

Содержание

Часть I. ОБЗОР	5
Введение	6
Об этой книге	8
Что такое подъем корпуса?	10
Зачем выполнять подъемы корпуса?	16
Вопросы и ответы	20
Прежде чем вы начнете	24
Начальный тест	31
Часть II. ПРОГРАММА	39
Программа «300 подъемов корпуса через 7 недель»	40
Уровень I	42
Уровень II	47
Упражнения	56
Часть III. ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОГРАММЫ	93
Поддержание физической формы	94
Бонус. Экстремальные упражнения для средней части тела	95
Приложение	101
Разминка и растяжка	102
Программа подготовительного уровня	116
Бланки результатов занятий по программе	122
<i>Выражение признательности</i>	126
<i>Об авторе</i>	126



Часть I

ОБЗОР

Введение

Выберите какое-нибудь упражнение. Нет, лучше три вида физических упражнений. Пусть это будут бег, прыжки и игра в шахматы. Имеются ли мышцы, которые используются во всех трех случаях? Кажется, последнее упражнение не вписывается в ряд, не так ли?

Вовсе нет. Любое движение, начиная с самого подъема, задействует мышцы средней части тела. Мышцы нижней части корпуса позволяют вам стоять прямо, перемещать собственный вес, нагибаться, поворачиваться, ходить и двигаться в любом направлении. Помните, мы упомянули игру в шахматы? Так вот, вы используете мышцы средней части тела, чтобы сидеть на стуле, а также поднимать руку и двигать шахматные фигуры. Совершенно очевидно, что здоровые и сильные мышцы средней части тела необычайно важны для вашей способности выполнять любые действия.

Но как укрепить мышцы брюшного пресса и поясницы, составляющие группу мышц средней части тела? Начать следует с одного из самых простейших упражнений — подъема корпуса.

Поскольку практически любое движение, совершаемое вами, задействует те или иные мышцы средней части тела, существуют буквально сотни упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и поясницы. Мы отобрали самое простое и эффективное — подъем корпуса — и создали программу, которая позволит вам в перспективе выполнять 100, 200 и даже 300 повторений этого упражнения. Данная программа включает дополнительно более 30 других упражнений, которые разовьют общую силу мышц средней части тела, улучшат вашу осанку и физическую форму.

«Подождите, я ничего не понимаю, — возможно, скажете вы. — Речь идет о подъемах корпуса. Но я слышал, что эти упражнения причиняют вред спине, не так ли?»

Действительно, в последние 10 лет много говорят о вреде подъемов корпуса. И не без оснований — выполнение этих упражнений (равно как и других), если вы не в форме, может привести к повреждениям спины. Но эта книга посвящена восстановлению доброй славы подъемов корпуса как одного из самых полезных занятий для развития мышц средней части тела и развенчанию ошибочных представлений об опасностях, сопряженных с этим упражнением.

«Ну ладно же, умники. Как вы собираетесь выполнить эту задачу и вновь сделать подъемы корпуса модными?» — снова спрашиваете вы.

Очень просто — мы начнем с развенчания мифов об опасностях подъемов корпуса и объяснения того, как правильно выполнять эти упражнения. В вооруженных силах США подъемы корпуса используются в тестах физической подготовки. Мы расскажем, как снизить нагрузку на бедра и спину, пред-

ставим разнообразные варианты базисного упражнения для новичков и опытных спортсменов и продемонстрируем свыше 30 дополнительных заданий для укрепления брюшного пресса, спины и бедер, что в итоге позволит вам выполнить 100, 200 или даже 300 подъемов корпуса подряд!

Занимаясь по программе, представленной в этой книге, и посвящая тренировкам всего 15 минут в день, 3 раза в неделю, вы сможете улучшить осанку и физическую форму, развить силу, снизить вес и сжечь жир, чтобы получить тело, о котором всегда мечтали. И это начинается с простого подъема корпуса. Очень легко, не так ли?



