
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

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 распоряжаетесь 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 приходящую 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 потеряла. 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 немым 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.

Глава 4

15-минутные тренировки для мышц всего тела

Наращивание мышц, сжигающих калории,
и снижение веса за рекордно короткое время



Супербыстрые тренировки для мышц всего тела

Больше никаких оправданий! Любой мужчина может выделить 15 минут четыре раза в неделю на тренировки, необычайно важные для здоровья и внешнего вида. Мы начинаем с тренировок для мышц всего тела, рассчитанных на любой уровень подготовки — как на начальный, так и на продвинутый. Каждая тренировка включает комплекс высокоинтенсивных упражнений, которые позволят вам проработать мышцы под всеми углами с различной скоростью, задействовав все мышечные волокна.

В качестве бонуса мы включили в эту главу антистрессовую тренировку. Это замечательное дополнение к любым силовым занятиям. Вы можете проводить антистрессовую тренировку каждый раз, когда хотите избавиться от напряжения и повысить гибкость.

Начните с веса собственного тела...

Если вы возвращаетесь к тренировкам после длительного перерыва, мы рекомендуем вам начать с упражнений без отягощений. Почему? Потому, что они не требуют специального снаряжения и к этим тренировкам вы можете приступить незамедлительно. Данные упражнения растягивают и укрепляют ключевые мышцы, подготавливая их к дальнейшим, более специализиро-

ванным тренировкам, описанным в следующих главах. Но это не значит, что тренировки без отягощений очень легки в выполнении. Напротив, они относятся к числу самых напряженных тренировок. Позанимайтесь по этим начальным планам — и обретете силу и аэробную выносливость, необходимую для того, чтобы перейти к тренировкам с гантелями и штангой.

Программа 15-минутных тренировок для мышц всего тела

С. 44

Тренировка силы и подвижности. Начальный уровень

Отжимание от пола в стиле дзюдо
Выпад «Качели»
Скольжение по стене
Планка с одной рукой впереди

С. 56

Убрать живот! Классика без тренажерного зала 1. Продвинутый уровень

Отжимание от пола с жимом от плеч
Подъем со скамьи на одной ноге
Альпинист
Отжимание от пола с широкой постановкой рук
Обратная тяга к груди

С. 68

Супертренировка с гантелями 2. Нарращивание силы

Становая тяга с прямыми ногами
Приседание и жим от плеч
Тяга в наклоне
Модифицированное приседание с гантелями

С. 80

Тренировка для создания мышечного рельефа 2

Диагональный подъем и жим
Приседание с гантелью хватом «кубок»
Швунг жимовой
Становая тяга с гантелями

С. 48

Ваше тело в качестве штанги 1. Средний уровень

Y-приседание
Отжимание «Человек-паук»
Комплекс «Приседание и прыжок»
Становая тяга на одной ноге
Выпад «Человек-паук»

С. 60

Убрать живот! Классика без тренажерного зала 2. Продвинутый уровень

Выпад с ногой на степ-платформе
Отжимание с перемещением
Сгибание ног на швейцарском мяче
Подъем бедер с одной ногой
Подтягивание

С. 72

Супертренировка с гантелями 3. Скорость и сила

Жим лежа на наклонной скамье
Подхват одной рукой
Подъем на носках сидя
Тяга с упором на грудь

С. 82

Классический пауэрлифтинг

Приседание со штангой
Жим лежа со штангой
Становая тяга со штангой

С. 52

Ваше тело в качестве штанги 2. Средний уровень

Приседание без отягощений
Отжимание от пола с прижатыми локтями
5-секундный выпад вперед
Подъем на скамью
Прыжок

С. 64

Супертренировка с гантелями 1. Одна гантель

Дровосек
Приседание с прямыми руками
Жим от груди в положении стоя
Тяга к поясу с гантелью

С. 76

Тренировка для создания мышечного рельефа 1

Жим от плеч стоя
Римская становая тяга, тяга к груди, шраг
Выпад с гантелями
Поворот корпуса с гантелью

С. 84

Антистрессовая тренировка для всего тела

Подъем колена
Приседание и подъем колена
Скоростные прыжки на скакалке
Прямой удар ногой
Подъем корпуса с прямым ударом рукой
Прямой удар рукой
Боковой удар ногой

Циклическая тренировка

Циклическая тренировка экономит время и отличается высокой эффективностью. Она совмещает преимущества аэробной тренировки (увеличение частоты сердечных сокращений) и силовой тренировки (позволяет наращивать мышечную массу). Занимаясь по такой системе, вы выполняете по одному подходу каждого упражнения с 10–30 секундами отдыха между ними. Выполнив по одному подходу каждого упражнения, вы возвращаетесь к первому упражнению и повторяете цикл еще раз. Отдых между циклами — 1–3 минуты.

Всего пять упражнений потребуется вам для того, чтобы быстро сжечь жиры и нарастить мышцы, активизирующие метаболизм. Главное — выполнять эти упражнения правильно и с должной интенсивностью.

Как говорилось в главе 1, вы можете сжечь 2 килограмма жира и набрать 1 килограмм мышечной массы всего за восемь недель с помощью базовой программы упражнений для мышц всего тела. (Некоторым парням удастся получить такой результат еще быстрее!) Эта высокоинтенсивная интервальная тренировка разработана Робертом дос Ремедиосом, специалистом по силовой и общефизической подготовке из Калифорнии. Данная тренировка прекрасно подходит для новичков. Она поможет им быстро набрать форму.

Выполняйте каждое упражнение в течение 30 секунд, затем сделайте перерыв на 30 секунд и переходите к следующему упражнению. Повторите цикл столько раз, сколько успеете за 15 секунд.

Отжимание от пола в стиле дзюдо

Прорабатываются мышцы груди, рук, спины и средней части тела.



Находясь в этом положении, согните руки, чтобы опуститься, но бедра держите поднятыми до тех пор, пока подбородок не приблизится к полу.

А

- Примите положение для отжиманий от пола, лучезапястные суставы под плечевыми. Немного переместите стопы вперед и поднимите тело так, чтобы оно образовало подобие перевернутой буквы V.
- Согните руки и опуститесь так, чтобы подбородок почти коснулся пола.



Б

- Резко поднимите вверх голову и плечи, одновременно опустив бедра почти до пола. Выполните обратное движение. Это одно повторение.

Количество повторений: максимальное за 30 секунд.

Выпад «Качели»

Прорабатываются четырехглавые мышцы бедер, мышцы ягодиц, голени, задняя группа мышц бедра.

А

- Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, руки на бедрах.



Б

- Сделайте шаг вперед правой ногой и опуститесь в выпад так, чтобы левая нога была согнута под углом 90 градусов и почти касалась пола.



Выполняйте выпады вперед и назад, словно катаетесь на качелях. Выполните все повторения для одной ноги, а затем для другой.

В

- Одним движением вернитесь в исходное положение, выпрямив правую ногу. Сделайте ею шаг назад и опуститесь в обратный выпад.
- Теперь впереди левая нога, а правая согнута под углом 90 градусов и почти касается пола. Это одно повторение.
- Продолжайте выполнять выпад вперед и назад одной ногой.
- Смените ногу и повторите упражнение.



Переднее колено не должно выходить за линию носка.

Количество повторений: максимальное за 30 секунд для правой, а затем для левой ноги.

Скольжение по стене

Прорабатываются широчайшие мышцы спины, трапециевидные мышцы, задние пучки дельтовидных мышц.

А

- Встаньте прямо, прислонившись ягодицами, верхней частью спины и затылком к стене. Поднимите прямые руки над головой так, чтобы плечи, локти и запястья тоже касались стены.



Количество повторений: максимальное за 30 секунд в медленном темпе.

Срединная точка:
руки согнуты в локтях.

Б

- Сохраняя эти точки контакта со стеной, согните руки в локтях. Должно ощущаться напряжение в плечах и мышцах между лопатками.
- Выполните обратное движение. Это одно повторение.



Планка с одной рукой впереди

Прорабатываются брюшной пресс, поддерживающий позвоночник.



А

- Примите положение для отжимания от пола на гладкой поверхности, лучезапястные суставы под плечевыми. Поставьте руки на небольшие полотенца, слайдеры или бумажные тарелки.

Количество повторений: максимальное за 30 секунд, меняя руки.



Это упражнение может оказаться трудным. Поэтому сначала выполняйте отжимания с рукой, передвинутой вперед только на 30 сантиметров.

Старайтесь полностью выпрямить руку.



Б

- Передвиньте левую руку как можно дальше вперед, правую согнув в локте и максимально опустив тело.
- Верните левую руку в исходное положение, выпрямив правую руку. Это одно повторение.
- Повторите, но на этот раз передвиньте вперед правую руку, а левую согните.