



---

# 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

---

# 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 тело, 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 Верстеген, 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).

**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 пятнышка? 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 на 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. Но 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 немым 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 под 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.

# Супербыстрые тренировки для всего тела

В этой главе вы найдете программы упражнений, разработанные специально для того, чтобы помочь вам избавиться от жировых складок, укрепить и нарастить мышцы всего тела. Предлагаемые программы тренировок позволяют добиться поставленной цели благодаря эффективному сочетанию энергичных упражнений, требующих от организма мобилизации всех мышечных волокон. Чем более разнообразные движения входят в тренировку, тем больше мышц включается в работу, а значит, укрепляется и развивается. В качестве бонуса мы добавили тренировки для тела и разума (ведь мозг тоже является частью тела), например тренировку для поднятия настроения. Они служат прекрасным дополнением к упражнениям с отягощениями, и их можно проводить в свободные два дня между силовыми тренировками, чтобы не только выглядеть, но и чувствовать себя хорошо.

## Начнем с основ...

Вам никогда раньше не приходилось заниматься силовыми упражнениями? Упражнения, представленные в этой главе, очень эффективны, но могут представлять определенные трудности для новичков. Поэтому, стиснув зубы, начните с простейшей тренировки, состоящей из четырех базовых движений. Базовая супербыстрая тренировка для всего тела (см. с. 46) поможет вам поскорее включиться в настоящую работу. Сосредоточьтесь на технике и используйте легкие гантели (2–3,5 кг), пока не почувствуете в себе достаточно уверенности и не будете правильно выполнять все упражнения. После этого попробуйте перейти к более сложным

тренировкам. Если вы ставите перед собой какую-то конкретную цель, то каждую неделю выбирайте именно те тренировки, которые ориентированы на ее достижение. Например, если вы хотите привести в порядок свою фигуру к вечеру встречи выпускников, посвятите решению этой задачи (скажем, согнать жир в нижней части тела) как силовые упражнения, так и специализированные. Выполняйте рекомендованное количество повторений, выбирая вес отягощений так, чтобы делать последнее повторение каждого упражнения с большим трудом, но не нарушая правил.

# Сводная таблица 15-минутных тренировок для всего тела

С. 46

## Базовая супербыстрая тренировка для всего тела

Приседание  
Жим от груди  
Тяга в наклоне  
Велосипед

С. 74

## Тренировка «Верни свое тело 1»

Разгибание спины на гимнастическом мяче  
Сплит–прыжок с гимнастической палкой  
Жим от груди на гимнастическом мяче  
Скручивание с отягощением и велосипед  
Приседание на Bosu  
Боковой подъем на степ–платформу с выпрямлением рук на трицепс  
Выпады с подъемом на бицепс и жимом от плеч

С. 50

## Тренировка «Встреча выпускников 1»

Приседание на степ–платформе с подъемом на бицепс  
Прогулка  
Выпад в повороте и жим от плеч  
Трицепсовая экстензия в позе воина 3  
Планка с фронтальным подъемом рук  
Приседание в стиле сумо с подъемом колена в сторону и боковым скручиванием  
Двойной удар в положении лежа

С. 78

## Тренировка «Верни свое тело 2»

Лодочка с поворотом  
Т–тяга  
Сгибание ног назад с отведением рук на трицепс  
Боковой подъем на степ–платформу и махи ногами  
Приседание с поворотом  
Приседание «Бабочка» и подъем на бицепс  
Сплит–приседание с отягощением

С. 56

## Тренировка «Встреча выпускников 2»

Отжимание с ногами на степ–платформе  
Приседание на одной ноге с касанием пола носком  
Толчок и жим  
Скручивание и велосипед  
Реверанс  
Широкая тяга  
Глубокое плие

С. 82

## Антистрессовая тренировка 1

Выпад в стиле спринтера, переходящий в прыжок с высоко поднятым коленом  
Прыжки с разведением ног и приседанием плие  
Прыжки из приседа с поворотом на 90 градусов  
Брыкающийся ослик

С. 62

## Тренировка «Готовимся к бикини 1»

Обратный выпад с поворотом и подъемом на бицепс  
Становая тяга, переходящая в высокую тягу  
Тяга одной рукой в позе планки  
Приседание с отведением ноги и подъемом рук в стороны  
Сгибание ног и жим от груди  
Жим сидя в V–образном положении  
Разведение рук в позе боковой планки

С. 86

## Антистрессовая тренировка 2

Удар коленом  
Переход из упора присев в позу планки плюс удар коленом  
Скоростные прыжки через скакалку  
Подъем корпуса из положения лежа с ударом рукой  
Фронтальный удар ногой  
Отжимание «Человек–паук»  
Боковой удар ногой

С. 68

## Тренировка «Готовимся к бикини 2»

Выброс гантелей  
Отжимание на гантелях и тяга  
Обратный выпад с гантелями и подъем на бицепс  
Трицепсовое отжимание с выпрямлением руки и ноги  
Приседание в стиле сумо  
Выпад и жим с гимнастической палкой  
Отжимание с перекатом штанги

С. 92

## Тренировка для отличного настроения

Модифицированная поза собаки, смотрящей вниз  
Поза воина 3  
Модифицированная поза полумесяца  
Поза дерева

## Как проводить циклические тренировки

Быстрые и эффективные циклические тренировки соединяют в себе достоинства аэробики и силовых упражнений: они тренируют сердечно–сосудистую систему и одновременно позволяют накачать мышцы. Циклическая тренировка предполагает, что вы поочередно выполняете по одному подходу каждого упражнения, делая очень короткие паузы между упражнениями (при необходимости от 10 до 30 секунд), но лучше не делать их вообще. Выполните все упражнения по одному разу, повторите весь цикл заново, отдохнув 1–3 минуты.

Четыре основных движения — это все, что нужно, чтобы запустить процесс сжигания жиров и наращивания сухой мышечной ткани, ускоряющей метаболизм. Как уже говорилось в главе 1, вы можете сбросить 2 кг жира и накачать 1 кг мышц всего за 8 недель лишь за счет базовой супербыстрой тренировки, в ходе которой прорабатываются все основные группы мышц. Если вы впервые приступаете к силовым упражнениям, вам необходимо в совершенстве овладеть ими, прежде чем двигаться дальше.

Выполняйте эти упражнения одно за другим без перерывов между ними. Затем повторите весь цикл еще два раза, отдых между циклами — 60 секунд.

### Приседание

**Прорабатываются** мышцы нижней половины тела.

**А**

- Поставьте ноги на ширину бедер и держите гантели в опущенных по бокам руках.

**Б**

- Присядьте так, словно садитесь на стул, до тех пор, пока бедра не будут почти параллельны полу (колени не должны выступать за линию носков).
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Перенесите вес тела на пятки.

Грудь вперед, голова приподнята. Не опускайте голову, чтобы не подвергать поясницу чрезмерной нагрузке.



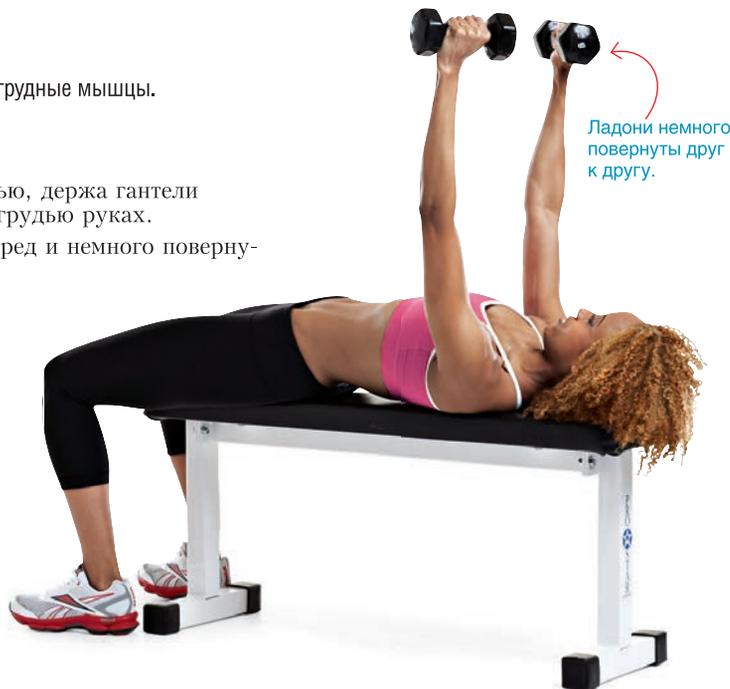
**Количество повторений:** 12–15.

