

Февраль. Отжимания и планка

Моя история

В 2018 году мне исполнилось 49 лет. Это означало, что через год будет юбилей: ни много ни мало полвека, как я дышу, ем и сплю на этой планете. Я была немного напугана и в то же время воодушевлена.

Грозит ли мне кризис среднего возраста? Возможно, но я хочу выглядеть и чувствовать себя лучше по мере старения — хочу встряски, ощущения полноты жизни, как если бы я прыгнула с парашютом, купила кабриолет или продала имущество и переехала в Мексику.

Моим кризисом среднего возраста будет эта книга или попытка целый год принимать вызовы и менять привычки. Я оценю, что делала правильно, что неправильно и как можно улучшить здоровье за счет небольших перемен.

В последнем предложении ключевое слово «небольшие». Оно же главное и в этом вызове в целом. Радикальные изменения образа жизни — низкоуглеводная диета, если вы питаетесь в основном простыми углеводами, или ежедневные тренировки, в то время как вы не тренировались годами, — нереалистичны и неустойчивы. Амбициозные цели достойны восхищения и пойдут на пользу (я бы никому не мешала попытаться), но стремление к фантастической, если не сказать недостижимой, цели способно вызвать длительное ощущение неудачи, заставить страдиться самой мысли о здоровом питании или физической нагрузке.

Какое отношение это имеет к отжиманиям и планке? В конце «сухого» месяца я была взволнованна и довольна: я справилась с вызовом. И сразу же захотела найти еще одну доступную цель.

В январе я создала невероятную группу поддержки из зрителей, друзей и подписчиков, мы стали командой товарищей, принявших вызов. Всех окрылил успех, и это оказалось заразным.

Какое бы испытание придумать на февраль? Я рассмотрела много вариантов. Мои мысли устремились в сторону физической формы. При этом я не хотела привязываться к тренажерному залу, расписанию занятий, бассейну или велосипедной дорожке. И еще одно условие — достичь результата, посвящая занятиям не часы, а всего лишь несколько минут в день. Так я остановилась на отжиманиях и планке.

Около шести лет назад я открыла для себя фитнес-клуб Bar Method. Мы занимались у балетного станка и на полу, делали много упражнений по растяжке и укреплению мышц, включая отжимания и планку. На снисхождение тренеров рассчитывать не приходилось: мы выполняли за занятие не менее 45 отжиманий и держали планку по несколько минут. Почти два месяца по четыре раза в неделю — и мое тело изменилось.

Впервые в жизни мои руки стали мускулистыми и подтянутыми. Я всегда мечтала о фактурных руках, поднимала тяжести, тренировалась в спортзале, однако руки по-прежнему оставались тощими куриными крыльями — без жира, но и без настоящей мускулатуры. И вдруг обозначились рельефность в дельтоидах и трицепсах и еще то, что мы с Хлоей любим называть «чашечками», — изящные холмики мышц на плечах, похожие на элегантные эполеты. Мышцы налились и подтянулись.

С осанкой тоже были проблемы — я часто сутулюсь, живот, если его не втягивать намеренно, торчит, но теперь у меня прямая спина, расправленные плечи, подтянутые бедра и плоский живот — и все благодаря планкам.

Упражнения давно стали частью моей тренировочной программы, и единственное, что я делала в течение последних двух месяцев иначе, — это отжимания и планка. Опыт подтвердил: внешность и самочувствие *действительно* можно изменить, если делать что-то регулярно, хотя бы по несколько минут каждый день.

Помня о прошлом опыте, я хотела получить от февральского вызова то же, что и от Bar Method. В моем представлении это означало сделать как можно больше отжиманий и планок ежедневно в течение месяца. Но чтобы цель оказалась достижимой, я понимала, что должна начать с малого и лишь затем увеличивать количество и продолжительность.

Когда я анонсировала отжимания и планку в качестве вызова в социальных сетях, читатели оживились. Испытание выглядело простым и требовало всего нескольких минут в день. Некоторые подписчики тут же пожаловались: они могут отжаться только один раз, и то с колен, или им приходится менять планку, чтобы выдержать более нескольких секунд. Это нормально. Смысл в том, чтобы сделать столько отжиманий и планок, сколько *вы* сможете, — и улучшить показатели со временем.

Я давно перестала ходить в Bar Method, соблазнившись другими фитнес-бутиками, например SoulCycle. Постепенно, к сожалению, отжимания и планка перестали быть частью моей обычной тренировки.

И все же я считала, что могу по крайней мере 25 раз отжаться от пола и удержать планку больше минуты. Но цифры казались мне немного экстремальными, и, чтобы не разочаровать себя или свою группу поддержки, я решила начать с 20 отжиманий и одной 45-секундной планки.

Неделя 1

Как 90 секунд физической активности могут вас накачать энергией (буквально)

В первый день на глазах у дочери Хлои в номере гостиницы в Массачусетсе я рухнула на пол даже не переодевшись, отжалась 20 раз, а затем продержала планку 45 секунд. На оба упражнения потребовалось не более 90 секунд, но, к удивлению, дались они мне очень нелегко. С пола я встала с одышкой.

Обычно я делала упражнения по утрам, одно за другим, на полу в спальне после чашки кофе (кофе мне нужен сразу после пробуждения, даже если я сижу на месте). За первую неделю у меня сложился определенный порядок: я включала душ и, пока вода нагревалась, держала планку, а потом отжималась.

В первую неделю я справилась с вызовом шесть раз из семи. Здорово, правда? Но меня расстраивала первая неудача. В тот день я пошла в спортзал, где поднимала гири. Я вспомнила, что не сделала ни одной

планки или отжимания, но была уже измотана, руки болели, и я сда-лась.

Пропуск дня дался мне нелегко. Между «я» и внутренней логикой со-стоялся такой диалог:

Мое «я». А нужно ли отжиматься и делать планку, ведь ты уже час отза-нималась в спортзале?

Логика. Нет.

«Я». А ты не отлыниваешь от вызова? Твоя цель — делать упражнения. Каждый день.

Логика. Да.

«Я». Ты себе противоречишь! Так что же мне делать?

Логика. Сегодня уже поздно. Сделай их завтра.

Так я и поступила. Но, пропустив тот день, я получила достаточ-но мотивации для добросовестного выполнения отжиманий и планки в остальные дни недели.

К концу недели облик и самочувствие оставались прежними. Но, сле-дует признать, что шесть дней — это мало для кубиков на прессе. Од-нако после первого дня в отеле Массачусетса делать упражнения или, по крайней мере, включать их в утренний распорядок стало легче. В конце недели я почувствовала, что все не так утомительно, как каза-лось изначально.

Я увеличивала количество отжиманий на одно каждый день и нара-стила длительность планки на пять — десять секунд. И похвалила себя за соблюдение режима.

В течение первой недели мои соцсети раскалились. Многие при-знались, что никогда раньше не делали упражнений на пресс. Продол-жали занятия и подписчица, начавшая с одного отжимания с колен, и мужчина, начавший с трех отжиманий. В восторге от этого вызова были даже те, кому непросто оказалось его принять физически или психологически.

Неделя 2

Простой путь к рельефному прессу за две недели

К началу второй недели я делала 25 отжиманий в день и держала планку полторы минуты, сама поражаясь цифрам. Но в нижней части спины появилось некоторое напряжение, и между упражнениями пришлось делать перерыв.

Планка теперь отнимала больше времени, и держать ее было неудобно. Теперь я перестала отжиматься сразу после нее, обещая себе, что сделаю это позже.

Большую часть недели я отжималась, вернувшись домой из офиса и переодевшись в футболку и домашние штаны — эквивалент пижамы. Слава богу, что в первые недели февраля я продолжила свой месяц трезвости. Я не пила, даже если приходилось куда-нибудь идти после работы, а это означало, что мне будет проще отжиматься, когда я ночью вернусь домой.

За вторую неделю я дважды либо забывала, что должна отжиматься, либо избегала упражнений. После 15 часов работы утомляет даже мысль о том, чтобы лечь на пол и отжаться 25 раз. Когда между внутренним «я» и логикой снова возникал спор, логика легко уговаривала «я» пропустить отжимания, раз уж я так хорошо выполняю планку.

К концу второй недели появились первые намеки на физическую трансформацию, аналогичную той, что была при занятиях в фитнес-букетике. Однажды утром в ванной я посмотрелась в зеркало. Вот оно: пресс стал более упругим и подтянутым, особенно в нижней части.

