

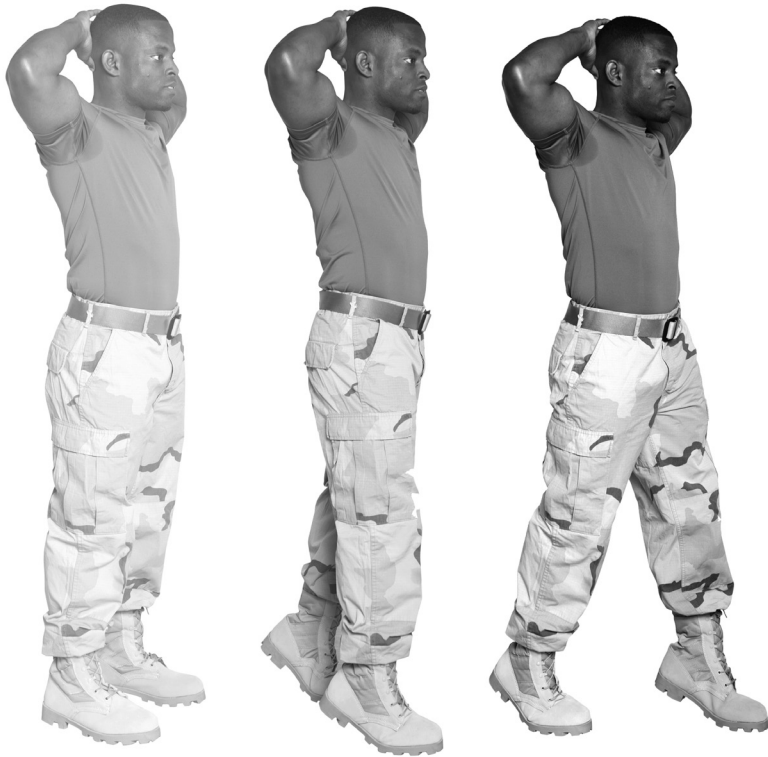
# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Часть 1. ОБЗОР</b> .....	5
Введение .....	7
О спецназе .....	9
Зачем вам физподготовка спецназа? .....	10
Топливо для тренировок .....	13
Прежде чем вы начнете .....	14
Снаряжение .....	17
<b>Часть 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ</b> .....	19
Как пользоваться этой книгой .....	21
<b>Часть 3. УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	47
Разминочная серия.....	49
Упражнения на равновесие и устойчивость .....	65
Упражнения для укрепления брюшного пресса .....	73
Отжимания .....	87
Силовые упражнения .....	98
Упражнения с партнером .....	125
Ловкость, скорость и плиометрика .....	138
Кардиоупражнения из мира боевых искусств .....	160
Упражнения на гибкость .....	175



Часть 1

**ОБЗОР**





## ВВЕДЕНИЕ

Мы все видели фильмы о войне и армии, где необыкновенные воины совершают героические поступки, чтобы успешно выполнить боевое задание. Фильмы типа «Рэмбо» всегда побуждали меня поддерживать свою физическую форму на самом высоком уровне и вызывали живой интерес к методам физподготовки, применяемым в таких подразделениях специального назначения, как «морские котики», «зеленые береты» и рейнджеры. Как выясняется, в фильмах мы видим лишь малую толику того физического тренинга, которому подвергают себя эти солдаты, чтобы по праву считаться элитой вооруженных сил.

С 2009 года мне довелось много поработать в качестве консультанта и инструктора по физподготовке в различных подразделениях американской армии. В этот период мне посчастливилось тренировать элиту вооруженных сил. Я создала свою собственную систему физподготовки спецназа, чтобы предложить солдатам эффективную и удобную методику тренировок, которые можно выполнять когда угодно и где угодно — в любых условиях и обстоятельствах.

В этой книге представлены комплексы упражнений, разработанные мною в ходе тренировок личного состава подразделений всех родов войск — армии, ВВС, ВМФ и морской пехоты. Солдаты, использовавшие эту программу тренировок, становились более сильными, более быстрыми, более выносливыми, и при этом уровень травматизма среди личного состава снизился по сравнению с тем, каким он был до начала этой тренировочной программы. Как такое возможно? Дело в том, что от солдат, как и от спортсменов, требуются такие качества, как скорость, проворство, сила, способность удерживать равновесие, выносливость, гибкость, быстрота рефлексов и психологическая устойчивость. И чтобы эти качества приобрести, нужно тренироваться.

Уникальность данной программе придает то обстоятельство, что она включает в себя весь спектр упражнений из мира не только гражданского, но и армейского фитнеса. В этой книге вы найдете 30 разных комплексов упражнений для тренировки брюшного пресса, для верхней

части тела, для всего тела, упражнений, относящихся к миру боевых искусств, и многие другие. Ни в одной другой программе вы не найдете такой комбинации. Независимо от вашего нынешнего уровня физической подготовки и от того, мужчина вы или женщина, я обещаю, что если вы будете стараться и придерживаться программы, то обязательно достигнете желаемых результатов.



## О СПЕЦНАЗЕ

Подразделения специального назначения составляют элиту вооруженных сил. В военно-воздушных силах есть десантники, в военноморском флоте — «морские коттики», в морской пехоте — разведчики, в сухопутных силах — «зеленые береты» и рейнджеры. Чтобы попасть в одно из элитных подразделений, нужно пройти ряд суровых физических и психологических испытаний. Например, чтобы служить в воздушно-десантных войсках, вы должны быть способны проплыть 50 метров под водой; чтобы попасть в отряд «морских котиков», нужно проплыть 500 метров за 8–9 минут; разведчик морской пехоты должен быть способен продержаться на воде 40 минут, а кандидат в армейские рейнджеры — пробежать 5 миль менее чем за 40 минут. Здесь приведено по одному примеру из множества тестов, которые должен успешно выдержать кандидат в элитные войска.

Стать спецназовцем нелегко. Многие солдаты тренируются неделями, месяцами и даже годами, чтобы физически и психологически подготовиться к отборочным испытаниям. Но любой спецназовец скажет вам, что, сколь бы трудным ни был путь в войска специального назначения, оно того стоит.



## ЗАЧЕМ ВАМ ФИЗПОДГОТОВКА СПЕЦНАЗА?

Эта книга навсегда изменит ваше представление о физподготовке военнослужащих. У многих людей она ассоциируется с отжиманиями, приседаниями, многокилометровым кроссом, поднятием тяжестей, на ум приходят штанги, гири, тренажеры... Однако для выполнения предлагаемой программы потребуются лишь простейшие предметы, которые есть в любом доме. Это очень эффективный и необременительный в фундаментальном плане путь к достижению наилучшей физической формы.

За последние десять лет мне приходилось работать со спортсменами (профессионалами и студентами) и военнослужащими, и должна сказать, что у военных интенсивность физподготовки на порядок выше. Солдатам спецназа приходится выдерживать куда более суровые тренировки, чем футболистам, баскетболистам и мастерам боевых искусств. Если вы хотите попасть в спецназ, готовиться к этому необходимо заранее — неделями и даже месяцами. Процедура тестирования кандидатов может растянуться на несколько дней, и все это время вам придется проходить разного рода суровые испытания. Спецназовцем может стать только тот, кто на деле докажет свою физическую, психологическую и эмоциональную крепость.

Вот почему я назвала свою программу «Физподготовка спецназа». Чтобы выдержать все предусмотренные в ней испытания, вы должны быть душой и телом как спецназовец: вас не должны отпугивать тяготы службы, и вы должны всеми силами стараться достичь поставленной цели, любой ценой выполнить боевое задание. Упражнения в данной программе — это не просто фитнес, это фитнес с армейским уклоном. Ни в какой другой программе вы не найдете такого сочетания гражданской и армейской физкультуры. Поэтому если вы перепробовали многое и ищете программу, которая действительно заставит вас попотеть, то «Физподготовка спецназа» как раз для вас.

Еще одной отличительной чертой программы является то, что она ориентирована одновременно на три уровня сложности: начальный,

средний и элитный, — которые вы можете выбирать в зависимости от уровня своей физической подготовки. Многие программы физических упражнений ориентированы на хорошо подготовленных людей (элитный уровень), а интересами остальных попросту пренебрегают. Новичку пытаться выполнять такие программы не только бессмысленно, но еще и опасно, поскольку это может привести к травмам, вызванным попытками взвалить на свои плечи неподъемную ношу. Никто не рождается уже умеющим бегать: сначала мы должны научиться ползать, потом ходить и только потом бегать. То же самое относится и к фитнесу. Никто не рождается элитным атлетом. Чтобы достичь пика формы, необходимо упорно трудиться день за днем. Благодаря этой программе вы сможете улучшать свою форму, постепенно переходя на новый уровень.

