

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. ОБЩИЙ ОБЗОР	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
О КНИГЕ	11
ЧТО ТАКОЕ ОТЖИМАНИЕ	13
ПОЧЕМУ ОТЖИМАНИЯ?	18
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	22
ОТЗЫВЫ О ПРОГРАММЕ	26
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ	30
НАЧАЛЬНЫЙ ТЕСТ	34
ЧАСТЬ 2. ПРОГРАММЫ	39
ВАРИАНТЫ ПРОГРАММЫ «100 ОТЖИМАНИЙ»	41
ФИНАЛЬНЫЙ ТЕСТ	68
ПОДДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ	70
ЧАСТЬ 3. ПОСЛЕ 100 ОТЖИМАНИЙ	73
БРОСЬТЕ СЕБЕ ВЫЗОВ	75
ПРИЛОЖЕНИЕ	109
РАЗМИНКА	110
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ	122
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА	129
ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ	141
ОБ АВТОРЕ	142



ЧАСТЬ 1
ОБЩИЙ ОБЗОР

Посвящается моей жене Элли, которая всегда поддерживает меня и верит в мои силы, а также моим замечательным родителям.

Предисловие

В наши дни сохранять физическую форму довольно нелегко. Требования на работе постоянно растут, семья и друзья отнимают все больше и больше драгоценного свободного времени, а в сутках по-прежнему всего 24 часа. И все же, несмотря ни на что, нам всем хочется иметь идеальную фигуру.

Однако задача сохранения физической формы вовсе не обязательно должна быть сопряжена с большими затратами времени. Хотите верьте, хотите нет, но, независимо от степени вашей занятости, у вас уже есть все снаряжение, необходимое для того, чтобы поддерживать хорошую форму и крепкое здоровье.

И еще одна хорошая новость: вам не нужно уходить с высокооплачиваемой работы, отказываться от развлечений, жертвовать семьей и друзьями. Отжимания — это одни из самых простых и самых эффективных универсальных упражнений, выполнение которых приносит пользу людям всех возрастов — от подросткового до преклонного. Предложенная в данной книге тренировочная программа призвана помочь вам всего за 7 недель усовершенствовать свою физическую форму таким образом, чтобы вы были способны выполнить 100 отжиманий за один подход.

Вся прелесть этого плана заключается в его простоте. Тренировки рассчитаны

на людей с любым уровнем физической подготовки и не требуют специального оборудования. Отжиманиями можно заниматься где угодно и, что самое важное, совершенно бесплатно — не нужно покупать дорогое снаряжение или годовой абонемент в спортивный зал.

Классические отжимания прошли проверку временем; они являются самым эффективным упражнением для одновременного укрепления мышц груди, рук, поясницы, брюшного пресса и ягодиц. Другими словами, чтобы поднять тело вверх и опустить его вниз, требуются одинаковые усилия, и как раз эти контролируемые движения лучше всего способствуют росту самых разных мышц, которым приходится выполнять три типа сокращений: концентрическое, эксцентрическое и изометрическое.

Отжимания полезны во многих отношениях. Они повышают выносливость мышц верхней половины тела, укрепляют мышцы и кости, увеличивают мышечную



массу, что приводит к улучшению метаболизма, и, само собой разумеется, помогают сохранять физическую форму и здоровье. Если вы просто желаете сформировать великолепную мускулатуру груди, рук и плечевого пояса, то ничего лучше данной программы вам не найти. В придачу ко всему могу гарантировать, что многократно возрастет сила мышц вашей средней части тела, или его центра.

Будучи довольно возрастным, но все еще выступающим бегуном, я с запоздалым сожалением признаю, что в прошлом пренебрегал развитием силы верхней части тела. Однако в последнее время я осознал важность развития мышечной силы и выносливости, поэтому занялся поисками несложных, но достаточно трудоемких упражнений.

Решением, которое я вскоре нашел, стали старые добрые отжимания — классическое комплексное упражнение для развития выносливости мышц груди, плечевого пояса и рук. Логика, которой я следовал, была простой: увеличение силы верхней части тела поможет мне улучшить потенциал бегуна, и на завершающем отрезке дистанции, когда бежать становится невероятно трудно, моя общая сила поможет мне пересечь финишную линию. Особенно мне понравилась простота этого вида упражнений, а также то, что отжимания можно выполнять где угодно и без какого-либо специального оборудования. Я потратил некоторое время на исследование различных существующих планов и тренировочных методик, а все остальное, как говорится, было делом техники.

Каждый год взрослый человек теряет до 2 процентов мышечной массы, в результате чего за время жизни он может лишиться до 50 процентов мышечной массы, что приводит к убыванию силы, повышению риска травмирования и росту жировых отложений. Однако хорошая новость состоит в том, что регулярные физические упражнения увеличивают мышечные волокна и помогают предотвратить деградацию организма путем наращивания силы оставшихся мышц. Кроме того, научно доказано, что во многих случаях силовые тренировки обращают вспять связанный со старением процесс потери мышечной массы и плотности костей.

Я прекрасно понимаю, что страшнее всего сделать первый шаг. Вот почему в эту книгу, помимо прочего, включена информация о базовых методиках разминки и растяжки, а сама программа представлена в нескольких вариантах для разных уровней физической подготовки и возрастных групп. Кроме того, вы найдете здесь мотивационные советы и описание правильной техники отжиманий, а заодно познакомитесь с некоторыми альтернативными способами выполнения отжиманий, которые тоже могут оказаться полезными.

Все еще не уверены, что эта программа вам подойдет? Прочитайте отзывы тех людей (см. с. 26–29), которые после 7 недель стали выполнять 100 отжиманий за один подход и на себе почувствовали, как регулярные силовые тренировки повлияли на их жизнь.

Двадцать пятого июля 2000 года сержант Королевской морской пехоты Великобритании Пол Дин за минуту выполнил рекордные 116 отжиманий. Двадцать шестого октября того же года Иван де Вебер из Швейцарии за минуту сделал 93 отжимания на одной руке. Рекорд де Вебера превзошел американец Иеремия Гоулд, когда 10 ноября 2007 года за минуту отжался на одной руке 135 раз.

Бросьте себе вызов

Если вы успешно выполнили 100 отжиманий подряд либо в ходе первоначальной проверки (да, такое бывало!), либо после выполнения одной из шести тренировочных программ, головокружительное ощущение успеха наверняка сделало вас фанатом этого упражнения, и теперь вам не терпится поставить перед собой еще более сложную цель. Если в придачу ко всему вам хочется немного разнообразия, тогда выберите какие-нибудь более трудные виды отжиманий, которые обеспечат вам повышенную нагрузку на тренировках и позволят прорабатывать различные части тела.

Конечно, вы можете ограничиться поддержанием новообретенной силы и физической формы, и в этом случае знакомиться со следующей частью книги вам попросту ни к чему.

На последующих страницах вы найдете подробные пошаговые описания самых популярных разновидностей отжиманий повышенной трудности. Не пожалейте времени на просмотр инструкций и изучение диаграмм, показывающих, какие области тела помогает развить каждый вариант упражнения.

После того как вы найдете подходящую разновидность отжиманий, проведите начальный тест. Процедура описана на странице 34 и, по сути, ничем не отличается от той, которую вы провели перед тем, как приступить к одной из прогрессивных программ тренировок: начального уровня

№ 1 и 2, среднего уровня № 1 и 2 или продвинутого уровня № 1 и 2. Единственное отличие от традиционных отжиманий будет заключаться в том, что вам потребуется простой спортивный инвентарь вроде фитбола или мяча для йоги, набивного мяча или балансировочной платформы BOSU.

Никаких пределов для роста силы и устойчивости, достигаемых путем регулярного выполнения отжиманий, не существует. Точно так же как в случаях с большинством других форм физических упражнений, ключом к успеху здесь являются последовательность и непрерывность тренировочного процесса. Однако если вам немного наскучат традиционные отжимания, то повысить интерес к тренировкам и облегчить задачу сохранения мотивации помогут следующие движения повышенной трудности и сложности.