Признаться, я всю неделю внимательно разглядывала свое тело, словно пекарь пирог в духовке, выискивая физические улучшения. Обнаружить их было невероятно приятно: несмотря на пропущенные три дня отжиманий, упражнения материализовались в силе и рельефе.

Неделя 3

Как избавиться от боли в спине и укрепить мышцы пресса

Темой третьей недели стала боль в спине — и это, без сомнения, из-за планки*. Боль возникала только в нужной позиции и уходила без следа, стоило мне встать. Она была интенсивной — почти невыносимой, давила на поясницу, растекалась и отпускала, когда я упиралась коленями в пол.

Оставалось простое решение: изменить способ выполнения планки. Существует несколько вариаций классической планки. Она называется «планка на предплечьях»: вы держите тело в положении как при отжиманиях, только оба предплечья лежат на полу. Это отличный способ работать с мышцами передней брюшной стенки, что подтвердило зеркало недель раньше.

К классическому варианту я добавила боковые планки: вы держите планку на боку, повернув лицо в сторону, а не в пол, поддерживаете тело одним предплечьем на полу и внешней стороной ноги. В отличие от классической планки, боковая направлена прежде всего на укрепление поперечных и косых мышц живота, поэтому я надеялась, что такая вариация не только избавит меня от боли в пояснице, но и позволит комплексно проработать пресс. Я фактически обменяла боли в спине на рельефный пресс рок-звезды в бикини. Стала думать, какой купальник лучше всего подчеркнет мои будущие прекрасно накачанные поперечные и косые мышцы: халтер с высокими трусами или бандо с низкими трусиками и лифом без бретелек?

В середине третьей недели я стала выполнять упражнение совсем по-другому. Вместо долгой классической планки я делала планку лицом вниз в течение 30–40 секунд, а затем переходила на боковую в обе стороны по полминуты на каждую. Это было невероятно приятно. Может

* К боли в спине, скорее всего, привела не планка, а нарушение техники ее выполнения. Нельзя выполнять только планку без разминки, заминки и тренировки других групп мышц. Также некоторые заболевания спины могут быть противопоказанием. *Прим. ред.*

быть, я немного преувеличиваю, но у меня при этом ничего не болело, и это был огромный прогресс. Я даже повторила упражнение еще раз, выдержав планку в общей сложности в течение трех минут. Во время классической планки я все еще чувствовала боль, но она уменьшалась, если я перебирала ногами и переносила вес с ноги на ногу.

Отжималась я теперь по 30 раз. Физическая нагрузка возросла, и упражнение превратилось скорее в аэробное, чем в силовое. Другими словами, после 30 отжиманий я покрывалась испариной и тяжело дышала.

Дважды не выполнив отжимания по ночам на второй неделе, я решила опять делать их утром вместе с планкой — чтобы избежать прокрастинации и не поддаваться провокациям логики (она напоминала, что я слишком устала и после поднятия тяжестей не нуждаюсь в упражнениях для рук). Утренняя мотивация сработала шесть раз из семи — я пропустила только один подход за неделю.

В конце недели я опять отметила существенные изменения в прессе — больше упругости и рельефности в мышцах всей нижней части туловища. Теперь, к собственному ликованию, я наблюдала еще и увеличение мышечного тонуса рук — бицепсы, трицепсы и дельтоиды выглядели выпуклыми и накачанными. Единственное, что прибавилось в моей жизни, — отжимания и планки, при этом в рационе питания и тренажерном зале не было ничего нового. Так что источник прогресса сомнений не вызывал.

Я пришла в восторг. Если я добилась таких невероятных результатов, тратя на упражнения менее пяти минут в день, то почему бы не продолжить отжиматься и держать планку каждый день в течение всего года? Иногда, правда, эти упражнения были последним, что я хотела делать утром (особенно отжимания), но я все равно их делала — и это было незначительным обязательством для получения крупной награды.

За неделю я поняла: от ощущения выполненного долга я расцветаю душой не меньше, чем от физической пользы, которую приносят моему телу упражнения. Наверняка сказывался и прилив эндорфинов, который я получала после 30 отжиманий и трехминутной планки, но, вставая под душ, я всегда чувствовала удовлетворение, что сделала нечто грандиозное еще до начала дня. Это, в свою очередь, заряжало хорошим

настроением на все утро. Февральский вызов превращался в тот, где награда выходит за рамки физического здоровья.

Неделя 4

Как несколько минут в день могут за месяц подготовить вас к купальнику бикини

К началу последней недели я выполняла 37 отжиманий и тратила в общей сложности более трех минут на планку. Я была довольна, что все еще прогрессирую, но было бы неправдой утверждать, что отжиматься стало сложнее. В целом цифры стали пугающими для обоих упражнений.

Прогресс с отжиманиями заставил меня почувствовать себя трейдером, наблюдающим за курсом ценных бумаг на фондовом рынке. Как далеко я смогу пойти? Я была уже почти на 40 повторениях. Способна ли я подняться до 45 к концу месяца? Эта цифра казалась невероятно высокой. Точно так же моя стойка в планке представлялась мне слишком длинной — от нее не отвлекали даже мечты о бикини. Я начала включать музыку — это заставляло время идти быстрее, не давало мозгу сосредоточиться на головокружительной идее сделать 40 отжиманий или выдержать 4 минуты планки.

Музыка действительно помогла: ничто лучше Бруно Марса не поможет продержаться планку дополнительные 30 секунд. Но теперь я заключила с собой договор: плюс только одно отжимание и плюс пять секунд планки до конца месяца. До финиша оставалось чуть-чуть: я была на метафорическом 40-м километре марафона и должна была уверенно разорвать ленточку — совсем не хотелось под конец сорваться и пойти пешком.

В последний день месяца я проснулась, выпила кофе, включила душ... и продержала планку 4 минуты и 5 секунд. А потом отжалась 46 раз. Отпад! Физически я чувствовала себя разбитой, но эмоционально была на седьмом небе от счастья. Я только что закончила интенсивную пятиминутную тренировку, которая еще недавно казалось мне невыполнимой, и я гордилась собой, потому что финишировала красиво, завершив месяц триумфом, а не нытьем.

Мое время перед зеркалом в то утро тоже оказалось триумфальным. Руки выглядели так же, как и во времена Bar Method: фактурные дельтовидные мышцы, трицепсы и даже мышцы грудной клетки. Пресс смотрелся точеным — я люблю это слово, когда делаю комплименты другим, но еще больше мне нравится, когда удается применить его к себе. Моя осанка стала намного лучше: я держала спину прямо без особых усилий, а живот не висел, как я ненавижу, а держался плоско, и все его мышцы были полностью задействованы.

Я стала стройнее и подтянутее, и, если бы меня захотели показать в бикини по национальному телевидению, я бы с удовольствием согласилась. Ну ладно, может, не миллионам телезрителей... Но представьте себе волну уверенности, которая накрыла меня!

Удивительно, как легко удалось получить невероятные результаты за столь короткое время. В конце концов, во время февральского вызова я вложила всего две — пять минут в день, но они преобразили мое тело так, как это никогда не удавалось моей обычной часовой тренировке.

Научное обоснование пользы отжиманий и планки

В отношении большинства силовых упражнений существует множество исследований, объясняющих, почему вы должны делать их регулярно. Но отжимания и планка имеют особые заслуги, что повышает их приоритет для ваших тренировок. Оба упражнения не требуют никакого оборудования, модного тренажерного зала, персонального тренера, инструктора, опыта занятия фитнесом или даже значительных временных затрат.

Отжимания задействуют не только мышцы груди (не забывайте про пресс!)

Есть причина, по которой физиологи, спортсмены и даже медицинские редакторы Гарвардского университета назвали отжимание «величайшим в мире» и «идеальным» упражнением. Отжимания задействуют почти все мышцы тела, от кончиков пальцев ног до шеи, одновременно

укрепляя сухожилия и связки. Отжимания — это не только хорошее упражнение для рук и груди, как часто полагают многие. Это упражнение укрепляет труднотренируемые мышцы спины, бедер, ног и пресса. Отжимания работают и с крупными группами мышц, и с более мелкими, вторичными мышцами, которые часто слабы даже у тренированных спортсменов. Наконец, отжимания улучшают чувство равновесия (по-научному проприоцепцию) — частично путем включения труднодоступных стабилизирующих мышц, которые помогают основным группам мышц во время движения.

