

Большая книга 15-минутных тренировок для мужчин

Большая книга 15-минутных тренировок от журнала "Men's Health" - последнее пособие по фитнесу, которое вам когда-либо понадобится. Почему? Потому что в нем так много всевозможных упражнений, собранных в такое множество разнообразных комплексов, что вам хватит их на всю оставшуюся жизнь. И каждый из этих комплексов можно выполнить всего за 15 минут! Новые исследования показывают, что 15-минутная тренировка по эффективности сжигания калорий не уступает получасовой. Это означает, что вы можете достичь быстрых результатов - сбросить 5, 10, 15 килограммов веса и даже больше, создать мускулистую грудь, мощные руки и широкие плечи - за половину обычного времени! [Книга о тренировках](#) поможет вам достичь совершенства фигуры.

БОЛЬШАЯ КНИЖКА

15- МИНУТНЫХ ТРЕНИРОВОК

ДЛЯ МУЖЧИН

Как стать
более сильным
и подтянутым
за 15 минут в день

Селин Йегер



УДК 796.8
ББК 75.6
ИЗО

Перевод с английского выполнил *В.М. Боженюк*
по изданию: THE MEN'S HEALTH BIG BOOK OF 15 MINUTE WORKOUTS /
By Selene Yeager and the editors of Men's Health, 2011.
На русском языке публикуется впервые.

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

Йегер, С.

ИЗО Большая книга 15-минутных тренировок для мужчин / С. Йегер ; пер. с англ.
В.М. Боженюк. — Минск : Попурри, 2013. — 391 с. : ил.
ISBN 978-985-15-1793-6.

В книге представлено более 400 эффективных силовых упражнений, объединенных в 85 сверх-быстрых тренировок, каждая из которых занимает всего 15 минут. Все упражнения снабжены цветными фотографиями.

Для широкого круга читателей.

УДК 796.8
ББК 75.6

ISBN 978-1-60961-735-6 (англ.)
ISBN 978-985-15 1793-6 (рус.)

© 2011 by Rodale Inc.
© Перевод. Издание. Оформление. ООО «Попурри», 2013

Содержание

Выражение благодарности	4
Введение. Секрет 15-минутных тренировок	6
Глава 1. Гениальная простота 15-минутных тренировок	12
Глава 2. 15-минутные тренировки в вопросах и ответах	22
Глава 3. Супербыстрая система снижения веса	32
Глава 4. 15-минутные тренировки для мышц всего тела	40
Глава 5. 15-минутные тренировки для сжигания жиров	90
Глава 6. 15-минутные тренировки для мышц средней части тела	116
Глава 7. 15-минутные тренировки для мышц плеч и рук	150
Глава 8. 15-минутные тренировки для мышц груди и спины	178
Глава 9. 15-минутные тренировки для мышц ног и ягодиц	211
Глава 10. 15-минутные интервальные аэробные тренировки	238
Глава 11. 15-минутная программа питания для снижения веса тела	254
Глава 12. 15-минутные тренировки со специальным снаряжением	264
Глава 13. 15-минутные тренировки для улучшения сексуальной жизни	310
Глава 14. 15-минутные исцеляющие тренировки	334
Глава 15. 15-минутные тренировки для разных видов спорта	362

Выражение благодарности

В создании любой большой книги принимает участие огромное число людей. Поэтому вряд ли я смогу в достаточной мере выразить свою признательность всем, кто помог превратить этот проект из идеи в книгу, содержащую громадное количество потрясающих программ супербыстрых тренировок. Тем не менее я попытаюсь это сделать. Прежде всего хочу поблагодарить главного редактора журнала «Men's Health» Дэвида Зинченко и всех сотрудников журнала, создавших столь успешное периодическое издание, вдохновляющее мужчин вести здоровый образ жизни. Надеюсь, что и моя книга послужит той же цели.

Я искренне признателен редактору отдела общефизической подготовки Адаму Кемпбеллу, автору книги «Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин», с которой началась эта серия, а также редактору моей книги Джеффу Ксатари за уверенное руководство.

Благодарю Стивена Перина и сотрудников отдела книгоиздания «Men's Health», в частности Дебби Макхью, Урсулу Кэри и Эрин Уильямс, за исправление моих ошибок.

Хочу сказать спасибо директору отдела дизайна Джорджу Карабатсосу и талантливому дизайнеру этой книги Лауре Уайт, фотографу Бет Бишофф за прекрасные фото, помощникам фотографа Джеффри Гудриджу и Эстабану Аладро, а также фотомоделям Сиднею Уилсону, Кайлу Филдсу, Тодду Трофимуку, Энди Шпееру и Каррину Уилкерсону, которые подолгу удерживали штанги в трудных положениях.

Я очень признателен вице-президенту и издателю Карен Ринальди, Крису Крогермейеру, Саре Кокс и всем сотрудникам издательства «Rodale Books», которые помогали в реализации данного проекта.

Благодарю также за бесценную помощь экспертов в области физической подготовки, здоровья и питания Шона Армстеда, Крейга Баллантайна, Джоан Блейк, Трейвера Бёма, Курта Бретта, Майка Брунгардта, Джея Кардиелло, Майкла Кларка, Ханну Дэвис, Эми Диксон, Грегори Флореса, Мартина Гибалу, Тони Джентилкора, Билла Хартмана, Картера Хейса, Тома Холланда, Катрину Ходжсон, Уильяма Кремера, Кристофера Найта, Джима Листона, Эшли Нтансу, Скотта

Мазетти, Майка Меджию, Скотта Мендельсона, Си Джея Мерфи, Стюарта Филиппса, Уэйна Филиппса, Лорен Пискин, Кэрри Резабек, Крейга Расмуссена, Дэвида Рея, Роберта д'ос Ремедиоса, Хуана Карлоса Сантану, Джонаса Саратьяна, Джиотсну Сани, Мишель Сейбел, Тину Шмидт-Макналти, Тару Стайлз, Патрика Страйта, Джейсона Таланьяна, Марка Верстегена, Диану Вайвс, Уэйна Уэсткотта, Джордана Йама, Валери Уотерс и Викторину Здрок.

И конечно же, я хочу сказать спасибо своей семье: своему мужу Дэйву, без поддержки которого эта книга никогда не вышла бы в свет; дочери Джунипер за объятия и улыбки, и своим родителям, которые всегда готовы протянуть руку помощи. Большое спасибо всем вам!

Селин Йегер

Введение

Секрет 15-минутных тренировок

Почему для того, чтобы нарастить мышцы, избавиться от брюшного жира, развить выносливость и обрести невероятную уверенность в себе, достаточно всего 15 минут?

У меня нет времени на тренировки» — знакомо, не так ли? Конечно. Мы все так говорим. Дефицит времени является основной причиной, которую называют мужчины, оправдывающие свое нежелание тренироваться.

Конечно, свободного времени у современных мужчин слишком мало. Наверняка и у вас также. Вы работаете от 50 до 60 часов в неделю, вам приходится покупать продукты и стирать свое нижнее белье. Возможно, у вас есть семья или вы ведете активную социальную жизнь. Вы отслеживаете свои инвестиции, работаете волонтером в приюте для бездомных и ремонтируете забор на заднем дворе дома своего отца. А тут еще и сообщения в Твиттере! И разве вы можете уделять по часу три или четыре раза в неделю для тренировок?

Вероятнее всего, вы не можете найти этого времени. Но вам и не нужно. Вам не нужен этот час, чтобы набрать хорошую физическую форму. Более того, вам не потребуется даже полчаса, если вы тренируетесь с умом. Все, что вам нужно для того, чтобы построить тело, о котором вы всегда мечтали, — это пятнадцать минут. По данным недавнего исследования, опубликованного в «European Journal of Applied Physiology», 15 минут занятий силовыми упражнениями так же эффективно увеличивают потребление энергии в течение 72 часов после тренировки, как и тренировка продолжительностью 35 минут. Это значит, что для наращивания мышц и сжигания калорий вам потребуется в два раза меньше времени. И у вас будет больше шансов похудеть с помощью этих коротких тренировок, чем с помощью более продолжительных занятий. Исследование, опубликованное в «International Journal of Sports Medicine», выявило, что волонтеры, которые пытались сбросить лишний вес, начинали заниматься с заведомой регулярностью, если продолжительность их тренировок сокращалась до 15 минут.

В этом есть своя логика. Вы всегда можете найти 15 свободных минут, не так ли? (Если вам потребуется помощь в этом, обратитесь к разделу «Свободные минуты!» на странице 9, где вы найдете простые советы по высвобождению времени для тренировок.) Найти 15 минут для того, чтобы позаботиться о своем здоровье и заняться физическими упражнениями, вполне возможно с самыми минимальными усилиями. По этой причине мы и создали данную книгу, в которой собраны только программы супербыстрых тренировок, занимающих всего 15 минут. Но сокращение продолжительности тренировки наполовину и более от обычного не означает, что ее эффективность уменьшается наполовину. Большая часть этих занятий организована по принципу циклов, сберегающих время. В ходе их выполнения активизируется столько же мышечных волокон, сколько и во время продолжительной тренировки (а возможно, и больше), но происходит это намного быстрее, что позволяет сократить время занятий и добавить к силовой подготовке элемент аэробной тренировки. Каждая секунда упражнений будет очень плодотворной. Вместо того чтобы тренироваться дольше, вы будете заниматься эффективнее и при этом затрачивать меньше времени.

Более того, вам никогда не наскучат комплексы тренировок, собранные в этой книге, потому что их выбор очень велик. Вы найдете здесь планы тренировок для всех групп мышц с использованием штанги, гантелей, гимнастических гирь, мешков с песком и даже резиновых эспандеров. Что делать, если у вас нет спортивного снаряжения? Не беда. Вы можете выбрать любую метаболическую тренировку, в ходе которой используется только вес собственного тела. В книге

приведены программы тренировок, направленные на укрепление определенных частей тела: груди, ног, мышц средней части тела. Здесь вы найдете программу высокоинтенсивных интервальных тренировок, способных быстро активизировать метаболизм и поддерживать его долгие часы после занятий, а также программы тренировок, позволяющих предупредить боли и улучшить половую жизнь. Кроме того, поскольку результаты исследований подтверждают, что занятия физическими упражнениями становятся более эффективными в комплексе со здоровым питанием, мы создали главу, посвященную питанию и снижению веса. В ней вы найдете рецепты вкуснейших блюд, которые помогут вам получить необходимые результаты. Предложенные здесь упражнения и рецепты потребуют от вас совсем немного времени — всего 15 минут.

Пролистав эту книгу и просмотрев фотографии, вы сразу заметите, что на них представлены в основном силовые упражнения. Мы акцентируем внимание на наращивании мускулатуры потому, что мышцы необычайно важны для общего здоровья мужчины. И не только для занятий спортом или красоты. В ходе последних исследований было выявлено, что снижение мышечной массы и силы связано со снижением иммунитета, развитием сахарного диабета и болезней сердца, а также с ослаблением костей, ограничением подвижности суставов и ухудшением осанки. Также было установлено, что мышечная масса играет стратегически важную роль в метаболизме белков, а это имеет большое значение для реакции на стресс. Уменьшение мышечной массы также связывается со снижением активности метаболизма, то есть со скоростью, с которой организм

сжигает калории. Мышцы сжигают больше калорий, чем жировая ткань. По мере старения организм естественным образом теряет мышечную массу. Поэтому если вы ничего не предпринимаете для того, чтобы обратить этот процесс вспять (то есть не занимаетесь силовыми упражнениями), а потребляете столько же пищи, сколько потребляли, будучи 20-летним, то непременно наберете лишний вес.

Теперь вы понимаете, почему эта книга является важным инструментом поддержа-

ния здоровья и увеличения продолжительности жизни. Короткие тренировки позволят вам заниматься регулярно. Выполняя силовые упражнения, наращивающие мышцы, вы автоматически сжигаете больше калорий, укрепляете сердце, кости, суставы и защищаете организм от болезней, преследующих мужчин, которые не находят времени, чтобы позаботиться о себе.

Пришло время улучшить качество вашей жизни. И для этого потребуется всего 15 минут. Начните прямо сейчас!

Свободные минуты!

15 советов, позволяющих найти 15 минут для ежедневных занятий физическими упражнениями. Избавьтесь от всего, на что впустую тратите свое драгоценное время.

1. Ограничьте участие в Facebook. Как показывают исследования, мы проводим минимум 7 часов в месяц в социальной сети Facebook. Подсчитаем: семь часов в месяц — это 105 минут в неделю, или 15 минут каждый день. Вам не понадобится совсем отказываться от Facebook, но ограничьте свое участие двумя короткими посещениями в день: утром и вечером. Затем выйдите и оставайтесь офлайн.

2. Научитесь говорить «нет!». Нам всем это знакомо. Мужчинам кажется, что они могут все, поэтому они не любят отказывать. Но, если вы попробуете хотя бы пару раз сказать «нет!», вам это понравится. В следу-

ющий раз, когда кто-нибудь (конечно, только не ваш начальник) попросит вас сделать то, что вы не обязаны, скажите: «Извините, нет. Я не могу этого сделать». Вы почувствуете свободу и обретете свободное время.

3. Планируйте периоды активности.

У всех нас имеется определенное время в течение дня, когда мы наиболее сосредоточены и продуктивны. Запланируйте на этот период (для многих людей это утреннее время, скажем с 9 часов) самые важные задачи. Вы справитесь с работой быстрее и эффективнее, если не станете откладывать ее на период естественного физиологического спада (после обеда).

4. **Выполняйте задачи поочередно.**

Мы все считаем, что умеем справляться с несколькими задачами одновременно, но в действительности делать много дел сразу — значит не сделать ни одного из них. Присядьте и составьте список дел. Выберите одну задачу и займитесь только ею. Вы будете потрясены тем, как быстро справляетесь с каждым делом, которому вы уделите всю свою энергию и внимание.

5. **Смотрите любимые телепрограммы в записи.**

В среднем часовая телепередача только на 40—42 минуты состоит из содержательной части; остальное занимает реклама. Имеет смысл приобрести цифровое устройство для записи телевизионных программ, чтобы смотреть только то, что вам действительно нужно, а высвободившееся время посвятить полезным занятиям, таким как 15-минутные тренировки.

6. Избавьтесь от перфекционизма. Так ли важно, чтобы на колпаках, закрывающих центральную часть колеса вашего автомобиля, не было ни единого пятнышка? Прекратите тратить драгоценное время, пытаясь довести автомобиль до идеального состояния.

7. Проявите решительность. Можно провести целые часы, выбирая акустическую систему для дома или кроссовки (это называют аналитическим параличом). Но в определенный момент вы должны прекратить зависать и принять решение. Установите временное ограничение, скажем 45 минут, для выбора покупки, а затем примите решение и действуйте.

8. Покупайте свободное время. Да, вы действительно можете купить свободное вре-

мя, нанимая для выполнения наиболее трудоемких задач других людей. Прежде чем с раздражением отмахнуться от идеи нанять человека для стирки или уборки дома, присядьте и подсчитайте: сколько стоит час вашего времени, как вы распорядитесь своим наличным доходом? Если вы считаете, что можете позволить себе оставить несколько сотен долларов в ресторане или выбросить их на принадлежности для гольфа, которые вам вовсе не нужны, но при этом тратите все свое свободное время на домашние дела, вам нужно пересмотреть свои расходы. Наймите подходящую прислугу — и сможете купить себе несколько свободных часов в неделю.

9. **Отмечайте время тренировок в своем ежедневнике.**

Удивительно, как это мы находим время для всего, что отмечено в ежедневнике! Так происходит потому, что все ваши дела записаны и вы видите, что они требуют вашего внимания. Отметьте свои тренировки ярким маркером, как если бы они были важными рабочими встречами, — и тогда не пропустите ни одного занятия.

10. Используйте таймер. Некоторые дела поглощают время подобно черным дырам. Вещи, которым вы планировали уделить только несколько минут, — посидеть в интернете, поиграть в игры на телефоне, купить новые приложения для вашего iPhone или iPad — могут занять целые часы. Поэтому держите на своем рабочем столе таймер. Сядь за какое-то из подобных дел, поставьте таймер на 15—20 минут и, как только он зазвонит, сразу же прекращайте им заниматься.

11. Не накапливайте дела. Если какой-то документ, требующий ответа, ложится на

ваш стол (или приходит по электронной почте), разберитесь с ним сразу же. Если на столе накапливаются груды бумаг, то это не только создает беспорядок, но и требует дополнительных затрат времени, когда вам заново приходится вникать в вопросы, о которых вы успели забыть, или, хуже того, когда теряется какая-то важная бумага. (К электронной почте сказанное тоже относится.)

12. При необходимости звоните. Электронная почта может значительно экономить время, но иногда вам приходится отправить десяток сообщений, чтобы решить задачу, для которой хватило бы телефонного звонка длительностью 40 секунд. Поэтому, когда решение вопроса затягивается, беритесь за телефон.

13. Кладите вещи на место. В прошлом я тратила драгоценные минуты (часы и даже дни) на поиски своих ключей. Я оставляла их где только возможно: в карманах пальто, ящиках письменного стола, почтовых пакетах, сушилке для одежды, автомобиле и даже дверном замке. В итоге я купила крючок, прикрепила его рядом с телефоном и

стала вешать на него ключи. С тех пор я ни разу их не теряла. Попробуйте сделать то же самое с предметом, который регулярно теряете. Должно получиться.

14. Готовьтесь к утренней тренировке с вечера. Если вы приготовите вещи для тренировки с вечера и положите их на видном месте, то шансы, что утром вы встанете и побежите на тренировку, будут гораздо выше. Эти вещи будут смотреть на вас с неммым укором, если вы вдруг поддадитесь соблазну еще немного поспать.

15. Вставайте на 15 минут раньше. До смешного просто, не так ли? Да, это действительно просто — и эффективно. Дайте себе слово вставать в пять утра и тренироваться, и наверняка это слово не сдержите. Но даже самой ярко выраженной сове под силу поставить будильник на 15 минут раньше обычного. Даже если вы не потратите это время на тренировку, то сможете раньше прийти на работу и больше сделать за день. А если так, то после работы вы будете вправе посвятить эти 15 минут себе.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