

Содержание

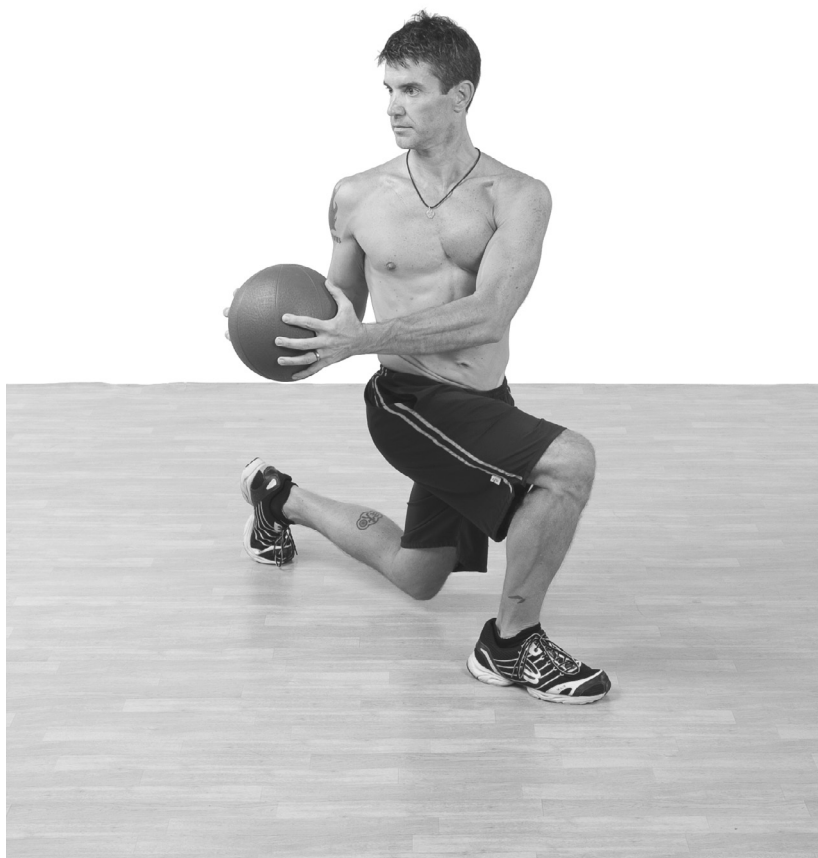
Часть I. Обзор	5
Введение	6
Почему я здесь оказался?	9
Об этой книге	13
Мышцы, производящие движения	17
Ответы на вопросы	21
Сбалансированное питание	26
Прежде чем вы начнете	31
Как пользоваться этой книгой	36
Начальный тест	40
Часть II. Программа	49
Программа «Развить мускулатуру за 7 недель»	50
Уровень I	53
Уровень II	58
Часть III. Упражнения	65
Приложение	115
По окончании программы	116
Разминка и растяжка	121
Кардиоупражнения и подвижные игры	131
Программа подготовительного уровня	145

Эта книга посвящается Дину Карназесу, Тимоти Ферриссу и Стиву Джобсу — трем мужчинам, которые вдохновляли меня и во многом изменили мою жизнь. Первых двух я лично поблагодарил за оказанное ими влияние, а вот последнему, увы, я уже никогда не смогу выразить свою признательность.

Также она посвящается Виви и Йену — с любовью и гордостью. Я благодарен судьбе за то, что мне посчастливилось быть вашим отцом.

Часть I

Обзор



Введение

«Спортивный», «подтянутый», «накачанный», «мускулистый» — так мы говорим о человеке, обладающем хорошей — действительно хорошей — физической формой. Посмотрите телевизионную рекламу препаратов для снижения веса или безумных устройств, выдаваемых за спортивное снаряжение, и вы непременно увидите в ней парня с рельефным животом, выдающимися бицепсами и мощной грудью, который позирует рядом с длинноногой красоткой, обладающей плоским животом и прочими прелестями. Они улыбаются в камеру и уверенно обещают, что с потрясающими диетическими препаратами или новейшим чудо-устройством для похудения вы сможете быстро и легко похудеть и развить мускулатуру всего за несколько недель. Они дурачат вас! Обычно эти модели впервые видят рекламируемый товар перед самой съемкой.

