

Введение



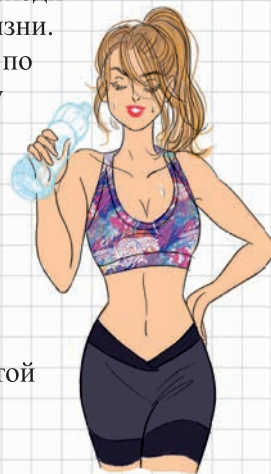
Любите трудные испытания? Воинственны по характеру и ненавидите рутину? Любите получать максимум результатов за минимум времени? Хорошая новость: с помощью методики высокоинтенсивного интервального тренинга, сокращенно обозначаемой ВИИТ (НИТ) и популярной во всем мире, вы сможете накачать мускулатуру, сжечь жиры, увеличить базовую скорость обмена веществ – и все это за 20 минут! Что может быть лучше?

В этой книге мы расскажем все, что вам надо знать о высокоинтенсивных интервальных тренировках, чтобы они наилучшим образом помогли вам преобразить фигуру. Мы разработали для вас программу ВИИТ, которая позволит поработать над мышцами всего тела (а также над сердечно-сосудистой системой) и интенсивность которой будет постепенно нарастать на протяжении нескольких недель. В наших планах: знакомство с основами интенсивного тренинга, чтобы вы могли начать заниматься, не подвергаясь риску травмы; комплексы упражнений, которые позволят вам развиваться, превосходить себя и никогда не скучать. В общем, ждут вас веселье, много пота и высокие результаты!

Любите варьировать удовольствия, менять упражнения в зависимости от настроения? Превосходно! Вашему вниманию будут представлены программы тренировок, которые допускают вариации, использование различных снарядов и аксессуаров, возможность заниматься как в зале, так и на свежем воздухе. У вас будут все возможности успешно тренироваться независимо от места занятий и вашего настроения.

Для того чтобы занятия спортом приносили пользу, необходимо дополнять их другими аспектами здорового образа жизни. Поэтому в данной книге вы найдете также рекомендации по правильному питанию, уходу за своим телом, должному восстановлению сил после тренировки, чтобы вы могли увереннее чувствовать себя, облачившись в спортивную форму, и показывать лучшие результаты. Ведь цель ВИИТ именно в этом и состоит: постоянно превосходить себя, поднимать планку, прогрессировать, выкладываться до конца и никогда не сдаваться. Эта спортивная мантра да пребудет с вами всю жизнь.

Готовы доказать себе, что сила духа рифмуется с красотой тела? Вас ждут 6 недель пота и счастья!



Тест «Высокоинтенсивный интервальный тренинг создан для меня?»

Хорошая новость! Взяв в руки эту книгу, вы уже приняли решение не жалеть усилий. Вы готовы превзойти себя. Да, но с какой целью? Выполните этот маленький тест, чтобы понять, в какой мере высокоинтенсивные интервальные тренировки отвечают вашим ожиданиям.

1 У вас есть волшебная палочка, и вы одним мановением можете изменить что-то в своей внешности.

Вы хотели бы...

- ◆ Подтянуть фигуру.
- Избавиться от галифе на бедрах.
- Иметь более плоский живот, более упругие ягодицы и подтянутые бедра. Короче, похудеть.

2 Ваши отношения со спортом?

- «Я тебя люблю... я тоже нет»¹.
- ◆ Долгая история любви.
- Более-менее, но не до безумия.

3 Для вас спорт – это способ...

- Разрядиться.
- ◆ Преодолеть себя.
- Сбросить вес.



4 После интенсивной тренировки вы любите...

- Ощущение эйфории, доставляемое вам занятиями.
- Уговаривать себя, что эти занятия, сколь бы тяжелы они ни были, для вашего же блага и что в конечном счете за это вам воздастся.

- ◆ Эту боль в мышцах и ломоту во всем теле, напоминающие вам о том, что вы отлично поработали.

