

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

# 50 ТРЕНИРОВОК СО СВОИМ ВЕСОМ



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



## **Вы познакомились со всеми упражнениями**

и теперь пора приступать к тренировочным программам. Как вы увидите, они сгруппированы по назначению: программы для всего тела, программы для верха тела, программы для низа тела, программы для пресса.

Даже если программы посвящены определенной части тела, во всех есть хотя бы одно упражнение, прорабатывающее и каждую оставшуюся мышечную группу. Это обеспечивает сбалансированное развитие мускулатуры при любой направленности ваших тренировок.

У каждого человека свои предпочтения в упражнениях, а также сильные и слабые мышцы. Поэтому я рекомендую включать в свой график хотя бы по одной тренировке для всего тела и верхней и нижней частей в течение недели.

Упражнения на мышцы живота включены в каждую программу, так что не обязательно посвящать им отдельную тренировку каждую неделю.

# Как проводить тренировки

**В О ВСЕХ ПРЕДЛАГАЕМЫХ ПРОГРАММАХ** каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд, чтобы дать достаточную нагрузку для повышения пульса, с отдыхом 10 секунд между подходами. Этих десяти секунд достаточно, чтобы немного перевести дух и продолжать выполнять рабочие интервалы, сохраняя высокую интенсивность. Без таких перерывов будет накапливаться значительная усталость, из-за которой нагрузку придется уменьшать, чтобы доделать программу до конца. Если же отдыхать дольше, то тело не получит достаточно стимуляции для адаптивных изменений.

Выполнив по подходу в каждом упражнении (это называется круг), отдохните 30 секунд перед следующим кругом. Никогда не спешите во время выполнения упражнений. Только правильная техника гарантирует, что они улучшат ваше здоровье. Кстати, круги вовсе не должны быть одинаковыми, можете взять первый из программы для верхней части тела, продолжить вторым для всего тела и закончить кругом из программы для пресса. За двадцать минут вы выполните три круга из различных упражнений, и таких комбинаций может быть сколько угодно.

**ВСЕ ТРЕНИРОВКИ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ БЕЗ СНАРЯЖЕНИЯ.  
ОДНАКО ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:**

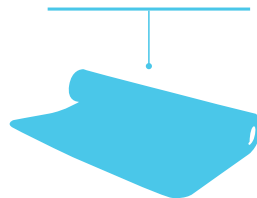
**УСТОЙЧИВЫЙ СТУЛ,  
КОТОРЫЙ ВЫДЕРЖИТ  
ВЕС ВАШЕГО ТЕЛА**



**СЕКUNДОМЕР, ТАЙМЕР  
ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЕ  
С АНАЛОГИЧНЫМ  
ФУНКЦИОНАЛОМ**



**ПОЛОТЕНЦЕ ИЛИ КОВРИК  
(ПО ЖЕЛАНИЮ)**



**РАСПОРЯДОК  
ТРЕНИРОВКИ:**

ВЫПОЛНЕНИЕ КАЖДОГО  
УПРАЖНЕНИЯ —

**30**  
секунд

ОТДЫХ МЕЖДУ  
УПРАЖНЕНИЯМИ —

**10**  
секунд

ОТДЫХ ПОСЛЕ  
ЗАВЕРШЕНИЯ КРУГА —

**30**  
секунд

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

50 ТРЕНИРОВОК СО СВОИМ ВЕСОМ



## Всеми свое время

Эти программы составлены специально для вас, занятые взрослые люди без минутки свободного времени. Иногда вы можете выделить целых двадцать минут на спорт, а иногда с трудом найдете пять. Вот почему я предлагаю

три варианта выполнения программы; выбирайте тот, на который хватит времени. Во всех таких занятиях вы будете поддерживать высокую частоту пульса, переходя от одного упражнения к другому и отдыхая всего 10 секунд между ними. И вот каковы положительные эффекты от каждого варианта:

<b>ОДИН КРУГ</b>	<b>МЕНЕЕ 7 МИНУТ</b>	<b>ДВА КРУГА</b>	<b>МЕНЕЕ 15 МИНУТ</b>	<b>ТРИ КРУГА</b>	<b>ОКОЛО 20 МИНУТ</b>
<b>Заряжает энергией, проясняет мысли, поднимает настроение.</b>		<b>Укрепляют здоровье сердца, легких, мозга; улучшают общую физическую форму.</b>		<b>Сжигают жир, формируют фигуру, значительно улучшают здоровье и самочувствие.</b>	
Многим людям сложнее всего именно начать, поэтому быстрая тренировка на 5, 6 или 7 минут поможет им втянуться. Даже такое непродолжительное занятие придаст сил, вы почувствуете себя лучше и, быть может, решитесь на тренировки подлиннее.		Исследования показывают, что всего 15 минут достаточно для улучшений в сердечно-сосудистой, дыхательной и мозговой системах; вдобавок вы значительно поднимаете уровень гормонов удовольствия.		20 минут грамотной тренировки приводят к большим позитивным изменениям в фигуре, здоровье и настроении.	