Итак, должны ли вы верить рекламным обещаниям и компаниям, которые тратят сотни и тысячи долларов на рекламу? Должны ли вы верить в волшебную пилюлю, мгновенно сжигающую жиры? Должны ли вы верить, когда вам говорят, что результат вы получите только в том случае, если наймете персонального тренера, которому будете платить сотни долларов в месяц?

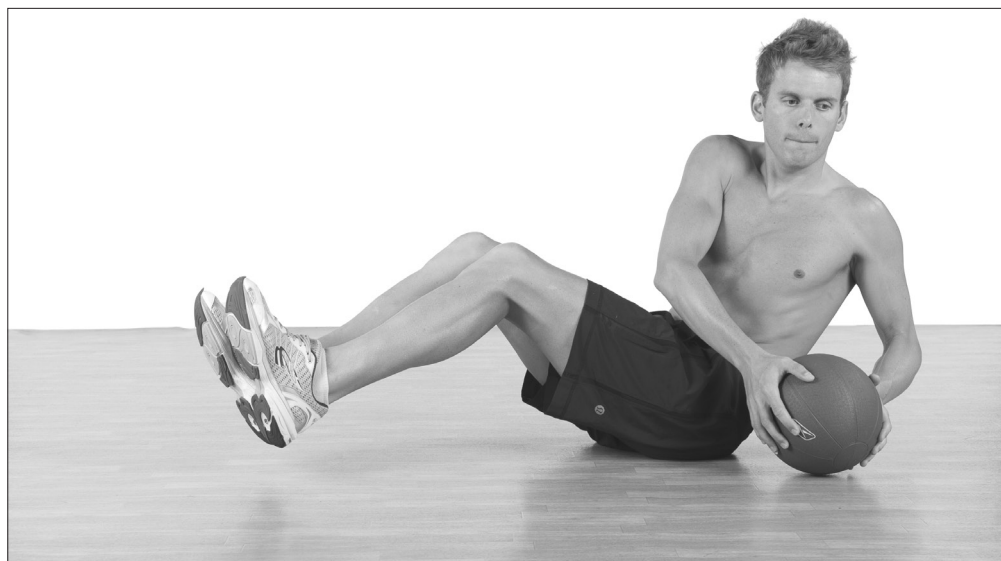
Правильный ответ вы знаете. Этот ответ всегда был правильным. И он проще, чем вы думаете. Доверяйте своему телу. Тренируйтесь, правильно питайтесь и развивайте мускулатуру — вот и все, что вам нужно.

Для большинства людей создание программы тренировки — загадочное мероприятие. Как вы должны работать: выполнять небольшое количество повторений с отягощениями высокого веса или большое количество

повторений с отягощениями низкого веса; использовать суперсеты или тренировать целевые мышцы; развивать мышцы верхней части тела или нижней? Какие отягощения и методы тренировки применять?

Существует много способов организации тренировок, и каждый из них имеет свои преимущества. Откройте любой журнал по фитнесу — и увидите там статьи о разных «обязательных» упражнениях, которые зачастую противоречат другим программам, описанным в том же номере. Как же вам не утонуть в этом море информации и создать личную программу упражнений, которые позволили бы вам развить мускулатуру и достичь желаемого результата? Если вы держите в руках эту книгу, значит, для вас этот вопрос решен.

Хорошая новость: вы можете развить мускулатуру всего за семь не-



дель, тренируясь по простой программе упражнений, использующих вес вашего собственного тела, и следуя простым правилам питания. Еще более вдохновляющая новость состоит в том, что вам не потребуется дорогостоящее спортивное снаряжение, не придется ходить в тренажерный зал и нанимать персонального тренера. Вы держите в руках книгу, которая раскрывает секреты занятий физическими упражнениями и предоставляет пошаговые инструкции, выполняя которые вы обретете тело своей мечты.

