

The Miracle **SEVEN**

JOHN e.
PETERSON
& Wendie Pett

Strength
& Honor



BRONZE BOW
PUBLISHING

Джон ПЕТЕРСОН,
Уэнди ПЭТТ

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ:

**20 МИНУТ
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**

Петерсон, Дж., Петт, У.
Силовые тренировки: 20 минут без тренажеров / Дж.
Петерсон, У. Петт : пер. с англ. В. А. Васюко. — Минск
: «Попурри», 2010. — 240 с. : ил.
ISBN 978-985-15-0923-2

Описание, программа и упражнения, разработанные авторами
(Петерсон и Петт) являются частью системы тренировок «20 минут»
20 минут ежедневных тренировок в течение 6 недель. Единственный шаг
тренировки — это специальное оборудование, которое имеет не
обязательно — это оборудование. Вы можете выполнять эти упражнения
дома (или в спортзале).

Для заказа книги обратитесь к:

УДК 613
БКК 81.2

© 2004 John Peterson & Wendie Pett
ISBN 1-932458-17-4 (англ.)
ISBN 978-985-15-0923-2 (б/с) © Петерсон, Уэнди на русском языке
Оформление ООО «Попурри», 2010


ПОПУРРИ
Минск 2010

УДК 613
ББК 51.2
П29

Перевод с английского выполнен по изданию:
THE MIRACLE SEVEN (The Time-Saving Breakthrough
That Slims, Sculpts, and Builds the Body of Your Dreams)
by John E. Peterson & Wendie Pett.

Петерсон, Дж., Пэтт, У.

П29 Силовые тренировки: 20 минут без тренажеров / Дж. Петерсон, У. Пэтт; пер. с англ. В. А. Басько. — Минск: «Попурри», 2010. — 240 с. : ил.

ISBN 978-985-15-0953-5

Описана программа упражнений, дарующих человеку (независимо от пола) физическую силу, гибкость, красоту «в обмен» на 20 минут ежедневно в течение 6 недель. Гимнастический зал, тренажеры, иное специальное спортивное оборудование иметь не обязательно — эти упражнения Вы можете выполнять где угодно и когда угодно!

Для широкого круга читателей.

© 2004 John Peterson & Wendie Pett
© Перевод. Издание на русском языке.
Оформление. ООО «Попурри», 2010

Глядя на себя в зеркало, большинство людей хотели бы видеть себя в идеальной форме. И не только отлично выглядеть, но и превосходно себя *чувствовать*. В конце концов, что может быть лучше, чем двадцать четыре часа в сутки и семь дней в неделю чувствовать себя полным энергии и любви к жизни? Давайте будем откровенными — прекрасная физическая форма дает возможность получать от жизни, дарованной нам Богом, максимальную отдачу и добиваться исполнения самых сокровенных желаний.

Тогда почему же каждый человек автоматически не стремится сделать своим главным жизненным приоритетом совершенную физическую форму? На то существуют тысячи причин. Например, те, которые мы с Уэнди слышим чаще всего. Во-первых, это страх перед тем, что достижение совершенной физической формы, а впоследствии ее поддержание потребует слишком больших затрат времени, чего многие из нас не могут себе позволить в столь стремительное и перегруженное работой и другими обязанностями время. Кроме того, для занятий потребуются покупать специальное спортивное снаряжение или ходить в тренажерный зал и нанимать личного тренера, не говоря уже о нянях, сиделках и тому подобных хлопотах. Список можно продолжать до бесконечности. Согласны?

Вот почему программа «Чудо-семерка» является **ИДЕАЛЬНОЙ!** На примере изложенной в данной книге системы тренировок «Transformetrics™» мы с Уэнди покажем вам, как достичь физического совершенства и прекрасного здоровья, о которых вы всегда мечтали. И все это вы сможете сделать без посещения тренажер-

ных и гимнастических залов, без приобретения дорогостоящего оборудования и вложений бесценного времени, которые, по вашему мнению, не могут принести максимальных дивидендов. Более того, вам не придется делать ничего, что могло бы нанести вред вашему организму, причинить боль или травмировать, вызвать нежелательные симптомы и заставить вас чувствовать себя опустошенными, а не заряженными энергией.

Вы начнете с изучения семи «движений тигра» по системе, разработанной легендой боевых искусств Джоном Мак-Суини. Данный комплекс упражнений является совершенно простым и естественным, максимально укрепляя и заряжая организм энергией.

Затем мы с Уэнди обучим вас семи распланированным по дням недели тренировкам, состоящим из семи упражнений каждая. Они помогут вам усовершенствовать физическую форму и укрепить все мышцы своего тела самым естественным образом. И еще раз повторяю: вам не понадобится специальный спортивный инвентарь.

Мужчины, как вы относитесь к предложению «сформировать» руки, грудную клетку и плечи? Вы хотите придать рельеф мышцам брюшного пресса, укрепить мышцы ног и «заполучить» V-образную спину, предмет

ваших тайных мечтаний?

А вы, женщины? Вы хотите укрепить мышцы рук, талии, живота, бедер, ягодиц и ног, чтобы стать обладательницей фигуры танцовщицы и двигаться с кошачьей грацией?

Если вы ответили «да» на любой из перечисленных вопросов, то в системе тренировок «Transformetrics», изложенной в нашей книге, вы найдете все необходимые для достижения своей цели рекомендации. Более того, советами по организации правильного питания мы поможем вам ускорить процесс достижения намеченного результата и избавления от лишнего веса. Нам тоже хочется, чтобы ваша фигура и мышцы в самые рекордные сроки приобрели идеальную форму.

Если вы желаете узнать массу полезных для здоровья рекомендаций и создать фигуру своей мечты, мы с Уэнди предлагаем вам освоить программы «Чудо-семерка» и «Transformetrics». И, как говорит Уэнди, пусть ваши желания исполнятся!

**Пусть ВАШИ желания...
исполнятся!**



ВАШЕ ТЕЛО

Шедевр ждет своего часа

- ◆ Считаете ли вы свою фигуру далекой от совершенства?
- ◆ Считаете ли вы, что прекрасное телосложение является достоинством любого человека, кроме вас?
- ◆ Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, пожалуйста, продолжайте читать дальше, потому что эту главу я написал именно для вас!

В своей книге «Pushing Yourself to Power» я посвятил целую главу определению семи атрибутов динамической силы и физической подготовленности. Это: 1) сила, 2) гибкость, 3) выносливость, 4) чувство равновесия, 5) координация движений, 6) мышечная реактивность и 7) внешний вид. В качестве иллюстрации к главе я использовал фотографию шедевра скульптуры «Давид» Микеланджело.

С момента первой демонстрации широкой публике в 1504 году «Давид» Микеланджело стал примером высочайшего мастерства. Охваченный творческим порывом Микеланджело приступил к работе над скульптурой в 1501 году в возрасте 29 лет и три года усердно трудился над увековечением в камне совершенной фигуры царя Давида.

Вам наверняка будет небезынтересно узнать, что глыба каррарского мрамора, к работе над которой Микеланджело приступил в 1501 году, считалась абсолютно непригодной для ваяния. К тому моменту, когда мастер впервые коснулся этой глыбы, чтобы приступить к со-

зданию колоссальной четырехметровой фигуры царя Давида, камень уже успел побывать в одних руках. Точнее сказать, этот списанный в отходы мрамор побывал в руках как минимум двоих скульпторов. Именно с ним уже начинали работать Агостино ди Дуччио и Антонио Росселлино. Выведенные из себя, оба отказались продолжать работу, заявив, что «количество обрубавшего долотом мрамора невозможно контролировать», и о камне не вспоминали в течение двадцати лет. Позабывтый он стоял в дворике Флорентийского кафедрального собора, служа прибежищем для птиц.

В один из дней 1501 года заброшенная глыба мрамора попала на глаза молодому Микеланджело. И он приступил к работе с ней, невзирая на всеобщий пессимизм окружающих и неверие в успех. Уверенность в положительном результате и бесконечный оптимизм Микеланджело основывались на внутреннем ощущении, что под покровом пустой породы, которую ему предстояло отсечь с помощью молотка и долота, находится шедевр. Микеланджело видел Давида так ясно, как будто тот стоял перед ним. И постепенно под внимательным взором мастера медленно, но верно в камне стало проступать совершенное человеческое тело. Казалось, что Микеланджело сам спрятал его в глыбе. «Чем больше камня уходит в отвал, тем больше вырастает статуя», —



говорил он. По сей день, более пятисот лет спустя, «Давид» Микеланджело остается безукоризненным эталоном скульптурного мастерства.

Вы хотите спросить, какое отношение вся эта история имеет к вам? Зачем я тратил время на ее изложение и преподавал вам урок художественного мастерства? Да потому, что тот выброшенный за ненадобностью камень в действительности напоминает вас! Вполне возможно, что вы уже пробовали тренироваться по каким-то методикам, которые прочили вам абсолютный успех, но не принесли никаких результатов. Допускаю, что вы тренировались по программам, которые истощили вас, заморили голодом или, того хуже, довели до травмы. Если это так, то спешу вас успокоить — вы не одиноки. Миллионы людей прошли именно таким путем и прекратили занятия, увидев, что единственной вещью, которая «худела», был их собственный кошелек!

Вот здесь-то и кроется коренное отличие программы «Чудо-семерка». Вы не будете проводить долгие часы, занимаясь аэробными упражнениями, которые практически не оказывают влияния на формирование мышечного рельефа. Вам не придется соблюдать строжайший график силовых тренировок, которые по прошествии времени однозначно проявятся в виде болей в суставах и пояснице. (Я знаю об этом из сотен электронных писем, полученных от тяжелоатлетов. Все они в один голос выражали сожаление по поводу того, что не встретили программу тренировок «Transformetrics» несколькими годами раньше.)

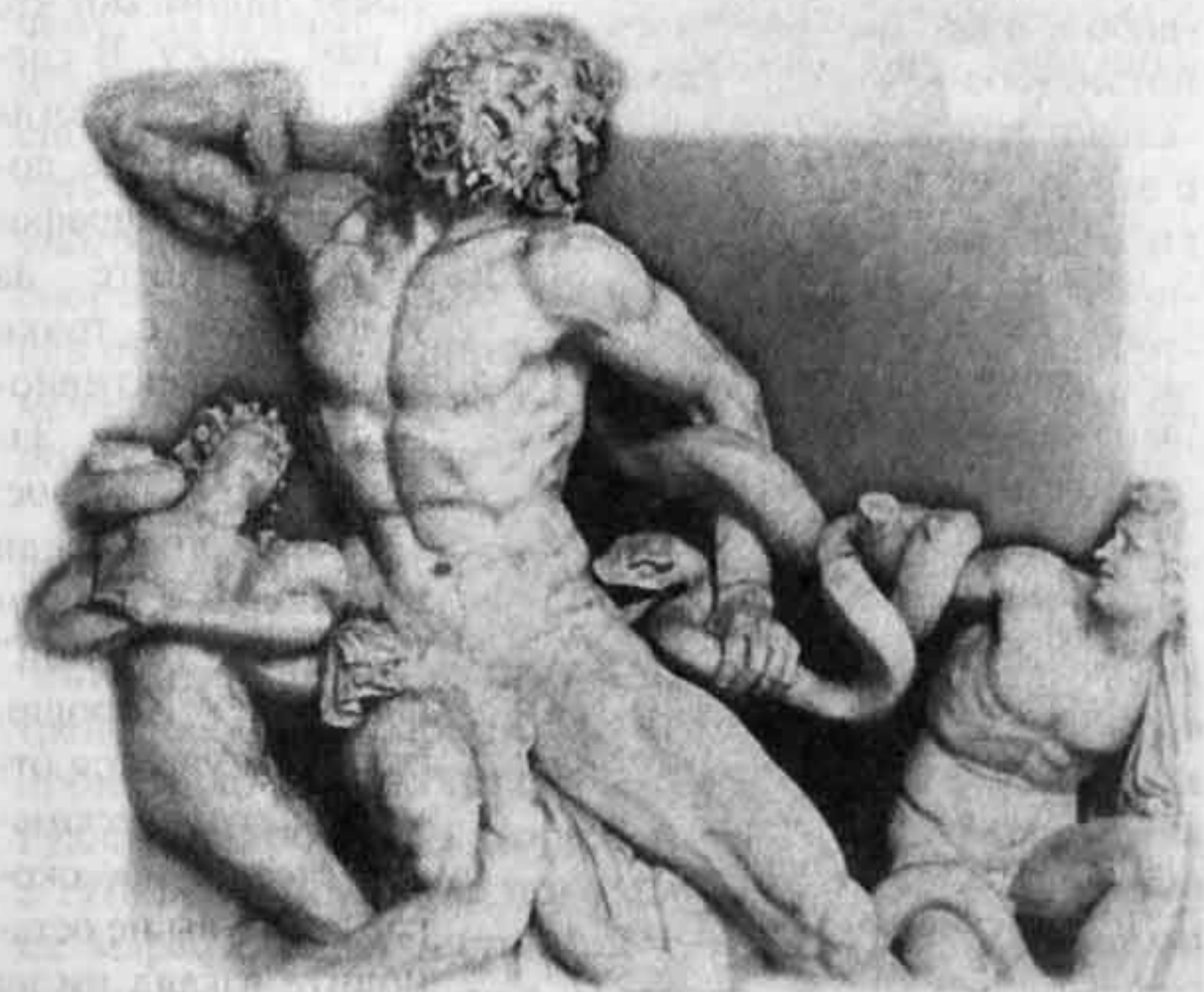
Каково наше отношение к бесчисленным повторениям при занятиях ритмической гимнастикой? О них также забудьте! Правильно построенная программа ритмической гимнастики может служить полезным дополнением к программе тренировок, но вам не придется выполнять этих бесконечных и бессмысленных повторений. Да-да. Чтобы стать обладателем шикарной фигуры, вам не придется использовать отягощения, ходить

в тренажерный или гимнастический зал. Вместо этого вы будете заниматься по программе «Transformetrics», самой естественной и самой эффективной системе формирования фигуры и развития мускулатуры.

Что вы будете для этого использовать? Свое тело! Созданную Господом Богом, величайшим скульптором всего сущего, единственную в своем роде, самую совершенную и безопасную систему естественного бодибилдинга.

В программе «Transformetrics» вы сами станете для себя тренажерным залом. Но прежде, чем я расскажу вам о ней, давайте поговорим о методах, которые мы не будем использовать.

Да, древние греки знали толк в физическом совершенстве.



Я уже слышу, как у вас в голове проносятся мысли: «Вы, должно быть, шутите. Вы не можете заявлять, что выступаете против аэробных упражнений. В противном случае вас можно было бы назвать душевнобольным. Польза этих упражнений для организма человека безоговорочно доказана. Говоря, что они вредят здоровью, вы оспариваете постулаты фундаментальной медицинской науки. Разве не так?» И да, и нет.

Да, аэробные упражнения являются важнейшим условием укрепления сердечно-сосудистой системы и здоровья в целом. В пользу данного научного факта говорят не только бесспорные результаты медицинских исследований. Но когда речь заходит о «лепке» фигуры, забудьте о них! В конце концов, аэробные упражнения служат определенным целям, но формирование мышечного «корсета» не является одной из них. Разве я не

прав? Ладно. Вот что я вам скажу. В следующий раз, когда вы попадете на состязания по марафону, взгляните на участников с точки зрения объективного наблюдателя. Задайте себе вопрос: «Много ли среди них людей с гибким телом и “точеной” фигурой?» Хорошо, если вам удастся отметить *всего несколько человек*, но, скорее всего, вы не остановите взгляд ни на

одном из них. И истина будет на вашей стороне. Вас поразит степень худобы спортсменов.

Снова начинает работать ваше сознание: «Что? Джон, притормози, это некорректное использование терминов». И хотя я легко соглашусь с тем, что в моих словах есть некоторое противоречие, уверяю вас, что в действительности это не так! Обратите внимание на марафонцев в ходе соревнования. С первого же взгляда вы отметите большое число мужчин, которые производят впечатление чрезвычайно худых, крайне истощенных людей. Чем больше вы будете за ними наблюдать, тем больше увидите. Вы не найдете среди них человека с рельефной мускулатурой. Я убежден в этом потому, что участвовал не в одном марафоне, где был единственным спортсменом с хорошо развитыми мышцами.

Чаще всего вы увидите обтянутые кожей костлявые тела с неразвитыми мышцами грудной клетки, рук, плечевого пояса и с обвислыми животами и ягодицами. Почему? Да потому, что хотя, *возможно*, эти люди и обладают прекрасно тренированной сердечно-сосудистой системой, они не сделали ничего, чтобы развить и накачать остальные мышцы своего тела. Вы заметили, что я употребил слово «возможно»? К сожалению, история спорта знает довольно много случаев смерти марафонцев от сердечного приступа. При этом случаи гибели отмечались не только во время марафонских состязаний, но и в ходе тренировок.

Именно так погиб популярный в 1970-е годы марафонец, автор книги «The Complete Book of Running» Джеймс Фикс. Его работа вызвала настоящий бум увлечения этим видом спорта. Джеймс скончался во время тренировочного забега в возрасте 52 лет. То же самое произошло и с конгрессменом от штата Мэриленд Гудлоу Байроном, который умер во время марафона в 1978 году. Вскрытие показало, что конгрессмен бегал на марафонские дистанции с артериями, имевшими просвет с игольное ушко. Подвожу, таким образом, фи-

нальную черту. Несмотря на то что аэробные упражнения способны серьезно укрепить сердечно-сосудистую систему, сами по себе они не являются страховым полисом. Кроме того, они не способны придать вашему телу хоть сколь-нибудь привлекательные формы.

Только, пожалуйста, поймите меня правильно и не сделайте противником пробежек и аэробики. Я только за! Я сам ежедневно пробегаю в среднем от 5 до 10 километров по свежему воздуху. Я просто хочу уберечь вас от мысли, что благодаря бегу у вас может развиться гармоничная фигура. Это отнюдь не соответствует истине.

Теперь вы наверняка задаете себе вопрос: «А как же плавание?» Согласен, плавание является превосходным аэробным упражнением, но если вы думаете, что с его помощью станете обладателем красивой фигуры, подумайте еще.

В книге «Pushing Yourself to Power» я писал о пловце, послушать которого мы с приятелем пришли в рамках семинара «Перспективы фитнеса». Когда этот парень вышел к микрофону, он был гораздо больше похож на актера, который готовился сниматься в роли Джаббы Хат в очередной серии «Звездных войн», чем на человека, который переплывал Магелланов пролив и Ла-Манш, как он утверждал. Из его уст мы буквально ни слова не услышали ни о развитии силы, ни об укреплении здоровья, ни о совершенствовании физической формы. Вечером мой приятель Уэйн сказал: «Ничего этот парень не переплывал. Он такой жирный, что больше напоминает кусок мыла, вынесенный на берег океанским приливом».

Несмотря на то что я считаю занятия по 30 минут в день аэробными упражнениями для укрепления сердечно-сосудистой системы прекрасной идеей, они не вошли в программу по совершенствованию фигуры «Чудо-семерка» потому, что не дают нам рельефной мускулатуры!

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

«Хорошо, Джон и Уэнди. Неужели вы хотите сказать, что достигли физической формы, которую мы видим на фотографиях, никогда не работая интенсивно с отягощениями? Не надо нам пудрить мозги, мы не вчера родились».



Вот так, да? Интересно, что заставляет вас думать, что силовые тренировки являются единственным путем к формированию и поддержанию красивой мускулатуры? Нет, ну в самом деле, что хотя бы отдаленно заставляет вас думать, будто это единственный способ?

Вы когда-нибудь задумывались над вопросом, что означает понятие «силовая тренировка»? И неважно, что мы имеем в виду — станки-тренажеры или обычные гантели. Я говорю о конкретном понятии «силовая тренировка» и о том, что она дает. Ответ: увеличение гравитационной силы, которая требует дополнительной энергии на сокращение мышц в ответ на возросшее сопротивление. Вот и все! Ни больше ни меньше!

Если вы используете десятикилограммовые гантели, значит, вы боретесь против десятикилограммовой силы гравитации. Пятнадцаткилограммовые гантели дают вам 15 килограммов силы притяжения. И так далее. Вот все, что дает тренировка с отягощениями. Она просто увеличивает нагрузку на мышцы благодаря возрастающей силе тяжести. И ничего волшебного в этом нет.

Без сомнения, мышечные нагрузки сами по себе полезны. Вред организму наносят побочные эффекты силовых тренировок. К примеру, представьте, что вы качаете бицепсы и выполняете сгибания рук в локтевых суставах. В каждой руке у вас гантели по 15 килограммов. В начале тренировки, пока мышцы еще не разрабо-

нальную черту. Несмотря на то что аэробные упражнения способны серьезно укрепить сердечно-сосудистую систему, сами по себе они не являются страховым полисом. Кроме того, они не способны придать вашему телу хоть сколь-нибудь привлекательные формы.

Только, пожалуйста, поймите меня правильно и не сделайте противником пробежек и аэробики. Я только за! Я сам ежедневно пробегаю в среднем от 5 до 10 километров по свежему воздуху. Я просто хочу уберечь вас от мысли, что благодаря бегу у вас может развиться гармоничная фигура. Это отнюдь не соответствует истине.