5 Что может помешать вам пойти на тренировку?

- ◆ Травма, растяжение...
- Вечеринка с подругами, которая давно уже запланирована в вашем расписании.
- Хороший сериал по телевизору, плохая погода, усталость...

6 Вы считаете себя спортсменкой...

- ◆ Довольно хорошего уровня, которой есть еще куда расти.
- Выходного дня.
- Вы пока еще не считаете себя спортсменкой.

7 Ничуть не комплексуя, вы можете сообщить, сколько вы весите...

- ◆ Всем и каждому.
- Только лучшей подруге.
- Никому!

8 Вы хотели бы повесить свою выносливость?

- Почему бы и нет.
- Да, вам это очень нужно.
- ◆ Нет предела совершенству, верно?



¹ Название известной песни Сержа Генсбура и Джейн Бирхин. – Прим. перев.



Посчитайте!

●	■	◆

Большинство ответов ●. *ВИИТ поможет вам быстро сбросить вес!*

Вы хотели бы сбросить несколько килограммов, изменить фигуру и для этого готовы предпринять усилия. Впрочем, вы давно уже записаны в фитнес-клуб, но имеете привычку регулярно пропускать занятия. Надо признать, что занятия спортом не самая большая ваша страсть, даже если аллергией к ним вы не страдаете. Вы, скорее, дилетантка в мире физкультуры и спорта и предпочли бы не тратить на эти занятия слишком много времени. Благодаря своему краткому и интенсивному формату методика ВИИТ вполне соответствует вашим потребностям в части эффективности и скоротечности. Если будете заниматься прилежно (3 раза в неделю), то сможете достаточно скоро достичь своих целей.



Большинство ответов ■. *ВИИТ поможет вам подтянуть фигуру!*

Чтобы улучшить или поддерживать фигуру, вы решили заняться спортом. Проблема лишь в том, что вы еще не нашли такой вид спорта или такую форму занятий, куда вам хотелось бы возвращаться снова и снова. Вам нужны такие тренировки, которые затягивают, вызывают желание продолжать стараться и проливать пот. У ВИИТ в этом плане перспективы огромные. Эти занятия заставят вас выйти из зоны комфорта, позволят устойчиво прогрессировать, наращивать частоту сердечных сокращений, повышать выносливость, ну и, конечно же, худеть. Взрывной характер выполнения упражнений способствует секреции эндорфина – гормона, который определенно превратит вас в горячую поклонницу высокоинтенсивного интервального тренинга.



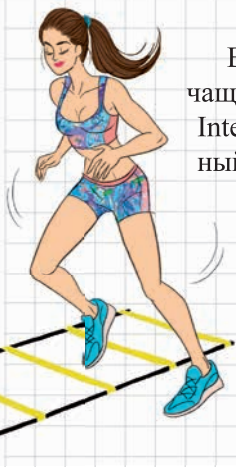
Большинство ответов ◆. *Высокоинтенсивный интервальный тренинг позволит повысить планку вашей физической подготовки!*

Здесь и вопроса нет: метод ВИИТ создан словно специально для вас. Ведь вы помешаны на спорте. Ваша гиперактивная натура побуждает вас постоянно двигаться, хоть в одиночку, хоть в коллективе. Вы не упускаете случая померяться силой и ловкостью с другими. Но на данный момент вам недостает новых испытаний, ваши нынешние тренировки вам несколько наскучили, и складывается ощущение, что вы перестали расти над собой. ВИИТ – это как раз то, что вам нужно: новый опыт, новые ощущения. Эти тренировки помогут вам подняться на новый уровень!



Глава 1

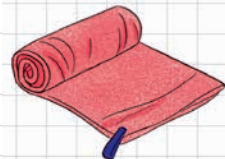
Что такое ВИИТ?



Вам наверняка доводилось немало слышать про ВИИТ, который чаще упоминается в форме английской аббревиатуры HIIT («High Intensity Interval Training»), что переводится как «высокоинтенсивный интервальный тренинг»). Речь идет о программе интенсивных тренировок, где чередуются фазы («интервалы») ускорения и относительного отдыха, что позволяет сжигать максимум калорий за минимум времени. Но на этом достоинства программы не заканчиваются, и, когда вы узнаете о них в данной главе, это наверняка разбудит в вас горячее желание быстрее применить их к себе.

Сейчас вы получите ключи к тому, чтобы все ваши цели были достигнуты в кратчайшие сроки!

Преимущества ВИИТ



Девять вещей, которые надо знать о ВИИТ

ВИИТ представляет собой серии выполняемых в течение очень короткого времени взрывных упражнений, которые заставляют вас раздвигать пределы возможного, вызывают усиленное сжигание жиров, увеличивают мышечную массу, укрепляют глубокую мускулатуру, повышают аэробную и анаэробную производительность (пороги интенсивности). Удивительно?

1 ВИИТ отличается высокой интенсивностью работы

Методика высокоинтенсивного интервального тренинга адресована всем тем, кто любит трудные испытания и не боится ввязываться в них. Высокая интенсивность работы – основа ВИИТ. Вы должны быть готовы выкладываться на 100 %. Если вы выкладываетесь на 50 %, то и результат будет 50-процентный. Для начала и

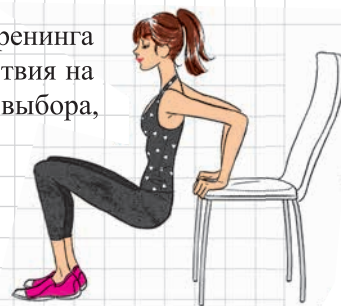
Вкратце, что значит «аэробный» и «анаэробный»?

- Упражнения, выполняемые в аэробной зоне, имеют умеренную интенсивность. Например, если при выполнении упражнения вы можете разговаривать, это означает, что вы в аэробной зоне и это не та интенсивность, которая подразумевается методикой ВИИТ.
- Анаэробные нагрузки – это кратковременные усилия высочайшей интенсивности, когда мышцы вынуждены работать без поступления кислорода. Поэтому они удовлетворяют свои потребности в энергии за счет АТФ (аденозинтрифосфата), энергетических молекул клеток и гликогена – хранилища глюкозы. Таким образом, если во время высокоинтенсивной интервальной тренировки вы запыхались так, что не можете сказать и слова, значит, вы работаете в анаэробном режиме.

это неплохо, но цель высокоинтенсивного интервального тренинга не в этом. Если вы хотите достичь максимального воздействия на вашу мышечную и жировую массу, то у вас нет другого выбора, как работать изо всех сил.

② В методе ВИИТ чередуются стадии интенсивных усилий и фаз отдыха

В течение очень короткого времени вы чередуете фазы высокоинтенсивной работы (когда доводите до максимума частоту сердечных сокращений за счет упражнений, повторяемых как можно быстрее и как можно большее число раз) и фазы меньшей интенсивности (пассивного или активного отдыха). Такое чередование ритмов позволяет эффективно использовать энергетические резервы организма, поскольку он не успевает адаптироваться и перейти в режим энергосбережения.



③ В процессе высокоинтенсивного интервального тренинга организм черпает энергию из различных резервов

Во время интенсивных фаз вы работаете в анаэробном режиме: кислород в мышцы не поступает. В первую очередь организм удовлетворяет свои потребности в энергии за счет АТФ, молекул аденозинтрифосфата, которые имеются в каждой мышечной клетке и снабжают энергией мышцы в процессе интенсивной работы. Количество АТФ в клетках ограничено: их хватает лишь на 2–3 секунды усилий. К счастью, природа позаботилась о нас, и в наших мышцах в качестве источников горючего содержатся также креатинфосфат и гликоген. Благодаря этим резервам организм может поддерживать интенсивные усилия до полутора минут, и это обстоятельство играет важную роль в методе ВИИТ. Отметим при этом, что ощущение, как будто вы задыхаетесь, возникающее во время тренировок, вызвано тем, что мышцы работают в анаэробном режиме, то есть без поступления кислорода.



④ Эффективность метода научно доказана

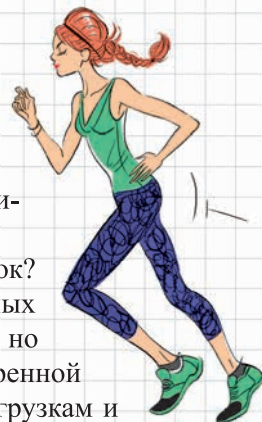
Научным обоснованием высокоинтенсивного интервального тренинга служат исследования доктора Идзуми Табата (основоположника метода, носящего его имя). В 1990-е годы этот японский ученый изучал эффективность особого протокола 4-минутных интервальных тренировок (20 секунд усилий, 10 секунд отдыха, и все повторяется 8 раз). Ему и его помощникам удалось показать, что такой тренировочный режим, поддерживаемый 5 раз в неделю на протяжении 6 недель, позволяет спортсменам увеличить базовую скорость обмена веществ и анаэробные возможности в большей мере, чем более продолжительные, но менее интенсивные тренировки. Это исследование легло в основу различных программ ВИИТ.



5 ВИИТ стимулирует рост мышечной ткани

При интенсивных физических нагрузках организм выделяет различные гормоны, включая гормон роста и тестостерон, которые играют важную роль в процессе роста мышц. Они способствуют расщеплению жиров, восстановлению мышц, поврежденных в процессе тренировок, и стимулируют увеличение мышечной массы.

Что же все-таки отличает ВИИТ от классических тренировок? При нагрузках более продолжительных, но менее интенсивных вы тоже сжигаете калории и наращиваете мышечную массу, но это делается не так быстро и эффективно. Почему? При умеренной интенсивности организм постепенно приспосабливается к нагрузкам и ваш прогресс замедляется. Некоторые исследования указывают на то, что несколько минут занятий на пределе возможностей вызывают такие же изменения на молекулярном уровне, как бег или езда на велосипеде в течение часа.



Кислородный долг, или избыточное потребление кислорода после нагрузок, представляет собой один из механизмов восстановления организма после высокоинтенсивной тренировки. По окончании тренировки организм потребляет больше кислорода, чтобы компенсировать его недостаток в процессе анаэробных нагрузок (это может продолжаться до 48 часов).

6 Быстрота и точность

В методе ВИИТ скорость важна, но ее одной недостаточно. Не менее, если не более важной является точность выполнения упражнений. С течением времени скорость выполнения и количество повторений будут возрастать совершенно естественным образом. И не забывайте: правильно выполняемые упражнения – секрет успешных и безопасных тренировок.

Позитивное мышление

Не будем заблуждаться: высокоинтенсивный интервальный тренинг – это тяжело. У вас наверняка будет соблазн остановиться, а то и бросить раз и навсегда. Но не опускайте руки! Такое упадочное настроение время от времени является совершенно нормальным. Лишь бы такие унылые дни чередовались с другими днями, когда вы чувствуете оптимизм и уверенность. Для этого постоянно напоминайте себе: вы способны все преодолеть!



7 ВИИТ эффективнее классических тренировок

Если вы готовы выложиться на все сто в течение 20 минут ВИИТ, то сможете сжечь на 40 % больше калорий, чем с помощью классического тренинга. И еще одна хорошая новость: по окончании занятия ваш организм будет продолжать потреблять калории в усиленном режиме до 48 часов. За счет чего? При высокоинтенсивных нагрузках в организме возникает «кислородный долг», и по окончании тренировки организм этот «долг» погашает, потребляя больше кислорода и сжигая больше калорий.

8 ВИИТ исполняет любые желания

Вы хотите сбросить вес, превзойти себя, накачать мышцы, подтянуть тело? ВИИТ исполнит любые ваши желания. Эта система тренировок хорошо подходит и опытным спортсменкам, и тем, кто только начинает заниматься спортом.

9 ВИИТ бросает вам вызов

Лейтмотивом высокоинтенсивных интервальных тренировок является преодоление себя. После такой тренировки выходишь совершенно измученной, а если это не так, значит, вы плохо старались. Этот метод тренировок очень требователен и не терпит компромиссов. Это цена, которую нужно заплатить, если вы хотите быстро получить результат. И не забывайте, что ВИИТ лишь подтверждает общее правило: труд и мотивация всегда воздаются.



Словарь ВИИТ

Прежде чем стать профессионалом высокоинтенсивного интервального тренинга, вы должны познакомиться с некоторыми понятиями и выражениями, которые помогут вам лучше понять смысл тренировок и лучше узнать свое собственное тело.

AMRAP

As Many Round As Possible («Как можно больше раундов») – тренировочный протокол, позаимствованный из кроссфита и ориентированный на время и скорость. Вы должны за установленное время выполнить как можно больше раундов (циклов). В нашей программе ВИИТ число раундов зафиксировано изначально. А вот внутри каждого раунда вы должны выполнять как можно больше повторений каждого упражнения. То есть принцип здесь тот же.

Body Weight

Когда говорят о тренировках с собственным весом, имеется в виду, что вы не используете никаких отягощений, а преодолеваете исключительно вес своего тела. Программы ВИИТ, представленные в этой тетради, состоят преимущественно из таких упражнений. Когда вы овладеете базовыми движениями, можете при желании добавлять отягощения, снаряды для увеличения нагрузки. Но даже без всяких гантелей вашим мышцам придется туго!



Core Training

Речь идет об укреплении всей мышечной цепи центра тела, мышечного корсета, того, что иногда обозначают словом «кор», заимствованным из английского языка (*core* – «центр», «сердцевина»). Мышечный корсет включает в себя брюшные, поясничные, ягодичные мышцы, а также приводящие мышцы, которые находятся на внутренней стороне бедер. Он призван обеспечивать устойчивость, координацию, отвечает за осанку и равномерное распределение сил в теле. Мышцы кора обеспечивают стабильность и крепость позвоночника и таза. В нашей программе ВИИТ укреплению мышечного корсета способствуют такие упражнения, как бурпи, «альпинист», подъемы коленей...



WOD

Эта англоязычная аббревиатура (*Workout Of the Day* – «тренировка дня», «вод») используется для обозначения занятий по кроссфиту, и ее можно применять также к высокоинтенсивным интервальным тренировкам.



8 убедительных причин заняться ВИИТ

Причин заняться ВИИТ очень много.

Вот лишь некоторые доводы в пользу этого метода тренировок.

1 Никакого снаряжения, никаких затрат

ВИИТ можно заниматься где угодно – дома, на курорте, на работе – и когда угодно. Никакого снаряжения не нужно. Все упражнения выполняются без отягощений, с собственным весом тела. Разумеется, со временем вы, может быть, захотите сделать свои занятия еще более интенсивными с помощью гимнастических снарядов и отягощений.

Но на первое время вам понадобятся только кроссовки... и, конечно, изрядное количество силы воли.



2 Вы выигрываете по всем направлениям

Высокоинтенсивные интервальные тренировки позволяют прорабатывать все тело по всем направлениям: и сердечно-сосудистая система укрепляется, и мышцы накачиваются. Вы избавляетесь от лишнего веса, сохраняя крепкие мышцы и получая стройную, подтянутую фигуру.

3 Мышцы укрепляются, но не перекачиваются

Не хотите выглядеть чересчур накачанной, слишком мускулистой? Не бойтесь: занимаясь ВИИТ, культуристкой вы не станете. Эта программа коротких интенсивных упражнений укрепляет мышцы, но они остаются тонкими и вытянутыми.

4 Экспресс-тренинг

Высокоинтенсивные интервальные тренировки очень короткие: 3 раза в неделю по 30 минут (включая разминку и заминку) и ни минутой больше. Эти короткие интенсивные тренировки можно без труда втиснуть в любой режим дня, даже если у вас нет ни одной свободной минутки. Девяносто минут упражнений в неделю – это практически продолжительность двух серий «Игры престолов»!

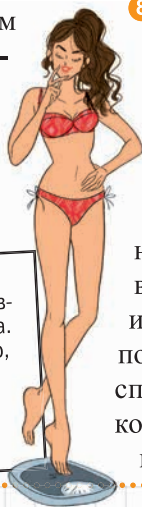
Чтобы выделить время на тренировку, можно сократить на полчаса обед с подругой или вставать на полчаса раньше. Время выкроить всегда можно: на самом деле это вопрос организованности.

5 Усиленное сжигание калорий

Благодаря ВИИТ вы сжигаете максимум калорий во время тренировки, а особенно после нее. За счет чего? За счет погашения кислородного долга (см. с. 8). Высокоинтенсивные занятия вызывают усиленное потребление кислорода. Когда тренировка заканчивается, организм вынужден использовать жировые запасы для погашения возникшего кислородного долга. Этот феномен может продолжаться до 48 часов после окончания тренировки.

Позитивный настрой

Высокоинтенсивные интервальные тренировки не должны быть пыткой для вашего тела. Не перегибайте палку. Работайте не бездумно, прислушивайтесь к своим ощущениям и помните о том, что спортом вы занимаетесь именно потому, что любите свое тело и хотите позаботиться о нем.



6 Быстрое достижение результата

Первые результаты вы сможете наблюдать уже через 3–4 недели. Более плоский живот, более подтянутые мышцы на руках и бедрах, более упругие ягодицы. Разумеется, все это при том условии, что вы занимаетесь регулярно, до конца выкладываясь на каждой тренировке, и придерживаетесь правил здорового питания.



7 Постепенное нарастание мощи

Это правда, что для того, чтобы начать заниматься ВИИТ, надо иметь некоторый спортивный опыт, потому что требования и нагрузки все-таки высокие. Но это не значит, что для того, чтобы получать пользу от ВИИТ, вы должны быть спортсменкой высокого уровня. Предлагаемые здесь программы нацелены на то, чтобы ваше тело постепенно становилось все мощнее независимо от того, каким был ваш первоначальный уровень.

8 Всплеск эндорфинов

У вас плохой день, настроение хуже некуда, и заниматься нет никакого желания? Это значит, что тренировка сегодня вам нужнее, чем когда бы то ни было! Высокоинтенсивные интервальные тренировки помогут вам разрядиться, выбросить из головы дурные мысли и зарядиться эндорфинами, которые повысят вам настроение. Пользы от спорта больше всего именно тогда, когда у вас нет желания им заниматься.

Перед началом Я снаряжаюсь

Хотя для занятий ВИИТ никакие спортивные снаряды не нужны, некоторые вещи все-таки пригодятся – для комфорта и безопасности. Вот описание содержимого вашей спортивной сумки.



Коврик для йоги

Он не то чтобы обязателен, но очень удобен и поможет избежать болей в коленях или чувствовать себя более комфортно при выполнении некоторых упражнений на полу (отжимания на коленях, кранчи, супервумен, планка...).

Бутылка с водой

На протяжении всего занятия держите под рукой бутылку с водой и время от времени делайте по глоточку.