Перед вами — идеальная программа, включающая самое эффективное из всех упражнений. И это действительно так: мы представляем краеугольный камень любой программы упражнений с собственным весом тела — одно-единственное упражнение, которое прорабатывает практически все мышцы тела и максимально загружает мускулатуру. Конечно, это упражнение не для слабаков, но мы гарантируем, что вы не найдете его ни в какой другой программе, поскольку оно изобретено лично нами. Называется оно подъем Джейсона (см. с. 111).

Первое практическое правило любого изменения стиля жизни таково: чтобы сформировать новую привычку, требуется от 7 до 14 дней. Эта книга поможет вам приступить к занятиям и достичь успеха. Ваш успех будет зависеть от создания тренировочной программы, которая ста-

нет для вас привычной и удобной. Занятия трудны уже сами по себе, даже без ранних утренних подъемов, поездок в тренажерный зал, запоминания правил пользования сложными тренажерами и следования сложной схеме занятий. (Не говоря уже о том, как непросто бывает разыскать среди вещей абонемент на пользование тренажерным залом.) Теперь вы сможете заниматься по уникальной программе для мышц всего тела, не выходя из своего уютного дома, что позволит вам сэкономить драгоценное время и бензин, которые в противном случае уходили бы на поездки в тренажерный зал. Вам не потребуются ни дорогостоящий набор гантелей, ни штанга, ни DVD с видеозаписью упражнений. Все, что вам нужно, — это ваше тело, перекладина для подтягиваний и, возможно, пара мячей (об этом снаряжении мы поговорим попозже).

Кроме того, тренировки должны приносить удовольствие. В противном случае вы будете только уставать, потеть и нагружать мышцы до боли. А это совсем не тот путь, который ведет к успеху и позволяет заниматься постоянно. А это, если говорить откровенно, не приносит радости. Поймите меня правильно: мне нравится тренироваться. Я в восторге от марафонов, триатлона и подобных вещей. Но если вы можете тренироваться и попутно получать удовольствие, то почему бы этим не заняться?

Почему я здесь оказался?

«Я — полный ребенок и на уроках физкультуры не могу подтянуться ни разу...», «Мне 30 лет, я курю, у меня избыточный вес, и у меня сбивается дыхание, когда я прохожу вверх по лестнице всего один пролет...», «Я занимаюсь триатлоном, ультрамарафоном, пишу книги по фитнесу и выступаю в качестве модели...».

Я по своему опыту знаю, каково быть самым отстающим на уроках физкультуры, когда над тобой смеются товарищи и даже учитель, каково иметь лишний вес и испытывать мучительное недовольство по поводу собственной внешности. Я до сих пор четко помню, как на уроках физкультуры в начальной школе мой одноклассник Фрэн выполнял бессчетное количество подтягиваний, в то время как я терял дыхание уже после нескольких минут игры в баскетбол.

Я ненавидел свое отставание в физическом развитии и переживал из-за проблем с физкультурой. Я завидовал своим друзьям, которые находились в замечательной физической форме. К двадцати пяти годам я смирился с тем, что мне никогда с ними не сравняться, и даже убедил себя в том, что они генетически предрасположены к занятиям спортом, а я — нет.

Однако простая истина заключалась в том, что я попросту был ленив и никогда не пытался приложить усилия к тому, чтобы обрести хорошую физическую форму. Гораздо проще было оправдывать себя, чем начать контролировать свое питание и регулярно заниматься спортом. Но, что еще важнее, я просто не знал, как заняться собой. Я старался не посещать тренажерные залы, потому что стеснялся своего внешнего вида, и у меня не было группы поддержки, состоящей из атлетично сложен-

ных друзей, которые могли бы вывести меня на путь истинный и укрепить во мне мотивацию к занятиям спортом. Но все изменилось в начале 2000-х, когда я встретил трех человек, которым было суждено сделать мою жизнь иной.

Эта книга — не роман о любви, поэтому я избавлю вас от подробного рассказа о том, как я познакомился со своей женой, но она сыграла важную роль в моем преображении. Ей не нравились курящие мужчины, поэтому мне пришлось навсегда распрощаться с сигаретами. Мы познакомились во время игры в софтбол. Она была очень активной, энергичной и склонной к соперничеству. Вскоре она заразил меня своей энергией. Вместо того чтобы жаловаться на свое слабое физическое развитие, я вступил в соревнование с самим собой и твердо решил об-



Свадебные фотографии автора Бретта Стюарта мотивировали его к тому, чтобы заняться физическими упражнениями.

рести идеальную физическую форму. К несчастью, в те времена я все еще не знал, с какой стороны подойти к этой проблеме. В течение следующих нескольких лет мои вес и уровень физической подготовки несколько раз падали и увеличивались вновь. В конце концов вышло так, что ко дню своей свадьбы я набрал лишних 25 килограммов.

Свадебные фотографии раскрыли мне глаза на неприглядную реальность, поэтому прежде, чем завершился мой медовый месяц, я пообещал себе, что похудею, наберу хорошую физическую форму и разовью мускулатуру. И мне это удалось, как удавалось прежде моим друзьям. Я начал по два часа три раза в неделю играть в баскетбол с Джейсоном, который почти на 15 сантиметров выше меня, поэтому, если я хотел забросить мяч в корзину, мне приходилось перемещаться по площадке быстрее. Три раза в неделю я тренировался, а в обеденный перерыв выходил на улицу, чтобы провести это время в движении. Мы были парнями, которые вырывали статьи из журналов, посвященных здоровью, и опробовали на себе все, что в них находили.

Когда мы познакомились с Майком, персональным сертифицированным тренером, который знал, как выжать из тела максимум во время каждой тренировки, наши занятия спортом вышли на новый уровень. Майк подталкивал нас к пределу

наших физических возможностей и помогал усовершенствовать ежедневные тренировки. В последние годы мы начали изобретать различные подвижные игры, чтобы соревноваться друг с другом и сохранять новизну тренировок. В ход шло все: от короткой скоростной пробежки после касания футбольного мяча в поле до бросков медицинского мяча на дальность. Тренировки могут приносить удовольствие, если вы превращаете их в игру, к которой приглашаете своих друзей.

Джейсон и Майк помогли мне создать эту книгу. Именно они мотивировали меня на создание предложенных здесь тренировочных программ и поддерживали меня в работе. На них я опробовал все упражнения.

Сегодня мне 40 лет, и за всю свою жизнь я ни разу не находился в лучшей физической форме, чем сейчас. За последние шесть лет я участвовал в 50 соревнованиях по триатлону и даже пару раз становился призером. Кроме того, я принимал участие в марафонских и ультрамарафонских забегах. И это неплохой результат, если принять во внимание то, что когда я начинал, то едва мог пробежать километр. В настоящее время я захожусь в хорошей физической форме, потому что уделяю много внимания физическим упражнениям и сбалансированному питанию. Эта книга поможет вам получить такой же результат.

Инвестируйте в здоровье

Несколько лет назад я вступил в новую группу любителей бега. Во время первой тренировки я бежал рядом с мужчиной, который был значительно старше меня. Поравнявшись, мы немного поболтали. Когда мы пробежали мимо роскошных домов, он задал мне странный вопрос: «Как вы думаете, какой дом на этой улице самый дорогой?»

Я оглянулся вокруг и признался, что не имею ни малейшего понятия. Операции с недвижимостью никогда меня не интересовали, и дома на этой улице были значительно дороже тех, которые я мог себе позволить.

Тогда он спросил: «Если бы вы могли прямо сейчас вложить деньги в любую недвижимость на этой улице, какой дом, по вашему мнению,

принес бы больший доход в долгосрочной перспективе?»

