

Большая книга 15-минутных тренировок для женщин

Большая книга 15-минутных тренировок от журнала "Women's Health" - последнее пособие по фитнесу, какое вам когда-либо понадобится. Почему? Потому что в нем так много всевозможных упражнений, собранных в такое множество разнообразных комплексов, что вам они не наскучат никогда. 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, заполучить стройные бедра и плоский живот, зарядиться энергией юности и повысить самооценку - за половину обычного времени!

БОЛЬШАЯ КНИЖКА 15- МИНУТНЫХ ТРЕНИРОВОК ИР ДЛЯ ЖЕНЩИН

Как стать
более стройной
и сексуальной
за 15 минут в день

Селин Йегер



УДК 796.8
ББК 75.6
ИЗО

Перевод с английского выполнил *П.Л. Самсонов*
по изданию: **THE WOMEN'S HEALTH BIG BOOK OF 15 MINUTE WORKOUTS /**
By Selene Yeager and the editors of Women'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 женщин / С. Йегер ; пер. с англ.
П.А. Самсонов. — Минск : Попурри, 2013. — 400 с. : ил.
ISBN 978 985 15-1794 3.

В книге представлено более 400 ультра-эффективных упражнений, объединенных в 85 сверхбыстрых 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 737 0 (англ.)
ISBN 978-985 15 1794 3 (рус.)

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

Содержание

Выражение благодарности	4
Введение. Секрет 15-ти минут	6
Глава 1. О пользе программы 15-минутных тренировок	12
Глава 2. 15-минутные тренировки в вопросах и ответах	22
Глава 3. Супербыстрая система похудения	34
Глава 4. 15-минутные тренировки для всего тела	43
Глава 5. 15-минутные тренировки для нижней половины тела	96
Глава 6. 15-минутные тренировки для верхней половины тела	126
Глава 7. 15-минутные тренировки для мышечного корсета	157
Глава 8. 15-минутные интенсивные интервальные тренировки для сжигания жиров	183
Глава 9. 15-минутные тренировки для всех типов телосложения	199
Глава 10. 15-минутные тренировки со специальным снаряжением	223
Глава 11. 15-минутные (или меньше!) тренировки, которые можно выполнять где и когда угодно	266
Глава 12. 15-минутные тренировки для улучшения сексуальной жизни	300
Глава 13. 15-минутные лечебные тренировки	314
Глава 14. 15-минутные тренировки для разных видов спорта	336
Глава 15. 15-минутные тренировки на растяжку и развитие силы	360
Глава 16. 15-минутная диетологическая программа похудения	386
Список упражнений	396

Выражение благодарности

Для создания любой большой книги нужна целая армия участников. И эта «большая книга» не исключение. Я не смогу в полной мере отблагодарить всех, кто помогал мне в осуществлении этого проекта на всем его пути создания — от простой идеи до толстой книги с самыми лучшими супербыстрыми программами тренировок. Тем не менее я все-таки попробую это сделать. Первым делом я хочу высказать признательность главному редактору журнала «Women’s Health» Мишель Промолайко, заведующему редакцией Дэвиду Зинченко и всем сотрудникам журнала, которые создали такой успешный бренд, вдохновляющий женщин на то, чтобы вести здоровый образ жизни. Надеюсь, этой миссии поспособствует и данная книга.

Самое сердечное спасибо хочу сказать редактору Джеффу Чатари за предоставленную возможность осуществить эту идею, за его спокойное и безукоризненное руководство всем проектом.

Я очень благодарна Стивену Перрину и всему издательскому отделу «Women’s Health», в частности Рут Конигсберг, проделавшей замечательную редакторскую работу, Дебби Макхью, Урсуле Кэри и Эрин Уильямс, которые отлавливали все мои ошибки.

Спасибо заведующему художественным отделом Джорджу Каработсосу и талантливой художнице Элизабет Нил.

Особую признательность хочу выразить фотографу Бет Бишофф за сделанные снимки. Спасибо ассистентам Джефффри Гудбриджу и Эстабану Аладро, а также моделям Элен Квон, Джоанне Самбучини, Ребекке Кеннеди, Валери Вон и Саре Оги, которым приходилось подолгу позировать.

Я чрезвычайно благодарна исполнительному вице-президенту и издателю Карен Ринальди, Крису Крогермейеру, Саре Кокс и другим сотрудникам издательства «Rodale Books» за их помощь и энтузиазм.

Хочу также сказать спасибо всем, кто поделился своими знаниями и опытом в вопросах здоровья, фитнеса и правильного питания. Это Шон Армстед, Крейг Баллантайн, Джоан Блейк, Трейвер Бём, Курт Бретт, Майк Брунгардт, Джей Кардиелло, Майкл Кларк, Ханна Дэвис, Эми Диксон, Грегори Флорес, Мартин Гибала, Тонн Джентилкор, Билл Хартман, Картер Хейс, Том Холланд, Катрина Ходжсон,

Уильям Крамер, Кристофер Найт, Джим Листон, Эшли Нтанса, Скотт Мазетти, Майк Меджия, Скотт Мендельсон, Си Джей Мерфи, Стюарт Филлипс, Уэйн Филлипс, Лорен Пискни, Кэрри Резабек, Крейг Расмуссен, Дэвид Рэй, Роберт дос Ремедиос, Хуан Карлос Сантана, Джонас Саратьян, Джиотсна Сани, Мишель Сейбел, Тина Шмидт-Макналти, Тара Стайлс, Патрик Страйт, Джейсон Таланьян, Марк Верстеген, Диана Вайвс, Уэйн Уэсткотт, Джордан Йам, Валери Уотерс и Виктория Здрок.

И конечно же, спасибо моей семье: Дэйву, без чьей постоянной поддержки у меня ничего не получилось бы, дочери Джунипер за ее объятия и улыбки и маме с папой, всегда готовым протянуть руку помощи. Спасибо вам.

Селин Йегер

Введение

СЕКРЕТ 15-ти МИНУТ

Почему четверти часа вполне достаточно,
чтобы сбросить вес, подтянуть каждый сантиметр
тела и создать фигуру своей мечты.

У

«меня нет времени!» Знакомая фраза? Наверняка! Во всяком случае, данные опросов показывают, что это первая причина, которую приводят женщины, объясняя, почему они не занимаются спортом. И это не просто отговорки: нам действительно не хватает свободного времени. Мы разрываемся между семьей и работой (а ведь еще и с подругами пообщаться надо!), и кажется, будто в сутках не хватает часов. Но для того, чтобы подобрать действенную программу тренировок, много часов и не нужно. Сейчас мы откроем вам маленький секрет: чтобы иметь более стройное, сексапильное и здоровое чело, достаточно 15 минут в день.

Именно так. Если мудро распорядиться временем, можно преобразить свое тело при помощи 15-минутных тренировок, выполняемых 4—6 раз в неделю. Согласно исследованию, опубликованному в октябре 2010 года в журнале «European Journal of Applied Physiology», с точки зрения повышения энергозатрат в течение 72 часов после тренировки 15 минут силовых упражнений по эффективности практически не уступают 35 минутам тех же упражнений. Это означает, что можно сжигать калории, укреплять мышцы и формировать фигуру, о которой вы мечтаете, затрачивая наполовину меньше времени, чем принято считать. Более того, программы коротких тренировок предоставляют больше шансов похудеть, чем продолжительные занятия в тренажерном зале. Авторы исследования, опубликованного в «International Journal of Sports Medicine», обнаружили, что женщины, пытающиеся сбросить вес, с большей вероятностью придерживаются начатой программы тренировок, если продолжительность занятий не превышает 15 минут.

И это имеет смысл. Ведь 15 минут выкроить можно всегда, даже при самом напряженном распорядке дня. Если сложить все те секунды, которые вы затрачиваете на размышления о том, что вам не хватает времени, сумма окажется побольше, чем четверть часа. Вот почему мы разработали революционную программу супербыстрого фитнеса, состоящую из 15-минутных тренировок. И речь идет не о том, что пользы от таких занятий наполовину меньше, чем от 30-ми-

нутных. Эти научно разработанные программы тренировок нацелены на высочайшую эффективность, что позволит вам достичь наилучших результатов за наименьшее время. Каждая секунда этих занятий будет приносить максимум пользы. Вместо того чтобы заниматься дольше, вы будете заниматься быстрее и эффективнее.

Представленные здесь программы упражнений почти мгновенно сделают ваш живот плоским, избавляя вас от жира с такой скоростью, что вы не будете успевать покупать белье меньшего размера, и вернут упругость вашим рукам и бедрам, так что вам захочется демонстрировать их каждому встречному. Все эти программы испытаны на себе нашими редакторами и подтверждены данными новейших научных исследований. Следуйте нашим программам супербыстрого фитнеса — и достигнете результатов как никогда быстро!

Чтобы эта книга принесла вам еще больше пользы, в нее дополнительно включены десятки 15-минутных тренировок, разработанных такими известными тренерами, как Хуан Карлос Сантана, давний друг журнала «Men's Health» Марк Верстегеп, спортивный физиолог Эми Диксон и тренер по фитнесу Валери Уотерс.

Упражнения, включенные в эту книгу, позволяют также избавиться от головной боли. Их предлагает вашему вниманию доктор Джиотсна Сани, специалист по проблемам сна из Тусона. Мы разработали программы упражнений для женщин, имеющих

разные типы телосложения, поэтому если вы больше не хотите походить на грушу, то мы вам поможем. А чтобы вы не только красиво выглядели, но и хорошо себя чувствовали, мы с помощью приглашенных экспертов предлагаем вам упражнения, способствующие улучшению сексуальной жизни.

Сохраняя приверженность нашей программе супербыстрого фитнеса, вы узнаете, как наилучшим образом скомпоновать пред-

лагаемые упражнения, чтобы достичь максимального результата. Соединив этот план с нашей супербыстрой системой похудения, вы сбросите еще больше килограммов, похудеете еще на несколько размеров и достигнете желаемого еще быстрее. Мы могли бы еще долго расписывать достоинства этой книги, но зачем терять время? Готовы начать? Отлично! Ведь кто знает, когда могут наступить ваши 15 минут славы?

Свободные минуты!

15 способов выкроить 15 минут для ежедневных занятий
(избавившись от чепухи, на которую вы тратите свое драгоценное время)!

1. Оторвитесь от Facebook. По данным исследований, проведенных фирмой «Nielsen», мы тратим на общение в Facebook около 7 часов в месяц. Давайте посчитаем: 7 часов в месяц — это 105 минут в неделю, что соответствует — удивительное совпадение! — ровно 15 минутам в день. Нет нужды полностью исключать Facebook и другие социальные сети из своей жизни, но ограничьтесь двумя короткими посещениями в день, например один раз — утром за чашкой кофе, а второй — вечером. Все остальное время держитесь от Facebook подальше.

2. Скажите «нет!». Женщинам это дается особенно трудно, но мы полагаем, что стоит раз попробовать и вам понравится. Когда в следующий раз кто-то (кроме непосредствен-

ного начальника) попросит вас сделать что-то такое, чего вам делать не хочется (или не нужно), скажите: «Извините, нет. Я не могу», — и вы почувствуете, как вас охватывает ощущение свободы, не говоря уже о появлении свободного времени.

3. Заранее планируйте пики продуктивности. У каждого человека в течение дня есть периоды, когда он работает с наибольшей продуктивностью. Планируйте выполнение наиболее важных и трудоемких задач именно на это время (у многих такие периоды приходятся на начало рабочего дня). Это позволит вам выполнить работу быстрее и эффективнее, чем если вы возьметесь за нее в нижней точке цикла (скажем, сразу после обеденного перерыва).

СЕКРЕТ 15-ТИ МИНУТ

4. Решайте задачи поочередно. Мы часто хвастаемся, что умеем делать одновременно несколько дел, но опыт показывает, что такие попытки заканчиваются тем, что толком не сделано ничего. Поэтому сядьте и составьте список неотложных дел. Затем выбирайте по одному пункту из списка и занимайтесь только этим делом, пока не доведете начатое до конца. Вы удивитесь тому, как быстро будете справляться с каждой задачей, если направлять на нее всю энергию и внимание.

5. Смотрите любимые телепередачи в записи. В стандартной телепередаче продолжительностью 1 час от 18 до 20 минут занимает реклама. Поэтому имеет смысл приобрести цифровой видеорекордер, чтобы вы могли смотреть что хотите и когда хотите, при этом освободив целые часы времени (в годовом исчислении переходящие в целые сутки) для более полезных занятий, например таких, как 15-минутные тренировки.

6. Не будьте чистюлей. Так ли уж важно, чтобы в вашей квартире не было ни пылинки? Перестаньте тратить драгоценное время на сдувание пылинок, поправление покрывал и полировку рам для картин. Займитесь более важным делом!

7. Проявляйте решительность. Можно тратить целые часы времени, выбирая цвет краски для стен или фасон босоножек (это состояние называют аналитическим параличом). В какой-то момент нужно перестать пережевывать варианты и на чем-то остановиться. Установите себе лимит времени, скажем 45 минут, для сравнительного анализа и взвешивания всех за и против, после чего

принимайте окончательное решение и двигайтесь вперед.

8. Покупайте время. Да, вы в буквальном смысле можете купить дополнительные часы в сутках, нанимая для выполнения наиболее трудоемких задач других людей. Не спешите отмахиваться от предложения воспользоваться услугами прачечных и профессиональных уборщиц, а сядьте и посчитайте. Сколько стоит час вашего времени? На что вы тратите получаемый доход? Судите сами: если вы готовы потратить несколько сотен долларов на модные туфли или сумочку, без которых легко могли бы обойтись, но при этом убиваете часы свободного времени на то, чтобы отдраить ванну, пришло время пересмотреть статьи ваших расходов. Наймите профессионалов, которые будут выполнять всю самую трудоемкую работу по дому дважды в месяц, готовьте еду из полуфабрикатов и каждую неделю покупайте себе дополнительные часы времени.

9. Отмечайте время тренировок в своем ежедневнике. Удивительно, как это мы находим время для всего, что отмечено у нас в ежедневнике! Это потому, что там черным по белому записано все, что требует нашего времени и внимания. Выделите поярче время, которое отводите для занятий, — и вы не пропустите тренировку.

10. Используйте таймер. Некоторые занятия представляют собой настоящие черные дыры, поглощая огромное количество времени. Сущие мелочи, на которые вы планируете потратить считанные минуты (найти какую-то информацию в интернете, поиграть в игру на телефоне, поинтересоваться новыми приложениями для айфона или айпеда), мо-

гут растянуться на многие часы. Держите па своем рабочем столе таймер. Принимаясь за какое-то дело, установите таймер на 15—20 минут. Когда таймер прозвонит, выключайте компьютер.

11. Не накапливайте дела. Когда какой то документ, требующий ответа, ложится на ваш стол (или приходит в электронный почтовый ящик), разберитесь с ним сразу же. Если на столе скапливается груда бумаги, это не только создает беспорядок, но и требует дополнительных затрат времени, потому что вам заново приходится вникать в вопросы, о которых вы уже успели забыть, или, хуже того, искать какую-то важную бумагу. (К электронной почте сказанное тоже относится!)

12. Позвоните по телефону. Во многих случаях электронные письма и мгновенные сообщения позволяют экономить немало времени. По бывает и так, что вопрос, который можно было решить при помощи телефонного звонка продолжительностью 40 секунд, требует десятка-двух сообщений. Как только вы замечаете, что разбирательство начинает усложняться, снимайте телефонную трубку.

13. Кладите все на место. Было время, когда я тратила минуты, часы, даже дни на поиски запропастившихся куда-то ключей. Каждый раз они оказывались в разных местах: в кармане пальто, в ящике стола, в

сумочке, в машине, а то и просто в замочной скважине. Наконец я не выдержала и купила крючок, прикрепила его к стене около телефона, и после этого ключи перестали теряться. Используйте этот метод, если постоянно теряете какие-то вещи. Он действительно работает.

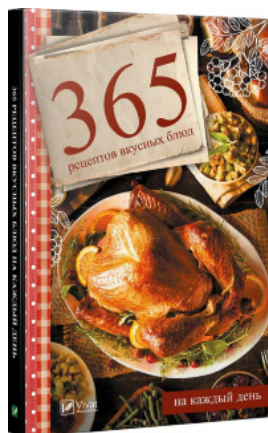
14. Готовьтесь к утренней тренировке с вечера. Если с вечера положите на видное место свой спортивный костюм и снаряжение, вероятность того, что утром вы встанете и побежите на тренировку, будет гораздо выше. А если вдруг вы поддадитесь соблазну еще немного поспать (ведь это более приятное занятие, чем собирать по дому разбросанные вещи и гантели), эти вещи будут смотреть на вас с неммым укором.

15. Вставайте на 15 минут раньше. До смешного просто, не правда ли? Да, это действительно просто и эффективно. Дайте себе слово вставать каждое утро в 5 часов и заниматься физкультурой — и наверняка не сдержите слово. А вот поставить будильник на 15 минут раньше иод силу даже самой ярко выраженной сове. Но даже если вы не потратите это время на тренировку, то сможете раньше прийти на работу и больше сделать за день. А это значит, что вы с большей вероятностью позволите себе в течение дня выкроить несчастные 15 минут для выполнения упражнений.

Рекомендована література



Вісім релігій, що панують у світі: чому їхні відмінності мають значення



365 рецептов вкусных блюд на каждый день

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