Об этой книге

В данной книге представлена простая, но эффективная программа упражнений, которая принесет несомненную пользу мужчинам и женщинам любого возраста и уровня физической подготовки. Выполняя правильно более 30 упражнений разной степени сложности, совместно с подъемами корпуса, вы укрепите мышцы брюшного пресса и поясницы и всего через 7 недель сможете сделать 100, 200 или даже 300 подъемов корпуса!

Для любого изменения в жизни требуется от 7 до 14 дней, чтобы закрепить новую привычку. Эта книга поможет вам легко и просто начать — и достичь желаемого. Ваш успех будет зависеть от создания тренировочной программы, которая станет для вас знакомой, удобной и постоянной. Занятия трудны уже сами по себе, не говоря о ранних утренних подъемах, поездках в спортивный зал, запоминании правил пользования сложными тренажерами и следовании сложной схеме занятий. (К тому же порой бывает непросто разыскать среди вещей абонемент на пользование тренажерным залом.) Теперь вы сможете заниматься по замечательной программе для мышц средней части тела, не выходя из своего уютного дома, что позволит вам сэкономить драгоценное время и бензин, которые в противном случае уходили бы на поездки в тренажерный зал. Вам даже не потребуются дорогостоящий набор гантелей, штанги и DVD с видеозаписью упражнений. Все, что вам нужно, — это ваше тело (а вы ведь им располагаете, не так ли?) и, возможно, медицинский мяч, швейцарский мяч или резиновый эспандер.

Подъемы корпуса относятся к числу упражнений, выполняемых с собственным весом тела. В данном случае задействованы преимущественно мышцы живота. Прежде чем приступить к тренировкам, следует рассмотреть два важных фактора: исходную силу мышц средней части тела (включая мышцы



поясницы и сгибатели бедра) и вес тела; чем вы тяжелее, тем больший вес вам придется поднимать с каждым повторением упражнения. Однако есть и хорошая новость: по мере освоения программы вы укрепите мышцы средней части тела и уберете телесный жир, поскольку ваш метаболизм станет актив-

нее, а объем мышечной массы возрастет. Если вы будете упорно заниматься и сосредоточитесь на точном выполнении заданий, то сможете сделать тело рельефным и снизить вес, занимаясь всего по 15 минут 3 раза в неделю.

Если вы испытываете постоянные боли или вам мешают прежние травмы, особенно в области спины, то непременно переговорите с доктором, прежде чем приступать к тренировкам. Когда вы почувствуете, что готовы к занятиям, приступайте без спешки, прислушиваясь к телу. Остановитесь, если ощутите резкую боль.

В части I представлено введение в программу «300 подъемов корпуса через 7 недель», где раскрываются преимущества подъемов корпуса и то, как эти упражнения укрепляют и подтягивают мышцы средней части тела. Мы объясним и покажем, как правильно выполнять подъемы корпуса для начального, среднего и продвинутого уровней, а также познакомим вас со многими другими упражнениями, которые вы будете использовать, занимаясь по нашей программе. Задача части I состоит в том, чтобы подготовить вас к тренировкам, призванным сделать ваше тело рельефным и изменить фигуру. Первым шагом является подготовка и определение целей, затем мы перейдем к разминке и выполнению начального теста.

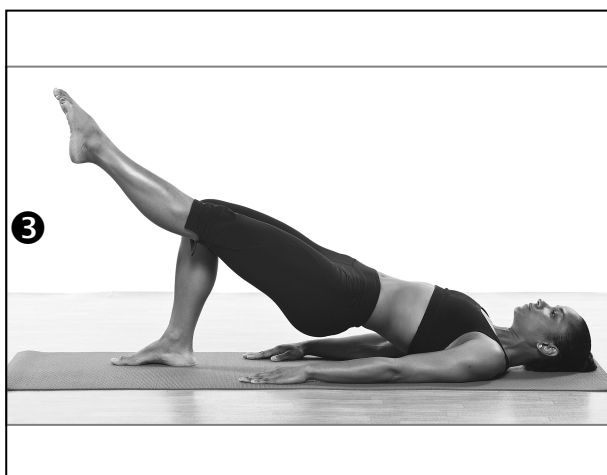
В части II вы приступаете к занятиям по программе на одном из уровней: уровень I рассчитан на 4 недели, уровень II — на 7 недель. Каждый вариант тренировочной программы доступен для людей любого возраста и уровня подготовки. Нагрузка увеличивается постепенно, что позволяет постоянно задействовать большое число мышц средней части тела. В дополнение к подъемам корпуса мы предлагаем более 30 других упражнений для развития брюшного пресса, мышц поясницы и бедер. Эти упражнения также помогут вам продвигаться к цели. Кроме того, в части II приводятся пошаговые инструкции ко всем заданиям. В ней же говорится о программе поддержания физической формы, которая позволит использовать освоенные вами упражнения для того, чтобы сохранять сильный брюшной пресс, мышцы спины и бедер, косые мышцы живота и в целом стройную и мускулистую фигуру.

В приложении представлена программа подготовительного уровня для новичков, которым требуются менее интенсивные тренировки. Вы сможете укрепить мышцы средней части тела, обрести уверенность и освоить правильный подход к выполнению упражнений. В приложении помещены бланки результатов, в которых вы сможете отмечать свои достижения по ходу тренировок. Также здесь имеется раздел, посвященный разминке и растяжке.

Более того, в этой книге вы найдете советы по технике выполнения подъемов корпуса, укреплению мышц средней части тела и получению максимальной пользы от тренировок.

Подъем бедер

Это упражнение следует выполнять медленно и с полным контролем. Оно позволяет проработать все мышцы средней части тела — спину, бедра и брюшной пресс. При этом ваше тело не испытывает ударной нагрузки.



1 Лягте на спину, согните ноги под углом примерно 90 градусов, стопы на полу. Положите прямые руки на пол по обеим сторонам бедер ладонями вниз.

2 Напрягите мышцы брюшного пресса и на выдохе вдавите стопы в пол и поднимите бедра и поясницу так, чтобы тело образовало прямую линию от грудины до колен. Не поднимайте бедра слишком высоко и не выгибайте спину. Задержитесь в этом положении на 15–30 секунд, затем вдохните и медленно вернитесь в исходное положение.

Это составляет 1 повторение.

УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ ПОДЪЕМА БЕДЕР

Чтобы эффективнее проработать мышцы средней части тела и стабилизирующие мышцы, поднимите одну ногу и выпрямите ее так, чтобы она составила одну линию с корпусом, когда вы поднимете бедра в верхнее положение и тело образует одну линию от грудины до колен.

Подъем бедер со швейцарским мячом



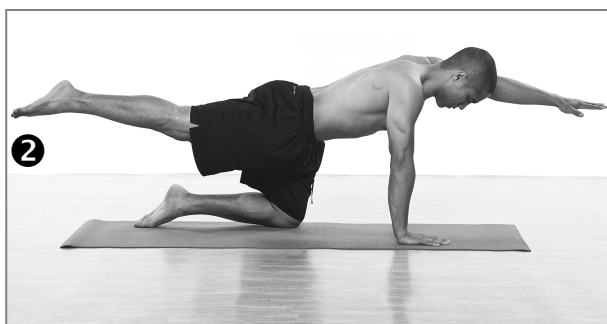
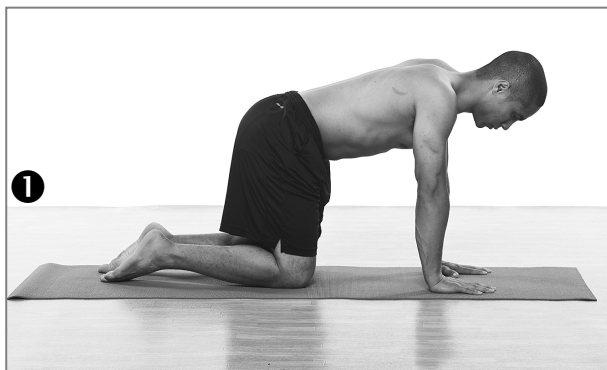
1 Лягте на спину, согните ноги в коленях, поднимите их и положите на швейцарский мяч так, чтобы пятки оказались на его вершине. Разведите ноги на ширину примерно 7–15 см. Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и всем своим весом лежат на мяче. Положите руки вдоль бедер ладонями вниз.

2 Напрягите брюшной пресс, чтобы задействовать мышцы средней части тела, и на выдохе вдавите пятки в мяч и откатите его от тела. Поднимите бедра и поясницу, чтобы образовалась прямая линия от грудины до стоп. При этом лопатки верхней частью остаются прижатыми к полу. Не поднимайте бедра слишком высоко и не прогибайте спину. Задержитесь в этом положении на 15–30 секунд, затем вдохните и пятками медленно подкатите мяч обратно к ягодицам. Опуститесь в исходное положение.

Это составляет 1 повторение.

«Собака»

Это упражнение эффективно развивает силу и пластичность мышц брюшного пресса и бедер, а также укрепляет поясницу, стабилизируя позвоночник.



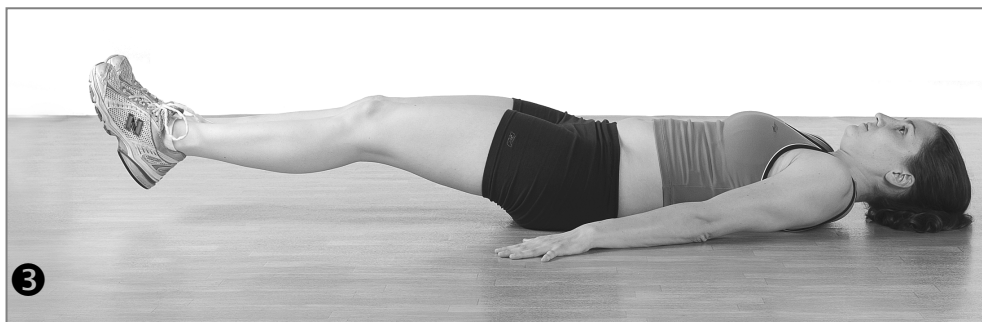
1 Станьте на четвереньки, согнув ноги в коленях под углом 90 градусов. Пальцы ног на полу, ладони на одной вертикали с плечами. Держите голову и спину в нейтральном положении. Не поднимайте и не опускайте голову. Напрягите мышцы брюшного пресса, чтобы удерживать спину от прогибания. На протяжении всего времени выполнения упражнения спина от плеч до ягодиц остается ровной.

2 Одновременно медленно поднимите правую ногу и левую руку, вынеся их в одну плоскость со спиной. Нога должна быть параллельной полу, на одном уровне с бедрами. Рука прямая от плеча, бицепс вровень с ухом. Задержитесь в этом положении на 3–5 секунд, а затем медленно опустите руку и ногу в исходное положение.

Это составляет 1 повторение. Повторите для другой стороны.

Обратный подъем корпуса

Как получить преимущества, которые дает стандартный подъем корпуса для развития мышц средней части тела, но при этом очень ограниченно нагружать поясницу? Наш ответ — используйте обратный подъем корпуса. Держите спину прямой и опускайте ноги на пол медленным движением с полным контролем.



1 Лягте на спину, выпрямите ноги, опустите руки по бокам ладонями вниз.

2 Напрягите мышцы живота и поднимите ноги на 10–15 см над полом, согните их в коленях и подтяните колени к груди. Следите за тем, чтобы не нагружать излишне поясницу, когда отрываете бедра от пола. Остановитесь, когда ягодицы немного приподнимутся над полом.

3 Выпрямите ноги и опустите их до высоты 10–15 см над полом.

Подъем ног

Это упражнение также называют «Ножницы». Оно позволяет эффективно выделить мышцы брюшного пресса.



1 Лягте на спину, выпрямите ноги, опустите руки по бокам ладонями вниз. Напрягите нижние мышцы живота и поднимите стопы на 15 см над полом. Задержитесь на 3 секунды.



2 Удерживая левую ногу в фиксированном положении, поднимите правую еще на 15 см (она окажется на высоте 30 см от пола). Задержитесь на 3 секунды.



3 Одновременно опустите правую ногу на 15 см и поднимите левую на 15 см. Задержитесь на 3 секунды.

Это составляет 2 повторения.