В этот момент мне показалось, что мужчина немного не в себе, поэтому я выбрал дом наугад и указал на него.

Мы пробежали еще несколько минут, и я стал немного уставать от быстрого темпа, в котором мы бежали, в то время как мой напарник казался полным сил. Он немного сбавил темп, приблизился ко мне вплотную и указал на мою грудь. «Вот во что нужно инвестировать, — сказал он. — Деньги нужно вкладывать в свое здоровье, потому что другого тела у вас уже не будет. А дом и машину всегда можно купить».

Сказав это, он припустил так, что оставил меня далеко позади.

Если вы будете инвестировать в свое здоровье, в дальнейшем эти вложения окупятся сторицей.

Об этой книге

Развить мускулатуру за семь недель — вполне выполнимая задача. Чтобы достичь этой цели, следует сбалансированно питаться и правильно выполнять упражнения, входящие в представленную здесь программу. Для начала вы оцените свой уровень физической подготовки, а затем эта книга познакомит вас с семинедельной программой, которая гарантированно поможет вам похудеть, набрать силу, укрепить мускулатуру и создать мышечный рельеф. Если вы стремитесь к успеху и готовы инвестировать время и усилия в свое физическое развитие, то достигнете поистине поразительных результатов.

Часть I представляет введение в программу. В ней описано совместное воздействие упражнений на процесс развития мускулатуры, а также приведены ответы на часто задаваемые вопросы. Кроме того, здесь вы познакомитесь с полезными советами и основами сбалансированного питания.

Часть II содержит две разные программы упражнений. Программа уровня I рассчитана на три недели и предназначена на атлетов среднего уровня подготовки. Она позволяет сжигать жиры и наращивать мышечную массу. Интенсивная программа уровня II рассчитана на четыре недели и предназначена для атлетов высокого уровня подготовки. Ее цель — помочь вам достичь предела своих физических возможностей, создать сверхсильные мышцы средней части тела и улучшить общую физическую подготовку.

Часть III включает пошаговое описание всех упражнений, представленных в данной программе, в том числе упомянутое выше самое эффективное упражнение — подъем Джейсона.

В **приложении** вы найдете программу подготовительного уровня, рассчитанную на три недели. Вы научитесь правильно выполнять базовые упражнения и освоитесь с тренировками, что подготовит вас к 3- и 4-недельным программам, завершающим курс развития мускулатуры за 7 недель. Здесь также приводятся упражнения для разминки и для растяжки,

а также примеры игр, развивающих общефизическую подготовку.

И хотя эта книга предлагает эффективный способ подготовки фигуры к пляжному сезону, отпуску или свадьбе, наша программа проводит в жизнь простую идею: физические упражнения с совокупности со сбалансированным питанием должны стать неотъемлемой частью вашей жизни. Начав инвестировать в свое здоровье и физическую подготовку, вы заметите, что стали энергичнее, сильнее и выносливее. И, конечно же, вы будете классно выглядеть. Завершив занятия по нашей программе, вы сможете продолжать использовать эту книгу, чтобы достичь новых целей или использовать приведенные в ней упражнения и игры для создания новых программ тренировок в целях поддержания достигнутого уровня физической подготовки и сохранения фигуры.

Почему мы используем упражнения с весом собственного тела?