Отжаться может любой, но нужно уметь это делать

Думаете, вы не можете отжиматься? Я вас уверяю: на это способен любой человек, независимо от возраста, телосложения или текущей физической формы. Это упражнение существует в самых разных видах и формах для самых разных людей, но это не значит, что нужно делать его как военные новобранцы или любители фитнеса.

Если вам мучительно даже сама мысль, чтобы лечь на пол, начните отжиматься от стены: наклоните к ней тело под углом, обопритесь ладонями и сгибайте-разгибайте локти, чтобы грудь оказывалась как можно ближе к стене. Можете попробовать отжимание с колен: встаньте на четвереньки — спина плоская, локти согнуты так, чтобы нос почти коснулся пола, и используйте руки и грудь, чтобы вытолкнуть себя наверх. Или попробуйте стандартное отжимание, но опираясь коленями на пол и слегка подняв стопы.

Если вы регулярно занимаетесь фитнесом, усложните обычные отжимания: опирайтесь на костяшки вместо ладоней или используйте только одну руку. Можете добавить упражнения по укреплению рук, например между повторениями поднимайте гантели для тренировки трицепсов или поставьте руки ближе друг к другу — так, чтобы указательные и большие пальцы образовали ромб. Попробуйте отжимания на балансировочной платформе или пристроив ноги на мяч-фитбол. Помните: в этом месяце задача состоит в постепенном увеличении количества повторений, так что выберите вариант, который позволит вам прогрессировать.

Отжимания сжигают калории, приводят к высвобождению гормона роста и замедляют остеопороз

Кардиотренировка не единственный способ сжечь калории. Отжимания относятся к силовым упражнениям, но они не менее эффективны для усиления метаболических процессов и похудения. После силовых упражнений наш организм сжигает больше калорий, чем при кардиотренировке, поскольку должен восстанавливать мышцы. Чем больше мышечной ткани наращивается после таких упражнений, как отжимания, тем больше калорий ваше тело сжигает, находясь в покое или в движении.

Силовые упражнения стимулируют производство гормона роста, что помогает улучшить физическую форму, увеличивает потерю веса и даже замедляет процесс старения. Отжимаясь, вы повысите уровень тестостерона, что благотворно повлияет как на женщин, так и на мужчин, — этот гормон необходим для поддержания здорового обмена веществ и полового влечения.

Наконец, отжимания — это упражнение на нагрузку, а значит, оно помогает стимулировать рост и восстановление костей, предотвращая развитие остеопороза. Американская организация пенсионеров (AARP) рекомендует женщинам старше 50 лет ежедневно отжиматься в любом варианте упражнения, чтобы сохранить здоровую костную массу.

Планка укрепляет больше мышц, чем традиционные упражнения на пресс

Считайте планку подготовкой к отжиманиям. Она также обеспечивает полноценную тренировку всего тела, охватывая широкий спектр мышц: рук, груди, ног, бедер, нижней части спины и пресса. Для сравнения: традиционные скручивания и подъемы корпуса в основном работают только с прессом.

Планка задействует больше брюшных мышц, чем подъемы корпуса или скручивания. Эти упражнения в первую очередь направлены на укрепление прямых мышц живота — тех, которые называются «кубиками», — планка же работает еще и с внешними и внутренними

косыми мышцами и мышцами-стабилизаторами, с поперечными или глубокими мышцами, которые помогают удерживать позвоночник и туловище. Укрепление мышц живота предотвращает травмы, улучшает работоспособность и осанку, а также придает животу рельефность.

Планка изолирует труднодоступные мышцы кора намного лучше, чем обычные упражнения на пресс

Планка не единственное, но одно из наиболее эффективных упражнений, которое укрепляет мышцы кора, то есть мускулы, поддерживающие позвоночник, таз и бедра в стабильном положении. Отчасти это объясняется тем, что планка — изометрическое упражнение, а значит, длина мышц или угол в суставах при его выполнении не меняются. Удерживая заданное положение, тело изолирует мышцы кора, заставляя их работать дополнительно, чтобы предотвратить любое движение. А пресс, как выясняется, именно для этого и был создан — поддерживать позвоночник и фиксировать его в одном положении.

Проблемы со спиной?

Несмотря на то что при выполнении упражнений у меня болела поясница, большинство профессионалов, в том числе и эксперты Американского совета по физической культуре (ACE), утверждают: планка помогает снизить риск заболеваний и травм спины. Это объясняется тем, что упражнение работает на укрепление глубоких мышц живота и мышц, окружающих позвоночник, помогает организму поддерживать спину, когда вы тренируетесь, ходите, стоите или даже сидите.

В отличие от скручиваний, подъемов корпуса и большинства других упражнений на пресс, планка не заставляет позвоночник двигаться, поэтому здесь не происходит сгибания корпуса, которое может усугубить даже незначительную проблему позвоночника. Планки не перенапрягают мышцы-сгибатели бедер, в то время как подъемы корпуса и скручивания могут растянуть мышцы поясницы.

Отжимания и планка помогут приобрести прямую и элегантную осанку

И отжимания, и планка развивают мышцы, помогающие удерживать позвоночник в нейтральном положении — лежите вы на полу или стоите. Чем сильнее эти мышцы, тем сильнее и прямее будет ваш позвоночник. Отжимания укрепляют мышцы лопаток в верхней части спины, помогая держать плечи расправленными и не горбиться, когда вы стоите или сидите. Наконец, укрепление и подтягивание глубоких мышц живота помогает держать его втянутым и более плоским, когда вы идете, стоите или сидите.

УСОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СВОЮ ПЛАНКУ

Держать планку не так просто, как кажется, — нужна хорошая физическая форма, чтобы добиться результатов. При классической планке ваше тело должно образовывать прямую линию от пяток и ног, через ягодицы, спину и заканчивая туловищем и головой. Не выгибайте спину и не позволяйте бедрам опускаться к полу. Чтобы предотвратить «падение» бедер, сожмите ягодичные мышцы. Держите ладони на полу, не позволяйте лопаткам проваливаться, так как это добавит излишнее напряжение верхней части тела и рукам, и мышцы кора не будут полностью задействованы. Не забывайте смотреть на пол, а не в зеркало — взгляд вперед усилит напряжение в шее и нижней части спины. Наконец, убедитесь, что предплечья находятся на одной линии с плечами, а ноги — на ширине плеч. И не забывайте дышать во время планки!

Ваша история

Иногда сложно найти время или мотивацию, чтобы дойти до спортзала, но выделить пару минут для отжимания и планки может каждый. Да, это настоящий вызов, но, согласно моему опыту, есть способы сделать его легче и приятнее. Вот мои главные десять советов.

- 1. Делайте отжимания и держите планку по утрам.** Без сомнения, мне было легче отжиматься и держать планку утром, перед выходом из квартиры. Благодаря утреннему распорядку я гарантированно выполняла эти упражнения, а не ждала и не надеялась, что у меня появится свободное время в течение дня или в тренажерном зале, что мне не придется задержаться на работе или я не буду слишком уставшей, когда вернусь домой. Мозг интересным образом способен убедить тело не делать чего-то, когда мы устали или уже заставили себя сделать слишком много неприятного, например сосредоточиться на рабочем проекте или отказаться от похода к торговому автомату за конфетами. Лично я предпочитала делать упражнения между кофе и душем, но у каждого из нас свой распорядок. Мой совет — считать отжимания и планку такой же неотъемлемой частью утреннего ритуала, как чистка зубов. И помните: оба упражнения отнимают примерно одинаковое количество времени.
- 2. Заведитесь, чтобы накачаться.** Неважно, включаете вы радио, пользуетесь смартфоном, слушаете подкаст на компьютере или увеличиваете громкость любимого утреннего телешоу — музыка или другое звуковое сопровождение способно помочь вам отвлечься и быстрее достигнуть поставленных целей. Что бы вы ни выбрали, будьте осторожны — можно случайно поднять или повернуть голову в сторону телевизора, телефона или экрана iPad, тем самым нарушив позу и вызвав напряжение в шее и спине.
- 3. Найдите себе партнера по отжиманиям и планке... Да, вы меня знаете!** Разделив вызов этого месяца с коллегой, другом или членом семьи, вы можете контролировать друг друга и мотивировать совершенствование. Моим партнером была дочь Хлоя. Конечно, она спортсменка первого дивизиона и не делала упражнения вместе со мной каждый день, но с увеличением количества отжиманий и продолжительности планки Хлоя помогала мне настаивать себя на успешный финиш.