Для достижения максимальной пользы для здоровья и самочувствия я рекомендую выполнять три круга всегда, когда есть возможность. Однако в самом начале работать с такой интенсивностью может оказаться для вас сложно — и это совершенно нормально, — так что прибавляйте нагрузку постепенно. Пусть три круга станут целью, к которой вы стремитесь. В идеале желательно проводить три-четыре такие тренировки в неделю вместе с другой физической активностью. Хотя я рекомендую этот объем, знайте, что любое регулярное движение полезно и улучшает качество жизни. Так что, если вы пропустите тренировку в какой-то день или у вас будет меньше времени на нее, ничего страшного.

Что ж, пора браться за дело, приступая к тренировкам, которые вы можете проводить где угодно, меняя к лучшему свое тело и свою жизнь!

## Найдите безопасный темп

Я разрабатывал много программ для людей с самым разным уровнем подготовки, потому что невозможно

создать одну универсальную для всех. Важно проконсультироваться у врача перед тем, как приступить к тренировкам, особенно когда речь идет о таких высокоинтенсивных методиках, как эта. Когда вы удостоверитесь, что состояние здоровья позволяет вам выполнять эти упражнения, надо подобрать такую нагрузку, чтобы тренировки были безопасны и эффективны. Именно темп выполнения упражнений окончательно определяет их полезность и результативность. Один из самых доступных способов оценки интенсивности — контроль пульса и самочувствия.

Обсудите с врачом тренировочный диапазон частоты сердечных сокращений, подходящий именно вам. И всегда внимательно прислушивайтесь к своему телу во время занятий.

Если на тренировке вы чувствуете тошноту, головокружение или иные неприятные симптомы, то выбранная интенсивность для вас слишком велика.

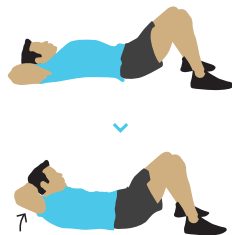
Это приносит здоровью вред, а не пользу, так что не поддавайтесь спортивному азарту и уменьшайте нагрузку.

1

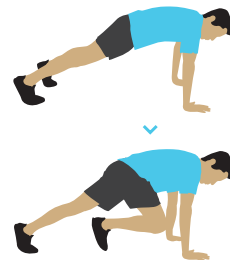
## ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РАСХОД КАЛОРИЙ



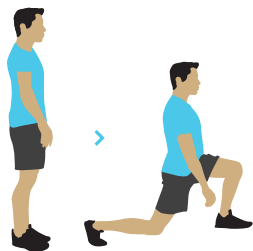
1. Прыжки конькобежца



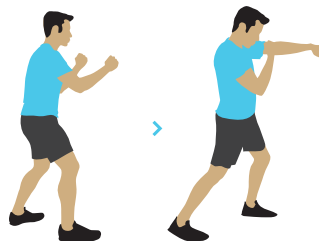
2. Скручивания



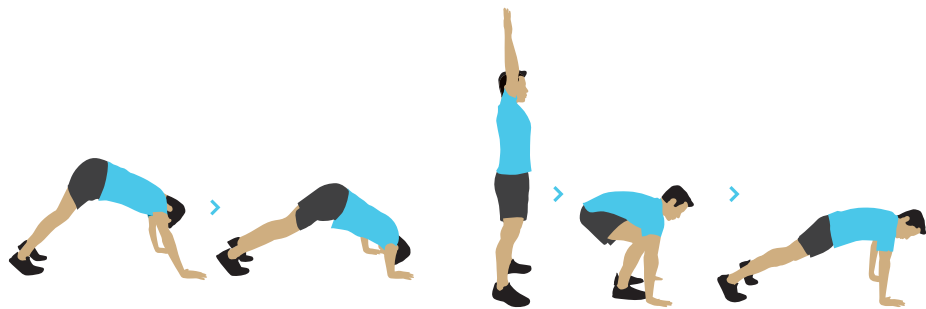
3. Бег в упоре лежа



6. Обратные выпады



7. Бой с тенью



4. Отжимания вниз головой

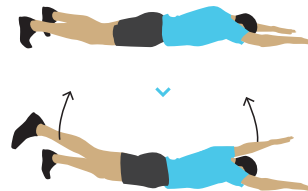
5. Берпи



8. Спринт на месте



9. Приседания из упора лежа



10. Супермен со сменой сторон





## ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

МАКСИМАЛЬНЫЙ РАСХОД КАЛОРИЙ



1. Спринт на месте



2. Приседания



3. Скручивания

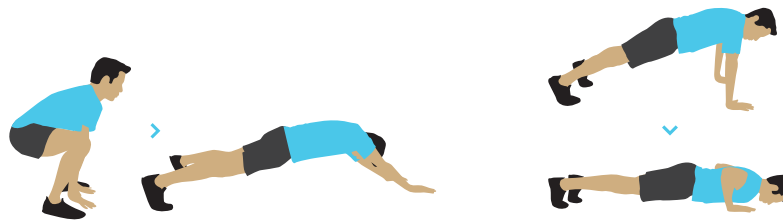


6. Супермен со сменой сторон



7. Бой с тенью



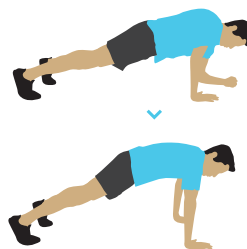


4. Шаги на руках

5. Отжимания



8. Прыжки конькобежца



9. Планка с отжиманием



10. Приседания из упора лежа



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks