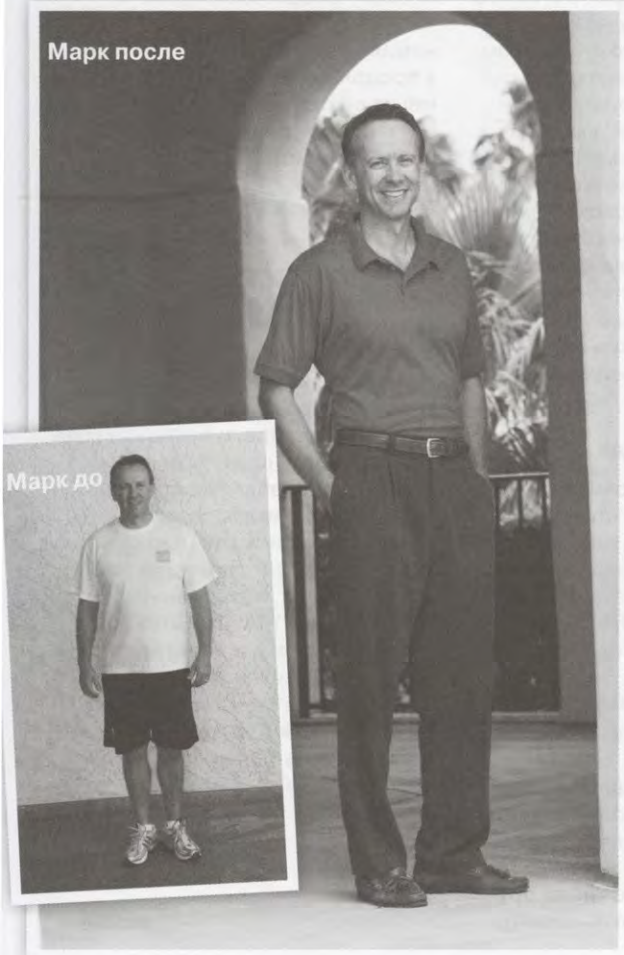
Что касается мотивации, Марк считает, что важно понять свои истинные приоритеты и сосредоточиться на тех причинах, которые заставляют нас измениться.

Результаты Марка

Показатели	до	после	Результат
Триглицериды	1,3	0,7	Уменьшилось на 0,7 единиц
Пульс в покое	68	58	Снизился на 10 единиц
Упражнение на пресс	33	77	На 44 повторения больше
Общий холестерин	5,18	4,15	Уменьшилось на 1
ЛПНП	2,9	1,88	Уменьшилось на 1
Упражнение на пресс	25	121	На 96 больше
Талия	94	79	Меньше на 15 см
Бедра	102	88	Меньше на 14 см
Вес	92	76	Меньше на 16 кг
Жир	23,4	15,8	Меньше на 7,6 %

Марк после

Марк до



«Мы слишком легко бросаем начатое, — говорит он. — Но если наши цели не эгоистичны, мы становимся упорны и можем добиться желаемого».

У Марка было несколько причин преодолеть свой скептицизм и опробовать схему 4•3•2•1 в действии. В-первых, наследственность: его отец в возрасте 68 лет умер от рака простаты, а брат — в 36 лет от болезни сердца. Чтобы не осиротить свою семью раньше времени, Марк решил сделать всё, чтобы снизить факторы риска развития таких патологий, как диабет и заболевания сердечно-сосудистой системы.

Во-вторых, Марк набрал лишний вес, внешне не слишком заметный, но достаточный для возникновения в будущем проблем со здоровьем — в организме скопился лишний жир. Уволившись в запас, Марк стал предпринимателем, женился и обзавелся детьми, времени на тренировки стало не хватать и очень скоро он поправился. «Я занятой человек, — говорил он, — у меня маленькие дети и любимая жена. Совсем нет свободного времени. Успеть сделать всё, что нужно, очень тяжело».

Наконец, Марк задумался и о том, каким примером он оказывается для окружающих. «Все мы является примером друг для друга, — говорит он. — Не обязательно быть худым, но за себя перед людьми не должно быть стыдно». Марк имел в виду не только свою семью, но и единоверцев, и местную общину, школу, где учится дочь, деловых партнеров, и так далее.

Кроме собственно тренировок по схеме 4•3•2•1, Марк изменил свои пищевые предпочтения. «Теперь я смотрю на пищу как на возможность сделать для себя что-нибудь полезное, а не как на средство “заморить червячка” за секунду, чтобы потом жалеть о последствиях. Я могу отправиться в любой ресторан и найти там простую полезную пищу, от которой меня не разнесет и которая не заставит меня снова обедаться».

Теперь Марк весит столько же, сколько 20 лет назад, и чувствует себя как в 20 лет. Он стал выносливее, лучше спит, у него остается больше сил и времени на семью. Он говорит, что те изменения, которые в нем

произошли, настолько неожиданные и приятные для него самого, что он и подумать не может о том, чтобы вернуться к прежней жизни и к тому, «что я сейчас считаю вялым копошением, в котором я барахтался, сам того не понимая». Марк преуспел настолько, что его жена, которую он считал «спортоненавистницей», родив ребенка, тоже решила подключиться к этой программе. «Она сбросила 9 килограммов, — говорит Марк. — После рождения ребенка ей непросто было восстановить форму. Она старалась как могла, но полтора года ничего из этого не выходило. А после 12-ти недель занятий по схеме 4•3•2•1 целых 9 килограммов канули в небытие. Как она обрадовалась!»

Корпоративный тренинг «Найди 10 минут» — вас вызывает 4•3•2•1

Если за последние 20 лет я чему-то научился в области фитнеса, так это проводить занятия на рабочих местах в компаниях, которые заботятся об улучшении морального климата в коллективе, росте производительности труда сотрудников, их выносливости, силе, координации движений, творческих способностях и умении решать проблемы. Все это уменьшает количество отпусков по болезни и расходы, связанные с лечением сотрудников. К сожалению, жесткие сроки, конкуренция и высокие требования к интенсивности труда приводят к тому, что сегодня только у очень и очень малого числа работников находится время тренировок. Три года назад одна смелая компания связалась со мной, предлагая проверить эффективность 10-минутных тренировок по схеме 4•3•2•1 на базе их корпорации. Мне нужно было просто давать сотрудникам корпорации задания по выполнению 4•3•2•1-комплексов из программы «10 минут в день» и оценивать результаты.

2006 год

В программе «Вас вызывает 4•3•2•1» приняли участие 46 че-

ловек, от которых требовалось выполнять 10-минутные комплексы на работе или дома (участники получили диск с записью 4•3•2•1-комплексов и трубчатый эспандер для занятий), пройти начальное и финальное тестирования, включавшее анкеты с вопросами о состоянии здоровья и физической форме, и составить отчет об своем участии в эксперименте. В качестве бонуса за прохождение начального и финального тестирования участники получили футболки, кроме того, они могли рассчитывать на то, что компания простимулирует их оздоровительные занятия.

Результаты 2006 года

Средний показатель снижения жира составил 6,3%. Улучшилось общее самочувствие, питание и физическая активность участников, в том числе и способность к выполнению кардиоваскулярных и силовых упражнений.

2007 год

В 2007 году мы модифицировали задание. Участники продолжали по 10 минут в день заниматься по схеме 4•3•2•1, но с небольшой поправкой — вместе с тремя другими участниками. Такой команд-

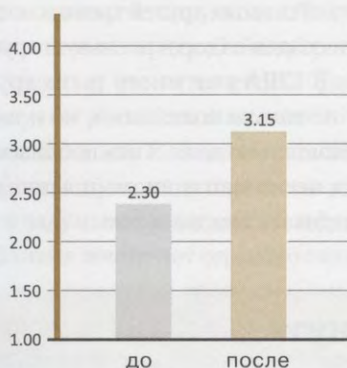
ный подход привнес в программу элемент соревновательности. На этот раз в эксперименте принимало участие 107 работников, а продолжительность эксперимента составила 10 недель плюс до- и постэкспериментальное обследование.

Результаты 2006 года

Результаты 2007 года тоже оказались впечатляющими: каждый участник потерял в среднем 4% жира. Мы определили 10 чемпионов, показавших лучшие результаты в изменении образа жизни, снижении веса и уменьшении содержания жира, и в течение года наблюдали за ними. У семерых из них вес колебался в пределах килограмма или продолжал снижаться! Со всеми десятью занимались тренеры по схеме, похожей на инструкции, приведенные в этой книге. Тренер помогал им закрепить свои успехи и подстегивал их интерес в течение 6—12 месяцев. Группа в целом потеряла 70 килограммов (в среднем, 7 килограммов на человека) и снизила процент жира на 9,6 (с 20,1% до 29,7%).

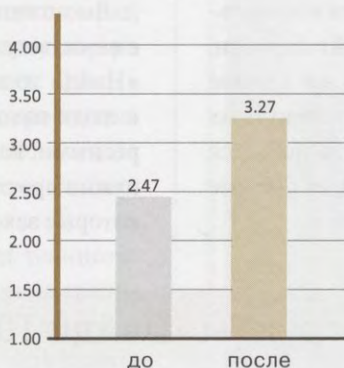
«Найди 10 минут». Результаты опроса по программе «Вас вызывает 4•3•2•1»

Эти вопросы задавались 107 участникам корпоративного тренинга 2007 года до и после проведения программы. Как вы видите, их ответы (усредненные) указывают разительное улучшение состояния здоровья физической формы со временем.



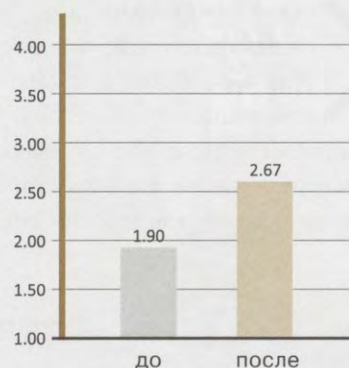
Как вы оцениваете свое состояние здоровья по шкале от 1 до 4?

До **2,3** после **3,15**



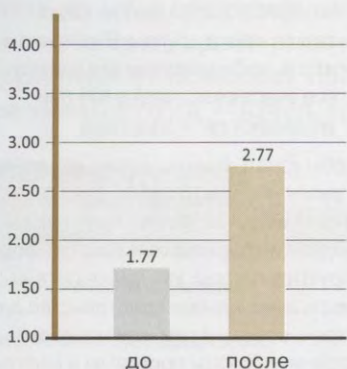
Сколько раз в неделю вы находите 30 минут или больше для физической активности (по шкале от 1 до 4)?

До **2,47** после **3,27**



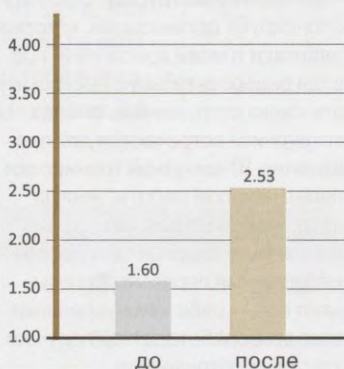
Сколько раз в неделю вы выполняете аэробные (кардиоваскулярные) упражнения как минимум 30 минут (по шкале от 1 до 4)?

До **1,9** после **2,67**



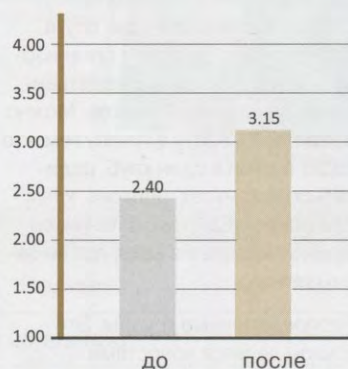
Как часто вы делаете растяжку спины, шеи, ног, плеч и рук (по шкале от 1 до 4)?

До **1,77** после **2,77**



Сколько дней в неделю вы выполняете силовые упражнения (по шкале от 1 до 4)?

До **1,6** после **2,53**



Как вы оцениваете качество своего питания (по шкале от 1 до 4)?

До **2,4** после **3,15**

«Найди 10 минут»

Суперзвезды — лидеры групп

Когда я вижу клиента, который готов измениться, начать пить воду вместо сладкой газировки, гулять с собакой с каждым днем всё дальше или выполнять в неделю три 10-минутных тренировки, я знаю, что он когда-нибудь добьется своих фитнес-целей. Но путь к ним пройдет быстрее и приятнее, если у вас хорошая компания.

Вы можете пригласить своих друзей тренироваться с вами, вступив или создав оздоровительную группу «Найди 10 минут». В США уже много таких групп, и люди находят их не только полезными, но и интересными. Вам необязательно даже жить поблизости: нужно просто найти несколько единомышленников, которые захотят следовать тем же путем.

Фитнес-группы «Найди 10 минут»

За годы работы я видел много успешных групп «Найди 10 минут». Как и где люди связываются не так уж важно — главное чтобы эта связь осуществлялась на постоянной основе. Группы «Найди 10 минут» могут эффективно работать в разных вариантах.

- **Группы по месту жительства.**

Участники этих групп встречаются, чтобы общаться и своим присутствием вдохновлять друг друга. Возможно, вы захотите организовать группу из друзей, родственников или одноклассников. Можно предложить войти в группу тем, кто ходит с вами в один клуб, родительский комитет, церковь, храм или мечеть. Единомышленников можно набрать и в зале, где вы занимаетесь.

- **Распределенные группы.** Эти

группы делятся новостями и информацией по телефону или через интернет. Ведь существуют недорогие способы провести онлайн-конференцию. Мне известны

группы, участники которых разбросаны по всему миру. Обычно лидер такой распределенной группы делает почтовые рассылки, чтобы держать всех в курсе событий, этот же человек общается с каждым по отдельности и имеет в сети страничку, на которой участники оставляют свои мысли, вопросы и ответы.

- **Корпоративные группы.** Обычно их

спонсируют организации, которые работают с моей компанией, проводя оздоровительную программу для своих сотрудников. Иногда сотрудники встречаются для проведения 10-минутной тренировки перед началом работы, иногда после рабочего дня, некоторые компании поощряют тренировки в обеденный перерыв. Выигрывают все — работники укрепляют здоровье, работодатель получает здоровых сотрудников.

- **Корпоративные испытания.** Их

тоже спонсируют организации, которые работают с моей ком-

панией. Программа и участники, необходимые для выполнения испытаний, могут отбираться разными способами: иногда для прохождения программы из коллектива отбирают несколько человек, иногда проводятся соревнования и победителей награждают грамотами, а иногда и призами. Выполнение заданий обычно вызывает у участников здоровый интерес и заставляет их состязаться друг с другом. В конечном итоге, победителями оказываются все участники, потому что они укрепляют свое здоровье.

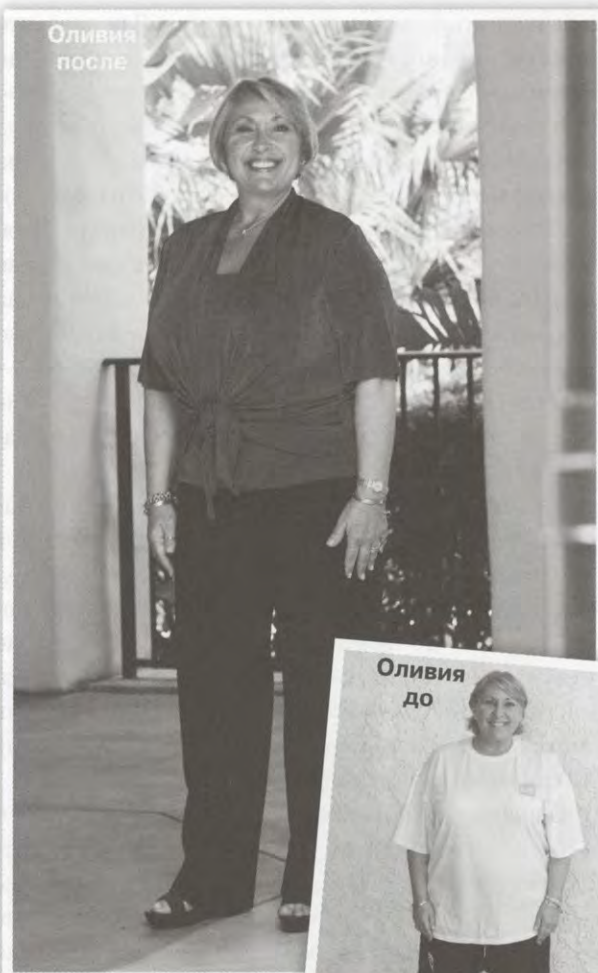
Чтобы узнать больше о том, как войти в группу «Найди 10 минут», зайдите на сайт www.4321fitness.com, где вы найдете информацию о том, как формируются группы, как лучше организовать виртуальное пространство для встреч, советы о том, как проводить встречи, образцы программ и многое другое.

История Оливии:**Как сбросить 28 килограммов,
не изнуряя себя голодом**

Оливия, еще один герой программы «Новый путь к себе обновленному», рассказывает: «Я и раньше занималась физкультурой, но по другим программам у меня ничего не получалось. Так что я и на этот раз, хотя и ставила перед собой конкретную задачу, внутри я не верила, что хоть чего-нибудь добьюсь. Думаю, что лучше всего для описания того, что произошло со мной за эти 12 недель, подойдет слово «чудо!» Я прошла путь, на котором каждая мелочь из того, что я задумывала, исполнилась!»

Оливия много лет серьезно занималась теннисом. Будучи студенткой колледжа, она тратила на тренировки по 40 часов в неделю. Ну а потом «началась настоящая жизнь в реальном мире — вы ведь знаете, работа, семья, а потом просто катишься по накатанным рельсам». И хотя Оливии все же удавалось ходить на корты, она стала поправляться и через некоторое время уже с трудом поднималась по лестнице — настолько снизилась ее физическая форма. «Выбираясь из машины, я сама скрипела, как несмазанная телега, — вспоминает Оливия. — Я сказала себе, что это никуда не годится, так дальше продолжать нельзя».

После того как обе дочери отправились в колледж, Оливия оглядела опустевшее гнездо и поняла, что у нее появилось свободное время. «Я смотрела на себя в зеркало и говорила: «Знаешь что? Теперь твой черед. Пора заняться собой — начать правильно питаться

**Результаты Оливии**

Показатели	до	после	Результат
Систолическое давление	138	126	Уменьшилось на 12 единиц
Диастолическое давление	94	66	Уменьшилось на 28 единиц
Упражнение на пресс	32	84	На 52 повторений больше
Пульс после нагрузки	118	88	Меньше на 30 ударов в минуту
Талия	117	94	Меньше на 23 см
Бедра	123	112	Меньше на 11 см
Вес	106	89	Меньше на 17 кг
Жир	45,5	28,4	Меньше на 17,1%!

и выполнять физические упражнения. Я поняла, что должна измениться, потому что у меня просто не хватает сил, я чувствую себя старой и беспомощной».

В качестве символического стимула Оливия решила использовать вечернее платье, которое она повесила на видном месте в своей комнате. Оно вышло из моды более 20 лет назад, но — какая разница? Оливия решила, что будет следить за питанием и выполнять упражнения хотя бы до тех пор, пока с легкостью не застегнет на себе это платье. «Мои девочки, взглянув на него, только и сказали: “Мам, ты никогда не сможешь его носить!” — смеется Оливия. — Думаю, милые мои, что когда мне удастся достичь поставленной цели, я обязательно надену это платье и буду носить его с гордостью».

Тренируясь по другим программам, Оливия часами пропадала в спортзалах, так что, обратившись к схеме 4•3•2•1, она просто порхала. «Каждому под силу выделить 10 минут в день, — говорит она. — Просто здорово, что не нужно ходить в спортзал, что не нужно приобретать дорогое оборудование, что вся программа вполне выполнимая, практичная и очень гибкая! Я могла выполнять комплекс утром, потому что дневные занятия мне малоудобны».

Оливия стала правильнее питаться, и это позволило ее организму перестроиться и перейти с режима отложения жиров в режим их сжигания. «Я удивлялась, замечая, что при обильном питании я теряю в весе. Мне хотелось понять, как мне удастся худеть, съедая столько пищи? Тогда я узнала, что мой организм запасал жиры из-за того, что я ограничивала себя в калориях. Теперь я ем столько, сколько хочу, а не терзаю себя голодом — стараюсь есть каждые 2—3 часа. Теперь не пища контролирует меня, а я ее».

Оливия рассказывает: «Я не любительницы взвешиваться по 10 раз на дню, но заметив, что одежда на мне болтается, решила пойти взвеситься и была просто шокирована: “Роб, похоже, весы сломались!” — закричала я мужу, поскольку не могла поверить, что настолько похудела. Все заметили, что я подобралась, и в шутку интересовались: “Что, не в коня корм?”».

Оливия радовалась своему новому телу. «Я с двадцати лет себя так не чувствовала: энергия во мне так и бурлит. Если раньше я еле передвигала ноги, поднимаясь по лестнице, то теперь я как будто взлетаю! Раньше я искала место поближе к дому, чтобы припарковаться, то теперь ищу такие места, откуда можно прогуляться. У меня снова есть талия, и мне не приходится втягивать живот, чтобы выглядеть стройней!

И я теперь покупаю обычную одежду в обычных магазинах, а мои дочери радуются, видя, какой подтянутой я в ней выгляжу. А ведь раньше я не могла ее на себя натянуть. Теперь я совершенно другой человек, которого мои дочери никогда раньше не видели».

Оливия добавляет: «Теперь мне хочется, чтобы и другие попробовали изменить себя. Я рассказываю им о своих успехах, и говорю, что если я смогла, значит, сможет каждый, и возраст здесь не помеха. Это просто какое-то волшебство!» Оливия продолжала делать успехи и постепенно вовлекла в программу 4•3•2•1 всю семью. К моменту написания этой книги, ее муж Роб сбросил 18 килограммов, дочери Александра и Тейлор — 10 и 2 килограмма соответственно, а сама Оливия — 28 килограммов. И продолжает худеть.

Домашняя группа Оливии

В какой-то момент Оливия поняла, что тренировки наполнили ее жизнь новым смыслом, и решила организовать группу для занятий по схеме 4•3•2•1 и здоровому питанию.

Оливия человек коммуникабельный. Из своих, 200 друзей она выбрала 40 и разослала им приглашения в свою фитнес-группу. Многие заинтересовались — и ядро группы в количестве 30 человек было составлено. К моменту написания этой книги группа в целом сбросила 317,5 килограммов!

Перед началом занятий, Оливия пригласила всех к себе домой и всех протестировала. Для этого она пригласила добровольцев, которые изменяли рост, вес, обхват бедер и талии, а врач измерял давление и считал пульс в покое. Оливия попросила каждого участника заполнить «целевой листок», то есть сформулировать цели, которых он планирует достичь, и сфотографировала каждого.

Оливия как организатор и душа группы считает своим долгом воодушевлять своих товарищей. Она с удовольствием помогает другим становиться лучше. «Я думаю, что нашла свое истинное призвание», — говорит она. Оливия похудела на 28 килограммов, но она никогда не скажет, что «потеряла» эти килограммы. «Если вы что-то теряете, значит, хотите вернуть назад, — поясняет Оливия. — Я сбросила вес, сожгла его, избавилась от него, но не «потеряла» — потому что я не хочу его вернуть».

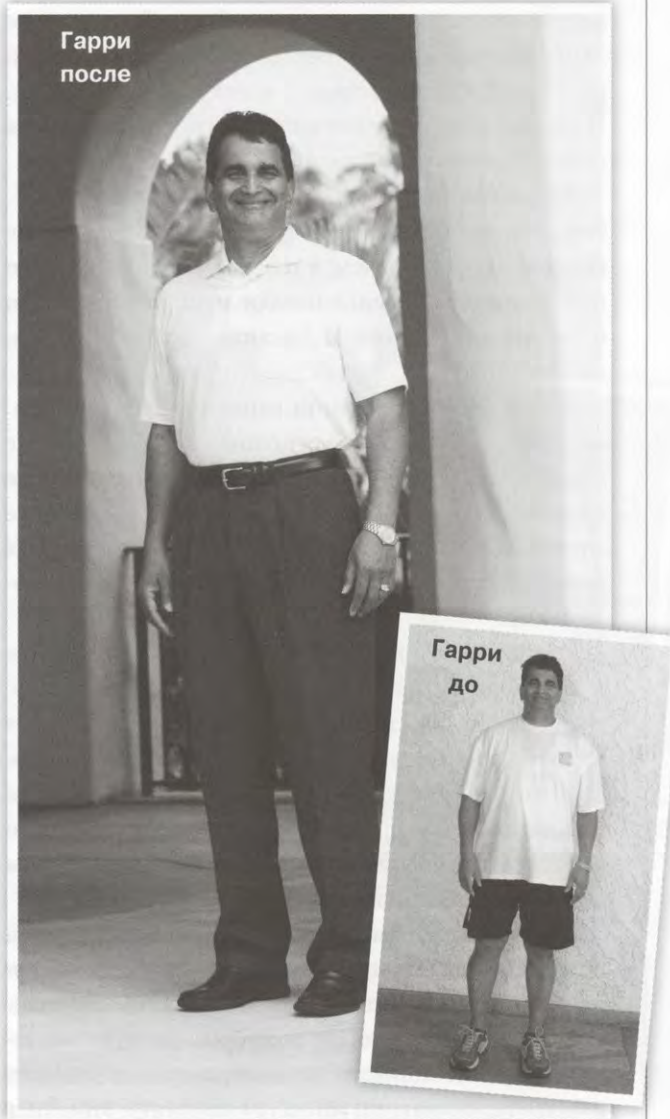
История Харри:**Сбросить вес — уже мотивация**

Харри набрал вес, когда, покинув Индию, приехал учиться в США. Чтобы получить степень доктора философии, ему пришлось потратить 12 лет и, как Харри шутит, в эти годы он ел только то, что положено — сам положит, сам съест. Постепенно он набрал 11 лишних килограммов, а уровень холестерина у него поднялся настолько, что пришлось принимать лекарства.

Конечно, Харри был занят: «Я говорил себе, что у меня полно дел, я работаю по 18 часов в сутки и едва успеваю поспать. Я говорил себе, что на спортивные мероприятия у меня просто нет времени, да и заниматься мне негде. Но схема 4•3•2•1 отвергает все отговорки: вам нужно только три минуты, чтобы разогреться, и всего 10 минут, чтобы справиться с комплексом». Здесь доводы Харри не срабатывали, и он решил попробовать.

«Люди представляют себе, что им придется ходить в спортзал и тратить на это массу времени, — говорит Харри. — Но здесь всё это не нужно. А 10 минут можно выкроить даже на работе. Вам не нужно снаряжение, не нужна спортивная одежда. Уверен, что каждый, кто ценит свою жизнь и здоровье, сможет найти 10—13 минут в день, хотя бы пока смотрит телевизор. Программа 4•3•2•1 идеально подходит для занятых людей — отговорки не принимаются».

Что касается мотивации, то Харри говорит, что она ему не нужна, и поясняет: стоит только начать, как дальше тебя понесет по течению. «Скажем, ты хочешь сбросить 9 килограммов. Походи целый день с 9-ки-

**Результаты Харри**

Показатели	до	после	Результат
Холестерин	5,43	4,2	Уменьшилось на 1,23
ЛПНП	3,73	2,73	Уменьшилось на 1
Упражнение на пресс	31	53	На 22 повторений больше
Талия	102	94	Меньше на 8 см
Бедра	112	99	Меньше на 13 см
Вес	101	91	Меньше на 10 кг
Жир	30,6	27,7	Меньше на 2,9%

логаммовым рюкзаком за спиной, делай привычные дела, работай, а потом сними рюкзак и почувствуй разницу. То же происходит, когда сбрасываешь вес. И это уже веский довод в пользу того, чтобы заняться собой. Большого и не надо!»

Харри говорит, что любит всё проверять на практике. Он увеличил число тренировок и стал более гибким: «Сидя за рулем, я теперь могу дотянуться до пассажирского сиденья позади меня, а раньше это было мне недоступно. И дыхание при ходьбе почти не сбивается».

Харри заметно изменил рацион своего питания. «Я приехал оттуда, где основные продукты — рис и картофель, то есть крахмал и углеводы. Да к тому же я еще и сладкоежка! Сначала я думал, что ограничение в углеводах станет для меня одним из самых тяжелых испытаний, но оказалось, что и углеводы бывают полезными!

Тяжелее всего мне дался контроль над временем и количеством пищи. Я привык есть помногу и не вовремя. Оказалось, что при смене образа жизни нет мелочей, многое нужно держать под контролем. Я постоянно напоминал себе, что я не на диете: акцент не на том, что тебе нельзя, а на том, что можно и должно. То есть, вы не обязаны становиться тоньше, вы не обязаны становиться легче, но вы должны стать здоровее.

Перемены, которые с вами происходят, касаются не только тела. Если вы регулярно выполняете упражнения и правильно питаетесь, перед вами открываются такие возможности, о которых вы даже не подозревали: вы становитесь менее раздражительными и более терпеливыми, готовы с уважением отнестись к мнению оппонента, и это помогает вам наладить отношения с близкими и коллегами. А если вы плодотворно общаетесь с разными людьми, то многое начинаете понимать и видеть по-другому. Вы становитесь лучше. И как исполнитель. И как руководитель».

Харри философски добавляет: «У нас нет хрустального шара, чтобы заглянуть в будущее. Никто не скажет тебе, попадешь ли ты туда, куда идешь — только ты сам можешь узнать ответ на этот вопрос. Но одно могу сказать точно: если отправишься в путь, то сдвинешься с мертвой точки и прежним уже не будешь».

Харри знает, как сильно его новый образ жизни отразился на отношениях в семье. «Самая большая награда — это слова моей дочери: “Папа, я теперь могу тебя обнять!” Это трогает меня до слез».

Распределенная группа Харри

Харри достиг таких успехов, занимаясь по схеме 4•3•2•1, что решил создать свою фитнес-группу. Он родился в Индии, учился в Нью-Йорке, живет в Бостоне, поэтому неудивительно, что его группа распределенная, или, как называет ее он сам, — глобальная. В нее входят жители Портленда, Хьюстона, Кливленда, Бостона и — да! — Нью-Дели.

Харри обменивается с членами своей группы электронными письмами, организовал гугл-групп для обмена информацией. Каждые две недели группа собирается на интернет-конференцию, чтобы поделиться успехами и обсудить насущные вопросы. С каждым членом группы Харри регулярно связывается лично. Вначале, чтобы выяснить, что побудило каждого из участников вступить в группу, он попросил всех составить и отправить ему свои «целевые листки». На основании этого опроса Харри составил контракты и разослал всем с просьбой подписать, отсканировать и вернуть ему.

Будучи инженером, Харри разработал для своей группы шаблон электронной таблицы и собственную систему, помогающую оценить, сколько участники группы (1) едят полезных продуктов, (2) насколько вовремя и в нужных количествах едят и (3) как часто тренируются. Чтобы было легче, Харри разбил эти пункты на 8 типов поведения. Вы оцениваете каждый пункт по шкале от 1 (очень плохо) до 10 (замечательно). Подключаясь к программе, по всем трем пунктам образ жизни может быть оценен на 1 (то есть — (1) — вы пьете сладкие газированные напитки и кофе, но не пьете воды; (2) — вы поглощаете все подряд, как пылесос; и (3) — все ваши физические нагрузки это скоростной жим кнопок дистанционного управления). Когда вы начинаете заниматься, вы продвигаетесь по шкале, ваш тип поведения меняется, пока не достигнете десятков по всем пунктам.

Одна из причин, по которым Харри нравится электронная таблица — она дает возможность оценить свое состояние: не сколько вы весите, а насколько вы здоровы и насколько хороша ваша физическая форма.

Харри любит говорить: «Одно дело — знать. И совсем другое — применять знания». Его группе повезло: Харри с увлечением отдается поискам путей применения своим знаниям, совершенствуя схему 4•3•2•1.

История Труды:**Нет болям в спине**

Труди, мать четверых детей, имеет свой бизнес, да еще умудряется вместе со своим мужем Ли сдавать в аренду внесезонный домик в Южной Дакоте, где они организуют праздники, свадьбы, корпоративы, охоту и рыбалку. При этом на Труди лежит обязанность кормить постояльцев.

Чтобы заняться фитнесом, у Труди был целый ряд причин. Как и многие другие, она с возрастом стала терять форму — понемногу накапливаясь, лишние калории откладывались на боках. Труди хотелось быть стройной бабушкой, примером для подражания, а лишний вес давил ей на плечи и не давал чувствовать себя молодой. К тому же, в комплексе со слабой степенью сколиоза, лишний вес способствовал напряжению мышц, вызывая боли в спине. И наследственность не внушала оптимизма: мать умерла от инфаркта в возрасте 60 лет, отец перенес шунтирование сердца, сестры и братья страдали от гипертонии, а у двух сестер были обнаружены онкологические заболевания. «Нужно что-то менять», — решила Труди.

«Мне нравится, что системы 4•3•2•1 построена на научно-обоснованном фундаменте, — говорит она. — Это так удивительно: 4 минуты ВАУ могут сделать для организма больше, чем 45 минут ходьбы по дорожке! И еще в течение 36 часов после тренировки ускорен метаболизм».

10-минутными комплексами Труди постепенно развивает свою силу и выносливость. «Знаете, когда



моешь посуду, бывает, болит спина. Тогда приходится опираться руками о край раковины. Мне больше никогда не придется это делать! Раньше, когда я делала несложную йоговскую асану, я едва могла простоять в ней минуту, потая, покачиваясь и постанывая. Не-

Результаты Труди

Показатели	до	после	Результат
Систолическое давление	122	98	Уменьшилось на 24 единицы
Диастолическое давление	70	68	Уменьшилось на 2 единицы
Упражнение на пресс	42	68	На 26 повторений больше
Талия	102	84	Меньше на 18 см
Бедра	124	102	Меньше на 22 см
Вес	85	77	Меньше на 8 кг
Жир	34,6	31,1	Меньше на 3,5%

давно я удивилась, как легко мне это дается теперь! Я пыталась понять: если я всё делаю правильно, почему так легко?»

Труди очень нравится то, как она теперь питается. Она советует следить за тем, что вы едите и пьете, и анализировать свои привычки, чтобы избежать любых нежелательных неожиданностей. Труди с мужем настолько серьезно относятся к выбору качественных продуктов, что, если в ресторане им не могут предложить то, что их устроит, они просто посидят с друзьями и выпью кофе, но не станут есть приготовленное во фритюре или пить молочный коктейль. «Раньше я никогда не завтракала, но теперь всё изменилось, — признается Труди. — Я ем 6 раз в день и больше, чем когда-либо раньше, и не только худею, но и превосхожу себя чувствую. Мы с Ли часто обсуждаем, насколько лучше стало наше самочувствие. Насколько сильно мы изменились. Я чувствую себя наполненной энергией — это так здорово и проявляется множеством способов. И я чувствую себя сильной!»

Целых 5 недель вес Труди практически не менялся, но уменьшались объемы, и она становилась стройнее и сильнее. Труди продолжала заниматься и правильно питаться, и однажды стрелка весов сдвинулась с места. «Я взвесилась и была потрясена! Я ходила вокруг дома, подпрыгивала, простирала руки к небу: я вешу, как 7 лет назад! Я знала, что могу сбросить около 5 килограмм — мне и раньше это удавалось. Но обычно дальше сдвинуться с этого места не удавалось. А теперь я перешла эту черту и иду дальше — и меня ничто не ограничивает!»

Группа Труди «Кто сбросит больше»

Труди была так воодушевлена своими быстрыми успехами, что ей хотелось побыстрее организовать свою группу тренировок по схеме 4•3•2•1 и здорового питания. Поскольку у них с мужем в Южной Дакоте имелся внесезонный домик, она решила собрать всю группу в нем и на выходные пригласила всех потенциальных участников туда, чтобы обучить их методике 4•3•2•1 и основам правильного питания. Затем раз в неделю она звонила каждому члену группы, а через

12 недель они снова встретились на уикэнд и отпраздновали свою победу.

Все шло так хорошо, что Труди задумала развернуться пошире, и не просто пошире, а устроить грандиозное соревнование. Свое начинание она назвала «Кто сбросит больше», словно телешоу. На этот раз она собрала 31 человека — в том числе мужа и дочь, которым предстояло заниматься в течение 9 недель. Труди проследила, чтобы перед началом состязаний все сделали анализ крови и записали свои исходные данные. Таким образом, результаты 9-недельных занятий можно было точно измерить.

- Артериальное давление всех участников суммарно снизилось на 474 единицы. У того, кто получил гранд-при, оно снизилось на удивительные 66 единиц.
- В общей сложности, объем талий и бедер снизился на 119 дюймов (302 см). Победитель сбросил 8,5 дюймов (21,5 см).
- Группа сбросила 277 фунтов (125,5 кг). Обладатель гранд-при — 21 фунт (9,5 кг).
- И в заключение программы, лучший результат по отжиманиям оказался 60 для мужчин и 51 для женщин.

Чтобы не терять связи с участниками, Труди проводит еженедельные телефонные конференции и каждую неделю делает электронную рассылку, цель которой поддержать мотивацию. Вот ее последнее письмо.

Я так ГОРЖУСЬ ВСЕМИ ВАМИ и результатами, которых вы достигли. За такое короткое время ваша жизнь переменилась. Я вижу, как вы постройнели, а опасные для вашего здоровья медицинские показатели снизились. Но важнее всего, что ваши глаза сияют и воздух вокруг лучится исходящей от вас энергией. Не останавливайтесь. Продолжайте продвигаться к оптимальной для вас физической форме и здоровью. Помните, что это — ваш ежедневный выбор. Я верю в вас. Поздравляю вас всех. Вы ЛУЧШИЕ.

Люблю, Труди

«Найди 10 минут» для вас

Натуралист Джон Берроуз однажды сказал: «Самое ничтожное дело важнее величайшего намерения». Я полностью с ним согласен. Устремления и надежды не сделают вас здоровее. Но даже самое маленькое подлинное усилие может хоть что-нибудь изменить и привести вас на путь к успеху.

И я хочу поддержать вас — а может быть, бросить вам вызов: следуйте этой программе хотя бы 12 недель.

Может быть, вы уже сделали это. Отлично — тогда продолжайте. Где бы вы ни находились, идя к цели своим путем, позвольте мне наблюдать за вашими шагами. Зайдите на сайт www.4321fitness.com и поделитесь вашими успехами (или затруднениями) и новыми ощущениями. На этом сайте вы встретите единомышленников. Читайте их истории, перенимайте их опыт, это поможет вам прийти достичь своих таких желанных целей.

«Найди 10 минут» для здоровья и бодрости — задача для миллионов

Если вы уже понимаете, какую пользу организму приносит регулярная физическая нагрузка, хочу предложить вам присоединиться к нашей «Программе здоровья и фитнеса», хочу, чтобы вся наша страна занималась по схеме 4•3•2•1! Наша цель состоит в том, чтобы миллионы людей занимались хотя бы по 10 минут в день.

Зайдите на сайт www.4321fitness.com, кликните «Take 10 Challenge» — и узнайте, как помочь миру справиться с общенациональной эпидемией гиподинамии и ожирения. Там же вы ознакомитесь с полезной

информацией, которая поможет вам донести призыв 4•3•2•1 до своей семьи, друзей, коллег, религиозных центров, детских домов и домов престарелых, школ и других сообществ.

Я молюсь, чтобы эта книга стала поддержкой для вас и благословением для вашей семьи на долгие годы, помогая исполнить самые сокровенные желания.

Дай вам Бог крепкого здоровья, ныне и присно и во веки веков!

На финишную прямую!

Sean Joy

Благодарности

Оказалось, писать книгу совсем не то же, что играть в футбол: это занятие требует высокой личной ответственности каждого в сочетании с усилиями большого коллектива. Чтобы книга была издана, требуется детальный план совместных действий, бесконечные и иногда болезненные часы напряжения, координация талантов каждого, самопожертвование, чтобы каждый мог воплотить свою мечту. Как и в футболе у каждого члена команды своя роль. При грамотном подходе к организации работы в команде все зависят друг от друга. Если ведущий игрок, или, в нашем случае автор, пожинает большую часть славы (я никогда не был ведущим игроком!), то есть и целый сонм других — игроков, тренеров и даже болельщиков — которые серьезнейшим образом причастны к созданию этой книги. Поэтому — спасибо моей «команде», «тренерам» и «болельщикам» за превосходный сезон!

Спасибо моему наставнику, группе поддержки и главному болельщику в одном лице — моей жене Джоан. Ты прекрасный дар Божий. Без тебя эта книга ни за что бы не родилась. Оставаясь невидимой для широкой публики и не ожидая награды, ты жертвовала собой ради команды. Ты обращала внимание на детали и увязывала между собой то, о чем я и представления не имел. Ты нежно поддерживала меня и ободряла шлепком, когда мне забивали гол и я готов был сдаться. Спасибо, Джо, за ежедневные напоминания о самом важном, за твой пример, за беззаветную любовь, за наших детей, за всех, кого ты знаешь (или даже кого знаю я) и — за твой бесценный дар — себя, Джо... Спасибо за то, что отдала так много себя, что предоставила мне возможность «практиковаться» и написать эту книгу. Люблю тебя всем сердцем.

Спасибо команде Фоев — моему сыну Джоэлю и моей дочери Брук. Вы самый прекрасный дар Божий для нас с мамой! Мне не хватит слов благодарности за бесчисленные «папины часы», которыми вы пожертвовали, чтобы я мог писать. Брук, спасибо тебе за то, что приносила мне воду и что-то поесть, когда я не мог оторваться от своей «игры», за замечания, за слова о том, как ты меня любишь! Джоэль, спасибо тебе за все твои «Всё в порядке, папа!», когда у меня не было времени разобраться или просто поговорить. В твоём понимании было больше смелости и самоотверженности, чем я мог представить! А больше всего благодарю вас обоих за то, что вы стали тем, кем стали. Я очень люблю вас обоих и горжусь тем, что я ваш отец.

Спасибо, мама. Как все футболисты перед камерой, произнесу: «Я люблю тебя, мама!» Не хочу прослыть не-

благодарным и спешу выразить свою признательность там, где это должно сделать. Не будь моей матери, я не ступил бы на эту стезю, да и ни на какую другую тоже. Спасибо, мама, за то, что ты самоотверженно, в одиночку, вырастила нас с Марком, научила нас мечтать о великом, трудиться и всегда обращаться за силой к Богу. Может быть, для других ты и незначительная фигура, но для меня — ты самый великий человек. Я люблю тебя, мама!

Спасибо, «Бигги», Марк Ньюстром. О мой друг! 15 лет назад ты поверил мне, и в результате родился курс Personal Wellness. Как совладелец нашего предприятия, я навсегда перед тобой в долгу (а также перед Лиз и мальчиками — Кевином и Шоном) — за вашу честную дружбу все эти годы. Ты большой и сильный защитник, который, закрывая собой амбразуру, дает возможность другим идти в атаку. Не боясь запачкаться или споткнуться, ты без усталости помогаешь другим оставаться в игре. Спасибо за твой пример спокойной силы, за то, что держишь оборону, давая мне время воспользоваться своими силами и создать то, что, я надеюсь, поможет тысячам, а может, и миллионам людей.

Спасибо вам, Нелли Сейбин, вам и вашей семье. Каждой команде, чтобы иметь хоть какие-то шансы на победу, нужен надежный, талантливый защитник. Нелли, начиная от самого предложения написать книгу и заканчивая всеми правками рукописи, вы проложили путь там, где я не видел никакого просвета. И огромное спасибо вам за дружбу и готовность помочь. Я очень рад, что знаком с вами и что вы — в нашей команде, миссис Сейбин! Спасибо вам, Боб, за то, что не возражали против моих ночных звонков и за дружескую поддержку Нелли и ее проекта. Скаю за то, что опробовал систему 4•3•2•1 и воодушевил свою маму и меня. И Элеанор за то, что была рядом, когда мама больше всего в ней нуждалась. Вы даже не знаете, как помогли ей!

Спасибо моим литературным агентам, Дениз Марсий и Анн Мари О'Фаррел. Как всякий спортсмен или писатель, признаюсь: очень поддерживает, когда тебя окружают люди, которые не только в вас верят, но и подстегивают вас. Дениз и Анн Мари, спасибо вам за веру в меня и за это подстегивание. Это помогло мне сделать книгу настолько хорошей, насколько это было в моих силах. От подготовки заявки на издания и встреч с издателями до помощи в понимании деталей контракта и выбора прекрасного издательства — я всегда чувствовал вашу заботу. Ваша мудрость, заинтересованность и профессиональный подход к делу хранили меня. Вы обе просто супер!

Спасибо превосходной команде «Воркман Паблишинг». Чтобы эта книга стала реальностью, ваше издательство собрало отличную талантливую команду профессионалов. Еще во времена моего обучения в Нью-Йорке, встречаясь с Питером Воркманом и его главным редактором Сьюзан Болотин, я понял, что «Воркман» это что-то особенное. С первой совместной «работы» я понял, что здесь правильная команда. Вы занимались мелочами, а достигали невиданного совершенства! Спасибо, Питер, за веру в программу эффективных тренировок «10 минут в день» и за возможность работать с таким удивительным коллективом. Сьюзи, спасибо вам за наставления, поразительное терпение и внимание к деталям. Ваше искусство и особенно, ваша обходительность были теми инструментами, которые помогли довести этот проект до конца. Еще благодарю: Энн Керман, за скитания по Калифорнии со мной и всей командой и за помощь в правке ужасных снимков; редактора рукописи Линн Стронг и выпускающего редактора Бет Леви; Натана Лифтона, который снова и снова терпеливо просматривал эти страницы; дизайнеров Лидию Томас, Джанет Викарио и Дэвида Мэтта, которые являются авторами творческих идей, позволивших сделать книгу необычной; Джули Примавера и Дуга Вулфа из производственного отдела, которые подали мысль сделать 4-цветные перекидные карточки в конце книги и воплотили ее в жизнь; Уолтера Вейнитца, Пэйджа Эдмундса, Дэвида Шиллера, Кристин Мэтьюз, Селину Мири и Дженни Мендел, которые придумали, как донести идею 10-минутного ежедневных комплексов до всей страны. Всю команду «Воркман Паблишинг» (включая и тех, кого перечислил) благодарю за помощь, оказанную этой книге на пути к победе!

Спасибо Диане Пэтц, моему «персональному тренеру». Ди, с момента зарождения концепции 4•3•2•1 вы помогли мне, проверяя, подтверждая и дополняя каждый шаг программы! Спасибо за тот энтузиазм, с которым вы взялись за программу, подняв ее на качественно новый уровень, спасибо за тщательную проверку всех вопросов, касающихся величины физической нагрузки. Спасибо Рич, Ирин, Кейси и Сейми за терпение и организацию быта во время выездных тренировок, и большинству из вас — за дружбу и вдохновение.

Спасибо «Персонэл уеллес корпорейшн» (PWC) за надежную оборону на штрафной площадке. Победа в футболе зачастую определяется на штрафной площадке, и у вас на посту всегда оказывались лучшие игроки и это решало дело. Мне чрезвычайно повезло: я работал с безумно талантливой группой сотрудников и сотрудниц, которые наполняли радостью каждый день работы. Спасибо вам, доктор Кип Джонсон, за мудрые советы и заботу о людях. Вы выдающийся человек и прекрасный врач,

который действительно заботится о здоровье пациентов. Спасибо тебе, Марк Фой, брат мой, ты научил меня любить весь мир и живущего во мне ребенка — меня самого! Спасибо Марии Агирре и Робену Сиприану за их увлеченность здоровьем и фитнесом, за помощь в достижении высочайших результатов. Спасибо Хартуани Гунавану за наведение порядка в множестве деталей и за неизменную улыбку на вашем лице. Также приношу благодарность моих коллегам, товарищам и друзьям: доктору Ёсуке Чикамото, Джо Лейцингеру, Мими Нишамуре, Арлин Тернеру, Бобу и Доминик Ходжин и Джону Кристенсену за их вклад в общее дело, своевременные звонки и постоянную поддержку проекта. Вы все вдохновляли меня, спасибо вам за стремление к совершенству, я работал для вас.

Спасибо тебе, «Брейнъярд», за креатив! Каждая команда в своей работе полагается на стратегов, которые продумывают план работ, и я счастлив, что в течение многих лет работаю не с одним, а с целой группой стратегов — одной из лучших и самых ярких в этой области. Слаженная команда стратегов бизнеса, маркетинга и веб-дизайна помогла довести суть эффективной программы тренировок «10 минут в день» до широких масс, создав ее виртуальное продолжение на сайте, в сети. Брайан Тон и Глен Холл, спасибо вам за дружбу, которой вы меня одаривали все эти годы, за то, что разделяли наши с Марком мечты и делали все для того, чтобы схема 4•3•2•1 помогла людям. Спасибо всему коллективу «Брейнъярда», каждый член которого помогал мне как мог: с вами я всегда чувствовал себя как дома. Спасибо вам, Майкл Маклейн, Уэнди Олдфилд, Тревор Джерард и Келли Уилки. Вы отличные парни!

Спасибо фотографам и съемочной группе. Иллюстрации этой книги — настоящие произведения искусства. Спасибо Джеймсу Мачьярьелло, чрезвычайно одаренному, талантливому фотографу, который сумел на снимках даже меня сделать привлекательным; нашим неизменным моделям: Эмме Мур и Этану Стоуну, украсившим своими прекрасно сложенными телами каждое упражнение; нашему визажисту и стилисту Сурджайе Крису за то, что научила, как смывать с лица грим. Спасибо также нашему замечательному продюсеру и руководителю съемок Стиву Сандовалу, который предусмотрел все до последней мелочи, а также художественному директору Брайану К. Тону, который всё продумал и даже случайно зафиксировал мою костюм (а потом не давал мне забыть, как я должен быть одет!). Особая благодарность Эрике Нунгарай и Эндрю Терсесу, которые снабдили иллюстративный материал книги поясняющими надписями. И наконец, спасибо «Брейнъярд» за предоставленную студию!

Спасибо вам, Майк Смолински, за вашу доброжелательность и консультации по телефону, через многие

и многие километры. Я ценю оказанную вами помощь при запуске программы, и буду помнить всегда. Спасибо вам за всё, что вы сделали для этого проекта.

Благодарю вас, командный врач, Билл Сирс.

Доктор Билл и Марта Сирсы, спасибо вам за поддержку в написании моей первой книги, за соавторство со мной и «LEAN Kids», за вашу веру в меня и слова о том, что однажды я смогу написать собственную книгу. Вы благодетельствовали столько семей, особенно мою!

Спасибо вам, «Nutrilite» и «Amway», ведь разработка и тестирование программы «4•3•2•1» начиналась с проведения оздоровительной кампании в южной Калифорнии под эгидой «Nutrilite Products» и «Amway Global». Спасибо руководству «Amway Global», а особенно Дагу ДеВосу и Стиву ван Анделу за помощь другим и предоставленную возможность оказаться полезным вашей замечательной компании; доктор Сэм Ренборг, спасибо вам за чуткое руководство процессом формирования здорового образа жизни и за веру в меня и мою компанию 15 лет назад; Джон Линдсет, спасибо за оказанную нам помощь при тестировании 10-минутной фитнес-программы; Лиза Ренборг, благодарю вас за проявленную заботу и участие, а также поддержку всего, что связано со здоровьем сотрудников «Nutrilite» и членов их семей; том Бэр, спасибо за проявленную смелость при выполнении программы тренировок «Оптимизируйте ваше здоровье» на качественно новом уровне и помощь в распространении идей 4•3•2•1. И особая благодарность Синди Сихейз, Биллу Домбровски, Тому Стэрджону, Одре Дэвис, Тиму Дэркину, Джону Дайкхаузу и Джулианне Даунс за поддержку и помощь в распространении идей здорового образа жизни по всему миру. Персонал Центра оптимального здоровья «Nutrilite», спасибо вам за всё, что вы делаете, день за днем помогая людям со всего мире развивать свое тело и продлевать жизнь.

Спасибо всему персоналу «SPRI Products», особенно Грегу Нидерландеру за многолетнюю дружбу и помощь в распространении идей здорового образа жизни по всему земному шару. Спасибо, что рассказали мне о том, что именно движение рождает эмоции. Слушая вас, я узнал так много нового! Также спасибо Адаму Цвайеру за помощь с фотографиями и снаряжением для наших читателей.

Спасибо всем, кто разделил со мной путь к победе. Эта книга сильно проиграла бы, лишившись тех живых и полезных историй, которые предоставили мне

вы, мои дорогие друзья и клиенты. Я хотел бы всех вас поблагодарить. Знайте. Я высоко ценю этот дар, помню историю каждого из вас и рад сопровождать вас на пути к здоровью. Я верю, что эти примеры из жизни и истории удивительных свершений будут вдохновлять читателей и через много лет.

Спасибо «МОВ». Спасибо вам, братья, за веру в Бога и за любовь ко мне. Я в полной мере никогда не смогу отблагодарить вас за ваши молитвы о моей семье, за эту книгу и за вашу дружбу все эти годы, но мысль о том, что я с вами, заставляет меня совершенствоваться изо дня в день!

Спасибо моей семье: папе, бабушке и дедушке, всем сестрам и братьям жены (их восемь!), племянникам и племянницам. Спасибо за любовь, молитвы, за поддержку, оказанную мне, Джоан, детям и проекту. Вы — лучшие, и я вас всех люблю!

Спасибо моим наставникам — по футболу, бизнесу и жизни, тренерам Израэлю, Моралесу, Мерфи, Дэвису и Миклешу. Я благодарен вам за то, что вы научили меня играть в футбол, но еще больше за то, что научили жить. Спасибо вам, другие мои учителя, с вами меня связывают долгие годы дружбы и братства. И до сих пор вы продолжаете меня учить: Джим Симонс (мой мудрый брат), Кин Ланкастер (мой вечный духовник, пастырь и друг), Джон Арамбула (мой первый настоящий друг), Брент Хувер (мой наставник-миссионер), Грант Холидэй (мой друг и советчик) и Глен Кастерлайн (мой приятель). Также хочу выразить благодарность тем, с кем встретиться мне не довелось, но чьи труды оказали на мою жизнь огромное влияние. Спасибо вам, Дитрих Бонхеффер, Джон Баньян, Г. К. Честертон, Ричард М. Фостер, Винс Ломбарди, Макс Люкадо, К. С. Льюис, Иоанн Павел II, Чарльз Суиндолл, Дж. Р. Р. Толкин, Рави Закариас и составители Ветхого и Нового Завета. Ваши труды вдохновляли меня на протяжении всего пути, и мою благодарность не передать словами!

Я не могу не выразить признательность главному наставнику моей жизни, тому, кто подарил мне возможность вступить в игру этой жизни и благословляет продолжать ее, моему вечному учителю — Иисусу Христу. Благодарю тебя за милосердие и терпимость ко мне, несмотря на дикие мои помыслы, за надежду научить меня этой игре жизни и за любовь, которую ты мне даришь. Я молюсь о том, чтобы эта книга послужила Твоей чести и славе. Крепкого здоровья и всех благ тем, кто здесь не назван.

4

**Ваш собственный
4•3•2•1-комплекс**

3

2

1

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 1

4 Минуты | **BAU**

Иконки с левой стороны каждой карточки показывают, где можно выполнять это упражнение (см. главу 2).

BAU — это тренировка до пота. В этом комплексе вы чередуете 30 секунд умеренного «бега» на стуле и 30 секунд быстрого, всего 4 минуты. Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее.

В последние 30 секунд старайтесь изо всех сил! Бег на стуле ускоряет пульс, укрепляет сердце, плечи, руки, косые мышцы пресса, спины и таза, а также ноги, не нагружая и не растягивая суставы. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 92.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 1

3 Минуты | **Силовые упражнения**

Эта комбинация из трех упражнений «прорабатывает» мышцы разных групп. Каждое упражнение выполняется 1 минуту. Приседания у стены можно делать повсюду — была бы стена. Они укрепляют ноги, ягодицы и косые мышцы пресса, спины и таза. Отжимание от стены имеет те же преимущества, что и классическое отжимание, укрепляющее грудные и плечевые

мышцы, руки и пресс, только при этом вам не надо ложиться на пол. Выпады с фиксацией — мое любимое упражнение для нижней части тела. Оно очень полезно для ягодиц и ног. На нем основаны многие упражнения. Чтобы почитать подробные инструкции или узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 93—97.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 1

2 Минуты | **Упражнения на скручивание**

Для этих двух упражнений вам понадобится только устойчивый стул (или скамейка). Выполняя эти упражнения в связке, вы укрепите плечи, руки и косые мышцы пресса, спины и бедер, а также увеличите боковую растяжку. Выполняя упражнение «Стул и “доска”», старайтесь держать тело совершенно прямым —

как доска. А выполняя наклоны в стороны сидя, напрягайте мышцы пресса. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 97—99.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 1

1 Минута | **Растяжка и глубокое дыхание**

Для завершения первого комплекса упражнений вот вам две простых, но эффективных растяжки, которые повышают гибкость, снимают зажимы и позволяют предотвратить крепатуру после напряженной тренировки. Наклоны вперед сидя — лучшая помощь нижней и верхней частей вашей спины, ну разве что, не считая массажа. А твист на стуле заставляет работать мышцы

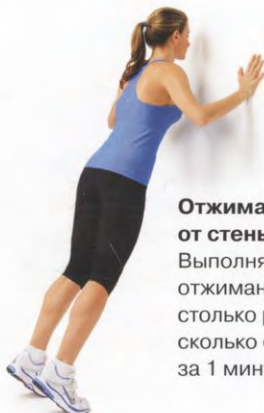
на боках и талии. Помните, что следует избегать рывков и слишком рьяного растягивания, — это не сделает упражнения более эффективными. И пожалуйста, не забывайте о технике глубокого дыхания, чтобы снять напряжение и насытить кислородом клетки. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 100—101.



Бег на стуле.
Чередуйте быстрый и медленный «бег» по 30 секунд каждый, в течение 4 минут.



Приседания у стены.
Постарайтесь продержаться в приседе 1 минуту.



Отжимания от стены.
Выполняйте отжимания столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Выпады с фиксацией.
Постарайтесь удержать положение 30 секунд на каждую ногу.



Стул и «доска».
Держите это положение, сколько сможете, до 1 минуты.



Наклоны в стороны сидя.
Выполняйте это упражнение 1 минуту столько раз, сколько сможете.



Наклоны вперед сидя.
Удерживайте это положение 30 секунд.



Твист сидя.
Удерживайте положение 15 секунд, затем повернитесь в другую сторону и снова зафиксируйте положение на 15 секунд.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 2

4 Минуты | ВАУ

Для начала чередуйте 30 секунд ходьбы на месте и 30 секунд боксирования в воздухе, всего 4 минуты ВАУ. Когда разогреетесь, попытайтесь двигаться быстрее. В последние 30 секунд бокса работайте изо всех сил! Это прекрасное кардиоваскулярное упражнение, укрепляет не только сердце, но и также верхнюю и нижнюю

части тела, плечи, руки, ноги и косые мышцы пресса, спины и таза. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 102.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 2

3 Минуты | Силовые упражнения

Эта группа из трех упражнений укрепит и подкачает грудь, руки, косые мышцы пресса, спины и бедер, а также ноги и ягодицы. Сперва выполняйте приседания со стулом. Следующее упражнение — отжимания на коленях — преобразует обычное отжимание в интересное, но вполне посильное движение, которое можно выполнять везде и повсюду. Закончите

3-минутный цикл силовых упражнений отличным, совершенно не потогонным упражнением для подтяжки ягодиц — выпадом вперед, которое укрепляет и другие мышцы нижней части тела. Не забывайте двигаться быстро и сразу переходить к следующему упражнению. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 104—108.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 2

2 Минуты | Упражнения на скручивание

Перед вами два высокоэффективных упражнений для пресса, которые укрепляют и подтягивают ваши косые мышцы, а также защищают нижнюю часть спины. Первое упражнение заставляет пресс подкачиваться, когда вы, напрягая его, тянитесь корпусом к коленям. «Доска» на коленях — прекрасный,

непотогонный способ растянуть и укрепить пресс, грудь, плечи и руки, причем упражнение можно выполнять практически где угодно. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 108—110.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 2

1 Минута | Растяжка и глубокое дыхание

Если вы спросите десятерых, какая область тела причиняет им наибольшую боль и создает наибольшее количество проблем, большинство из них ответит, что это спина. Очень часто боли в нижней части спины вызваны неразработанностью подколенного сухожилия, недостаточной эластичностью мышц бедра и неразвитостью косых мышц. Перед вами два

упражнения на растяжку, которые можно выполнять прямо сидя за рабочим столом или на парковой скамейке. Первое укрепляет нижнюю часть спины, подколенное сухожилие и икры, а второе — бедра и таз. Не забывайте дышать глубоко и двигаться медленно. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 110—112.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 3

4 Минуты | ВАУ

Когда вы последний раз прыгали? 2 месяца назад? Или 2 десятилетия? Пора ввести это старое упражнение в дело. В контексте ВАУ упражнение «Джек-попрыгунчик» не только разогревает тело, но и просто фантастически разгоняет обмен веществ! Это хороший способ укрепить сердце, ноги, плечи, руки и косые

мышцы пресса, спины и таза. Чередуйте 30-секундные интервалы прыжков с 30-секундными интервалами ходьбы на месте, всего 4 минуты. Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее. Последние 30 секунд прыгайте изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 113—114.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 3

3 Минуты | Силовые упражнения

В этой части тренировочного комплекса нагрузится все тело. Выполните три упражнения: скольжение по стене, отжимания и выпады. Сперва делайте скольжение по стене, похожее на приседание у стены, с той разницей, что на этот раз вы будете двигаться вверх-вниз. Второе упражнение, отжимание на коленях «крадущийся тигр», — вариант отжимания на

коленях; оно увеличивает нагрузку на мышцы верхней части спины и косые мышцы пресса, спины и таза. Последнее силовое упражнение — выпады назад. Это упражнение очень полезно для ягодиц. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 114—118.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 3

2 Минуты | Упражнения на скручивание

Эти два упражнения укрепят ваши пресс, бедра и спину. Скручивание со скрещенными руками предоставит вам еще одну возможность укрепить пресс. Здесь вы лежите плечами и лопатками на полу. Чтобы «уравновесить» скручивания, вы выполните прогиб назад — простое, но действенное упражнение,

укрепляющее верхнюю и нижнюю части спины. Нужно лечь на живот и поднять корпус. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 118—120.

УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 3

1 Минута | Растяжка и глубокое дыхание

Последняя минута этой тренировки 4•3•2•1 состоит из двух растяжек, которые не только успокаивают мысли, но удивительно повышают гибкость тазобедренного сустава и нижней части тела. Сперва вы выполняете растяжку спины и бедер с опорой на стул — хорошее движение, которое можно выполнять где угодно, где

найдутся стул или скамейка. А потом повороты корпуса, сидя на полу, — последнее усилие этой тренировки. Растягиваясь, не забывайте глубоко дышать. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 120—121.

«Джек-попрыгунчик» и ходьба на месте.
Чередуйте по 30 секунд медленной ходьбы на месте и быстрых прыжков, всего 4 минуты.



Скольжение по стене.
Проскользите по стене вверх-вниз столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Отжимание на коленях «крадущийся тигр».
Чередуя положение рук, выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Выпад назад.
Чередуя ноги, делайте столько выпадов, сколько сможете за 1 минуту.



Скручивания со скрещенными руками.
Сделайте это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



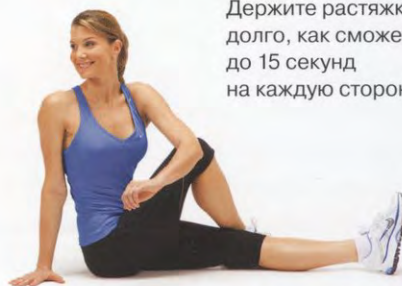
Прогиб назад.
Повторяйте упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту. Верхнее положение держите 2 секунды.



Растяжка спины и тазобедренного сустава с опорой на стул.
Держите растяжку столько, сколько сможете, до 15 секунд на каждую ногу.



Повороты корпуса, сидя на полу.
Держите растяжку так долго, как сможете, до 15 секунд на каждую сторону.





УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 4

4 Минуты | **ВАУ**

Некоторые старые упражнения хороши и надежны. Быстрый шаг на месте с высоким подниманием бедра, который чередуется с умеренным шагом на месте, — отличный способ стать стройным и в то же время минимизировать нагрузку на колени и спину. Это упражнение задействует все мышцы тела,

в том числе самую важную мышцу — ваше сердце! Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее. Последние 30 секунд старайтесь изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 122—123.



УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 4

3 Минуты | **Силовые упражнения**

Комбинация этих трех упражнений рассчитана на верхнюю и нижнюю части тела. Сперва выполняйте приседание со взлетом и поворотом — оно полезно для ног, ягодиц и косых мышц пресса, таза и спины. Отжимания от стула или скамьи укрепят грудь, плечи, руки и косые мышцы пресса, спины и таза при

помощи спинки прочного стула. Ходьба с выпадами проверит ваше чувство равновесия, силу и выносливость и укрепит все мышцы нижней части тела. Подробные инструкции см. стр. 123—128.



УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 4

2 Минуты | **Упражнения на скручивание**

Два эти упражнения рассчитаны на формирование пресса, спины, таза и бедер, но они не обычные, а статические (то есть, выполняя их, вы не двигаетесь в суставах). Сначала полумостик хоть и выглядит простым для выполнения, но задает работу прессу, спине, бедрам, ногам и ягодицам. Дополняет его

полумостик на боку, прекрасное упражнение для нижней и верхней частей спины, пресса, мышц таза и косых мышц корпуса. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 129—130.



УРОВЕНЬ I КОМПЛЕКС 4

1 Минута | **Растяжка и глубокое дыхание**

Вот отличные растяжки, чтобы улучшить подвижность таза и нижней части спины, улучшить кровообращение и снять стресс. Сперва выпад с растяжкой, который увеличит подвижность тазобедренного сустава и верхней части бедра. Потом наклоны в стороны стоя. Просто нужно наклоняться в стороны, держа

руку над головой, — отличный способ освободить все тело от зажимов! Растягиваясь, не забывайте дышать глубоко и медленно. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 131—132.



Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

Чередуйте медленную ходьбу на месте и быстрый шаг с высоким поднятием колена, по 30 секунд, всего 4 минуты.

Приседание с подъемом-разворотом.

Присядьте и поворачивайтесь в разные стороны столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



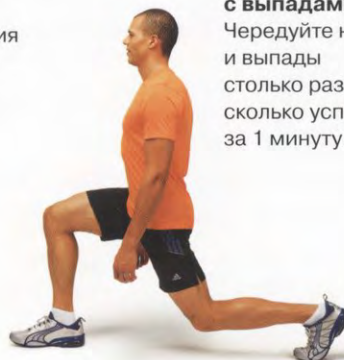
Отжимания от стула или скамейки.

Выполняйте отжимания столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Ходьба с выпадами.

Чередуйте ноги и выпады столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Полумостик.

Выполняйте это упражнение столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Полумостик на боку.

Выполняйте мостик столько раз, сколько успеете за 30 секунд, потом перевернитесь на другой бок и продолжайте еще 30 секунд.



Выпады с растяжкой тазобедренного сустава.

Удерживайте растяжку по 15 секунд на каждую ногу.



Наклоны в стороны стоя.

Держите растяжку до 15 секунд в каждую сторону.



УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 1

4 Минуты | ВАУ

Вот аэробное упражнение, которое не требует никакого инвентаря и может проводиться где угодно. Оно укрепляет верхнюю и нижнюю части тела. Чередуйте 30 секунд бега на месте и 30 секунд ходьбы на месте. Это не только увеличит выносливость сердца, но ускорит метаболизм, сожжет жир и укрепит плечи, руки,

косые мышцы пресса, спины и таза, а также ноги. Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее. Последние 30 секунд старайтесь изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 137–138.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 1

3 Минуты | Силовые упражнения

Для этих трех упражнений потребуется эспандер. Их последовательное выполнение хорошо проработает верхнюю и нижнюю части тела. Эспандер, дополняющий классические приседания, добавляет работы мышцам груди, плеч, рук и косым мышцам. Отжимания с эспандером стоя заставляют работать пресс

и боковые мышцы талии. Выпады с эспандером переводят классические выпады на новый уровень, заставляя ноги, ягодицы и косые мышцы работать несколько сильнее. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 139–142.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 1

2 Минуты | Упражнения на скручивание

Для этих двух движений вы используете эспандер, давая работу мышцам пресса, таза и многим другим, о которых вы уже, наверное, забыли. В упражнении «Лесоруб» вы используете эспандер, как воображаемый топор, работая спиной, прессом, косыми мышцами обеих сторон корпуса. Прокачка ног, стоя на

эспандере, — просто фантастическое упражнение! Оно укрепляет ноги, а заодно подтягивает ягодицы! (Поднимает ягодицы, напрягая средние ягодичные мышцы.) Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 143–145.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 1

1 Минута | Растяжка и глубокое дыхание

Последняя минута этого комплекса состоит из двух движений, которые придают гибкость спине и предотвращают боль в натруженных мышцах. Растяжка подколенного сухожилия выполняется на полу, с эспандером. Она позволяет избавиться от проблем со спиной и увеличивает эластичность подколенного

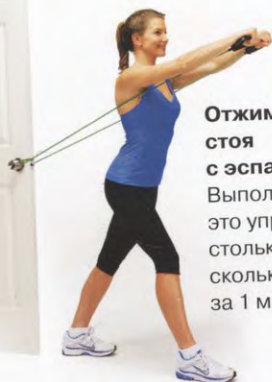
сухожилия. Растяжка «Колени к груди» растягивает мышцы верхней и нижней частей спины. Помните о том, что следует избегать рывков и слишком сильного напряжения. И не забывайте о технике глубокого дыхания. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 146–147.



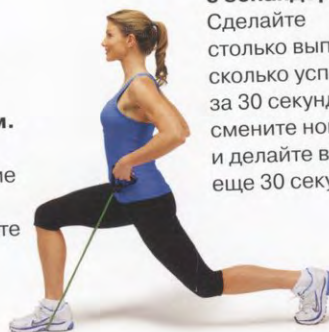
Бег и ходьба на месте.
Чередуйте по 30 секунд бега и ходьбы на месте в течение 4 минут.



Приседания с эспандером.
Делайте столько приседаний, сколько вы успеете за 1 минуту.



Отжимания, стоя с эспандером.
Выполняйте это упражнение столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Выпады с эспандером.
Сделайте столько выпадов, сколько успеете за 30 секунд. Затем смените ногу и делайте выпады еще 30 секунд.



«Лесоруб» с эспандером.
Сделайте упражнение столько раз, сколько сможете за 30 секунд, затем смените сторону и работайте еще 30 секунд.



Прокачка ног, стоя на эспандере.
Повторяйте упражнение на правую ногу в течение 30 секунд, затем смените ногу и повторяйте упражнение на левую ногу еще 30 секунд.



Растяжка подколенного сухожилия.
Держите растяжку правой ноги 15 секунд, затем смените ногу и держите 15 секунд растяжку левой.



Растяжка «Колени к груди».
Растягивайтесь плавно и удерживайте растяжку 30 секунд.



УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 2

4 Минуты | **ВАУ**

Вот хороший способ укрепить вашу сердечно-сосудистую систему, ускорить метаболизм и укрепить косые мышцы, сидя на месте. Бег на фитболе сохраняет всю пользу от бега, только ноги не стаптываются и не натираются, а колени и тазобедренные суставы не испытывают предельных нагрузок. Чередуйте 30 секунд

медленных и быстрых движений, всего 4 минуты. Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее. Последние 30 секунд старайтесь изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 148–149.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 2

3 Минуты | **Силовые упражнения**

В течение следующих 3 минут у вас будет работать больше мышц, чем пальцев на руках. Приседание у стены с фитболом с подниманием рук укрепляет ноги, ягодицы, косые мышцы и плечи. Растягивание эспандера на фитболе — упражнение для верхней части тела. Эти движения выполняются из положения сидя на фитболе, и тело работает активнее, поскольку

необходимо, кроме прочего, удерживать равновесие. Выпады с фитболом и эспандером — чудесное упражнение. Вы опускаетесь в выпад, удержание равновесия на фитболе нагружает мышцы, которые для этого необходимы, а верхняя часть корпуса работает с эспандером. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 150–154.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 2

2 Минуты | **Упражнения на скручивание**

В этих двух упражнениях на косые мышцы классические движения усложняются работой с фитболом. Упражнение для пресса с фитболом заставляет пресс особенно хорошо потрудиться. Кроме того, вы заставляете работать косые мышцы корпуса, удерживая равновесие. Равновесие на шаре — еще одно чудесное

упражнение с фитболом, оно укрепляет как верхнюю, так и нижнюю части спины. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 155–157.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 2

1 Минута | **Растяжка и глубокое дыхание**

Вы добрались до последней минуты. Остыть и расслабиться! Эта последняя минута состоит из двух 30-секундных периодов, которые помогут снять стресс и увеличить подвижность верхней части тела, тазобедренных суставов, бедер, нижней части спины. Наклоны в стороны с фитболом выполняйте, наклоняясь

попеременно то в одну, то в другую сторону. Чтобы выполнить второе упражнение — растяжку бедра на фитболе, — нужно сесть на мяч сбоку и перекатывать его собой вперед. Растягиваясь, не забывайте дышать глубоко и медленно. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 157–159.



Бег на фитболе.
Чередуйте 30 секунд медленных и быстрых движений, всего 4 минуты.

Приседание у стены с фитболом с поднятием рук.

Катайтесь по стене вверх-вниз, поднимая и опуская руки столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Тяга эспандера на фитболе.

Повторяйте упражнение столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Выпады с фитболом и эспандером.

Повторяйте упражнение столько раз, сколько сумеете за 30 секунд, затем смените ногу и продолжайте еще 30 секунд.



Упражнение для пресса с фитболом.

Повторяйте упражнение столько раз, сколько сумеете за 1 минуту.



Равновесие на шаре.

Продолжайте поднимать руки и ноги, чередуя стороны, столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Наклоны в стороны с фитболом.

Тянитесь мягко и удерживайте это положение 15 секунд. Смените сторону и держите растяжку еще 15 секунд.



Растяжка на фитболе.

Сохраняйте это положение в течение 15 секунд. Теперь смените ногу и растягивайтесь еще 15 секунд.



УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 3

4 Минуты | ВАУ

Эти 4 минуты вы используете вечно любимый спортивный атрибут — скакалку. Бег на месте со скакалкой — отличная аэробная нагрузка. Она ускоряет метаболизм, сжигает жир, укрепляет мышцы рук и ног. А главное — это весело! Чередуйте прыжки через скакалку и бег на месте в течение 4 минут. Когда разогреетесь,

двигайтесь быстрее. Последние 30 секунд ВАУ старайтесь изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 160—161.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 3

3 Минуты | Силовые упражнения

Эти три упражнения насыщены различными движениями, призванными дать вам максимальную нагрузку за минимальное время. Сперва приседания с эспандером и нагрузкой для плеч. Затем тяга стоя с удержанием равновесия, когда вы, стоя на одной ноге, будете тянуть ручки эспандера к бедрам. Третье

упражнение — выпады с эспандером с разведением рук — заставит вас делать выпад назад, разводя в стороны руки с эспандером. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 162—166.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 3

2 Минуты | Упражнения на скручивание

Два этих упражнения — обратный вариант классических. (Обратные движения выполняются другими мышцами!) Оба они укрепляют пресс, косые мышцы и спину. «Лесоруб наоборот», благодаря включению в работу эспандера, обеспечивает тянущее усилие вверх, к плечу и уху. Обратное скручивание выполняется, не отрывая плеч от

пола, как в классическом случае, а, наоборот, с подниманием ягодиц и нижней части спины. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 167—169.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 3

1 Минута | Растяжка и глубокое дыхание

Вот две очень эффективных растяжки, которые можно делать в любое время, если можно устроиться на полу. Первая — это скручивание позвоночника лежа. Она повышает гибкость спины тазобедренных суставов и верхней части бедер, а также растягивает усталую поясницу. Второе упражнение — растяжка спины и плеч,

которую нужно делать на четвереньках. Сев на пятки и согнувшись в поясе, вы расслабите спину и плечи. Растягиваясь, не забывайте дышать глубоко и медленно. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 169—170.



**Бег на месте
со скакалкой.**
Чередуйте прыжки
через скакалку и бег
на месте в течение
4 минут.



**Приседания
с эспандером
и нагрузкой
для плеч.**
Выполняйте
это упражнение
столько раз,
сколько сможете
за 1 минуту.



**Тяга стоя
с удержанием
равновесия.**
Выполняйте
тянущее
движение руками
столько раз,
сколько сумеете
за 30 секунд,
затем смените
ногу и работайте
еще 30 секунд.



**Выпады
с эспандером
с разведением
рук.**
Сделайте
столько выпадов
и подъемов плеч,
сколько сможете
за 30 секунд, затем
смените ногу
и работайте еще
30 секунд.



**«Лесоруб
наоборот»
с эспандером.**
Выполняйте
это упражнение
столько раз,
сколько успеете
за 30 секунд в одну
сторону, а потому
еще 30 секунд
в другую.



**Обратное
скручивание.**
Выполняйте это
упражнение столько
раз, сколько успеете
за 1 минуту.

**Скручивание
позвоночника лежа.**
Оставайтесь в этом
положении так долго,
как сможете, до 15 секунд,
потом поменяйте сторону
и зафиксируйте положение
еще на 15 секунд.



**Растяжка спины
и плеч.**
Держите растяжку
30 секунд.



УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 4

4 Минуты | **ВАУ**

Начните этот комплекс 4•3•2•1 с чередования 30 секунд умеренного бега на месте и 30 секунд классиков — всего 4 минуты. Бег на месте — аэробное упражнение, а классики — прыжки взад-вперед и из стороны в сторону — еще одна отличная тренировка сердечно-сосудистой системы, которая к тому же улучшает

координацию движений и настроение, сжигает калории, ускоряет метаболизм, сжигает жир и укрепляет мышцы. Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее. Последние 30 секунд классиков старайтесь изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 171—172.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 4

3 Минуты | **Силовые упражнения**

Во всех этих трех упражнениях используется эспандер. Приседания с растянутым эспандером заставляют работать пресс и нижнюю часть спины, а кроме того, укрепляют руки, ноги, плечи и ягодицы. Приседайте, но все время держите над головой ручки натянутого эспандера. Следующее упражнение — тяга

с выпадами. Оно разрабатывает спину, косые мышцы, ягодицы, ноги, руки и плечи. Шаг вверх с разведением рук с эспандером нагружает ноги, ягодицы, косые мышцы и плечи. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 173—177.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 4

2 Минуты | **Упражнения на скручивание**

Вот два очень эффективных упражнения, которые укрепляют косые мышцы и защищают нижнюю часть спины. Скручивание с натяжением эспандера начинается из положения на коленях, от плеч, движение — за локтями, вниз, к полу. Следующее упражнение — полумостик на одной ноге —

позволяет проработать пресс, спину, тазобедренные суставы, мышцы таза, ноги и ягодицы одновременно. Напрягая пресс, вы поднимаете бедра и таз и одну ногу. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 177—180.

УРОВЕНЬ II КОМПЛЕКС 4

1 Минута | **Растяжка и глубокое дыхание**

Следующие два движения — динамическая растяжка. Они позволяют двигаться и растягиваться одновременно. Ходьба в наклоне растягивает спину, подколенное сухожилие и лодыжки. Во время его выполнения думайте о шагах на цыпочках, на пальцах ног и рук. Второе упражнение — «Самолет». Отличная растяжка для спины

и бедер. Представьте себя самолетом, балансируйте на одной ноге, наклоняясь вперед с ровной спиной и расставленными в стороны руками. Растягиваясь, не забывайте дышать глубоко и медленно. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 180—182.



Классики.

Чередуйте 30 секунд бега на месте с умеренной скоростью и 30 секунд классиков — всего 4 минуты.



Приседания с растянутым эспандером.

Приседайте столько, сколько успеете за 1 минуту.



Тяга с выпадами.

Выполняйте упражнение столько раз, сколько сумеете за 30 секунд, затем смените ногу и упражняйтесь еще 30 секунд.

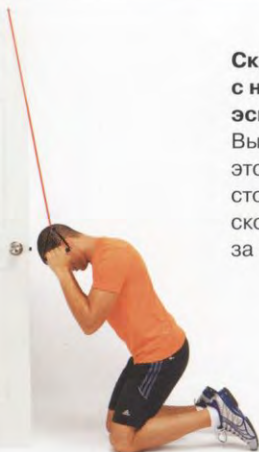


Шаг вверх с разведением рук с эспандером.

Проделайте это упражнение столько раз, сколько сможете за 30 секунд, затем смените ногу и упражняйтесь еще 30 секунд.

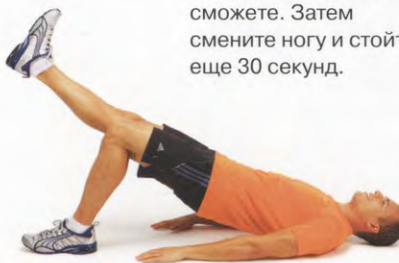
Скручивания с натяжением эспандера.

Выполняйте это упражнение столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Полумостик на одной ноге.

Задержитесь в этом положении 30 секунд или столько, сколько сможете. Затем смените ногу и стойте еще 30 секунд.



Ходьба в наклоне.

Выполняйте упражнение в течение 30 секунд. Фиксируйте каждую растяжку на 5 секунд.



«Самолет».

Выполните как можно больше «самолетов» в течение 30 секунд. Держите каждую растяжку 5 секунд.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 1

4 Минуты | **ВАУ**

Чтобы ваше сердце застучало быстрее на первой тренировке уровня III, чередуйте по 30 секунд умеренного бега на месте и интенсивного «скалолазания», всего 4 минуты. Вы изображаете скалолаза в положении для отжимания, на полу. Это интенсивная аэробная нагрузка, которая заставляет работать почти

каждую мышцу вашего тела. Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее. Последние 30 секунд «скалолазания» старайтесь изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 187–188.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 1

3 Минуты | **Силовые упражнения**

Во всех трех упражнениях используются гантели, так что подготовьте их заранее. Сперва сделайте приседания с гантелями, сгибание и жим, которые включают классическое приседание, сгибание рук и плечевой жим с гантелями. В следующем упражнении — свинг с гантелью — работает на все тело и выполняются развороты гантели,

удерживаемой в вытянутых руках на уровне плеч. Третье упражнение — подъем гантелей через стороны с шагом вверх — задает работу ногам, ягодицам и косым мышцам, тем более что в него введен шаг вверх на степ-платформу (или ступеньку). Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 189–193.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 1

2 Минуты | **Упражнения на скручивание**

Это трудные и эффективные упражнения для косых мышц, выполняющиеся на полу, с гантелями. Повороты туловища с гантелью нагружают пресс, нижнюю часть спины и косые мышцы корпуса (особенно боковые, в области талии), за счет поворота гантели из стороны в сторону при напряженном корпусе.

Скручивание с поджатыми ногами и гантелью — отличный вариант классического скручивания. Такое положение тела и гантель заставляют работать мышцы, которые обычно не используются. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 194–196.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 1

1 Минута | **Растяжка и глубокое дыхание**

Последняя минута комплекса складывается из двух упражнений, повышающих гибкость нижней части тела. Растяжка с выпадом в сторону растянет внутреннюю поверхность бедра прямой ноги и область возле ягодиц согнутой ноги. Растяжка тазобедренного сустава сидя предполагает нечто вроде сидения по-турецки, но с небольшими отличиями — одна нога стоит,

а другая лежит на ней. Это прекрасная растяжка способствует «разворачиванию» таза и увеличивает подвижность суставов, гибкость нижней части спины, тазобедренных суставов и коленей. Растягиваясь, не забывайте дышать глубоко и медленно. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 196–198.



«Скалолаз».
Чередуйте по 30 секунд умеренного бега на месте и интенсивного «скалолазания», всего 4 минуты.



Приседания с гантелями, сгибание и жим.
Повторяйте это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Свинг с гантелью.
Повторяйте упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Подъем гантелей через стороны с шагом вверх.
Повторяйте эти движения столько раз, сколько успеете за 30 секунд, потом смените ногу и упражняйтесь еще 30 секунд.



Повороты туловища с гантелью.
Выполняйте повороты из стороны в сторону 1 минуту. Задерживайтесь в крайнем положении 2 секунды.



Скручивание с поджатыми ногами и гантелью.
Выполните это упражнение столько раз, сколько сумеете за 1 минуту.



Растяжка с выпадом в сторону.
Держите растяжку 15 секунд, затем смените ногу и держите растяжку еще 15 секунд.



Растяжка тазобедренного сустава сидя.
Держите растяжку 15 секунд, потом смените ногу и держите растяжку еще 15 секунд.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 2

4 Минуты | **ВАУ**

В этой ВАУ-серии вы заставите свой метаболизм подскочить при помощи бега с выпадами. Это хорошая тренировка сердечно-сосудистой системы и укрепление верхней и нижней частей тела. Для этого вам нужно делать выпады на разные ноги, как можно быстрее меняя ноги и отмахивая в такт прыжкам руками. Когда

разогреетесь, двигайтесь быстрее. Чередуйте 30 секунд быстрого бега с выпадами с 30 секундами умеренного бега с выпадами. Последние 30 секунд старайтесь изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 199—200.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 2

3 Минуты | **Силовые упражнения**

Эти три силовых упражнения с медболом быстро приведут вас в форму. Приседания с медболом над головой выполняются как классические приседания, только над головой поднимается медбол. За счет этого ваши ноги, ягодицы, руки, плечи, косые мышцы, верхняя и нижняя части спины совершают

дополнительную работу. Отжимания на коленях, с медболом, тренируют мышцы груди, плеч, рук и косые мышцы. Шаг с выпадом и поворотом похож на обычный выпад, но к нему добавляется медбол и поворот корпуса. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 201—206.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 2

2 Минуты | **Упражнения на скручивание**

Эти два движения улучшат ваше самочувствие — и физическое, и душевное. Бросок медбола сделать легко — просто швыряете медбол на землю со всей силы, столько раз, сколько успеете за 1 минуту. Это не только поможет вам выпустить пар, но и укрепит плечи, пресс, спину и нижнюю часть тела. Упражнение «Ледоруб наоборот» с медболом вы начинаете из

полуприседа, затем выпрямляетесь и поворачиваете туловище, поднимая медбол над головой. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 207—209.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 2

1 Минута | **Растяжка и глубокое дыхание**

Вот две расслабляющих растяжки для последней минуты вашей тренировки. Первая растяжка — перекатывание — расправляет зажимы в усталой спине. Это динамическая растяжка, она включает подъем коленей к груди и медленные перекаты вперед-назад, с ягодиц на лопатки и обратно. Растяжка квадрицепса лежа

выполняется на боку. Согните ногу, охватите лодыжку и медленно подтягивайте пятку к ягодицам. Растягиваясь, не забывайте дышать глубоко и медленно. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 210—211.