- 4. Помните: вы выполняете упражнения, которые отнимают у вас считанные секунды.** Если вас начинает пугать длительность планки, как это было со мной, подумайте, сколько секунд нужно, чтобы удержать позицию. Мой девиз: если вы можете посчитать то, что вы делаете, в секундах, значит, это не так сложно. Именно так я и подходила к количеству отжиманий и времени планки в течение месяца. Вместо того чтобы чувствовать себя изнуренной при мысли о четырехминутной планке, я начала думать о ней как о 240-секундном свершении.

- 5. Для дополнительной мотивации сделайте отжимания и планку перед грандиозным событием или важным мероприятием.** Каждый из нас знает хотя бы одного парня, который любит поднимать тяжести прямо перед важным свиданием в надежде, что его руки и грудь станут выглядеть более накачанными. Оказывается, такой подход обоснован научно. Любые упражнения, способствующие внезапному притоку крови в мышцы, делают их более рельефными. Результаты долго не продержатся, но когда я не хотела делать упражнения, то использовала этот прием в качестве дополнительного утреннего мотивирования. Поскольку я обычно спешила на телевидение, то говорила себе: от отжиманий и планки мои руки будут выглядеть более накачанными, а живот — подтянутым, когда я выйду в эфир. Признаюсь, ни один зритель не написал, что заметил это, но мечтать ведь не вредно, правда?

- 6. Не бойтесь модифицировать планку.** Если вам сложно держать классическую планку, если вы испытываете боль или неприятные ощущения в спине, шее, плечах или хотите изменить свой распорядок дня, попробуйте добавить боковую планку. Или, если непрерывное удержание определенной позиции слишком тяжело для вас, попробуйте держать планку несколько раз по десять секунд с короткими перерывами между подходами, что, по мнению некоторых физиологов, лучше укрепляет мышцы кора.

7. Начинайте с комфортных для себя цифр. Когда я выложила этот вызов в социальных сетях, женщины и мужчины написали, что начинают с нескольких отжиманий. Другие признались, что могут держать планку только несколько секунд. Меня воодушевило, что люди были готовы совершенствоваться, даже, в отличие от меня, не обладая базовой физической подготовкой. Дело не в том, сколько отжиманий вы делаете, и не в том, держите ли вы планку дольше, чем ваша подруга. Смысл этого месяца — как и всех вызовов в этой книге — изо всех сил постараться улучшить ваше здоровье и физическую форму.

8. Создайте команду поддержки в социальных сетях. Как и в случае с месяцем отказа от алкоголя, социальные сети помогли мне мотивировать себя оставаться сильной и закончить месяц с большим количеством отжиманий и длительностью планки, чем я могла себе изначально представить. Всякий раз, при желании пропустить упражнения, я заходила в интернет и смотрела, чем делятся мои друзья и подписчики, сколько отжиманий или времени к планке они прибавили.

Зная, что мы выдерживаем несколько жестоких секунд вместе, я получала достаточно вдохновения для продолжения упражнений. Так что поделитесь своим испытанием с друзьями и знакомыми в интернете, попросите их присоединиться к вам и поделиться собственной статистикой за день или за весь месяц.

9. Если вы найдете пол, то найдете и способ преуспеть. Я уже говорила это раньше и повторю еще раз: это вызов без отговорок. Вам не нужно идти в спортзал ради планки или нескольких отжиманий. Если под вами есть пол или земля, вы можете принять этот вызов.

10. Дышите. Многие люди, напрягаясь, задерживают дыхание. Я узнала это много лет назад, когда училась на акушера. Но задерживая дыхание — неважно, рожаете ли вы или пытаетесь

несколько раз отжаться, — вы затрудняете любые телесные усилия: у вас увеличивается давление в брюшной полости и одновременно уменьшается приток крови к сердцу, мозгу и работающим мышцам. Так что не забывайте дышать. Это позволит сделать больше отжиманий и продержаться планку дольше, чем вы думали.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks