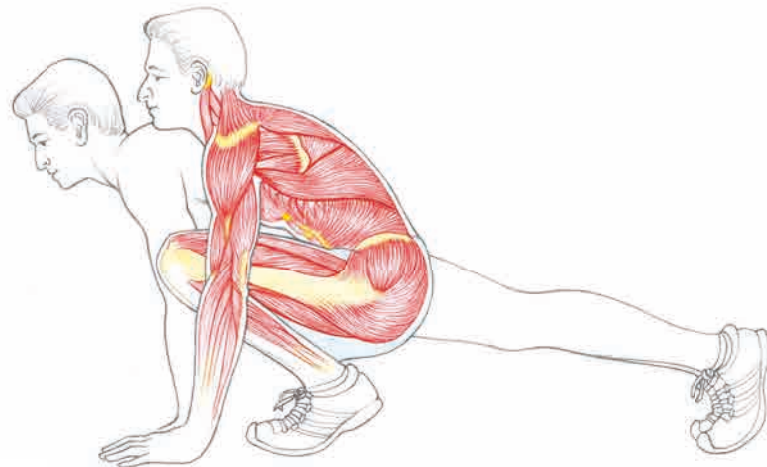


# СОДЕРЖАНИЕ



## ЧАСТЬ I

### РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ . . . . . 8

Предисловие к новому изданию • Что нового в этом издании • Структура книги • Ваше тело: краткое знакомство с опорно-двигательной системой • Ваше тело: краткое знакомство с суставами и движениями • Концепции и принципы тренировок • Виды систем упражнений • Руководство по выбору упражнений в зависимости от уровня сложности

## ЧАСТЬ II

### УПРАЖНЕНИЯ

#### 1. Разминка перед тренировкой . . . . . 30

Жимовой швунг с приседанием • Повороты корпуса стоя • Подъем из приседа с медицинским мячом и прогибанием назад • Выпады в разных направлениях • Повороты корпуса с наклоном вперед сидя • Махи руками в движении • Бег с подъемом коленей • Подъем пяток к ягодицам

#### 2. Мышцы живота, стабилизация и баланс . . . . . 40

Подготовительное упражнение для улучшения осанки • Программа стабилизации мышц живота • Активация поперечной мышцы живота в стойке на четвереньках • Наклоны вперед на коленях с гимнастическим мячом • Стабилизация тела в позе планки • Боковая планка • Мост на двух ногах с поднятыми руками • Мост с гимнастическим мячом • Скручивание с весом собственного тела • Подъем корпуса с весом собственного тела • Подъем ног в висе • Приседания на мяче BOSU

#### 3. Комплексные и взрывные упражнения . . . . . 56

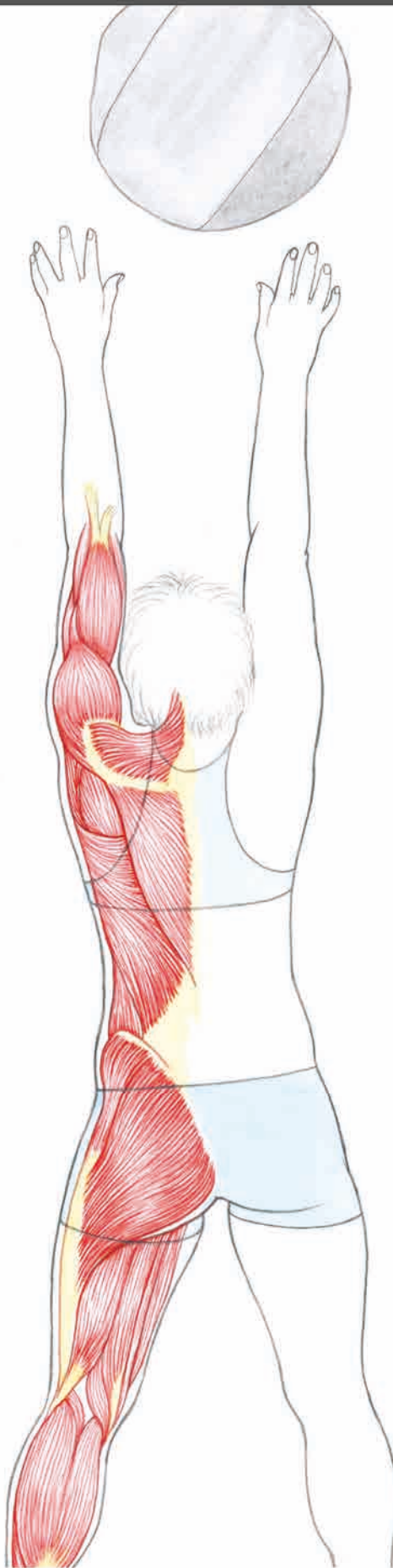
Наклоны вперед стоя с согнутыми ногами • Приседания с весом собственного тела • Приседания со штангой на плечах • Приседания со штангой на груди • Приседания со штангой над головой • Жим от плеч со штангой стоя • Жимовой швунг/толчковый швунг • Становая тяга с согнутыми ногами и штангой • Взятие набивного мяча на грудь • Становая тяга сумо с высокой протяжкой • Взятие штанги на грудь • Рывок штанги в стойку • Попеременные волны с канатами • Махи гирей

#### 4. Ноги и таз . . . . . 84

Выпады со штангой • Выпады в стороны • Подъем на скамью • Приседание плие со штангой • Качели с гимнастическим мячом

#### 5. Плиометрические упражнения . . . . . 92

Прыжки из полуприседа с подъемом рук • Прыжки на тумбу • Бросок мяча к стене из приседа • 4-частное бёрпи





## **6. Грудь . . . . . 100**

Отжимания • Модифицированные отжимания с весом собственного тела • Жим гантелей лежа • Жим штанги лежа • Разведение рук с гантелями на скамье • Отжимания на брусьях с весом собственного тела

## **7. Спина и плечевой пояс . . . . . 110**

Тяга вниз на тренажере для широчайшей мышцы спины • Подтягивания с весом собственного тела • Пулловер на тренажере стоя • Тяга штанги в наклоне • Тяга гантели одной рукой в наклоне • Жим от плеч с гантелями сидя • Тяга на тренажере сидя • Подъем руки и противоположной ноги на гимнастическом мяче • Экстензия позвоночника на тренажере • Экстензия позвоночника на гимнастическом мяче • Подъем гантелей в стороны сидя на мяче • Тяга штанги с фигурным грифом к груди • Отведение руки с эластичной лентой

## **8. Руки . . . . . 130**

Экстензия на трицепс с гантелью сидя на гимнастическом мяче • Французский жим штанги лежа • Жим штанги на трицепс • Подъем штанги на бицепс стоя

## **9. Аэробные и метаболические тренировки . . . . . 136**

Прыжки через скакалку • Тренажеры для аэробных упражнений • Бег трусцой

## **10. Расслабление и растяжка после основной тренировки . . . . . 144**

Ноги к груди лежа • Повороты бедер в стороны лежа • Растяжка ягодичных мышц лежа • Растяжка задней группы мышц бедра лежа • Растяжка глубоких наружных вращателей бедра лежа • Повороты сидя • Растяжка подвздошно-поясничной мышцы стоя на колене • Растяжка груди и плеча стоя • Растяжка шеи и плеча • Растяжка трицепса стоя • Наклоны в стороны на гимнастическом мяче • Растяжка плеч с гимнастическим мячом • Растяжка для всего тела • Растяжка позвоночника с гимнастическим мячом • Растяжка мышц живота с гимнастическим мячом • Планка и собака мордой вниз • Поза ребенка

## **СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ . . . . . 162**

## **УКАЗАТЕЛЬ . . . . . 163**

## **ОБ АВТОРЕ . . . . . 167**

## Предисловие к новому изданию

Когда я написал оригинальную версию этой книги в 2004 году \*, она стала бестселлером, вышла тиражом 200 тысяч экземпляров и была переведена на девять языков. С тех пор мир занятий физическими упражнениями радикально изменился под влиянием двух обстоятельств: прихода поколения миллениалов и появления новых технологий.

И вы наверняка ощущаете на себе влияние многих из этих изменений на систему занятий физическими упражнениями.

Если вы миллениал (то есть родились в период с 1980 по 2000 год), ваши ровесники составляют четверть населения США. Их годовая покупательная способность оценивается в 200 миллиардов долларов. Через десять лет вы будете составлять большинство экономически активной рабочей силы страны. Ваши ценности радикально отличаются от ценностей ваших предшественников — поколения X. Вы уже не видите разницы между карточками медицинского страхования и абонементом в тренажерный зал, а ваши оригинальные предпочтения стимулируют развитие новых тенденций. Вам нужны целостные персонализированные тренировки — удобные, занимательные и активно задействующие современные технологии. Миллениалы сделали занятия физическими упражнениями и заботу о здоровье более высоким приоритетом, чем любое другое поколение в послевоенное время. В отчете Международной ассоциации спортивных, оздоровительных и теннисных клубов, опубликованном в 2013 году, говорится, что 27 процентов миллениалов в возрасте 21–30 лет посещают фитнес-клубы — это больше, чем в любой другой возрастной группе.

Вы уже не согласны просто потреблять маркетинговую информацию, распространяемую через средства массовой информации. Это особенно очевидно в отношении питания. И хотя вы по-прежнему цените удобство и экономию, но уже следуете программам питания с низким содержанием углеводов или палеодиете, ищете на рынке органические местные продукты и готовы платить за них дороже.

Для вас комплексный подход к здоровью важнее других, более поверхностных ценностей. Вы отказались от одержимости похудением и бросили вызов стереотипным представлениям об образе тела. Качество жизни, ее продолжительность и хорошее самочувствие для вас важнее стремления хорошо выглядеть. В общем, вы воспринимаете здоровье как неотъемлемую часть стремления к гармоничному образу жизни.

Поэтому вы говорите об интегрировании работы и жизни, а не о поиске баланса между работой и жизнью. Вы ищете среду для жизни и работы, в которой здоровье воспринималось бы как норма. И в этом вам помогают Google, тренеры и наставники.

Будучи первым поколением, с самых первых дней жизни близко знакомым с высокими технологиями, вы быстро учитесь. Придаете большое значение мгновенной обратной связи и оценке своих действий в реальном времени. Используете такие устройства, как спортивные трекеры и умные часы, с большим энтузиазмом, чем любое предыдущее поколение, отслеживая с их помощью число пройденных шагов, частоту сердечных сокращений (ЧСС) и количество потребляемых калорий, а также применяете

мобильные приложения для создания персонализированных режимов питания и тренировочных программ.

Представители поколения Y перешли от планирования долгосрочных расходов к более осмысленному, персонализированному образу жизни. И это требование индивидуализации, гибкости и удобства проявляется во всем, что относится к здоровью и тренировкам. Начав с пилатеса и кроссфита, вы стали искать тренировочные курсы с меньшим числом участников, проводимые в меньших залах, расположенных ближе к дому или работе, либо даже онлайн-тренировки, предоставляемые по запросам «йога» или «зумба». Вы предпочитаете программы, приспособленные к вашим личным потребностям, а также, принимая во внимание ваш сверх всякой меры загруженный график, менее продолжительные и более интенсивные.

Вы привнесли элемент развлечения во все: от мобильных приложений, которые превращают процесс достижения целей в физической подготовке в игру, до реальных игр в процессе занятий физическими упражнениями, чтобы сделать их интереснее. В качестве примеров можно привести гонки с препятствиями Tough Mudder и забеги вроде The Color Run.

И хотя кардиотренировки средней интенсивности остаются наиболее эффективным способом снижения веса, упражнения на традиционном тренажере «беговая дорожка» вас уже не прельщают. Поэтому вы обратились к занятиям, схема которых постоянно меняется, и используете высокоинтенсивные интервальные тренировки, такие как Orangetheory, соулсайкл, зумба и кроссфит. В последнем годовом отчете Ассоциации индустрии спорта и фитнеса говорится, что миллениалы отдают предпочтение тем видам физической активности, в которых господствует дух сотрудничества, а не соревновательности. Направления фитнеса и сообщества занимающихся ими людей, которые вы поддерживаете, отражены в вашем персональном стиле и социальных сетях. Например, сообщество единомышленников #fitfam занимается соулсайклом и кроссфитом.

Принимая во внимание все эти радикальные изменения, я очень обрадовался, когда мне предложили подготовить обновленное издание данной книги. Пришло время полностью переписать ее и изменить послание, которое она несет новому информированному поколению, выбирающему функциональные комплексные тренировки. В связи с этим я хочу поблагодарить Коллен Дорси и коллектив издательства Fox Chapel за понимание нового видения и необходимости выпуска пересмотренного издания.

Я имел честь преподавать анатомию движения почти 30 лет, успев поработать с тремя тысячами учеников и клиентов. Спасибо всем вам. Пусть этот путь никогда не закончится.

Мое предложение, дорогие читатели, очень простое: пользуйтесь данной книгой. Для развлечения, получения сведений и мотивации. Тренируйтесь с ней. Сверяйтесь с ней. Пусть она вдохновляет вас на изменения к лучшему. Станьте более счастливым, сильным, позитивным человеком, привносящим в этот мир что-то хорошее.

Ваш тренер Марк Велла,  
доктор-натуропат, май 2017 года

\* «Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса» (АСТ, 2007). — Примеч. ред.

## Что нового в этом издании

Здесь представлено много совершенно новых упражнений. Первая часть книги полностью пересмотрена, а в словарь, завершающий книгу, внесены изменения. В целом акцент перенесен с упражнений, выполняемых в зале, на комплексные функциональные тренировки, отвечающие современным требованиям. Мне хотелось бы включить сюда еще больше упражнений, но каждая книга имеет свои пределы. Мы надеемся, что после того, как вы ее прочтете, у вас появится желание найти больше упражнений, которые вам подходят.

## Структура книги

Данная книга представляет собой уникальное и увлекательное руководство, справочное пособие и иллюстрированное образовательное издание в области физических упражнений и функционально ориентированной анатомии человека, имеющей отношение к тренировкам. Она содержит иллюстративный и текстовый материал, включающий анализ и правила выполнения упражнений. Эта книга поможет вам лучше понять анатомию человека и особенности осуществления движений. Она послужит не только увлекательным чтением, но и предоставит огромный массив знаний, которые можно использовать с целью самосовершенствования и тренерам, стремящимся глубже погрузиться в анатомию и физиологию упражнений, и тем, кто хочет более детально представлять, как функционирует его тело и строится тренировочная программа. Книга разделена на две части: в первой представлено руководство для начинающих, а во второй — множество разнообразных упражнений.

### ЧАСТЬ I. РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ.

Здесь вы познакомитесь с анатомией опорно-двигательного аппарата и движениями, а также с соответствующими концепциями и принципами тренировок, которые можно использовать для постепенного, эффективного и безопасного развития в рамках конкретной программы. В этой части сравниваются различные виды тренировок, появившиеся в последние годы, и предлагаются примеры систем упражнений. Завершает ее таблица, в которой предлагается иерархическое построение тренировки в зависимости от степени сложности упражнений, — вы можете использовать ее для создания собственной программы или изменения существующей (например, увеличения/уменьшения ее интенсивности или увеличения/уменьшения тренировочного объема).

**ЧАСТЬ II. УПРАЖНЕНИЯ.** Она состоит более чем из ста упражнений, представленных в десяти главах. Это, в частности, комплексные и плиометрические упражнения, упражнения на развитие стабильности и выносливости. Они также делятся на группы в зависимости от прорабатываемых частей тела: груди, живота, рук, ног, таза, спины и плечевого пояса. Каждая из глав начинается с базового представления определенной части тела или системы упражнений. Все упражнения можно рассматривать независимо друг от друга: вам не нужно читать всю книгу подряд. Название основного упражнения и базовая информация приводятся в верхней части страницы. Далее представлено руководство по выполнению: исходное положение, техника и полезные рекомендации. Также

приводится визуальный и технический анализ основных мышц, задействованных в ходе упражнения. Цветные иллюстрации сопровождаются небольшими рисунками, на которых изображено исходное и конечное положение.

### НОВАЯ СИСТЕМА ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

В этой книге мы используем новую систему цветов для дифференцирования упражнений в зависимости от уровня их сложности. Зеленым цветом отмечены тренировки с низкой интенсивностью и упражнения, подходящие для начинающих. Оранжевый цвет означает средний уровень интенсивности тренировки. Красный цвет соответствует упражнениям с высоким уровнем интенсивности, предназначенным для хорошо подготовленных спортсменов. Индикаторы цвета вы увидите в верхней части страниц с описанием упражнений, где указан уровень их сложности, и в таблице уровня сложности упражнений (см. с. 27). Имейте в виду, что сложность упражнений указывается только в качестве рекомендации, а не истины в последней инстанции, поскольку может варьироваться путем изменения скорости выполнения движений, числа повторений, веса отягощений и продолжительности отдыха между подходами.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** Тело взрослого человека состоит более чем из 600 мышц и 200 костей. В целях простоты и эффективности мы выделяем примерно 70 основных мышц, участвующих в выполнении движений и стабилизации тела. Небольшим глубоким мышцам спины, преимущественному числу мышц кистей и стоп, а также многим мелким мышцам внимание в книге не уделяется. Если упоминать и их, то пришлось бы добавить несколько страниц к анализу лишь одного упражнения.

### Предостережение

Эта книга является полезным инструментом, но она не способна заменить знания и опыт профессионалов, понимающих все тонкости физической подготовки, а также их личное внимание, которое может поддерживать, мотивировать и предостерегать вас от приложения чрезмерных усилий. Найдите опытного тренера и работайте с ним.

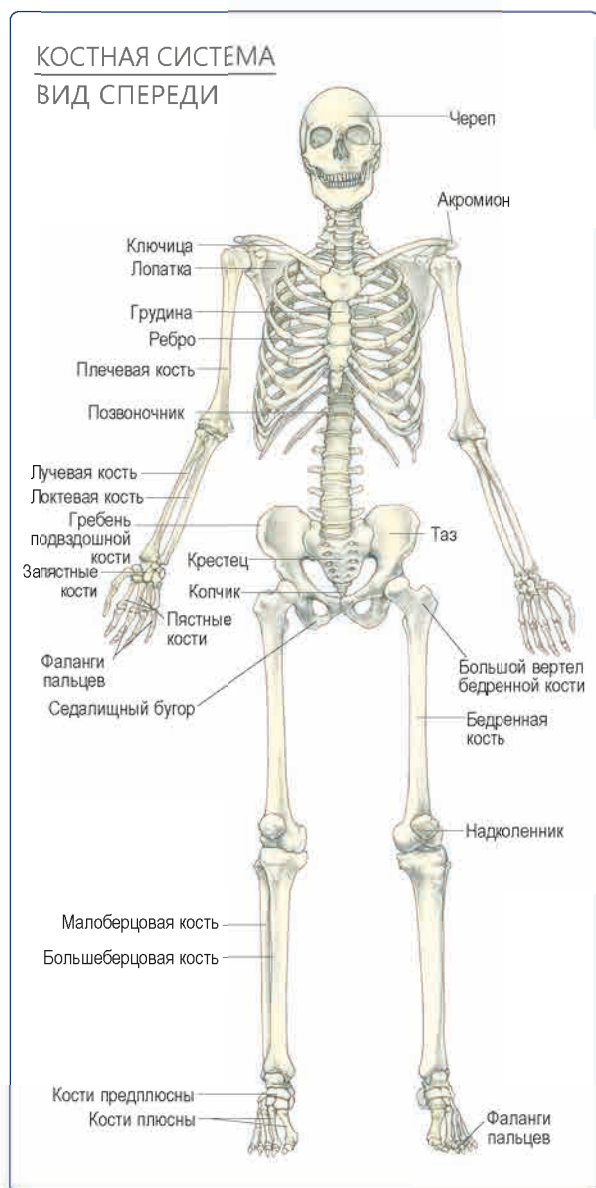
### ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Многие упражнения, представленные в этой книге, могут привести к травме, если выполнять их без адекватного инструктирования и наблюдения. Прежде чем приступать к выполнению каких бы то ни было упражнений, мы рекомендуем вам пройти тест на определение степени физической подготовки. Если вы находитесь на начальном уровне, вам непременно потребуется руководство квалифицированного тренера. Данная книга не представляет собой медицинское руководство. Автор и издатель не несут ответственности за какие-либо травмы или иной ущерб, понесенный в результате использования информации, содержащейся в данной книге.

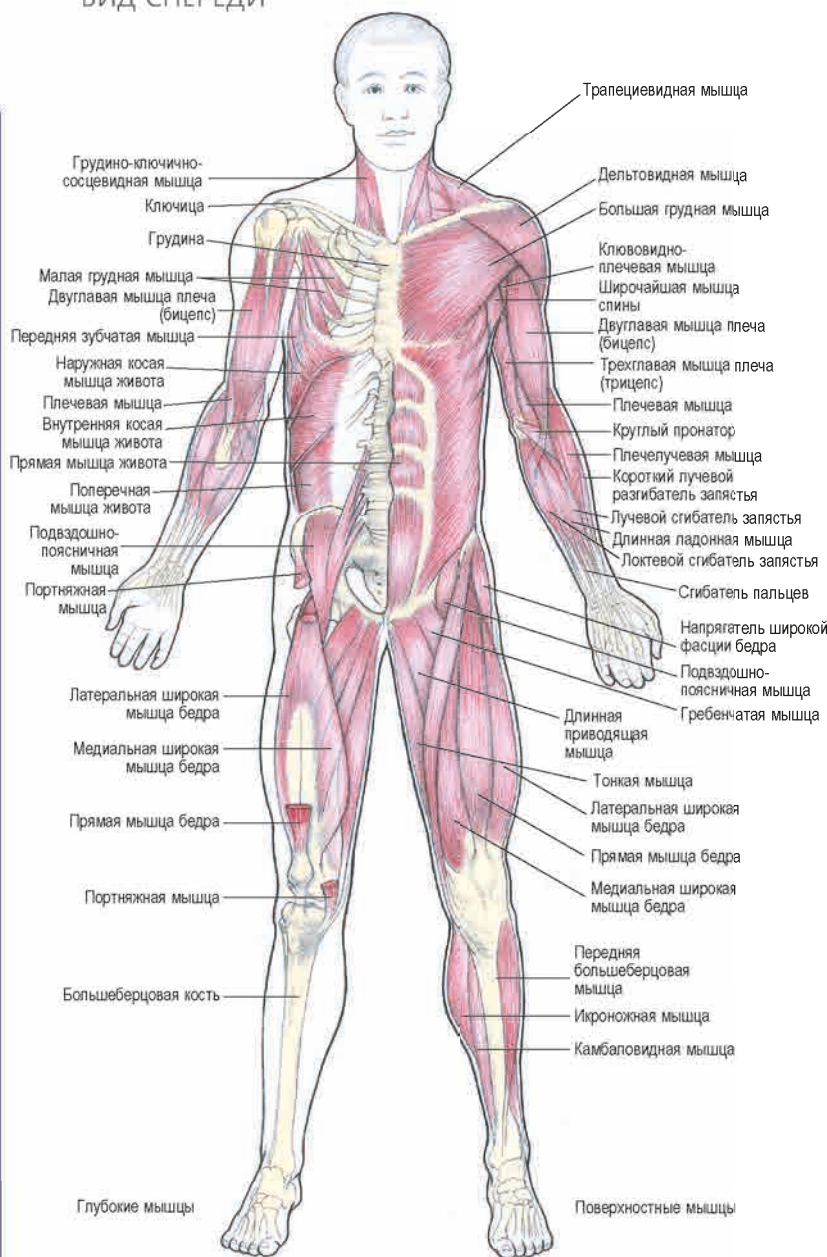
# Ваше тело: краткое знакомство с опорно-двигательной системой

Организм человека состоит из 12 систем, находящихся в непрерывном взаимодействии для осуществления контроля над множеством сложных функций. В этой книге приводятся иллюстрации и анализ костной и мышечной систем, контролирующих движение и положение тела. Зачастую эти две системы объединяют в одну — костно-мышечную (опорно-двигательную). С ней тесно взаимодействуют суставы, выделяемые в отдельную систему, нервная система, а также фасции, которые с недавнего времени также стали выделять в отдельную систему и которые представляют собой структуру соединительной ткани, соединяющей и разделяющей мышцы.

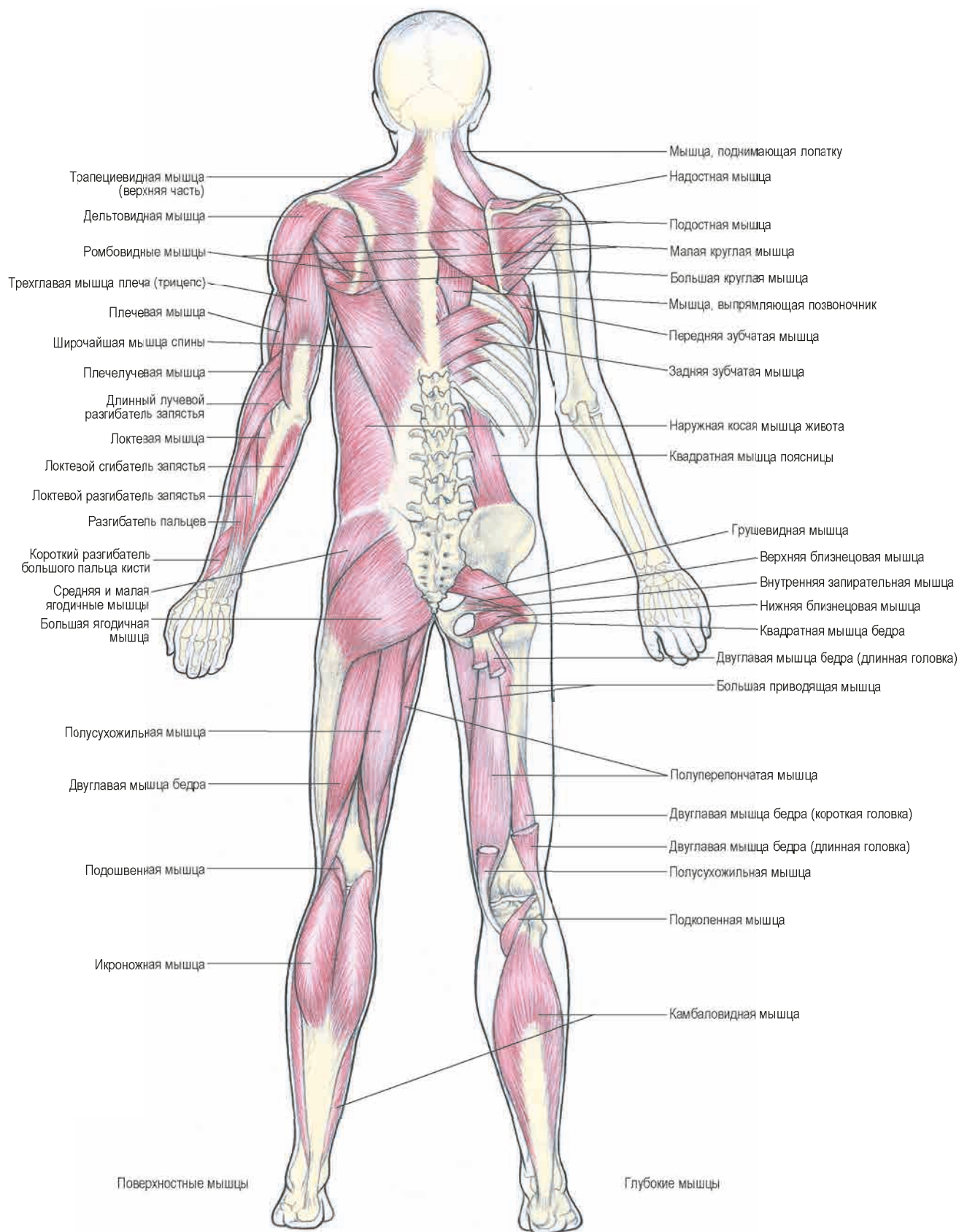
Анатомия движения описывается собственными терминами, имеющими латинское и греческое происхождение. Знакомство с ними поможет вам разобраться в анализе мышц и терминологии. Если вы тренируетесь самостоятельно, то корректное использование названий различных анатомических единиц позволит правильнее и точнее выполнять упражнения, а также упростит взаимодействие с другими спортсменами и ознакомление с информационными материалами.



### МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ВИД СПЕРЕДИ



# МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ВИД СЗАДИ



# Ваше тело: краткое знакомство с суставами и движениями

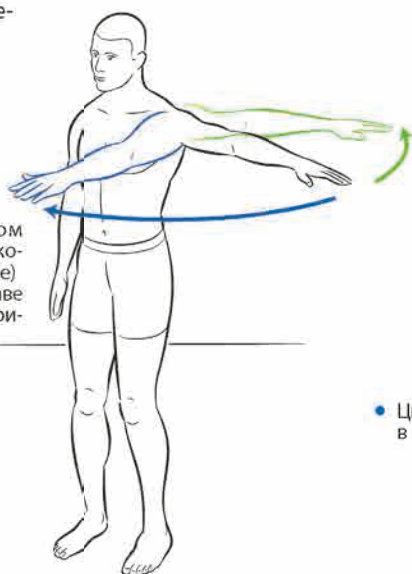
Знакомство с движениями, понимание их природы, а также знание суставов, которые задействуются в ходе их выполнения, важны для того, чтобы вы смогли провести анализ упражнения. Мы проделали эту работу за вас. Суставы помогают осуществлять движения, иницииро-

ванные двигательными нервами, в то время как мышцы тянут кости, к которым крепятся. Сочетание стимуляции нервов и мышечного сокращения позволяет осуществлять движения в синовиальных (свободно перемещающихся) суставах. Например, при выполнении подъема на бицепс

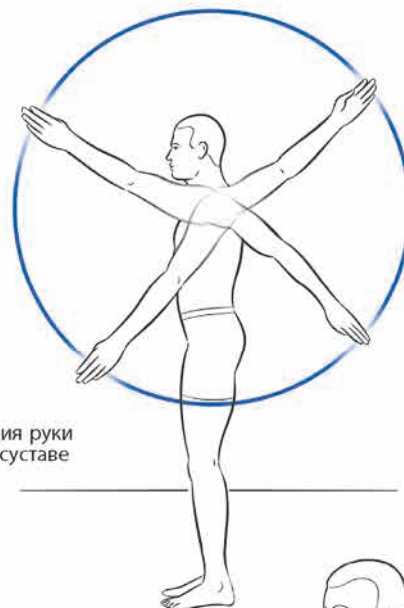
## ДВИЖЕНИЯ В СУСТАВАХ

Коленный сустав является самым крупным, тазобедренный — самым крепким, а плечевой — самым нестабильным суставом человеческого тела.

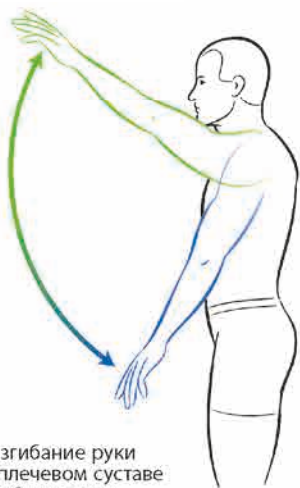
- Приведение руки в плечевом суставе в горизонтальной плоскости (горизонтальное приведение)
- Отведение руки в плечевом суставе в горизонтальной плоскости (горизонтальное отведение)



- Циркумдукция руки в плечевом суставе



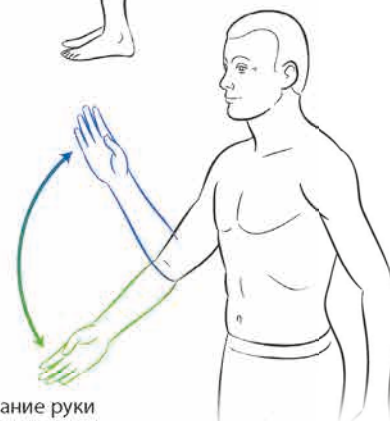
- Разгибание руки в плечевом суставе
- Сгибание руки в плечевом суставе



- Приведение руки в плечевом суставе
- Отведение руки в плечевом суставе



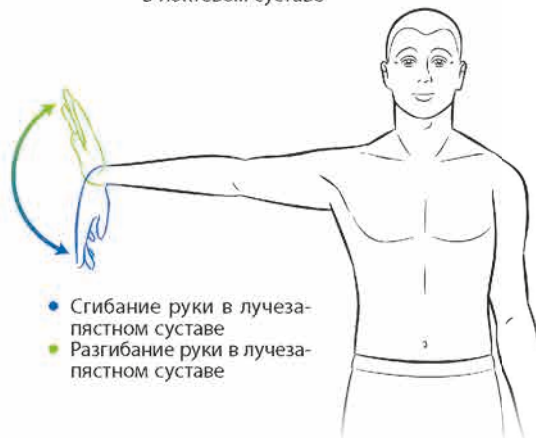
- Сгибание руки в локтевом суставе
- Разгибание руки в локтевом суставе



- Пронация предплечья
- Супинация предплечья

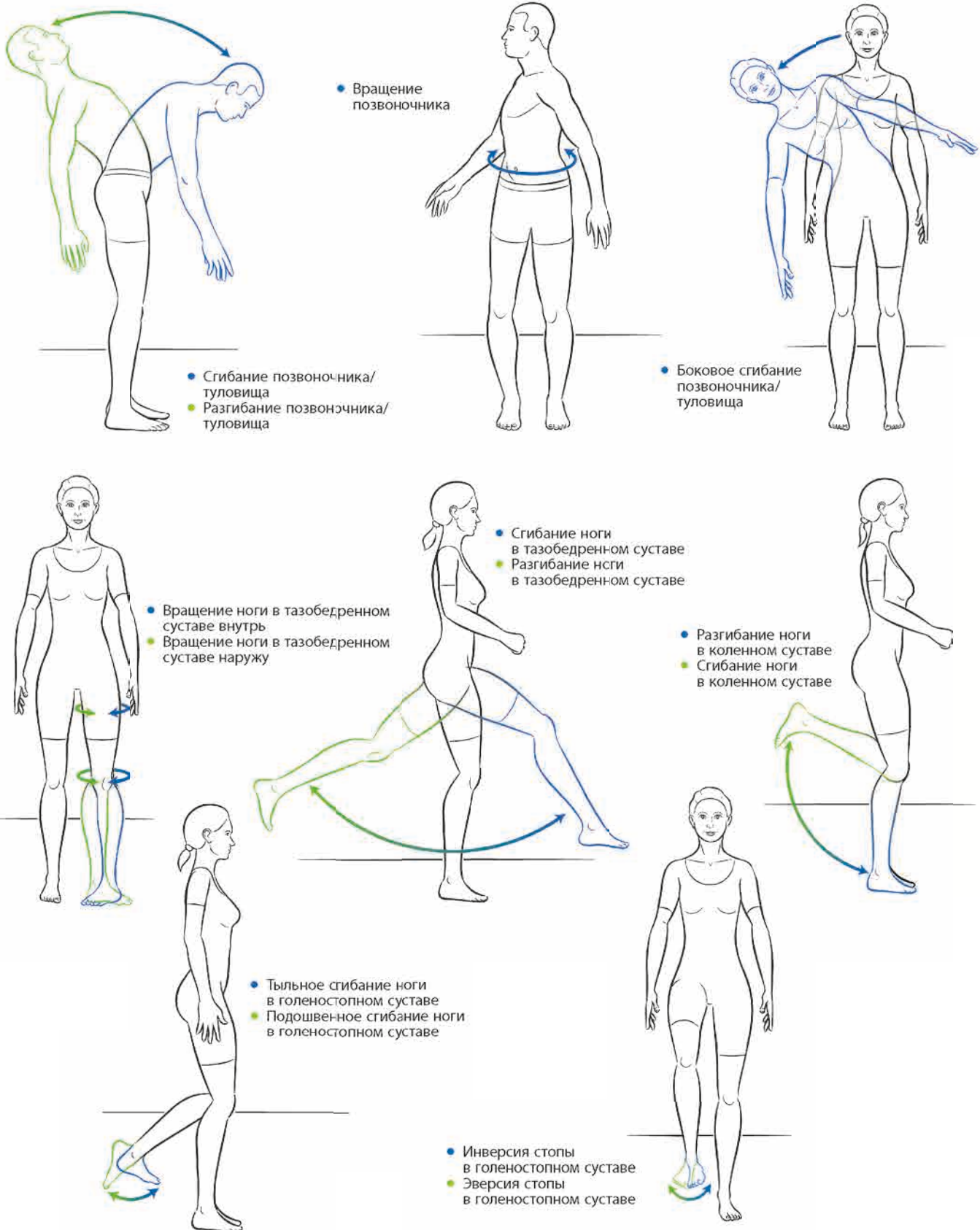


- Сгибание руки в лучезапястном суставе
- Разгибание руки в лучезапястном суставе



отягощение поднимается потому, что уменьшается угол сгиба руки в локтевом суставе, в то время как двуглавая мышца плеча, прикрепленная с одной стороны к плечевой кости, а с другой — к локтевой и лучевой костям, сокращается, уменьшаясь в длине. Это позволяет поднимать

предплечье. Существуют движения, характерные для большинства основных суставов (например, сгибание и разгибание), и движения, характерные только для определенных суставов (например, подошвенное и тыльное сгибание ноги в голеностопном суставе).





# Концепции и принципы тренировок

## ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМ ЭТОТ РАЗДЕЛ

Порой я вижу, что, сталкиваясь с обилием научной информации, статей в средствах массовой информации и рекламных материалов, посвященных фитнесу, люди теряются. Они оказываются еще более беспомощными, чем прежде. Поэтому мне показалось важным объяснить некоторые современные концепции и базовые принципы, лежащие в основе программ упражнений, сведя их к простой, достоверной информации, которую легко воспринимать и использовать. Понимание этих концепций и принципов означает, что вы сможете заглянуть глубже, чем предлагают поверхностные описания упражнений, и начать управлять своим развитием, варьируя интенсивность занятий и объем нагрузки, избегая перетренированности и обеспечивая условия, в которых ваша физическая подготовка будет развиваться в соответствии с установленными вами же самими целями.

Прежде всего объясним различие между **концепцией** и **принципом**.

**КОНЦЕПЦИЯ** — это центральная идея. В случае занятий физическими упражнениями она составляет основу определенной системы. Поскольку концепции являются идеями, они могут изменяться и создаваться людьми. Концепции приходят и уходят. Иногда старые идеи переформулируются в новых терминах и преподносятся как новые. Одни концепции, такие как «стабилизация средней части тела», ложатся в основу целых систем упражнений и надолго изменяют наше отношение к тренировкам, как можно наблюдать на примере пилатеса и барре. Другие концепции становятся популярными только на короткое время и исчезают так же быстро, как появляются.

**ПРИНЦИП** — это естественный, универсальный закон, имеющий доказательную научную базу (то есть проверенный опытом) и являющийся истинным для многих частных случаев, в том числе для тренировок. Принципами можно называть законы, которым имеет смысл следовать и подчиняться. Они имеют неизбежные следствия. В нашем случае мы будем рассматривать принципы, относящиеся к физиологии упражнений, фитнесу и реакции организма на занятия спортом. Они остаются в силе независимо от моды на идеи, тренды и концепции. Принципы действуют, когда вы бежите марафон, занимаетесь кроссфитом или просто тренируетесь дома. Я часто повторяю: понимайте концепции и используйте их, но не отступайте от принципов.

## ЗНАЧИМЫЕ КОНЦЕПЦИИ

### 1. Индивидуальный подход

Ваше нынешнее состояние здоровья и физическая форма являются результатом четырех факторов: генетики, личной истории, образа жизни и окружающей среды. Первые два фактора, по крайней мере сейчас, вы не можете контролировать. Остальные вполне подконтрольны, поскольку вы способны принимать решения и вносить изменения в свой образ жизни и среду обитания, что может приводить к позитивным (или негативным) изменениям здоровья. Такой властью обладаете вы как личность. Более того, даже если анатомия у всех людей в принципе одинакова, каждому из нас присущи собственные, генетически заложенные особенности, которые могут изменяться в определенных пределах.

К чему я веду? Не всякая система упражнений или программа тренировок будет одинаково хороша для каждого. Нам всем приходится начинать с разного уровня интенсивности и разного тренировочного объема. У всех нас прогресс происходит с разной скоростью. Следовательно, приступая к занятиям и составляя программу упражнений, нужно принимать во внимание свои индивидуальные отличия.

Идеальной программы тренировок, в равной мере подходящей абсолютно всем, не существует. Но я уверен: можно подобрать идеальную схему персонально для вас — так, чтобы она максимально отвечала вашим потребностям и целям. Программа должна соответствовать здоровому образу жизни, быть безопасной и эффективной, а также помогать стать стройнее, подвижнее и сильнее — причем тем способом, который подходит именно вам. Начните с уровня, соответствующего степени вашей подготовки, и двигайтесь дальше. Решите, в какое время вы будете заниматься. При необходимости заручитесь помощью профессионалов, особенно в начале занятий.

### 2. Физическая подготовка

До индустриальной революции физическая подготовка человека являлась результатом активного образа жизни, в том числе физического труда. В относительно короткое время автоматизация производственных процессов привела к малоподвижному образу жизни. Биологически за это время человек не эволюционировал, но его организм существенно изменился.

В 2000-х годах такие организации, как Американская коллегия спортивной медицины, начали создавать рекомендации для фитнеса, укрепления здоровья и предупреждения заболеваний с помощью позитивных изменений образа жизни. Как говорится в отчете, изданном в 2012 году, в настоящее время менее половины американцев занимаются физической активностью на рекомендуемом уровне. Более того, три четверти американцев ведут малоподвижный образ жизни. Примерно в 2000 году, когда начало

проявляться влияние миллениалов, были опробованы новые подходы к фитнесу для имеющего большие возможности поколения, которому нужно не просто укрепление здоровья.

Одно из новейших определений физической подготовки, отвечающее чаяниям молодых людей, заинтересованных в высоких спортивных показателях, было дано в начале 2000-х годов Грегом Глассманом — основателем кроссфита: это развитие рабочей способности и мастерства в десяти основных физических областях функционального фитнеса (выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, общефизической выносливости, силы, гибкости, способности выполнять взрывные движения, скорости, координации движений, подвижности, равновесия и точности).

### 3. Функциональные упражнения

Функциональные упражнения тренируют человека, подготавливая его к повседневной деятельности. Они помогают обеспечить оптимальное качество жизни, имитируя движения, которые мы выполняем каждый день. К числу таких движений и положений тела относятся: стояние, броски, подъем тяжестей, тяга, подъем на высоту, бег, нанесение ударов.

Функциональные упражнения задействуют универсальные паттерны активации двигательных (моторных) функций. Обычно они выполняются так, чтобы волна мышечного сокращения распространялась от центра (средней части тела) к периферии. Это комплексные упражнения, вовлекающие много мышечных групп и суставов. Ключевым принципом восстановления и оптимизации паттернов движения является прежде всего создание условий для стабилизации положения тела при обеспечении полного диапазона движений суставов. Если эти базовые условия выполняются, то можно достигать более высокого уровня функциональной силы мышц, задействованных в выполнении движений. Следует использовать широкий набор разнообразных упражнений с постоянной нагрузкой и частотой повторения.

### 4. Высокоинтенсивные интервальные тренировки

Эти тренировки состоят из коротких интервалов упражнений с высоким уровнем интенсивности, после чего следует предварительно установленное время отдыха или низкоинтенсивной активности. Обычно они проводятся повторяющимися циклами: например, вы выполняете максимально возможное число повторений упражнения в течение 20 секунд, затем отдыхаете, после чего повторяете цикл — и так раз за разом.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ) короче и тяжелее обычных. Общая продолжительность такого занятия может составлять от 4 до 12 минут (редко — 20 минут). Высокоинтенсивной интервальной тренировкой обычно считается такая, которая проходит при 80 процентах вашей предполагаемой максимальной частоты сердечных сокращений (ПМЧСС, см. с. 138). Во время интервалов для отдыха и восстановления предполагаемый максимальный пульс составляет 40–50 процентов от ПМЧСС. При такой частоте сердечных сокращений вы можете чувствовать себя вполне комфортно. Протоколы ВИИТ широко применяются ко многим системам упражнений.

В последнее время высокоинтенсивные интервальные тренировки получили широкую популярность. Этим они обязаны исследованиям с участием японских конькобежцев, входивших в олимпийскую сборную. В ходе исследований использовался следующий протокол ВИИТ: 8 циклов работы на велоэргометре по 20 секунд и 10 секунд отдыха после каждого из них. Данная схема тренировки стала известна как протокол Табаты \*. Проведенные исследования (описанное выше и последовавшие за ним) показали, что высокоинтенсивные интервальные тренировки дают лучшие результаты, чем программы со средней интенсивностью и большей длительностью. Кроме того, у многих миллениалов нет времени на продолжительные занятия в стабильном среднем темпе, которые проигрывают по сравнению с ВИИТ, такими как Orangetheory, зумба, соулсайкл и кроссфит.

Однако иногда упускается из виду следующее обстоятельство: серьезные занятия ВИИТ приводят к травмам и перетренированности, особенно в тех случаях, если у вас нет достаточной начальной подготовки или вы тренируетесь слишком часто. Истина заключается в том, что большинство людей, считающих, будто они занимаются по программе высокоинтенсивных интервальных тренировок, на самом деле работают по программе высокоинтенсивных вариативных тренировок. Это значит, что в ходе занятий варьируются частота сердечных сокращений и продолжительность отдыха, что снижает вероятность травм и перетренированности.

\* Создателем данной системы является японский ученый Идзуми Табата. — *Примеч. ред.*

## ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫМ ИМЕЕТ СМЫСЛ СЛЕДОВАТЬ

### 1. Принцип специфической адаптации к предъявляемым требованиям

Он состоит в следующем: предполагается, что в результате процесса адаптации ваше тело будет предсказуемо меняться, реагируя на прилагаемые к нему физические нагрузки.