4

МИНУТЫ



Бег с выпадами.

Чередуйте медленные и быстрые интервалы бега с выпадами, по 30 секунд каждый, всего 4 минуты.



Приседания с медболом над головой.

Держа корпус вертикально, выполните это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

Отжимание на коленях, с медболом.

Выполняйте это упражнение, поставив на мяч левую руку, столько раз, сколько сможете за 30 секунд. Затем положите мяч под другую руку и выполняйте еще 30 секунд.



Шаг с выпадом и поворотом.

Продолжайте делать выпады, поворачивая медбол из стороны в сторону столько раз, сколько сумеете за 1 минуту.

3

МИНУТЫ



Бросок медбола.

Повторяйте упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



«Лесоруб наоборот» с медболом.

Выполняйте это упражнение в одну сторону столько раз, сколько сможете за 30 секунд, затем 30 секунд в другую сторону.

2

МИНУТЫ

Перекачивание.

Продолжайте 30 секунд перекачиваться вперед-назад мягко, без рывков, не задерживая дыхания.



Растяжка квадрицепса лежа.

Держите эту растяжку 15 секунд, затем перевернитесь на другой бок и растягивайтесь еще 15 секунд.



1

МИНУТА

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 3



4 Минуты | ВАУ

Сегодня ВАУ не потребуют никакого снаряжения. Чередуйте 30 секунд умеренного бега на месте и выполнения в быстром ритме толчков из упора присев, всего 4 минуты. На счет **раз** вы стоите, ноги вместе, руки по швам. На счет **два** ставите руки на пол, а ноги толчком переводите в положение для отжиманий. На

три подтягиваете ноги обратно, в положение упор присев. И на **четыре** снова встаете. Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее. Последние 30 секунд старайтесь изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 212—213.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 3

3 Минуты | Силовые упражнения

На этот раз все три силовых упражнения предусматривают использование штанги. Жим штанги лежа разрабатывает и укрепляет мышцы груди, плеч и трицепсы. Вы лежите на скамье, опускаете гриф к груди, затем выжимаете его вверх. Становая тяга укрепляет верхние и нижние мышцы спины, заднюю часть плеч, бицепсы и пресс. Здесь нужно тянуть штангу,

а не толкать ее. Если присоединить к этим движениям плечевой жим штанги с приседанием, это заставит как следует работать ваше сердце и укрепит вам плечи, руки, ноги, ягодицы и косые мышцы. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 214—218.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 3

2 Минуты | Упражнения на скручивание

Для этих двух упражнений понадобится штанга. Вращение торса укрепляет пресс, спину, плечи и руки. Это движение выполняется стоя, штанга удерживается обеими руками, повороты выполняются из стороны в сторону. Второе упражнение на скручивание — это экстензия (выпрямления туловища) со штангой. Оно помогает укрепить верхние и нижние мышцы

спины, а также ягодицы и подколенные сухожилия. Гриф нужно опускать до тех пор, пока это не требует от вас слишком сильного напряжения, спина при этом должна оставаться ровной. Это простое движение, но — как и все остальные упражнения — важно выполнять его правильно. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 218—220.

УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 3

1 Минута | Растяжка и глубокое дыхание

Это два любимых моих упражнения для расслабления тела и успокоения рассудка. Первое — это наклоны в стороны сидя. Вы сидите на полу, ноги раздвинуты. Медленно и плавно наклоняетесь то в одну сторону, то в другую, растягивая верхние и нижние мышцы спины, а также мышцы задней поверхности бедра и голени.

Второе упражнение — растяжка растягиванием. Нужно лечь на пол лицом вниз, вытянув вперед руки. Нужно тянуться руками вперед, а ногами назад, растягивая корпус, спину, руки и ноги. Выполняя растяжку, не забывайте, что дышать нужно глубоко и двигаться медленно. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 220—221.

Толчок из упора присев и бег на месте.

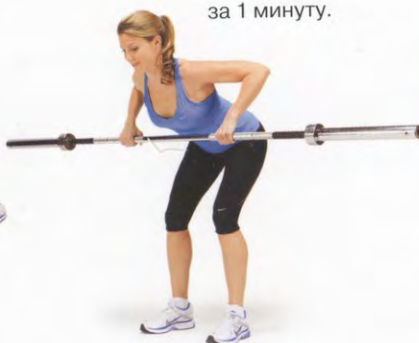
Чередуйте 30 секунд умеренного бега на месте и 30 секунд толчков из упора присев. Выполняйте этот блок 4 минуты.

**Жим штанги лежа.**

Выполняйте жим столько раз, сколько успеете за 1 минуту.

**Становая тяга.**

Выполняйте тягу столько раз, сколько успеете за 1 минуту.

**Плечевой жим штанги и приседание.**

Выполняйте столько раз, сколько успеете за 1 минуту.

**Повороты корпуса со штангой.**

Выполняйте повороты в разные стороны столько раз, сколько успеете за 1 минуту.

**Выпрямление туловища (экстензия) со штангой.**

Выполняйте столько раз, сколько успеете за 1 минуту.

**Наклоны в стороны сидя.**

Удерживайте растяжку на каждую из сторон по 15 секунд.

**Растяжка растягиванием.**

Удерживайте растяжку 30 секунд.





УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 4

4 Минуты | **ВАУ**

В этом комплексе чередуйте 30 секунд умеренного бега на месте и 30 секунд прыжков с группировкой, всего 4 минуты. Прыжки с группировкой — отличная аэробная нагрузка, она ускоряет метаболизм, улучшает координацию и настроение, сжигает калории и жир. Здесь требуются очень энергичные

движения: прыжок, подъем рук на уровень плеч и подтягивание коленок к груди. Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее. Последние 30 секунд старайтесь изо всех сил! Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 222—223.



УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 4

3 Минуты | **Силовые упражнения**

Эти три упражнения нагружают верхнюю и нижнюю части тела, а также косые мышцы при помощи штанги и гантелей. Вначале делаем приседания со штангой над головой — классическое приседание, в котором штанга занимает непривычное положение — вверх. Следующее упражнение — отжимания и жим с гантелями — выполняется на полу. Нужно

отжиматься, балансируя на двух гантелях, а потом тянуть гантели попеременно то одной, то другой рукой. Следующее упражнение — ходьба с выпадами, сгибание рук и плечевой жим с гантелями. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 224—228.



УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 4

2 Минуты | **Упражнения на скручивание**

Скручивание на фитболе с медболом укрепляет пресс, косые мышцы талии, спину, плечи и руки. Лягте на фитбол и переносите медбол из стороны в сторону. Второе упражнение — экстензия (выпрямления спины) на одной ноге — выполняется с отягощением гантелью. Оно укрепляет верхнюю и нижнюю части

спины, а также ягодицы и подколенное сухожилие. Опускайте верхнюю часть торса и поднимайте за собой прямую ногу. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 229—231.



УРОВЕНЬ III КОМПЛЕКС 4

1 Минута | **Растяжка и глубокое дыхание**

Эти две динамические растяжки позволят вам двигаться и в то же время растягивать мышцы. Выпад назад с поворотом — отлично улучшает гибкость тазобедренных суставов, спины, ягодиц и ног. В этом упражнении вам придется удерживать равновесие в выпаде, поворачивая верхнюю часть тела. И ваша последняя растяжка — растяжка трицепса. Зафиксировав

руками половину длины эспандера или полотенце за спиной, вы растягиваете задние поверхности плеча и предплечья, таща эспандер (полотенце) то вверх, то вниз. Не забывайте о технике глубокого дыхания. Чтобы узнать, как усложнить или упростить эти упражнения, см. стр. 231—234.



Прыжки с группировкой и бег на месте.
Чередуйте по 30 секунд прыжков с группировкой и бега на месте, всего 4 минуты.



Приседания со штангой над головой.
Выполняйте это упражнение столько раз, сколько успеете за 1 минуту.



Отжимания и жим с гантелями.
Выполняйте отжимания и жим, меняя руки, столько раз, сколько получится, в течение 1 минуты.



Ходьба с выпадами, сгибание рук и плечевой жим с гантелями.
Делайте всю последовательность движений: выпады (каждый раз меняя сторону), сгибания рук и, наконец, плечевой жим как можно больше раз в течение 1 минуты.



Скручивания на фитболе с медболом.
Чередую стороны, повторяйте движение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



Выпрямления (экстензия) спины на одной ноге.
Повторяйте движение 30 секунд, затем смените сторону и повторяйте еще 30 секунд.



Выпады назад с поворотом.
Задержитесь в этом положении 15 секунд, затем смените сторону и держите еще 15 секунд.



Растяжка трицепса.
Держите растяжку 15 секунд. Растяжку на другую руку держите еще 15 секунд.

«ВЫДАЮЩАЯСЯ КНИГА...

Удивительно практичное руководство Шона Фоя развивает новые навыки и значительно продлевает жизнь. Оно не просто меняет читателя, оно должно стать для наших семей основой обучения тому, как преуспеть в современном мире».

Кеннет Корнман, доктор философии,
ведущий научный сотрудник «Интерлюкин Дженетикс»

«НОВАТОРСКАЯ КНИГА... Каждый уровень этой инновационной программы интервальных тренировок увлекателен. При этом программа настолько гибкая, что каждый может составить собственный комплекс, и в этом я вижу будущее индустрии здоровья и снижения веса».

Кип Джонсон, доктор медицины,
медицинский консультант Центра оптимального здоровья NHI



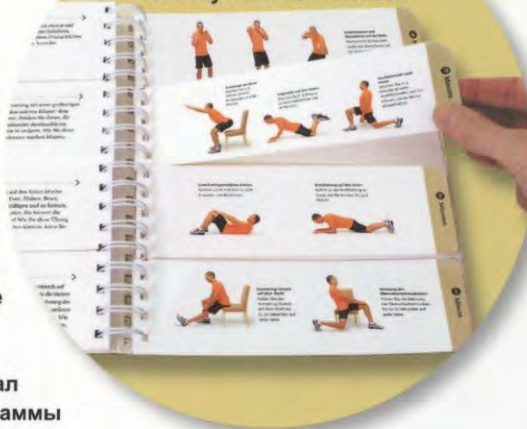
Нет времени на упражнения?

Только не теперь! Благодаря руководству по эффективной программе тренировок «10 МИНУТ В ДЕНЬ», которое предлагает научно обоснованный метод интервальной тренировки, решается проблема №1 для тех, кто не занимается физкультурой, — недостаток времени.

И это работает! Занимаясь всего 10 минут в день вы получите не меньшую пользу, чем от регулярных продолжительных тренировок, улучшая такие показатели здоровья, как вес, массу жира и содержание холестерина в крови, давление, бодрость, силу, гибкость, выносливость и т.д.

Уникальная пошаговая 12-недельная программа 10-минутных тренировок может выполняться повсюду: дома, на работе, в отеле и конечно, в спортзале. Это — эффективная система!

Комбинируйте карточки,
составляя сотни вариантов
10-минутных комплексов



Шон Фой — спортивный психолог, тренер, специалист по вопросам питания и поведения, председатель и основатель «Персонал Велнес Корпорэйшн» — консультационной фирмы, которая осуществляет тестирование состояния здоровья, проводит семинары и оздоровительные программы в 500 компаниях, а также в больницах, центрах здоровья и других организациях. Кроме того, Шон Фой принимал участие в создании передовой детской оздоровительной программы «LEAN KIDS». Среди прочего, он удостоен «Nike Go» — высшей государственной награды, а также ежегодной премии Калифорнии за просветительскую деятельность в области здравоохранения. Вместе со своей семьей он живет в Пласенше, штат Калифорния.

riva



301157RU