

6 «кубиков» или 6 складок жира?

Идеальный ПРЕСС

Интенсивный 6-недельный
курс тренировок

Курт БРУНГАРДТ

Серия «Здоровье в любом возрасте»

Идеальный

Пресс

Курт БРУНГАРДТ



Минск 2003

УДК 613.71
ББК 75.6
Б89

Серия основана в 1998 году

Перевод с английского выполнен по изданию:
ESSENTIAL ABS (An Intense 6-Week Program)
by Kurt Brungardt.— USA: Rodale Inc., 2001.

На русском языке публикуется впервые.

Художник обложки *М. В. Драко*

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Брунгардт К.
Б89 Идеальный пресс / Пер. с англ. А. Н. Гордиенко;
Худ. обл. М. В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри», 2003.—
208 с.:ил.— (Серия «Здоровье в любом возрасте»)
ISBN 985-438-766-6.

Описаны физические упражнения, пролагающие реальный путь к мечте каждого мужчины и влюблённой в него женщины — идеальному брюшному прессу.

Для широкого круга читателей, людей всех возрастных групп.

УДК 613.71

ББК 75.6

ISBN 985-438-766-6 (рус) © Перевод. Издание на русском языке.
Оформление. ООО «Попурри», 2002

ISBN 1-57954-292-1 (англ.) © 2001 by Kurt Brungardt
Illustrations © by Karen Kuchar
Photographs © by Rodale Inc.

ВВЕДЕНИЕ

В наши дни не так-то просто быть настоящим мужчиной. Нам постоянно твердят, что у нас должны быть все элементы нормальной жизни: перспективная и высокооплачиваемая работа, прекрасная сексуальная жизнь, друзья и семья, а также достаточно свободного времени, чтобы расслабиться и получить удовольствие от всего вышеперечисленного. И, конечно, мы должны иметь прекрасное физически развитое тело.

Кое-что из этого у нас есть. Как-никак, ваша работа действительно перспективна, хотя скорее всего награждает вас массой стрессов. Стресс же, в свою очередь, увеличивает продукцию в вашем теле гормона кортизола, который способствует образованию жировых отложений на талии. Посмотрите вокруг, и вы увидите, что почти все мужчины, получившие прекрасную работу, вынуждены отказаться от идеи иметь прекрасное тело. Большинству же мужчин, обладающих физически развитым телом, пришлось отказаться от перспективы заполучить хорошую работу, поскольку совершенствование фигуры превратилось в их главное занятие.

Однако вам вовсе не обязательно идти на подобные компромиссы. Вполне реально успешно делать карьеру, не пополняя ряды процветающих инфарктников, которые не могут сесть в самолет без риска получить очередной сердечный приступ. И вам не нужно отказываться от свободного времени, отдыха в кру-

гу семьи и друзей, а также нормального секса. Ведь чем более физически совершенно ваше тело, тем более насыщенной будет ваша сексуальная жизнь.

Возникает вполне естественный вопрос: что же нужно сделать с вашим животом, чтобы добиться этих благ? Ответ весьма прост. Если хотите получить прекрасные мышцы пресса — любите жизнь. Вы должны внимательно следовать указаниям этой книги, интенсивно заниматься, и успех гарантирован.

Предлагаемая вашему вниманию книга содержит рассчитанный на четыре недели комплекс упражнений для развития брюшного пресса, аэробики, а также специальную систему питания. Вы можете выбрать любой режим тренировок: либо приступить к интенсивным занятиям, либо заниматься по программе, рассчитанной на три часа в неделю (если у вас совсем мало свободного времени). Вы обязательно оцените, насколько приятной и удобной может быть система физических упражнений, и я уверен, что после этого вы будете выполнять их (в той или иной форме) на протяжении всей жизни.

Если вы уже находитесь в прекрасной физической форме, можете начинать со второй программы упражнений и заниматься более интенсивно. Однако эта книга рассчитана на тех, чей брюшной пресс весьма далек от совершенства. Она для тех, кто, стоя перед зеркалом и созерцая свой живот, предается неутешительным размышлениям: „Что мне сделать, чтобы заполучить красивый пресс? Как этого добиться?“.

Наша книга научит вас, как это сделать. Конечно, это не произойдет само собой, вам нужно будет приложить определенные усилия, но разработанная Куртом Брунгардтом программа тренировок гарантирует успех.

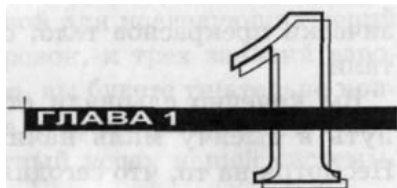
Курт прекрасно знает, что именно нужно делать. Он 18 лет проработал в качестве тренера и обладает огромным опытом. Его книга станет для вас не только руководством по разработке мышц брюшного пресса, но и воротами в мир фитнеса.

Благодаря спорту Курт, как и я, в полной мере наслаждался счастьем быть сильным и здоровым. Теперь мы готовы поделиться с вами этой радостью, которой, к сожалению, вы были лишены. Для нас фитнес — это образ жизни, гарантирующий здоровье и долголетие. Мы с удовольствием раскроем вам все свои секреты.



ЛУИ ШУЛЕР
РЕДАКТОР ОТДЕЛА ФИТНЕССА ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

Часть первая
На старте



ПЛАН СОЗДАНИЯ СОВЕРШЕННОГО БРЮШНОГО ПРЕССА

Эта книга станет вашим пропуском в мир физического совершенства. Предмет ваших усилий известен — жировые отложения, свисающие спереди складками над поясом брюк. Именно там, под этим жиром, скрыты мышцы, над которыми и предстоит поработать. Чтобы получить прекрасную фигуру, осанку и сбросить вес, эти мышцы необходимо развить и превратить в непробиваемую броню. Кроме того вы распрощаетесь с жиром на спине и талии, вам будет намного проще поднимать с пола коробки и сажать ребенка на сиденье автомобиля. На вас будет намного лучше сидеть одежда, и вы станете намного более привлекательным для женщин. Как только мышцы брюшного пресса приобретут свою естественную красоту, вы получите то фи-

зически прекрасное тело, о котором так долго мечтали.

Вы конечно слышали старую поговорку „долгий путь в тысячу миль начинается с первого шага". Несмотря на то, что сегодня долгая дорога начинается со звонка в турагенство или посещения дисконтного сайта в интернете, древняя мудрость не утратила своей актуальности. Более того, сделав первый шаг в неправильном направлении, вы можете намного удлинить свой путь к физическому совершенству.

В наше время журналы ежемесячно публикуют самые различные системы тренировок мышц брюшного пресса, телевидение во всю рекламирует разнообразные тренажеры, а полки магазинов заполнены пищевыми добавками «высшего качества». Все это якобы направлено на спасение вашей фигуры, но на самом деле только создает путаницу и мешает вам разобраться в том, как именно наилучшим образом сформировать идеальный брюшной пресс.

Цель программы создания совершенного пресса состоит в том, чтобы указать вам наиболее правильный и короткий путь к осуществлению вашей мечты. Философия этого метода состоит в возвращении к нормальному и естественному образу жизни. Эта книга даст вам твердые знания и научно доказанные эффективные методы тренировки мышц брюшного пресса. Никаких трюков, технических устройств и чудесных превращений. Мы обещаем только реальные результаты. Вы изучите основные принципы выполнения упражнений и режим правильного питания, приобретете навыки, которыми можете пользоваться на протяжении всей жизни.

В течение шести недель вы пройдете этот путь, занимаясь от 3-5 минут в день до 3 часов в неделю. Вы начнете с четырех простых упражнений (три — для

брюшного пресса и одно — для нижнего отдела спины), которые станут основой для последующих серий довольно сложных тренировок, и трех занятий аэробики в неделю. Кроме того, вы будете тщательно контролировать свое питание и соблюдать диету, чтобы гарантировать стопроцентный успех нашей системы.

ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЭТА КНИГА?

Мы создали эту книгу не для профессиональных культуристов, которые все свое время проводят в тренажерных залах. Авторы адресовали свой труд трем основным категориям современных мужчин.

Начинающий. Он уже думал о том, что следует заняться фитнесом, обсуждал различные методики, может быть даже купил себе чудесную пищевую добавку, которая за три дня может избавить его от брюшка, или заказал через интернет тренажер. Однако в реальности он никогда не занимался физическими упражнениями.

Активный человек. Наша программа создана не только для тех, кто ни разу не был в тренажерном зале. Она предназначена и для тех, кто ведет активный образ жизни, но пока не нашел комплекс упражнений, который ему подошел бы. Возможно, он считает, что у него просто не хватит времени, чтобы приспособить упражнения к своему напряженному графику. А может быть, он просто не чувствует, что ему нужен комплекс специальных упражнений и пока не заметил, что замедлился обмен веществ, и долгие годы сидения за столом по восемь часов в день отложились на его талии и нижнем отделе спины.

Разочарованный. Наконец, эта книга была написана для тех, кто тренировался некоторое время или

(будет правильнее сказать) пытался тренироваться. Однако он попал в порочный круг неудач, частых перерывов в занятиях, отсутствия реального результата или, что еще хуже, постоянного снижения уровня физической подготовки и увеличения веса.

ЧЕМУ ВЫ СМОЖЕТЕ НАУЧИТЬСЯ БЛАГОДАРЯ ЭТОЙ КНИГЕ

Если вы относитесь к одному из перечисленных выше типов, то с помощью нашего метода создания совершенного брюшного пресса сможете достоверно и точно:

- ознакомиться с основами анатомического строения брюшного пресса;
- научиться правильной технике для наиболее эффективной тренировки мышц брюшного пресса;
- научиться планированию стратегии и методам постановки цели;
- изучить способы мотивации для облегчения достижения поставленной цели;
- научиться пошаговой программе от недели к неделе;
- выучить комплекс разминки для мышц брюшного пресса;
- освоить программу тренировки сердечно-сосудистой системы;
- оценить советы по режиму питания, которые помогут вам уменьшить количество калорий в рационе;
- правильно выполнять упражнения для нижнего отдела спины, которые совместно с упражнениями для брюшного пресса помогут вам создать мощный каркас из мышц;
- обучиться сложным упражнениям.

Мы разделили книгу на четыре основные части. В первой развенчаны основные мифы и домыслы о всевозможных чудесных методах. Она поможет вам найти глубокую мотивацию для выполнения всей программы физической подготовки. Вторая часть содержит принципы и методы безопасной и эффективной тренировки мышц брюшного пресса. В третьей — подробно описана основная программа тренировок, поступательный прогрессивный режим занятий, который специально разработан для того, чтобы наиболее полно и правильно развить мышцы брюшного пресса. В четвертой части показано, как сохранить полученные результаты, поддерживать и улучшать свою физическую форму.

Перед началом занятий мы рекомендуем прочитать первые две части книги. Если вам не терпится поскорее начать тренировки, можете изучать книгу по мере занятий. Однако крайне важно прочитать все главы, поскольку они содержат очень важную для вас информацию.

ПРАВДА О МЕТОДЕ

В свое время Эрнест Хемингуэй сказал: „Лучший повод говорить правду — это то, что ее проще всего запомнить“.

Именно поэтому мы избрали самый легкий путь и честно заявляем, что не существует какого-либо чудесного быстрого способа превратить ваши жировые складки на животе в правильные ряды твердых как сталь мышц. Однако есть медленный, но верный способ добиться этой цели, который мы вам и предлагаем.

Пользуйтесь нашим методом, и вам надолго будут обеспечены красивые мышцы брюшного пресса.

Основная программа предлагает базовые упражнения, которые вы можете использовать в течение всей жизни. Можно заниматься только по усиленной программе, или, если это стало слишком тяжело, вернуться к самому началу курса тренировок.

Вы получите рельефный брюшной пресс, когда нарастите достаточно мышечной массы и потеряете достаточно жира. Вполне возможно, что вы не сможете добиться этого за те шесть недель, на которые рассчитана основная программа. Однако вы никогда не достигнете этого, если бросите заниматься и перестанете соблюдать диету.

А теперь — за дело!



НЕОБХОДИМАЯ ИНФОРМАЦИЯ

450 г жира содержат 3500 калорий.

БигМак из Макдональдса содержит 570 калорий.

20 подъемов торса из положения лежа сжигают приблизительно 9 калорий.

Другими словами, несколько минут упражнений для брюшного пресса не смогут избавить вас от жира, который годами накапливался в вашем теле. Кроме того, при соблюдении диеты придется отказаться от многих привычных продуктов. Мы упомянули Биг-Мак только ради примера. Хот-дог, купленный на улице, или пицца и пиво, которыми вы поддерживали себя во время покера в пятницу вечером, могут свести на нет недели целенаправленных тренировок брюшного пресса.

Я говорю все это не для того, чтобы отпугнуть вас. Просто вы должны четко представлять себе некоторые вещи, связанные с предстоящими тренировками. Так, нужно твердо уяснить, что сами по себе упражнения, которые вы выполняете для укрепления мышц

брюшного пресса, не смогут значительно уменьшить жировые отложения вокруг вашей талии.

Хотелось бы надеяться, что вы уже знаете это, однако каждый новый чудодейственный тренажер заставляет многих забыть эту простую истину.

КУЛЬТ БРЮШНОГО ПРЕССА

Вырубленный из мрамора или отлитый из бронзы брюшной пресс на протяжении всей истории был идеализированным воплощением мужской силы. Это нашло свое отображение в древнегреческих и древнеримских статуях богов, героев и императоров. В эпоху Ренессанса Микеланджело воплотил совершенные мышцы пресса в сделавшей его бессмертным скульптуре Давида. Более современное воплощение появилось в 1990-х годах в нижнем мужском белье от Кельвина Кляйна. Сегодня мускулы вообще и мышцы брюшного пресса в особенности являются несомненным символом положения в обществе. Изображения похожего на стиральную доску пресса заполнили коммерческие передачи о здоровье, кинофильмы, обложки модных журналов. Этот идеал прочно закрепился в умах всех мужчин, которые жаждут обладать рельефным брюшным прессом.

Мужчины с идеальным прессом стали таким же недостижимым идеалом, как точеные фигуры женщин-супермоделей. Парни набиваются в спортивные залы, покупают специальные пояса, нанимают персональных тренеров и продолжают приносить промышленности многомиллиардные прибыли, пребывая в полной уверенности, что какое-либо одно упражнение, тренажер или новая белковая пищевая добавка обеспечат им рельефные мышцы брюшного пресса.

Никто не желает замечать очевидного — лежащую на поверхности правду об иконах с идеальным прессом. А правда заключается в следующем:

- в модели попадают люди, у которых генетически запрограммирована идеальная форма брюшного пресса. Без этого они никогда не стали бы фото-моделями (или, по крайней мере, не рекламировали бы подобную продукцию);
- работа фотомодели заключается в поддержании совершенной физической формы. Они никогда не смогли бы работать у вас в офисе. В свою очередь, никто не ждет от вас, что вы будете демонстрировать свой пресс перед объективами теле- и фотокамер;
- вы видите изображение моделей только на пике их формы, который они достигают специально для съемок. Никто из этих парней не ходит с подобным прессом в течение всего года;
- в дни перед съемками модели употребляют вредные для здоровья препараты с высоким содержанием белков и сидят на строгой низкоуглеводной диете;
- они зачастую используют в качестве допингов эфедрин и кофеин, чтобы ускорить метаболизм и растопить последние остатки жировых отложений на талии. И это — только для начинающих. Затем идут амфетамины, мочегонные препараты, стероиды, соматотропины — всё, что формирует мышечную ткань, сжигает жир и выводит из организма воду. Конечно, об этом не рассказывают в рекламе;
- изображения пресса на фотографиях и в рекламных роликах — не более чем иллюзия, созданная опытными операторами при помощи трюков с освещением и ретушью. Специальные графические

- компьютерные программы способны обработать картинку до неузнаваемости;
- и не забывайте, что модели втягивают живот и снимаются на выдохе.

ПРИРОДА ПРОТИВ МОДЫ

Хватит о моделях с идеальным прессом. Давайте лучше поговорим о вас.

Как любой нормальный мужчина, вы предрасположены к накоплению жировых отложений в области талии. Жировые клетки образуются там в первую очередь и исчезают в последнюю.

Это служит причиной разочарований многих мужчин, которые, посидев на диете и позанимавшись в зале, обнаруживают, что их лицо похудело намного больше, чем живот. Парни, чьи щеки впали настолько, что их вид вызывает ассоциации с концлагерем, так и не смогли значительно уменьшить размер своей талии.

Вторая половина уравнения куда более жестокая: когда вы вновь набираете вес, лишние килограммы откладываются в первую очередь на вашей талии.

Однако не все так плохо и печально, как может показаться на первый взгляд.

Конечно, природа распорядилась таким образом, что именно на талии образуются жировые отложения, но не следует забывать и о том, что жир — это находящаяся в резерве энергия, которую ваш организм с удовольствием использует, как только в этом возникнет необходимость. Нашим далеким предкам он помогал выжить во время продолжительных поисков пропитания и преодоления больших расстояний.

ФОРМА ЯБЛОКА

Под микроскопом жировые клетки окажутся одинаковыми вне зависимости от того, находятся они на талии, бедрах или большом пальце ноги. Однако наш организм использует их по-разному.

Мужской организм склонен накапливать жир в верхних частях тела, главным образом вокруг талии и на груди. Эти накопления называются висцеральным или туловищным жиром и образуют фигуру в форме яблока. (Противоположностью является форма груши, когда жировые отложения накапливаются преимущественно на бедрах и ягодицах, что более свойственно женщинам.)

Жир на животе активно участвует в обмене веществ, то есть всегда готов предоставить вам нужное количество энергии, когда вы в этом нуждаетесь.

По всей видимости, на вашей талии достаточно жира, чтобы дойти пешком из Бостона до Атланты. С небольшими остановками вы смогли бы дойти и до Майами. Для сравнения: ваши мышцы и печень выделяют энергию на основе сахара, которой хватило бы только для забега трусцой на дистанцию 10-11 км.

В отличие от мужского, женский организм накапливает жир вокруг таза и бедер, и для этого имеется веская причина. Жировые отложения гарантируют, что зародыш в утробе матери или грудной младенец будут иметь пропитание до возвращения мужчин с охоты.

После того, как волосатый монстр съеден, у мужчин вновь образовывались жировые отложения вокруг талии, которые оставались даже тогда, когда жир на других участках тела уже был использован организмом. Однако, поскольку жир на животе является источником энергии, большинство мужчин, включая и вас, действительно могут избавиться от него при помощи длительных упорных тренировок.

Если же жировые клетки не используются и прочно облепили вашу талию, вам придется проститься с хорошим самочувствием. Брюшное ожирение может вызвать целый букет смертельно опасных проблем со здоровьем, среди которых: высокое кровяное давление, повышение уровней инсулина, сахара в крови, и холесте-



ФОРМА ЯБЛОКА

● рина. Жир на животе напрямую связан с развитием диабета, сердечных заболеваний и инфаркта.

Как узнать, насколько велики отложения жира вокруг вашей талии? Измерьте и вычислите соотношение окружностей бедер и талии. Измерьте свою талию на уровне пупка. Затем измерьте свой таз. Разделите размер талии на размер бедер. Смертность среди мужчин с соотношениями бедра и талии более 1,0 в два раза выше, чем у тех, кто имеет соотношение ниже

0,85. Риск смерти от инфаркта у мужчин с соотношением более 0,98 в 2,3 раза выше, чем у мужчин с соотношением ниже 0,89.

Есть еще более простой способ определить степень риска, это - сам размер вашей талии. Если он более 100 см, то ваш вес явно выше нормы. Если же размер превышает 115 см, вы очень серьезно рискуете. Прежде чем отказаться от тренировки брюшного пресса в пользу сидения в кресле у телевизора, вспомните о тех днях, когда вы еще нравились женщинам.

МИФЫ И ФАКТЫ

Не подлежит сомнению, что физические упражнения могут помочь вам избавиться от жира на животе и нарастить мышцы брюшного пресса. Есть масса разнообразных сведений относительно того, какие именно виды упражнений являются наиболее эффективными. Мы перечислим некоторые из наиболее распространенных заблуждений, объяснив, как обстоит дело на самом деле.

Миф. Выполнение упражнений для брюшного пресса уберет жир с талии.

Реальность. Это физиологически невозможно. В начале этой главы мы уже писали об этом свойстве жира, но теперь проиллюстрируем данное положение на конкретном примере. Представьте себе теннисиста. Если он правша, его правая рука имеет больше мы-

шечной массы, поскольку она постоянно работает теннисной ракеткой. Левая же рука будет тоньше и менее развита, но на ней не будет больше жира, чем на правой. Дело в том, что физические упражнения сжигают жир систематически, в соответствии со схемами, установленными человеческой анатомией и индивидуальной генетикой. Тренировка только одной определенной части тела не сможет согнать жир именно из этой области.

Миф. Требуется сотни подъемов торса в положении лежа, чтобы поддерживать мышцы брюшного пресса в хорошей спортивной форме.

Реальность. Мышцы брюшного пресса — те же мускулы. Поэтому они не отвечают на сотни повторений лучше, чем ваш бицепс, или грудные мышцы. Точно так же, как вы не стали бы делать более 15 повторений сгибания руки для тренировки вашего бицепса, этого не следует делать и для создания и поддержания формы мышц пресса.

Если вы с легкостью выполняете 15 повторений одного из упражнений для брюшного пресса, следует либо поменять комплекс, либо сделать так, чтобы выполнять это упражнение стало труднее. В противном случае вы сделаете свои мышцы выносливее, но не сможете увеличить их до требуемого размера. А размер — это именно то, что придает нашим мышцам атлетический вид, идет ли речь о бицепсе или о брюшном прессе.

Миф. Любые занятия спортом обеспечивают брюшному прессу достаточную степень тренировки.

Реальность. Систематическая тренировка и разработка мышц брюшного пресса может значительно улучшить ваши спортивные показатели.

В 13 главе мы расскажем об этом более подробно, описав специальный комплекс упражнений для брюш-

ного пресса для тех, кто занимается спортом. Пока же вам следует иметь в виду, что большинство видов спорта требуют от вашего пресса необходимой силы, гибкости и способности вынести высокие нагрузки. Тренировка этой группы мышц в зале позволит вам чувствовать себя более уверенно в любом виде спорта.

Представьте себе бейсболиста Марка Макгуира на первой базе. Он напрягает свой пресс во время ожидания подачи, чтобы метнуть мяч на домашнюю базу. Пресс поможет ему быстро переместиться и успеть ударить по мячу, если тот летит мимо него. После того, как мяч послан в шортстоп, ему придется снова использовать свой брюшной пресс, чтобы поймать пас от центра и обогнать противника.

Когда Макгуир бьет по мячу, мышцы его брюшного пресса должны действовать в координации с ногами, тазом, плечами и руками. Это позволит ему развернуть свое тело так, чтобы послать мяч туда, куда следует.

Усиливая и развивая эту группу мышц на тренировках, Большой Мак уверен, что они не подведут его тогда, когда он будет нуждаться в их безотказной работе. Помните, что даже профессиональные спортсмены ведут постоянную борьбу за свою талию. Как известно, наиболее распространенными спортивными травмами являются повреждения пресса и нижнего отдела спины.

Миф. Мышцы брюшного пресса нужно тренировать ежедневно.

Реальность. Три раза в неделю — предельное количество тренировок. Конечно, мышцы брюшного пресса больше предназначены для работы на выносливость, чем на резкое преодоление каких-либо сильных нагрузок. Первейшая их задача состоит в под-

держании осанки. Это значит, что они должны обладать способностью находиться в напряжении в течение многих часов ежедневно. Однако, подобно всем другим мышцам, брюшной пресс состоит из двух типов мышечных волокон. Одни сокращаются быстро, другие — медленно. Мышечные волокна, сокращающиеся быстро, позволяют делать резкие усилия и легко увеличиваются в размерах под воздействием тренировок. Когда вы выполняете физические упражнения для брюшного пресса, вы разрабатываете именно эти волокна. После напряжения они нуждаются в отдыхе для восстановления. Поэтому нужно выждать по крайней мере один день, чтобы дать данному виду мышц восстановиться. Для этого и нужны перерывы между тренировками.

Миф. Развить мышцы брюшного пресса можно ограничиваясь выполнением упражнений, предназначенных только для него.

Реальность. В принципе, это возможно. Однако при помощи аэробики и соблюдения режима питания вы добьетесь нужного результата намного быстрее. Аэробика — один из лучших способов сжечь лишние калории, чтобы уничтожить жир, под слоем которого скрываются мышцы. Кроме того, вам следует строго придерживаться диеты и контролировать количество потребляемых калорий, иначе жировые отложения могут появиться вновь. Твердые, прекрасно развитые мышцы брюшного пресса не произведут никакого впечатления, если их не будет видно из-за подкожного жира на вашем животе и талии.



РАЗГОВОР ПО СУЩЕСТВУ

Я могу целый день рассказывать вам о тренировке брюшного пресса, показывать сотни упражнений и объяснять множество программ и систем. Однако все это не будет иметь никакого смысла, если вы не станете строго следовать программе. Вы должны быть последовательны. Позанимавшись месяц, затем бросив тренировки и возобновив их через несколько недель, вы не добьетесь нужного эффекта.

Именно поэтому эту главу я целиком посвятил разработке мотивации. Здесь вы найдете стратегию и методы, которые помогут достичь желанной цели, укрепить вашу решимость и преодолеть трудности, которые вы неизбежно встретите на своем пути.

ЛЮБОВЬ К ИГРЕ

Когда вы только начинаете заниматься, вы рассматриваете свое тело как некую цель, которая лежит как бы вне вас и может быть исправлена меха-

ническим путем. Вы просто выполняете определенное упражнение для определенной группы мышц, и надеетесь, что в конце-концов станете похожи на парня с обложки журнала.

Однако тот, кто занимается в течение довольно долгого времени и действительно знает, каких результатов можно ожидать от тренировок, подходит к своему телу совершенно по-другому. Он знает, как именно использовать физическую активность, чтобы получить ни с чем не сравнимое удовольствие от высвобождения эндорфина. Спортсмен испытывает огромное наслаждение, когда его мускулы полностью заполняются кровью.

Во время тренировки нужно сконцентрироваться. Многим это помогает отвлечься от ежедневных проблем: физические упражнения могут стать настоящим спасением после тяжелого рабочего дня, заполненного телефонными звонками и присланными по электронной почте документами. Иные получают удовольствие от достижения поставленной цели и самодисциплины, которая заставляет их рано утром, когда все „нормальные“ люди еще спят, идти на тренировку.

Многим атлетам самое большое удовольствие доставляет волна тестостерона, которая захлестывает их во время сражения с упорно сопротивляющимся противником. Лучшей иллюстрацией этого феномена является Майкл Джордан. Сегодня большинство спортсменов подписывает контракты, которые строго лимитируют количество тренировок и запрещают заниматься больше положенного времени. В конце концов, если игрок получит травму во время тренировки, его команда понесет многомиллионные убытки. Однако у Джордана настолько сильна любовь к игре, что в его контракт пришлось внести специаль-

ный пункт, по которому он может играть в баскетбол в любое время и в любом месте. Потребность в игре у Джордана настолько велика, что он был готов пойти на риск быть травмированным, но не смог отказаться от этого пьянящего чувства наслаждения собственной физической силой и умением.

Вне зависимости от того, каким именно видом спорта вы занимаетесь, вы уже не сможете отказаться от активного образа жизни.

Но как пройти длинный путь от ведущего сидячий образ жизни мученика до тренированного активного мужчины? Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, никогда не ощущали потребности в какой-либо двигательной активности. И даже когда пробовали заниматься хоть какими-то физическими упражнениями, чувствовали себя значительно лучше после их окончания, поскольку заканчивали напряженную и утомительную работу. В конце концов вы возвращались к холодильнику, наедались до отвала и усаживались у телевизора, желая навестать упущенное за столь короткий и столь неудачный набег в спортивный зал.

Ниже описаны шесть стратегий, которые помогут вам начать заниматься фитнесом и будут поддерживать вашу мотивацию вплоть до того момента, когда у вас появится „любовь к игре“.

СТРАТЕГИЯ № 1

ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

Ваши цели должны быть четко определены и реально достижимы. Посылку „Я хочу стать накаченным“ нельзя считать достойной целью. Чтобы превратить эту мечту в реальную цель, вы должны точно определить, что конкретно понимается под сло-

вом „накачанный“. Вполне возможно, что на самом деле вы хотите всего лишь сократить окружность своей талии на несколько сантиметров. Запишите это на листке бумаги, повесьте его на видное место и стремитесь претворить эту цель в жизнь.

Чтобы добиться лучших результатов, разделите вашу цель на краткосрочную, переходную и долгосрочную.

Краткосрочная цель. Если вы занимаетесь по основной программе, вашей целью может стать следующая: „Я хочу приучить себя к режиму постоянных тренировок, которые включают в себя упражнения на брюшной пресс, тренировку сердечно-сосудистой системы и диету“.

Промежуточная цель. „Я хочу сбросить вес и к следующему году довести размер своих брюк до 34-го“. После этого измеряйте вашу талию раз в неделю и записывайте результаты.

Долгосрочная цель. „Я хочу стать похожим на парня с обложки журнала“. Наклейте так понравившуюся вам фотографию на холодильник или шкафчик в раздевалке спортзала. Раз в несколько месяцев фотографируйтесь в той же позе и сравнивайте, насколько вы приблизились к своему идеалу.

Кроме того, чтобы достигнуть краткосрочных, промежуточных и долгосрочных целей, следует также установить себе маленькие цели на каждый день. Вы должны медленно и постепенно продвигаться к поставленным целям. Для этого каждый день следует прикладывать определенные усилия и соблюдать диету.

- Следует употреблять в пищу только низкокалорийные продукты. Если вы сократите свой рацион

на 500 калорий в день, то каждую неделю будете терять в весе около 400 г.

- Нужно точно определить, сколько повторений каждого упражнения вы хотите выполнить.
- Определите для себя, сколько минут вы будете заниматься аэробикой.
- Поздравляйте себя после достижения ежедневных целей.

Все это может показаться чрезмерным, но вы должны точно следовать нашим указаниям. Внимательно читайте текст на этикетках и покупайте только низкокалорийные продукты. На каждой тренировке дайте себе немного больше нагрузки, чем в прошлый раз. Заставьте себя вести дневник тренировок — женщинам нравятся парни, которые ведут дневники.

Говоря начистоту, если бы вас устраивала жизнь, полная тихого отчаяния, вы никогда не купили бы эту книгу. Помните, что каждый раз, достигая свою маленькую ежедневную цель, вы приближаете себя к намеченному идеалу.

СТРАТЕГИЯ № 2

ОПРЕДЕЛИТЕ ВРАГА

Нашего главного врага зовут гомеостаз. Он регулирует физиологическую систему вашего организма и поддерживает в нем статус-кво. В самом начале программы тренировок ваше тело будет отчаянно сопротивляться всяким изменениям, применяя против перенапряжения различные физические защитные реакции.

Ваше тело расценивает внезапное увеличение нагрузки как угрозу для созданных в нем резервов энер-

СПИСОК НЕУБЕДИТЕЛЬНЫХ ОПРАВДАНИИ

Иногда самым главным препятствием к созданию идеальной фигуры становится ваше настроение. Прежде чем потерять лишние килограммы, вам, по всей видимости, придется переломить свое негативное отношение к спорту.