Например, если вы приступаете к занятиям бегом, то нагрузки, сопровождающие тренировки, приводят к адаптивной реакции тела, что изменит вашу физиологию и сделает ее более подходящей для бега. Вообще говоря, позитивные стимулы, вызывающие адаптацию к ним организма, дают лучшие результаты. Если вы регулярно занимаетесь бегом, то улучшите свои показатели в этом виде спорта. Если вы регулярно ездите на велосипеде, то станете демонстрировать более высокие результаты в соответствующей дисциплине. Мы называем это принципом специфичности. Он состоит в том, что вы улучшаете свои результаты в том виде спорта, которым занимаетесь регулярно.

Как скоро начнет действовать адаптивная реакция, зависит от индивидуальных особенностей человека. Но, как правило, у начинающих и людей с низкими функциональными возможностями результаты улучшаются быстрее, чем у тех, кто уже достаточно подготовлен физически.

### 2. Прогрессивная перегрузка

Чтобы улучшать свою физическую форму, вы должны постоянно подталкивать свое тело к недостижимым прежде нагрузкам. Например, если вы хотите развить силу, то должны тренироваться с отягощениями, вес которых превосходит ваши нынешние возможности. Это называется прогрессивной перегрузкой.

Чтобы последовательно наращивать выносливость, силу или скорость, вы должны постоянно заниматься. В соответствии с данным принципом тренировки должны быть регулярными, повторяющимися и сопровождаться постоянным увеличением физической нагрузки. Это позволит вам преодолеть естественную способность организма адаптироваться к нагрузке. Можно выделить четыре фактора прогрессивной перегрузки, существующих в любой программе: частота, интенсивность, тип и продолжительность. Вы должны строить занятия так, чтобы хоть один из указанных показателей возрастал или усложнялся. Однако это не означает, что ваши тренировки изо дня в день должны быть одинаковыми и лишь слегка усложняться. В занятия необходимо вносить разнообразие. При этом тренировочные программы, построенные совершенно бессистемно и не выполняемые регулярно, могут замедлить прогресс в одной отдельно взятой области, хотя в других областях могут наблюдаться умеренные улучшения.

Если вы не будете увеличивать тренировочную нагрузку, ваши результаты перестанут расти. А если прекратите заниматься, ваши спортивные показатели начнут падать. Это называется принципом обратимости.

При использовании принципа прогрессивной перегрузки очень важно выполнять упражнения с правильной техникой и в стабильной позе. Соблюдение данного принципа никогда не должно ставиться выше необходимости выполнять упражнение технически верно. В свою очередь, прежде чем переходить к тренировке скорости и мощности, способности выполнять взрывные движения и плиометрические упражнения, следует заложить основы силовой подготовки (см. рис. Пирамида тренировочного прогресса).



Пирамида тренировочного прогресса

### 3. Периодизация

В начале любой программы фитнеса, использующей принцип прогрессивной перегрузки, наиболее очевидные улучшения наблюдаются у новичков. Постепенно, по мере того как мы достигаем своего максимального потенциала, улучшение физической подготовки в соотношении с прогрессивно возрастающей нагрузкой существенно замедляется. Это естественный процесс. Чтобы преодолеть его, спортсмены со средним и продвинутым уровнем физической подготовки начинают планировать тренировки так, чтобы в них чередовались циклы и периоды. Отсюда происходит термин «периодизация», употребляемый в данном контексте. Это позволяет поддерживать прогресс, хотя он и будет идти медленнее.

### 4. Интенсивность

Это степень усилий, прилагаемых во время выполнения определенного упражнения или в ходе тренировки. Тренируясь со средней интенсивностью, мы можем заниматься дольше. Когда же мы тренируемся с высокой интенсивностью, усталость наступает быстрее.

Как говорилось в предыдущем разделе, тренировки с короткими периодами высокоинтенсивной нагрузки дают хорошие результаты, однако несут больший риск наступления усталости и травм, если ими злоупотреблять или заниматься без достаточной физической подготовки. Интенсивность можно повышать несколькими способами. В тренировках на развитие силы и мощности вы можете увеличивать вес отягощений, выполнять движения быстрее, наращивать количество повторений упражнений и одновременно уменьшать время отдыха.

В случае аэробных тренировок вы можете увеличить скорость движения, тренируясь с более высокой частотой сердечных сокращений (см. с. 138).

В общем, задача состоит в том, чтобы заниматься с такой интенсивностью, которая позволяет прогрессивно увеличивать тренировочную нагрузку, постепенно улучшая физическую подготовку в той области, в которой вы пытаетесь развиваться. По мере улучшения подготовки и замедления прогресса важно изменять интенсивность тренировок в качестве одной из составляющих плана периодизации.

Прежде чем приступать к упражнению, убедитесь в том, что обладаете достаточным диапазоном движения и гибкостью для его выполнения. Знание техники и правил предупреждения травм бесполезно, если вы физически не способны выполнить данное движение.

## КОНЦЕПЦИИ И ПРИНЦИПЫ. КРАТКИЙ ИТОГ

- Выберите тот тип тренировок, который является для вас безопасным, эффективным и приносит удовольствие.
- Начните с доступного вам уровня и продвигайтесь в темпе, который сможете поддерживать и который приносит результаты.
- Занимайтесь регулярно и прогрессивно наращивайте тренировочную нагрузку.
- Тренироваться непросто. Вы будете обливаться потом и испытывать дискомфорт. Мы называем это хорошей болью.
- Нельзя заниматься слишком много и слишком интенсивно. Нельзя приступать к выполнению упражнений, не имея соответствующей подготовки. Нужно достаточно отдыхать. Иначе вы рискуете получить травму.
- Цель не в том, чтобы терпеть боль, а в том, чтобы улучшать физическую подготовку.
- Включайте в тренировки разнообразные комплексные упражнения.
- Не занимайтесь по программе высокоинтенсивных интервальных тренировок чаще двух раз в неделю.
- Меняйте свою программу упражнений, но не хаотично и бессистемно — только если в этом не состоит ваша цель.
- По мере повышения уровня физической подготовки приносите в занятия больше разнообразия и тренируйтесь интенсивнее, не забывая про адекватный нагрузкам отдых.
- Определите долгосрочные цели и для их достижения разработайте план периодизации, состоящий из циклов.

## ТРИ ФАЗЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА Месяцы 0–3

В первые три месяца не ждите, что тренировки будут вас очень радовать. Нет ничего приятного в том, чтобы приступать к занятиям, не имея необходимого уровня физической подготовки. Если на данной стадии ваша мотивация относительно слаба, а нежелание тренироваться сильно, то это нормально. Вам может помочь

внешняя мотивация, например поддержка тренера, но он не сделает работу за вас. Если ваши занятия эффективны, вы будете обливаться потом, испытывать боль и дискомфорт.

Твердо решив приступить к тренировкам, составьте график. Если хотите увидеть результаты, работайте над собой минимум три дня в неделю. Не пропускайте занятия, не опаздывайте на них и полностью выполняйте тренировочную программу.

Позитивные трансформации, на которые вы можете рассчитывать на данной стадии, — это улучшение настроения и качества сна. Вероятно, произойдут какие-то изменения и в вашем теле, но, если этого не случится, не вините себя. На данном этапе 75 процентов людей бросают тренировки, поэтому постарайтесь ограничить собственные негативные оценки в свой адрес и станьте для себя лучшим другом.

На этой стадии вам необходимо сформировать полезную привычку поддерживать себя. Я имею в виду постоянный контроль над своим физиологическим состоянием. Если вы позволите себе утратить мотивацию, проголодаться, разозлиться или устать, ваша сила воли сойдет на нет и вы вернетесь к старым шаблонам поведения, которые заставляют вас избегать боли и стремиться только к удовольствиям. Восстановите силы с помощью сна, хорошего питания и полезной для здоровья физической активности. Это укрепит вашу волю, даст энергию и мужество для того, чтобы принимать правильные решения и ломать старые шаблоны поведения.

## Месяцы 3–12

Вы начнете видеть реальные физические изменения. Тело адаптируется к тренировкам, они станут привычной частью вашей жизни. Окружающие тоже начнут замечать, как вы меняетесь. На этой стадии вы можете начать двигаться к определенным целям, увеличивая нагрузку и повышая разнообразие упражнений. Ключом к успеху являются дисциплинированность и эффективность. Чрезмерное увеличение нагрузки на этой стадии приведет к выгоранию. А если вы станете слишком себя щадить, то лишитесь результатов, достигнутых тяжким трудом.

## Месяцы 12+

К этому моменту вы уже достаточно поработали над тем, чтобы изменить свое тело и состояние здоровья. Мотивация никогда вас не покидает, а занятия физическими упражнениями стали привычной частью жизни. С целью дальнейшего стимулирования можно ставить более высокие цели, строить планы участия в соревнованиях и спортивных мероприятиях. Чтобы преодолеть стагнацию в тренировочном процессе и не угодить в колею, используйте планирование и периодизацию тренировок так, чтобы выстраивать их циклично, при этом не упуская из виду остальных составляющих своего образа жизни. Поставьте перед собой серьезные долгосрочные цели. На этой стадии неплохо будет проконсультироваться с подготовленным тренером, чтобы еще сильнее индивидуализировать занятия, узнать больше полезного и освоить новые навыки.

## Виды систем упражнений

Число вариантов тренировок, доступных в наше время, поистине впечатляет. Никогда прежде не существовало такого количества брендированных систем упражнений, многие из которых претендуют на то, чтобы называться лучшими. Сопровождающая их реклама тоже способна приводить в замешательство. И как тогда выбирать? Если вы только приступаете к занятиям (и не имеете медицинских ограничений), то далее найдете несколько полезных советов, которые помогут вам выбрать свой вариант. Также вам предлагается краткий обзор наиболее популярных современных систем упражнений.

### ВАЖНЫЕ КРИТЕРИИ ДЛЯ ВЫБОРА СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ

- **Безопасность и структурированность.** Предлагается поддержка инструкторов, следящих за вашей безопасностью, обладающих необходимыми навыками, знаниями и опытом, чтобы продемонстрировать вам правильную технику выполнения и провести вас от начального уровня к более сложным, принимая во внимание ваши биомеханические ограничения.
- **Стабильность.** Вы можете следовать этой системе долгое время. Она будет развиваться вместе с вами, а вы — вместе с ней.
- **Эффективность.** Данная система дает вам те результаты, на которые вы рассчитываете.
- **Доступность.** Вы можете без проблем оплачивать тренировки в течение длительного времени.
- **Удобство.** Тренировки устраивают вас в плане местоположения, вы легко можете встроить систему упражнений в свой график и образ жизни.
- **Польза.** Она делает вас счастливыми, потому что приносит не только результаты, но и удовольствие.

Размышляя над тем, какой вариант вам подходит, помните: вы тренируетесь не для того, чтобы наказывать себя за низкий уровень физической подготовки. Забудьте о «лучшей» системе упражнений. Не ограничивайтесь рекламируемыми модными штучками и уловками, а найдите то, чем сможете заниматься регулярно, что является безопасным и эффективным. Это будет мотивировать вас к тому, чтобы стать лучше.

Со времени выхода первого издания данной книги фитнес ушел далеко от спортивных залов и упражнений на тренажерах. Теперь занятия проходят в студиях и сосредоточены на функциональных, разнообразных тренировках с использованием веса собственного тела. За последние годы появилось множество брендированных систем упражнений: одни из них просуществовали недолго, другие же вошли в долгосрочные тренды. Спортивные залы отреагировали на это, предложив заниматься брендированными системами упражнений, такими как барре, йога и пилатес, в своих помещениях. Также появились крытая сайкл-студия и кроссфит-бокс. Некоторые тренажерные залы даже создали собственные версии брендированных систем упражнений под другими названиями.

В следующей таблице приводится краткое сравнение популярных систем упражнений. Далее предложено более подробное описание каждой из них.

### КРАТКИЙ ОБЗОР СИСТЕМ УПРАЖНЕНИЙ

СИСТЕМА	КРАТКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ	ПРЕИМУЩЕСТВА
Кроссфит	Система силовой и общефизической подготовки, использующая высокоинтенсивные вариативные функциональные упражнения	Мощная поддержка сообщества; функциональный, исчерпывающий, информативный веб-сайт; развивает физическую и ментальную стойкость
Зумба	Упражнения на основе латиноамериканских танцев	Занимательные занятия, которые позволяют общаться; не нужно быть настоящим танцором; широко распространены, можно найти инструкторов как онлайн, так и офлайн
Пилатес	Тренировка, направленная на достижение стабильности мышц средней части тела	Эффективен; широко распространен; можно заниматься дома; существуют стандарты преподавания; точность рекомендаций; варианты занятий на гимнастическом коврике
Йога	Тренировка всего тела, сознания и духа	Очень популярная форма упражнений; широко распространена; легко начать; широкий спектр полезных эффектов для здоровья и физической подготовки
Соулсайкл	Занятия на велотренажере, заряжающие оптимизмом	Собственное сообщество; оптимистичный, мотивирующий настрой
TRX	Система упражнений, использующая подвесные петли и позволяющая тренироваться дома	Портативный, качественный, многофункциональный инвентарь с поддержкой производителя
Барре	Система упражнений, в основе которой — балетная тренировка и пилатес	Безопасна, эффективна, имеется собственное сообщество
P90X	Тренировочная программа высокоинтенсивных упражнений, выполняемых дома	Удобна, имеется собственное сообщество
Orangetheory	Высокоинтенсивные интервальные тренировки, выполняемые в группе	Обратная связь, мотивация благодаря занятиям в группе, оптимизм, структурированность

Посмотрите странички соответствующих групп в социальных сетях Facebook и Instagram. Некоторые из них выкладывают видео на YouTube. Во многих тренажерных залах и фитнес-центрах предлагают исходные версии данных программ разного уровня сложности. Часто проводятся бесплатные занятия, чтобы вы могли опробовать программу. Цены варьируются в зависимости от региона. Существуют бесчисленные программы, о которых мы не упомянули и которые представляют собой побочные и исходные версии перечисленных выше систем упражнений, например танголатес, кардиокикбоксинг, тренировки с хулахупом и танец на пилоне.

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ			ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА	ТРЕНИРОВКА ДОМА	ВЕБ-САЙТ
			Да	Да, возможна	<a href="http://www.crossfit.com">www.crossfit.com</a>
			Да	Да, возможна	<a href="http://www.zumba.com">www.zumba.com</a> <a href="http://www.zumbafitnessgame.com">www.zumbafitnessgame.com</a>
			Да	Да, тренировки на гимнастическом коврике	<a href="http://www.pilatesanytime.com">www.pilatesanytime.com</a>
			Да	Да	<a href="http://www.yogaanytime.com">www.yogaanytime.com</a>
			Да	Нет	<a href="http://www.spinning.com">www.spinning.com</a> <a href="http://www.soul-cycle.com">www.soul-cycle.com</a> <a href="http://www.flywheelsports.com">www.flywheelsports.com</a> <a href="http://www.cyclebar.com">www.cyclebar.com</a> <a href="http://www.pelotoncycle.com">www.pelotoncycle.com</a>
			Обычно нет	Да	<a href="http://www.trxtraining.com">www.trxtraining.com</a>
			Да	Нет	<a href="http://www.purebarre.com">www.purebarre.com</a> <a href="http://www.physique57.com">www.physique57.com</a> <a href="http://www.barmethod.com">www.barmethod.com</a> <a href="http://www.barre3.com">www.barre3.com</a>
			Нет	Да	<a href="http://www.beachbody.com">www.beachbody.com</a>
			Да	Нет	<a href="http://www.orangetheoryfitness.com">www.orangetheoryfitness.com</a>

Кроме того, можно назвать множество традиционных оздоровительных практик и видов спорта, сохраняющих популярность в наши дни, таких как тайцзицюань, европейский футбол, волейбол и баскетбол. И все они достойны рассмотрения.

Учтите, что количество сжигаемых калорий и физиологическая реакция на занятия упражнениями индивидуальны и зависят от возраста, пола, веса тела, уровня физической подготовки, объема мышечной массы и многих других факторов.

Запомните: если вы беременны, больны, травмированы или имеете иные проблемы со здоровьем, которые могут ограничивать вашу способность заниматься по программе тренировок, обратитесь к профессионалу, получите его совет и заручитесь поддержкой.



## Кроссфит

Это система упражнений, цель которой состоит в наращивании силы и улучшении общефизической подготовки с помощью постоянно варьируемых интенсивных тренировок. Она основана на трех принципах: упражнения должны варьироваться, выполняться с высокой интенсивностью и включать функциональные движения.

Кроссфит практически целиком состоит из комплексных упражнений, относящихся к олимпийской тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, стронгмену и гиревому спорту, а также из упражнений с весом собственного тела, плиометрических упражнений, упражнений на тренажерах с тягой, высокоинтенсивных интервальных тренировок, бега и плавания. Эти упражнения меняются случайным образом и составляют короткие интенсивные тренировки. Программа упражнений варьируется каждый день и называется тренировкой дня. Обычно упражнения выполняются очень быстро, в частности предлагается сделать максимально возможное число повторений за определенное время. Тренировки короткие и интенсивные, их продолжительность обычно составляет от 8 до 30 минут. Групповые тренировки, как правило, длятся дольше — до 45–60 минут.

Философия кроссфита состоит в том, что всем участникам, независимо от пола, возраста и уровня физической подготовки, предлагается одна и та же программа тренировки дня. Меняется лишь интенсивность (скорость выполнения движений, время отдыха) или нагрузка (вес отягощений, число повторений).

Трудно закрывать глаза на противоречивую репутацию кроссфита, поскольку его подход идет вразрез с традиционными стандартами. Кроссфит критикуют за технику выполнения упражнений, высокий уровень интенсивности и зачастую низкую квалификацию тренеров. Положительной стороной является сплоченное сообщество занимающихся, а также, по мнению многих, большее внимание и поддержка со стороны инструкторов, чем в преобладающем числе тренажерных залов. Занятия проходят в суровой обстановке, способствующей развитию ментальной и физической стойкости. Соревновательный аспект также может являться мотивирующим фактором.

Несмотря на то что заниматься кроссфитом приглашают абсолютно всех, подходит он далеко не каждому. Методика тренировок слишком интенсивная. Кроссфит часто критикуют за перетренированность и максимальную скорость выполнения упражнений, что негативно сказывается на технике. Недостаточное внимание тренеров к правильности выполнения может приводить к возникновению проблем, особенно у начинающих, недостаточно подготовленных и пожилых людей, а также у людей с физическими ограничениями. В кроссфите действительно уделяется большое внимание освоению базовых движений, после чего занимающимся позволяют перейти к более сложным силовым упражнениям. Тут необходим хороший специалист, имеющий опыт проведения силовых и общефизических занятий, который поможет правильно наращивать нагрузку и избежать перетренированности.