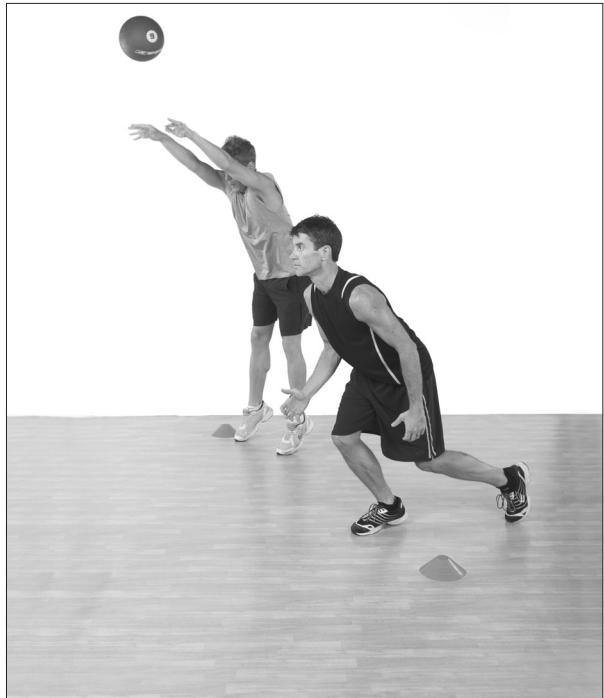
На этот вопрос есть удивительно простой ответ: потому, что они эффективны. Вам не потребуется никаких отягощений — только собственное тело. Конечно, в некоторых тренажерных залах полно замечательных устройств — но вы не сможете унести их с собой. А собственное тело переносить с места на место намного

легче, чем тренажер Смита, не так ли?

Выполнение упражнений с весом собственного тела требует равновесия, стабильности и мобильности, поэтому они развивают мышцы гораздо лучше любого тренажера. Приседая, потягиваясь или подпрыгивая во время занятий любимым видом спорта или выполняя движения в повседневной жизни, вы должны уметь задействовать мышцы всего тела. Это поможет вам достичь хорошей физической формы. Развитие мускулатуры с помощью упражнений с весом собственного

тела является естественным и задействует мышцы в нормальном для них диапазоне движения. И напротив, когда вы лежите спиной на скамье, выполняя жим лежа, или сидите, выполняя тягу вниз, вы прорабатываете только отдельные мышечные группы, но никак не мускулатуру всего тела. Упражнения с весом собственного тела, выполняемые правильно, позволяют вам укрепить все мышцы и создать гармонично развитую фигуру.

Что даже важнее, упражнения с весом собственного тела очень просты. Их можно выполнять в любое время в любой обстановке. Гораздо проще найти время для нескольких



подходов упражнений с весом собственного тела, чем собраться и выехать в тренажерный зал. А чем удобнее для вас условия тренировки, тем выше вероятность того, что вы ее не пропустите. Введите в свои тренировки игровые элементы — и занятия станут увлекательными. В конце дня, когда у вас остается немного свободного времени, вы можете потратить его на упражнения с весом собственного тела, что проще и доступнее любой программы упражнений в тренажерном зале — и в то же время позволяет эффективно улучшить общефизическую подготовку. Кроме того, это бесплатно.

Развивайте мускулатуру, получая удовольствие: игры и кардиоупражнения

Игры, укрепляющие мышцы средней части тела, в сочетании со сбалансированным питанием помогут вам создать стройное и мускулистое тело. Игры и кардиоупражнения составляют важную часть общефизической подготовки: броски медицинского мяча и спринты позволяют эффективно сжигать жиры и быстро набирать хорошую физическую форму.

Игра «Горячий угол» (см. с. 141) эффективнее армейской тренировки в учебном лагере новобранцев, поскольку вы можете играть в нее в любое время. Игры и кардиоупражнения выполняют важную задачу: они разнообразят тренировки и делают их интереснее. А ведь известно: чем больше удовольствия мы получаем от тренировки, тем с большей готовностью продолжаем заниматься. Кроме того, игры являются замечательным способом бросить вызов себе и друзьям. Друзья — это тоже важно. Чем больше нас поддерживают друзья, тем меньше у нас оправданий к тому, чтобы пропустить тренировку.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ. Самое простое и самое эффективное упражнение, развивающее мышцы средней части тела, заключается в том, чтобы просто выйти из дому и начать двигаться. Бег, прыжки, повороты и другие движения могут прорабатывать мышцы средней части тела и укреплять тело. Истина же состоит в том, что каждое упражнение, приведенное в данной книге, позитивно отражается на мышцах средней части тела, но, чтобы создать рельефные мышцы живота, нужно выделить их и работать над ними отдельно.