### **ЧТО, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ СЛУЖИТЕ В СПЕЦНАЗЕ?**

Если вы уже опытный спецназовец, то, возможно, сомневаетесь, что эта программа может оказаться вам в чем-то полезной. Не сомневайтесь! Ведь изначально я как раз и создавала эту программу для личного состава вооруженных сил, чтобы она помогала солдатам оставаться в отличной физической форме в любых условиях службы.

Сама идея родилась в процессе работы с новобранцами армейского спецназа вследствие возникшей проблемы: стоило нам начать цикл занятий по физподготовке, как тренировки приходилось прекращать из-за передислокации солдат или необходимости сосредоточиться на боевой подготовке. Зачастую такие перерывы длились неделями, а то и месяцами.

В результате получалось так, что все те улучшения в физической форме, которых мы достигали на тренировках, солдаты успевали растерять за время вынужденных перерывов в тренировочном процессе. Тогда я разработала программу упражнений, которую солдаты могли выполнять в любом месте и в любое время. Это сразу сказалось на уровне их физической подготовки. Результаты тестирования по физподготовке резко возросли, доля жировой массы в общей массе тела уменьшилась, стала сохраняться приобретенная сила мышц.

Увидев положительные результаты этой программы, я поняла, что с ней нужно познакомить каждого солдата. Где бы ни испытывалась данная программа — среди спецназовцев армии, ВВС, ВМФ, резер-

вистов или гражданских лиц, — результат неизменно был положительный. Для улучшения физической формы не требуется никакого специального снаряжения — используются лишь те вещи, которые есть у каждого солдата, поскольку входят в комплект обмундирования. «Физподготовка спецназа» является, пожалуй, самой полезной, самой продуктивной, самой недорогой и одновременно самой эффективной программой тренировок для военнослужащих. Она изменит ваш взгляд на всю индустрию фитнеса.





## ТОПЛИВО ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Как горючее необходимо автомобилю, так и человеку необходима еда, точнее сказать — правильная еда. Я делаю это уточнение не случайно, поскольку хочу, чтобы вы относились к своему телу как к очень дорогому спортивному автомобилю. Да, в него можно залить абы какой бензин, и он, наверное, все равно поедет, но вряд ли сможет показать все, на что способен. То же самое относится и к еде.

От того, что вы едите, зависит — в положительном или отрицательном смысле — ваша физическая форма. Чтобы эта программа принесла максимум пользы, важно сочетать тренировки с правильным рационом питания, включающим в себя нежирное мясо, фрукты, овощи и вдоволь воды. Ограничьте потребление сушеных и рафинированных продуктов, алкоголя, сладостей, газировки и другой нездоровой пищи. Если не можете определиться с подходящей диетой, обратитесь за помощью к диетологу. Верно говорят, что вы есть то, что вы едите, поэтому выбирайте разумно!



## ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ

Эта книга для серьезных людей, которые серьезно относятся к своей физической форме. У вас должен быть сильный внутренний стимул, побуждающий работать изо всех сил и выходить из своей зоны комфорта. Предлагаемые тренировки являются очень трудными, но осуществимыми. Заранее определите свой уровень. Если он низкий, сосредоточьтесь пока на общем улучшении физической формы. Важно не то, с чего вы начнете. Важно, чем вы закончите! Занимайтесь усердно, но безопасно, четко следуя инструкциям и никогда не забывая о технике.

Прежде чем приступить к освоению самой программы, примите во внимание следующие факторы:

1. Если вы не уверены в том, позволяет ли ваше состояние здоровья заниматься этими упражнениями, проконсультируйтесь с врачом и убедитесь в отсутствии у вас каких-либо противопоказаний, чтобы не подвергать свое здоровье риску. Это касается любой программы фитнеса.

2. Чтобы свести к минимуму вероятность получения травмы, выполняйте все упражнения в строгом соответствии с инструкциями, описывающими правильную технику выполнения упражнений.

3. Перед выполнением упражнений, требующих определенного снаряжения, прочитайте раздел «Снаряжение» (см. с. 17).

4. Бывают дни, когда у вас что-нибудь болит и здравый смысл подсказывает сделать перерыв в тренировках. Если речь идет не о травме, продолжайте заниматься, преодолевая боль. Когда вы приступите к занятиям, болевые ощущения постепенно утихнут, а через день-два сойдут на нет (см. с. 15 — как отличить «хорошую» боль от «плохой»).

5. Если хотите приобрести хорошую физическую форму, делайте то, что должны делать: старательно тренируйтесь, выполняйте растяжки, правильно питайтесь и вдоволь отдыхайте.

6. Радуйтесь жизни!

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

Чтобы снизить вероятность мышечных травм, перед началом занятий проводите разминку продолжительностью 5–10 минут. Это подготовит ваши мышцы к напряженной работе за счет повышения температуры тела и увеличения притока крови к мышечным тканям. После завершения каждой тренировки не забывайте 5–10 минут уделять растяжке мышц, которым пришлось потрудиться. Лучше всего делать это сразу по окончании занятий, пока мышцы разогреты и более податливы. Кроме того, выполнение растяжек после тренировки способствует выведению накопленной в мышцах молочной кислоты, которая вызывает боль.

Нужно также научиться отличать «хорошую» боль от «плохой». Бывает, что мышцы болят назавтра (а то и в течение нескольких дней) после тренировки. Это «хорошая» боль. Она скоро утихнет, если дать мышцам отдохнуть и восстановить силы (и растяжка в этом случае помогает). Однако если по истечении нескольких дней боль, вызванная переутомлением мышц, проходит, но остается какая-то другая боль, а также скованность в движениях, то, быть может, в ходе тренировки вы получили травму. Это уже «плохая» боль. Не исключено, что вы повредили мышцу настолько, что она уже не может функционировать должным образом. Возможны также травмы суставов, особенно голеностопных и коленных.

Какой бы ни была степень травм, к ним нужно относиться очень серьезно и немедленно начинать лечение. Часто люди слишком доверяются принципу, что без боли не может быть сколько-нибудь серьезного результата и что если во время занятий не приходится преодолевать боль, то такая тренировка гроша ломаного не стоит. Однако надо иметь в виду, что боль, испытываемая в ходе выполнения упражнений, может являться признаком более серьезной проблемы — травмы или заболевания. Если вы получили травму, немедленно прекратите тренировки и обратитесь к врачу.

Тренируясь по предлагаемой здесь программе, очень важно давать себе адекватное время на отдых и восстановление. Многие люди считают, что чем больше занимаешься, тем быстрее достигнешь результата. Это верно, но только в том случае, если ваш тренировочный план включает в себя достаточно времени для отдыха. Если пренебрегать

отдыхом, это может иметь самые пагубные последствия для вашего организма. Один или два дня в неделю должны быть свободными от тренировок, и перерыв между ними должен составлять не менее 12–24 часов. Например, если вы занимались с 7 до 8 часов вечера, то в очередной раз вы должны начинать заниматься не ранее 8 часов утра, а лучше в 8 часов вечера следующего дня. Это позволит мышцам отдохнуть и восстановиться, что обеспечит максимальный рост мышечной ткани и силы мышц, а также снизит риск переутомления.



## СНАРЯЖЕНИЕ

Хотя в этой книге есть множество упражнений, выполняемых без каких бы то ни было вспомогательных средств, для некоторых вам понадобится определенное снаряжение. Поскольку мы говорим о тренировках спецназа, снаряжение берется из стандартного обмундирования военнослужащего. Если у вас такого обмундирования нет, можете подобрать ему замену согласно рекомендациям. Например, для выполнения некоторых упражнений на укрепление брюшного пресса требуется солдатская фляга. Если у вас такой фляги нет, ее вполне можно заменить набивным мячом (медболом).

- **Динамические упражнения:** снаряжение не нужно.
- **Упражнения на равновесие и устойчивость:** могут пригодиться гантели (необязательно).
- **Упражнения на укрепление брюшного пресса:** каска и фляга.  
**Заменители каски:** набивной мяч, баскетбольный мяч, гантель весом от 5 до 7 кг, диск для штанги весом от 5 до 11 кг, гирия весом от 5 до 9 кг.  
**Заменители фляги:** набивной мяч, гантель весом от 5 до 7 кг, диск для штанги весом от 5 до 11 кг, гирия весом от 5 до 9 кг.
- **Силовые упражнения:** каска, бронежилет, униформа, мешок с песком.  
**Заменители каски:** набивной мяч, баскетбольный мяч, гантель весом от 5 до 7 кг, диск для штанги весом от 5 до 11 кг, гирия весом от 5 до 9 кг.  
**Заменители бронежилета:** жилет-утяжелитель, набивной мяч, гантель весом от 5 до 7 кг, диск для штанги весом от 5 до 11 кг, гирия весом от 5 до 9 кг.  
**Заменители элементов униформы:** полотенце, веревка, простыня.

**Заменители мешка с песком:** набивной мяч, гантели, диски для штанги, гири.

■ **Отжимания:** каска.

**Заменители каски:** набивной мяч, книги, баскетбольный мяч, футбольный мяч.

■ **Упражнения на ловкость, скорость и плиометрические упражнения:** каска, элементы униформы.

**Заменители элементов униформы:** полотенце, веревка, простыня.

**Заменители каски:** набивной мяч, книги.

■ **Кардиоупражнения из мира боевых искусств:** могут пригодиться гантели (необязательно).

■ **Упражнения на гибкость:** элементы униформы.

**Заменители элементов униформы:** полотенце, веревка, простыня.



Часть 2

**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ  
КОМПЛЕКСЫ  
УПРАЖНЕНИЙ**





## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Независимо от вашего пола и уровня физической подготовки, следовать программе, предложенной в данной книге, очень просто. Нужно лишь знать свой уровень и пределы своих возможностей. Я всегда учу солдат, которых тренирую, быть предельно честными перед собой. Существует мнение, что, если тренировка не доводит тебя до полного изнеможения, она не может быть хорошей. Но это не просто заблуждение. Это опасное заблуждение. Никогда не доводите себя тренировками до такой степени усталости, чтобы быть не в состоянии выполнять упражнения согласно всем правилам техники. Усталость и неправильная техника выполнения резко повышают травмоопасность тренировок. Поэтому, пользуясь этой или какой-либо другой программой, необходимо: 1) определить свой уровень физической подготовки; 2) *всегда* соблюдать технику выполнения упражнений; 3) выявить пределы своих возможностей.

### СОСТАВЬТЕ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Чтобы выяснить свой нынешний уровень физической подготовки, вам нужно выполнить пятиминутный тест «Беласко» (см. с. 103). Выполняйте упражнение на дистанции 10 метров. Каждые 10 метров считаются за одно повторение (если вы преодолели 10 метров туда и 10 метров обратно, то это два повторения). Выполните столько повторений, сколько успеете за 5 минут, а затем по таблице определите свой уровень. Рекомендую выполнять этот тест каждый месяц, чтобы следить за достигнутым прогрессом.

	Начальный	Средний	Элитный
Женщины	6 или менее	7–9 повторений	10 или более
Мужчины	8 или менее	10–12 повторений	15 или более



Определившись со своим уровнем, решите, сколько дней в неделю вы будете заниматься. В приведенной ниже таблице представлен рекомендуемый порядок тренировок и выходных дней в зависимости от количества занятий в неделю. Выбрав тот или иной вариант, в дальнейшем просто следуйте ему. Например, если вы решили заниматься четыре раза в неделю, по понедельникам и четвергам могут быть тренировки для всего тела, по вторникам и пятницам — тренировки на скорость, а среда, суббота и воскресенье — выходные дни. В выходные дни отдых должен быть активным: прогулки, плавание, велосипед. Я советую вам разработать свою собственную программу, учитывающую ваши интересы и пожелания. При этом оставляйте хотя бы один выходной день, чтобы дать мышцам восстановиться.

НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК							
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
3 раза в неделю	Все тело	Отдых	Кардио	Отдых	Все тело	Отдых	Отдых
4 раза в неделю	Все тело	Брюшной пресс	Отдых	Кардио	Отдых	Все тело	Отдых
5 раз в неделю	Все тело	Брюшной пресс	Нижняя часть тела	Отдых	Верхняя часть тела	Кардио	Отдых
6 раз в неделю	Все тело	Брюшной пресс	Кардио	Брюшной пресс	Все тело	Отдых	Кардио

В этой книге вы найдете 30 комплексов, так что вам не придется повторять одну и ту же тренировку неделя за неделей. Тренировки делятся на категории: для всего тела, для верхней части тела, для нижней части тела, для брюшного пресса, кардиотренировки и скоростные тренировки. Во многих случаях вам предлагается три уровня тренировочного режима в зависимости от степени подготовки: уровень 1 — начальный,