## Жим от груди

**Прорабатываются** большие грудные мышцы.

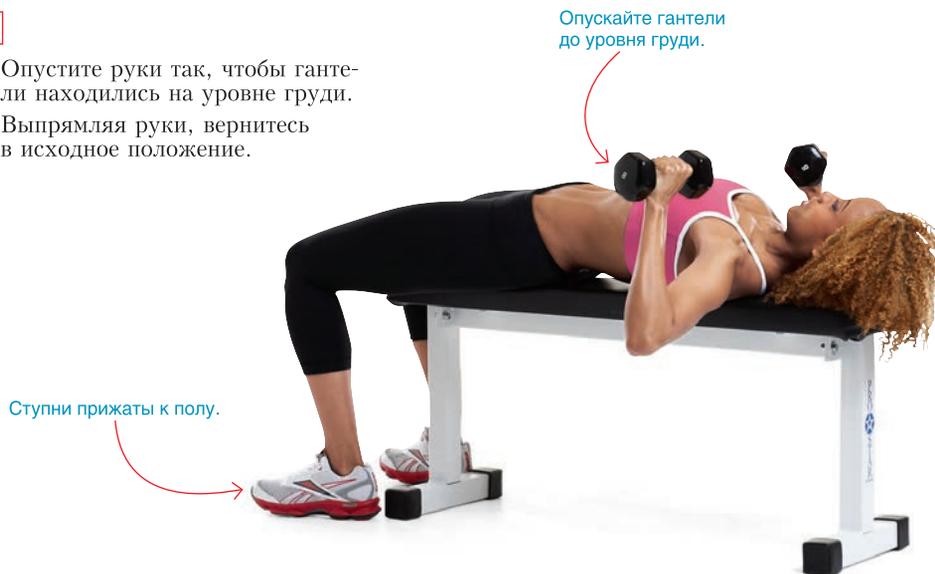
**А**

- Лягте спиной на скамью, держа гантели в выпрямленных над грудью руках.
- Ладони обращены вперед и немного повернуты друг к другу.



**Б**

- Опустите руки так, чтобы гантели находились на уровне груди.
- Выпрямляя руки, вернитесь в исходное положение.



**Количество повторений:** 12–15.

## Учитесь приседать

Типичная ошибка, допускаемая начинающими, — наклон корпуса вперед во время приседания. При этом суставы подвергаются чрезмерной нагрузке и вес тела переносится на носки. «Чтобы правильно выполнять приседания, представляйте, что садитесь на стул. В первую очередь не колени сгибайтесь, — советует тренер Дэн Джон из Берлинггейма, штат Калифорния, — а отведите таз назад. Старайтесь садиться, опускаясь строго на пятки». «Соблюдать это требование будет легче, если представить, что вы стоите на бумажном полотенце, — советует Чарли Уэйнгрофф, главный физиотерапевт штаба спецопераций Корпуса морской пехоты США. — Теперь представьте, что вы пытаетесь разорвать это полотенце, прикладывая его ногами к полу, но при этом направляя силу давления в стороны». При соблюдении техники выполнения активизируются ягодичные мышцы, что позволяет вам работать с отягощением еще большего веса.

**СОВЕТ.** Вы можете выполнять приседания без гантелей, используя в качестве отягощения только вес собственного тела.

## Тяга в наклоне

**Прорабатываются** мышцы верхней части спины, задние пучки дельтовидных мышц, вращающие манжеты плеч.

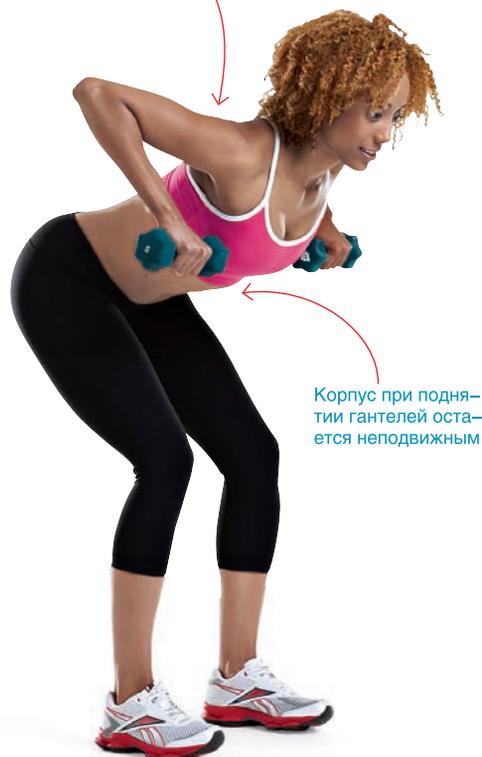
Сохраняйте естественный изгиб поясницы.



**А**

- Держите гантели в опущенных по бокам руках.
- Наклонитесь вперед так, чтобы спина была почти параллельна полу. Руки при этом свободно опущены и обращены ладонями назад.

Сведите лопатки.



Корпус при поднятии гантелей остается неподвижным.

**Б**

- Сведите лопатки и подтяните гантели к груди.
- Опустите гантели и вернитесь в исходное положение.

**Количество повторений:** 12–15.