Теперь вы наверняка задаете себе вопрос: «А как же плавание?» Согласен, плавание является превосходным аэробным упражнением, но если вы думаете, что с его помощью станете обладателем красивой фигуры, подумайте еще.

В книге «Pushing Yourself to Power» я писал о пловце, послушать которого мы с приятелем пришли в рамках семинара «Перспективы фитнеса». Когда этот парень вышел к микрофону, он был гораздо больше похож на актера, который готовился сниматься в роли Джаббы Хат в очередной серии «Звездных войн», чем на человека, который переплывал Магелланов пролив и Ламанш, как он утверждал. Из его уст мы буквально ни слова не услышали ни о развитии силы, ни об укреплении здоровья, ни о совершенствовании физической формы. Вечером мой приятель Уэйн сказал: «Ничего этот парень не переплывал. Он такой жирный, что больше напоминает кусок мыла, вынесенный на берег океанским приливом».

Несмотря на то что я считаю занятия по 30 минут в день аэробными упражнениями для укрепления сердечно-сосудистой системы прекрасной идеей, они не вошли в программу по совершенствованию фигуры «Чудо-семерка» потому, что не дают нам рельефной мускулатуры!

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

«Хорошо, Джон и Уэнди. Неужели вы хотите сказать, что достигли физической формы, которую мы видим на фотографиях, никогда не работая интенсивно с отягощениями? Не надо нам пудрить мозги, мы не вчера родились».



Вот так, да? Интересно, что заставляет вас думать, что силовые тренировки являются единственным путем к формированию и поддержанию красивой мускулатуры? Нет, ну в самом деле, что хотя бы отдаленно заставляет вас думать, будто это единственный способ?

Вы когда-нибудь задумывались над вопросом, что означает понятие «силовая тренировка»? И неважно, что мы имеем в виду — станки-тренажеры или обычные гантели. Я говорю о конкретном понятии «силовая тренировка» и о том, что она дает. Ответ: увеличение гравитационной силы, которая требует дополнительной энергии на сокращение мышц в ответ на возросшее сопротивление. Вот и все! Ни больше ни меньше!

Если вы используете десятикилограммовые гантели, значит, вы боретесь против десятикилограммовой силы гравитации. Пятнадцаткилограммовые гантели дают вам 15 килограммов силы притяжения. И так далее. Вот все, что дает тренировка с отягощениями. Она просто увеличивает нагрузку на мышцы благодаря возрастающей силе тяжести. И ничего волшебного в этом нет.

Без сомнения, мышечные нагрузки сами по себе полезны. Вред организму наносят побочные эффекты силовых тренировок. К примеру, представьте, что вы качаете бицепсы и выполняете сгибания рук в локтевых суставах. В каждой руке у вас гантели по 15 килограммов. В начале тренировки, пока мышцы еще не разрабо-

таны, вы действительно нагружаете их. Но после нескольких подходов мышцы устают и нагрузка переносится на суставы, связки и сухожилия. Помимо этого вы увеличиваете нагрузку на позвоночник и подвергаете чрезмерному сжатию позвонки, так как в итоге к весу верхней части туловища вы добавили еще 30 килограммов. Со временем высокие нагрузки буквально выдавливают жидкость из межпозвоночных дисков.

Подобное неаккуратное обращение с позвоночником приведет к тому, что диски совсем потеряют влагу и станут тереться друг о друга, вызывая в спине невыносимые боли. Если такое произойдет, вас ожидают хронические изнуряющие боли в спине до конца жизни и регулярные визиты к полному сочувствия хиропрактику.

Но это еще не все. Возьмем, к примеру, жим штанги в положении лежа на скамье. Из-за увлечения этим упражнением десятки тысяч мужчин и женщин страдают от повреждения плечевых суставов, иногда одного, а в большинстве случаев обоих. Десятками тысяч исчисляются люди, страдающие от болей в локтевых суставах, запястьях, пояснице и коленях.

Укрепляют ли мускулатуру упражнения с отягощениями? Без сомнения, да. Но занятия ими в течение продолжительного времени вызывают повреждения суставов, связок, сухожилий и являются источником хронических болей на всю жизнь. Эта проблема стала до того актуальной, что газета «Wall Street Journal» посвятила этой теме передовицу в номере от 13 марта 2003 года.

Нужно ли платить за хорошую фигуру и рельефное тело болями и инвалидностью? Все это неизбежно или существует другой путь?

Путь, который ведет к превосходным результатам, но одновременно предохраняет от травм суставы, сухожилия, связки и сами мышцы? Путь, который не требует ни посещения тренажерного зала, ни специального оборудования? Путь, который является до такой степе-

ни универсальным, что идти по нему могут практически все желающие независимо от возраста, будь им 9 или 99 лет? Мы даем на эти вопросы утвердительный ответ — да!

Этим путем является программа тренировок «Transformetrics»!

ВЫ САМИ себе ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

**НЕТ ОТЯГОЩЕНИЯМ,
НЕТ ТРЕНАЖЕРНЫМ ЗАЛАМ, НЕТ ПРОБЛЕМАМ!**

Ученики Чарльза Атласа достигли феноменальных успехов в развитии своей мускулатуры, используя исключительно вес своего тела. Ниже вы можете полюбоваться копией рекламного объявления Чарльза Атласа 1937 года. Думаю, тут все ясно с первого взгляда.

Билл, вы стали похожи на Аполлона! Вы долго тренировались с гантелями и штангой?

Вовсе **НЕТ!** Система ATLAS не требует никакого специального оборудования, заставляет мышцы расти как по мановению волшебной палочки!

Вот образ НОВОГО МУЖЧИНЫ, созданный МНОЙ!

Хотите стать одним из них?

Чарльз Атлас вам поможет



CHARLES ATLAS
Winner of 1936 "The World's Most Perfectly Developed Man" title after 700 lb. 7-day TRIAL with Dynamometer.



WILLIAM GOLDSTEIN
Winning N.Y. ...

1936 WINNER OF THE CHARLES ATLAS YEARLY AWARD

CHARLES ATLAS, Dept. 47, 111 East 124th St. New York, N. Y.

Men—want William J. Goldstein, of Menasha, N. J., winner of my 1936 Sterling Silver Cup? A smashing example of what my *Dynamic Tension* can do! Look at his sculptured stomach muscles—perfectly proportioned arms—beautiful leg muscles—great shoulders. Read what he says. "It seems like just yesterday that I started you that coupon. Look at me **NOW!** Your *Dynamic Tension* is the only system that can develop a build like mine—right in the privacy of a fellow's own home! No weights. No pulleys. No freak drugs or diets. I'm proud of the way you have made me an 'Atlas Champion'!"

Do you want a prize-winning body like this? Are you fed up with having no strength, no vigor, being only HALF-ALIVE? Then listen—

ДАЙТЕ МНЕ 7 ДНЕЙ, И Я ДОКАЖУ, ЧТО МОГУ СДЕЛАТЬ ВАС ЧЕМПИОНОМ!

That's all I ask—SEVEN DAYS! In just **ONE WEEK** I'll absolutely **PROVE** that I can give you, too, the kind of body most respect and women admire! You will actually see and feel the improvement in your skin about time.

I was once a slabby, timid weakling of only 5' 10". I don't know who the best of men or women were. I was afraid to fight, ashamed to be seen in a swimming suit.

Then I discovered the amazing power that changed me, the power, the "The World's Most Perfectly Developed Man"—the title I now hold and have held every year, against all comers. My secret is *Dynamic Tension*. It is the latest, newest method of developing the body and mind! It not only can give YOU the powerful rippling muscles, superb, athletic, well-knit and energetic.

I have no use for "exercisers" that run on your hands and other vital organs none have that good. I have no pills or other secret ideas about body-building. My *Dynamic Tension* method is all it takes to make a **NEW MAN** of you in the shortest time—and I'll prove to **PROVE** it to you in a 7-day **TRIAL OFFER**.

I made the best that could be made in *Dynamic Tension* will make a New Man of you in the shortest time. You will see and feel the improvement in your skin about time. "Building Strength and Vigor."

ФОТОГРАФИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ О ЗОЛОТОМ ВЕКЕ ЖЕЛЕЗНОГО ЧЕЛОВЕКА

Let me show you the greatest muscle-builder for thousands of miles away. It will give you the kind of body that is the most perfect and beautiful. It shows what a man can do. It shows what I can do for you. Write your name and address on this coupon.

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «TRANSFORMETRICS»?
Базовая система тренировок

«Transformetrics» — это система тренировок, включающая четыре разных типа упражнений. Она позволяет достичь тех же максимальных результатов по формированию рельефной мускулатуры и развитию силы, что и бодибилдинг, но исключает вероятность получения травм и побочных эффектов, свойственных силовым тренировкам. Действительно, многие из приверженцев нашей системы неоднократно доказали это на собственном примере.

Итак, мы пришли к следующему важному выводу:

Программы упражнений по развитию силы, физической тренированности и укреплению здоровья должны исключать вероятность получения травм и предусматривать быстрое восстановление формы. Ни одна система упражнений не должна быть источником боли и травм. В противном случае она обречена на провал! Одному Богу известно, сколько людей пострадало, следуя так называемым «рекомендациям экспертов».

«TRANSFORMETRICS»

«Transformetrics» объединяет четыре разных типа упражнений в целостную систему. Она включает в себя динамическое напряжение мышц (ДН), динамическое противодействие мышечных групп (ДП), изометрические упражнения и силовую ритмическую гимнастику.

1. Динамическое напряжение мышц (ДН)

Динамическое напряжение мышц до того эффективно по сути и по форме, что многие из приверженцев программы «Transformetrics» сосредоточиваются исключительно на таких упражнениях, которые позволяют задействовать все мышечные группы от головы до пят и достигать уникальных результатов. Подобные упражнения применялись с давних времен, и многие системы йоги использовали их для наращивания мышечной массы. Мы предлагаем вашему вниманию отрывок из книги Сельвараджана Есудиана и Элизабет Хейч «Йога и здоровье», изданной в 1953 году.

«Древнейшая индийская система упражнений по наращиванию мускулатуры дханда и бхаски отличается от западных систем гимнастических упражнений прежде всего тем, что в ней нет бессмысленных повторений — она строится на упражнениях, выполнение которых вызывает огромный интерес... При помощи воображения мы посылаем заряды жизненной энергии к различным частям тела, упорно наращивая силу. Если во время выполнения упражнения мы будем смотреть на прорабатываемые мышцы или следить за ними в зеркало, то через определенное время мы создадим столь прекрасную фигуру, что ею будут восхищаться профессиональные атлеты... Все, что нам требуется, это зеркало и пятнадцать минут для занятий ежедневно. Система медленных физических упражнений, которая состоит не из вызывающих насмешки традиционных гимнастических движений, а из движений, больше похожих на игру, и глубокая внутренняя концентрация способствуют стремительному развитию колоссальной мышечной силы».

Многие великие культуристы, такие как Чарльз Атлас, Эрл Лидерман, Джордж Джоуэтт, Мэксик и другие, занимались по программам, составленным исключительно из ДН-упражнений.

Во время наших многочисленных встреч легенда боевых искусств Джон Мак-Суини неизменно говорил, что ни повторения ради повторений, ни какие-либо другие формы упражнений не ведут к увеличению мышечной массы и силы, к всестороннему укреплению здоровья в такой степени, как его система движений тигра, состоящая из семи упражнений на динамическое напряжение мышц. И если вы видели его фотографии, то знаете, что фигура Мак-Суини была самой лучшей рекламой эффективности этих семи упражнений. В возрасте 60–70 лет он обладал столь мощной и атлетически развитой фигурой, которая вызывала зависть у мужчин на треть моложе его. Вдобавок он был способен наносить на ринге удары с такой неукротимой силой и осуществлять такие хитроумные комбинации, что я невольно вспоминал о молодом Рокки Марчиано (1923–1969). (Боксер-профессионал с 1947 года. В 1952 году стал чемпионом мира в тяжелом весе. Шесть раз защищал этот титул и вошел в историю бокса как единственный профессионал, покинувший ринг непобежденным. За девять лет провел 49 боев, в 43 из которых отправлял соперника в нокаут. Погиб в авиационной катастрофе. В 1959 году избран в Галерею славы бокса.) Мало кто захотел бы выступить на ринге против него.

Вот почему у вас не должен вызывать удивления тот факт, что в главе 1, посвященной общим вопросам здоровья и упражнениям на развитие мышечной силы, мы концентрируем все внимание на программе Джона Мак-Суини «Движения тигра». Я гарантирую: если вы станете специалистом по выполнению всего-навсего этих семи упражнений, ваши сила, мощь и безукоризненная фигура станут объектом для восхищения.

Вы правильно подумали — семь движений тигра, которые пропагандировал Джон Мак-Суини, и являются основой «Чудо-семерки». Подробнее об этом мы поговорим позже.

2. Динамическое противодействие мышечных групп (ДП)

В своей книге «Pushing Yourself to Power» я рассказал историю о том, как мой дедушка и дядя Уолли познакомили меня с системой динамических упражнений на сокращение мышечных групп Чарльза Атласа, когда мне было всего десять лет. Значительное место в системе Атласа занимали упражнения, которые я называю динамическим противодействием мышечных групп. Они сродни упражнениям на динамическое напряжение мышц, которые также входят в систему Атласа и позволяют максимально напрягать мышцы одной конечности или определенную группу мышц и противодействовать мышцам другой конечности или другой группе мышц. Как только вы научитесь сознательно напрягать мускулы и выполнять указанные упражнения, вы овладеете способностью выделять и изолированно прорабатывать любую мышцу своего тела.

Помимо очевидных преимуществ все ДП-упражнения могут быть в любой форме включены в комплексы



Сокращение мышц плечевого пояса Лидерманом: прорабатывает бицепсы, трицепсы и грудные мышцы.

упражнений на изометрическое сокращение мышц (см. на фото сокращение мышц плечевого пояса Лидерманом). Сказать по правде, ни один из видов тренировок не является столь трудным в выполнении, но и не приносит таких заметных результатов с точки зрения развития силы и наращивания мышечной массы, как изометрические сокращения в комбинации с ДН- и ДП-упражнениями. В качестве доказательства у

меня есть фотографии 75-летнего Чарльза Атласа на пляже. Глядя на его безукоризненную фигуру, начинаешь понимать, почему у него такая счастливая улыбка (которая, кстати, стала фирменным знаком Атласа). Уверен, многие из двадцатилетних ребят отдали бы коренные зубы за обладание его фигурой.

Таким образом, в дополнение к ДН-упражнениям мы будем также выполнять и ДП-упражнения. Позднее вы отметите, что когда мы перейдем к программе ежедневных тренировок на отработку мышечного рельефа, то станем выполнять больше ДП-упражнений. Вы на собственном опыте убедитесь, что они являются великолепным способом развития силы, формирования идеальной фигуры и совершенствования любой части тела.

3. Изометрическое сокращение мышц

В чистом виде изометрические упражнения я впервые увидел в июле 1963 года. В то время мне было десять лет. Это случилось примерно через месяц после того, как дедушка и дядя Уолли взяли надо мной опеку и я под их чутким руководством стал тренироваться по системе динамических упражнений на сокращение мышечных групп Чарльза Атласа. Возможность представилась во время ежегодного собрания всех членов семьи, что всегда считалось большим праздником. И хотя я тренировался всего месяц, дядя Уолли с дедушкой всем подряд хвастались, какие мышцы я накачал всего за тридцать дней. (Еще никто и никогда на земле не встречал более повлиявших на их жизнь людей, чем я в лице дяди Уолли и дедушки. Это были мои ангелы-хранители. Я надеюсь, что вы, мужчины, представляете себе, какое влияние на жизнь мальчишек вы можете оказать, если найдете немного времени, чтобы заметить их и поддержать.)

Ежегодная встреча семьи всегда была для меня поистине чудесным праздником. Мой отец и дяди уже гото-

вы были приступить к своим рассказам о Второй мировой войне, как вдруг появился дядя Мило. Среди всех своих братьев он был самым высоким (190 сантиметров), а его тело представляло собой 95 килограммов превосходно развитых мускулов. Более великолепную фигуру даже трудно вообразить. Но в тот день он выглядел как-то необычно. Кажется, я забыл упомянуть, что мой дедушка записал всех своих шестерых сыновей на курсы тренировок по системе Чарльза Атласа в возрасте тринадцати лет, *если не раньше*, и все они обладали исключительным телосложением. Они производили впечатление оживших греческих статуй.

Первым заговорил мой отец: «Черт возьми, Мило, что ты с собой сделал? Ты выглядишь так, будто тебя кто-то вырубил из камня».

Я не мог удержаться, чтобы еще раз внимательно не посмотреть на дядю. Отец был прав. Лицевые и шейные мускулы дяди Мило были еще более ярко выражены, чем обычно, а предплечья представляли собой настоящие канаты, свитые из мышц.

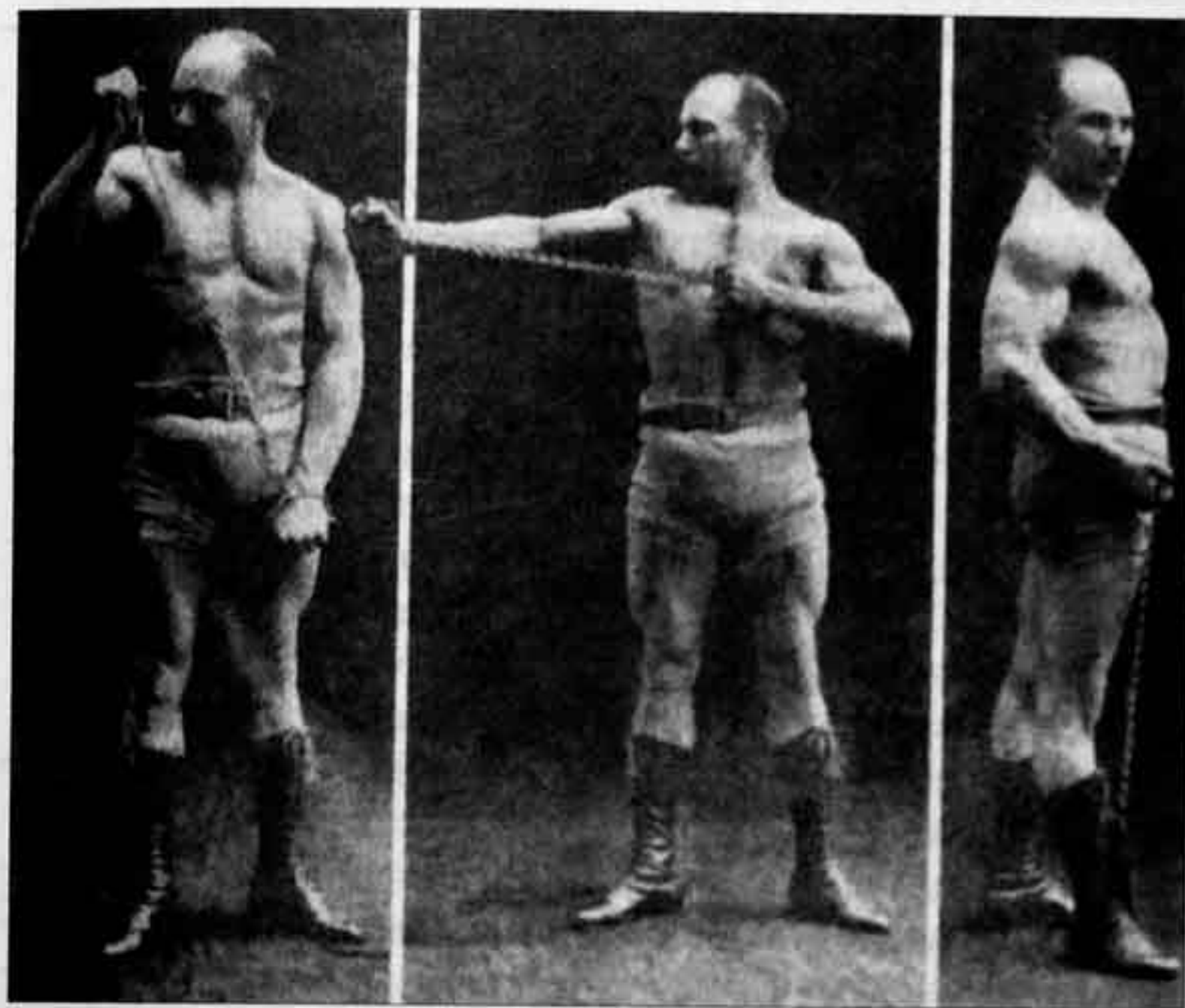
«Ты знаешь, Эл, — ответил дядя Мило, — месяца четыре назад я ввел в свою программу тренировок изометрические упражнения, и все замечают, что внешне я сильно изменился».

После этого все мои дяди и дедушка заговорили об изометрических упражнениях. Мило, в свою очередь, рассказал, что начал заниматься изометрическими упражнениями после того, как прочел статью о президенте Кеннеди, который выполнял их по совету врачей Белого дома. Дядя Мило сделал вывод, что изометрическое сокращение мышц на самом деле является тем же самым упражнением из системы Чарльза Атласа на преодоление собственного мышечного сопротивления, в котором в противоположных направлениях прилагается огромная сила, но движение отсутствует, так как мышцы рук 10 секунд находятся в мертвой точке борьбы одной руки против другой.

«Покажи, Мило, как ты это делаешь», — попросил дядя Роберт.

Дядя Мило встал и снял рубашку. После этого я по сей день не видел более совершенной мужской мускулатуры. Я встречал сотни парней с более накачанными руками, грудной клеткой и ногами, но никогда не видел более гармонично сложенного и развитого тела, чем у моего дяди. В самом деле, если вы когда-либо видели телосложение киноактера Вуди Струда, то прекрасно можете себе представить, как выглядел мой дядя Мило.

Итак, Мило выполнил несколько разогревающих упражнений для бицепсов по системе Атласа, а затем, во время четвертого подхода, продемонстрировал изомет-



В 1920-е годы Александр Засс был широко известен как силач, который гнул стальные прутья и разрывал цепи. В своих тренировках он использовал практически только изометрические упражнения.

рическое сокращение мышц. Изо всех сил он стал левой рукой давить на правую, а правой противодействовать. В течение 10 секунд его мускулы выглядели так, будто их вовлекли в состязание не на жизнь, а на смерть. Складывалось впечатление, что происходило не только изометрическое сокращение бицепса, а до предела было напряжено все тело. Даже мельчайшие мышечные волокна его шеи, груди, рук, ягодиц и спины четко проявляли свой рельеф. Бесспорно, это была яркая демонстрация того, как следует выполнять изометрическое сокращение мышц.

Когда дядя Мило закончил «показательные выступления», дедушка сказал: «Именно так тренировался знаменитый силач Засс. Именно о системе таких упражнений я прочитал много лет назад в издании “Физическая культура”, но до сих пор никогда не видел результатов».

Утверждаю совершенно серьезно, если бы вы в тот день присутствовали при демонстрации моим дядей изометрических упражнений, у вас бы никогда не появилось и тени сомнения в их эффективности. Наоборот, вы бы стали в очередь, чтобы купить учебник и освоить эти упражнения. Скажу откровенно: именно это мне и захотелось сделать. В тот же день я улучил момент, когда дядя Мило беседовал с дедушкой, и попросил его обучить меня выполнению изометрических упражнений. Все трое начали подшучивать над моей «могучей» фигурой и желанием стать силачом.

Но затем дедушка произнес: «Я уверен, что дядя Мило посоветует тебе сконцентрироваться на том, чем ты уже занимаешься. Тебе, Джонни, всего десять, и твоя основная задача — понять механизм работы мышц твоего тела. Только после этого ты сможешь выжимать из них по максимуму».

Глядя на мой расстроенный вид, дядя Мило взъерошил мне волосы и сказал: «Твой дедушка прав, малыш. Тридцать восемь лет назад я не занимался изометрическими упражнениями. Вот что я тебе предлагаю. В день

восемнадцатилетия напости мне о своем желании, и я лично займусь твоим обучением». Короче говоря, в назначенный день я напостил дяде об обещании, и он сдержал его!

А теперь я хочу остановиться на одном очень важном моменте. Изометрические упражнения являются наилучшим и самым результативным методом развития силы и физической выносливости — точка. Однако они требуют абсолютной умственной и мышечной концентрации. По сути, это элементарные упражнения, но, возможно, они дадутся вам с большим трудом. Согласен, их выполнение занимает от 7 до 10 секунд, но эти 7—10 секунд вы находитесь на пределе своих сил. Приносят ли они результаты? Сказочные. Но вам потребуется в совершенстве овладеть ДН- и ДП-упражнениями, если вы хотите научиться абсолютно правильно выполнять изометрическое сокращение мышц. Почему? Потому что ДН- и ДП-упражнения учат вас полностью концентрировать внимание на выполнении упражнения и по собственному желанию сокращать с максимальной силой любую мышцу.

Как только вам удастся установить тесную связь между сознанием и мускулами, вы будете готовы к освоению изометрических упражнений. А пока забудьте о них. Иначе вас постигнет разочарование.

4. Силовая ритмическая гимнастика

Силовая ритмическая гимнастика является важной составляющей системы тренировок «Transformetrics». Ее упражнения позволяют максимально развить ваши атлетические способности, многократно умножив мышечную силу и физическую подготовленность. Но не все упражнения равноценны.

В системе тренировок «Transformetrics» вы не найдете ни одного упражнения, которое будет заключаться в выполнении волнообразных движений руками (да простит меня Ричард Симмонс). Нет, в самом деле, вы

увидите, что некоторые из ритмических упражнений сами по себе способны помочь вам в формировании безупречной фигуры, развитии необыкновенной силы и выносливости. Однако в комплексе с ДН-, ДП- и изометрическими упражнениями результаты *превзойдут* ваши самые смелые ожидания.

Программа силовой ритмической гимнастики, которую мы предлагаем, включает в себя многочисленные варианты отжиманий в упоре лежа (в том числе широкий комплекс стоек

и упоров на кистях, предназначенных для наиболее продвинутых адептов), тяговых упражнений и обширный ди-

апазон других специально отобранных упражнений, точное и надлежащее выполнение которых в соответствии с рекомендациями (ДН-стиль) приведет к достижению в самые короткие сроки исключительных результатов.

Итак, она у вас в руках. Система тренировок «Transformetrics» включает все четыре вида вышеперечисленных упражнений. Результат объединения этих упражнений и их комплексного выполнения намного превосходит сумму их компонентов.

После всего сказанного давайте вплотную познакомимся с «Чудо-семеркой»: семь упражнений, которые сформируют и отшлифуют фигуру вашей мечты.

ЧУДО-СЕМЕРКА Джона Мак-Суини

Неужели вам не хочется освоить семь упражнений, которые не требуют ни посещения спортивных залов, ни специального оборудования, но при этом приносят такие результаты, что друзья и близкие начинают интересоваться, кто у вас персональный тренер? Более того, разве вам не хотелось бы выполнять эти упражнения практически в любое удобное время и в любом удобном месте? «В чем же заключается подвох?» — спросите вы. Подвох заключается в том, *что никакого подвоха нет.*

Эти семь упражнений — «Семь движений тигра», которые я освоил под руководством Джона Мак-Суини. Я уже неоднократно упоминал это имя в своей книге. Джон Мак-Суини был мастером боевых искусств, одним из первых легендарных учеников Эда Паркера, под руководством которого все они стали непревзойденными мастерами рукопашного боя. Джон Мак-Суини стал настоящим асом в своем деле, учителем и другом всем, кто был с ним знаком. Джон был ветераном трех родов войск. Во время Второй мировой войны он служил во флоте, во время войны в Корее — в военно-воздушных силах, а позднее — в сухопутных войсках. Вдобавок ко всему он был плодовитым писателем.

В качестве инструктора и учителя Джон до такой степени отточил свои умения и навыки, что преподавал «только то, что работает», то есть ведет к желаемой цели. В результате в системе боевых искусств, которую культивировал Мак-Суини, не было ярких, рассчитан-

ных на внешний эффект ударов. Джон учил не этому — он учил наносить «убийственные» удары, которые изобрел лично, взяв за основу каратэ кенпо и боевое искусство кунгфу.

Джон свято верил: если что-то, чем бы это ни было, перестает находить применение в жизни, значит, пора от этого избавляться. И неважно, в течение какого периода та или иная техника считалась традиционной. Если она не работала, то исключалась из системы Мак-Суини, и точка. То же самое относилось и к упражнениям.

Джон Мак-Суини на практике испробовал, наверное, все известные системы упражнений. Он работал с отягощениями, занимался ритмической гимнастикой, изометрическими упражнениями, йогой, тайцзи, кигонг и был знаком почти со всеми формами тренировок, которые когда-либо видели свет. Что же касается развития силы, наращивания мышечной массы и укрепления здоровья, Джон был непреклонен — ничто не могло сравниться с его системой динамического напряжения мышц, которую он назвал «Движения тигра».



«В свои 63 года Джон Мак-Суини был самой лучшей рекламой эффективности системы движений тигра».

ДЖОН ПЕТЕРСОН

Во время обсуждения с Мак-Суини его системы я обнаружил ее явное сходство с системой Атласа, которую я практиковал с детства. Он согласился. Но добавил, что не считает упражнения Атласа такими же эффективными, как система движений тигра. Я поинтересовался почему — мне хотелось услышать ответ из уст самого мастера.

Мак-Суини ответил: «Неважно, о ком идет речь, будь то Чарльз Атлас, Эрл Лидерман или еще какая-либо звезда. Все они обладали большим объемом знаний и информации. Но никогда ни один из них не обучал своих последователей ключевому моменту, который



Джон Мак-Суини демонстрирует «Сдавливание бочки» — упражнение, также известное под названием «Полное сокращение грудных мышц».

позволяет извлекать максимум пользы от занятий. Этим моментом является умение сосредоточить внимание на определенной мышце или группе мышц и заставлять их мощно сокращаться по своему желанию. Без этого занятия не имеют смысла. С другой стороны, как только вы овладели секретом — вы свободны! Вам больше никогда не понадобится работать с отягощениями, выполнять сотни аэробных упражнений и еще что-либо, что приносит организму намного больше вреда, чем пользы».

Когда я услышал это объяснение, то понял, что он абсолютно прав. Но на этом Джон не остановился и заявил: «Если бы Чарльз Атлас обучал этому своих учеников и научил их пользоваться целенаправленной кон-

центрацией внимания во время выполнения каждого упражнения, он создал бы самую совершенную за всю историю силового тренинга систему!»

Я очень внимательно выслушал его слова, а затем инструкции, как, стоя перед зеркалом, правильно выполнять каждое из семи движений тигра. В то время я находился в прекрасной физической форме, но тем не менее последовал всем рекомендациям Джона и ровно три месяца старательно выполнял движения тигра параллельно со своими обычными занятиями боевыми искусствами. Я был приятно удивлен результатами. Еще до окончания трехмесячного срока окружающие стали отмечать, что я еще никогда не был в настолько превосходной форме, как тогда. И запомните: за все это время я не сделал ни одного подтягивания или отжимания. Я выполнял исключительно семь движений тигра Джона Мак-Суини, и результат не заставил себя ждать.

Полный вперед! Сегодня, спустя пятнадцать лет, я хочу обучить вас все тем же движениям тигра. Уверяю вас, если в течение следующих трех месяцев вы с полной самоотдачей подойдете к их ежедневному выполнению, в вашей фигуре и внешности произойдут разительные изменения, не говоря уже об общей физической подготовленности. Но важно не только это, если вы относитесь к той обширной категории людей, которые во время занятий часто получают травмы, движения тигра обеспечат вам динамичную и безопасную тренировку.

А теперь я хотел бы познакомить вас с одной из самых красивых и физически подготовленных женщин, которых я знаю. Это мой друг и соавтор, а также автор книги «Every Woman's Guide to Personal Power» Уэнди Пэтт. Я предоставляю ей возможность рассказать свою собственную историю об эффективности движений тигра, а затем присоединюсь к ней и мы вместе приступим к вашему обучению и демонстрации семи движений тигра по системе Джона Мак-Суини.

ЧУДО-СЕМЕРКА для женщин

Когда я начинаю вспоминать, как и почему оказалась связанной с программой «Transformetrics», первое, что всплывает в памяти, это образ чрезвычайно энергичной женщины. Она решительна и настойчива, исключительно добродетельна, но знали бы вы, как ей дается внешняя беспечность, за которой скрываются признаки разочарования и упадка духа, как она скрывает усталость, которая готова выплеснуться наружу в каждом ее движении. Это работающая мама и жена, которая стремится быть в лучшей физической форме, занимаясь аэробикой, кикбоксингом, бодибилдингом и даже имеет личного тренера... И все это исключительно ради удовольствия, получаемого во время каждой тренировки. Ей все равно, какой системе упражнений следовать, вот только сила и точеная фигура, о которых она мечтает, никак не могут воплотиться в жизнь. Фигура, которую она пыталась сформировать в течение многих лет, была все так же далека от идеала... пока она не стала заниматься по программе «Transformetrics».

Конечно же, той женщиной была я, а уникальной программой — система «Transformetrics» — единственная, которая дала мне качество через количество и принесла именно те результаты, которых я ждала. Мне не понадобилось ворочать тонны «железа», хотя многие утверждали, что это единственный путь.

Слава богу, благодаря ужасной аварии на снегоходе (да, я сказала «слава богу») я была вынуждена прибегнуть к программе «Transformetrics». С помощью этих

упражнений я должна была разогреть свои травмированные органы. После нескольких тренировок я поняла, что с помощью этой системы смогу развить силу, усовершенствовать фигуру и стать более гибкой. Даже невзирая на то, что я знала Джона Петерсона уже несколько лет, я относилась к его убеждениям весьма скептически. Джону чуть больше пятидесяти, и он обладает прекрасным телом. До него я не встречала в своей жизни ни мужчин, ни женщин с такой феноменальной фигурой, которые не занимались бы с отягощениями или не принимали анаболические стероиды. Джона постоянно спрашивали, какие стероиды он употребляет. Как правило, он со смехом отвечал: «Если бы я их использовал, то был бы просто огром-



ных размеров! Не говоря уже о том, что я уже, скорее всего, покоился бы в земле на глубине двух метров».

Вскоре после аварии, пребывая в полном отчаянии от того, что через три месяца я не смогу принять участие в танцевальном конкурсе, я попросила Джона обучить меня своей технике тренировок. Поврежденное во время аварии плечо (была сломана ключица) болело и срывало все мои планы. Для такой деятельной натуры, как я, это было поистине невыносимо. К тому же мой не по годам активный трехлетний сын также требовал неустанного внимания и заботы. Во время визита к ортопеду врач сказал, что восстановительный период займет несколько месяцев, и посоветовал забыть о танцевальном конкурсе. Я поняла, что мне необходимо найти способ, который позволит ускорить процесс выздоровления. «Transformetrics» стал для меня единственной козырной картой.

В своей книге «Every Woman's Guide to Personal Power» я писала об универсальном характере фитнес-подготовки. Когда я говорила о своей деятельной натуре, то имела в виду не только атлетическую подготовку в прямом смысле слова, но также и все виды своей повседневной деятельности. Это и игра с малышом в догонялки, и работа в саду, и ежедневные хлопоты по дому и в подсобном хозяйстве или всего-навсего таскание тяжелых сумок с продуктами. Я всегда чувствовала: ничто не может дать большего чувства удовлетворения, чем осознание своей способности с легкостью выполнять все эти обязанности. Я свято верю в то, что если женщина демонстрирует признаки силы чисто женским путем, то она чувствует себя гораздо увереннее и привлекательнее. Посмотрите на женщин прошлых веков, к примеру на Венеру Милосскую. Мы смотрим на ее физические данные и отмечаем функциональность и реальность ее вытесанной из камня фигуры. Хотя автор скульптуры остался неизвестным, Венера Милосская является одной из самых знаменитых женщин

в истории человечества. Она обладает именно той кошачьей грацией, к которой стремится каждая женщина. Ее роскошные формы являются поистине шедевром и служат эталоном женской красоты и привлекательности, которая в равной мере ласкает взоры как мужчин, так и женщин.

Первыми упражнениями, с которыми меня познакомил Джон Петерсон, чтобы помочь мне быстро и эффективно оправиться от травм, стали движения тигра. «Предел досягаемости» Мак-Суини стал моим любимым упражнением, и я с удовлетворением отметила, что общий уровень моей энергии повысился, а состояние поврежденного плеча улучшалось день ото дня. Я почти сразу отметила появившуюся рельефность плечевых мышц, чего никогда прежде не наблюдала. В самом начале занятий, когда я использовала только движения тигра, я заметила, что жировые отложения начали исчезать, а на их месте появились пучки мышц. Помню, как я подумала: «Этот путь кажется совсем легким, но он эффективен! Я нашла источник молодости!» Подруги стали спрашивать, как я умудряюсь так ускорить ход реабилитации и на глазах формировать точеную фигуру. Сейчас все они занимаются по нашей программе и при случае благодарят меня за вновь обретенную физическую форму.

Программа «Transformetrics» влечет за собой перемены во всем образе жизни. Но для достижения максимального результата должно произойти еще одно изменение — в режиме питания. Я обнаружила, что как только я стала, занимаясь по программе «Transformetrics»,



правильно питаться, наступление по двум направлениям сразу позволило одержать мне победу. Действительно, задавались ли вы когда-либо вопросом, что заставляет нас есть в первую очередь нездоровую жирную пищу? Согласно, стресс является мощным фактором, но есть еще и физический аспект, который также играет свою роль. Когда вы едите жирные продукты, в мозге начинает секретироваться гормон галанин, который регулирует потребность организма в жире. Чем больше жирной пищи вы съедаете, тем больше ваш мозг производит галанина, который вызывает еще большую тягу к жирному. Образуется замкнутый круг. Выйти из него совсем просто. Для этого необходимо перейти к сбалансированному и здоровому питанию, по возможности отказавшись от жирной пищи.

В мире, в котором все зациклены на том, чтобы прекрасно выглядеть, не иметь целлюлита и обладать крепким здоровьем, невозможно представить себе другую программу, которая удовлетворила бы все эти запросы в самые короткие сроки, не требовала наличия специального оборудования или посещения тренажерных залов и полностью исключала вероятность получения травм. Будучи деловой женщиной, матерью и женщиной, делающей карьеру, лично я в восторге от гибкости этой программы. Она гармонично вписалась в мою насыщенную и беспокойную жизнь. Нам всегда предоставляется выбор, и только от нас зависит, как тратить свои время и энергию. Разве мало смысла в том, чтобы эффективно укреплять здоровье и проводить сэкономленное время в кругу семьи, друзей или заниматься любимым делом?

Программа «Transformetrics» является наилучшим способом усовершенствования и раскрытия полного потенциала тела, данного вам Богом. Ваше тело — это подарок от Господа. Оно способно верно и преданно служить вам до тех пор, пока с ним правильно обращаются. Так почему же не относиться к нему с уважением?

Мы с Джоном с нетерпением ждем того момента, когда начнем показывать вам путь к обновлению. Это произойдет в следующих главах, основой которых являются семь движений тигра. Мы хотим, чтобы вы проявили максимум того, на что способны. Поэтому держите и *смело начинайте себя перестраивать!*

Начинайте СЕБЯ... ПЕРЕСТРАИВАТЬ!

ИСТОКИ ЧУДО-СЕМЕРКИ

Движения тигра

Сейчас, когда вы прочли потрясающую историю Уэнди, вы ясно понимаете, что программа упражнений «Движения тигра» — это именно то, о чем я вам рассказывал. Это прекрасная система упражнений для мужчин и женщин любого возраста. От занятия к занятию они ведут к невероятным результатам. Они, без сомнения, помогут вам сформировать сильную и красивую фигуру, не повредив сухожилий и связок, которые традиционно связывают с силовыми тренировками. Но что еще более важно, эти упражнения укрепляют здоровье, существенно замедляя процесс старения. В основном это связано с тем, что движения тигра учат вас сохранять и оптимально расходовать энергию. Как мы уже говорили, занятия с отягощениями сопровождаются невероятными нагрузками на нижнюю часть спины, что, в свою очередь, приводит к поглощению потока энергии, направляемой не только к мышцам, но и ко всем жизненно важным органам. В результате чрезмерного использования отягощений происходит преждевременное старение организма.

Когда я впервые встретился с Джоном Мак-Суини, ему было 63 года. До тех пор я никогда не встречал другого подобного ему 63-летнего мужчину. Ему скорее можно было дать сорок пять, а двигался он в буквальном смысле слова как 25-летний атлет. Более того, при встрече он заявил, что рассчитывает оставаться в хорошей физической форме до конца своих дней. Что он с успехом и сделал.

МУДРОСТЬ ЖИВОТНЫХ



Первое, о чем объявил Мак-Суини по поводу своей системы упражнений, было то, что у нее чисто природная основа, а большинство традиционных систем всегда приносили больше травм и боли, чем пользы. Он сразу же обратил внимание на то, что занятия на тренажерах и со свободными отягощениями приводят к разрывам мышц, ослабляют суставы и наносят вред кровеносной системе, поскольку вызывают резкие колебания артериального давления.

Джон также констатировал, что бег трусцой и на длинные дистанции опасен для костей, сухожилий, связок и суставов стоп, ног и поясницы. Он был уверен в том, что бег на длинные дистанции (больше 10 километров) — это бесполезная трата энергии, зачастую превышающая способность организма восстановить ее. И кстати, Мак-Суини был твердо убежден, что чрезмерное увлечение этими «неправильными» нагрузками на организм заставляет людей выглядеть гораздо старше своих лет!

В ходе сравнительного анализа Мак-Суини заговорил о том, как тигры и другие животные инстинктивно используют физические нагрузки, позволяющие им до конца своих дней поддерживать организм в прекрасном состоянии и сохранять превосходную физическую форму (очень похоже на описание образа жизни самого Мак-Суини). Абсолютно недвусмысленно Джон заявил мне, что человеческие существа чувствовали бы себя гораздо лучше, если бы отказались от ставших традиционными методов тренировок и обратили взор на примитивные, основанные на инстинктах системы упражнений, имитирующие движения тигров и других диких животных.

Джон установил, что движения тигра позволяют как мужчинам, так и женщинам сформировать прекрасную,

пропорционально сложенную фигуру, которая не будет ничем отличаться от фигур хорошо тренированных гимнастов. Упражнения могут дать вам огромную силу и бьющее через край здоровье. Джон также верил, что эти движения *заряжают* тело энергией. Я лично могу это подтвердить, поскольку испытал его систему на себе. Усиливая кровоток через мелкие капилляры, в том числе и лицевые, они приостанавливают процесс старения организма.

Кроме того, как мне сказал Мак-Суини, одно из движений, получившее название «Предел досягаемости», «обладает целительными свойствами и способно полностью восстанавливать функции поврежденного плеча». Если вы сомневаетесь в правдивости его слов, можете немедленно принять участие в форуме по адресу www.bronzebowpublishing.com и прочесть сотни отзывов



постоянных членов форума. (Предлагаем вам сегодня же стать членом форума.)

Мак-Суини продолжал убеждать (как будто я еще не был куплен за гроши его внешним видом): «Выполнение упражнений не требует ни посещения тренажерных залов, ни наличия специального оборудования. Их можно выполнять в любое время и в любом месте. По своей эффективности они превосходят и силовые тренировки, и упражнения на тре-

нажерах, и ритмическую гимнастику. Я живое тому подтверждение».

МАКСИМАЛЬНОЕ УСИЛИЕ.....

— Итак, что же собой представляет моя система? — задал Мак-Суини риторический вопрос. — Ничего более чем сокращение и растяжение мышц под контролем сознания. Самым важным моментом является установление тесной связи между сознанием и определенной мышцей. Вы когда-нибудь видели в зоопарке тигра или льва? Видели, как он потягивается после сна или перед тем, как переменить позу?

— Конечно, видел, Джон, — ответил я, — а почему?

— Да потому, что упражнения, о которых я говорю, это точь-в-точь движения, выполняемые тиграми и львами. Они с такой силой напрягают все свое тело, что у них начинают дрожать конечности. Ничего похожего на человека, который желает стать более гибким и выполняет динамические или статические растягивания мышц. У тигра растяжка достигает такого напряжения, что способствует наращиванию мышечной массы и увеличению силы. Причем сила увеличивается до такой степени, что тигр способен одним ударом лапы буквально оторвать человеку голову. Секрет заключается в напряжении! Внутреннее сопротивление, вызываемое внутренним же усилием, растягивает мышечные волокна в такой же степени, как и внешнее сопротивление, производимое отягощениями или тренажерами. Однако благодаря тому, что в любой момент и в любой точке траектории движения степень сопротивления полностью контролируется, не происходит резких рывков, компрессий и не причиняется вред организму.

УЧИМСЯ У СВОИХ ПРЕДКОВ.....

В Древней Греции культ физического совершенства достиг своего апогея. В этом можно убедиться, посетив

музей античной скульптуры и осмотрев произведения, созданные древнегреческими мастерами.

Древние греки доподлинно знали, как увеличить силу и гармонично развить тело. Как вы думаете, каким образом они этого достигали? Они тренировали свое тело и превращали его в скульптурное выражение силы и формы без посещения курсов по бодибилдингу и использования новейших образцов современных тренажеров и специального спортивного инвентаря. Они занимались силовой гимнастикой, включая отжимания и подтягивания, а также выполнением контролируемых, сверхмедленных движений с преодолением противодействия, подобных движениям тигра.

Те же самые движения включали в свои тренировки древние мастера боевых искусств Индии, Китая и Монголии. Они наблюдали за животными, перенимали движения и методы их борьбы за жизнь и добычу, а затем



Созданный резцом Лисиппа в 320 году до нашей эры Геракл Фарнезский до сих пор демонстрирует непревзойденную развитость тела.

включали их в свои системы. Они также подмечали методы «тренировки» животных и старательно копировали их, разрабатывая упражнения на сокращение мышц.

Именно этот аспект боевых искусств пленил Мак-Суини в 1960 году, когда он приступил к их освоению. Его восхитила не только их боевая эффективность, его поразила их способность содействовать формированию мускулистого тела. Он обратил на это внимание незадолго до того, как ДН-упражнения полностью заменили систему силовой гимнастики Атласа, благодаря которой он стал обладателем огромной силы и мускулистого торса. Но в то же время он чувствовал, что чего-то не хватало.

И вот после многочисленных экспериментов, поставленных на собственном теле, Мак-Суини усовершенствовал старинные упражнения, траектория движений в которых была ограниченной. Он заменил их упражнениями с полной амплитудой движений. Это усовершенствование позволило полностью сокращать и растягивать мышечные группы-антагонисты. Появление системы упражнений «Движения тигра» завершило период экспериментальных поисков.

ОЦЕНКА ДОСТОИНСТВ ПРОГРАММЫ

Чтобы оценить все достоинства программы «Движения тигра», воспользуйтесь следующими рекомендациями.

- ◆ **Дополнительные аэробные нагрузки.** Система «Чудо-семерка» позволяет поддерживать великолепную физическую форму. Но мы с Уэнди рекомендуем также практиковать каждую неделю длительные пешие прогулки, пробегать до 5 километров или выполнять несколько раз в неделю от 300 до 500 приседаний.
- ◆ **Частота.** «Чудо-семерка» является совершенной программой физических упражнений. Мы рекомендуем

вам выполнять в течение первых нескольких месяцев по три подхода (десять повторений в каждом) в умеренном темпе. Множество наших друзей, ставших активными членами форума *bronzebowpublishing.com*, постоянно присылают слова восхищения программой и рассказывают, как быстро у них возрастает объем мышц и появляется рельефность.

- ◆ **Нагрузка.** Как уже неоднократно подчеркивалось, ключевым моментом системы является дозирование нагрузки во время выполнения каждого упражнения. Меняйте степень нагрузки, пока не попадете в зону комфорта. Если вы хотите использовать только умеренные нагрузки, то сможете поддерживать мышечный тонус, но не добьетесь серьезного прироста мышечной массы. Если вы планируете серьезно нагружать мышцы, вам придется выполнять требования предлагаемой ниже таблицы, в которой указано количество подходов и повторений в каждом из них. Достаточная нагрузка наращивает мышечную ткань не хуже упражнений с отягощениями, к тому же позволяет и мужчинам, и женщинам сформировать прекрасную фигуру, а в некоторых случаях и то, что Уэнди называет «телом дикой кошки». Иначе говоря, обворожительно стройное, гибкое, прекрасно сложенное тело.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ
УМЕРЕННАЯ НАГРУЗКА	8–10	3
ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА	6–8	2-3
ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА	3–5	2

- ◆ **Дыхание.** Система «Чудо-семерка» подразумевает медленное выполнение упражнений с большим напряжением мышц. Можете дышать ртом и носом. Вдыхайте, выполняя движения назад или вверх, выдыхайте, выполняя движения вперед или вниз. Не бойтесь дышать произвольно.



Чудо-СЕМЕРКА

УПРАЖНЕНИЯ «Движения тигра»



Фундамент

силы и красоты

на всю жизнь

ЧУДО-СЕМЕРКА

Программа упражнений «Движения тигра»

Данная программа тренировок включает в себя семь ДН-упражнений. Настоятельно рекомендуем выполнять их нагишом (когда это возможно) перед большим зеркалом. Это необходимо для мгновенного установления обратной связи во время растяжки и сокращения мышц с различными уровнями напряжения. Занимаясь перед зеркалом, вы в буквальном смысле слова будете видеть и анализировать состояние своих мускулов при разной степени нагрузки.

Вот эти семь упражнений.

1. ПОЛНОЕ СОКРАЩЕНИЕ ГРУДНЫХ МЫШЦ
2. «РАСКАЧИВАНИЕ» ПЛЕЧЕВЫХ МЫШЦ
3. СКРУЧИВАНИЕ ЗАПЯСТЕЙ
4. ПРЕДЕЛ ДОСЯГАЕМОСТИ
5. ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКОЙ ПО ЛИНИИ ПОДБОРОДКА
6. СОКРАЩЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА
7. СИЛОВОЕ ПОЛУПРИСЕДАНИЕ

Пожалуйста, внимательно читайте описание упражнений и следуйте фотографическим снимкам.

Также мы с Уэнди предлагаем вам посетить наш веб-сайт www.bronzebowpublishing.com и посмотреть учебный видеофильм. Я демонстрирую выполнение упражнений для мужчин, а Уэнди — для женщин.

ПОЛНОЕ СОКРАЩЕНИЕ ГРУДНЫХ МЫШЦ

В центре внимания: грудная клетка

Шаг 1

Левая нога выдвинута вперед примерно на шаг и немного согнута в колене. Спина прямая. Руки согните перед грудью и расположите ладони одна напротив другой на расстоянии нескольких сантиметров. Перед началом движения сильно напрягите мышцы рук, плеч, груди и верхней части спины.

Шаг 2

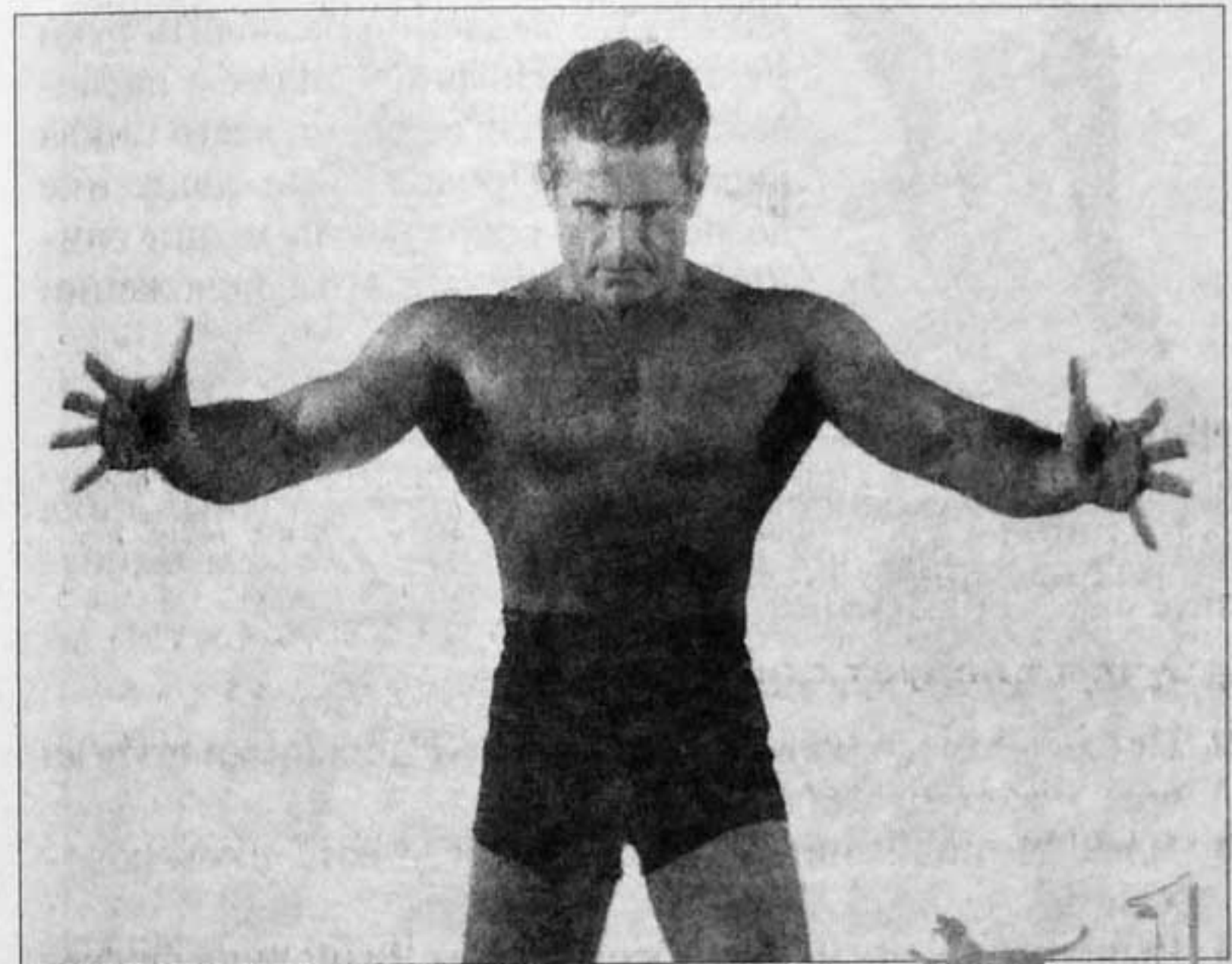
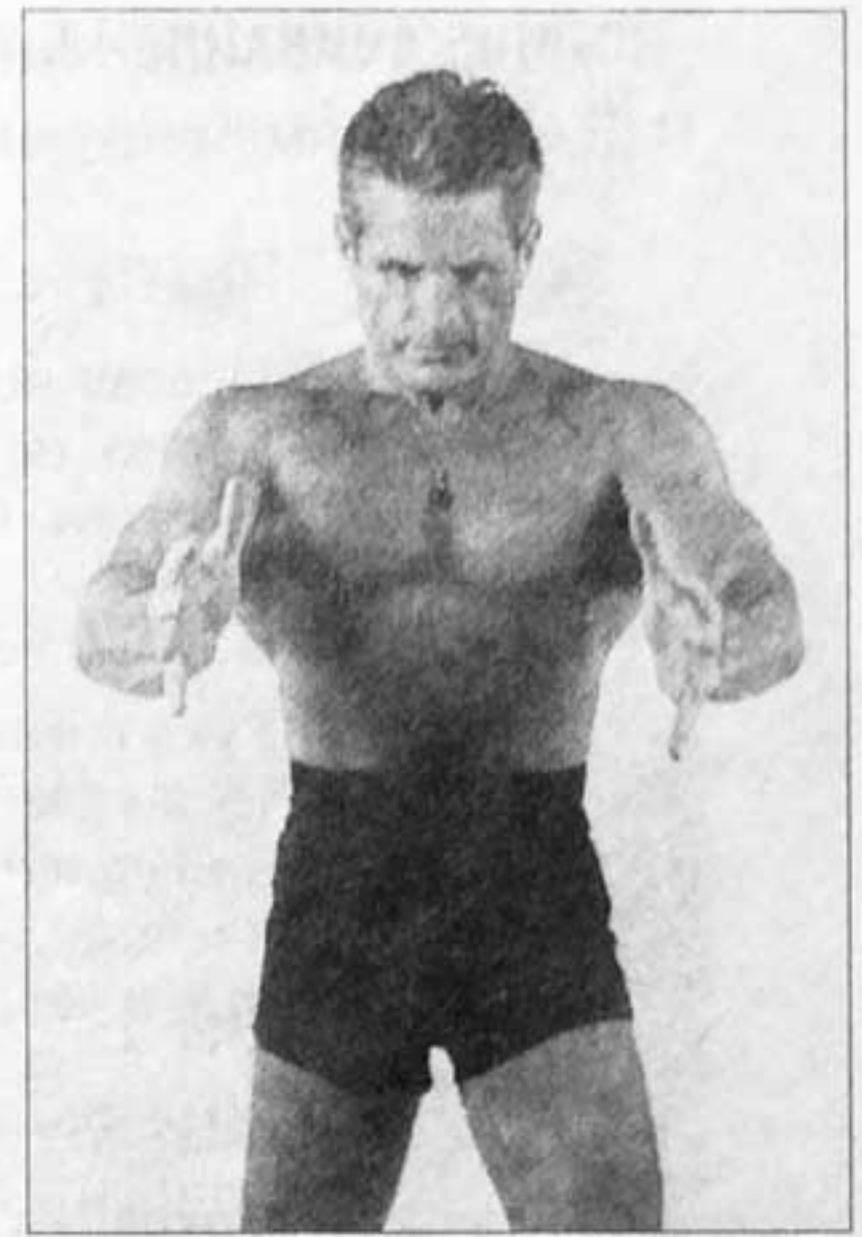
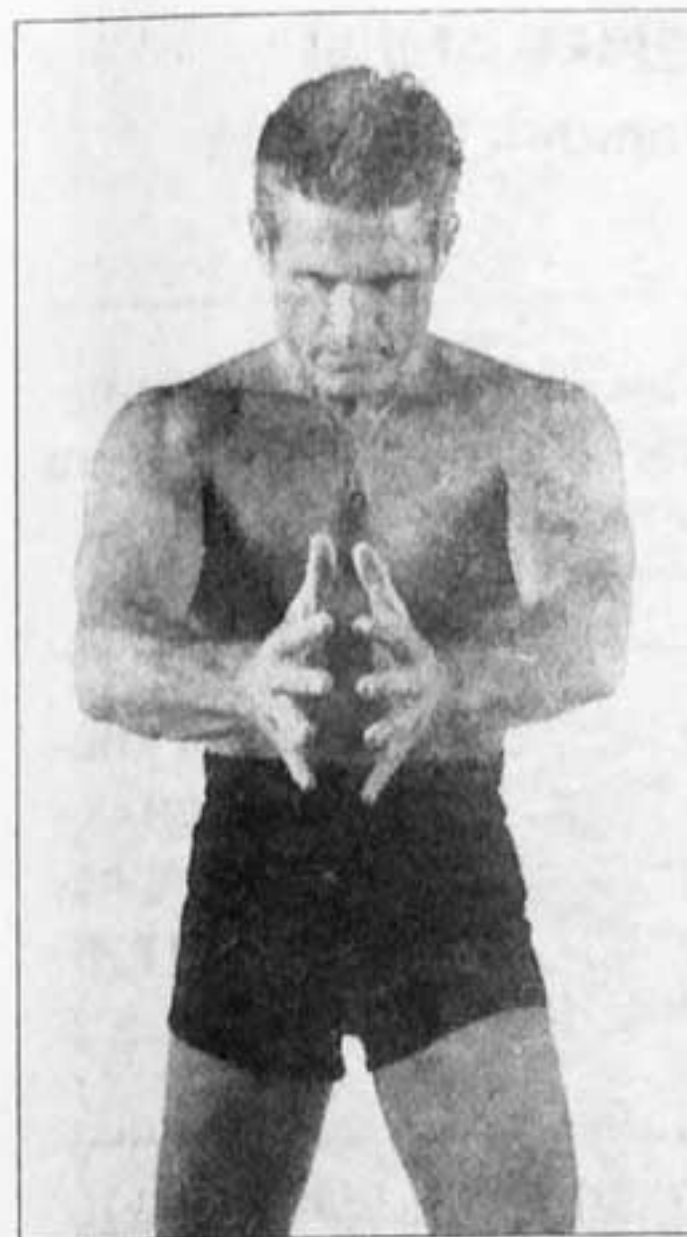
Сохраняя напряжение в мышцах, начинайте медленно разводить руки. Продолжайте движение до полного сокращения мышц спины. Задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Шаг 3

Сохраняя напряжение в мышцах, начинайте медленно сводить руки перед собой. Ладони обращены друг к другу. Прекратите движение, когда между ладонями снова останется несколько сантиметров. Задержитесь в этом положении на 3 секунды. Затем выполните еще 9 повторений полного цикла движений.

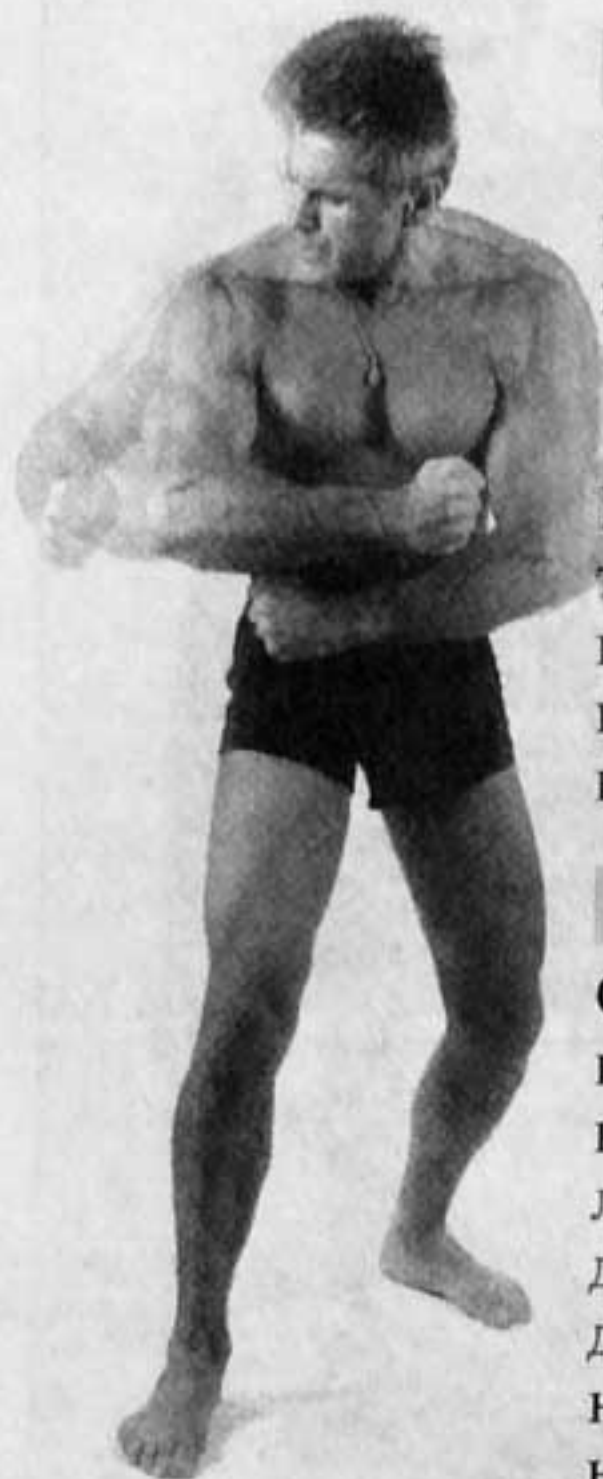
О чем следует помнить:

- Руки должны оставаться параллельными полу во время всего цикла движений.
- Плечи не поднимать и удерживать в естественном положении.
- Дышать одновременно носом и ртом. Выполняя движение назад, сделайте *вдох*, а выполняя движение вперед — *выдох*.