## Зумба

Это система упражнений, использующая латиноамериканскую музыку и танцевальные движения в энергичных тренировках длительностью от 45 до 60 минут. (Если вы только начинаете, не волнуйтесь: вы сможете самостоятельно интерпретировать эти движения.) По сути, зумба является аэробной тренировкой, включающей в себя элементы развития силовой выносливости, гибкости, равновесия, подвижности, скорости и координации движений. Эта система упражнений прорабатывает все тело и позволяет сжигать от 300 до 800 килокалорий в ходе тренировок со средней и высокой интенсивностью.

Зумба претендует на звание самой массовой программы фитнеса в мире. По этой системе упражнений занимается 15 миллионов людей в 200 тысячах студий в 180 странах. Зумба в высшей мере социальна. Вы сможете найти местную группу в интернете или заниматься дома, используя DVD или мобильное приложение.



## Пилатес

Это практика осознанного выполнения движений, которая сосредоточена на укреплении мышц средней части тела, улучшении осанки и гибкости. В настоящее время существует два основных направления данной системы упражнений: *классический пилатес* обучает оригинальной методике, созданной основателем этой системы Йозефом Пилатесом, в то время как школы *современного пилатеса* расширили данную практику, сохранив, впрочем, классические принципы. Существует также третье направление — *клинический пилатес*. Он используется для реабилитации, физиотерапии и в других медицинских целях.

Если вы хотите начать заниматься пилатесом, обычно вам предлагают присоединиться к группе, в которой обучают базовым движениям. Вы получите точные инструкции для совершения движений в медленном темпе. Также вас познакомят с уникальными дыхательными техниками, которые отличаются от системы дыхания во время выполнения традиционных упражнений. Тренировки обычно длятся 60 минут. Вы также можете делать упражнения на гимнастическом коврике дома.

Регулярное выполнение упражнений позволит вам укрепить мышцы средней части тела, отвечающие за осанку, развить стабильность тазового пояса, усилить контроль над мышцами живота, повысить гибкость, увеличить функциональную силу, необходимую для выполнения бытовых действий, а также улучшить дыхание, координацию движений, равновесие и способность к осознанию тела. Для пилатеса характерны низкие нагрузки. Снижение веса тела и максимальное развитие силы (а также наращивание мышечной массы и мощности) не являются приоритетом.





## Йога

Йога зародилась в Северной Индии более 5 тысяч лет назад. Физический аспект йогической практики называется хатха-йогой. В эту систему упражнений входят позы, называемые асанами. Занимаясь хатха-йогой, вы будете выполнять последовательность асан, синхронизируя движения с дыханием. Йога — это не просто система физических упражнений. Она гармонизирует сознание, тело и дух, развивает гибкость, силу, равновесие и выносливость. Исследования показывают, что длительная практика йоги способна снижать уровень тревоги и стресса, улучшать ясность мышления и качество сна. На йогические тренировки следует одеваться свободно и удобно. Обычно длительность занятия составляет от 75 до 90 минут. Поначалу вам может не хватать силы, гибкости и выносливости. Занимаясь, ориентируйтесь на свои возможности и прислушивайтесь к указаниям инструктора.

Существует несколько направлений хатха-йоги, в частности аштанга-йога и виньяса-йога, где движения выполняются достаточно быстро, бикрам-йога (или горячая йога), духовная кундалини-йога, включающая повторение мантр и медитацию, и йога Айенгара, в которой большое внимание уделяется точности выполнения движений.

Йогу можно практиковать в любом месте. Занимаясь дома, вы можете использовать мобильные приложения. Если предпочитаете групповые занятия, то тоже можете найти множество предложений.

## Соулсайд

Начиная с первых вариантов (таких как спиннинг), разработанных Джонни Голдбергом в 1994 году, тренировки на велотренажерах в помещении получили распространение по всему миру. Самой популярной в настоящее время является соулсайд.

В ходе стандартных 45-минутных занятий вы под руководством тренера будете выполнять последовательность специальных упражнений на велотренажере с утяжеленным маховиком. Особенности соулсайда: проведение занятий в зале при свечах, мотивационный коучинг и громкая бодрящая музыка. В программу входят также упражнения для верхней части тела, выполняемые с гантелями. Кроме того, бывают тренировки длительностью 60–90 минут. За одно занятие вы можете сжечь от 200 до 700 килокалорий.

Некоторые люди находят эти тренировки достаточно дорогими, атмосферу довольно странной, а музыку слишком громкой. В качестве альтернативы можно предложить другие программы тренировок на велотренажерах в помещении: CycleBar, Flywheel и Peloton. В последнем случае вы можете тренироваться дома, используя интернет.

## TRX

TRX — это тренажер, состоящий из нейлоновых ремней общей длиной 3,6 метра с рукоятками и петлями для ног. Система закрепляется в дверном проеме, на стойке тренажера или другой конструкции, позволяющей выдер-



жать вес. TRX может использоваться как в тренажерном зале, так и на дому для выполнения широкого набора функциональных упражнений с весом собственного тела. Если вы полностью освоите упражнения, затраты на данный тренажер окупятся с лихвой. Это портативная, многофункциональная и качественная подвесная система, позволяющая варьировать сложность упражнений

и нагрузку. TRX замечательно подходит для выполнения функциональных комплексных упражнений с весом собственного тела.

На первых порах освоить данный тренажер будет непросто, особенно если у вас недостаточно развиты мышцы средней части тела и были травмы суставов, поскольку эти факторы увеличивают риск, связанный с его использованием.





## Барре

Барре прорабатывает все тело. В тренировках, состоящих преимущественно из упражнений с весом собственного тела, заимствованных из балета, йоги и пилатеса, в качестве опоры используется барре — балетный станок. В ходе обычного занятия барре вы начинаете с последовательности упражнений для разминки и верхней части тела, а затем переходите к балетному станку, используя вес собственного тела для проработки мышц ног и средней части тела. Завершается тренировка расслабляющей и восстанавливающей растяжкой. Часовые занятия более интенсивны, более сложны и требуют больших затрат сил, чем вы можете себе представить. За тренировку можно сжечь от 300 до 500 килокалорий. Занимаясь в классе барре, трудно травмироваться, так как упражнения обеспечивают невысокую ударную нагрузку.

Существует несколько сетей студий барре. Большинство из них предлагает тренировки на DVD и онлайн, спортивный инвентарь и одежду для занятий. Занятия могут показаться слишком регламентированными и скучными, особенно если прежде вы не занимались танцами и не испытываете к ним интереса. Теоретически барре можно заниматься и дома, но это будет трудно делать без балетного станка.

## P90X

P90X является одной из множества брендированных программ тренировок на дому, представляемых компанией многоуровневого маркетинга Beachbody, чьи продукты включают Insanity (высокоинтенсивную интервальную кардиотренировку) и PiYo (пилатес + йога). P90X — это сочетание йоги, плиометрических упражнений, тренировки выносливости, силы и гибкости. В программу, рассчитанную на 90 дней, входят 12 тренировок с волновой периодизацией циклов. К программе прилагается тест общефизической подготовки и 3-фазный план питания, включающий рекомендуемые пищевые добавки. Тренировки длятся от 45 до 60 минут. Занимаясь 6 дней в неделю, вы сможете сжечь от 400 до 700 килокалорий в сутки. Предполагается, что вы изначально находитесь в такой физической форме, которая позволяет приступить к занятиям.

Кроме видео с программой упражнений, вам понадобятся блоки для йоги, гимнастический коврик, гантели, эластичные ленты, перекладина для подтягивания, а также пульсометр и калипер (прибор для измерения толщины жировой складки).

Заниматься дома удобно, однако, в отличие от групповых занятий, такие тренировки не смогут вас мотивировать. Вам также может не понравиться вирусный маркетинг данной системы в соцсетях. А если вы не обладаете достаточной физической подготовкой, эта программа окажется для вас слишком сложной. Кроме того, имейте в виду, что инструкторы Beachbody необязательно являются квалифицированными тренерами. Обычно это всего лишь продавцы, продвигающие разные программы с помощью сетевого маркетинга.





## Orangetheory

Студии Orangetheory предлагают 60-минутное групповое занятие под руководством инструктора, сочетающее в себе высокоинтенсивную интервальную тренировку, упражнения для развития силы, мощности и выносливости. Клиенты студии используют свободные отягощения, мячи BOSU, тренажеры для тяговых упражнений и «беговую дорожку». Упражнения выполняются циклами. Каждому участнику программы выдается пульсометр, и частота его сердечных сокращений отображается на мониторе, позволяя в реальном времени следить за интенсивностью занятий.

Тренировки основаны на физиологической концепции избыточного потребления кислорода в течение 36 часов после занятий, когда организм продолжает усиленно сжигать калории. Orangetheory добивается этого эффекта, мотивируя вас заниматься от 12 до 20 минут с частотой сердечных сокращений 84 процента от вашей максимальной частоты сердечных сокращений или выше, что запускает механизм избыточного потребления кислорода после тренировки. За одно занятие вы сможете сжечь минимум 500 килокалорий.

Orangetheory предлагает бодрые, оптимистичные тренировки со структурированной программой.