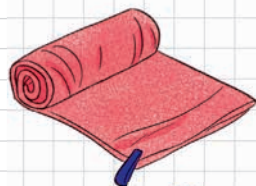


Совет для здоровья

Выбирайте бутылочку из пластика, не содержащего бисфенол А (химическое соединение, входящее в состав многих пищевых пластмасс и отрицательно сказывающееся на репродуктивной способности). И помните о том, что бутылки из полиэтилентерефталата (ПЭТ) предназначены для однократного использования. Не рекомендуется использовать их вторично, поскольку это чревато размножением бактерий (ведь вы их носите повсюду, а моются они плохо).

Полотенце

Вам неизбежно придется потеть, поэтому без полотенца никак не обойтись.



Гантели

Они необязательны, но могут помочь вам усилить нагрузки. Вместо гантелей можно также использовать бутылки с водой, хотя держать их не так удобно. Что касается веса, то для начала остановите свой выбор на гантелях массой от 1 до 1,5 килограмма.



Таймер

Если вдруг вам будет разрешено использовать на тренировках лишь какой-то один дополнительный аксессуар, выбирайте интервальный таймер. Он позволит не включать заново секундомер после каждого упражнения. Существуют часы, фитнес-браслеты и мобильные приложения с такой функцией. Вы можете устанавливать по своему желанию продолжительность интервалов интенсивной работы и отдыха и количество раундов. Еще одна хорошая новость в том, что эти мобильные приложения можно скачать совершенно бесплатно!





Стильная и удобная спортивная форма

Хорошо выглядеть в спортивной форме важно с точки зрения мотивации и самооценки (не забываем и про селфи в социальных сетях!), поэтому даже для домашних занятий выбирайте такую форму, как если бы вы занимались в модном фитнес-клубе. Прежде всего обратите внимание на материал: он должен быть дышащий, потому что вам предстоит много потеть.

Такие новые материалы, как Dri-Fit (от Nike) и Ceramicool (от Odlo), благоприятствуют выведению пота и поддержанию нормальной температуры тела. Для нижней части выбирайте шорты или лосины. Одежда должна быть удобной и не стеснять движений. Например, не следует сдавливать поясом или ремнем талию. Бесшовные лосины – оптимальный вариант.

Избегайте слишком свободной одежды
Для занятий ВИИТ выбирайте одежду облегающую, не слишком свободную, чтобы она не соскальзывала и не мешала вам.

Выбор обуви...

Кроссовки должны быть удобными, хорошо поглощать удары и иметь противоскользкую подошву. Не вздумайте заниматься в носках: нет лучшего способа поскользнуться и упасть или неправильно выполнить упражнение из-за недостаточной устойчивости на полу.

...и бюстгалтера

Выбирайте бюстгалтер спортивного типа для интенсивных нагрузок. Во время занятий вам придется прыгать, бегать на месте, выполнять подъемы коленей, а все эти движения оказывают сильное воздействие на грудь. Поэтому правильно подобранный спортивный бюстгалтер будет защищать и поддерживать грудь. Как же сделать правильный выбор? Прежде всего, бюстгалтер должен быть удобным, а материал – дышащим, чтобы через него свободно выходил пот. Если у вас большая грудь, рекомендуется выбирать модели с бретелями в форме X или Y. При выборе немаловажен и фактор стиля и эстетики: выбирайте крой и расцветку, которые вам нравятся!



Сколько служит спортивный бюстгалтер?
Спортивные бюстгалтеры необходимо регулярно менять, потому что они изнашиваются. Ориентируйтесь на то, что менять их придется каждые полгода, хотя многое зависит от вашего тренировочного режима.

Тренируйтесь под музыку

Ничто так не мотивирует, как зажигательное музыкальное сопровождение. Вот примерный плей-лист, который можете слушать без ограничений:
Locked Out of Heaven, Bruno Mars
Watch Out for This, Major Lazer
Bang Bang, Jessie J, Ariana Grande, Nicki Minaj
Run the World, Beyoncé
Shape of You, Ed Sheeran