«РАСКАЧИВАНИЕ» ПЛЕЧЕВЫХ МЫШЦ

В центре внимания: дельтовидная мышца



Шаг 1

Правая нога выдвинута вперед примерно на шаг и немного согнута в колене. Спина прямая.

Шаг 2

Руки согните перед собой, сжав кисти в кулаки. Перед началом движения сильно напрягите мышцы предплечий, бицепсы, трицепсы, грудные и дельтовидные мышцы.

Шаг 3

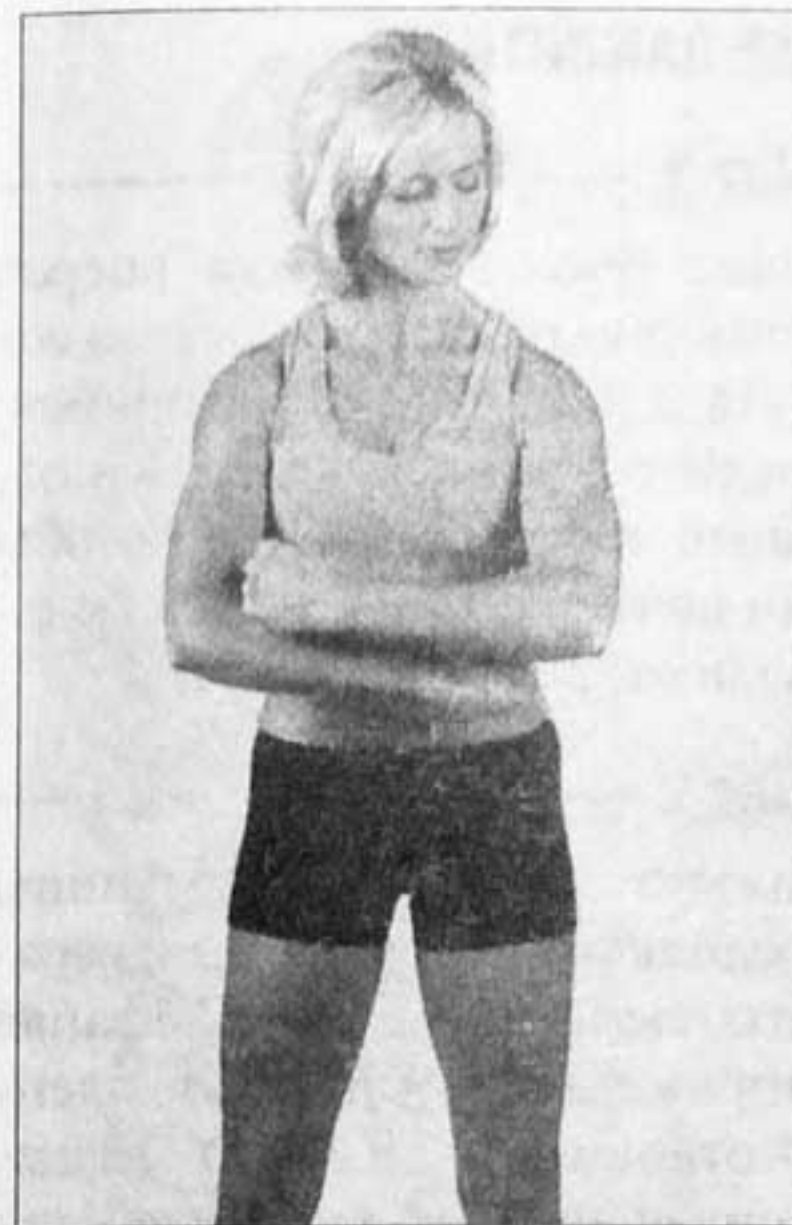
Сохраняя напряжение в мышцах, начинайте медленно разводить руки назад, удерживая предплечья параллельными полу во время всего цикла движений. Продолжайте движение до полного сокращения мышц спины. Задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Шаг 4

Вернитесь в исходное положение, повторяя полный цикл движений в обратной последовательности. Затем выполните еще 9 повторений.

О чем следует помнить:

- Предплечья должны оставаться параллельными полу во время всего цикла движений.
- Плечи не поднимать и удерживать в естественном положении.
- Дышать одновременно носом и ртом. Выполняя движение назад, делайте *вдох*, а выполняя движение вперед — *выдох*.



СКРУЧИВАНИЕ ЗАПЯСТЕЙ



Шаг 1

Левая нога выдвинута вперед примерно на шаг и немного согнута в колене. Спина прямая. Сведите руки перед собой и сожмите кисти в кулаки, чтобы они почти соприкасались тыльными сторонами ладоней.

Шаг 2

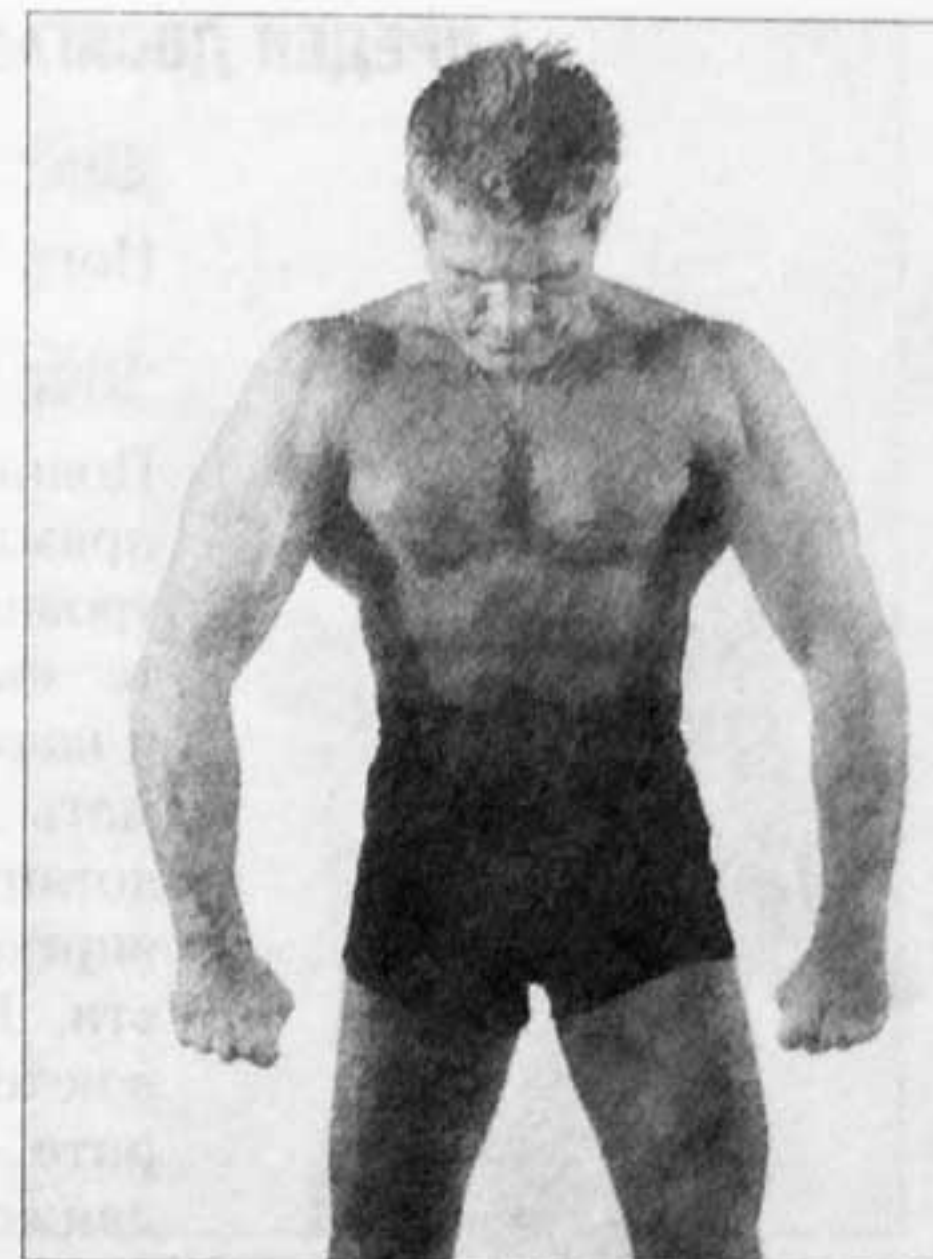
Сильно напрягите мышцы предплечий, плеч, груди и верхнего плечевого пояса. Сохраняя напряжение в мышцах, медленно отводите руки назад, разворачивая сжатые кулаки вокруг оси, пока они не вывернутся наружу. Сильно напрягите мышцы спины и трицепсы и задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Шаг 3

Сохраняя мышечное напряжение, вернитесь в исходное положение, повторяя полный цикл движений в обратной последовательности, пока тыльные стороны ладоней почти не коснутся друг друга.

О чем следует помнить:

- Руки должны быть направлены вниз во время всего цикла движений.
- Это упражнение с большой интенсивностью прорабатывает трицепсы, а также грудные и дельтовидные мышцы.
- Движения должны выполняться плавно от начала до конца упражнения.



Движение тигра

3

ПРЕДЕЛ ДОСЯГАЕМОСТИ

Шаг 1

Ноги на ширине плеч.

Шаг 2

Поднимите кисти рук с выпрямленными пальцами до уровня плеч. Сильно напрягите мышцы плечевого пояса и начинайте медленно поднимать правую руку, стараясь дотянуться до самой верхней виртуальной точки досягаемости. Возвращая правую руку в исходное положение, повторите такую же траекторию движения максимально напряженной левой рукой.

Шаг 3

Выполните по 10 повторений каждой рукой.

«Это упражнение излечило мое плечо!» — Уэнди Пэтт.

О чем следует помнить:

- Руки выполняют движения в противоположных направлениях независимо друг от друга.
- Старайтесь достичь высшей «комфортной» точки.
- Мак-Суини считал, что это упражнение обладает целебной силой. Многие из постоянных членов интернет-форума www.bronzebowpublishing.com с его помощью полностью восстановили подвижность травмированного плеча.



ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКОЙ ПО ЛИНИИ ПОДБОРОДКА



Шаг 1

Ноги на ширине плеч. Расположите сжатую в кулак кисть левой руки чуть ниже подбородка, а кисть правой руки — на уровне плеча.

Шаг 2

Сильно напрягите бицепсы и мышцы обоих плеч. Начинайте медленно опускать левую руку и одновременно поднимать правую.

Шаг 3

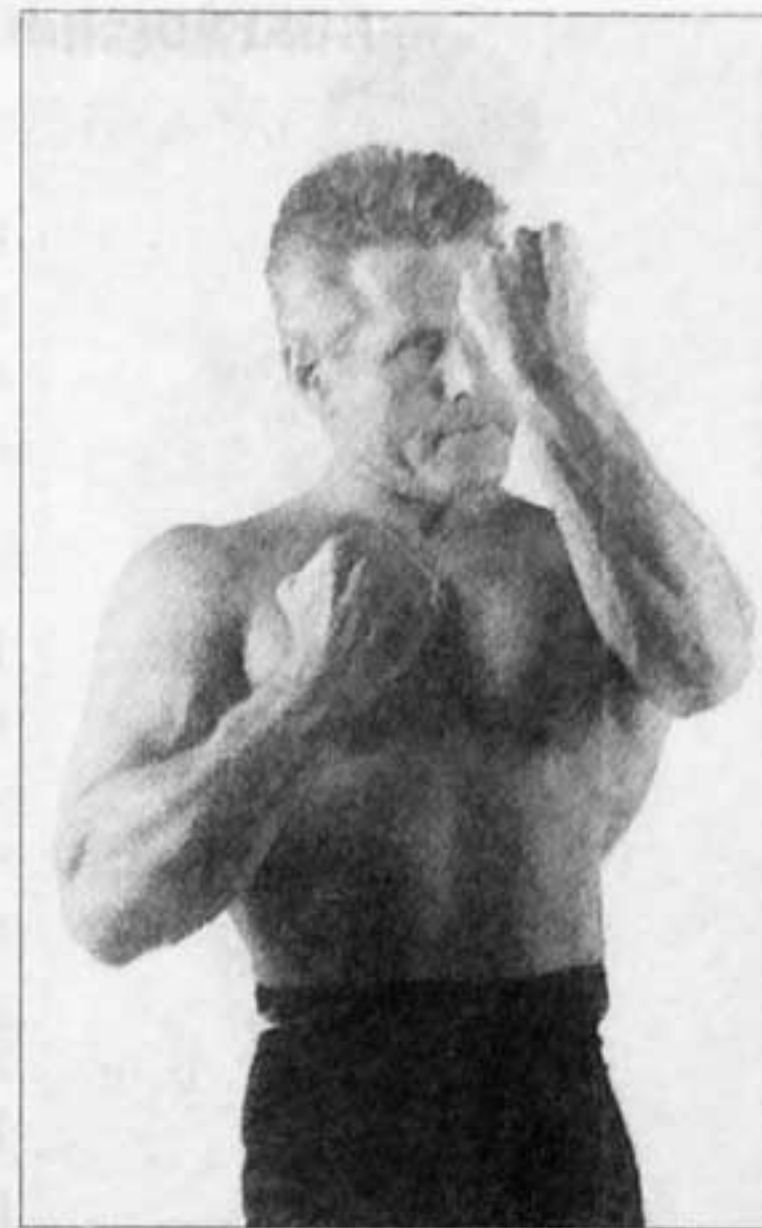
Когда рука опускается, старайтесь держать ее как можно ближе к вертикальной оси тела.

О чем следует помнить:

- Сохраняйте напряжение мышц при движении рук в обоих направлениях.
 - По мере возможности старайтесь не отклонять руку от вертикальной оси тела.
- Это упражнение укрепляет бицепсы, мышцы плеч, внутренние пучки грудных мышц и особенно верхние пучки трапецевидной мышцы, придающие спине классическую V-образную форму.

•••

Один из наших учеников из штата Колорадо использовал данное упражнение исключительно для увеличения толкающей силы и в результате довел число подтягиваний на перекладине от 4 до 10 в течение всего нескольких недель. Вывод: это упражнение развивает силу и придает спине V-образную форму.



СОКРАЩЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА



Шаг 1

Ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Расположите руки так, как показано на фотографиях.

Шаг 2

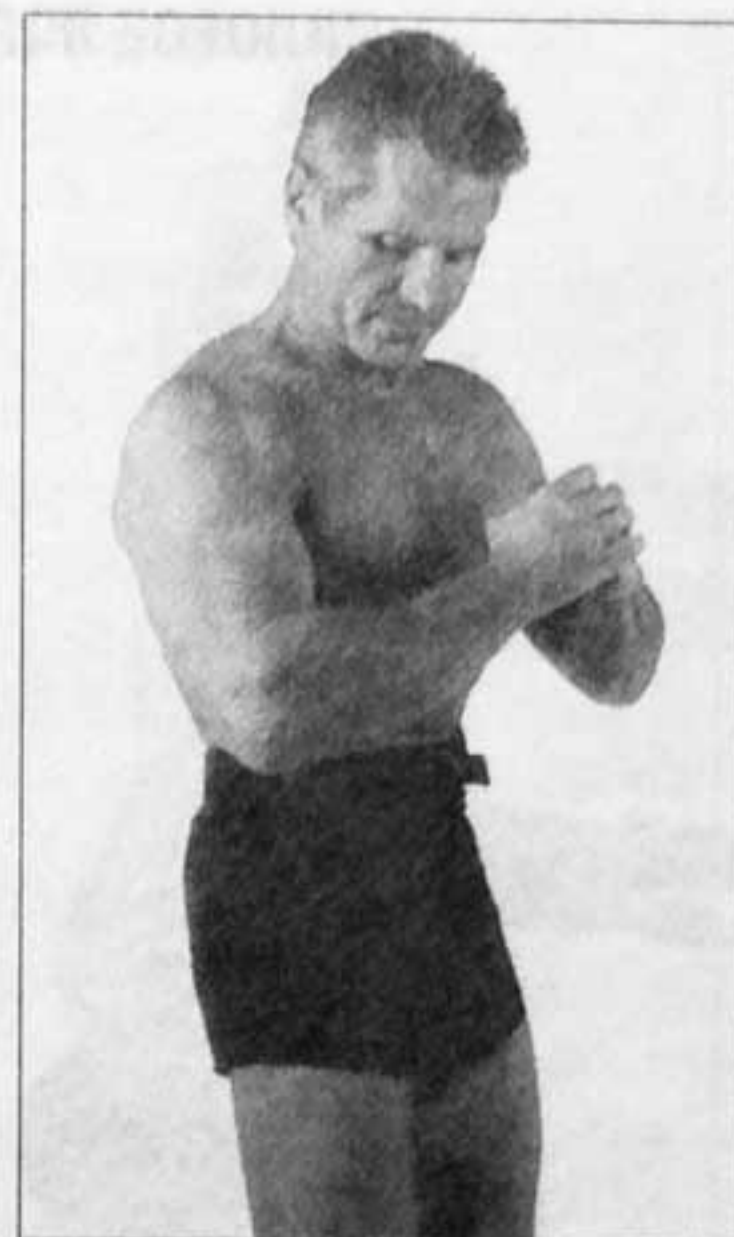
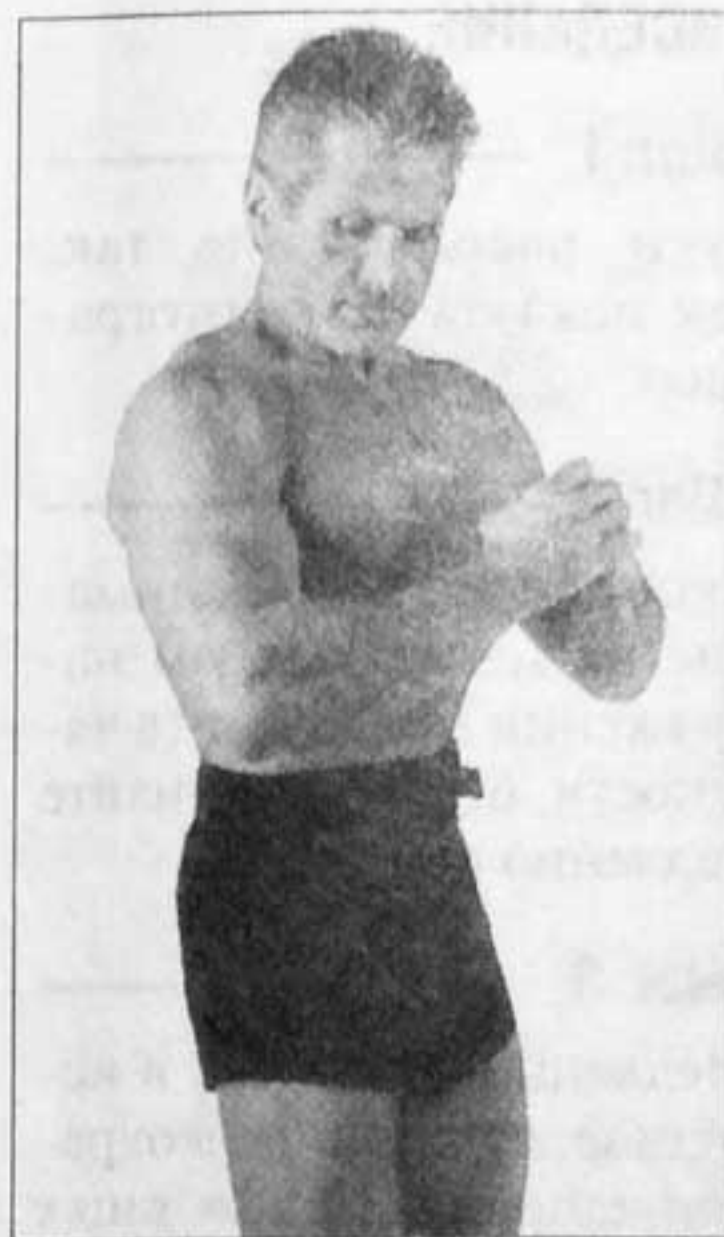
Выполните резкий глубокий выдох, одновременно изо всех сил напрягая мышцы брюшного пресса. Задержитесь в этом положении на 3 секунды.

Шаг 3

Выполняя глубокий вдох, старайтесь держать мышцы живота втянутыми. В момент наибольшего сокращения задержитесь в достигнутом положении на 3 секунды.

О чем следует помнить:

- Это упражнение вызывает заметный прилив энергии. Можете выполнять его в течение дня в любой подходящий момент.
- Упражнение способствует улучшению пищеварения.
- Однажды Джон Мак-Суини сказал мне, что встречал людей, которые с помощью данного упражнения умудрялись сбросить с живота до 10 сантиметров жира.
- Данное упражнение является также очень хорошей тренировкой дыхания.



СИЛОВОЕ ПОЛУПРИСЕДАНИЕ



Шаг 1

Руки расположены так, как показано на фотографиях.

Шаг 2

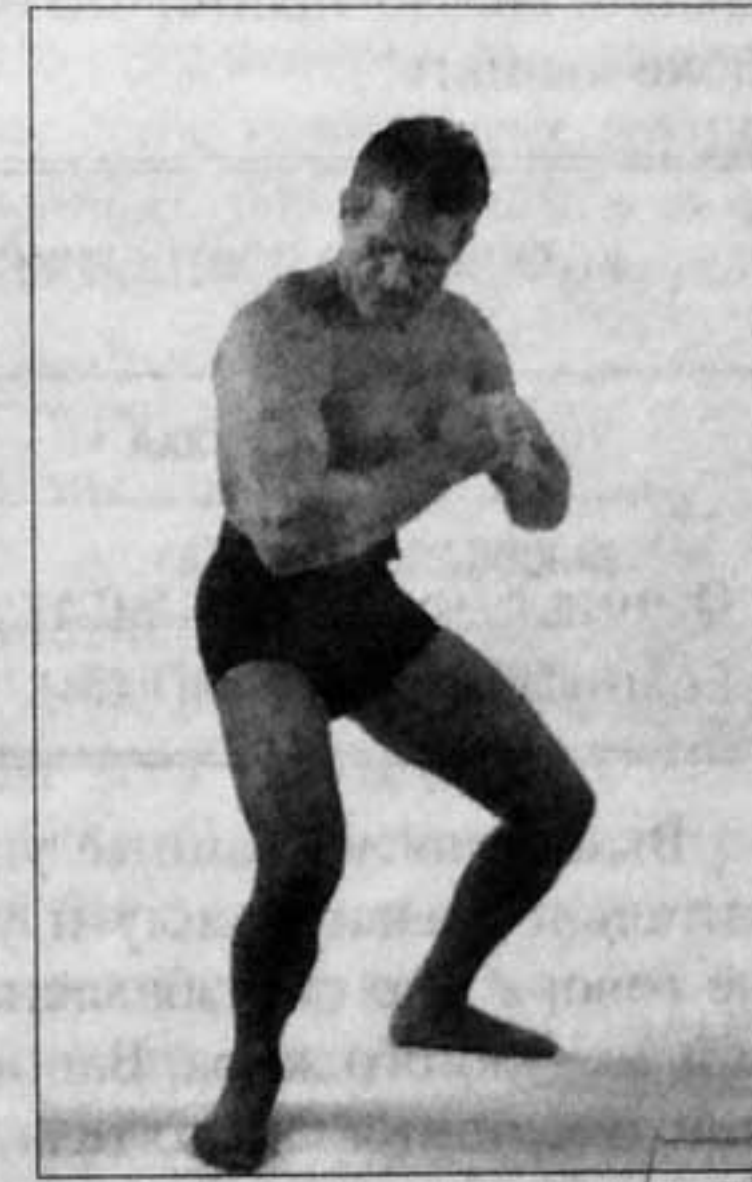
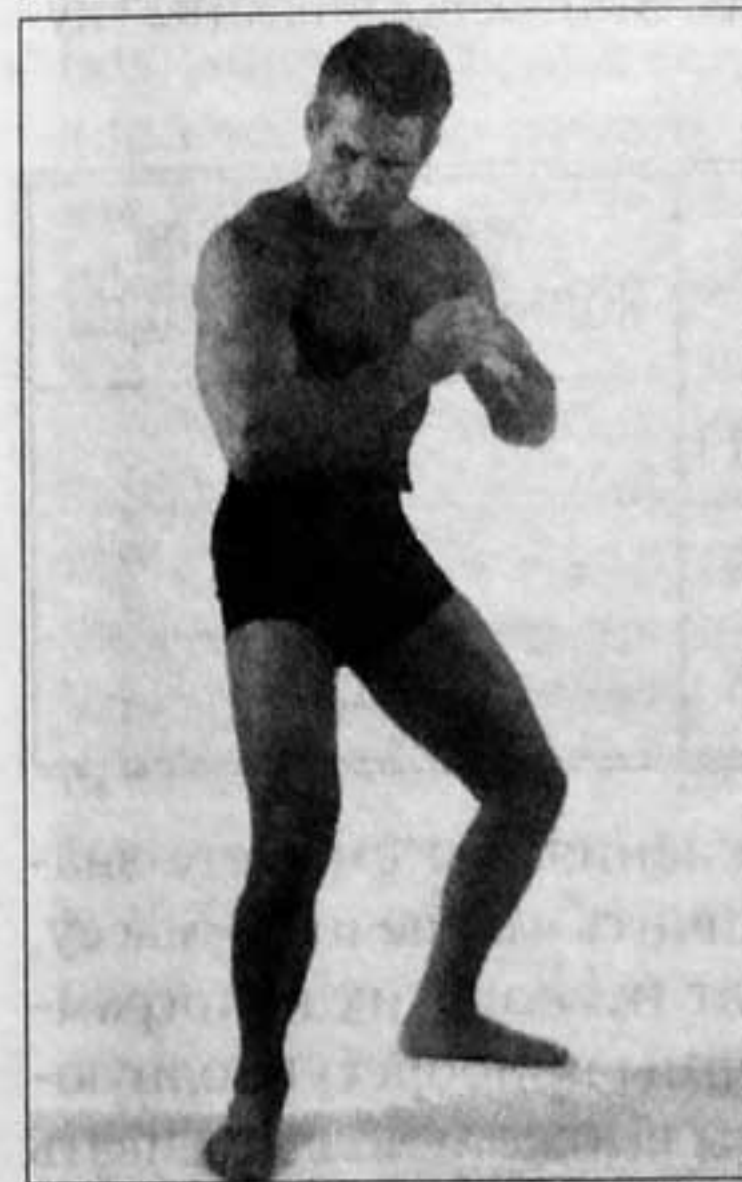
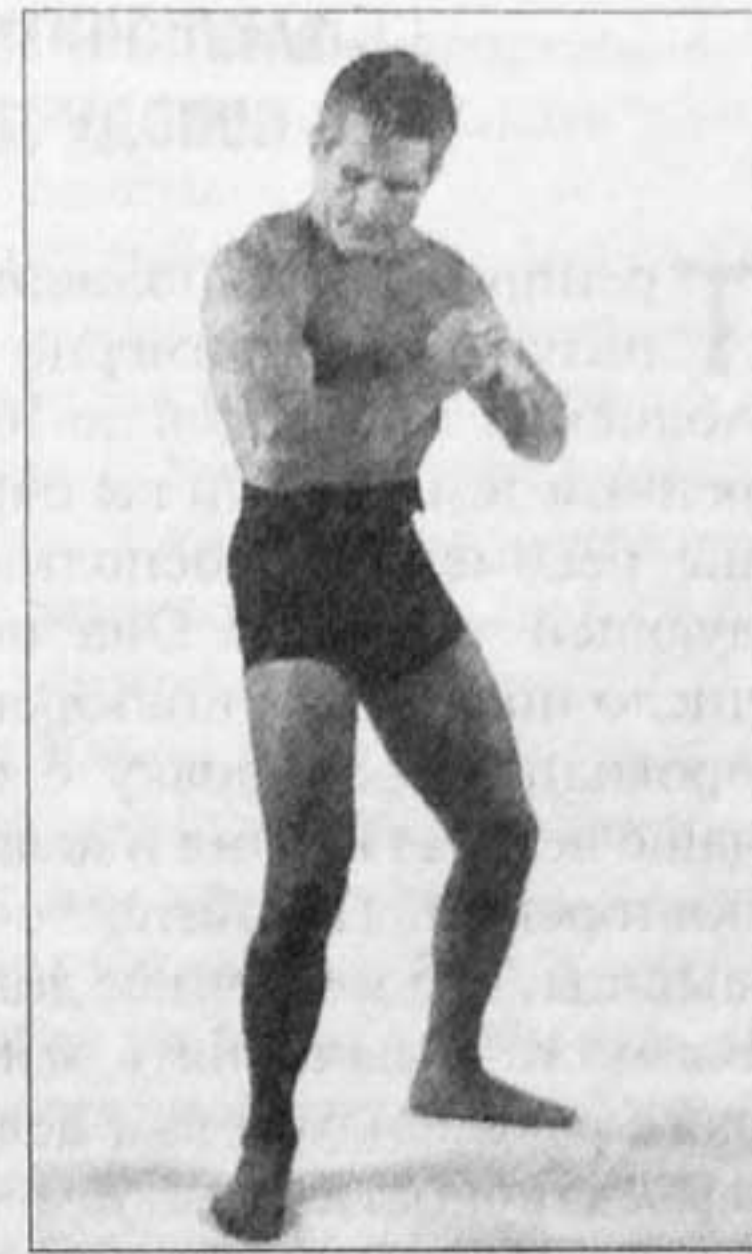
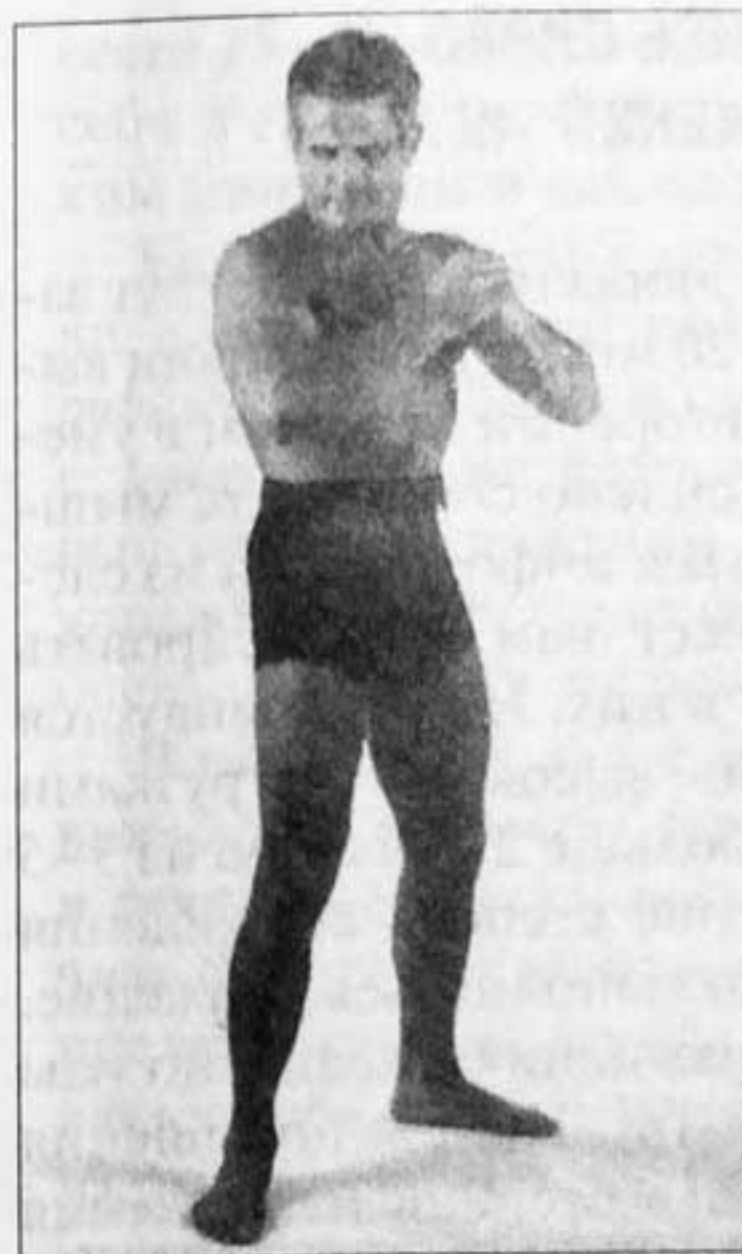
Сконцентрировав внимание на максимальном напряжении мышц ног (в частности, бедер), начинайте медленно приседать.

Шаг 3

Медленно вернитесь в исходное положение, сохраняя напряжение в мышцах туловища и ног.

О чем следует помнить:

- Если удерживать в изометрическом напряжении мышцы туловища, то в таком положении гораздо легче сокращать четырехглавые мышцы бедер.
- Дышите глубоко. Во время движения вниз делайте выдох, а при выпрямлении — глубокий вдох.
- Нет необходимости делать более глубокое приседание, если только у вас самих не возникнет такое желание. Будьте осторожны и не повредите коленный сустав.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ПО ПОВОДУ ДВИЖЕНИЙ ТИГРА

Тренировки с выполнением движений тигра будут занимать у вас примерно 15–20 минут при условии выполнения 3 подходов по 10 повторений в каждом в умеренном темпе. Если вы очень сильно сокращаете мышцы, рекомендуем воспользоваться информацией из следующей таблицы. Она поможет вам сбалансировать число подходов и повторений в них. Не рекомендуется проводить тренировку с очень высокими нагрузками чаще чем раз в 4 дня и делать больше 2 подходов из 3–5 повторений. Помните: чем выше степень сокращения мышцы, тем медленнее должно выполняться движение. Вы можете выполнять эти упражнения ежедневно (мы даже рекомендуем вам делать это). Но для повышения эффективности советуем менять степень напряжения мышц. Не забывайте, что на всех этапах вы обязаны глубоко дышать!

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ
УМЕРЕННАЯ НАГРУЗКА	8–10	3
ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА	6–8	2–3
ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА	3–5	2

Выполняя указанные упражнения, вы сможете значительно развить силу и увеличить мышечную массу, не говоря уже об избавлении от нескольких килограммов ненужного жира. Ваши формы приобретут волнующие очертания юного тела, и вы сможете поддерживать их в течение долгих лет, затрачивая на это минимум времени и усилий. Вам никогда не понадобятся ни тренажеры, ни специальное оборудование. Вам потребуется

всего 15–20 минут в день для того, чтобы поддерживать себя в прекрасной физической форме, обладать крепким здоровьем и молодо выглядеть.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы, мы с Уэнди приглашаем вас посетить наш сайт www.bronzebow-publishing.com. Там вы сможете посмотреть видеоролики с занятиями, на которых мы с Уэнди демонстрируем выполнение движений тигра, а также всех остальных упражнений, вошедших в данную книгу. Мы будем очень рады, если вы присоединитесь к нам.

В следующей главе мы с Уэнди представим вашему вниманию примеры семи полных тренировок, которые в рекордные сроки помогут вам сформировать и отточить фигуру. За исключением комплекса № 5, который предусматривает подтягивания на перекладине, ни для каких упражнений не требуется специального оборудования. Как я уже неоднократно подчеркивал, прекрасные результаты достигаются исключительно за счет выполнения движений тигра. Но если кто-то из вас захочет дополнительно развить какие-либо конкретные группы мышц, выполнение специальных упражнений в комплексе с программой «Движения тигра» только улучшит результаты.

Однако прежде, чем мы перейдем непосредственно к физическим тренировкам, мы поговорим на тему питания. Важный момент: вы можете выполнять упражнения, пока на «горе рак не свистнет» (как говаривал дядя Уолли), но если ваш организм не будет получать полноценного питания с набором всех необходимых питательных элементов, вы никогда не добьетесь таких результатов, которых достигли бы с правильно организованной диетой. Именно поэтому следующая глава познакомит вас с режимом питания, следуя которому вы значительно ускорите получение долгожданных результатов и сделаете явью фигуру своей мечты.



Чудо-СЕМЕРКА

СЕМЬ ЧУДОДЕЙСТВЕННЫХ ШАГОВ

*на пути к правильной
организации питания*

Информированность

Самоконтроль

Осведомленность

Последовательность

*Насыщение организма
жидкостью*

*Использование пищевых
добавок*

Воздержание



СЕМЬ ЧУДОДЕЙСТВЕННЫХ ШАГОВ на пути к правильной организации питания

1. Информированность. Начиная с этого момента вам будет чрезвычайно важно знать питательную ценность употребляемых в пищу продуктов. Вообще, если вы избегаете потребления продуктов, прошедших технологическую обработку, сладкого и жирного, то можно сказать, что вы уже делаете огромный шаг в сторону формирования стройной, точеной фигуры.

2. Самоконтроль. Теперь вы будете есть только до тех пор, пока не удовлетворите аппетит, и не станете набивать желудок под завязку. В связи с этим многим из вас потребуется в корне изменить устоявшиеся привычки. Но как только вы почувствуете разницу, то тут же станете на свой собственный путь создания стройной, мускулистой фигуры, о которой мечтали.

3. Осведомленность. Принимая пищу вне дома, не стесняйтесь задавать официантам или пригласившей стороне вопросы, из каких продуктов и каким способом приготовлено блюдо. Учитесь распознавать в специальных терминах тщательно замаскированные ими жиры. «Слегка панированный» может означать «обжаренный в кипящем масле». Вооружившись знанием, вы сможете избежать избыточного потребления скрытых калорий. И не бойтесь спрашивать о содержании жира в блюдах, которых вы раньше никогда не пробовали. Это также позволит вам обходить лишние калории стороной.

4. Последовательность. Несколько не слишком обильных закусок, в противоположность трем традиционным ежедневным приемам пищи, позволяют вашему

организму более эффективно переваривать потребленную пищу и избегать переедания, равно как и чувства голода.

5. Насыщение организма жидкостью. Пейте побольше чистой воды. Для достижения оптимальных результатов вам следует в зависимости от телосложения выпивать от 2 до 4 литров воды в сутки.

6. Использование пищевых добавок. Качество продуктов не позволяет полностью обеспечить потребности организма в жизненно необходимых витаминах и минералах. Введите в свой рацион качественные мультивитаминные пищевые добавки, и вы будете уверены, что ваш организм получает все необходимые ему питательные вещества.

7. Воздержание. Откажитесь от употребления в пищу вредных продуктов и старайтесь соблюдать установленный режим питания. Ваша главная цель — полное удовлетворение организма в питательных веществах.

ИТАК, ПРИСТУПИМ...

Наша задача — заменить накопленный жир соответствующим объемом мышечной ткани. Этот процесс обязательно должен сопровождаться снижением веса. Действительно, я работал с большим количеством людей, которые на 2—5 килограммов увеличивали мышечную массу и одновременно на размер уменьшали обхват талии, бедер или ягодиц. Поэтому не принимайте близко к сердцу показания весов.

В действительности любые весы измеряют всего-навсего гравитационное давление, которое производит ваше тело на старую добрую планету Земля. Они ничего не могут сказать о плотности тканей тела или соотношении между мышечной массой и жировыми отложениями организма.

Ни в коем случае не верьте тем рекламным объявлениям, которые обещают похудение на 5 килограммов

в течение курса, рассчитанного на одни выходные. Единственный возможный для этого способ — прием сильнодействующих мочегонных средств и утрата организмом жидкости. Даже если в результате соблюдения строжайшей диеты и ограничения потребления калорий вы и потеряли около килограмма жира, остальным снижением веса вы будете обязаны выведению из организма



воды. Как только вы начнете восполнять потребность организма в жидкости, утраченный вес вернется, но только с одним серьезным отличием. *Если вы снижаете вес в результате голодания, ваш организм автоматически замедляет обмен веществ (то есть уровень потребления энергии или калорий).* В этом случае вы буквально настраиваете организм на сбережение жира, причем гораздо более быстрыми темпами, чем при обычном режиме питания. Но самое главное, что голодание может легко привести к формированию еще больших запасов жира, чем были в начале «самоистязания»... то есть к результату, прямо противоположному той цели, которую вы перед собой ставили.

СТРОЙНОЕ, СИЛЬНОЕ И РЕЛЬЕФНОЕ ТЕЛО

Разумно построенная система питания позволяет нам потреблять вкусные, быстро утоляющие аппетит продукты, поставляющие в организм комплекс питательных элементов, необходимых для поддержания

имеющейся мышечной ткани и строительства новой и одновременного избавления от лишних жировых отложений. Для достижения наилучших результатов от занятий по программам «Transformetrics» и «Чудо-семерка» крайне необходимо употреблять в пищу достаточное количество полноценных продуктов питания и качественных пищевых добавок. Рекомендация очень проста: *ешьте здоровые продукты в надлежащее время, и ваш организм превратится в хорошо отлаженный механизм сжигания жира, который сделает вас стройными и здоровыми.*

Речь не идет о соблюдении диеты. Вместо этого мы с Уэнди предлагаем вам произвести позитивные изменения в образе жизни. Наградой за это станет не только физическое совершенство, но и значительно укрепившееся здоровье. Ваш энергетический уровень заметно возрастет, в то время как содержание холестерина и артериальное давление снизятся. Причем это произойдет без особых жертв. Единственное, что вы обязаны исключить из рациона питания, это вредоносные комбинации рафинированных жиров и углеводов (сахаров). Но прежде чем вы научитесь питаться так, чтобы способствовать формированию стройного и мускулистого тела, мы прочтем для вас краткий курс основ правильного питания.

КАЛОРИИ

Разумеется, все мы не раз слышали термин «калории». К примеру, согласно информации по питательной ценности на этикетке (которую всегда следует тщательно изучать) 0,5-литровой бутылки «Кока-колы», она содержит 250 килокалорий. Что это означает? Нужно подойти к этому вопросу вдумчиво и внимательно. Согласно сведениям на этикетке, эти 250 килокалорий содержатся исключительно в сахаре (углеводах) — *более 60 граммов сахара!* Позже мы поговорим на эту тему подробнее.

Вот что вам необходимо знать о потреблении продуктов в пищу. Калория — это единица энергии, необходимая для нагревания 1 грамма воды на 1°C. Любой продукт питания заключает в себе энергию (калории), иначе говоря, потенциальное топливо, необходимое для обеспечения и осуществления его многочисленных функций. Подобно автомобилю, который не тронется с места, если его не заправить нужным топливом, ваш организм не станет нормально работать, если вы не обеспечите его пищей. Если на определенное время организм полностью лишит еды (топлива), ваше тело в конечном счете погибнет. Однако, несмотря на то что потребление калорий играет крайне важную роль для развития силы и тренированности организма, не все калории имеют равную ценность. Потребление некоторых (особенно вредных) калорий следует категорически исключить.

И я объясню вам почему. Все продукты питания состоят из трех основных категорий питательных веществ — жиров, белков и углеводов. Среди этих трех категорий жиры содержат вдвое больше калорий, чем белки или углеводы, в пересчете на 1 грамм вещества. Один грамм жира содержит 9 килокалорий, в то время как в 1 грамме белков и углеводов содержится всего 4 килокалории. Иными словами, 1 грамм жира со своими 9 килокалориями содержит больше калорий, чем 1 грамм белков и 1 грамм углеводов, вместе взятые, то есть всего 8 килокалорий.

Но это еще не конец истории о калориях. В некотором смысле жировые калории прямым путем направляются в область талии. Это происходит потому, что организм почти не затрачивает энергии на переваривание жиров. Всего примерно 3 процента энергии, поставляемой с жировыми калориями, расходуется в процессе пищеварения. То же самое относится и к рафинированным углеводам (сахарам). На расщепление калорий белков и нерафинированных сложных углеводов энергии

затрачивается неизмеримо больше. Лабораторные исследования показали, что на полное покрытие энергетических затрат на процесс пищеварения достаточно всего 15 процентов энергии, полученной в результате расщепления белков и нерафинированных сложных углеводов. Просто потребляя жиры или рафинированные углеводы (сахар), вы насыщаете организм калориями, усвоение которых абсолютно не требует энергетических затрат. А так как для большинства из нас альпинизм не является основным жизненным хобби, эти рафинированные калории немедленно направляются к своим излюбленным местам скопления на вашем теле. И это чрезвычайно плохо.

БЕЛКИ



Если только вы не провели последние несколько лет в подземелье, вы должны быть прекрасно осведомлены о той дружественной роли, которую играют белки в формировании вашего гибкого, мускулистого, прекрасно сложенного тела. Мы с Уэнди не оспариваем этот момент, потому что это истина — ведь большая часть ваших тканей и органов состоит из белка! Мышцы, внутренние органы, кровь, волосы и даже ногти состоят из белка. Вдобавок белок играет главную роль в регулировании водного баланса организма. Разве это не важно? Еще бы!

Прежде всего, нам необходимо дать определение белка. Белок — это большая сложная молекула, состоящая из 22 аминокислот. Восемь из них вырабатываются человеческим организмом, но остальные 14 незаменимых аминокислот должны поступать в организм с ис-

точниками пищи, которые их содержат. Среди продуктов питания, в состав которых входят все 14 незаменимых аминокислот, можно назвать темное мясо (баранина, говядина), птицу, рыбу, молоко и молочные продукты, а также яйца. Можно было бы получать все необходимые белки исключительно из этих продуктов. Но проблема в том, что некоторые из этих источников белка содержат большое количество жира (за исключением яичного белка).

И хотя перечисленные продукты являются прекрасными источниками белков, мы рекомендуем вам стараться получать необходимое организму количество белка из источников с низким содержанием жира. К ним относится белое мясо курицы и индейки, постное мясо дичи, мясо молодого барашка, рыба всех видов, нежирные молочные продукты, яичные белки. Кроме того, существует множество пищевых добавок с высоким содержанием белка. Вы можете приобрести их в любом магазине здорового питания по относительно низким ценам, если сравнивать со стоимостью мясной вырезки или рыбы. В заключение можно сказать, что источники полноценного белка доступны в наше время как никогда раньше. Не сомневайтесь, что поддержание в надлежащей форме ваших мышц и других тканей организма ни в коей мере не скажется на вашем банковском счете.

ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКАХ

Итак, в каком количестве белка нуждается ваш организм? Согласно результатам научных исследований, в каждый данный момент человеческий организм способен усвоить от 30 до 40 граммов белка. Исходя из этого, мы рекомендуем есть 5-6 раз в день и понемногу вместо 2-3 обильных приемов пищи. Такой режим питания значительно облегчает процесс пищеварения в организме и позволяет оптимально расходовать потребляемые

вами белки на строительство мышц и тканей тела. Помимо усвоения белка организмом, он может откладываться в организме в виде жира или выводиться с экскрементами, оказывая чрезмерную нагрузку на пищеварительную систему, что отнюдь не способствует улучшению самочувствия. Поэтому мы считаем наиболее оптимальным режим питания, состоящий из 5-6 небольших приемов пищи в день вместо 2-3 обильных застолий.

УГЛЕВОДЫ

В 1990-х годах ученые-диетологи (спонсируемые производителями продуктов питания) обращались к населению с призывами избегать потребления белков и всех видов *жиров* — даже незаменимых жирных кислот, которые необходимы для поддержания жизнедеятельности и нормального функционирования клеток, не говоря уже о способности организма синтезировать гормоны. В результате следования рекомендациям так называемых экспертов в эпидемиологических масштабах



Результат всеобщего углеводного помешательства 1990-х годов!

возросло количество больных сахарным диабетом и ожирением. Их число достигло таких заоблачных высот, что до сих пор малоинформированные люди опасаются потребления углеводов. *Но углеводы здесь ни при чем!* Как всегда, люди стали жертвами дезинформации.

Вот как все происходило. В 1990-х годах телевидение и другие средства массовой информации непрерывно бомбардировали нас сообщениями об опасности потребления жиров. Одновременно на нас обрушился поток рекламы от производителей хлебобулочных изделий, настоятельно рекомендующих есть только их кексы с низким содержанием жиров, только их шоколадные пирожные с орехами и только их торты. Но они забыли упомянуть об одной существенной детали — все эти продукты отличались чрезвычайно высоким содержанием рафинированного сахара и химических добавок для усиления аппетита. Это привело к тому, что многие граждане буквально утратили контроль над своим аппетитом и стали потреблять вдвое больше калорий, чем раньше. Положение усугубилось еще и тем, что указанные продукты практически не содержали пищевой клетчатки. Потребление американцами данных продуктов привело к катастрофическому росту заболеваний сахарным диабетом и ожирением в национальном масштабе. И что же стало главным объектом обвинения? Вы уже наверняка догадались — углеводы.

Для поддержания нормальной жизнедеятельности организм нуждается в достаточном количестве не только белков и жиров, но и углеводов. В самом деле, если вы перестанете потреблять необходимое количество углеводов, то через некоторое время дойдете до такого состояния, когда не сможете адекватно мыслить и будете постоянно испытывать раздражительность. Для жизнеобеспечения здорового организма просто необходимо потреблять углеводы.

Существует три вида углеводов: рафинированные (произведенные искусственным путем), простые (созданный природой натуральный сахар, который в огромных количествах содержится в фруктах) и сложные (входят в состав зерновых продуктов и всех овощей). Давайте рассмотрим их более подробно.

РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ.....

Это различные виды сахара, созданные рукой человека. Помните, я приводил в качестве примера 0,5-литровую бутылку «Кока-колы»? На этикетке указано, что в ней содержится 250 килокалорий и более 60 граммов сахара. Ни белков, ни жиров, ни витаминов, ни минералов (кроме фосфорной кислоты, которая со временем разрушает костную, мышечную и соединительную ткани). Я еще забыл упомянуть клетчатку. Зато в «Кока-коле» много кофеина и пищевого красителя. Вот, собственно, и все. Другими словами, в напитке нет ничего, кроме рафинированных углеводов, которые фактически не требуют переваривания (расщепления) и напрямую поступают в кровь, вызывая резкий всплеск уровня инсулина. В результате вначале вы испытываете прилив энергии, который затем сменяется еще большим упадком сил. А как вы думаете, куда дальше поступают эти попавшие в кровь углеводы, если только вы не израсходовали их посредством активных физических нагрузок? Взгляните на свою талию. Вы носите их на себе в виде жировых отложений.

Вот почему так вреден рафинированный сахар. Из него удалили все полезные для организма элементы, включая витамины, минералы и клетчатку. В результате сахар немедленно откладывается в тканях. А теперь задумайтесь: если сахар способен «прогрызть» огромные дыры в зубной эмали, самой твердой структуре человеческого тела, что еще он может натворить? Подведем итог. Если вы хотите стать сильным и здоровым человеком, ваша основная задача — свести к минимуму потребление рафинированного сахара (углеводов). Предполагает ли это их полное исключение из рациона пита-



ния? Разумеется, нет. Даже Чарльз Атлас не имел ничего против конфет при условии их нечастого потребления и самого высокого качества.

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ.....

Это натуральный сахар, который в больших количествах содержится в фруктах. Хорошая новость заключается в том, что вы получаете все необходимые организму витамины, минералы, воду и фитовещества в форме, созданной самой природой. А вот в составе рафинированного, промышленным путем полученного сахара всего этого нет. Поэтому, если вы хотите стать на путь здорового питания, то должны прежде всего включать в свой рацион побольше свежих фруктов. А что касается конфет — тут уже решать вам.



СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ.....

Основными источниками сложных углеводов являются зерновые культуры и овощи. Молекулярная структура этих углеводов требует их постепенного расщепления и превращения в глюкозу. Вот почему выделение необходимой организму энергии происходит гораздо медленнее (до 4 часов), чем при усвоении простых или рафинированных углеводов. По этой причине овощи (свежие, мороженые и консервированные) и цельнозерновые продукты должны стать основой вашего рациона питания, а источники простых углеводов, не подвергшиеся переработке (фрукты),



должны быть для вас запасным вариантом. Что касается рафинированных углеводов, то они должны быть зачислены в разряд продуктов, крайне нежелательных для потребления. Сложные углеводы в неочищенном (нерафинированном) состоянии полностью восполняют потребности организма в клетчатке и позволяют значительно продлить ощущение сытости после еды. Сладкий картофель, плоды семейства тыквенных, обычный картофель, морковь и практически все зерновые культуры, включая рис, кукурузу, овес, пшеницу, рожь и другие, оказывают самое благотворное влияние на работу всех систем организма, способствуют снижению уровня холестерина и нормализации общего уровня триглицеридов.

Подведем итог. Не бойтесь потреблять неочищенные продукты в том виде, в котором их создала природа, и избегайте потребления всех *рафинированных* углеводов, которые содержат много сахара и жиров. Это и сдобы, и пирожные, и торты, и мороженое, и картофельные чипсы, и все прочие рафинированные изделия. Эти продукты питания (если у вас поворачивается язык, чтобы их так называть) полностью несут ответственность за эпидемию диабета и ожирения, охватившую в наши дни Америку. Производители продуктов питания скорее умрут, чем признают, что это правда, но от этого истина не перестанет быть истиной.

НАТРИЙ — ВСЯ ПРАВДА

Натрий в комбинации с калием помогает организму регулировать жидкостный баланс и поддерживать в крови кислотно-щелочное равновесие. Это необходимо для осуществления организмом многих функций, далеко не последней из которых является способность мышц к сокращению. Вот почему у некоторых атлетов начинают возникать мышечные судороги во время завершающих этапов соревнований, когда в результате усиленного по-

тоотделения нарушается кислотно-щелочной баланс. Подобные эпизоды стоили многим спортсменам звания чемпиона мира, как это, например, произошло с Мохаммедом Али в первом бое против Леона Спинкса. Он до того ослаб, что практически не мог защищаться. Недостаток натрия в организме ведет не только к утрате способности контролировать и сокращать мышцы, но также вызывает разрушение мышечных тканей и скопление в кишечнике газов.

По этой причине здоровым людям не рекомендуется полностью исключать из рациона соль. В любом случае добиться этого было бы очень нелегко, поскольку практически все, что мы едим и пьем, содержит некоторое количество соли (хлорида натрия). В 200-миллилитровом стакане водопроводной воды содержится 10 миллиграммов натрия. В 200-миллилитровом стакане газированной воды содержится 25 миллиграммов натрия, как и практически во всех безалкогольных напитках. Даже в ломтике цельнозернового пшеничного хлеба содержится 120 миллиграммов натрия, а в 150 граммах куриной грудки его уже 150 миллиграммов. Как видите, совсем не трудно обеспечивать свой организм разумным количеством натрия.

Тогда почему же соль считается такой вредной? Все очень просто. Одна единица натрия способна удерживать до 50 единиц воды. Избыточное потребление соли ведет к удержанию и накоплению в организме жидкости. Довольно часто встречаются такие любители солененького, которые носят в себе от 2 до 5 литров лишней воды. А это, в свою очередь, может привести к такой проблеме, как повышенное артериальное давление.

БАЛАНС

Хотя ни я, ни Уэнди не считаем, что здоровый человек должен лишать себя соли, мы согласны с тем, что избыток натрия в организме ведет к возникновению

различных проблем со здоровьем. Поэтому рекомендуемая нами ежедневная норма потребления соли составляет 1500–2500 миллиграммов. Больше всего соли содержится в маринованных, консервированных, копченых продуктах, в большинстве замороженных обедов, в блюдах китайской кухни, в пицце, сосисках и таких приправах, как кетчуп, горчица и многие соусы. Поэтому будьте внимательны при их использовании.

Если же вы принадлежите к очень редкой категории людей, которые без ума от соленой пищи и не страдают повышенным давлением, если вас не сильно волнует то, что избыточная жидкость в организме может подпортить изящный рельеф вашего брюшного пресса и других мышечных групп, то вам абсолютно не возбраняется иногда побаловать себя пиццей. Все, что вам потребуется сделать, это на 3–5 дней сделать перерыв в потреблении соли и пить много чистой воды. Таким образом вы выведете из организма избыточную воду и с радостью отметите, что никакого реального ущерба своему организму вы не нанесли.

Помните, что вес воды, содержащейся в организме, не является *реальным* весом. Ведь она может быть выведена из системы организма в течение нескольких дней. Вес жира, с другой стороны, является *весьма реальным*. Жир буквально прилипает к вашим мышцам, и избавление от него может занять многие недели.

ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ

Разве не кажется парадоксальным предложение избавиться от лишнего веса, то есть веса воды, путем увеличения ее потребления? На самом деле чем больше воды вы пьете, тем меньше ее удерживается в организме. Организм будет также удерживать меньше жидкости, если во время потребления соленых блюд или продуктов вы будете пить много воды. Выпивайте ежедневно как минимум 3 литра чистой воды. Это прекрасный

способ заставить кожу выглядеть моложе и принимать ежедневный «внутренний» душ.

ПЛАН ПИТАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРОЙНОЙ И ПОДТЯНУТОЙ ФИГУРЫ.....

Теперь, когда вы ознакомились с основами организации правильного питания, настало время составить план вашего нового здорового стиля жизни. Квинтэссенция (всегда мечтал употребить это слово) плана проста. Уэнди составила пять списков продуктов, наиболее подходящих для формирования стройной и мускулистой фигуры в самые рекордные сроки. Начав с первого списка — «Лучшие продукты для того, чтобы сделать рывок», — ознакомьтесь со всеми списками до последнего — «Ешьте эти продукты чаще, и будете носить их на себе».

У вас будет список подсказок, к которым вы сможете обращаться, когда угодно и где угодно. Если ваш выбор продуктов на 80 процентов будет падать на первый и второй списки, на 15 процентов — на третий и только на 5 процентов — на четвертый и пятый, вы с легкостью сможете оставаться стройными и подтянутыми. Итак, перед вами списки продуктов питания, остальное зависит только от вас.

В добрый путь!

СПИСКИ ПРОДУКТОВ	ДОЛЯ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ (%)
ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ	80
ТРЕТИЙ	15
ЧЕТВЕРТЫЙ И ПЯТЫЙ	5

ПЛАН ПИТАНИЯ для формирования стройной и подтянутой фигуры

СПИСОК ПЕРВЫЙ

ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЫВОК

- Артишоки
- Белковые напитки
- Белок молочной сыворотки (нежирный, без сахара)
- Бобы (все разновидности)
- Бойзенова ягода
- БРОККОЛИ
- Виноград и виноградный сок без сахара
- Вода
- Голубика, черника
- Горох
- Грибы (портабелло, миияке, шиитакэ)
- Ежевика
- Зерновые культуры (только цельные)
- Канталупа
- Капуста белокочанная
- Капуста брюссельская
- Капуста огородная
- Капуста цветная
- КИВИ
- Клюквенный сок
- Лук репчатый
- Манго
- Маслины
- Масло оливковое
- Молоко (нежирное)
- Морковь
- Нектарины
- Овощные соки (свежевыжатые)
- Овсяная каша
- Отруби
- ПАПАЙЯ
- Перец сладкий (красный и зеленый)
- Пчелиная пыльца (натуральная)
- Рис шелушенный
- Сальса
- Свекла
- Сладкий картофель
- Сливы
- Смородина
- Томаты и продукты на их основе
- Тофу
- Холодноводная рыба (лосось, макрель, треска)
- Цитрусовые или соки из них
- Чай (черный и зеленый)
- Чернослив
- Чеснок свежий
- Шпинат свежий
- Яичные белки



СПИСОК ВТОРОЙ

ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- АНАНАС
- АРБУЗ
- Баклажаны
- БАНАНЫ
- Бифштекс из мяса (нежирный)
- Вино красное
- Виноград
- Вишня свежая
- Грибы (сморчки)
- Грудка индейки
- Груши
- Дыня
- Земляника
- Йогурт нежирный
- Козье молоко
- Кофе черный
- Крекеры из пшеничной муки грубого помола
- КУКУРУЗА (в початках)
- Куриное белое мясо
- Макароны с соусом маринара, рыбой или овощами
- Малина
- Миндаль (сырой)
- Морские моллюски (отварные или гриль)
- Мясо страуса
- Овощной сок
- Овощные гамбургеры
- Огурцы
- Оладьи из гречихи
- Орех серый калифорнийский
- Орехи грецкие
- Орехи пекан
- Персики
- Пресноводная рыба
- Ревень
- Салат (все разновидности листового и кочанного салата)
- Сельдерей
- Семечки подсолнечника
- Соевое молоко
- Соевые бобы
- Спаржа
- Сыр рикотта
- Творог нежирный
- Тунец консервированный
- Фасоль лимская
- Фасоль стручковая
- Хлеб из проросшего цельного зерна
- Хлопья с высоким содержанием клетчатки
- Цукини
- Яблоки
- Ячмень



СПИСОК ТРЕТИЙ

ПРЕКРАСНЫЕ ПРОДУКТЫ! НО ДЛЯ СКОРЕЙШЕГО ПОХУДЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ПЕРВОГО И ВТОРОГО СПИСКОВ

- Абрикосы
- АВОКАДО
- АРАХИС



- Масло каноловое
- Оладьи
- Оладьи из цельнозерновой муки
- Орехи (кедровые, фундук, фисташки, макадамия)
- Пирожные из рисовой муки
- Рис длиннозернистый
- СВИНОЙ ОКОРОК



- Арахисовая паста
- Багели из цельнозерновой муки
- Бобы жареные
- Вино белое
- Говядина нежирная рубленая
- Говядина, приготовленная на гриле
- Говяжья вырезка
- Горчица
- Гранола натуральная нежирная
- Джем и мармелад из натуральных фруктов
- Йогурт с натуральными фруктами
- Капуста квашеная
- Картофель фри
- Кофе и чай со льдом и обезжиренным молоком
- Курица гриль
- Лепешки тако с куриной начинкой
- Макароны
- Маргарин обезжиренный
- Маслины
- Масло арахисовое



- Свиной филей
- Супы, мясные бульоны
- Сухие соленые крендельки из цельнозерновой муки
- Сухофрукты
- Телятина запеченная
- Фруктовые соки (без сахара)
- Шоколад черный
- Яблочное пюре
- Яйца

СПИСОК ЧЕТВЕРТЫЙ

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! ХОТЯ В НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ И НЕЧАСТО НЕ ПОВРЕДИТ

- Батончики энергетические (цельнозерновые)
- Бефстроганов в соусе на основе нежирной сметаны
- Блюда китайской кухни с овощами
- Блюда мексиканской кухни (только не жареные)
- Ветчина нежирная
- Говядина (филейная часть)
- Канадский бекон
- КОФЕЙНОЕ ПИРОЖНОЕ
- Крекеры из цельнозерновой муки
- Лазанья с нежирным мясом или овощами
- Лепешки тако с начинкой из курицы или нежирной говядины
- Майонез нежирный
- Макароны с сыром
- Масло ореховое (миндальное, кешью)
- Масло сливочное
- Мед
- Молоко (2%-ной жирности)
- Мороженое со свежими фруктами
- Мясной хлеб
- Оладьи
- Отбивные из молодой баранины
- Перец фаршированный
- Перец чили
- ПИЦЦА
- Попкорн с маслом
- Пудинг нежирный



- Растительные масла холодного отжима
- Салат «Цезарь» с курицей
- Салат картофельный
- Салат с макаронами
- Салат-латук сорта «айсберг»
- Салаты (шеф-салат, с курицей, с кукурузой, с тунцом)
- Свиные отбивные (нежирные)
- Соевый соус
- Спагетти с фрикадельками
- Супы со сметаной
- Сыр (только натуральный)
- Сыр сливочный нежирный
- Сэндвичи с сыром, приготовленные на гриле
- Утка жареная
- Фарш говяжий нежирный
- Фарш из индейки
- Фрукты, консервированные в собственном соку
- Чипсы нежирные
- Шербет



СПИСОК ПЯТЫЙ

**ЕШЬТЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ ЧАЩЕ,
И БУДЕТЕ НОСИТЬ ИХ НА СЕБЕ!**

- Безалкогольные напитки
- Бекон
- Бобы жареные
- Булочки с корицей
- **ВЫПЕЧКА**
- Гамбургеры системы быстрого питания
- Жареная говядина, курица или рыба
- Заправки для салатов
- Картофель в мундире
- Картофель жареный
- Картофель фри
- Картофельные оладьи
- Каши подслащенные
- Колбасы
- Конфеты
- Крабы
- Креветки, креветочное масло
- Куриные крылышки гриль
- Кусочки куриного филе в панировке, запеченные или зажаренные
- Лангусты
- Лепешки тако с говядиной
- Луковые колечки
- Майонез
- Молоко цельное
- Мороженое
- Морские моллюски
- Мучные кондитерские изделия
- Мясные изделия
- Овощи со сметаной



- Омар в соусе из густых сливок, масла и яичного желтка
- **ПИРОЖКИ**
- **ПИРОЖНЫЕ**



- Подливы
- Свиная грудинка
- Сметана
- Сухие сливки для кофе
- Сыр сливочный
- Сырная масса
- Сэндвичи для завтрака системы быстрого питания
- Сэндвичи с курицей
- Тосты
- Хот-доги
- Чипсы (картофельные или кукурузные)



Итак, вы получили информацию. Следуя при выборе продуктов рекомендациям этих пяти списков, вы с легкостью сохраните стройную и подтянутую фигуру.