Многие мужчины ведут неправильный образ жизни, прекрасно сознавая, что тем самым они разрушают свое тело и загоняют себя раньше времени в могилу. Вместо того, чтобы изменить образ жизни, они придумывают мало убедительные причины, по которым якобы следует отказаться от программы развития мышц брюшного пресса. Не становитесь одним из них.

Здесь мы приводим типичные оправдания, которыми вы, быть может, пользуетесь, чтобы прикрыть свою лень, и ответы на них, которые помогут вам ее преодолеть.

Оправдание. „Зачем мне мышцы, если я целый день сижу за столом и стучу по клавиатуре”

Правда. „Длительное сидение за столом губительно сказывается на моей спине. Выполнение упражнений для развития брюшного пресса и нижнего отдела спины укрепит ее, улучшит осанку, и мне будет намного удобнее работать”.

Оправдание. „Я смогу добиться в жизни намного большего, если буду тратить время на карьеру, а не на физические упражнения”.

Правда. „В наши дни о людях судят по внешнему виду. Если я буду в плохой спортивной форме, мой начальник подумает, что я недисциплинирован и не могу занимать ответственные посты”.

Оправдание. „У меня просто не хватит сил на все это”.

Правда. „В конечном счете занятия фитнесом дадут мне дополнительную жизненную силу”.

гии, гормонального баланса, температуры, иммунной системы и уровня сахара в крови. Данная реакция затронет мышцы, нервные клетки и временно ограничит вашу силу. Перегруженная сердечно-сосудистая система сразу же заставит вас почувствовать усталость. В течение первых нескольких дней после тренировки вы будете чувствовать себя больным и разбитым.

Основная часть программы поможет вам сломать физические защитные реакции, поскольку в соответствии с нашим методом нагрузка на мышцы будет возрастать медленно и постепенно. Это не только предотвратит возможные травмы, но и поможет вам подавить бунт вашего организма.

СТРАТЕГИЯ № 3

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДДЕРЖКУ ОКРУЖАЮЩИХ

Когда вы начнете заниматься, ваши друзья и семья могут либо помочь, либо навредить вам. Если ваша жена с самого начала поддержит ваше стремление приступить к тренировкам, это будет просто замечательно. Однако вполне возможно, что вскоре супруга резко изменит свое мнение. Ваша жена может быть недовольна тем, что вы уделяете ей меньше времени, реже бываете дома, будет опасаться, что вы станете более самостоятельны в принятии решений.

Ваши друзья также не желают терять в вашем лице приятеля, с которым можно распить пару бутылок пива, наблюдая по телевизору за выходом в полуфинал любимой команды.

Несмотря ни на что, есть способы убедить их принять вашу сторону.

Попробуйте убедить вашу жену или подругу присоединиться к вам. Даже если она не захочет выполнять упражнения для мышц брюшного пресса, ей вполне по силам совершить вместе с вами пробежку или велосипедную прогулку.

Успокойте свою семью. Если тренировки действительно отвлекают вас от семьи, попробуйте навестить это позднее. Если в воскресенье утром вы идете на пробежку, сделайте что-нибудь для домашних в тот же день, проведите вместе с ними больше времени, чем обычно.

Пригласите друзей в ваш спортзал вместо бара. Затем вы можете поддержать их застолье, но предпочтите закуски с низким содержанием жира и безалкогольное пиво.

Найдите себе партнера по тренировкам. Друг поможет вам начать программу тренировок. Это пробудит в вас чувство ответственности — если вы пропустите тренировку, то не только навредите себе, но и подведете своего партнера.

Заклучайте пари. Если вы азартный человек, заключите со своими друзьями и коллегами пари, что сможете быстро сбросить 5 кг или сократить объем талии на 3 см, пробежать 10 км или увеличить количество отжиманий от пола.

СТРАТЕГИЯ № 4

ДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОБЛАЖКИ

Каждый нормальный человек время от времени пропускает тренировки или выкладывается на них не полностью. Никто не совершенен. Однако эти поблажки нужно держать под контролем.

Планируйте паузы. После длительных месяцев аккуратного выполнения всех предписаний и упраж-

11 ЗАПОВЕДЕЙ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Вы должны изучить правильную технику выполнения упражнения. Вне зависимости от того, чем вы занимаетесь - выполняете упражнения для мышц брюшного пресса, играете в теннис, поднимаете утяжеления - крайне важно делать это технически правильно. Скрупулезное следование инструкциям убережет вас от травмы и обеспечит успех.

2. Вы должны позволить вашему телу восстановиться. Это означает правильно питаться, пить достаточно жидкости и нормально спать. Большинству мужчин необходимо спать минимум 7 часов, а некоторым - и все 9.

3. Вы должны постоянно увеличивать нагрузку. Без этого ваша фигура не будет улучшаться.

4. Вы должны тренироваться постоянно. Это вовсе не значит, что вы не можете делать перерывы. Однако если вы действительно хотите добиться желаемых результатов, нужно придерживаться программы и не делать больших промежутков между занятиями.

5. Вы должны быть твердо уверены, что сможете добиться поставленной цели. Если вы не верите в это, то не дойдете до конца.

6. Вы должны учиться на своих ошибках. Большинство новичков делают либо слишком много тех или иных упражнений, либо неправильно их выполняют, и тем самым приносят себе только вред. Кроме того, они могут избрать неправильную программу тренировок, в результате чего начинают развиваться совсем не те группы мышц, над увеличением которых следовало трудиться. Ошибка - это не причина бросить тренировки, а повод изменить ваши цели и методы.

7. Вы должны поощрять себя. Упражнения могут превращаться в безрадостный монотонный труд, если вы не будете отмечать свои успехи. После недели или месяца успешных тренировок купите себе новый компакт-диск или поужинайте в любимом ресторане. Сократив объем талии на целых 8 см, наградите себя чем-нибудь более существенным.

8. Вы должны полностью сконцентрироваться на трени-

ровке. Если в разгар занятий вы бросаете все и бежите к телефону, позволяете своим детям отвлекать вас во время тренировки или в перерывах между упражнениями смотрите телевизор, у вас просто не получится сосредоточиться на правильном выполнении программы. Не сконцентрировавшись, вы не сможете выполнять упражнения с нужной интенсивностью, а без этого никогда не достигнете своей цели.

9. Вы не должны зацикливаться. Вполне возможно, что развить идеальные мышцы брюшного пресса для вас генетически невозможно. Кроме того, ваш опорно-двигательный аппарат может оказаться не способным на большие нагрузки, необходимые для достижения идеала. Ваше тело всегда готово преподнести вам сюрприз, поэтому будьте готовы к своевременному изменению программы тренировок и постановке более реальных целей.

10. Вы должны набраться терпения. Может случиться, что ожидаемые изменения на пути к идеалу будут приходить все медленнее после быстро достигнутых первых результатов.

Бывают случаи, когда требуется много времени, чтобы проявились первые серьезные изменения. Конечно, отсутствие реальных результатов может разозлить кого угодно. Но вы должны помнить, что никто не может предугадать, как именно будет реагировать на нагрузки его тело. Нужно выждать время и дать вашему телу возможность проявить себя в ответ на упражнения.

И в заключение, хотя это разрушает библейскую симметрию, 11-я заповедь.

11. Не ждите, что ваше тело станет совершенным. Упражнение - процесс совершенствования вашего тела под влиянием нагрузок и предоставление возможности достигнуть новых целей. Однако не следует ожидать, что наступит момент, когда ваше тело станет совершенным. Всегда останется что-то, что будет требовать к себе внимания и нуждаться в тренировке. Рассматривайте ваше тело как объект долговременных, пожизненных усилий, который доставит вам как радость, так и разочарование. Наслаждайтесь каждым этапом этой работы.

нений вы можете раз в неделю позволить себе ничего не делать и есть все, что захотите. Конечно, в случае, если вы попробуете похудеть, съеденные в этот день калории не исчезнут словно по волшебству. Однако вы получите гораздо больше удовольствия от тренировок, зная, что настанет день, когда вы сможете позволить себе расслабиться.

Сделайте паузу. Представьте, что вы уехали в командировку и в течение четырех дней полностью забыли о программе тренировок: не выполняете упражнения, переедаете, каждый вечер напиваетесь. Когда почувствуете, что полностью затормозили свое продвижение к цели, не говорите себе: „Все, я вернулся туда, откуда начал и никогда больше уже не буду в спортивной форме". Просто вернитесь в спортзал. Чем больше вы занимаетесь по программе, тем быстрее ваше тело оправится после командировки.

СТРАТЕГИЯ № 5

РАЗНООБРАЗЬТЕ СВОИ ТРЕНИРОВКИ

Есть вполне понятная причина, по которой программа упражнений зачастую называется комплексом. Дело в том, что это — привычка, нечто, что вы постоянно повторяете множество раз. Однако физические упражнения не похожи на ритуал чистки зубов: нельзя выполнять одно и то же упражнение и получать ожидаемые результаты.

Спортсмены (или, по крайней мере, их тренеры) прекрасно знают это и стремятся разнообразить планы своих тренировок, и вместо того, чтобы выполнять одно упражнение в течение определенного времени каждый день, постоянно меняют виды нагрузок. Они либо сосредотачиваются на развитии силы,

либо накачивают мышечную массу, либо работают над увеличением скорости, выносливости и ловкости.

Исходя из этого, ваша индивидуальная программа тренировок может и должна регулярно изменяться. Осознание, что вы собираетесь сделать нечто новое, придаст вам намного больше энтузиазма в ходе тренировки, чем привычное повторение поднадоевших упражнений.

Именно поэтому наша программа развития мышц брюшного пресса основана на многообразии. На каждом этапе вы добавите в свои тренировки новые элементы.

СТРАТЕГИЯ № 6

СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕДЫШКУ

Надеюсь, что вы уже все поняли и прониклись общей идеей. Однако это настолько же непросто, насколько сложно поверить, что мужчина, который начал заниматься и достиг первых результатов, откажется от дальнейших занятий. Этот шаг дорого ему обойдется, поскольку он усердно занимался в течение трех недель, не пропуская ни одного дня.

В течение этого времени он не сделал себе ни одного выходного. Однако слишком интенсивные занятия могут обернуться проблемой. Ваш организм способен переутомиться и просто надорваться, если вы не будете давать ему достаточно времени для восстановления. Даже если вы занимаетесь не слишком усердно, в любом случае в вашей программе должен быть запланирован отдых.

- Хотя бы раз в неделю один день полностью воздержитесь от выполнения упражнений.

- Никогда не занимайтесь с отягощениями более 3 раз в неделю, тренируясь по методике, описанной в 14 главе. Всегда делайте перерыв между тренировками минимум один день.
- Каждые 6-8 недель делайте себе свободную неделю. Не выполняйте упражнений, поддерживая свою спортивную форму пешими или велосипедными прогулками, пробежками.



КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЙ РАЗУМ

Главная цель нашей программы создания идеального брюшного пресса — научить вас правильно выполнять упражнения, грамотно делать все движения в ходе тренировок, совместить упражнения с аэробикой и построить собственную программу дальнейших занятий по формированию мускулистого тела, которым вы по праву смогли бы гордиться. Чтобы научиться правильно выполнять упражнения, вы должны тренировать свой разум так же интенсивно, как и тело.

Когда профессиональный спортсмен добивается полного слияния силы, разума и тела, спортивные комментаторы говорят о нем, что он „в зоне“.

Есть еще одно выражение, описывающее данное явление, — „состояние потока“. Это означает, что спортсмен смог сконцентрировать все силы и мысли на игре и выкладывается по полной программе, действуя автоматически. Вы тоже можете научиться подобной концентрации, чтобы сделать свои тренировки продуктивнее.

КАК ДОСТИЧЬ СОСТОЯНИЯ ПОТОКА

В своей книге „Поток: психология оптимального опыта“ физиолог Майкл Ксикшентмихали выделил элементы, которые ведут к достижению состояния, названного им потоком. Будучи профессором в Чикагском университете, он опросил сотни людей из всех слоев общества: спортсменов, рабочих, представителей среднего и высшего класса, а также людей, которые пережили серьезные неприятности. Целью его исследования было выявить элементы, при помощи которых человек входит в состояние потока. Книга Ксикшентмихали наглядно показала, что богатство и счастье нашей жизни определяют две основные вещи: то, на чем вы сосредоточили свое внимание, и степень этого внимания.

Вы можете намного увеличить качество тренировок и получать от них намного больше удовольствия, сознательно сосредоточив свое внимание на конкретном задании. Ниже мы приводим некоторые ключевые элементы достижения состояния потока, которые помогут вам в ходе тренировок брюшного пресса.

Первый элемент. Стимулирующая деятельность, требующая определенного навыка. Поток включает в себя навыки, которые постоянно улучшаются в процессе тренировок. Ключевым элементом успеха программы тренировок является правильная техника выполнения упражнений. Заставьте себя сосредоточиться исключительно на правильности движения. Основная программа довольно быстро приведет вас от наиболее простых движений к более сложным методам тренировки мускулатуры. Мы создавали данную программу не для того, чтобы заставить вас почувствовать себя неуклюжим и неповоротливым. Мы хотим, чтобы вы заставили свое тело быть готовым ко всем трудностям, связанным с этим комплексом. В

этом и состоит творческий подход к выполнению упражнений на развитие брюшного пресса. Конечно, работу над развитием пресса не сравнить с игрой Реджи Миллера или Пита Сампраса, но это — ваш спорт и ваш конкретный случай. Боритесь за наиболее высокий уровень выполнения упражнений.

Второй элемент. Слияние движения и понимания.

Если вы хотите достичь состояния потока, то не можете просто отключиться и бездумно делать упражнение. Вы должны сосредоточить все силы своего разума, чтобы точно понять, что именно и как делаете. Это стимулирует работу над мышцами брюшного пресса, поскольку ваши тренировки не столь захватывающи, как, например, теннис или баскетбол, где имеется реальный противник и постоянно меняется ситуация на поле, что служит дополнительными мощными стимулами. Вы должны смотреть на это как на тренировку навыка сосредоточения внимания.

В ходе занятия вы должны сконцентрироваться на брюшном прессе. Это значит — сфокусировать 100 процентов своего внимания на ту мышцу, которую тренируете в данный момент. Если вы тренируете мышцы нижнего отдела брюшного пресса, думайте только о них, чувствуйте их в процессе движения и сосредоточьте внимание на выполнении упражнения. Это намного улучшает понимание движения, помогая изолировать мышцы, которые вы хотите развить, и уменьшить вовлеченность в процесс соседних мышц.

Каждое повторение, каждый подход и каждая тренировка должны выполняться на таком уровне качества. Это может показаться чрезмерным, но, тем не менее, единственным гарантированным способом достижения цели. Добиться чего-либо можно только сосредоточив умственную и физическую энергию.

Третий элемент. Ясные цели и обратная связь. Поток требует, чтобы деятельность была ограничена правилами, которые разъясняют ваши цели и обеспечивают обратную связь. Например, в теннисе вы знаете, что правильно отразили подачу, если мяч приземлился на линии, и сделали плохой удар, если мяч вылетел за границу поля. Основная программа обеспечивает вам данный элемент, устанавливая четкие цели для каждого уровня.

Четвертый элемент. Парадокс контроля. Состояние потока представляет собой изменяющуюся деятельность, которую нельзя полностью подчинить вашему контролю, даже когда вы достигнете в своих занятиях довольно высокого уровня. Например, в лыжном слаломе падение может оказывать сильное стимулирующее действие. В теннисе интересно играть с противником, который сильнее вас. Чтобы применить это к тренировке брюшного пресса, не заикливайтесь на достижении желанного результата и сосредоточьте свое внимание только на самом процессе. Спокойно относитесь ко временным неудачам, не впадайте в отчаяние и стремитесь максимально использовать свой потенциал. Выложитеесь на тренировке полностью и смиритесь с тем, что не всегда можете повлиять на результаты.

Пятый элемент. Отказ от самокритики. Вы должны отказаться от разрушительного самокопания. Не судите о том, как вы делаете упражнение во время его выполнения. Сконцентрируйтесь на самом упражнении, постарайтесь выполнить его как можно лучше и выложитеесь полностью, а не занимайтесь самоанализом и самокритикой. Если вы пропустили тренировку, не рассматривайте это как крушение всего плана занятий и проявление своей слабости. Посмотрите на это с другой стороны: к следующей трени-

ровке у вас будет больше сил и энергии, что, несомненно, является положительным фактором.

Запомните: даже объединение в себе всех элементов не означает автоматического достижения состояния потока. Если вы думаете, что стоит только присесть пару раз, и вы сразу же словно по волшебству попадете „в зону“, то глубоко ошибаетесь.

Профессиональные спортсмены, давно овладевшие этими элементами, идут к состоянию потока от игры к игре, от соревнования к соревнованию, от победы к победе. Вам придется провести немало тренировок, множество повторений и подходов упражнений, прежде чем вы сможете влиться в поток.

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Кроме всего прочего, чтобы достигнуть желанных результатов, вы должны быть полностью сосредоточены на конечной цели. Чтобы построить такой брюшной пресс, который видится вам в ваших мечтах, нужно составить себе четкую картину того, как именно он должен выглядеть. Это идеальное представление может быть основано на фотографии из журнала, на том, как вы сами выглядели, когда были членом спортивной команды своего колледжа, либо на внешнем виде мужчин, которых вы видели на пляже. Не столь важно, что именно послужит образцом, важно, чтобы вы имели четкое представление о том, как должен выглядеть ваш брюшной пресс.

Создание этого образа называется визуализацией. Сознательно сформированное представление весьма существенно поможет вам достичь вашей цели.

Большинство всемирно известных спортсменов пользуются этим методом. В принципе, атлеты пользовались визуализацией еще задолго до появления

самого слова. Перед каждым ударом в гольфе Джек Никлаус мысленно представляет себе его траекторию. Тщательно проработанные мысленные образцы с успехом используют прыгуны в воду, балерины и гимнасты.

Вслед за наиболее успешными спортсменами, процветающие бизнесмены, чтобы облегчить себе достижение цели также пользуются некоей формой визуализации. Фактически, успешные люди во всех слоях общества обычно используют тот или иной вид создания мысленного образа, да и все мы поступаем также, представляя себе будущее: новый автомобиль, большой дом за городом. Главная особенность этого навыка в том, что он прекрасно срабатывает как у профессионального спортсмена, так и у новичка.

Проведенное исследование баскетбольных бросков наглядно продемонстрировало эффективность данного метода. Группа мужчин, которые тратили по 20 минут в день в течение 20 дней на визуализацию и не бросали мяч, увеличили количество попаданий в корзину на 23 процента по сравнению с результатами перед началом эксперимента. Данные почти совпали с показателями второй группы, которая действительно бросала мяч по 20 минут 20 дней. Во второй группе количество попаданий увеличилось на 24 процента. Члены третьей группы, которые не занимались визуализацией и не тренировались, не показали какого-либо улучшения своих показателей.

Причины, по которым визуализация обладает этим потрясающим эффектом, просты. Ваш мозг не способен провести границу между реальным событием и предполагаемым. Поэтому, используя воображение, вы можете создать положительный опыт, который улучшит как ваше представление о себе, так и реальные навыки.

КАК ЗАСТАВИТЬ ОБРАЗ РАБОТАТЬ

Есть несколько приемов, которые помогут сделать вашу визуализацию брюшного пресса как можно более эффективной.

Будьте честны сами с собой. Важно, чтобы созданный вами образ был максимально приближен к реальной действительности. Пусть он соответствует как вашему генетическому типу, так и вашим способностям. Это должен быть такой образ, в который вы смогли бы поверить каждой клеткой своего тела, т. е. реально достижим.

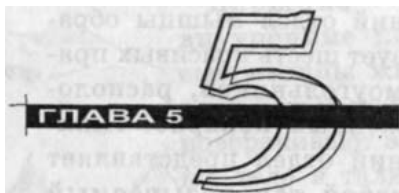
Уделите должное внимание деталям. Сделайте образ вашего идеального брюшного пресса как можно более подробным. Чем более яркой будет визуализация, тем более эффективно она станет работать. Тщательно придумайте каждый пласт мышц, каждую черточку, каждую линию пресса. Представьте себе, как ваши мышцы будут перекачиваться под загорелой кожей. Вообразите, что вы напрягаете их, выполняя упражнение. Представьте, что скажут ваши друзья и какое удовольствие испытает ваша возлюбленная. Подумайте о том, сколько женщин будут восхищенно смотреть вам вслед.

Выработайте уверенность в себе. Ваша визуализация должна также включить улучшение эмоционального состояния. Почувствуйте возросшую уверенность в себе, которая будет дополнительно стимулировать вас в достижении цели.

Проявите постоянство. Вы должны представлять себе созданный образ каждый день, а не от случая к случаю. Тренируйте свой разум так же, как мышцы. Однако не стоит заикливаться на определенном образе. Вполне возможно, что с течением времени идеальная картинка может меняться, развиваться, становиться более четкой по мере приближении к цели.

Часть вторая

Основа упражнений



НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

Для того, чтобы правильно развить свой брюшной пресс, вам вовсе не обязательно становиться экспертом в области анатомии и физиологии, однако получить элементарные знания об этом необходимо. Чтобы правильно тренироваться, вам нужно, по крайней мере, представлять объект своих усилий. В этой главе мы расскажем, из каких мышц состоит брюшной пресс и как они работают. Чтобы понять это, не нужно быть доктором медицины.

ВАШИ МЫШЦЫ

Прямая мышца живота (rectus abdominis). Эти мускулы притягивают вашу грудную клетку к тазу по время подъема торса лежа и ваш таз к торсу при подъеме согнутых ног лежа.

Когда люди говорят о мускулатуре брюшного пресса, они имеют в виду именно эту мышцу, которая протянулась могучим пластом от лобковой кости до груди. У мужчин с развитым брюшным прессом верх-

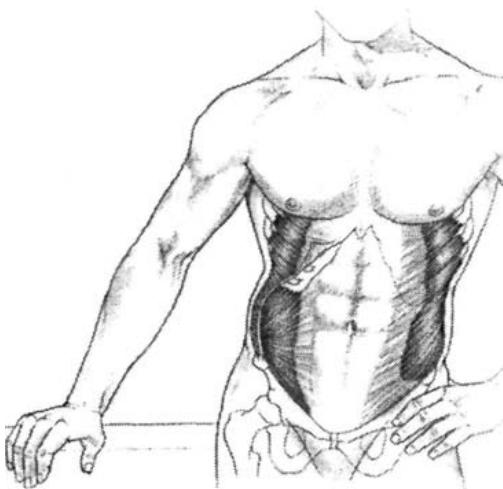
ний отдел мышцы образует шесть красивых прямоугольников, расположенных попарно. Нижний отдел представляет собой так называемый плоский живот. Однако термин верхний и нижний отделы не совсем точны, поскольку речь идет об одной и той же мышце — *rectus abdominis*: Тем не менее, ощущения при выполнении подъемов торса лежа (при тренировке верхней части мышцы, разделенной на сегменты) отличаются от того, что вы испытываете, когда делаете подъем согнутых ног лежа (для работы над ее нижней плоской частью).



Поэтому вы можете смело пользоваться этими терминами, так как они помогают нам более точно объяснить метод тренировок.

Следует отметить, что строение верхнего отдела сугубо индивидуально, поэтому вместо обычных шести прямоугольников у вас может быть четыре и даже восемь. Подобные различия обусловлены генетически. Может также оказаться, что даже шесть сегментов верхней части пресса расположены асимметрично, т. е. прямоугольники с одной стороны могут быть выше, чем с другой. Такое возможно, если ваша прямая мышца живота имеет нечетную структуру.

В любом случае вас можно поздравить: вы добились весьма значительных успехов, обладаете прекрасной спортивной формой, с вашего живота исчез жир и проступили долгожданные мускулы.



Внешние и внутренние косые мышцы живота. Эти мышцы поворачивают ваше тело в талии во время выполнения поворота и выпрямляют его при наклонах в стороны.

Косые мышцы живота закреплены на верхней части таза и гребне лобковой кости, а вверху достигают ребер ниже груди.

Они прилегают к прямой брюшной мышце и передней зубчатой мышце (*serratus anterior*), которые покрывают наружную поверхность ребер.

С эстетической точки зрения косые мышцы живота подчеркивают и выдвигают на первый план прямую мышцу живота, формируя контур вашего туловища от таза до груди. Функционально косые мышцы живота играют важнейшую роль в тех спортивных состязаниях, где нужны вращательные движения талии — бейсбол, гольф, хоккей и другие.

Внутренняя косая мышца расположена ниже внешней косой и пролегает по диагонали в обратном направлении. Она не только помогает вращать торс, но и поддерживает туловище в вертикальном положении.

Внутренние длинные мышцы спины. Эти мышцы, расположенные в нижнем отделе спины, выпрямляют ваше тело из наклона вперед, страхуют спортсмена в талии при повороте и поддерживают позвоночный столб.

Конечно, никто не начинает программу тренировок, рассчитывая улучшить эту группу мышц, однако они важны для улучшения вашего здоровья и самочувствия. Проводя целый день за столом, вы ослабляются эти мышцы, в результате соединительные ткани в нижнем отделе спины провисают



Из-за этого, собираясь Домой, вы чувствуете дискомфорт. Укрепление нижнего отдела спины с одновременным развитием брюшного пресса улучшит вашу осанку. Вам будет намного более удобно сидеть, и вы расстанетесь с чувством усталости в конце рабочего дня.

МЕХАНИЗМ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА

Успех упражнения зависит от вашего чувства движения. Если вы не знаете, что именно должны ощущать, вы просто выполните движение, но никогда не заставите тренируемые мышцы работать с полной отдачей. Поэтому существуют специальные методы выполнения упражнений для мышц брюшного пресса и нижнего отдела спины, которые помогут вам выжать из тренировок максимум.

Верхний отдел брюшного пресса

Вид упражнения. При выполнении подъема торса лежа, вы делаете два основных движения, заставляя



работать верхний отдел брюшного пресса: выносите плечи вперед (1) и перемещаете грудную клетку к бедрам (2).

Что вы должны чувствовать. Во время выполнения этого упражнения вы должны почувствовать напряжение мышц только ниже своей грудной клетки.



Как это почувствовать. Сидя, попытайтесь переместить грудную клетку к пупку, не наклоняясь вперед.

Нижний отдел брюшного пресса

Вид упражнения. Нижний отдел можно заставить работать, поднимая вверх сомкнутые ноги. Одновременно поднимайте вверх таз, перемещая его к грудной клетке (3).

Что вы должны чувствовать. Во время выполнения упражнения для нижнего отдела пресса вы должны почувствовать напряжение мышц ниже пупка.



Как это почувствовать. Представьте себе, что вы танцор, выполняющий мужской стриптиз. (Предварительно удостоверьтесь, что вы один в комнате, шторы задернуты, а дверь закрыта.) Сделайте несколько резких движений тазом, которые сразу же привели бы толпу возбужденных женщин в состояние полного сексуального безумия. Затем попробуйте сделать то же самое, двигая только тазом, не задействуя бедра и ягодицы. Теперь вы чувствуете, как работает нижний отдел вашего пресса. Можете открыть шторы, сесть за стол и сделать вид, что ничего не произошло, но с этого момента ваша жизнь изменилась коренным образом.



Косые мышцы живота

Вид упражнения. Лягте на спину, согните ногу в колене, положите на нее вторую ногу. Заложите одну руку за голову, положите вторую на пояс. Выполняя подъем с поворотом, достаньте локтем первой руки вторую (4). Так же вы тренируете косые мышцы живота, делая глубокие наклоны в сторону, перемещая грудную клетку в бок к бедру (5).

Что вы должны почувствовать. При выполнении подъема с поворотом

справа на лево, вы должны почувствовать напряжение всей правой стороны живота, причем наиболее сильно это должно ощущаться в нескольких сантиметрах справа от пупка. Естественно, при подъеме с поворотом на право те же самые ощущения должны быть слева.

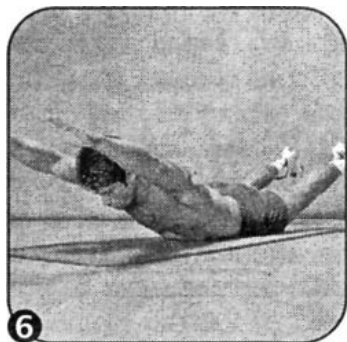
Как это почувствовать. Сидя или стоя, заложите правую руку за голову. Наклонитесь вперед и влево. Продолжите выполнять это движение под разными углами, пока не почувствуете, что напрягаете мышцы только справа от пупка. Теперь поменяйте сторону и добейтесь такого же ощущения слева от пупка.

Помните, что когда вы закладываете за голову правую руку, при наклоне с поворотом вы тренируете косые мышцы на левой стороне вашего торса. Подобный наклон заставляет напрягаться мышцы на левом, а не на правом боку. Точно так же, выпрямляясь, вы должны чувствовать напряжение мышц слева.

Внутренние длинные мышцы спины

Вид упражнения. Данная группа мышц тренируется в позе летящего супермена. Лягте на живот и выгнитесь вперед, напрягая спину (6).

Что вы должны чувствовать. Выполняя упражнение для внутренних длинных мышц вы долж-



ны почувствовать напряжение в нижнем отделе спины по обе стороны позвоночника ниже грудной клетки.

Как это почувствовать. Сядьте на стул, предпочтительно за вашим рабочим столом, и примите свою обычную позу. Затем представьте, что в комнату вошел начальник, и, вытянувшись в струнку, почувствуйте, как напряглись мышцы нижнего отдела спины, выпрямляя вашу осанку. Конечно, в этот процесс вовлечены и другие мышцы, например, ваша трапециевидная мышца в верхней части спины развернула плечи. Однако главную роль в этом движении сыграли длинные внутренние мышцы спины.



УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

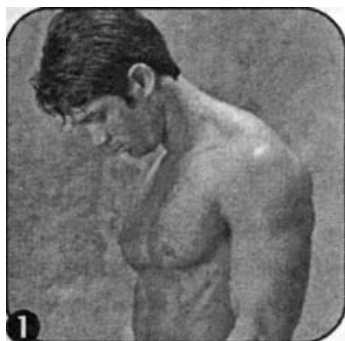
Гибкость — весьма важная вещь, однако именно о ней многие забывают, занимаясь по различным программам физической подготовки. Люди, старательно тренирующиеся в зале, теряют литры пота на занятиях аэробикой, однако совершенно напрасно пренебрегают растяжкой. Они ошибочно полагают, что только напрасно потратят время на развитие гибкости, вместо того, чтобы использовать его для „настоящих” упражнений. Не следуйте подобным печальным примерам. Упражнения на растяжку перед основным комплексом улучшат выполнение всех „настоящих” упражнений, требующих силы и ловкости, будь то подъемы торса лежа или работа с отяжелениями. Но намного важнее то, что чем гибче будет ваше тело, тем более комфортно вы будете чувствовать себя в повседневной жизни. Регулярные упражнения на гибкость ослабят напряжение в ваших мышцах и суставах, что значительно улучшит осанку и, соответственно, придаст вашему брюшному прессу более выигрышный вид.

ГИБКОСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

Упражнения, описанные ниже, помогут развить гибкость ваших плеч, шеи и спины. В результате вы сможете увеличить амплитуду движений во время тренировки брюшного пресса. Чем больше амплитуда движения, тем больше эффективность упражнения. Другими словами, чем больше гибкость, тем больше и сильнее мускулы.

Выполняйте эти пять упражнений каждый раз после 5-минутной разминки непосредственно перед началом тренировки. Каждое движение на растягивание должно длиться не менее 10 секунд. После завершения одного упражнения сразу же переходите к другому. Полный комплекс разминки гибкости должен занимать у вас меньше 5 минут.

КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ШЕИ



1. Стоя наклоните голову вперед так, словно вы пытаетесь достать подбородком грудь.

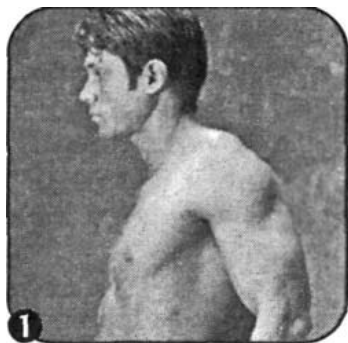


2. Обхватите правой рукой голову сверху так, чтобы пальцами достать кончик левого уха. Теперь наклоняйте голову вправо, используя руку для подстраховки. Повторите упражнение с левой рукой, наклоняя голову влево.

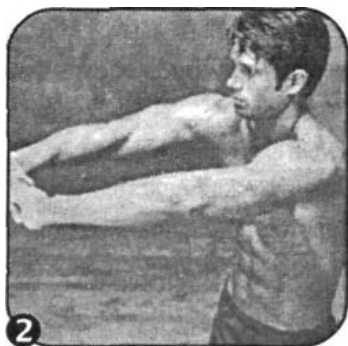


3. Положите обе руки на шею так, чтобы они касались друг друга кончиками пальцев на позвоночнике. Мягко наклоните голову назад, используя руки для поддержки. Следите за тем, чтобы шея и позвоночник не наклонялись вместе с головой.

КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПЛЕЧ



1. Вытяните руки вдоль тела. Поднимите плечи вверх, отведите их назад и вернитесь в исходное положение. Прodelайте подобное круговое движение пять раз. Затем проделайте плечами пять круговых движений вперед.



2. Вытяните руки вперед на уровне плеч и возьмите пальцы в замок ладонями вперед. Тянитесь руками вперед, как будто бы отталкивая от себя что-то ладонями.



3. Вытяните руки вверх и возьмите пальцы в замок ладонями вперед над головой. Тянитесь руками вверх, словно пытаетесь достать ладонями потолок.

КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ БОКОВОЙ ГИБКОСТИ



1. Стоя ноги вместе сомкните руки большими пальцами над головой.



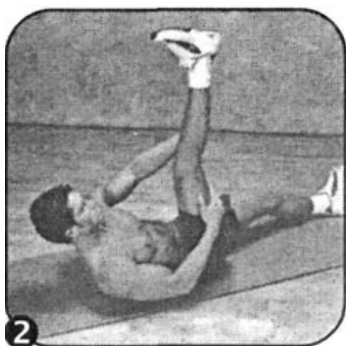
2. Сделайте боковой наклон вправо, следя за тем, чтобы ладони находились точно над головой. Теперь сделайте боковой наклон влево.

КОМПЛЕКС

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ТОРСА И КОЛЕНЕЙ



1. Лежа на спине, вытяните руки вперед за голову, ноги должны полностью лежать на полу. Потянитесь так, словно вы пытаетесь стать выше.



2. Поднимите правую ногу, обхватите ее обеими руками и аккуратно тяните к голове. Одновременно приподнимите голову, пытаясь достать подбородком грудь. Прделайте то же самое левой ногой.

КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СПИНЫ



1. Лежа на спине поднесите колени к груди. Обхватите их обеими руками и аккуратно тяните к плечам. Одновременно приподнимите голову, пытаясь дотронуться подбородком до груди.



2. Оставаясь в описанной выше позе, аккуратно перекатитесь вперед и назад пять раз. Внимание: из соображений безопасности данное упражнение нужно выполнять на мате или толстом ковровом покрытии.



3. Опустите ноги на пол, вновь согните в коленях я, сделав упор обеими руками в пол по сторонам тела, наклоните их влево в бок и положите на пол. Затем повторите это движение, наклонив согнутые в коленях ноги вправо.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Мы не собираемся шокировать вас сотней мелких технических деталей, которые не обязательно знать, чтобы выполнять несколько простых упражнений для мышц брюшного пресса. Что вам действительно необходимо, так это самые элементарные знания о том, как выполнять требуемые упражнения без травм и достичь наилучших результатов в наименьший отрезок времени. Поэтому для начала мы ознакомим вас с несколькими простыми принципами, которые сделают ваши тренировки более продуктивными. Есть всего восемь правил, которые необходимо соблюдать при выполнении упражнений для брюшного пресса.

№ 1

РАЗМИНАЙТЕСЬ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Вы вовсе не являетесь исключением, если не разминаясь перед тем, как начать тренировку мышц

брюшного пресса. Большинство поступают именно так. Более того, кое-кто даже использует сами упражнения в качестве разминки перед основной частью тренировки. Другие же считают, что совершают великий подвиг, делая пару сотен подъемов торса лежа прямо на полу в спальне перед сном. Здесь о какой-либо разминке и говорить нечего. В этом нет ничего особенно страшного, поскольку маленькая победа — это в любом случае не поражение. Лучше делать хоть что-нибудь, чем не делать вообще ничего. Тем не менее, вне зависимости от того, какое именно упражнение вы делаете, невозможно получить наилучшие из всех возможных результатов, если предварительно не подготовить свое тело. В этом вам и поможет разминка, которая:

- поднимает температуру тела. Разогретые мышцы становятся более гибкими и позволяют лучше справиться с большой нагрузкой;
- наполняет мышцы кровью, т.е. предоставляет мышцам большее количество топлива и, следовательно, больше силы. Теперь мышцы можно тренировать в ускоренном темпе при более сильной нагрузке;
- помогает отвлечься от всего постороннего, сконцентрировать внимание на тренировке, сосредоточиться на выполнении упражнений для мышц брюшного пресса.

Разминка не должна быть формальной пятиминуткой, выполняемой чисто механически в спортивном зале. (Она не должна превращаться в рутину, даже если вы выполняете упражнения дома, где нет достаточно места, чтобы разгуляться.) Есть несколько способов превратить разминку в удовольствие.

Игра. Поиграйте в мяч со своими детьми, прогуляйтесь или пробежитесь со своей собакой или просто станцуйте рок-н-ролл.

Сделайте что-нибудь по дому. Ваша жена или родные будут только рады. Разберите старый хлам, сходите в прачечную, купите детям игрушки. Делайте все, что угодно, только пусть для этого вам нужно будет встать с места и подвигаться.

Если всего этого недостаточно, делайте упражнения. Скакалка, бег на месте, прыжки. Эти нехитрые упражнения вы забросили много лет назад, тогда, когда почувствовали себя достаточно взрослым, чтобы заниматься детскими шалостями.

№ 2

ПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛНУЮ АМПЛИТУДУ ДВИЖЕНИЯ

Чтобы получить максимальную пользу от упражнения, следует использовать полную амплитуду движения. При выполнении подъемов торса лежа это означает, что при каждом повторении необходимо отрывать лопатки от пола и сгибать грудную клетку, стараясь достать бедра. Простые кивки вашей головы вверх-вниз — это не только не полная амплитуда движения, но даже не упражнение.

№ 3

ГУЛИРУЙТЕ СКОРОСТЬ КАЖДОГО ПОВТОРЕНИЯ

Главной задачей упражнения является преодоление силы тяжести, которая ни в коем случае не должна управлять вашими движениями. Поэтому, когда вы выполняете упражнение для мышц брюшного

пресса, необходимо регулировать вашу скорость как при подъеме тела (так называемая положительная или концентрическая часть упражнения), так и при его опускании (так называемая отрицательная или эксцентричная часть).

Вы развиваете мышцы и заставляете их расти только при помощи обеих частей упражнения, как положительной, так и отрицательной. Игнорируя отрицательную часть и просто шлепаясь на пол, вы обманываете сами себя и выполняете упражнение только наполовину.

№ 4

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Совершенно понятно, что во время выполнения упражнения нельзя задерживать дыхание. Это кажется совершенно очевидным, но спросите у любого тренера, сколько новичков инстинктивно дышат при выполнении упражнения для мышц брюшного пресса, и вы узнаете, что таким практически нет. Сначала почти все задерживают дыхание при выполнении, например, подъемов торса лежа.

Есть идеальный способ правильно дышать во время упражнения. В конце положительной фазы каждого повторения сделайте выдох через рот. Во время подъема торса лежа вы выдыхаете, отрывая лопатки от пола. Во время отрицательной фазы сделайте вдох через нос. Таким образом, вы вдыхаете, когда опускаете ваше тело назад на пол.

Мы уже писали о том, как важно при выполнении упражнений для мышц брюшного пресса следить за амплитудой движения. Однако никто не требует, чтобы вы соблюдали ее с точностью до нескольких сантиметров. Точно так же неестественно вы-

глядел бы строгий контроль за дыханием. Вы можете выдыхать на отрицательной фазе и вдыхать на положительной, если, конечно, вам это удастся. В любом случае, хуже от этого не станет. Главное, не задерживайте дыхание при выполнении упражнения. Дышите, и все будет хорошо.

№ 5

КАЧЕСТВО ВАЖНЕЕ КОЛИЧЕСТВА

В каждом спортивном зале есть несколько мужчин, которые с упорством, достойным лучшего применения, делают по несколько тысяч подъемов торса лежа, пока их задница не станет мокрой, и твердо уверены, что они на правильном пути. Однако лучший и, пожалуй, единственный показатель успеха в упражнениях для брюшного пресса — это не то, сколько повторений вы делаете, а то, насколько правильно вы их выполняете.

Есть два основных показателя, свидетельствующих о том, что вы правильно выполняете упражнение, это — чувство, что ваши мышцы брюшного пресса работают при каждом повторении и ощущение постоянного их напряжения как в положительной, так и в отрицательной частях упражнения.

Однако здесь возникает другой вопрос: что делать, если вы перестали чувствовать напряжение мышц при повторениях упражнения и не можете заставить их работать?

Нужно сразу же прекратить делать это упражнение. Но если вы еще не закончили подход?

Если вы больше не в состоянии заставить мышцы работать, подход можно считать законченным. При этом не имеет никакого значения, сколько повторений вы сделали. Запомните: как только исчезло чув-

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О РОЛЛЕРЕ

Спросите любого тренера о роллере для брюшного пресса (их еще называют рамами), и вероятней всего услышите один из двух вариантов ответа:

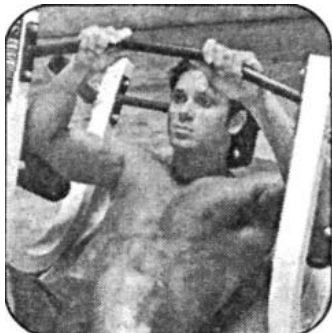
■ Роллер - это костыль. Вы сэкономите массу денег, если будете спокойно выполнять стандартные упражнения для брюшного пресса просто лежа на полу.

■ Роллер - это не Бог весть что, но по крайней мере он может помочь начать тренировки брюшного пресса.

Большинство из тех, кто покупает роллеры для брюшного пресса, уверены, что приобретают чудодейственное устройство, которое облегчит им выполнение упражнений. Однако эти тренажеры в принципе изменяют технику тренировок.

Поэтому, если вы уже купили подобное устройство, прислушайтесь к следующим советам, которые помогут вам получить от него максимальную пользу.

1. Удостоверьтесь, что подкладка под шею не заставляет голову наклоняться к груди и искривлять шею. Для этого поместите кулак между под-



бородком и грудью, положите шею на подкладку и расслабьтесь.

2. Не толкайте роллер вперед при помощи локтей. В противном случае вы будете тренировать не брюшной пресс, а мышцы груди и спины.

3. Не толкайте роллер вниз руками и не слишком сжимайте гриф. В противном случае ваше внимание будет сосредоточено на руках, а не на прессе, и эффективно тренироваться вы не сможете.

4. Не позволяйте роллеру сползать вперед. В противном случае вы будете тренировать не столько брюшной пресс, сколько другие мышцы.

5. Управляйте роллером и не позволяйте ему управлять вами. Вы должны сами контролировать восходящие и нисходящие фазы движения.

ство напряжения, нужно прекращать делать это упражнение.

Давайте подробно рассмотрим, что происходит, когда вы близки к завершению подхода. Вы собирались сделать в подходе 15 повторений, но выдохлись уже на десятом. Вы начинаете бороться за количество, пресс горит, едва вы отрываете лопатки от пола. Тогда вы вновь ложитесь на пол и спустя мгновение, сделав невероятное усилие, рывком поднимаете торс. Затем вы тянете его вперед за счет движения головой. Да, вы выполните повторение и закончите подход, однако пользы от этого немного. Вы нарушили технику выполнения упражнения, поскольку не смогли сделать повторение правильно. Запомните: неправильное выполнение упражнения не дает никакой пользы. Поэтому, если вы почувствуете, что выдохлись, не мучайте себя, прекращайте делать это упражнение и переходите к следующему.

№ 6

БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ: КОГДА ПРОДОЛЖАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ И КОГДА НУЖНО ОСТАНОВИТЬСЯ

В принципе, вполне естественно испытывать ощущение некоторого физического дискомфорта при выполнении упражнения. Мышцы вашего брюшного пресса будут болеть, тело начнет дрожать, а дыхание собьется и станет неровным. Все это — нормальная реакция. Не насилюйте себя на каждом подходе, чтобы получить результат. Вы должны четко представлять пределы ваших физических возможностей и вовремя понять, в каком состоянии находится та часть тела, над которой вы работаете.

Хорошая боль — это именно тот признак, по которому вы можете определить, что достигли предела. Вы должны полностью довериться своим ощущениям, и чем больше будете заниматься, тем полнее сможете довериться своим чувствам. Боль поможет вам определить, как вы делаете упражнение. В этом мало радости, но благодаря ей вы будете знать, что все выполняете правильно.

Плохая боль — это сигнал-предупреждение. Она означает, что вы травмируете свое тело. К так называемым плохим болевым ощущениям относятся прострелы, острые боли, судороги и боль, которая локализуется за пределами тренируемых мышц.

Если вы почувствовали нечто подобное, немедленно прекратите выполнять упражнение и постарайтесь понять причину возникновения боли. Помассируйте ту часть тела, где сосредоточены болевые ощущения.

Если вы выполняете упражнения для брюшного пресса, то наиболее вероятно, что болеть будет шея или нижний отдел спины. Если после массажа боль сохранилась, прекратите тренировку. Продолжение занятия может привести к тому, что вы нанесете себе серьезную травму и окажетесь в кровати, если не в больнице. Это только помешает вашим дальнейшим занятиям, ухудшит спортивную форму и отдалит достижение вожденного результата.

№7

ИЗОЛИРУЙТЕ ТУ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОТОРУЮ ВЫ ТРЕНИРУЕТЕ

Упражнения в этой книге специально разработаны для того, чтобы изолированно разрабатывать отдельные части вашего живота — верхний и нижний

отделы брюшного пресса, а также косые мышцы. Вы должны быть уверены, что при каждом повторении разрабатываете именно ту область пресса, которую нужно. Иногда вы будете чувствовать, что упражнение разрабатывает сразу две области. Например, при выполнении подъема торса в сторону из положения лежа вы будете чувствовать напряжение сначала верхнего отдела брюшного пресса, затем косых мышц живота.

Небрежность — ваш главный враг. Выполняйте все упражнения правильно, иначе не сможете добиться изолированного воздействия и не ощутите напряжение в нужных областях. Ниже приведен список наиболее распространенных ошибок.

Движения верхнего отдела брюшного пресса

Проблема. Вы перемещаете шею вверх-вниз вместо того, чтобы поднимать и опускать лопатки.

Решение. Начните движение с мышц пресса, притягивая вашу грудную клетку к бедрам, причем голова должна следовать за движением торса, а не руководить им.

Проблема. Вы используете руки, чтобы тянуть голову и торс вперед, надеясь, что лопатки последуют за ними.

Решение. Поддерживайте голову только кончиками пальцев и заставьте мышцы брюшного пресса самостоятельно оторвать лопатки от пола.

Движения нижнего отдела брюшного пресса

Проблема. Вы поднимаете колени к груди, но не можете сделать то же тазом.

Решение. Начните движение мышцами нижнего отдела брюшного пресса, а не ног. Вы должны заставить свой пресс поднять ноги. Иногда трудно понять, правильно ли работает таз. Для этого положите кончики пальцев на таз сбоку, и вы сможете почувствовать движение.

Проблема. Вы раскачиваетесь или отталкиваетесь руками, чтобы оторвать таз от пола.

Решение. Расслабьте руки и не помогайте ими при выполнении упражнения.

Движения косых мышц

Проблема. Вместо того, чтобы лежа на спине оторвать лопатку от пола и коснуться локтем противоположной руки, вы только тянете руку к противоположному колену.

Решение. Выполните два движения. Сначала оторвите лопатку от пола, затем двигайте плечом.

Проблема. Вы перемещаете массу тела в одну сторону, чтобы получить импульс движения в другую. Например, выполняя подъем торса в сторону из положения лежа, вы перемещаете свое тело направо, чтобы затем усилием сделать движение влево. Подобное может происходить инстинктивно, как если бы вы собирались подпрыгнуть, то сперва бы присели, а затем как пружина распрямились бы в прыжке. Точно так же, собираясь толкать автомобиль, вы вначале отклонились бы назад, а затем навалились бы на бампер машины.

Решение. Здесь главная причина кроется в управлении своим телом в ходе положительной и отрицательной фаз упражнения. Если вы постоянно контролируете свое тело, то не станете перераспределять вес, использовать рикошет и судорожно дергаться, чтобы выполнить упражнение.

СЛЕДИТЕ ЗА ШЕЕЙ

Боли в шее являются серьезной проблемой, которая может возникнуть в ходе выполнения упражнений для мышц брюшного пресса. Однако сама проблема заключена не в шее, это просто часть тела. Дело заключается в вашей голове, которая весит от 3,5 до 5 кг. Чтобы поднять и опустить такую тяжесть, вашей шее приходится хорошо поработать. Однако, большинство мужчин считает, что благодаря выполнению упражнений для брюшного пресса их шеи стали более сильными и длинными.

Есть несколько способов, которые помогут снять часть нагрузки с шеи в ходе тренировок пресса.



При выполнении упражнений для брюшного пресса всегда старайтесь, чтобы между подбородком и грудью сохранялось расстояние, примерно равное кулаку (1). Соблюдайте эту дистанцию в течение всего упражнения, старайтесь не тянуть голову вперед. Обратите на это особое внимание после того, как почувствовали, что начали уставать.

Поддерживайте голову руками или полотенцем. Если вы используете руки, кончики пальцев должны быть за ушами (2). Это поможет мускулам вашей шеи немного расслабиться.



Также вы можете завести за голову только одну руку, вторую руку положите на живот, на то место, которое вы разрабатываете (3). Почувствуйте напряжение и расслабление мышц. Этот метод служит двум целям: он позволяет вам поддерживать голову, снимая часть нагрузки с вашей шеи, и почувствовать работу мышц брюшного пресса.



Чтобы наилучшим образом использовать полотенце для тренировки верхнего отдела брюшного пресса, сложите его вдоль широкой полосой и заложите за голову (4). Данная техника работает только тогда, когда ваши руки находятся в фиксированном положении относительно головы. Если же вы руками тянете полотенце вперед, то просто деформируете шею, а не поддерживаете ее.



При выполнении подъема согнутых ног лежа, можно поместить скатанное валиком полотенце под подбородок (5). Это помогает держать нужную ди-



станцию между подбородком и грудью.

Не сцепливайте пальцы рук за головой. Как и в случае с полотенцем, руки не должны подталкивать голову вперед, поскольку это смещает подбородок к груди и деформирует шею (6).

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ

Вы можете предотвратить появление боли в шее в ходе тренировки брюшного пресса при помощи этого простого упражнения.

Лягте на скамью спиной таким образом, чтобы голова и шея оказались за ее краем. При помощи шейных мышц удерживайте голову строго в горизонтальном положении на одной линии с позвоночником, как будто вы стоите. Первоначально длительность упражнения должна быть всего 5 секунд, но с каждым разом увеличивайте время еще на 5 секунд, пока не достигнете минуты. Если же вам тяжело так быстро увеличивать время упражнения, выберите свой собственный



темп. Делайте это упражнение два раза в неделю. Если эти дни совпадают с тренировками, делайте упражнение для шеи после занятий или в любое удобное для вас время.

ПРАВИЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Правильная техника тренировок сводится к следующему.

Вы должны следить за тем, чтобы движение было правильным. При этом совершенно не имеет значения, выполняете ли вы упражнение для мышц брюшного пресса на полу рядом с кроватью, на дорогом тренажере или дешевом техническом приспособлении. Суть от этого не меняется. Чем больше вы контролируете выполнение упражнения, тем лучше будет конечный результат.

Использование тренажеров только на первый взгляд облегчает тренировку брюшного пресса и ка- более простым, чем обычные упражнения. В действительности все обстоит совершенно по-другому. Любое, пусть даже самое дорогое, железо служит вспомогательным средством, поскольку тренироваться должны вы сами.

Именно поэтому наш курс начинается с простых упражнений, для выполнения которых не нужны никакие тренажеры. Они дисциплинируют вас, научат управлять своим телом и помогут соединить в тренировках разум с физической силой. В этом и заключается ключ к успеху и достижению столь желаемого вами результата.

Часть третья

Основная программа

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Основная 6-недельная программа по развитию брюшного пресса рассчитана на занятия с нулевого уровня до 3 часов в неделю. К концу этой программы вы сможете спокойно выполнять полный комплекс упражнений для брюшного пресса и аэробики. Этого будет более чем достаточно, чтобы правильно развить нужную группу мышц на животе и нижнем отделе спины, а также улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Основная программа — это схемы простых и эффективных комплексов упражнений, рассчитанных на то, чтобы выработать у вас привычку и правильный подход к выполнению упражнений. Наша 6-недельная программа — не больше чем шаблон, тогда как каждый человек нуждается в индивидуальном подходе. Вполне возможно, что вам понадобится больше времени, чтобы выполнить указанное число повторений в каждом подходе какого-либо упражнения. Кроме того, вы можете делать перерывы в занятиях. Кому-то потребовалось 9 недель на то, чтобы

справиться с основной программой, а кто-то занимался по ней и целых 3 месяца. В любом случае, ваша сила и выносливость будут постепенно увеличиваться, и по ходу выполнения программы вы увидите несомненный прогресс.

Несмотря на то что программа рассчитана на поступательное продвижение вперед, для достижения значительных успехов вам вовсе не обязательно пройти все три уровня сразу один за другим. Вполне возможно, что вы добьетесь желаемого уже по завершении первого уровня. Либо перед тем как перейти на третий уровень, вы можете на несколько месяцев задержаться на втором. Это личное дело каждого. Подгоните предложенный нами шаблон под ваши потребности и образ жизни.

Наиболее важным пунктом при рассмотрении новых упражнений является безопасность. Если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем или поводы для беспокойства, в обязательном порядке проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Используйте эту схему для того, чтобы следить за своими успехами в ходе продвижения по основной программе. В колонках „тренировка“ перед чертой стоит рекомендуемое количество повторений упражнения. Вы можете проставить после черты то количество, которое реально выполняете. Это поможет вам оценить достигнутые результаты.

Крайне важно не форсировать тренировки и не переутомляться. Вы должны сосредоточиться на технически правильном выполнении упражнения, а не на количестве повторений. Причем невозможно сконцентрироваться на технике, не используя свой мозг.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

1 неделя				
Первый уровень	1	Тренировка		
		2	3	4
Подъем согнутых ног в положении лежа	12/	13/	14/	
Подъем торса в сторону из положения лежа	12/	13/	14/	—
Подъем верхней части торса из положения лежа	12/	13/	14/	—
Подъем противоположных ног и рук лежа на животе	12/	13/	14/	—
Второй уровень	1	Тренировка		
		2	3	4
Подъем прямых ног и таза лежа	12/	13/	14/	
Подъем согнутых ног и таза из положения лежа	12/	13/	14/	—
Подъем торса в сторону из положения лежа	12/	13/	14/	—
Подъем торса лежа к согнутым ногам на боку	12/	13/	14/	—
Подъем верхней части торса лежа в положении ноги под прямым углом	12/	13/	14/	
Подъем верхней части торса из положения лежа	12/	13/	14/	—
Подъем рук и ног лежа на животе	12/	13/	14/	—
Третий уровень	1	Тренировка		
		2	3	4
„Березка“	12/	12/	13/	13/
Подъем прямых ног и таза лежа	12/	12/	13/	13/
Подъем согнутых ног в положении лежа	12/	12/	13/	13/
Подъем торса в сторону из положения лежа	12/	12/	13/	13/
Подъем торса лежа к согнутым ногам на боку	12/	12/	13/	13/
Подъем торса в сторону с вытянутыми руками лежа	12/	12/	13/	13/
Подъем верхней части торса с вытянутыми руками лежа (ноги под прямым углом)	12/	12/	13/	13/
Подъем верхней части торса лежа (ноги под прямым углом)	12/	12/	13/	13/
Подъем верхней части торса лежа с подобранными ногами	12/	12/	13/	13/
Подъем торса лежа животом на валике	4 (по 4 сек каждое)/	5 (по 4 сек каждое)/	6 (по 4 сек каждое)/	6 (по 4 сек каждое)/

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

2 неделя				
Первый уровень	1	Тренировка		4
		2	3	
Подъем согнутых ног в положении лежа	16/	17/	18/	
Подъем торса в сторону из положения лежа	16/	17/	18/	—
Подъем верхней части торса из положения лежа	16/	17/	18/	—
Подъем противоположных ног и рук лежа на животе	16/	17/	18/	—
Второй уровень	1	Тренировка		4
		2	3	
Подъем прямых ног и таза лежа	16/	17/	18/	
Подъем согнутых ног и таза в положении лежа	16/	17/	18/	—
Подъем торса в сторону из положения лежа	16/	17/	18/	—
Подъем торса лежа к согнутым ногам на боку	16/	17/	18/	—
Подъем верхней части торса лежа в положении ноги под прямым углом	16/	17/	18/	
Подъем верхней части торса в положении лежа	16/	17/	18/	—
Подъем рук и ног лежа на животе	16/	17/	18/	—
Третий уровень	1	Тренировка		4
		2	3	
„Березка“	14/	14/	15/	15/
Подъем прямых ног и таза лежа	14/	14/	15/	15/
Подъем согнутых ног в положении лежа	14/	14/	15/	15/
Подъем торса в сторону из положения лежа	14/	14/	15/	15/
Подъем торса лежа к согнутым ногам на боку	14/	14/	15/	15/
Подъем торса в сторону с вытянутыми руками лежа	14/	14/	15/	15/
Подъем верхней части торса с вытянутыми руками лежа (ноги под прямым углом)	14/	14/	15/	15/
Подъем верхней части торса лежа (ноги под прямым углом)	14/	14/	15/	15/
Подъем верхней части торса лежа с подобранными ногами	14/	14/	15/	15/
Подъем торса лежа животом на валике	о (по 5 сек каждое)/	6 (по 4 сек каждое)/	/ (по 4 сек каждое)/	/ (по 4 сек каждое)/

При изучении нового движения, попробуйте его в самом начале тренировки, пока вы еще не устали. Не следует делать *этого* поздно вечером или в конце тренировки, когда вы истощены, поскольку это приведет только к ненужному перенапряжению и переутомлению.

Чтобы облегчить вам изучение методики тренировки, каждое упражнение снабжено дополнительными пояснениями, которые помогут вам справиться с данным конкретным заданием. Кроме этого, мы бы хотели поделиться несколькими общими для всех упражнений рекомендациями, которые без сомнения будут вам полезны в ходе выполнения программы.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Держите ваши мышцы брюшного пресса в постоянном напряжении.
- Выполняйте каждое движение медленно и аккуратно, управляете им как в положительной, так и в отрицательной фазе, не делая судорожных рывков и не используя рикошет.
- В верхней точке траектории движения сделайте паузу, чтобы максимально нагрузить мышцы.
- Не отдыхайте между повторениями одного упражнения.
- Сосредоточьтесь на ощущении работы ваших напряженных мышц, переключите на них все свое внимание, не превращайте выполнение упражнений в бездумную и утомительную рутину.
- Используя полотенце или руки, снимите нагрузку с шеи и позвольте ей расслабиться.
- Во время выполнения упражнения не забывайте дышать, ни в коем случае не задерживайте дыхание.

ДОПОЛНЕНИЕ К УПРАЖНЕНИЯМ

На каждом уровне тренировок комплекс упражнений для мышц брюшного пресса сопровождается специальным разделом, в котором рассматриваются потенциальные трудности, с которыми вы можете столкнуться, вероятные проблемы и способы их разрешения.

Кроме того, каждый из трех уровней основной программы содержит рекомендации по режиму питания и комплекс аэробики. К моменту завершения нашей программы тренировок вы не только получите разработанные мышцы брюшного пресса, но и сможете намного быстрее достигнуть своего идеала при помощи методики закаливания сердечно-сосудистой системы и правильно подобранной диеты.

К этому моменту вы не только разовьете мускулатуру, но и научитесь, как действовать дальше, чтобы сохранить свой тренированный пресс и сделать его еще более совершенным. Итак, приступим к тренировкам. За дело!

ПЕРВЫЙ ШАГ

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

На первом уровне основной программы перед вами стоит только одна реальная цель: вы должны выйти на второй уровень. Чтобы достичь этой цели, вам нужно следовать следующим рекомендациям.

- Выполнять по три упражнения для мышц брюшного пресса и одно упражнение для нижнего отдела спины три раза в неделю.
- На второй неделе добавить легкое упражнение для укрепления и тренировки сердечно-сосудистой системы.
- Хорошо подумать о том, как вы питаетесь и попробовать изменить свой рацион так, чтобы он хоть немного соответствовал нашим рекомендациям.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК НА ПЕРВОМ УРОВНЕ

- Тренируйтесь три раза в неделю.
- Выполняйте по одному подходу каждого упражнения.
- В ходе первой тренировки выполняйте по 12 повторений каждого упражнения, на второй тренировке — по 13, на третьей — по 14. В течение второй недели занятий плавно доведите количество повторений каждого упражнения с 16 до 18.
- Старайтесь не делать между упражнениями паузу более 5 секунд. Конечно, при необходимости вы можете отдохнуть и больше, однако пытайтесь сокращать время пауз между упражнениями до рекомендованного.

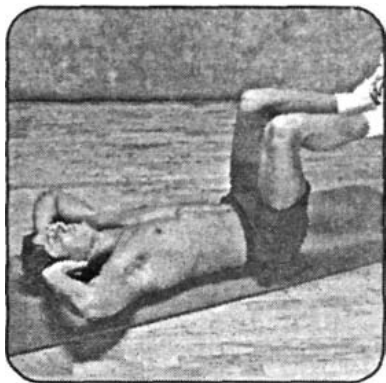
РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО УРОВНЯ

Укрепление и усиление мышц брюшного пресса.

Уменьшение чувства дискомфорта в нижнем отделе спины, если у вас есть проблемы с данной частью тела.

Улучшение осанки.

ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине расслабьте плечи и шею, после чего заведите обе руки под голову. Поднимите ноги и согните их в коленях под прямым углом таким образом, чтобы голени были параллельны полу, а бедра - перпендикулярны.



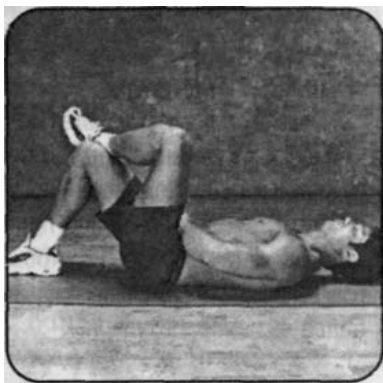
НАЧАЛИ:

При помощи нижнего отдела брюшного пресса попытайтесь приподнять бедра и подтянуть их вперед. Затем, медленно опуская бедра, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение указанное количество раз.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Убедитесь, что нижний отдел вашего брюшного пресса действительно работает. Если вы перекатываете вверх-вниз при помощи придающего импульс усилия, вы неправильно выполняете упражнение, и пользы от этого будет мало.
- В фазе возврата в исходное положение не бросайте бедра резко вниз и не опускайте голени.
- Постоянно держите в напряжении мышцы брюшного пресса.
- Используйте руки только для сохранения равновесия и ни в коем случае не подталкивайте себя ими.
- Держите плечи и шею расслабленными.

ПОДЪЕМ ТОРСА В СТОРОНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине согните правую ногу в колене и положите на нее левую, так чтобы ее голень разместилась на колене. Заведите правую руку за голову и отведите локоть в сторону. Положите левую руку на живот в области талии.

НАЧАЛИ:

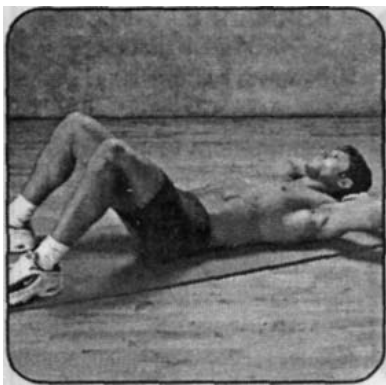
При помощи правых косых мышц живота поднимите правое плечо и наклонитесь к левому колену. Затем медленно верните плечо назад в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите все сначала.

Выполнив нужное количество повторений, поменяйте ногу и руку. Теперь ваша левая нога находится под правой, левая рука за головой, а правая - на талии. Сделайте такое же количество повторений, поднимая левое плечо к правому колену.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

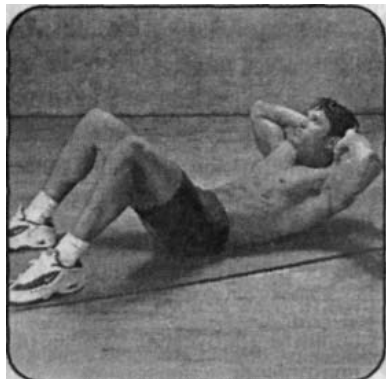
- Убедитесь, что ваш торс действительно изгибается по направлению к колену, и вы не просто двигаете локтем или плечом. Колено должно оставаться неподвижным, не тяните его к плечу.
- Чувствуйте напряжение косых мышц на той стороне, которую тренируете. Кроме того, вы также будете чувствовать, как работает верхний отдел брюшного пресса.
- Медленно и аккуратно выполняйте положительную и отрицательную части упражнения, не делайте судорожных движений, чтобы закончить повторение.

ПОДЪЕМ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТОРСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, согните ноги в коленях, заведите руки за голову, расслабьте шею.



НАЧАЛИ:

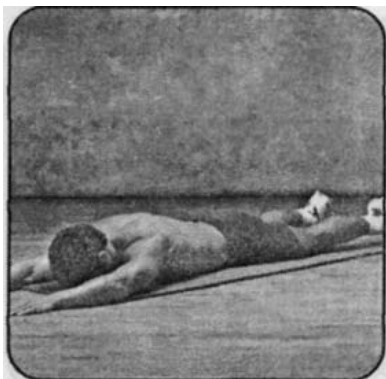
При помощи верхнего отдела брюшного пресса оторвите от пола лопатки и поднимите грудную клетку по направлению к коленям. Достигнув максимума, задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно опустите плечи, вернувшись в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите все сначала.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Убедитесь, что ваши лопатки каждый раз отрываются от пола, и вы не просто двигаете вперед-назад головой и шеей.
- Поднимайтесь и опускайтесь медленно и аккуратно, не используя судорожное усилие, чтобы закончить повторение.
- Постоянно держите мышцы брюшного пресса в напряжении, не позволяя им расслабляться в конце отрицательной фазы.
- В высшей точке положительной фазы после окончания выдоха задержитесь на мгновение, чтобы максимально нагрузить мышцы брюшного пресса.

ПОДЪЕМ ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ НОГ И РУК ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на животе лицом вниз, вытяните прямые руки и ноги параллельно телу. Руки должны лежать ладонями вниз.



НАЧАЛИ:

Одновременно поднимите прямые правую руку и левую ногу. Задержитесь на 2 секунды.

Затем медленно и аккуратно вернитесь в исходное положение. Как только рука и нога коснулись пола, повторите упражнение с левой рукой и правой ногой. Меняйте руки и ноги, пока не выполните требуемое количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Поднимая руки и ноги, старайтесь тянуть их не только вверх, но и вперед.
- Выполняя упражнение, вы будете чувствовать напряжение в ягодичной мышце и подколенном сухожилии, поскольку поднимаете ногу.
- Если чувствуете, что слишком легко поднимаете руку и ногу, пробуйте держать во время повторения неработающие руку и ногу над полом. Точно также не опускайте работающие руку и ногу на пол, остановив их на небольшом расстоянии от него. Это позволит вам значительно увеличить нагрузку на нижний отдел спины.

Проблема. Во время тренировки брюшного пресса моя шея болит больше, чем живот.

Решение. Боли в шее являются обычным явлением в начале программы тренировок. Работа над мышцами брюшного пресса заставляет шейные мышцы, которые до этого вполне могли никогда не испытывать подобной нагрузки и были достаточно слабы, перенапрягаться. Точно так же, как и любая другая мышца, шейные мускулы устают и болят. Все это - естественная реакция нетренированного и не приученного к физическим нагрузкам организма, если, конечно, она не сопровождается острой болью. Довольно быстро мышцы шеи станут сильнее и перестанут болеть.

Проблема. Я не могу выполнить рекомендованное количество повторений, что крайне меня расстраивает.

Решение. Рекомендуемое число повторений - это только начальная цель. Для одних оно слишком велико, для других же - наоборот, слишком мало. Продолжайте тренироваться и количество повторений, которое вы можете сделать, непременно возрастет. Конечно, вы не справитесь с первым уровнем за отведенные 2 недели. Пусть это займет немного больше времени, но вы достигнете нужного результата и будете технически правильно выполнять требуемое количество повторений каждого упражнения.

Проблема. Упражнения кажутся мне слишком легкими, и я могу свободно сделать по 20 повторений каждого из них.

Решение. У вас есть два выхода. Вы можете сразу же перейти на второй, а то и на третий уровень, поскольку обладаете хорошей спортивной формой, и ваше тело готово к намного более сильной нагрузке и интенсивной работе. Либо вы можете выполнять упражнения настолько медленно, насколько это возможно. При каждом повторении в высшей точке положительной фазы задержитесь на 2-3 секунды, чтобы добиться максимального напряжения ваших мышц. Затем в течение следующих 2-3 секунд медленно опускайтесь. Даже тренированному спортсмену будет довольно трудно выполнить в подобном режиме 12 повторений.

Проблема. Я не чувствую, как работает нижний отдел брюшного пресса.

Решение. Во время тренировки нижнего отдела пресса очень легко задействовать соседние группы мышц. Как правило, вместе с этой частью пресса начинают работать мускулы бедра и малые мышцы таза. Вы должны научиться изолировать нижний отдел брюшного пресса, для чего следуйте методике, описанной выше. Начните упражнение с того, что оторвите таз от пола на несколько сантиметров, после чего нагните его по направлению к грудной клетке.

ВСТАНЬТЕ И ДВИГАЙТЕСЬ

Похожие на стиральную доску мышцы брюшного пресса — это, конечно, хорошо, но не следует забывать, что главной мышцей в вашем теле является сердце. Состояние вашего сердца — основной показатель того, как долго и насколько плодотворно вы будете жить. Чем сильнее и тренированней этот орган, тем более эффективными будут ваши тренировки, и тем быстрее вы будете восстанавливать силы.

Каким же образом сделать ваше сердце более сильным? Для этого вы должны двигаться. Ходьба пешком, бег трусцой, пеший туризм и плавание — вот классические примеры аэробики, которые увеличивают частоту сердечных сокращений и дыхания. Данные виды упражнений также улучшают ваше кровообращение, понижают кровяное давление, нормализуют пульс и помогают вам сбросить лишний вес.

КАК И СКОЛЬКО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ?

Если вы не обладаете хорошей спортивной формой, любое сколько-нибудь длительное движение может улучшить работу вашей сердечно-сосудистой системы. (Обратите внимание, что слова „тренировка сердечно-сосудистой системы" и „аэробика" мы используем как синонимы. Они оба подразумевают упражнения, которые придают телу ускорения, заставляющие сердце работать более интенсивно, но не перегружают его.) Однако если вы — человек, ведущий активный образ жизни, который может подняться на несколько пролетов по лестнице без одышки и поработать пару часов во дворе без вызова реа-

нимационной бригады, то вам следует давать своему сердцу большую нагрузку.

Имеется множество различных способов для вычисления, сколько и как именно вы должны заниматься аэробикой. Американский колледж спортивной медицины рекомендует заниматься по 30 минут три раза в неделю. Причем в течение 20 минут каждого занятия ваше сердце должно биться в пределах 65-85 процентов от максимальной частоты сокращений (так называемая целевая зона пульса).

Этот максимум может быть определен самыми различными путями, самый простой из которых: отнять от цифры 220 ваш возраст. (Этот метод является точным только для 60 процентов населения. Ваш реальный максимум может быть выше или ниже, но данный способ дает вам среднее значение, из которого можно исходить при тренировках.) Поэтому, если вам 30 лет, то ваша теоретическая максимальная частота сердечных сокращений будет равна 190 (от 220 отнять 30 будет 190). Чтобы вычислить нижний показатель упомянутого предела, умножьте ваш рассчитанный максимум на 0,65 (190 умножить на 0,65 будет 123,5). Теперь умножьте ваш максимум на 0,85, чтобы получить верхний показатель (190 умножить на 0,85 будет 161,5). Таким образом, округляя значения, мы получим, что ваша целевая зона пульса равна 125-160 ударов в минуту. Теперь вам следует заниматься аэробикой достаточно эффективно, чтобы войти в эту зону.

Есть три способа узнать, что вы попали в целевую зону пульса.

1. Носить пульсометр.
2. Пользоваться манжетами на тренажерах последнего поколения, в которые вставлены датчики пульса.

3. Считать пульс на руке или шее в течение 10 секунд и умножить на 6. Так, если вам, например, 30 лет, и вы насчитали 21 удар за 10 секунд, вы достигли нижнего показателя целевой зоны пульса ($21 \times 6 = 126$). Если у вас 26 ударов за 10 секунд, вы достигли верхнего показателя ($26 \times 6 = 156$).

НАГРУЗКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ НА ПЕРВОМ УРОВНЕ

Если вы только начинаете заниматься аэробикой, то вам не следует работать все 20 минут в целевой зоне пульса. Вы можете выполнить большую часть тренировки в легком темпе, при котором сердце будет работать в ритме ниже целевой зоны. Если можете войти в целевую зону сердечных сокращений на оживленной ходьбе, то для вас прекрасной тренировкой будет более спокойная ходьба. Если вы достигаете целевой зоны, бегая трусцой, то идеальным упражнением будет оживленная ходьба в легком темпе.

На второй неделе занятий по первому уровню (либо через 2 недели) вы должны заниматься аэробикой три раза в неделю с перерывом в один день. Каждое занятие должно длиться 15 минут по следующей схеме:

- 5 минут в легком темпе;
- 5 минут в целевом темпе;
- 5 минут в легком темпе.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

ПРАВДА О ПИТАНИИ

Диета с высоким содержанием белка наверное очень хороша, потому что один ваш коллега сидит на ней и теряет по 12 кг каждый месяц. Точно так же скорее

всего полезна и диета с низким содержанием жиров, поскольку ее очень хвалил худой дядя в телевизоре. Недавно в новостях рассказали о том, что большую опасность представляют продукты с высоким содержанием углеводов, так как это может закончиться диабетом и серьезной болезнью сердца. Каждый из нас прекрасно знает, что сахар — это белая смерть, благодаря которой мы заплываем жиром. Но совсем недавно вы прочитали в газете о новой средиземно-морской диете, которая основана на оливковом масле. Но разве оливковое масло не жир, и худой дядя не рассказал по телевизору, что он совсем не ест жиров?

Единственный способ избежать всей этой путаницы с диетами — не смотреть телевизор, не читать газет и журналов и ни с кем не разговаривать на эту тему. Если верить всему мутному потоку информации, которым заполнен эфир и газетные полосы, то пришлось бы вообще отказаться от еды. Один и тот же продукт одни рекламируют как единственное чудесное средство спасения, а другие проклинают как причину всех бедствий.

На этом этапе основной программы просто забудьте о всей этой более чем противоречивой информации и сосредоточьтесь на следующих простых правилах.

Нет плохих пищевых продуктов. Несомненно, есть продукты, которые с течением временем убьют вас, если вы будете есть их каждый день в количествах, достаточных, чтобы засорить ваши артерии. Но вы уверены, что точно знаете, какие именно продукты нанесут вам такой вред? Те пищевые продукты, которые опасны для других людей, могут оказаться совершенно безвредны для вас и наоборот. Поэтому забудьте все жуткие истории, которые вы когда-либо слышали о красном мясе, макаронах, пицце, саха-

ре и шоколаде, словом, обо всем, что вам настоятельно советовали не есть под страхом страшной смерти. Вы можете спокойно есть все, что угодно, только не каждый день и в небольших количествах.

Нет никаких волшебных пищевых продуктов. Точно так же, как нет никаких вредных продуктов, не существует какого-либо одного пищевого продукта или блюда, которое кардинально изменит всю вашу жизнь и чудесным образом уменьшит размер вашей талии. Все существующие в природе продукты содержат калории, поэтому нельзя объедаться какой-либо пищей без риска прибавить в весе. (Хотя, конечно, вы вряд ли сильно располнеете, если будете сидеть на диете из овощей и фруктов, подкрепленной лошадиными дозами слабительного и мочегонного.)

Диетические средства не тренируют ваше тело. Люди, которые изнуряют себя радикальными диет-

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Кроме введения в рацион новых продуктов с целью сокращения количества калорий, вы можете также заменить некоторые из них эквивалентами, которые почти не отличаются по вкусу, но содержат меньше калорий. Ниже приведены некоторые варианты подобных замен.

Вместо...	Попробуйте...
Сыра „Прайм риб“	Сыр „Сирлион“
Нормального майонеза	Обезжиренный майонез
Шоколадных батончиков „Бэби Риг“, „Сникерс“ и „Ризес Пинат Батер Кап“	„Милки Вэй“, „Батерфингер“ и „3 Мускетерз“
Оладий с сиропом	Оладьи с обезжиренным ванильным йогуртом
Крекеров „Риц“	„Стоунт Вэт Сикз“
Однослойного печенья „Фрут пай“	Двухслойное печенье „Твинкис“
Хлебцев „Гранола бар“	Хлебцы „Сериал бар“
Готового попкорна	Чипсы „Тортила“

i

тами, могут довольно быстро похудеть. Но это не идет им на пользу, поскольку они могут быстро набрать вес, вернувшись к привычному режиму питания. Поэтому главный результат большинства диет для подавляющего большинства людей — увеличение массы тела. Вы должны научиться успешно управлять вашим весом, когда надо — поддержать его на существующем уровне, а когда нет — сбросить пару-тройку килограммов. И самое главное, вы можете постоянно сокращать количество потребляемых калорий, не ощущая этого изнуряющего постоянно-го чувства голода.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ

Почти каждый из нас, за исключением разве что фанатиков диеты, более-менее часто потребляет в пищу следующие продукты: бекон, кофе со сливками, сливочный сыр, бублики, готовые гамбургеры, сэндвичи с жареным цыпленком или рыбой, французские булочки, хот-доги, кольца лука, печенье, картофель фри и колбасу. Все эти продукты состоят главным образом из жира с небольшим добавлением строящих мышцы белков, питающих тело энергией углеводов и полезных для здоровья витаминов и минералов. Они способны только навредить вашим мечтам о стройном теле, мощной мускулатуре и плоском животе.

Однако если что-то из вышеперечисленного — ваша любимая еда, не впадайте в панику. Мы не сказали, что вам никогда больше нельзя прикасаться к хот-догам или гамбургерам. Помните, плохих и вредных продуктов не бывает. Мы только хотим, чтобы вы поняли одну простую вещь — нельзя есть это

каждый день и заполнить те мышцы брюшного пресса, о которых вы так мечтаете. Рассматривайте свою склонность как небольшую слабость, которой время от времени можно потворствовать. Зато теперь, когда вы будете есть это, вы не станете просто глотать, но будете наслаждаться вкусом любимого блюда или продукта.

Несмотря на то, что нет продуктов питания, которые волшебным образом могут изменить вашу жизнь, все же есть кое-что, обладающее наиболее полезными свойствами. К подобным продуктам, содержащим незначительное количество калорий, относятся артишоки, бобы, свекла, черный и зеленый чай, голубика, отруби, неочищенный рис, брюссельская и белокочанная капуста, цветная капуста, мускусная дыня, морковь, цветная капуста, цыплячья грудка, цитрусовые, яйца, рыба, чеснок, киви, манго, молоко, грибы митаки и шитаки, нектарины, овсянка, оливковое масло, лук, папайя, горох, перцы, чернослив, шпинат, сладкий картофель, тофу и продукты из помидоров. Если вы будете есть побольше этих продуктов и поменьше своей любимой пищи, то автоматически снизите количество потребляемых калорий.

Все хорошее довольно быстро превращается в расхожий штамп. Не так давно специалисты по питанию стали рекомендовать выпивать в день не менее восьми стаканов воды. Теперь каждый ходит в спортивный зал с большой пластиковой бутылкой воды. В результате врачи открыли новое состояние организма человека - так называемая водная гипонатрия, т. е. дефицит натрия, который вымывается из тела, если человек пьет слишком много воды.

Однако появление этого клише было вызвано весьма конкретной проблемой. Люди упорно обезвоживали свой организм неумеренным потреблением кофе и других содержащих кофеин напитков днем, пивом и вином - ночью. Конечно, общее потребление жидкости было велико, но все эти напитки имели мочегонное действие. Вы наверняка слышали известную половицу „мы не покупаем пиво, мы берем его в аренду”. То же действие на ваш организм оказывает и диетическая кола, и двойной капучино с шоколадом. Они не только проходят через вас,

но и уносят часть жидкости из вашего организма.

При обезвоживании ваши мускулы теряют большую часть своей силы, поскольку вода - одна из главных составляющих мышц. Кроме того, вы также теряете контроль над своими мышцами, поскольку работа нервов, которые координируют движение мускулатуры, также зависит от воды.

Прежде чем почувствовать жажду, вы должны потерять с водой 2 процента массы тела (то есть, если вы весите около 90 кг, то должны потерять около 2 кг жидкости, прежде чем ваш организм заявит, что пора „заправиться”. Однако к этому времени вы, возможно, уже потеряли пятую часть своей ловкости и половину своей силы).

Каждое утро наполняйте водой литровую бутылку и постепенно выпивайте ее в течение дня. Это, наряду с другими жидкостями, например, молоком, соками и супами, сохранит ваш организм от обезвоживания.



РАЗВИТИЕ УСПЕХА

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

Теперь можно немного усложнить тренировки. Что же представляет из себя второй уровень?

- Тренировка увеличивается по времени, и теперь каждый раз вместо трех упражнений для мышц брюшного пресса вы будете выполнять шесть, а также продолжать работать над нижним отделом спины.
- На третьей неделе занятия аэробикой возрастут с 15 минут до 24-х, а на четвертой — до 28 минут.
- Новый пересмотр рациона питания. Нужно сбалансировать углеводы, белки и жиры.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК НА ВТОРОМ УРОВНЕ

- Тренируйтесь три раза в неделю.
- Выполняйте по одному подходу каждого упражнения.

- В ходе первой тренировки выполняйте по 12 повторений каждого упражнения, на второй и третьей тренировке — по 14, на третьей — по 16. В течение второй недели занятий постепенно доведите количество повторений каждого упражнения до 18.
- Постоянно увеличивайте нагрузку. Если к концу упражнения вы не слишком устали, попробуйте сделать еще одно дополнительное повторение.
- Старайтесь не делать между упражнениями паузу более 5 секунд.

РЕЗУЛЬТАТЫ ВТОРОГО УРОВНЯ

Укрепление и усиление мышц брюшного пресса и нижнего отдела спины.

Увеличение выносливости при занятиях аэробикой.

Потеря веса при увеличении интенсивности тренировок.

Приток сил и энергии благодаря фитнесу и сбалансированной диете.

ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ И ТАЗА

ЛЕЖА



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине вытянуть руки вдоль тела ладонями в пол, поднять чуть согнутые ноги под прямым углом. Руки использовать как опоры, расслабив шею.



НАЧАЛИ:

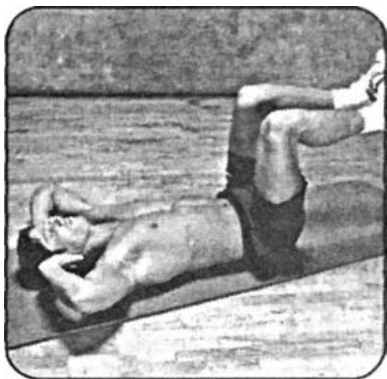
При помощи нижнего отдела брюшного пресса оторвите таз от пола и приподнимите его вверх. Задержитесь на несколько секунд.

Затем медленно и аккуратно опустите таз и вернитесь в исходное положение. Как только таз коснется пола, начинайте новое повторение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Поднимайте таз при помощи нижнего отдела пресса, а не выталкивайте его усилием ног.
- Используйте руки только для сохранения равновесия и не подталкивайте ими свое тело вверх.
- В высшей точке положительной фазы упражнения сделайте паузу. Чем более длинной она будет, тем сильнее поработает нижний отдел вашего пресса.

ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ НОГ И ТАЗА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, расслабьте шею, после чего заведите обе руки под голову. Поднимите ноги и согните их в коленях под прямым углом таким образом, чтобы голени были параллельны полу, а бедра - перпендикулярны.

НАЧАЛИ:

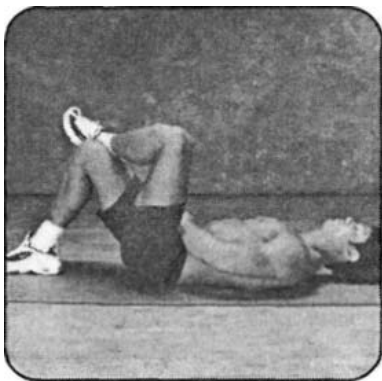
При помощи нижнего отдела брюшного пресса попытайтесь приподнять ваш таз и подтянуть его вперед. Затем медленно опустите таз и верните его в исходное положение. Повторите упражнение указанное количество раз.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Убедитесь, что нижний отдел вашего брюшного пресса действительно работает. Если вы перекачиваетесь вверх-вниз при помощи придающего импульс усилия, вы неправильно выполняете упражнение, и пользы *от* этого будет мало.
- Не шлепайтесь на пол в отрицательной части упражнения и не опускайте вниз голени.
- Постоянно держите в напряжении мышцы своего брюшного пресса.
- Используйте руки только для сохранения равновесия и ни в коем случае не подталкивайте себя ими.
- Держите шею расслабленной.

ПОДЪЕМ ТОРСА В СТОРОНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине согните правую ногу в колене и положите на нее левую так, чтобы ее голень разместилась на колене. Заведите правую руку за голову и отведите локоть в сторону. Положите левую руку на живот в области талии.

НАЧАЛИ:

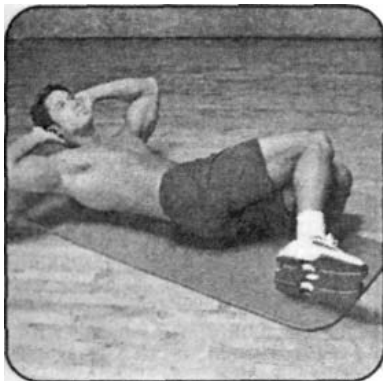
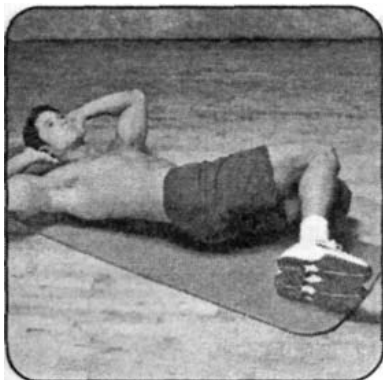
При помощи правых косых мышц живота поднимите правое плечо и наклонитесь к левому колену. Затем медленно верните плечо назад в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите все сначала.

Выполнив нужное количество повторений, поменяйте ногу и руку. Теперь ваша левая нога находится под правой, левая рука - за головой, а правая - на талии. Сделайте такое же количество повторений, поднимая левое плечо к правому колену.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Убедитесь, что ваш торс действительно изгибается по направлению к колену, и вы не просто двигаете локтем или плечом. Колено должно оставаться неподвижным, не тяните его к плечу.
- Чувствуйте напряжение косых мышц на той стороне, которую тренируете. Кроме того, вы также будете чувствовать, как работает верхний отдел брюшного пресса.
- Медленно и аккуратно выполняйте положительную и отрицательную части упражнения, не делайте судорожных движений, чтобы закончить повторение.

ПОДЪЕМ ТОРСА ЛЕЖА К СОГНУТЫМ НОГАМ НА БОКУ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, согните ноги в коленях и положите их влево. Заложите руки за голову, расслабьте шею.

НАЧАЛИ:

При помощи правых косых мышц живота оторвите лопатки от пола и поднимите грудную клетку по направлению к тазу. Задержитесь на секунду.

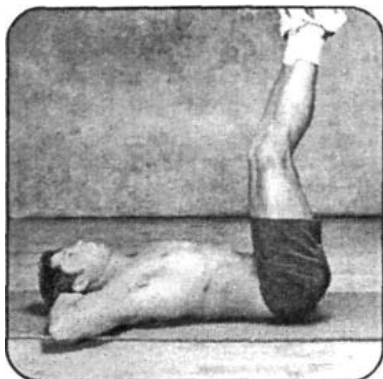
Затем медленно и аккуратно верните плечи в исходное положение. Как только ваши лопатки коснутся пола, повторите упражнение.

Когда вы выполните требуемое количество повторений на правом боку, поменяйте положение и проработайте левый бок. Выполните на левый бок то же количество повторений, что и на правый.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

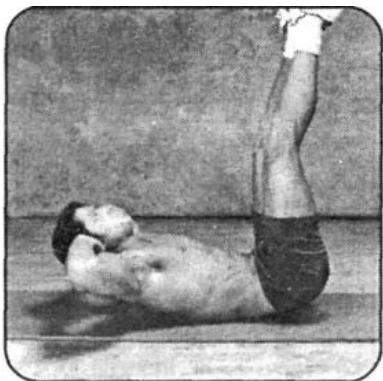
- Если ваша верхняя нога во время выполнения упражнения отходит в сторону, примите более удобное положение, чтобы ноги были максимально сомкнуты вместе.
- В ходе упражнения держите плечи параллельно полу.
- Вы должны чувствовать напряжение прямой мышцы и косых мышц с той стороны, которую тренируете.
- Следите, чтобы устав, вы не выполняли движение только одним плечом, отрывая от пола только его. В начале повторения обратите внимание на то, чтобы мышцы пресса поднимали оба плеча.

ПОДЪЕМ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТОРСА ЛЕЖА В ПОЛОЖЕНИИ НОГИ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, поднимите чуть согнутые ноги перпендикулярно полу. Заложите руки за голову, расслабьте шею.



НАЧАЛИ:

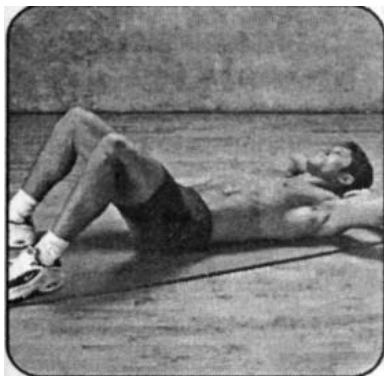
При помощи верхней части брюшного пресса оторвите лопатки от пола и поднимите грудную клетку по направлению к тазу. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно опустите плечи в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите упражнение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

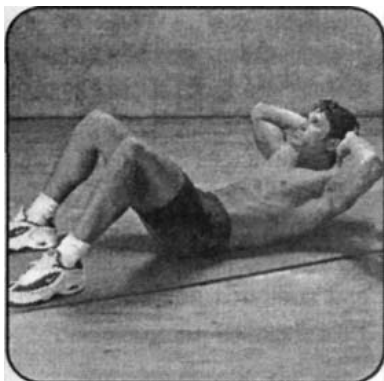
- Внимательно следите за ногами при каждом повторении.
- Если вам трудно держать ноги строго перпендикулярно полу, вы можете выполнять упражнение рядом со стеной и опереться о нее ногами. Это делает упражнение немного более легким, поэтому делайте так только для разминки либо до тех пор, пока не сможете удерживать ноги самостоятельно.

ПОДЪЕМ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТОРСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, согните ноги в коленях, заведите руки за голову, расслабьте шею.



НАЧАЛИ:

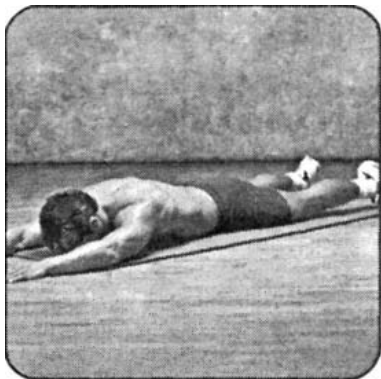
При помощи верхнего отдела брюшного пресса оторвите от пола лопатки и поднимите грудную клетку по направлению к коленям. Достигнув максимума, задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно опустите плечи, вернувшись в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите все сначала.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Убедитесь, что ваши лопатки каждый раз отрываются от пола, и вы не просто двигаете вперед-назад головой и шеей.
- Поднимайтесь и опускайтесь медленно и аккуратно, не используя судорожное усилие, чтобы закончить повторение.
- Постоянно держите мышцы брюшного пресса в напряжении, не позволяя им расслабляться в конце отрицательной фазы.
- В высшей точке положительной фазы после окончания выдоха задержитесь на мгновение, чтобы максимально нагрузить мышцы брюшного пресса.

ПОДЪЕМ РУК И НОГ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на полу лицом вниз, вытяните руки и ноги параллельно телу. Ноги развести на ширину плеч. Руки положить ладонями вниз.



НАЧАЛИ:

Поднимите руки и ноги вверх на максимальную высоту в позе, напоминающей полет супермена. Задержитесь на 3 секунды.

Затем медленно и аккуратно опустите руки и ноги, вернув их в исходное положение. Как только они коснутся пола, повторите упражнение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Голова и шея должны подниматься вместе с торсом, не позволяйте шее отклоняться назад. Пусть шея находится в фиксированном положении относительно плеч на протяжении всего упражнения и двигается только вместе с ними.
- Так же как при выполнении упражнения для нижнего отдела спины на первом уровне, вы будете чувствовать напряжение ягодичных мышц и подколенного сустава.
- Попробуйте задержаться в высшей точке положительной фазы упражнения как можно дольше. Чем выносливее будет нижний отдел спины, тем совершенней станет осанка.

- Почему я не вижу каких-либо изменений моего брюшного пресса?

Ответ на этот вопрос состоит из двух частей. Во-первых, вы целенаправленно строите мышцы при помощи упражнений для брюшного пресса, но вряд ли серьезно рассчитываете на то, что результаты появятся в мгновение ока. Основная программа рассчитана на кропотливую работу в течение минимум 6 недель. Ваша сила и выносливость увеличиваются намного быстрее (вы, наверное, уже заметили это), но чтобы стали видны серьезные изменения в объеме мышц требуется от 6 до 8 недель.

Во-вторых, вы, по-видимому недостаточно поработали над уменьшением жировой прослойки вокруг талии. Следует увеличить количество и интенсивность занятий аэробикой, придерживаться более сбалансированной диеты, и под растаявшими жировыми отложениями проступят долгожданные мускулы.

- Упражнения на втором уровне не намного сложнее, чем на первом. Почему нельзя продолжать выполнять упражнения предыдущего уровня, просто увеличив количество повторений?

Мы согласны с тем, что на втором уровне упражнения тяжелее. Однако в этом и заключается принцип строительства мускулатуры. Следует постоянно искать новые способы разработки мышц, иначе они просто прекратят развиваться. Более того, они даже могут начать деградировать.

Если вы продолжите выполнять те же упражнения, ваше тело настолько привыкнет к ним, что начнет затрачивать меньше усилий, мышцы станут работать все меньше, в результате чего вы начнете утрачивать уже наработанное.

Новые способы разработки мускулатуры могут быть весьма разнообразны. Это — и работа с отягощениями, и увеличение количества повторений, и сокра-





щение перерывов между упражнениями, изменение их последовательности. Можно заменять упражнения или добавлять новые. Однако вам не следует волноваться по этому поводу, при составлении основной программы мы все предусмотрели.

- При выполнении подъема торса в сторону из положения лежа или подъема торса лежа к согнутым ногам на боку, я непроизвольно де-

лаю рывок нижним отделом спины.

Каким образом избежать этого?

При выполнении упражнений ограничьте амплитуду движения: резко остановитесь в том месте, где чувствуете рывок. Кроме того, не забывайте после завершения тренировки мышц брюшного пресса делать разминку на растяжку, описанную в главе 6. В конечном итоге вы должны развить достаточную гибкость нижнего отдела спины, чтобы правильно выполнять эти упражнения.

КОМПЛЕКС АЭРОБИКИ УВЕЛИЧЬТЕ НАГРУЗКУ

Пришло время заняться аэробикой серьезно. На втором уровне вы должны увеличить время, в течение которого занимаетесь в целевой зоне пульса, а также и общее время тренировок. Благодаря этому вы довольно скоро заметите изменения.

С увеличением количества и времени выполнения упражнений ваша талия начнет уменьшаться. Затем вы заметите, что намного лучше спите ночью, поскольку устаете от тренировок, а утром встаете полным сил и энергии, чего с вами уже давно не

случалось. Теперь вы вошли в нормальный здоровый жизненный цикл: лучше спите и чувствуете себя более сильным. Ну и как вам это нравится?

Ниже приведен план занятий аэробикой для третьей недели. В течение этой недели вы должны заниматься 3 раза по 24 минуты, делая перерывы между тренировками длиной минимум в день.

- 5 минут в легком темпе
- 6 минут в целевом темпе
- 2 минуты в легком темпе
- 6 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

На четвертой неделе увеличьте каждое занятие аэробикой до 28 минут и тренируйтесь по следующей схеме:

- 5 минут в легком темпе
- 8 минут в целевом темпе
- 2 минуты в легком темпе
- 8 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

КАК ДОБИТЬСЯ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ

На первом уровне вы узнали о пользе таких простых видов аэробики как ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде и плавание. Все это остается верным и для второго уровня, однако теперь вы должны разработать стратегию, которая поможет вам быстро достигать целевой зоны пульса, оставаться там в течение требуемого времени, а затем спокойно и правильно выйти из нее.

Есть несколько простых способов.

Ходьба / бег трусцой. Ходьба в течение первых 5 минут. Начиная с 3-й минуты увеличьте скорость, почувствуйте, что ваше дыхание ускорилося. Начните двигать руками, чтобы еще больше увеличить скорость. По прошествии 5 минут перейдите на бег трусцой и войдите в целевую зону пульса. Затем вновь перейдите на ходьбу. Повторяйте такие переходы в течение всего занятия аэробикой.

Езда на велосипеде. Есть два способа во время езды на велосипеде перейти с легкого темпа на целевой: крутить педали быстрее либо, если вы занимаетесь на велотренажере, переключить режим нагрузки на более сильную.

Плавание. Плавая в бассейне, перейдите на брасс и войдите в целевую зону, затем вернитесь к вольному стилю.

Тренажеры. В нашем случае тренажеры имеют как свои плюсы, так и минусы. Конечно, вы лишаете себя свежего воздуха (либо чудного аромата паров хлора, если плаваете в бассейне), но зато получаете в руки устройство, при помощи которого можно очень легко увеличивать или уменьшать интенсивность упражнений. Просто нажмите кнопку или передвиньте рычаг, и механизм начнет работать быстрее.

Наиболее полезна беговая дорожка, которая избавляет вас от необходимости останавливаться на перекрестках перед светофором, надевать на себя зимой по два свитера и обгонять более медленных пловцов на дорожке в бассейне.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

КАК УЗНАТЬ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

Вся наша пища состоит из трех основных видов веществ — углеводов, белков и жиров. Наука уста-

новила, что все они нужны нашему организму, однако пропорция, в которой их следует потреблять, стала наиболее спорным вопросом при разработке систем питания.

Давайте поближе рассмотрим каждый из этих компонентов, чтобы вы смогли разобраться, зачем именно они нужны и, исходя из этого, составить правильный режим питания.

Белки

Основное назначение белков, которые на самом деле являются аминокислотами, — строительство и восстановление мышц.

Проблема. Люди, увлеченные снижением веса, полагают, что для строительства мышц им нужно огромное количество белков и удваивают или даже утраивают обычную рекомендуемую норму.

Некоторые „специалисты“ по диетическому питанию советуют есть большое количество белковой пищи, поскольку организму крайне сложно переработать белок в жир. Конечно, организм может использовать белок как источник энергии, однако сделать это также довольно сложно. Следует сразу же пояснить, что данный метод — наиболее сложный и трудный способ избавиться от лишнего веса, поскольку избыточный белок прямо в непереработанном виде выводится из организма.

С другой стороны, специалисты по питанию считают, что почти все люди потребляют слишком много белка, который попадает в организм вместе с богатыми жирами продуктами, например, гамбургерами, сырами, сливочными соусами и яйцами.

Правда. Если вы много занимаетесь и, что особенно важно, выполняете упражнения с отягощения-

ми, то можете спокойно съесть по 7-10 г белка на каждые 5 кг массы тела в день.

Лучший способ съесть нужное количество белков — употреблять в пищу постные сорта мяса, рыбу, яйца, бобы и обезжиренные молочные продукты. Если вы очень заняты на работе, чтобы бегать и искать на обед обезжиренные, высокобелковые продукты, то можете пользоваться белковыми пищевыми добавками. Конечно, вне зависимости от того что написано на упаковке, эти добавки не являются чудодейственным средством, но благодаря им вы можете получить нужную дневную дозу белков.

Жиры

Основное назначение жиров — регулирование температуры тела, защита внутренних органов, помощь в расщеплении витамина Е, который защищает клетки тела от воздействия окружающей среды, корректировка уровня гормонов, например, тестостерона. Кроме того, жиры обеспечивают организм энергией, которую вы используете в течение всего дня.

Проблема. Одно из наиболее распространенных мнений об ожирении заключается в том, что имен-

СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА

Продукт	Размер порции	Количество белков, г
Тунец	180 г	45,0
Цыплячья грудка	120 г	36,0
Мороженые бобы	1 чашка	15,0
Вареные брокколи	1 чашка	5,8
Хлеб грубого помола	2 ломтя	

но потребление жиров добавляет лишние килограммы. В этом есть определенный смысл, поскольку энергетическая ценность 1 г жира равна приблизительно 9 калориям, тогда как грамм белка или углевода — только 4 калории.

Богатый углеводами или белками пищевой продукт содержит меньшее количество калорий, чем равный ему по весу, но богатый жирами, и поэтому он вряд ли очень негативно скажется на вашей фигуре.

Теоретически всё правильно, но на практике получаются совсем другие результаты. Американцы старательно заменяют все содержащие жиры продукты на диетические аналоги, богатые углеводами, однако количество полных людей в США продолжает увеличиваться.

Более того, специальные исследования установили, что обезжиренные диеты, построенные на пище, содержащей большое количество углеводов, смертельны для людей с некоторыми заболеваниями. В ходе другого исследования было достоверно доказано, что люди, придерживающиеся богатой жирами средиземноморской диеты, намного здоровее обычных американцев, потребляющих обезжиренные продукты.

СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ

Продукт	Размер порции	Количество жиров, г
Сэндвич с ростбифом	1 сэндвич	13,8
Яичница-болтунья	Из 1 яйца	7,3
Пончики	1 пончик	10,8
Свинные сосиски	1 штука	1,6
Сыр чеддер	30 г	9,0

Правда. Ваш организм постоянно нуждается в жирах, которые обязательно должны входить в ваш рацион. Кроме выполнения жизненно важных функций, жиры помогут вам чувствовать себя сильнее, чем при строгой углеводной или белковой диете.

Тем не менее, вы должны четко усвоить, что есть три основных вида жиров. *Мононенасыщенные жиры* содержатся в орехах, семенах, авокадо, маслинах, пшенице, оливковом, арахисовом и других растительных маслах. Все эти жиры входят в средиземноморскую диету и способны поднять уровень полезного холестерина (липопротеинов высокой плотности), который понижает риск развития заболеваний сердца, и снизить уровень вредного холестерина (липопротеинов низкой плотности), не поднимая общий холестерин в крови.

Полиненасыщенные жиры содержатся в рыбе типа лосося и в кукурузном и сезамовом масле. Они также понижают риск развития болезней сердца, понижая уровень липопротеина очень низкой плотности, наиболее опасного из холестерина.

Жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот содержатся в яйцах, мясе, молочных продуктах, сале, кокосовых орехах, пальмовом и кокосовом масле. Ничего хорошего о жирах с высоким содержанием насыщенных жирных кислот сказать нельзя. Было проведено исследование, в ходе которого установлено, что люди, потреблявшие продукты, богатые жирами с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, чаще других страдали от болезней сердца. У жителей Финляндии, получающих 22,7 процента всех своих калорий от жиров с продуктами, содержащими насыщенные жирные кислоты, 28,8 процента всех случаев смерти приходится на болезни сердца. Наоборот, жители Японии,

которые получают только 3,8 процента своих калорий от жиров с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, только в 4,5 процентов случаев умирают от болезней сердца.

Ваша главная цель состоит в том, чтобы сократить в своем рационе количество жиров с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, заменив их ненасыщенными. Для этого есть следующие способы:

- Потребляйте в пищу молочные продукты с низким содержанием жиров и постное мясо.
- Ешьте как можно больше рыбы, не менее двух раз в неделю.
- Готовьте на растительном масле, заменив им сливочное, маргарин и сало.

Углеводы

Углеводы являются наиболее важным источником энергии для организма.

Проблема. Поскольку переработка углеводов — это наиболее легкий способ, которым ваш организм получает энергию, специалисты по питанию дружно утверждают, что продукты, содержащие большое количество этих компонентов, должны составлять большую часть нашего рациона.

Проблема заключается в том, что продукты, содержащие только углеводы, не обеспечивают должного чувства насыщения. Вы с удивлением можете обнаружить, что, открыв пачку печенья с низким содержанием жиров и высоким — углеводов, не можете наесться одной или двумя штуками. То же относится и ко всем подобным продуктам.

Вместо одной булочки вы съедаете сразу три, чего бы никогда не сделали, будь в них нормальное или

высокое содержание жира, поскольку сразу же наелись бы.

Кроме того, углеводы обладают еще одним неприятным свойством: они задерживают в организме избыточную воду, с которой так яростно сражаются культуристы. Если вы сократите потребление углеводов, то сразу же потеряете несколько килограммов жидкости и будете выглядеть более стройным. Однако этот метод неэффективен. Те, кто придерживался диеты с низким потреблением углеводов, могут рассказать, что, вернувшись к нормальной пище, они сразу же набрали потерянные килограммы и прибавили к ним новые.

Правда. Углеводы не создают жировых отложений сами по себе, но могут привести к перееданию, если потреблять только их, резко сократив в рационе количество жиров и белков. Переедание же неизбежно ведет к ожирению.

Решение проблемы заключается в следующем. Нужно есть больше сложных углеводов, чем простых, либо по крайней мере постараться, чтобы их в рационе было поровну.

Сложные углеводы расщепляются в организме более медленно, обеспечивая устойчивый источник энергии. Подобные углеводы содержатся в овощах, пшеничном хлебе грубого помола, злаках, бобах и макаронных изделиях.

Простые углеводы быстро расщепляются. Они содержатся в молочных продуктах (лактоза), фруктах и фруктовых соках (фруктоза), меде и сахаре (сахароза). Молочные продукты и фрукты очень полезны и в обязательном порядке должны быть включены в вашу диету. Однако следует помнить, что сладкое — источник калорий.

НЕБОЛЬШОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Есть несколько способов правильно составить рацион питания так, чтобы ваша диета включала все описанные компоненты и была сбалансированной.

- Разделите свой рацион на две части: одну половину составят продукты, богатые углеводами, а другую — продукты, богатые белками и жирами. Это — наиболее простой, хотя и совершенно ненаучный способ получить достаточное количество белка, соблюдая диету.
- Следите за тем, чтобы ваша тарелка не была заполнена до краев, а продукты не лежали горкой друг на друге. Это поможет вам регулировать размер порций.
- После приема пищи выждите полчаса. Если вы все еще чувствуете голод, съешьте еще что-нибудь. Но если вы постараетесь смириться с легким чувством голода и подождете следующего запланированного приема пищи, то сможете уменьшить количество съедаемой пищи, поскольку чувство голода — во многом просто привычка к перееданию.



ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

Третий уровень потребует от вас больших усилий, но ко времени его завершения вы увидите серьезные изменения вашего брюшного пресса. Чем же отличается новый уровень от предыдущих?

- Теперь вы будете выполнять девять упражнений для мышц брюшного пресса и одно упражнение — для нижнего отдела спины.
- Занятия аэробикой увеличиваются до 30 минут и проводятся три раза в неделю, включая 20 минут в целевой зоне пульса.
- Необходимо будет потреблять достаточное количество белка, чтобы облегчить строительство мышечной массы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК НА ТРЕТЬЕМ УРОВНЕ

- Тщательно изучите три новых упражнения для мышц брюшного пресса и одно упражнение для растягивания мышц спины.
- Тренируйтесь четыре раза в неделю пока не сможете выполнить указанное количество повторений каждого упражнения.
- Выполняйте по одному подходу каждого упражнения.
- В ходе первой тренировки выполняйте по 12 повторений каждого упражнения и постепенно в течение недели наращивайте их количество. На второй неделе начните с 14 повторений каждого упражнения и плавно доведите их до 15.
- Между упражнениями делайте паузы длиной 5-30 секунд.

Если некоторые упражнения слишком трудны, повторите второй уровень, который разрабатывает те же участки брюшного пресса, но увеличьте количество повторений, рекомендованных на предыдущих страницах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ

Возрастет сила и выносливость мышц брюшного пресса, а также значительно увеличится их размер.

Благодаря аэробике сердце и легкие станут работать намного эффективнее.

Возросшая нагрузка быстро уничтожит лишние килограммы.



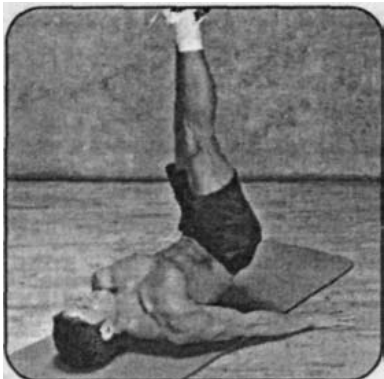
ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела ладонями в пол, используя их как опоры. Поднимите чуть согнутые ноги под прямым углом. Расслабьте шею.

НАЧАЛИ:

При помощи нижнего отдела брюшного пресса оторвите таз от пола, одновременно поднимая ноги вверх. Выполняя это движение, разверните таз вправо. Задержитесь на секунду.

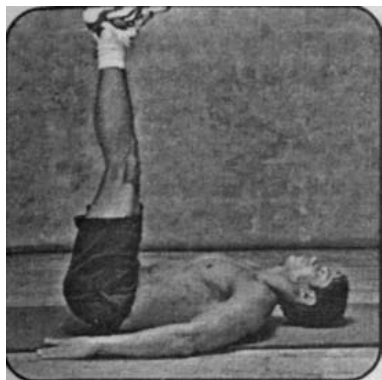
Затем медленно и аккуратно опустите таз в исходное положение. Как только таз коснется пола, повторите упражнение, разворачивая его влево. Два подъема с разворотом в разные стороны считаются одним повторением.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

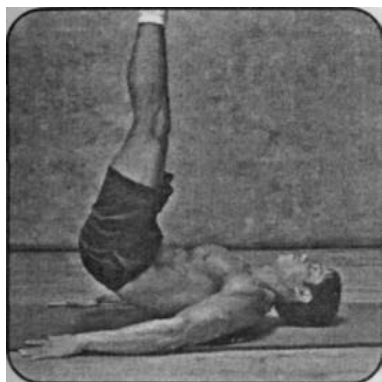
- На каждой тренировке меняйте сторону, в которую вы разворачиваете таз: если на первой вы сначала развернулись направо и затем налево, то на второй — наоборот.
- В высшей точке положительной фазы сделайте секундную паузу.
- Не используйте ноги, чтобы поднять таз, даже если вам нужно сделать паузу между повторениями. Выполняйте каждое повторение медленно и аккуратно.
- Используйте руки только для поддержания равновесия, не помогайте ими опускать или поднимать таз.

ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ И ТАЗА ЛЕЖА



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела ладонями в пол, поднимите чуть согнутые ноги под прямым углом. Руки используйте как опоры, расслабив шею.



НАЧАЛИ:

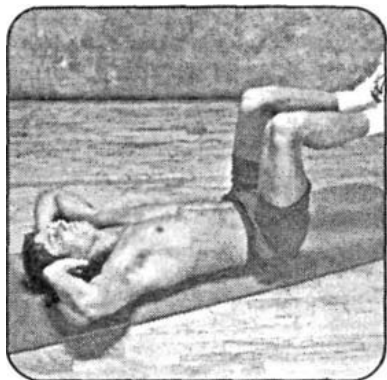
При помощи нижнего отдела брюшного пресса оторвите таз от пола и приподнимите его вверх. Задержитесь на несколько секунд.

Затем медленно и аккуратно опустите таз и вернитесь в исходное положение. Как только таз коснется пола, начинайте новое повторение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

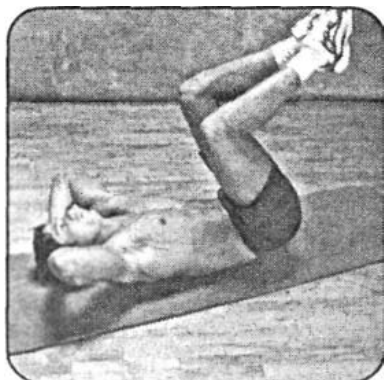
- Поднимайте таз при помощи нижнего отдела пресса, а не выталкивайте его усилием ног.
- Используйте руки только для сохранения равновесия и ни в коем случае не подталкивайте ими свое тело вверх.
- В высшей точке положительной фазы упражнения сделайте паузу. Чем более длинной она будет, тем сильнее поработает нижний отдел вашего пресса.

ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА



**ВНИМАНИЕ,
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Лежа на спине, расслабьте шею, после чего заведите обе руки под голову. Поднимите ноги и согните их в коленях под прямым углом таким образом, чтобы голени были параллельны полу, а бедра - перпендикулярны.



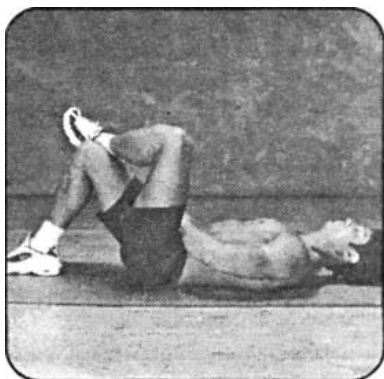
НАЧАЛИ:

При помощи нижнего отдела брюшного пресса попытайтесь приподнять таз и подтянуть его вперед. Затем медленно опустите таз и верните его в исходное положение. Повторите упражнение указанное количество раз.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Убедитесь, что нижний отдел вашего брюшного пресса действительно работает. Если вы перекатываетесь вверх-вниз при помощи придающего импульс усилия, вы неправильно выполняете упражнение, и пользы от этого будет мало.
- Не шлепайте таз на пол в отрицательной части упражнения и не опускайте вниз голени.
- Постоянно держите в напряжении мышцы брюшного пресса.
- Используйте руки только для сохранения равновесия и ни в коем случае не подталкивайте себя ими.
- Держите шею расслабленной.

ПОДЪЕМ ТОРСА В СТОРОНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



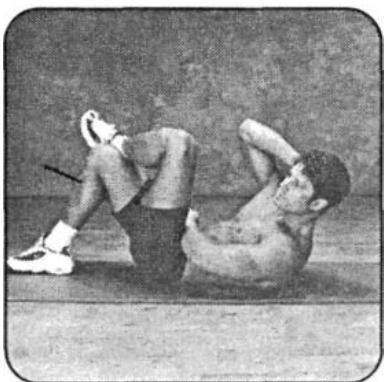
ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, согните правую ногу в колене и положите на нее левую так, чтобы ее голень разместилась на колене. Заведите правую руку за голову и отведите локоть в сторону. Положите левую руку на живот в области талии.

НАЧАЛИ:

При помощи правых косых мышц живота поднимите правое плечо и наклонитесь к левому колену. Затем медленно верните плечо назад в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите все сначала.

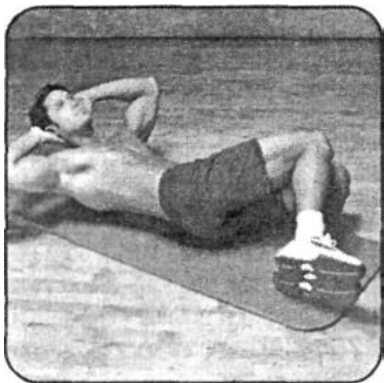
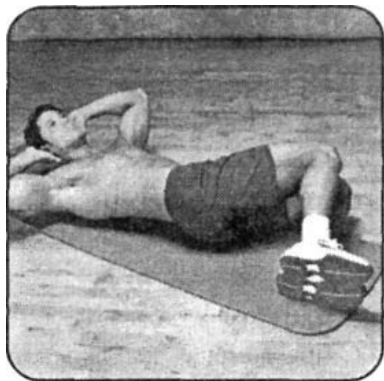
Выполнив нужное количество повторений, поменяйте ногу и руку. Теперь ваша левая нога находится под правой, левая рука за головой, а правая - на талии. Сделайте такое же количество повторений, поднимая левое плечо к правому колену.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Убедитесь, что ваш торс действительно изгибается по направлению к колену, и вы не просто двигаете локтем или плечом. Колено должно оставаться неподвижным, не тяните его к плечу.
- Чувствуйте напряжение косых мышц на той стороне, которую тренируете. Кроме того, вы также будете чувствовать, как работает верхний отдел брюшного пресса.
- Медленно и аккуратно выполняйте положительную и отрицательную части упражнения, не делайте судорожных движений, чтобы закончить повторение.

ПОДЪЕМ ТОРСА К СОГНУТЫМ НОГАМ ЛЕЖА НА БОКУ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, согните ноги в коленях и положите их влево. Заложите руки за голову, расслабьте шею.

НАЧАЛИ:

При помощи правых косых мышц живота оторвите лопатки от пола и поднимите грудную клетку по направлению к тазу. Задержитесь на секунду.

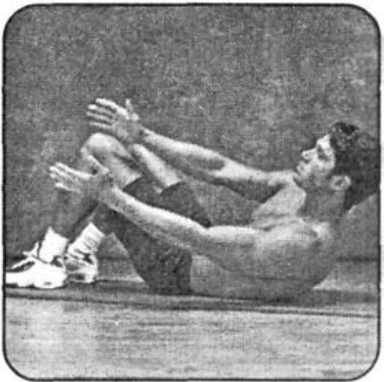
Затем медленно и аккуратно верните плечи в исходное положение. Как только ваши лопатки коснутся пола, повторите упражнение.

Когда вы выполните требуемое количество повторений на правом боку, поменяйте положение и проработайте левый бок. Выполните на левый бок то же количество повторений, что и на правый.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Если во время выполнения упражнения нога, находящаяся сверху, отходит в сторону, примите более удобное положение, чтобы ноги были максимально сомкнуты.
- В ходе упражнения старайтесь держать плечи параллельно полу.
- Вы должны чувствовать напряжение прямой мышцы и косых мышц с той стороны, которую тренируете.
- Следите, чтобы устав, вы не выполняли движение только одним плечом. В начале повторения обратите внимание на то, чтобы мышцы пресса поднимали оба плеча.

ПОДЪЕМ ТОРСА В СТОРОНУ С ВЫТЯНУТЫМИ РУКАМИ ЛЕЖА



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, согните ноги в коленях, поднимите руки и вытяните их в сторону ног.

НАЧАЛИ:

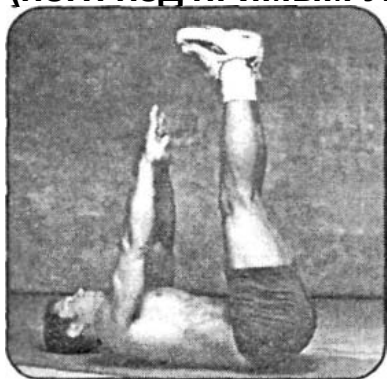
При помощи мышц брюшного пресса поднимите торс вверх и в сторону, развернув правое плечо к левому колену так, чтобы обе руки коснулись внешней стороны левого колена. Представьте, что вы пытаетесь поймать брошенный мяч. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно верните плечи в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите движение, развернувшись к правому боку, поднимая левое плечо к правому колену. Два подъема с разворотом в разные стороны считаются одним повторением.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

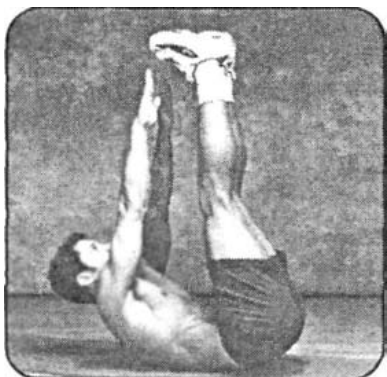
- Поскольку вы двигаете торс по диагонали, напряжение вашего брюшного пресса должно быть не таким, как при подъемах торса прямо или в бок к согнутым в коленях ногам. В использовании различных направлений движения и углов наклона и заключается метод дальнейшего развития мускулатуры пресса.
- Поскольку ваша голова осталась без поддержки, вы можете ощущать перенапряжение шеи. Если подобное чувство причиняет вам сильный дискомфорт, можно заложить одну руку за голову.

ПОДЪЕМ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТОРСА С ВЫТЯНУТЫМИ РУКАМИ ЛЕЖА (НОГИ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ)



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, поднимите чуть согнутые ноги под прямым углом. Поднимите прямые руки вверх, расслабьте шею.



НАЧАЛИ:

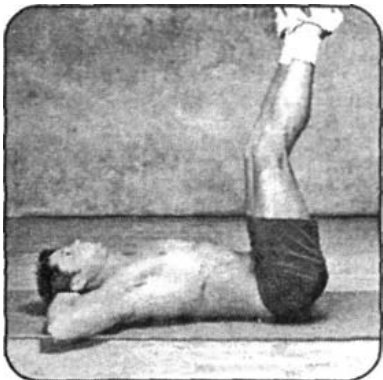
При помощи верхнего отдела брюшного пресса поднимите грудную клетку в сторону таза, одновременно оторвите лопатки от пола и постарайтесь достать кончиками пальцев рук носки ног. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно опустите плечи в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите упражнение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

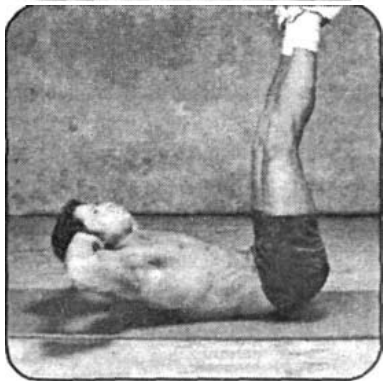
- Если не сможете коснуться пальцами руки носков, пригнитесь как можно дальше. Постепенно амплитуда движения увеличится, и вы будете выполнять упражнение полностью.
- Если вам трудно держать ноги строго перпендикулярно полу, выполняйте упражнение рядом со стеной и опирайтесь на нее ногами. Упражнение упрощается, поэтому делайте так только для разминки либо до тех пор, пока не сможете удерживать ноги самостоятельно.
- Можете разнообразить упражнение, пытаясь достать обеими руками носок только одной ноги. Это заставит работать как верхний отдел брюшного пресса, так и косые мышцы живота. В данном случае следует выполнять равное количество повторений на каждую сторону.

ПОДЪЕМ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТОРСА ЛЕЖА (НОГИ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ)



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, поднимите чуть согнутые ноги перпендикулярно полу. Заложите руки за голову, расслабьте шею.



НАЧАЛИ:

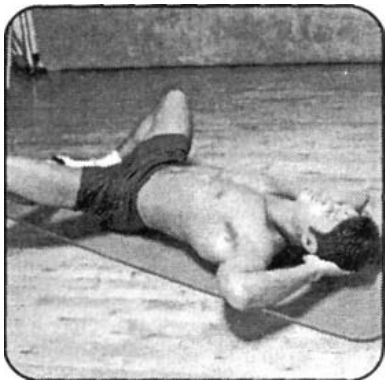
При помощи верхней части брюшного пресса оторвите лопатки от пола и поднимите грудную клетку по направлению к тазу. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно опустите плечи в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите упражнение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

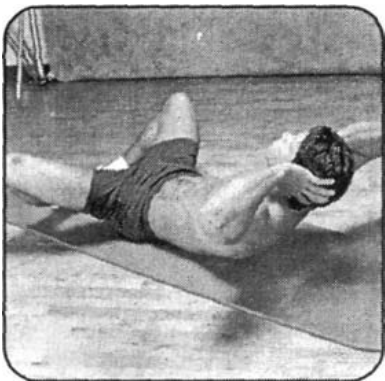
- Внимательно следите за ногами при каждом повторении.
- Если вам трудно держать ноги строго перпендикулярно полу, вы можете выполнять упражнение рядом со стеной и опереться о нее ногами. Это делает упражнение немного более легким, поэтому делайте так только для разминки либо до тех пор пока не сможете удерживать ноги самостоятельно.

ПОДЪЕМ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТОРСА ЛЕЖА С ПОДОБРАННЫМИ НОГАМИ



**ВНИМАНИЕ,
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Лежа на спине, максимально разведите согнутые в коленях ноги. Заложите руки за голову, расслабьте шею.



НАЧАЛИ:

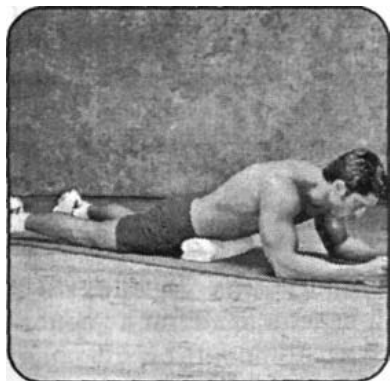
При помощи верхнего отдела брюшного пресса поднимите грудную клетку по направлению к тазу, одновременно отрывая лопатки от пола. Задержитесь на несколько секунд.

Затем медленно и аккуратно опустите плечи в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите упражнение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Следите, чтобы между подбородком и грудью сохранялось расстояние, равное кулаку. Когда вы устанете, то можете легко нарушить дистанцию, перегрузить шею и начать помогать себе головой.
- Чтобы сохранить расстояние между подбородком и грудью, сосредоточьте взгляд на потолке.
- Это — прекрасное упражнение для того, чтобы почувствовать работу мышц вашего брюшного пресса. Вы можете значительно усилить нагрузку на них, если в высшей точке положительной фазы задержитесь подольше, на 2-5 секунд.

ПОДЪЕМ ТОРСА ЛЕЖА ЖИВОТОМ НА ВАЛИКЕ



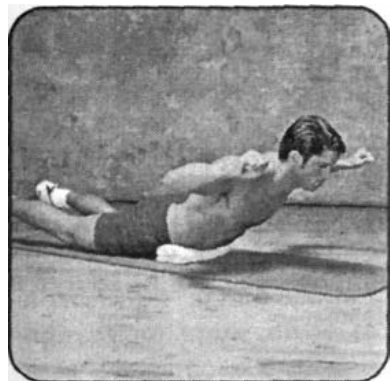
ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на полу лицом вниз, подложите под живот на уровне талии параллельно плечам валик из полотенца. Приподнимите торс и обопритесь на согнутые в локтях руки.

НАЧАЛИ:

Разводя согнутые в локтях руки в сторону, медленно поднимите их, сохраняя фиксированное положение торса. Задержитесь на несколько секунд как указано в дополнительных разъяснениях к упражнению.

Затем медленно и аккуратно верните руки в исходное положение. Почувствуйте, как расслабился нижний отдел спины и повторите упражнение.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Для начала выполняйте по четыре повторения упражнения, задерживаясь в высшей точке положительной фазы на 4 секунды. Постепенно увеличивайте количество повторений, пока не доведете до шести. Затем уменьшите до пяти, но увеличьте время задержки до 5 секунд. Доведите количество повторений до семи с задержкой по 5 секунд.
- Если нижний отдел спины у вас развит достаточно, можно самостоятельно увеличивать задержку до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваши мышцы действительно получают нужную нагрузку.
- Сохраняйте фиксированное положение шеи на протяжении всего упражнения.
- Дышите равномерно и правильно.

ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Вы готовы перейти на следующий уровень? Прекрасно. На третьем уровне ваши тренировки сердечно-сосудистой системы достигнут наконец стандартов, разработанных Американским институтом спортивной медицины. Они предусматривают занятия по крайней мере по 30 минут три раза в неделю, включая 20 минут тренировки в целевой зоне пульса.

Мы разработали для вас программу 32-минутных тренировок в течение пятой недели занятий по основной программе. Схема этой тренировки следующая:

- 5 минут в легком темпе
- 10 минут в целевом темпе
- 2 минуты в легком темпе
- 10 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

На шестой неделе, занимаясь на третьем уровне, каждый раз вы будете тренироваться по 20 минут в целевой зоне пульса по схеме:

- 5 минут в легком темпе
- 20 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

КАК ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВАШИХ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

Не стоит пытаться измерить свой пульс во время занятий аэробикой: вы наверняка собьетесь с ритма. Во время езды на велосипеде подобная попытка

может закончиться небольшим, но очень печальным дорожно-транспортным происшествием.

Даже если вы используете наручный электронный тонометр, есть несколько факторов, которые могут повлиять на показания прибора.

- Ваш пот или электронные поля могут изменить показания прибора.
- Если вы выпили кофе или принимали лекарство, содержащее эфедрин, уже перед тренировкой частота ваших сердечных сокращений может быть выше нормы.
- Сильная жара или влажность также могут увеличить частоту вашего пульса.
- Некоторые сердечные препараты или лекарства против гипертонии могут понизить частоту сердечных сокращений, которая при обычных условиях во время тренировки была бы выше.

Кроме того, вне зависимости от типа тонометра, которым вы пользуетесь, вполне возможно, что предложенная выше формула расчета целевой зоны пульса не применима к вам по ряду индивидуальных особенностей вашего организма. Как уже было сказано при описании первого уровня, эта формула полностью приемлема только для 60 процентов населения.

Для оставшихся 40 процентов, среди которых вполне можете оказаться и вы, реальная максимальная норма будет на целых 30 ударов в минуту выше или ниже.

Таким образом, если вам 30 лет, в соответствии с формулой ваша максимальная частота сердечных сокращений — 190 ударов в минуту. Однако истин-

- Мне кажется, что хорошие интенсивные тренировки перемежаются с плохими слабыми.

Можно заполнить целую главу объяснениями того, почему тренировки не могут идти ровно и за периодами подъема следуют спады. На это имеется целый ряд причин.

1. Вы слишком мало ели перед тренировкой и занимались голодным. Это очень нездорово, поскольку организм будет черпать энергию из белка, содержащегося в ваших мышцах.

Возможен и другой вариант: вы переели перед тренировкой. Это также плохо. Переполненный желудок вызывает у вас чувство вялости, а также сокращает выделение гормонов, строящих мышечную массу, что серьезно снижает результативность тренировки.

Мы рекомендуем употреблять в пищу белки и углеводы за 1-2 часа перед тренировкой и стараться избегать смешивать их с жирами.

2. Вы находитесь в состоянии стресса, поэтому ваш организм вырабатывает гормон кортизол, который нейтрализует другой гормон — тестостерон, играющий главную роль в наращивании мышечной массы. (Кроме того, кортизол препятствует уменьшению жировых отложений вокруг талии и, таким образом, сводит на нет все ваши попытки построить идеальный брюшной пресс.)

3. Вы не успели должным образом восстановиться после последней тренировки. Предположим, в понедельник вы потренировались как никогда хорошо. Когда же вы вновь пришли в зал в среду, оказалось, что вы не в состоянии сделать такое же количество повторений почти всех упражнений, какое проделали на прошлой тренировке. Подобным образом ваш организм подает сигнал, что ему требуется дополнительный день на восстановление. Чем вы стар-

ше, тем более высока вероятность, что случится нечто подобное. Если вам более 40 лет, скорее всего понадобится не один, а два дня на восстановление между тренировками.

Восстановление мышц также включает в себя хороший полноценный сон каждую ночь и правильное питание, которое обеспечивает вашему организму ежедневное поступление сбалансированных питательных веществ.

- Когда мои тренировки становятся все более длинными, я замечаю, что ~~выбиваюсь~~ из ритма. После этого я начинаю размышлять о том, как изменить свое питание и найти дополнительные стимулы.

Каждый по-своему пытается сосредоточиться на тренировках. Одним из лучших способов поддержания концентрации считается стимулирование перед каждой тренировкой. Именно поэтому в основную программу включены новые стимулы для каждой тренировки. Вам реко-

мендуется всегда пытаться сделать на одно повторение больше каждого упражнения. Каждые две недели мы добавляем вам новые упражнения.

Вы с успехом можете применять этот метод к любому другому типу разминки, который вы выполняете. Если вы занимаетесь с отягощениями, рекомендуется на каждой тренировке делать большее количество повторений или использовать более высокий вес при выполнении каждого упражнения.

Если вы совершаете пробежку, пробуйте увеличить скорость бега или выбрать новый маршрут.

Перед каждой тренировкой ставьте себе новые цели, и это поможет вам найти стимулы и сосредоточить внимание на правильном выполнении каждого упражнения.

ный показатель может быть 160 или 220 ударов в минуту.

Тем не менее, поводов для беспокойства нет. Мы не рассказали бы вам об этой проблеме, не имея готового решения. Самый легкий способ контролировать ваши занятия аэробикой — это метод восприятия физического усилия, при котором вы сами оцениваете свое состояние во время нагрузки по десятибалльной шкале.

Приведенная на с. 137 таблица показывает 10 степеней восприятия физического усилия во время тренировки. Во время занятий аэробикой на третьем уровне ваша цель состоит в том, чтобы работать на уровне 4-5 баллов, которые примерно соответствуют целевой зоне пульса.

Однако имейте в виду, что это — приблизительная задача. Бегая каждый день по одной и той же дистанции с одной и той же скоростью, в ходе каждой пробежки вы можете работать на уровне разных баллов. В один день это будут 4 балла, во второй — 6, в третий — 5 баллов.

Это совершенно нормально. Ваша цель состоит в том, чтобы удостовериться: вы получаете именно то количество нагрузки, которое вам необходимо. Совсем необязательно делать забеги на время и ставить рекорды, оставьте это профессиональным спортсменам.

ПЕЧКА ДЛЯ КАЛОРИЙ

К настоящему времени вы, вероятно, стараетесь понять, как именно эти упражнения влияют на размер вашей талии. Вы прекрасно знаете, что самое важное при упражнениях на брюшной пресс — это количество сжигаемых калорий.

СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Баллы	Степень трудности	Дыхание	Способность говорить	% максимальной нагрузки
1	Очень легко	Нормальное	Пока не остановят	35,0
2	Легко	Почти нормальное	Нормальная	45,0
3	Легко, но чувствуется физическая нагрузка	Удобное	Пока без проблем	55,0
4	Немного трудно	Немного глубокое	Возможно, но с небольшими проблемами	65,0
5	Трудно	Глубокое, но медленное	Можно сказать только имя, звание и личный номер	75,0
6	Между трудно и очень трудно	Глубокое и немного учащенное	Можно сказать только имя	85,0
7	Очень трудно	Глубокое и частое	Можно выговорить только свои инициалы	90,0
8	Слишком трудно	Очень глубокое и очень частое	Только мычание	95,0
9	Почти невозможно	Одышка	Пыхтение	97,5
10	Максимум всех возможных усилий	Дышать практически невозможно	Пыхтеть невозможно	100,0

Существует специальная формула, по которой вы сможете рассчитать, сколько именно калорий сжигается в течение часа занятий тем или иным видом аэробики.

Для начала взвесьтесь, затем разделите ваш вес в килограммах на 1,12. После этого умножьте полученный результат на метаболическую ценность данного вида аэробики, которая приведена в таблице „Степень трудности упражнений“. Результат и будет количеством калорий, которые вы сжигаете в течение одного часа занятий.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ МУСКУЛАТУРЫ

До этого времени в вас было достаточно стимулов, чтобы пересмотреть потребление пищевых продуктов и изменить свой режим питания так, чтобы сбалансированная еда помогала сбросить лишний вес и нарастить мышечную массу. Теперь вам нужно снова изменить свою диету, чтобы обеспечить организм количеством белка, достаточным для строительства мускулатуры.

С этой целью на втором уровне основной программы мы рекомендовали вам потреблять по 7-10 г белка на каждые 5 кг массы тела. Чтобы определить, укладываетесь ли вы в дневную норму, следует сложить вместе количество белков во всех съеденных за день продуктах. Для этого вам необходимо посмотреть на упаковку, где всегда указано содержание в продукте белка.

СТЕПЕНЬ ТРУДНОСТИ УПРАЖНЕНИИ

Вид спорта или физической деятельности	Степень трудности	Метаболическая ценность
Баскетбол	Нормальная игра	8,0
Езда на велосипеде	Медленная (16-19 км/час)	6,0
	Средняя (19-23 км/час)	8,0
	Быстрая (23-26 км/час)	10,0
Бег	Медленный (1,6 км за 10 мин)	8,0
	Средний (1,6 км за 8 мин)	12,5
	Быстрый (1,6 км за 6 мин)	16,0
Футбол	Медленный темп	7,0
	Быстрый темп	10,0
Плавание	Медленно	8,0
	Быстро	10,0
Йога	-	4,0
Теннис	-	8,0
Ходьба пешком	Медленная	2,5
	Средняя	3,5
	Быстрая	4,0

Если вы едите вне дома, содержание белков в съеденных вами блюдах можно просчитать по книге „Энергетическая ценность стандартных порций“. Конечно, это — не бестселлер, но вы без труда сможете найти ее в библиотеке.

Информацию о калорийности блюд в ресторане быстрого питания вы сможете найти на сайте в Интернете. Проверьте жирность выбранного в меню блюда, и, возможно, вы решите изменить заказ.

ИЗУЧАЙТЕ СВЕДЕНИЯ НА УПАКОВКАХ

В идеале мужчина, серьезно занимающийся строительством мышц брюшного пресса, питается исключительно здоровыми продуктами, например, цельным зерном, свежими овощами и фруктами. Но мы - реалисты, и будем исходить из того, что вы - нормальный человек, который не станет есть только растительную пищу.

Для того чтобы привести свой рацион в соответствие с указаниями основной программы, вы должны начать внимательно читать данные о калорийности и составе на упаковке продуктов, которые едите. При этом следует обратить особое внимание на следующие важные вещи.

Список компонентов, входящих в состав продукта. Как правило, вы не хотите покупать продукты, которые содержат сахар (наиболее „опасен” фруктозный кукурузный сироп).

Как правило, порция составляет половину того количества, которое вы собираетесь съесть.

Например, на упаковке буханки хлеба приведены данные о содержании веществ в одном ломте. Но разве вы когда-нибудь ограничиваетесь только одним ломтем? Поэтому будет правильнее умножить данные на упаковке на два.

Другой пример. Вы покупаете в магазине пакет супа, приходите домой и съедаете, после чего, посмотрев на упаковку, обнаруживаете, что съели не одну, а две порции. Поэтому калорийность внесенных в список ингредиентов следует умножить на два.

В продуктах питания жир редко заменяют сахаром. Не верьте надписям „пониженной жирности” или „обезжиренный”, пока не прочтаете на упаковке, чем именно производитель заменил жир. Зачастую вместо жира в продукт добавляют сахар, что совсем не способствует снижению вашего веса.

Часть четвёртая
После основной программы



СОХРАНЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Теперь ваши мышцы брюшного пресса значительно окрепли и стали более рельефными. Вполне возможно, что, глядя в зеркало, вы видите мышечный каркас, опоясавший вашу талию. Ваша осанка стала более стройной, вы сами стали намного энергичней и сильнее, ваш вес стал меньше, и вы спите по ночам крепким здоровым сном.

Однако все это — только первые результаты. То, чем вы занимались в течение шести недель, — всего лишь малая доля того, что вам предстоит сделать за годы упорных тренировок, правильного питания и здорового образа жизни.

Итак, как именно вам нужно тренироваться остальную часть вашей жизни? Приведенные ниже основные принципы помогут вам продолжить процесс, который вы столь успешно начали.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

Вам вовсе не следует увеличивать то количество упражнений для пресса, которое вы выполняете сейчас. Девять упражнений — это вполне достаточно. Теперь ваша цель состоит в том, чтобы постепенно усложнять эти упражнения. Для этого существуют следующие способы.

- Увеличивайте свою гибкость и амплитуду движения. Способы тренировки гибкости описаны в 6 главе.
- Постоянно любыми способами увеличивайте нагрузку.
- Если вы не можете увеличить нагрузку, просто постарайтесь выполнять упражнения настолько медленно, насколько это возможно.
- Попробуйте выполнять по несколько подходов одного и того же упражнения. На втором и третьем подходе нагрузка на ваши мышцы будет намного сильнее. Если это станет слишком трудно для вас, вернитесь к одному подходу каждого упражнения.
- Каждые 4-6 недель меняйте комплекс упражнений. Добавляйте новые упражнения, которые вы видите в спортивном зале, журналах или на сайтах в интернете. Время от времени возвращайтесь к старым упражнениям. Изменяйте количество подходов и повторений. Ни в коем случае не работайте с одним комплексом упражнений для брюшного пресса более 6 недель подряд, не проводя изменений. В течение этого времени ваш организм полностью адаптируется к любому комплексу, и вам просто необходимо подобрать новые способы стимуляции роста мышечной массы.

- Каждые 2 месяца давайте мышцам брюшного пресса отдых, не тренируйтесь в течение недели, а затем начните заниматься по новому комплексу.

ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ

Скорее всего вы не захотите снижать интенсивность тренировки сердечно-сосудистой системы, которую вы достигли к завершению третьего уровня — полтора часа в неделю, включая 60 минут работы в целевой зоне пульса. Если вы желаете продолжать сбрасывать вес, количество занятий можно и даже нужно увеличить.

Чтобы продолжать совершенствование вашей физической формы и сжигать дополнительное количество калорий, вам нужно заниматься аэробикой пять раз в неделю. Однако эти занятия следует разнообразить.

Мы составили примерный график тренировок на неделю для любителей бегать трусцой.

Воскресенье. Бег трусцой попеременно с ходьбой — 6-8 км.

Понедельник. Бег трусцой — 30 минут.

Вторник. Отдых.

Среда. Пробегка на скорость — 3 км.

Четверг. Отдых.

Пятница. Бег трусцой — 30 минут.

Суббота. По крайней мере 45 минут различной аэробики (длительная поездка на велосипеде, прогулка на лодке, тренировка на велотренажере и гребном тренажере в спортивном зале, словом, что-нибудь, чтобы заставить работать ваше сердце и потренировать ваши голеностопные суставы, колени и нижний отдел спины).

Чтобы одновременно с увеличением мышечной массы терять жир, пробуйте тренироваться в следующем режиме. После 5-минутной разминки, резко увеличьте нагрузку на 30 секунд, затем перейдите на легкий темп и работайте так в течение 1 минуты. Повторите этот цикл в течение 10-15 минут. Отдохните 5 минут, значительно сбавив темп. Комбинация легкого и напряженного темпа тренировки серьезно увеличивает ваш обмен веществ и заставляет организм сжигать большее количество калорий, чего не бывает при нормальных занятиях аэробикой.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Основная программа только немного рассказала вам о многочисленных способах, при помощи которых вы сможете изменить режим питания и составить диету, которая поможет вам относительно быстро добиться тонкой и стройной фигуры. Ниже мы расскажем еще о нескольких методах борьбы с излишним весом.

Не следует резко сокращать количество жиров в вашем рационе. Это сильно понизит уровень тестостерона в вашем организме, что затруднит наращивание мышечной массы.

Запомните: увеличение количества белка вовсе не означает быстрый рост мышечной массы. Нормы потребления белков, приведенные в основной программе — это не минимальные, а максимальные количества данного вещества для строительства мышц при одновременном снижении веса. Превышение этих норм не только не件лезно, но и вредно. Слишком большое количество белка бесполезно и может серьезно понизить уровень тестостерона в вашем организме.

Избегайте всех новомодных диетических причуд. Почти каждая разрекламированная диета основана на разбалансировании вашего рациона. Она предусматривает либо полное исключение жиров и углеводов с заменой их на соевый белок, либо нечто еще более неестественное, нездоровое и неудобное. У вас есть хоть один знакомый, который при помощи подобных диет смог добиться хоть какого-нибудь длительного результата? Скорее всего, таких знакомых у вас нет. Теперь, когда вы точно знаете, что вам делать ни в коем случае нельзя, мы расскажем о том, что делать можно и нужно.

Ешьте доброкачественную пищу. Постарайтесь составить ваш рацион только из здоровых натуральных пищевых продуктов. Многие из них упомянуты в соответствующих разделах описания первого и второго уровней.

Если вы нарушаете режим питания, пусть это будет недолго и очень вкусно. Если уж вы решили доставить себе удовольствие, нарушив диету, расслабьтесь и наслаждайтесь „запрещенным" продуктом. Чем дольше вы придерживаетесь диеты, тем более желанным будет ее нарушение. Так что не мучайте себя, а расслабьтесь и получайте удовольствие.

НЕИЗБЕЖНЫЕ ЗАДЕРЖКИ

У каждого человека бывают периоды подъема и спада физической активности, а равно и временные проблемы со здоровьем. Вы можете заболеть и пропустить неделю тренировок либо уехать на несколько дней в командировку и получить там сильный стресс. Также вы можете впасть в депрессию, не пойти на тренировку, а усесться на диване, включить

телевизор и обедаться „вредными“, но очень вкусными вещами. Либо вам могут просто до смерти надоесть тренировки и вы можете выпасть из графика занятий.

Что же делать? Медленно вернитесь в рабочий ритм и попытайтесь найти новые стимулы для тренировок — начните заниматься по новой программе или вернитесь к своим любимым упражнениям либо возьмите за основу какой-нибудь специальный комплекс.

Однако, прежде чем выбирать режим тренировок и вернуться к занятиям, вам следует твердо запомнить некоторые вещи.

Вы уже не новичок. Несмотря на то, что за время перерыва вы, конечно, растеряли какую-то часть своей спортивной формы, тело все же сохранило навык тренировок, оно помнит, на что вы были способны ранее, поэтому процесс восстановления будет протекать достаточно быстро.

Учитесь на своих ошибках. Хорошо обдумайте, почему в ваших тренировках случился перерыв. Может быть вы заболели потому, что занимались с большой нагрузкой? Либо вы получили травму оттого, что выполняли упражнения вопреки плохому самочувствию? Возможно, вам все надоело, потому что вы слишком долго тренируетесь, не меняя комплекс, и больше не видите реальных результатов своих тренировок? Ваш организм — это бесконечная тайна, к которой каждый раз нужно подбирать новый ключ, помогающий заниматься более эффективно.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Даже девять упражнений на развитие брюшного пресса, содержащиеся в основной программе — это больше, чем знает большинство. Однако это далеко не все упражнения, о которых вы должны знать. В предыдущей главе мы рассказали, каким образом можно вносить изменения в комплекс упражнений каждые шесть недель. Теперь мы предлагаем новые упражнения, которые разнообразят тренировки:

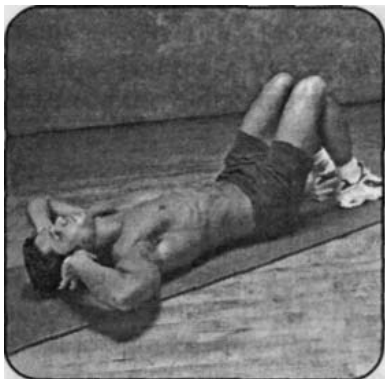
- 1) одно универсальное упражнение, которое заставит работать сразу все мышцы вашего брюшного пресса;
- 2) комплекс из трех упражнений, которые выполняются при помощи тренажеров. Снаряжение для этого вы сможете найти в любом спортивном зале или клубе здоровья;
- 3) семь упражнений, которые выполняются при помощи шара;
- 4) комплекс из трех упражнений для улучшения формы при занятии другими видами спорта;
- 5) пять новых стимулирующих упражнений, любое из которых вы можете в порядке разнообразия добавить к вашему основному комплексу для развития мышц брюшного пресса;
- 6) систему циклических комплексов, составленных на основе упражнений, входивших в основную программу.



ЧУДО-УПРАЖНЕНИЕ

Выполните 20 повторений этого упражнения, и вы заставите работать одновременно верхний и нижний отдел брюшного пресса и косые мышцы живота. Причем на все это у вас уйдет не более одной минуты, так что нужно максимально сосредоточиться. Сконцентрируйте все свое внимание на тренировке ваших мышц брюшного пресса и сражайтесь за совершенную технику выполнения упражнения.

ПОДЪЕМ ТОРСА И СОГНУТЫХ В КОЛЕНЯХ НОГ НАИСКОСОК



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, согните колени, заложите руки за голову, расслабьте шею.

НАЧАЛИ:

При помощи нижнего отдела брюшного пресса поднимите согнутые в коленях ноги к левому плечу. Одновременно при помощи верхнего отдела брюшного пресса оторвите левую лопатку от пола и поднимите левое плечо навстречу правому колену. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно верните плечи и ноги в исходное положение. Как только ноги и левая лопатка коснутся пола, повторите упражнение с правым плечом, к которому и поднимите согнутые в коленях ноги. Два подъема с наклоном в разные стороны считаются одним повторением. Выполните нужное количество повторений.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Пробуйте при каждом повторении слегка отрывать таз от пола. Сделать это очень трудно, поскольку одновременно вы поднимаете лопатки, однако в результате такой двойной нагрузки вы получите великолепные результаты.
- Вне зависимости от того, можете ли вы поднять таз, обязательно отрывайте от пола обе лопатки, следя за фиксированным положением шеи и головы.

КОМПЛЕКС ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Мы представляем вам три упражнения, которые требуют снаряжения, доступного в спортивном зале или клубе здоровья. Для выполнения подъема согнутых в коленях ног вам потребуется перекладина, для наклонов в сторону нужны гантели, которые можно иметь и дома. Но вы вряд ли захотите установить у себя в квартире блочное устройство, которое необходимо для выполнения наклонов вперед.

Отягощения, которые вы используете при наклонах в сторону с гантелями и вперед на блочном устройстве, намного увеличивают интенсивность тренировки, сокращая затраченное на нее время. Однако использование отягощений — это весьма продвинутый метод, поэтому не следует им пользоваться до тех пор, пока вы успешно не прошли через все уровни основной программы.

Начните с одного подхода по 8-12 повторений каждого упражнения, чтобы развить чувство движения и веса, которое вам необходимо при выполнении наклонов в стороны с гантелями и наклонов вперед на блочном устройстве. В течение второй и третьей недель делайте по два подхода каждого упражнения. Продолжайте в том же духе до тех пор, пока сможете увеличивать количество повторений.

В целом вы должны заниматься по данному комплексу в течение 5-6 недель, что значительно способствует дальнейшему развитию вашего брюшного пресса.

ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ В КОЛЕНЯХ НОГ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Обеими руками ухватитесь за перекладину или обопритесь локтями на брусья станка для пресса (он есть почти во всех залах). Также можно использовать римский стул.



НАЧАЛИ:

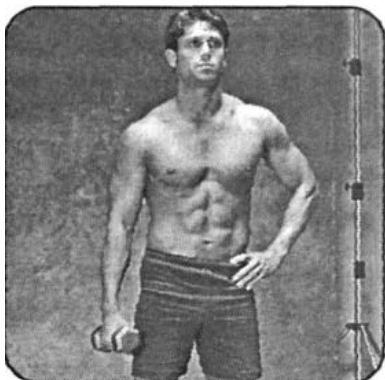
При помощи нижнего отдела брюшного пресса поднимите согнутые в коленях ноги к плечам, прогибая таз к грудной клетке. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно опустите ноги в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- При подтягивании коленей к плечам ваш таз должен подняться на 5-10 см. Если вы просто поднимаете и опускаете колени, работают только мышцы-сгибатели бедра, лишённые внешней привлекательности.
- Задержитесь в верхней точке положительной фазы, чтобы заставить мышцы испытать максимальную нагрузку.
- Сведите мах ногой до минимума, и, прежде чем начать повторение, подождите, пока ваше тело не прекратит раскачиваться.
- Если нижний отдел брюшного пресса позволяет вам свободно выполнять три подхода по 12 повторений, делайте это упражнение, закрепив между ног легкую гантель.
- Другой вариант выполнения упражнения — поднимать прямые ноги.

НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ С ГАНТЕЛЕЙ



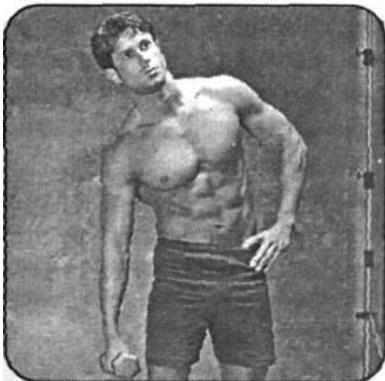
ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель в правую руку и вытяните ее вдоль тела. Положите левую руку на бедро, ноги на ширине плеч.

НАЧАЛИ:

Наклоняйтесь вправо, опуская гантель вдоль ноги, пока не почувствуете растягивание мышц левого бока.

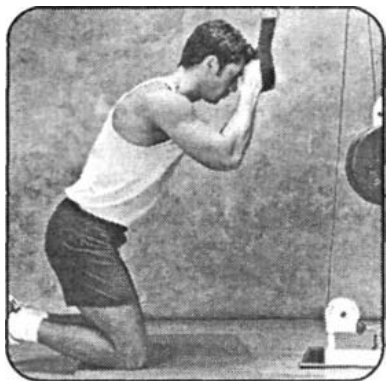
Затем медленно и аккуратно при помощи левых косых мышц верните торс в исходное положение. Повторите упражнение. Выполнив требуемое количество повторений на этот бок, переложите гантель в другую руку и сделайте столько же повторений.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

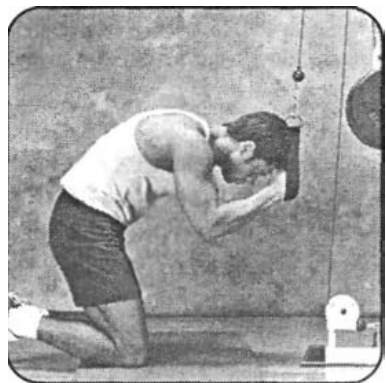
- Это — единственное упражнение, в ходе которого вы не заинтересованы увеличить отягощение. Можете начинать с 5-килограммовых гантелей, затем взять 7-килограммовые, и остановиться на 9-килограммовых. Почему? Потому что вряд ли вы хотите сильно увеличить в объеме свои косые мышцы, которые сужают талию и придают ей атлетический вид. Если же вы нарастите их массу, то создадите явную диспропорцию, и ваш торс никогда не станет идеальным.
- Не позволяйте своему торсу раскачиваться взад-вперед.

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД НА БЛОЧНОМ УСТРОЙСТВЕ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Установите на блочном устройстве легкий вес. Возьмите ручку тренажера, станьте перед ним на колени, подведите ручку на уровень лба.



НАЧАЛИ:

Оставляя бедра неподвижными, при помощи верхнего отдела брюшного пресса согните свой торс вперед и вниз. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Это упражнение является наиболее эффективным для строительства мышц верхнего отдела брюшного пресса, которые и образуют вожаделенные шесть „кубиков“. Однако ничего не получится, если вы будете выполнять его неправильно. Самое главное — неподвижное положение бедра и таза на протяжении всего упражнения. Вы должны работать только верхним отделом брюшного пресса.
- В высшей точке позитивной фазы вы должны чувствовать очень сильное напряжение, как будто вам чем-то нажали на живот. Если вы испытываете нечто подобное, значит, *правильно выполняете* упражнение. В этот момент задержитесь на секунду, прежде чем начнете выпрямляться.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИИ С ШАРОМ

Если вы посещаете спортивный зал, то, вероятно, видели большой каучуковый шар, обычно лежащий где-то в углу. Возможно вы видели тренера, который помогал одному или нескольким занимавшимся выполнять на этом снаряде упражнения для мышц брюшного пресса.

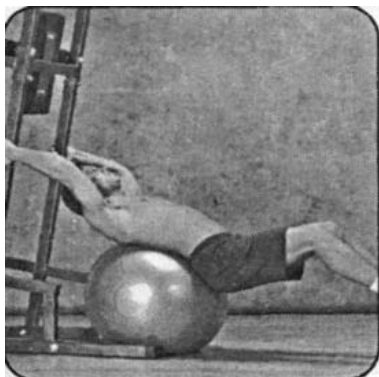
Эти шары называют швейцарскими мячами, тераболами и резистаболами. Независимо от того, как вы его назовете, этот снаряд очень удобен для разработки мышц брюшного пресса. Перед каждым повторением упражнения он заставляет вас растягиваться. Начиная подъем торса из положения лежа на шаре вы сперва прогибаете спину. Это обеспечивает большую амплитуду движения, большее напряжение мышц вашего брюшного пресса и большую результативность каждого повторения.

Еще один плюс заключается в том, что шар сам по себе неустойчив. Если не будете соблюдать равновесие, шар покатится, и вы упадете на пол. Поэтому, чтобы удержаться на шаре, вам придется использовать мышцы талии, таза и бедер. Чтобы приобрести навык выполнения упражнений на шаре, вам потребуется несколько занятий. Однако когда вы научитесь правильно выполнять их, сразу же поймете, насколько большую нагрузку на мышцы дает этот способ, и довольно скоро сможете увидеть результат.

Описанные ниже упражнения могут быть сведены в один комплекс, занимаясь по которому следует выполнять по три подхода каждого. Либо вы може-

те дополнять ими другие комплексы, совмещая с другими упражнениями для мышц брюшного пресса, которые вам нравятся. Старайтесь делать по 10-15 повторений каждого из этих упражнений. Однако для поднятия ног под прямым углом на шаре вполне достаточно 6-10 повторений. Выполняя стойку на шаре, пробуйте продержаться максимально долго, увеличивая количество повторений от 1 до 5 продолжительностью от 10 до 30 секунд каждое.

ПОДНЯТИЕ НОГ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ НА ШАРЕ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Подкатите шар к какой-либо опоре, за которую вы сможете ухватиться руками - перекладине, шведской стенке и т. п. Лягте спиной на шар, вытяните руки и ухватитесь за опору. Ваш таз должен быть ниже плеч, слегка согнутые в коленях ноги держите на весу.



НАЧАЛИ:

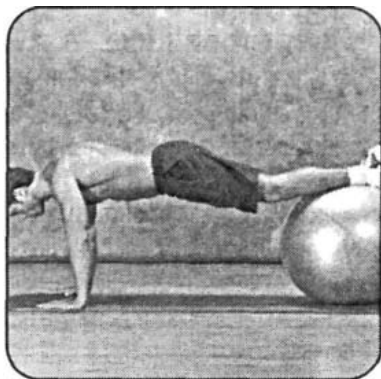
При помощи нижнего отдела брюшного пресса поднимите чуть согнутые ноги под прямым углом к полу. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно верните ноги в исходное положение. Выполните нужное количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

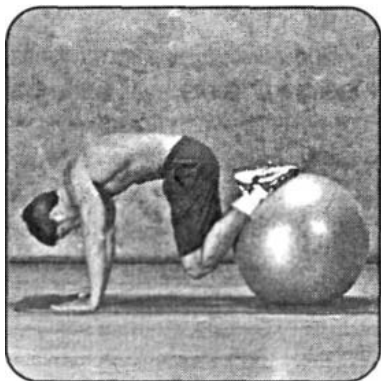
- Во время выполнения упражнения держите спину на шаре, а голову немного запрокинутой назад. Несмотря на то, что инстинкт будет заставлять вас приподнять голову и взглянуть на ноги, держите ее в фиксированном положении. Это значительно снижает нагрузку на шею.
- Как и во всех упражнениях на нижний отдел брюшного пресса, вы должны поднимать вверх свой таз. Если же вверх-вниз будут двигаться только ноги, это значит, что основную нагрузку примут на себя мышцы-сгибатели бедер.

СГИБАНИЕ НОГ НА ШАРЕ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лягте на пол, поднимитесь на прямых руках, голени положите на шар. Ваше тело должно быть параллельно полу.



НАЧАЛИ:

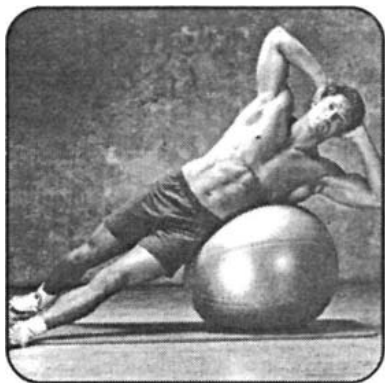
При помощи нижнего отдела брюшного пресса подберите колени как можно дальше вниз и вперед. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно верните ноги в исходное положение. Выполните нужное количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

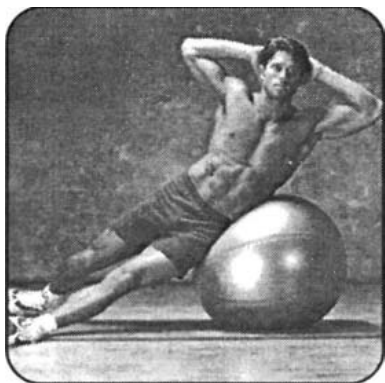
- В самом начале движения сохраняйте спину прямой, не сгибая и не прогибая ее. Благодаря этому ваш брюшной пресс будет слегка напряжен еще до начала упражнения.
- В конце движения ваша спина должна быть плоской или даже немного согнутой. Это означает, что мышцы вашего брюшного пресса работают на полную силу.
- В течение всего упражнения ваша голова должна быть опущена немного вниз. Если вы хоть немного ее приподнимите, то серьезно нарушите технику выполнения упражнения.

БОКОВЫЕ ПОДЪЕМЫ ЛЕЖА НА ШАРЕ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа левым боком на шаре немного разведите ноги, левую вперед, правую назад. Заложите руки за голову, расслабьте шею.



НАЧАЛИ:

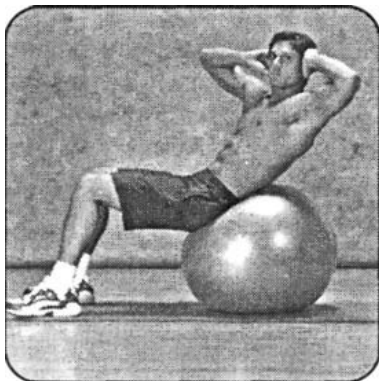
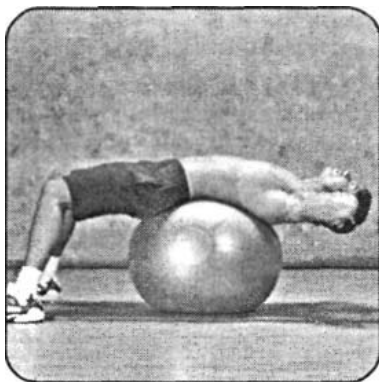
При помощи правых косых мышц живота, выполните подъем торса вверх вправо. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно вернитесь в исходное положение. Выполнив нужное количество повторений на правый бок, поменяйте позицию и сделайте столько же повторений на левый бок.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Начинают движение косыми мышцами раньше, чем головой и плечами. В ходе всего упражнения голова должна оставаться строго на одной оси с позвоночником, не отклоняясь в сторону.
- Попробуйте поставить ноги на небольшое возвышение относительно шара, который останется на полу. Задача состоит в том, чтобы начать упражнение в положении, когда ваше тело почти параллельно полу. Чем больше вы приблизитесь к подобной позиции, тем сильнее будут работать ваши мышцы против силы тяжести, и эффективность упражнения значительно повысится.

ПОДЪЕМ ТОРСА С ПОВОРОТОМ НА ШАРЕ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа спиной на шаре, согните в коленях ноги, упирающиеся в пол. Спина, опирающаяся на шар, выгнута, руки - за головой.

НАЧАЛИ:

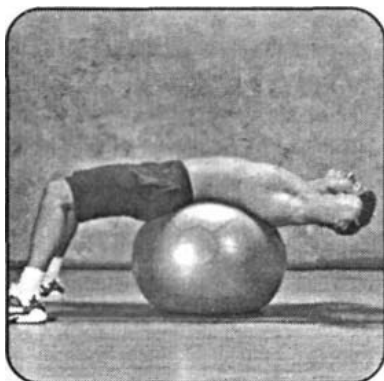
При помощи верхнего отдела брюшного пресса поднимайте торс до тех пор, пока напряжение этой группы мышц не достигнет максимума. Затем продолжите движение, развернув торс налево.

Вернитесь в исходное положение и повторите движение, на этот раз развернувшись направо. Два подъема с поворотом в разные стороны считаются одним подходом. Выполните нужное количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

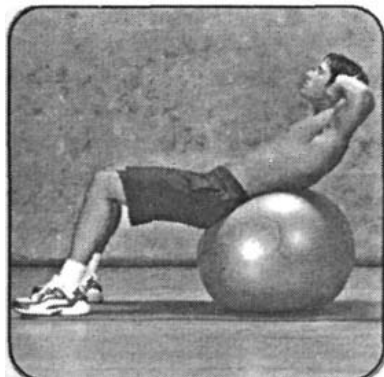
- Как при выполнении любого подъема торса, сохраняйте между подбородком и грудью расстояние в кулак.
- На протяжении всего упражнения держите голову в фиксированном положении на одной линии с позвоночником. Конечно, когда вы устанете, вам захочется помочь себе, поворачивая голову и руки. Однако, сохраняя фиксированное положение, вы заставляете работать в полную силу верхний отдел брюшного пресса, перемещая на него основную часть нагрузки.
- Каждую тренировку изменяйте направление первого поворота. Так, если на одной тренировке вы начали упражнение с разворота направо, то на следующей тренировке сперва развернитесь влево.

ПОДЪЕМ ТОРСА С ШАРА



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа спиной на шаре, согните в коленях ноги, упирающиеся в пол. Спина, опирающаяся на шар, выгнута, руки - за головой.



НАЧАЛИ:

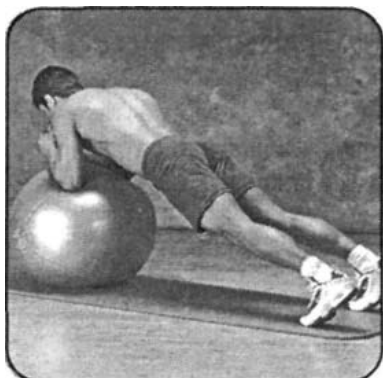
При помощи верхнего отдела брюшного пресса поднимите торс вверх и вперед, оторвав лопатки от шара. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно вернитесь в исходное положение. Выполните нужное количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Даже если вы достигли такой степени тренированности, что легко и безо всякого напряжения выполняете подъемы торса на полу, упражнение на шаре заставит ваш брюшной пресс хорошенько поработать. В этом упражнении шар добавляет к амплитуде движения целых 15 градусов.
- Если вы уже привыкаете к более длинной амплитуде движения и можете легко выполнять 15 обязательных в каждом подходе, начните использовать утяжеление. Делайте упражнение с „блином”, который удерживается обеими руками на груди под подбородком. При этом не забывайте об обязательном расстоянии размером в кулак, на котором ваш подбородок должен находиться от грудной клетки.

СТОИКА НА ШАРЕ



**ВНИМАНИЕ,
ПРИГОТОВИЛИСЬ,
НАЧАЛИ:**

Согните руки в локтях и лягте на шар, опершись на него предплечьями. Вытяните ноги, которые должны образовать прямую линию с вашей спиной. Втяните ваш живот как можно глубже, как будто вы хотите пупком пощупать позвоночник. Задержитесь, сохраняя ровное дыхание.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

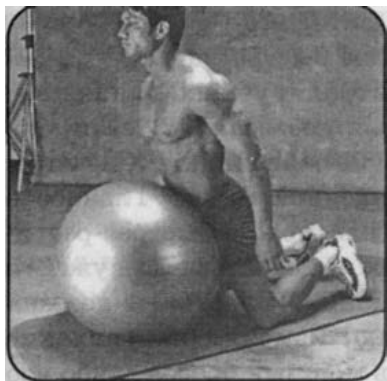
- Первоначально вы вряд ли сможете продержаться более 5-10 секунд за одно повторение. Выполняйте по несколько повторений, стараясь хотя бы в одном выдержать до 30 секунд.
- Втягивая живот и держа его в этом положении, вы тренируете поперечные мышцы пресса. Этот глубокий пласт мышц удерживает на месте ваши внутренние органы. Постоянная тренировка данной группы мышц сделает вашу талию более тонкой.
- Стойка на шаре одновременно закалит силу и выносливость мышц нижнего отдела спины и брюшного пресса. Если вы перевернетесь, поместив голени на шар, а предплечьями упершись в пол, вы значительно усилите нагрузку на нижний отдел спины.

ПОДЪЕМЫ ТОРСА С ШАРА НАЗАД



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Станьте на колени перед шаром, вытяните руки вдоль тела. Наклонитесь вперед и опуститесь грудью на шар.



НАЧАЛИ:

При помощи мышц нижнего отдела спины выпрямите торс. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно вернитесь в исходное положение. Выполните нужное количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Сохраняйте фиксированное положение бедер в ходе всего упражнения чтобы заставить работать спину.
- Если ваша спина достаточно сильна, и это упражнение слишком легко для вас, заложите руки за голову. Это намного увеличит нагрузку на спину. Кроме того, вы можете взять в руки легкие гантели.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФОРМЫ ПРИ ЗАНЯТИИ ДРУГИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Вы когда-нибудь слышали выражение „Он в хорошей спортивной форме, но не в форме для игры“? Так описывают спортсмена, который много занимался в спортивном зале, и непрофессионалу кажется, что он в прекрасной форме. Но у этого спортсмена есть серьезный изъян — он не развил спортивную скорость и силу. Здесь нужно рассказать о том, что есть два различных типа фитнеса.

Мышечная масса наиболее быстро нарастает в результате медленных, контролируемых движений. Однако успех в спортивных состязаниях, если, конечно, это не соревнования по бодибилдингу, не определяется количеством мышечной массы. Главное в спорте — это способность как можно быстрее реагировать на изменение в игре и добраться до нужного места быстрее, чем противник. Спортсмен должен быстро двигаться по полю, изменяя направление движения, либо совершить мощный бросок, либо изо всех сил ударить по мячу. Вспомните, как Кен Гриффни Младший посылает мяч, или Тигер Вудс делает свою знаменитую подачу Сент Эндрю.

Значит ли это, что все упражнения, которые вы выполняли в ходе основной программы — простая трата времени для тех, кто занимается подвижными видами спорта? Вовсе нет! Наш комплекс развивает силу и выносливость вашего брюшного пресса. Спортсмены, о которых шла речь выше, строят свой пресс при помощи изолированных движений перед

тем, как перейти к динамическим тренировкам. Каждый человек способен быстро вращать свой торс в нужном направлении. При этом никто не думает о том, как именно работают мышцы его пресса во время упражнений. Однако тренируя свой пресс более интенсивно, каждый может добиться прекрасных результатов.

Как только вы достаточно усилили мышцы брюшного пресса, следует переходить к более избирательным тренировкам в спортивном зале, которые затем помогут вам добиться лучших результатов на поле. Мы разработали специальный комплекс из трех упражнений, который поможет вам понять разницу между тренировкой силы мышцы и развитием их скорости и выносливости. Начинайте осторожно, тщательно изучите упражнения и только затем постепенно переходите к наращиванию скорости.

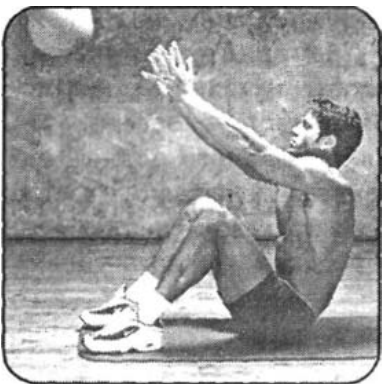
Мы рекомендуем вам начать с одного подхода по 10-15 повторений. Постепенно доведите количество подходов до трех, работая по круговой схеме: сперва выполняется по одному подходу каждого упражнения по очереди, затем то же самое повторяется со вторым и третьим подходами.

ПОДЪЕМ ТОРСА С БРОСКОМ МЯЧА



**ВНИМАНИЕ,
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите баскетбольный мяч, лягте на спину на расстоянии 1-1,5 м от стены, согните ноги в коленях, держите мяч руками на груди. Расслабьте плечи и шею.



НАЧАЛИ:

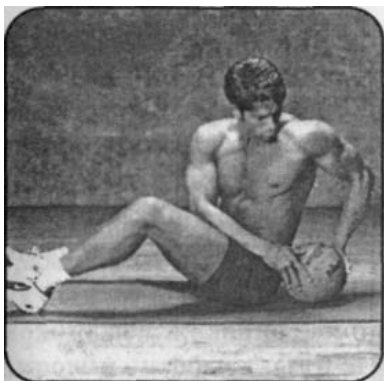
Быстро поднимите торс и бросьте мяч в стену. Задержитесь, поймите руками мяч и прижмите его к груди. Затем медленно и аккуратно вернитесь в исходное положение.

Как только ваши лопатки коснутся пола, повторите упражнение. Выполните нужное количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- При выполнении этого упражнения работают мышцы как верхнего отдела брюшного пресса, так и мышцы-сгибатели бедра. Тем не менее, вы будете чувствовать довольно сильное напряжение пресса, поскольку задерживаетесь, ожидая, пока мяч вернется к вам.
- Когда вы начнете привыкать к упражнению, постепенно ложитесь все дальше и дальше от стены, чтобы сделать бросок сильнее, а время ожидания мяча более длинным.
- Это упражнение можно разнообразить. Можно выполнять его без мяча, имитируя бросок пустыми руками. Можно делать его вместе с партнером, бросая мяч ему. Если вы работаете с партнером, можно использовать набивной мяч, который сделает упражнение тяжелее и полезнее.

ПОВОРОТЫ ТОРСА С МЯЧОМ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите набивной или баскетбольный мяч. Сядьте на пол, немного согните ноги в коленях. Повернитесь налево, положите мяч сбоку сзади.

НАЧАЛИ:

Повернитесь направо, возьмите мяч. Перенесите мяч на левый бок и положите его за спину. Выполните нужное количество повторений.

Когда вы закончите все повторения, начавшиеся слева, выполните то же количество повторений, начав справа: сперва повернитесь направо, положите мяч за спиной, а затем повернитесь налево и заберите его.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

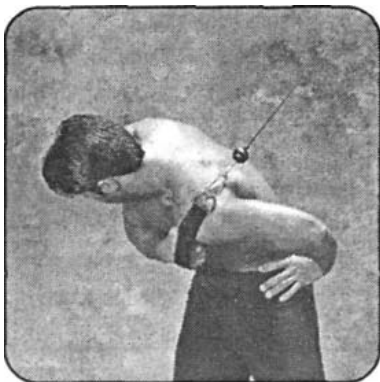
- Вы быстро поймете, что необходимо обладать достаточной гибкостью торса, чтобы положить мяч за спиной и снова подобрать его. Описанные в главе 6 упражнения помогут вам развить нужную гибкость.
- Если у вас нет мяча, попробуйте проделать это упражнение с легкой гантелей. Берите гантель за шар, а не за рукоятку.

ТЯГА БЛОКА НА ПЛЕЧО



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Установите легкое отягощение на блочном устройстве. Возьмите ручку блока правой рукой и, стоя спиной к тренажеру, прижмите ее к левому плечу. Левую руку уприте в бок.



НАЧАЛИ:

Двигаясь только талией, наклоните левое плечо как можно ниже вниз и вправо. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно вернитесь в исходное положение. Выполните нужное количество повторений.

После этого поменяйте руку и выполните такое же количество повторений левой рукой и правым плечом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Ваши плечи будут немного поворачиваться, но вы должны начинать движение косыми мышцами живота.
- В течение всего упражнения ваши бедра должны оставаться неподвижными. Движение бедер значительно ослабит нагрузку на косые мышцы.

СТИМУЛИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

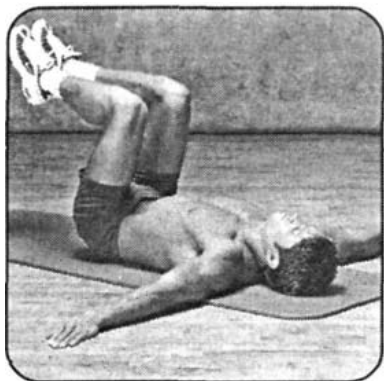
Мы предлагаем вашему вниманию три достаточно жестких упражнения, чтобы проверить силу вашего пресса после успешного завершения основной программы. При этом вовсе не обязательно выполнять их как отдельный комплекс, этими упражнениями можно великолепно дополнить ваши обычные тренировки, чтобы внести в них разнообразие и избежать скуки.

Рекомендуемое количество повторений изменяется в зависимости от степени трудности упражнения. Чтобы узнать, сколько именно повторений каждого упражнения нужно выполнять, прочитайте пункт „Дополнительные разъяснения“.

При выполнении подъема торса с утяжелением вначале возьмите „блин“ весом не более 2,3 кг. Конечно, это совсем небольшой вес, но если вы будете выполнять упражнение технически правильно, он заставит работать мышцы вашего брюшного пресса на совершенно новом уровне.

Однако, если, выполняя это упражнение, вы дойдете до веса 11 кг и более, то рискуете перестараться и увеличить мышечную массу слишком сильно, что нарушит общие пропорции тела. Поэтому мы еще раз напоминаем, что работать с отягощениями нужно осторожно. Слишком увлекаясь большим весом, вы можете перетренировать любую мышцу и непропорционально увеличить ее объем.

МАХИ КОЛЕНЯМИ В СТОРОНЫ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, разведите руки в стороны параллельно плечам, положите их ладонями вниз. Расслабьте шею. Поднимите ноги под прямым углом и согните в коленях так, чтобы голени были параллельны полу.

НАЧАЛИ:

Медленно опустите согнутые в коленях ноги налево, не касаясь пола. Задержитесь на секунду.

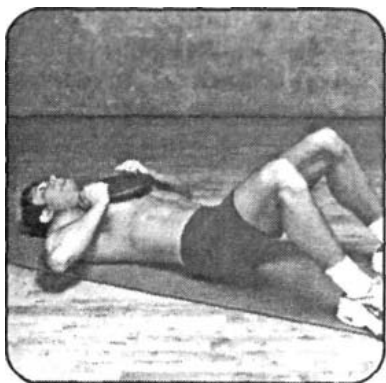
Затем медленно и аккуратно при помощи правых косых мышц живота верните ноги в исходное положение. Как только ваши ноги вернуться в вертикальное положение, опустите их на правый бок. Два наклона считаются одним повторением. Выполните требуемое количество повторений.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- На первой тренировке сделайте 12 повторений, на второй — 13, на третьей — 14. В течение второй недели доведите количество повторений с 16 до 18.
- Ваш таз должен поворачиваться вместе с ногами.
- Ваши плечи не должны отрываться от пола.
- Замедляйте опускание ног при помощи косых мышц. В этом упражнении для выработки силы и выносливости отрицательная часть так же важна, как и положительная.
- В высшей точке отрицательной фазы не кладите ноги на пол.
- Вы можете либо поворачивать голову вслед за ногами, либо зафиксировать ее на месте.

ПОДЪЕМ ТОРСА С УТЯЖЕЛЕНИЕМ



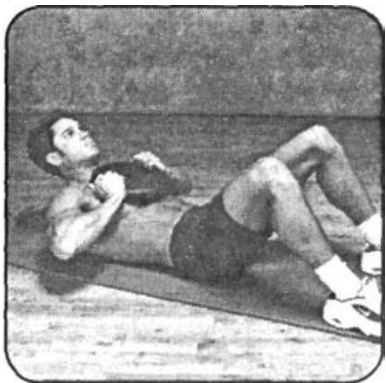
ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите „блин”, лягте на спину и положите его на грудь чуть ниже подбородка, держа обеими руками. Согните ноги в коленях. Держите шею расслабленной.

НАЧАЛИ:

При помощи верхнего отдела брюшного пресса поднимите грудную клетку в сторону бедер и оторвите лопатки от пола. Задержитесь на секунду.

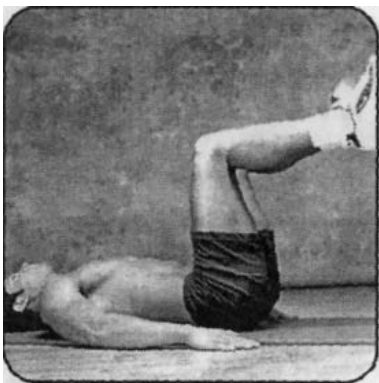
Затем медленно и аккуратно верните плечи в исходное положение. Как только ваши лопатки коснутся пола, повторите упражнение. Выполните нужное количество повторений.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

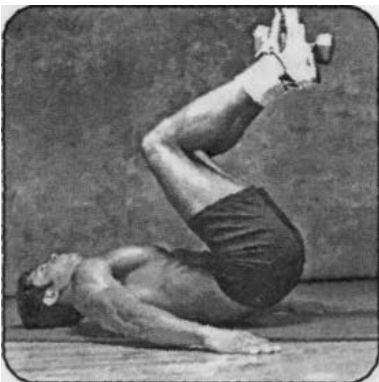
- Начните выполнять упражнение с 10 повторений и доведите их до 12. Когда вы сможете легко делать 12 повторений, увеличьте вес и вернитесь к 10 повторениям, затем доведите их до 12.
- Следите за тем, чтобы расстояние между подбородком и грудной клеткой было не меньше кулака.
- Не страшно, если вы *не сможете сразу* выполнить рекомендуемое количество повторений. Главное — не количество, а технически правильное выполнение. Отрывая голову от пола и нарушая технику, вы никогда не построите идеальный брюшной пресс.

ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ И ТАЗА С УТЯЖЕЛЕНИЕМ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель и зажмите ее между ступнями. Лежа на спине, расслабьте шею. Поднимите ноги под прямым углом и согните в коленях так, чтобы голени были параллельны полу.



НАЧАЛИ:

При помощи нижнего отдела брюшного пресса поднимите согнутые в коленях ноги и таз вверх и вперед. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно верните таз и ноги в исходное положение. Как только это произойдет, повторите упражнение. Выполните нужное количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Начните выполнять упражнение с 10 повторений и доведите их до 12. Когда вы сможете легко делать 12 повторений, увеличьте вес и вернитесь к 10 повторениям, затем доведите их количество до 12.
- Убедитесь, что работает именно нижний отдел брюшного пресса. Если вы поднимаете только ноги, оставляя *таз* на месте, ваш пресс почти не тренируется.
- Не позволяйте ногам в нижней точке отрицательной фазы упражнения опускаться, держите их на весу.
- В ходе упражнения брюшной пресс должен быть напряжен.
- Используйте руки только как опоры для сохранения равновесия, не помогайте ими поднимать ноги.
- Вместо гантели можно зажать между ногами набивной мяч.

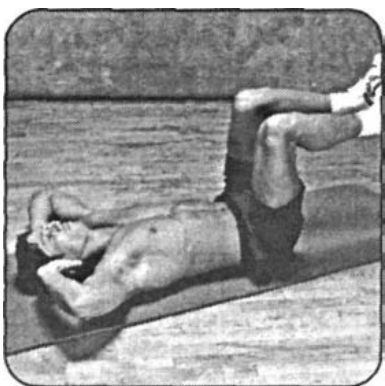
СИСТЕМА ЦИКЛИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ

Тренируясь по основной программе, вы старались выполнить нужное количество повторений каждого упражнения. Теперь же вам нужно делать некоторые из этих упражнений в течение определенного отрезка времени. В данном случае количество повторений будет зависеть от того, насколько быстро вы будете выполнять упражнение.

Тренируясь по циклическому комплексу, вы быстро переходите от одного упражнения к другому без перерыва. Это увеличивает частоту сердечных сокращений, что позволяет совмещать тренировку с аэробикой. Каждый цикл поделен на раунды. Раунд считается законченным, если вы выполнили каждое из упражнений цикла в течение указанного отрезка времени. Ваша цель — довести количество раундов в первом цикле до пяти, во втором и третьем циклах до трех, делая перерывы по 5 секунд между раундами. Пока вы не выработаете достаточную выносливость, перерывы между раундами могут достигать 30 секунд. Тем не менее, ваша задача заключается в том, чтобы заставить мышцы брюшного пресса работать почти без перерыва в течение 5 минут. Тренируйтесь в собственном темпе, и сразу же остановитесь, если заметите за собой нарушение техники тренировок.

Вы можете выполнять циклы как поступательную программу, подобно пройденной вами основной программы. Работайте с одним циклом по две недели, а затем переходите к следующему. Так же можно заниматься по любому понравившемуся вам циклу, что обеспечит новый стимул к тренировкам.

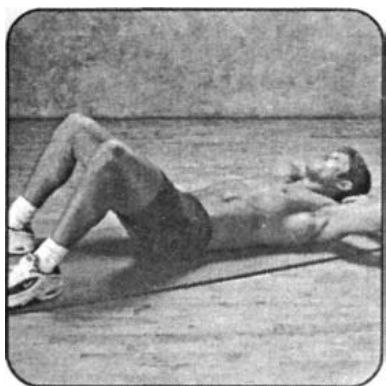
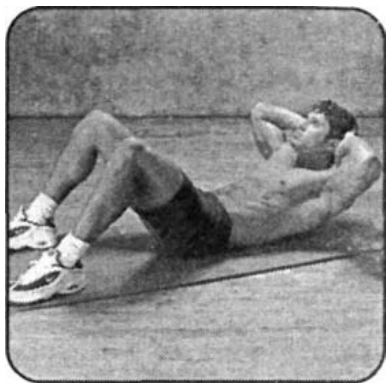
ПЕРВЫЙ ЦИКЛ
ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ
ЛЕЖА



Поднимать и опускать ноги в течение 30 секунд (15-20 повторений).

Подробнее упражнение описано на с. 87.

ПЕРВЫЙ ЦИКЛ
ПОДЪЕМ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТОРСА
В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА



Поднимать и опускать грудную клетку и лопатки в течение 30 секунд (15-20 повторений).

Подробнее упражнение описано на с. 89.

ВТОРОЙ ЦИКЛ
„БЕРЕЗКА“ С ПОВОРОТОМ



Поднять ноги и таз, развернуть на одну сторону, опустить, затем поднять и развернуть на другую. Выполнять упражнение в течение 30 секунд (7-10 повторений).

Подробнее упражнение описано на с. 122.

ПОДЪЕМ ТОРСА С ПОВОРОТОМ



Поднять и развернуть в одну сторону грудную клетку, опустить, поднять и развернуть в другую. Выполнять упражнение в течение 30 секунд (7-10 повторений).

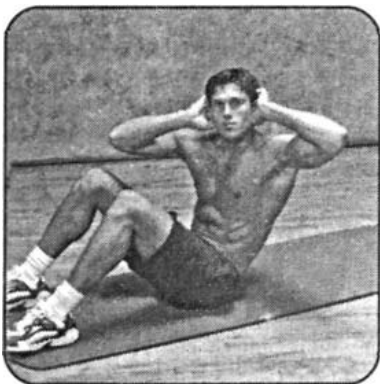
Подробнее упражнение описано на с. 103.

ТРЕТИЙ ЦИКЛ „БЕРЕЗКА“



Поднять ноги и таз, развернуть на одну сторону, опустить, затем поднять и развернуть на другую. Выполнять упражнение в течение 30 секунд (7-10 повторений).

ПОДЪЕМ ТОРСА С ПОВОРОТОМ



Поднять и развернуть в одну сторону грудную клетку, опустить, поднять и развернуть в другую. Выполнять упражнение в течение 30 секунд (7-10 повторений).

Подробнее упражнение описано на с. 122 и 103.

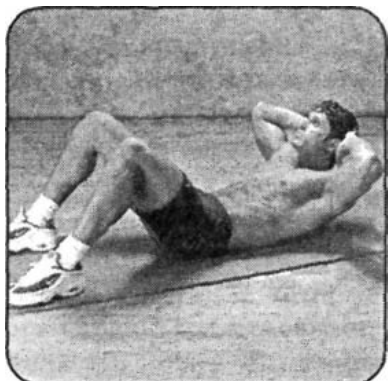
ТРЕТИЙ ЦИКЛ

ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА



Поднимать и опускать ноги в течение 30 секунд (15-20 повторений).

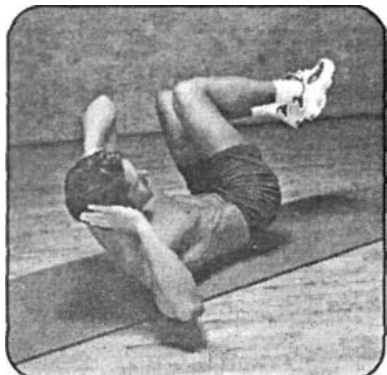
ПОДЪЕМ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТОРСА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА



Поднимать и опускать грудную клетку и лопатки в течение 30 секунд (15-20 повторений).

Подробнее упражнение описано на с. 103 и 89.

ПОДЪЕМ ТОРСА И СОГНУТЫХ В КОЛЕНЯХ НОГ НАИСКОСОК



Одновременно поднять ноги и грудную клетку, развернуть их в разные стороны, опустить, поднять и развернуть в противоположные стороны. Выполнять упражнение в течение 30 секунд (7-10 повторений).

Подробнее упражнение описано на с. 152.



РАБОТА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Теперь, когда вы представляете, как ощущаешь себя, имея сильный и выносливый брюшной пресс, вам хочется узнать, что нужно сделать, чтобы получить такой же.

Единственный способ, который поможет вам в этом, — тренировка всего вашего тела три раза в неделю. Когда вы работаете с „железом“ или делаете любое упражнение, будь то подъем торса лежа, отжимание от пола, наклоны или жим лежа — вы заставляете ваше тело адаптироваться к нагрузкам. Оно быстро набирает силу, поскольку в ответ на новые стимулы начинают расти мышечные волокна и нервные клетки, которые должны помочь организму справиться с новыми задачами. Спустя 4-8 недель эти новые мышечные волокна и нервные клетки сами производят изменения в организме — клетки мышц становятся больше.

Мы уже рассказывали вам нечто подобное, когда речь шла о развитии мышц брюшного пресса. В этой главе вы узнаете как развивать мускулы вашей груди, спины, плеч, рук, ягодиц и ног.

Кроме наращивания перечисленных мышц, тренировка для развития силы всего тела лишней раз укрепляет ваш брюшной пресс, увеличивая мышечную массу, которая подстегивает обмен веществ — скорость, с которой организм сжигает калории. Прирост мышечной массы всего на 450 г увеличивает ваш обмен веществ на целых 50 калорий в день. Таким образом, 2 дополнительных килограмма мышц помогут сжечь 250 калорий в день, то есть в неделю — целых 1750!

Как вы наверное помните из 2 главы, энергетическая ценность 450 г жиров составляет 3500 калорий. Таким образом, 2 дополнительных килограмма мышечной массы обеспечили бы вам уничтожение около полукилограмма жира каждые 2 недели.

Все это хорошо, но где именно следует нарастить эти 2 кг мышц? Конечно, не только на вашей талии.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВКИ ПО РАЗВИТИЮ СИЛЫ

Увеличивается мышечная масса.

Ускоряется обмен веществ: количество калорий, которое сжигает организм за определенное время, увеличивается, что ведет к уменьшению жировых отложений.

Понижается кровяное давление.

Уменьшается количество кортизола, гормона стресса, который дает организму сигнал сохранять жировые отложения на животе.

В организме будут лучше сохраняться быстро сокращающиеся мышечные волокна, число которых с возрастом от бездействия постоянно уменьшается.

Мышцы брюшного пресса относительно малы, и когда вы строите их, это имеет довольно ограниченное влияние на ваш обмен веществ.

Именно поэтому мы и разработали программу тренировки, которая не только разовьет силу вашего тела, но и поможет нарастить мускулы на груди, спине, плечах и ногах. Это не только придаст вашей фигуре отменный спортивный вид, сделает организм более молодым и сильным, но также поможет вам ежедневно сжигать большее количество калорий.

Тренировка на развитие силы и массы больших мышечных пластов также стимулирует выделение в вашем организме гормонов тестостерона и соматотропина. Работа над относительно маленькими группами мышц, каковыми являются и мышцы вашего брюшного пресса, никогда не сможет серьезно повысить продукцию этих веществ, не только строящих мышечную ткань, но и сжигающих жир.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА

Этот комплекс — простая тренировка, для которой требуются только гантели и скамья. Вы можете выполнять эти упражнения как дома, так и в спортивном зале. Ниже мы познакомим вас с несколькими специфическими особенностями предлагаемых упражнений.

- Если вы хотите делать эти упражнения в день тренировки по основной программе, то спланируйте свое занятие следующим образом: сперва упражнение для мышц брюшного пресса, затем упраж-

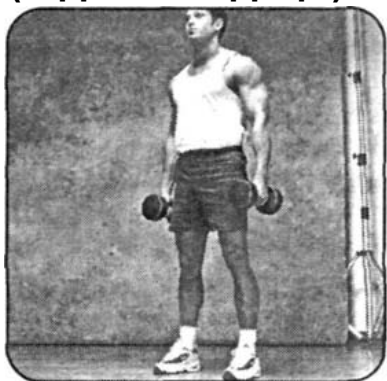
нения для развития силы, а затем аэробика. Если вы будете заниматься аэробикой перед тренировкой для развития силы, то растратите запас своей энергии раньше, чем дойдете до упражнений и эффект от программы развития силы будет намного меньше. Если же вы будете заниматься по комплексу для развития силы в другие дни, перед началом тренировки разомнитесь в течение 5 минут.

- Выполняйте упражнения в том порядке, в котором они описаны в нашей книге. В соответствии с общепринятым правилом, вы должны сперва работать над большими мышцами (спина, грудь, ягодицы, бедра), и только затем над малыми (руки и икроножные мышцы).
- Не существует какого-либо единого правила относительно того, с какого веса следует начинать тренировки, все зависит от ваших индивидуальных особенностей и спортивной формы. Однако лучше начать „качаться“ с немного более легкого веса, чем вы можете поднять. Если это окажется слишком легко, выполните все повторения упражнения, а на следующей тренировке возьмите гантели потяжелее. Если же вы взяли слишком тяжелый вес и не можете выполнить с ним все повторения, в следующий раз возьмите гантели полегче. Главное — правильное выполнение всех подходов упражнения.
- Выполняйте по одному подходу каждого из восьми упражнений, делая между ними небольшие паузы.
- В каждом подходе выполняйте по 10-15 повторений для упражнений на верхнюю часть тела (для упражнений на руки это значит по 10-15 подходов на каждую руку). После того как вы сможете свободно сделать 15 повторений с выбранным ве-

сом, увеличьте его так, чтобы вы могли выполнить 10 повторений.

- Для упражнений на нижнюю часть тела в каждом подходе выполняйте по 15-20 повторений (по 15-20 выпадов каждой ногой). После того как вы сможете свободно сделать 20 повторений с выбранным весом, увеличьте его так, чтобы вы могли выполнить 15 повторений.

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ (БЕДРА И ЯГОДИЦЫ)



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите в руки пару гантелей, вытяните их вдоль тела. Ноги немного шире плеч, колени чуть согнуты, носки врозь, разведите плечи немного назад, грудь и шея прямые, спина ровная, взгляд вперед.

НАЧАЛИ:

Выполните полуприседание так, как будто собираетесь сесть на стул. Ваши бедра должны быть параллельны полу.

Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните нужное количество повторений.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Попробуйте сперва выполнить это упражнение без отягощения, держа руки прямо вниз.
- Для правильного выполнения приседания гибкость и сила играют примерно одинаковую роль. Пятки должны быть прижаты к полу, тогда спина будет находиться в естественном положении. Так вы увеличите нагрузку во время самого приседания. Возможно, потребуются недели или месяцы, чтобы выполнить упражнение технически правильно, но затем разработка мышц пойдет намного быстрее.
- Технически правильно выполненные приседания значительно усилят ваши коленные суставы. Ни в коем случае не следует приседать быстро, а затем выбрасывать тело вверх, поскольку можно повредить колени и не обеспечивается должная нагрузка на нижний отдел спины.

ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ (БЕДРА И ЯГОДИЦЫ)



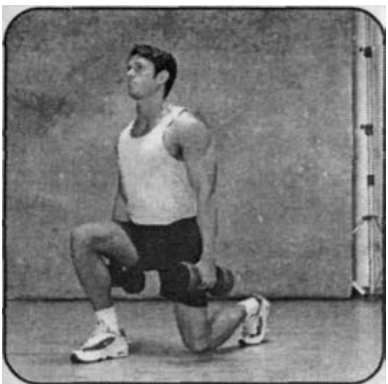
ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите в руки пару гантелей, вытяните их вдоль тела. Ноги немного шире плеч, колени чуть согнуты, носки врозь, разведите плечи немного назад, грудь и шея прямые, спина ровная, взгляд вперед.

НАЧАЛИ:

Сделайте выпад вперед левой ногой и поставьте ее на всю ступню. При этом обе ноги будут согнуты в коленях.

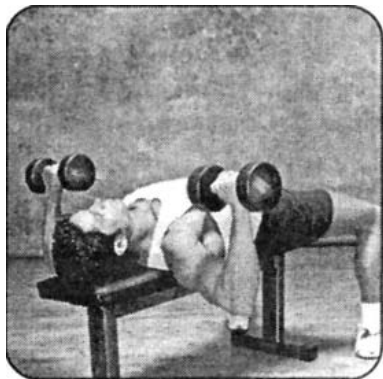
Оттолкнитесь ногой, которой вы сделали выпад, и вернитесь в исходное положение. Вы можете либо сделать нужное количество сперва на левую, затем на правую ноги, либо делать выпады попеременно на каждую ногу-



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Сперва попробуйте выполнить это упражнение без отягощений. Когда вы можете сделать по 20 повторений на каждую ногу, начните выполнять упражнение с гантелями.
- Начинайте упражнение с более слабой ноги. Если вы начнете с более сильной, то не сможете сделать такое же число повторений более слабой и только увеличите диспропорцию силы.
- Удлиняйте выпад до тех пор, пока не сможете согнуть в колене ногу, которой делаете выпад, на 90 градусов. Никогда не отрывайте заднее колено от пола.
- В ходе всего упражнения держите спину ровной. Вам хочется нагнуться вперед, но именно ровное положение заставляет работать нижний отдел спины и брюшной пресс.

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА (ГРУДЬ, ТРИЦЕПС И ПЛЕЧИ)



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели, лягте на скамью, упритесь в пол согнутыми в коленях ногами. Держите гантели в согнутых руках по бокам тела на уровне плеч немного выше груди.



НАЧАЛИ:

Медленно сведите выпрямляющиеся руки с гантелями над грудью. Медленно разведите руки, вернув их в исходное положение. После небольшой паузы повторите упражнение. Выполните нужное количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- В течение всего упражнения сохраняйте естественное положение нижнего отдела спины, старайтесь не выгибать спину.
- Не сталкивайте гантели друг с другом в верхней точке сведения, пусть мышцы ваших рук всегда будут напряжены.
- Разводите руки с гантелями настолько низко, насколько позволяет естественная амплитуда движения. Если вы остановите их слишком рано, то можете получить травму плеча и уменьшить эффект от упражнения.
- Отжимание от пола заставляет работать ту же группу мышц, что и жим гантелей лежа, поэтому, если вы хотите дополнительно тренировать мускулатуру груди, после окончания упражнения сделайте столько отжиманий, сколько сможете.

ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ (ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ И БИЦЕПС)



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель в левую руку, правой рукой и коленом левой ноги упритесь в скамью. Ваше тело должно быть изогнуто под углом чуть больше 90 градусов, спина почти параллельна скамье и полу. Чтобы обеспечить дополнительную устойчивость, напрягите мышцы брюшного пресса.



НАЧАЛИ:

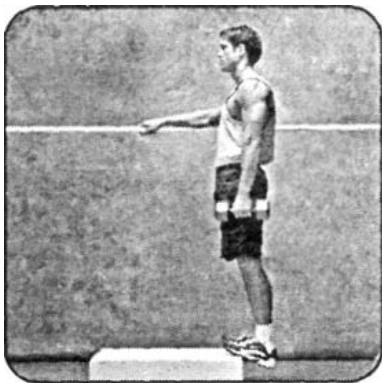
Поднимите сгибаемую в локте руку с гантелей к правому боку. Задержитесь, после чего медленно опустите руку с гантелей в исходное положение. Снова повторите упражнение.

Когда вы выполните требуемое количество повторений на левую руку, поменяйте позу и сделайте такое же число повторений правой.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

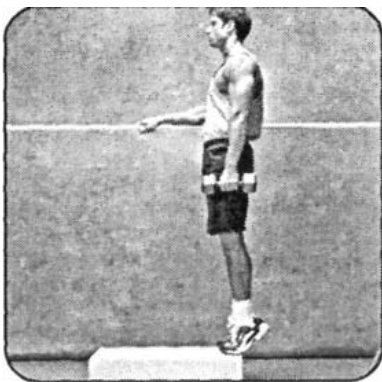
- Начните выполнять упражнение более слабой рукой, затем сделайте то же количество повторений более сильной.
- Сосредоточьте внимание на мышцах спины: в начале движения они играют большую роль, чем мышцы руки.
- Следите за тем, чтобы ваше тело оставалось в фиксированном положении в течение всего упражнения. Если вы дополнительно будете работать какой-либо группой мышц, вы значительно сократите нагрузку на мышцы спины.
- Задержитесь в верхней точке положительной фазы упражнения и опускайте руку как можно медленнее, чтобы обеспечить мышцам максимальную нагрузку.

ПОДЪЕМ НА НОСКИ С ГАНТЕЛЕЙ



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите в руку гантель и вытяните ее вдоль тела. Встаньте на возвышение так, чтобы ваши пятки выступали за его край, опустите их так низко, как это возможно. Возьмитесь свободной рукой за что-либо и используйте ее для устойчивости.



НАЧАЛИ:

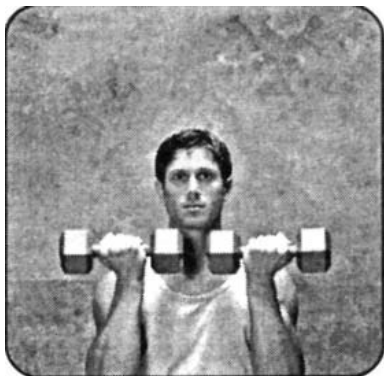
Поднимитесь на носках так высоко, как это возможно, распределяя ваш вес на большие пальцы ног.

Задержитесь, затем медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте паузу и повторите упражнение. Выполните требуемое количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

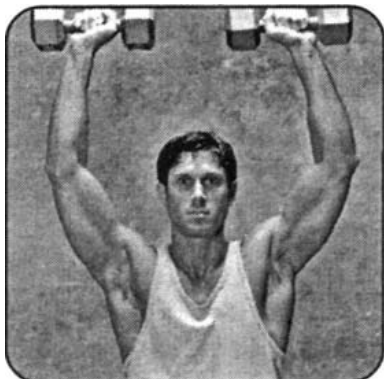
- На каждой тренировке меняйте руку, в которой вы держите гантель, либо выполняйте половину повторений с весом в одной руке, а затем в другой.
- Попробуйте тренировать каждую икру отдельно. Если держите гантель в правой руке, поднимите левую ногу и выполняйте упражнение на правую и наоборот.
- Не поворачивайте пальцы ног, пытайтесь заставить работать различные пласты икроножных мышц, это бесполезно.
- Поднимайтесь так высоко и опускайтесь так низко, как только сможете. В верхней точке положительной фазы и в нижней точке отрицательной делайте секундные паузы. Это значительно увеличивает нагрузку на мышцы.

ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ С РАЗВОРОТОМ (ПЛЕЧИ И ТРИЦЕПС)



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели, встаньте в положение ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты. Согните руки в локтях ладонями внутрь так, чтобы гантели были на уровне шеи чуть ниже подбородка. Расправьте плечи, смотрите прямо вперед.



НАЧАЛИ:

Поднимите гантели над головой, развернув чуть согнутые в локтях руки ладонями наружу.

Задержитесь, затем медленно верните руки с гантелями в исходное положение. Выполните нужное количество упражнений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Сохраняйте фиксированное положение ног и торса в течение всего упражнения. Не отклоняйтесь назад, чтобы вытолкнуть руки вверх, это вредно для нижнего отдела спины.
- Не стучите гантелями в верхней точке положительной фазы упражнения, чтобы увеличить нагрузку на ваши плечи.
- Следите за коленями. Они не должны сгибаться, когда вы опускаете гантели, и выпрямляться при их подъеме. Это — совсем другое упражнение, которое не развивает мускулы плеча. Ваша цель — выполнять упражнение изолированно именно на плечи.

СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

(БИЦЕПС)



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели, встаньте в положение ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела.

НАЧАЛИ:

Медленно согните руки в локтях, сохраняя фиксированное положение плеча (верхней части руки выше предплечья), т.е. двигая только предплечьями, одновременно разворачивая их ладонями внутрь. Подведите гантели на уровень шеи, подняв их так, что дальнейшее движение с фиксированными плечами будет невозможно.

Задержитесь, затем медленно верните руки в исходное положение. Снова сделайте паузу и повторите упражнение. Выполните нужное количество повторений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Прижмите плечи к торсу и сохраняйте их фиксированное положение в течение всего упражнения. В противном случае вместо изолированного действия на бицепс вы подключите плечевые мышцы.
- Контролируйте отрицательную фазу упражнения, опускайте гантели медленно и аккуратно, что значительно увеличит нагрузку на бицепс.
- Чтобы сделать упражнение тяжелее и быстрее нарастить мышечную массу, прислонитесь спиной к стене. Вы будете удивлены, насколько труднее стало выполнять упражнение, поскольку вы исключили из работы мышцы спины.

ЖИМ РУКОЙ НА ТРИЦЕПС



ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель в левую руку, упритесь правой рукой и правой ногой в скамью так, чтобы торс был почти параллелен полу. Согните руку с гантелями в локте и отведите ее назад.

НАЧАЛИ:

Сохраняя фиксированное положение локтя и плеча выпрямите руку с гантелей, отводя ее назад вверх. Задержитесь, почувствуйте напряжение трицепса, затем медленно верните руку в исходное положение. Повторите упражнение. Когда вы выполните требуемое количество повторений на левую руку, поменяйте позу и выполните такое же количество повторений на правую.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Начните упражнение с вашей более слабой руки, затем выполните такое же количество упражнений более сильной.
- Большинство людей выполняют это упражнение в позе, когда плечо полностью параллельно полу. В этом случае ваш трицепс будет работать только на нескольких последних сантиметрах амплитуды движения. Подняв плечо выше, вы значительно увеличиваете нагрузку на эту мышцу.
- Сохраняйте фиксированное положение торса на протяжении всего упражнения, в противном случае вы значительно уменьшаете нагрузку на трицепс.

СХЕМА ТРЕНИРОВОК

Занимайтесь по комплексу для развития силы в течение 6-8 недель по следующей схеме:

- После 2 недель тренировок начните выполнять каждое упражнение по два подхода. Делайте по 10-12 повторений в каждом подходе упражнений для верхней части тела и 12-15 повторений в каждом подходе для нижней части тела.
- После 4 недель тренировок увеличьте количество подходов каждого упражнения до трех, в каждом подходе упражнений для верхней части тела делайте по 8-10 повторений, в каждом подходе для нижней части тела — 10-12 повторений.
- Наконец, в течение 2 недель работайте по пирамидальной системе: начните каждое упражнение с подхода по 10-12 повторений, затем делайте второй подход с более тяжелым весом по 8-10 повторений, для третьего подхода снова увеличьте вес и выполните 6-8 повторений.

После 6 недель тренировок сделайте недельный перерыв, затем начните занятия по новой программе, состоящей из новых упражнений и нового количества подходов и повторений.

ПЛАН ДАЛЬНЕЙШИХ ДЕЙСТВИЙ

Чем дольше вы тренируетесь, тем больше вы узнаете о сильных и слабых участках вашего тела. Вы пробуете большое количество различных программ, большое количество комбинаций ваших любимых и совершенно новых упражнений.

Вне зависимости от того, что вы делаете, ваше тело будет всегда реагировать на изменения в ходе тренировок. Мы предлагаем вам более подробно остановиться на этом явлении, названном синдромом общей адаптации. При изучении этого синдрома, который был описан еще в 30-х годах XX века, ученые выделили три стадии тренировочного процесса: сигнальная стадия, стадия сопротивления и стадия истощения.

СИГНАЛЬНАЯ СТАДИЯ

Это — начальный ответ вашего организма на упражнение. В течение этой стадии вы можете испытывать легкий, средний или сильный дискомфорт. Поэтому в начале новой программы тренировок вашей целью является свести до минимума отрицательные результаты сигнальной стадии. Если вы сразу же дадите организму слишком большую нагрузку, то имеете все шансы бросить программу прежде, чем дойдете до следующей стадии.

СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

На этой стадии вы начинаете заменять результаты занятий по новой программе. Вы чувствуете три типа улучшения: физиологическое (ваши мускулы становятся сильнее и больше), механическое (вы выполняете упражнения технически более правильно) и психическое (вы становитесь более уверенными в своих силах и возможности добиться желаемого результата, а, следовательно, тренировки становятся более интенсивными).

Однако, если вы слишком перегружаете свой организм во время тренировок, наступает третья стадия.

СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ

Эта стадия имеет второе название — перетренированность. Она имеет следующие явные симптомы:

- Уровень техники выполнения упражнений и силовые показатели падают.

- Хроническая усталость.
- Потеря аппетита.
- Потеря мышечной массы.
- Развитие заболевания, чаще всего — хронической болезни горла.
- Травмы.
- Потеря мотивации и уверенности в своих силах.

Так или иначе, если вы вошли в эту стадию, следует прекратить занятия. В любом случае, ваш организм перестал положительно реагировать на получаемую нагрузку, и дальнейшие занятия пока пойдут только во вред.

Причина перетренированности не обязательно находится в спортивном зале. Вы можете великолепно выполнять все упражнения, правильно распределять нагрузку, достаточно отдыхать между тренировками, но стрессы, получаемые вне зала, делают свое дело. Это могут быть трудности на работе, трения с вашим начальником, проблемы с женой, подругой, бывшей женой, бывшей подругой, детьми, родителями и домашними животными.

Кроме того, причиной стресса и перетренированности могут стать и приятные вещи — повышение по работе и связанное с ним возрастание служебных обязанностей, рождение ребенка, покупка нового дома, слишком интенсивная ночная жизнь и сокращение времени сна.

КАК ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА ОТ ТРЕНИРОВОК

Ваша главная задача — поддерживать свое тело в стадии сопротивления. Идеальный промежуток времени, в котором организм извлекает максимальную

пользу от нового комплекса — это 6-8, а иногда и 12 недель.

Однако время от времени вы должны возвращаться в сигнальную стадию. Вы начнете новый комплекс, который заставит ваше тело работать по-новому. Некоторые пренебрегают этим правилом и продолжают заниматься по однажды полюбившемуся и удобному для них комплексу. Тем не менее, подобным образом достигнуть желаемых результатов невозможно. Организм интенсивно работает только в ответ на новые раздражители.

ДОСТИЖЕНИЕ ПИКОВОЙ ФОРМЫ

Как правило, о пиковой форме говорят в тот момент, когда спортсмену нужно полностью выложиться в течение весьма ограниченного отрезка времени, например на Бостонском марафоне или Олимпийских играх.

Однако многие мужчины желают достичь подобной формы, чтобы выглядеть наилучшим образом. Возможно, это делается ради медового месяца в тропиках, 10-летнего юбилея окончания средней школы или начала пляжного сезона.

Как же достичь пика формы?

Упражнения для брюшного пресса. В ходе выполнения основной программы вы делали упражнения три раза в неделю. Как правило, этого достаточно, хотя многие занимаются по 4 или даже 5 дней в неделю, чтобы с гордостью оголить свой торс на людях. Если вы занимаетесь так же часто, разделите упражнения для мышц брюшного пресса на три группы — для верхнего отдела пресса, для нижнего отдела пресса и для косых мышц живота — и

попеременно используйте их в ходе тренировок. В нашей книге указано, для какой группы мышц предназначено каждое из предлагаемых вам упражнений.

Конечно, так или иначе вы будете почти ежедневно тренировать все мышцы брюшного пресса, поскольку физиологически невозможно работать над нижним отделом пресса, не задействуя мускулы верхнего отдела, косые мышцы и наоборот. Однако каждый раз вы будете выполнять различные упражнения.

Аэробика. Доведите количество занятий до 4 дней в неделю.

Еда. Сокращение калорий может привести к снижению мышечной массы, поэтому вы должны разумно планировать свой рацион. Если вы работаете над строительством мышц, вам нельзя сокращать количество белка. Большинство моделей и культуристов урезают количество углеводов или полностью убирают их из рациона питания. Вам не следует заходить так далеко, но если в вашем рационе есть содержащие большое количество углеводов пищевые продукты, следует сократить их потребление.

ПОСЛЕ ВЫХОДА НА МАКСИМУМ

Многие ошибочно полагают, что все время могут оставаться в пиковой форме. К сожалению, наше тело физически не способно на это. Попытка продержаться на пике больше 1-2 недель быстро закончится перетренированностью.

Чтобы избежать этого, после указанного промежутка пиковой формы вы должны сделать 1-2 переходные недели, чтобы дать своему организму ВОЗ-

возможность расслабиться, восстановиться и подготовиться к новому циклу тренировок, состоящему из короткой сигнальной стадии, длинной стадии сопротивления и нескольких недель пиковой формы.

Что следует делать в течение переходного периода? В некоторых случаях сам повод, из-за которого вы достигли максимума, определяет ваше дальнейшее поведение. Если вы достигли пика для медового месяца или отпуска, активный отдых на воздухе, пробежки по пляжу, плавание, гольф или теннис органично заполнят собой переходный период.

Если же вы достигли максимума только для короткой встречи, вам придется значительно снизить физическую нагрузку и подавить желание пойти в спортивный зал и выложиться по полной программе.

Конечно, не следует резко бросать тренировки, поскольку это может выбить вас из привычного физиологического ритма. Ниже мы приводим ряд советов, которые помогут вам тренироваться в переходный период.

- Сократите вашу обычную программу и позанимайтесь на новых тренажерах или пробуйте новые упражнения.
- Прекратите поддерживать режим своей тренировки по наращиванию количества подходов, повторений и веса отягощений.
- Вместо наиболее эффективных упражнений для брюшного пресса делайте свои любимые упражнения.
- Переведите свои занятия аэробикой в удобный и приятный для вас темп. Если вы занимаетесь на открытом воздухе, выберите новый маршрут с приятным пейзажем. Просто получайте удовольствие, не думая о расстоянии и скорости.

- Откажитесь от любых высокоинтенсивных методов тренировки.

ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА

Многие уверены, что во время переходного периода их спортивная форма может ухудшиться. Однако это неправда.

Лучшие в мире спортсмены устраивают себе переходные периоды. Они и их тренеры твердо уверены, что тренироваться нужно циклично, а не по восходящей линии. Если вы хотите добиться наилучших результатов, вы должны заниматься по тем же принципам, что и профессионалы своего дела.

Конечно, цикл выхода на максимум у спортсмена определен намеченными соревнованиями, у вас же подобный стимул и целевая установка отсутствуют. Однако по протяженности ваши циклы тренировок и циклы профессионального спортсмена должны быть примерно равны по времени. Приурочив достижения пика к отпуску, насладитесь переходной фазой на отдыхе, чтобы затем вернуться в зал и приступить к занятиям с новыми силами.

Вы получите намного больше удовольствия от возобновления тренировок. Это — тот самый баланс, достичь которого пытаются все, но, к сожалению, лишь немногим это удастся.

Тренируйтесь последовательно, тяжело и правильно. Но иногда позволяйте себе расслабиться и насладиться окружающим миром.

Идеальный ПРЕСС

Интенсивный 6-недельный

курс тренировок

6 «кубиков» или 6 складок жира?

Чаще всего, покупая очередную книгу с нереальными советами по развитию брюшного пресса, вы выбрасываете деньги на ветер. Но опытный тренер Курт Брунгардт действительно способен помочь создать идеальный пресс. Его постепенная программа тренировок, рассчитанная на шесть недель, покажет вам, насколько эффективными могут быть физические упражнения в сочетании с правильной диетой и здоровым образом жизни.

Из этой книги вы узнаете:

- 11 заповедей самоусовершенствования;
- сколько воды в день вам действительно нужно;
- как правильно выполнять упражнения и мотивировать свое желание заниматься далее;
- какие упражнения для брюшного пресса необходимы тем, кто занимается спортом;
- как избежать болей в шее во время и после тренировок и многое другое.

ISBN 985-438-766-6



9 789854 387666