Если иногда вы позволите себе отступить от этих рекомендаций — ничего страшного. Главное — вовремя остановиться и вернуться к первому, второму и третьему спискам, пока вы не потеряли форму.

А теперь давайте обратимся к очень эффективным упражнениям, которые помогут вам накачать мышцы от головы до пят!



Чудо-СЕМЕРКА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 1



Грудь

Плечи

Трицепсы



Чудо-СЕМЕРКА. Комплекс упражнений 1

УКРЕПЛЕНИЕ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА — ГРУДЬ, ПЛЕЧИ И ТРИЦЕПСЫ

Я начал тренироваться в десятилетнем возрасте, когда дедушка и дядя Уолли отдали меня в секцию знаменитой на весь мир системы физического развития Чарльза Атласа. Для меня это стало счастливым событием. Если вы знакомы с этой системой, то знаете, что первый урок 12-недельных заочных курсов Атласа посвящен развитию мышц плечевого пояса.



Существует несколько причин, по которым Чарльз Атлас сделал укрепление мышц верхней части туловища первоначальной и основополагающей задачей — остальные одиннадцать уроков опираются на результаты первой тренировки, состоящей из семи ключевых упражнений, выполнение которых позволяет в самые рекордные сроки придать рельефность мышцам груди, плеч и трицепсам.

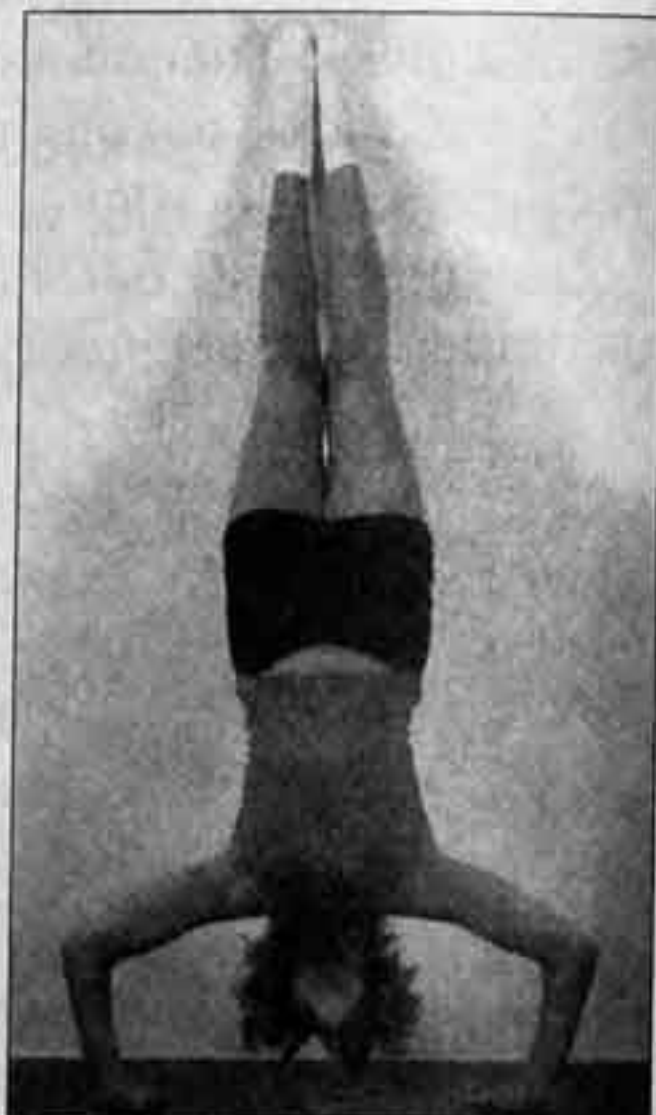
Подтверждением их эффективности служат не только превосходные результаты, достигнутые подавляющим большинством учеников господина Атласа, но и фотографии, которые ему прислали потрясенные собственным прогрессом атлеты буквально после первой недели тренировок.



буква

Не следует забывать, что если в 1920-е годы ученики в оплату за заочное обучение пересылали господину Атласу деньги, заработанные ими за неделю, то это было свидетельством того, что они начинали получать бесспорные, стремительные и очень обнадеживающие результаты буквально с первого дня. Факт того, что за все время существования системы лишь несколько человек отказались от продолжения занятий, говорит о достижении фантастических результатов. Я хочу, чтобы вы помнили об этом и были твердо уверены в том, что семь упражнений, которые вы будете выполнять, позволят вам сразу же добиться сенсационных результатов.

Вы начнете замечать перемены буквально с самого начала занятий. На самом деле это те же упражнения, которые Уэнди стала выполнять сразу после восстановления плеча. Она сказала мне: «Джон, я хочу научиться делать две вещи, которые мне никогда не удавались, — подтягивание на перекладине и отжимание в стойке на руках». Вам Уэнди сказала бы то, что она обычно говорит остальным: «Эти упражнения начинают приносить плоды немедленно». И это правда — сейчас Уэнди уме-



ет и подтягиваться на перекладине, и отжиматься в стойке на руках.

В качестве вывода хочу сказать следующее: эти упражнения одинаково полезны и женщинам, и мужчинам. В обоих случаях тело приобретает обворожительные рельефные формы хорошо тренированного гимнаста или мастера боевых искусств. Вы сможете в буквальном смысле слова достичь природного совершенства, и вам никогда не придется переживать из-за чрезмерно развитых мышц. Дядя Уолли любил повторять: «Ты будешь выглядеть прекрасно развитым атлетом, а не человеком, которого поколотили бейсбольной битой».

Вот эти семь упражнений на развитие мышц груди, плеч и трицепсов.

1. ПОТЯГИВАНИЕ ПАНТЕРЫ
2. ОТЖИМАНИЕ АТЛАСА
3. ОДНОВРЕМЕННОЕ СОКРАЩЕНИЕ ТРИЦЕПСОВ, МЫШЦ ГРУДИ И ЖИВОТА
4. СОКРАЩЕНИЕ ГРУДНЫХ МЫШЦ ПО ЛИДЕРМАНУ
5. КАЧАЕМ ГРУДЬ
6. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА СВЕРХУ ВНИЗ
7. ПОДЪЕМ-ОПУСКАНИЕ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА

На следующих страницах мы покажем вам, как выполнять каждое из этих упражнений, и дадим подробный инструктаж.

Вначале попробуйте выполнять каждое упражнение в 3 подхода по 10 повторений. Если вам это покажется трудным, ничего страшного, сделайте столько, сколько вам по силам. Чарльз Атлас рекомендовал своим ученикам ежедневно делать по 100 отжиманий и выполнять весь комплекс упражнений утром и вечером. Таким образом, они тренировались по два раза в день. Атлас также говорил, что «если вы ставите перед собой цель развить мощную грудную клетку, то старайтесь выполнять по 200 отжиманий от пола ежедневно».

Ну а теперь начнем!

ПОТЯГИВАНИЕ ПАНТЕРЫ

Исходное положение

На первом фото вы видите правильное исходное положение. Руки, спина и ноги прямые (в форме перевернутой буквы «V»), взгляд направлен на ступни.

Начали

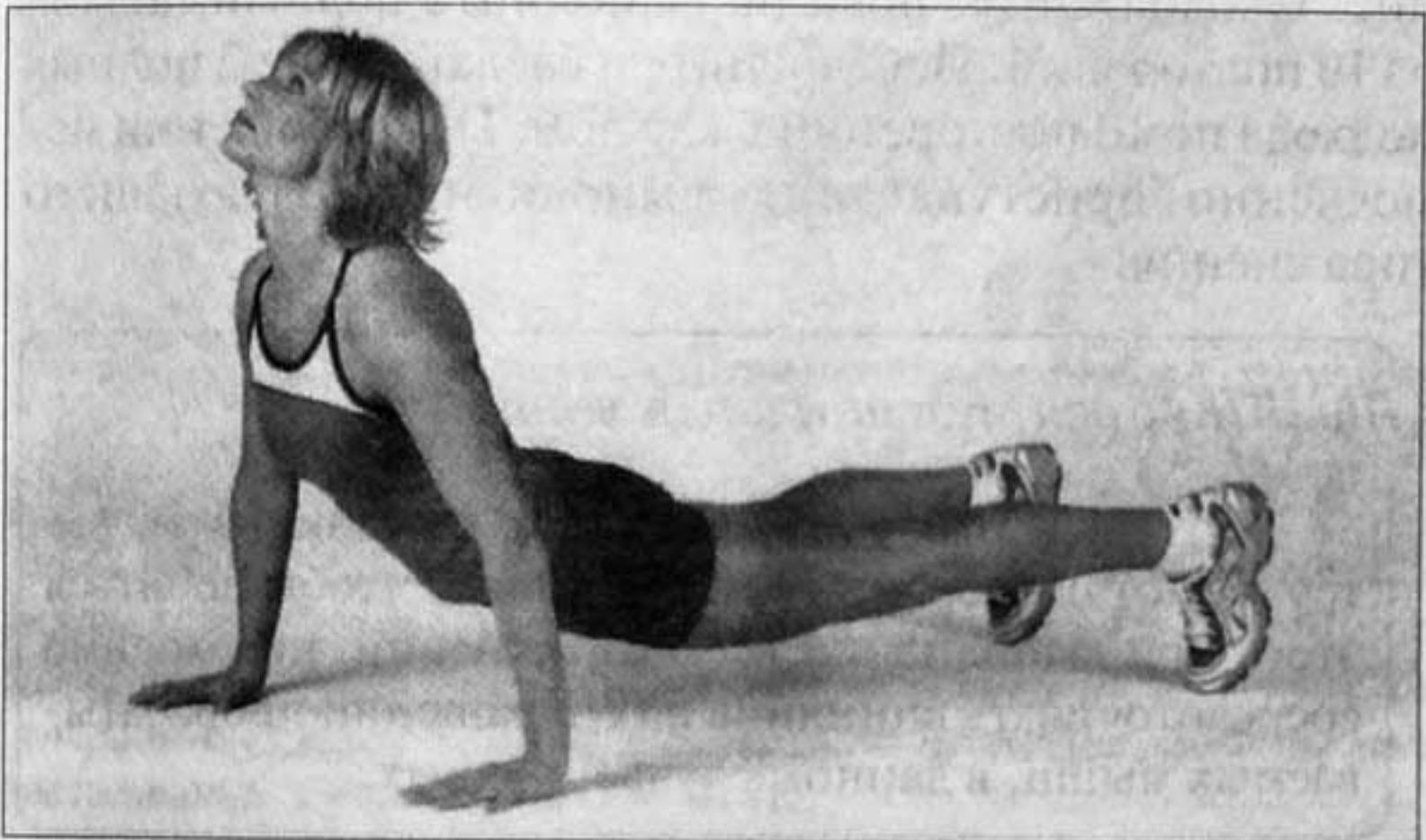
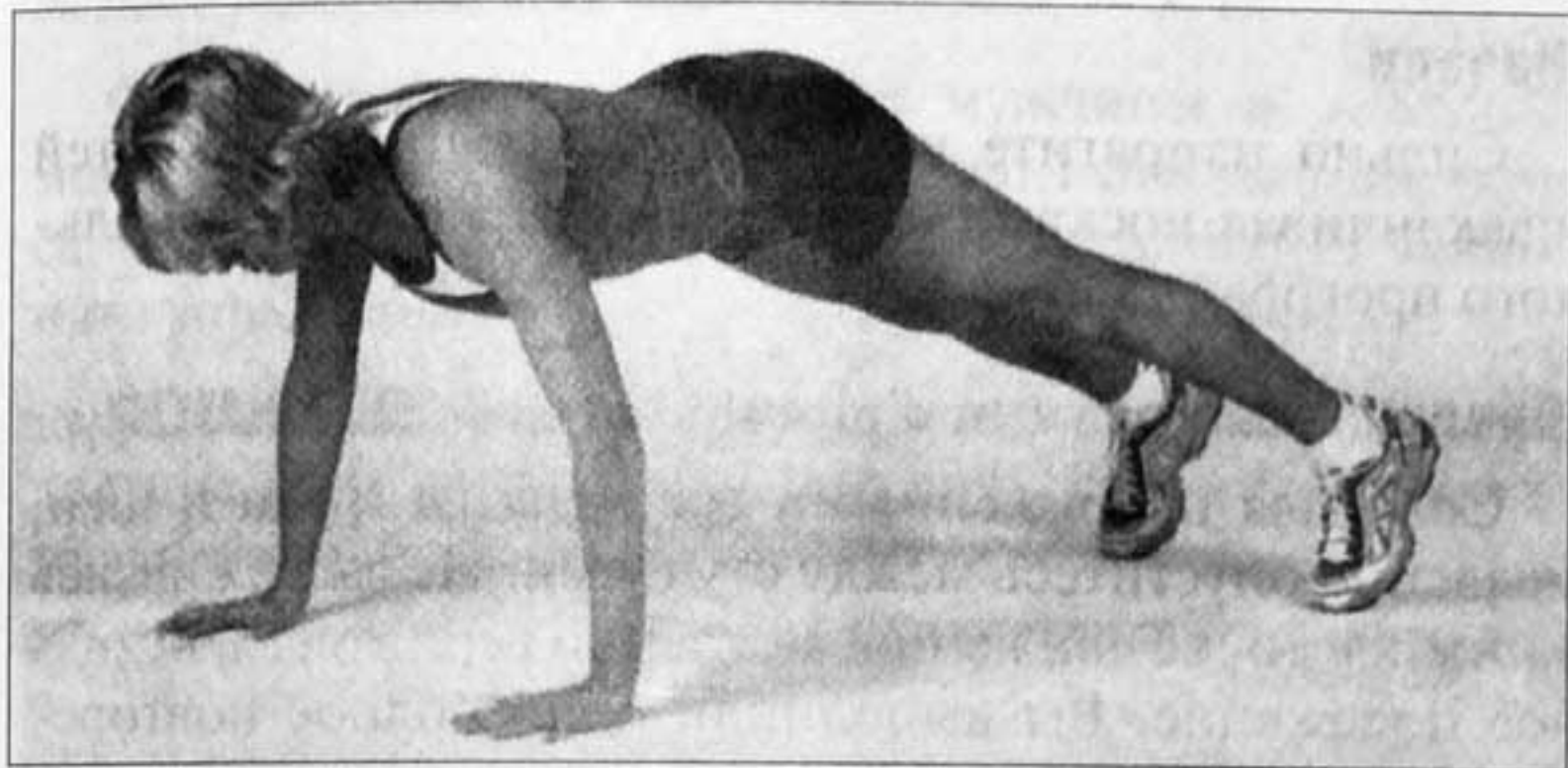
Не сгибая рук, постепенно опускайте туловище, пока ваши бедра почти не коснутся пола.

Продолжаем

Вернитесь в исходное положение, выполнив все движения в обратной последовательности. Старайтесь при этом не сгибать руки.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

В самом начале 15–25 повторений являются превосходным результатом. Когда вы сможете легко выполнять от 25 до 50 повторений, вы станете обладателем превосходно развитых мышц плеч, груди, рук, верхнего и нижнего отделов спины.



ОТЖИМАНИЕ МЕЖДУ СТУЛЬЯМИ ОТЖИМАНИЕ АТЛАСА

Исходное положение

Обопритесь руками на стулья, расположенные на таком расстоянии друг от друга, чтобы вам было удобно. Тело от головы до пят должно представлять собой прямую линию, взгляд устремлен строго вперед.

Начали

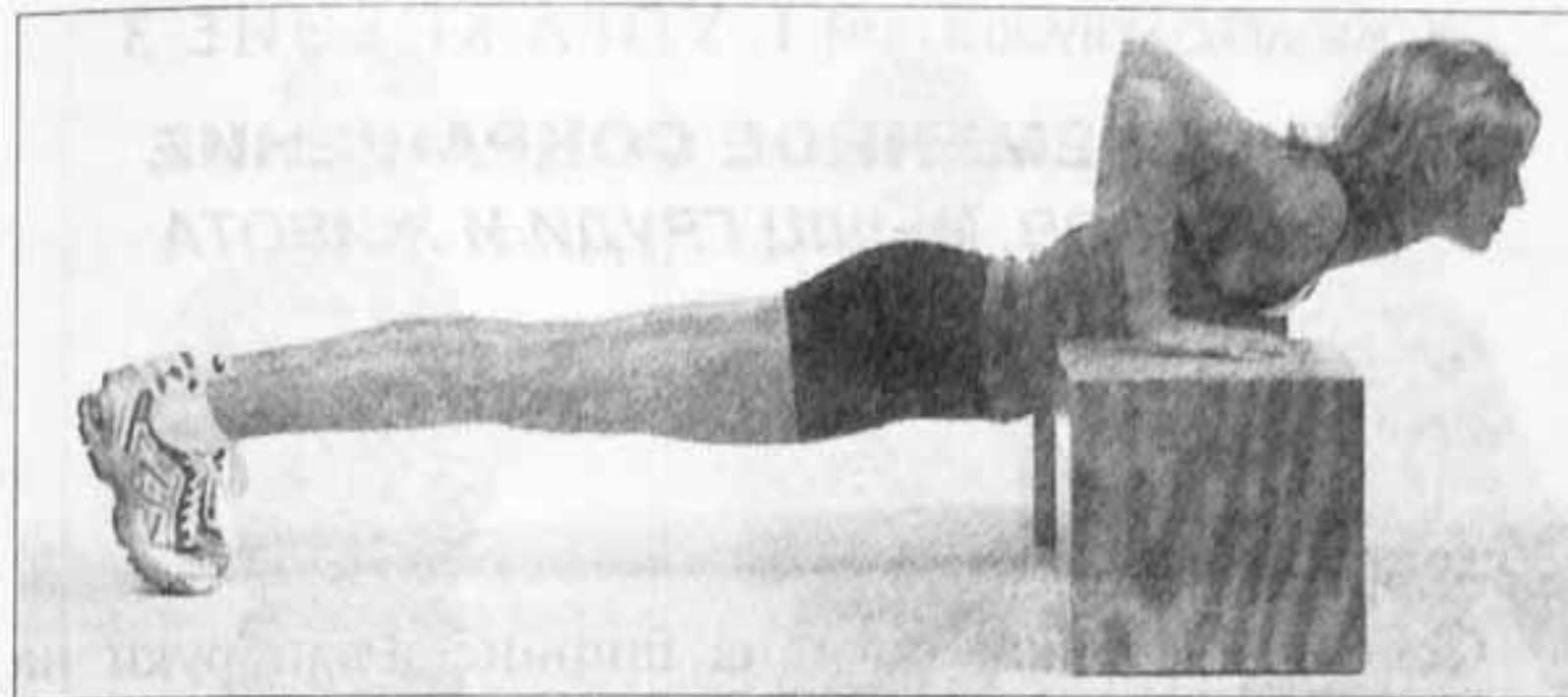
Сильно напрягите все мышцы, начиная от кистей и заканчивая носками. Не допускайте даже минимального прогиба туловища.

Продолжаем

Сохраняя напряженными все мышцы груди и шеи, медленно опуститесь между стульями. Не задерживаясь в нижней точке движения, медленно вернитесь в исходное положение. Вы выполнили одно полное повторение. Продолжайте, пока не выполните полный подход из 10 повторений. Передохните и сделайте еще 2 полных подхода по 10 повторений в каждом. По завершении немедленно приступайте к выполнению следующего упражнения.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

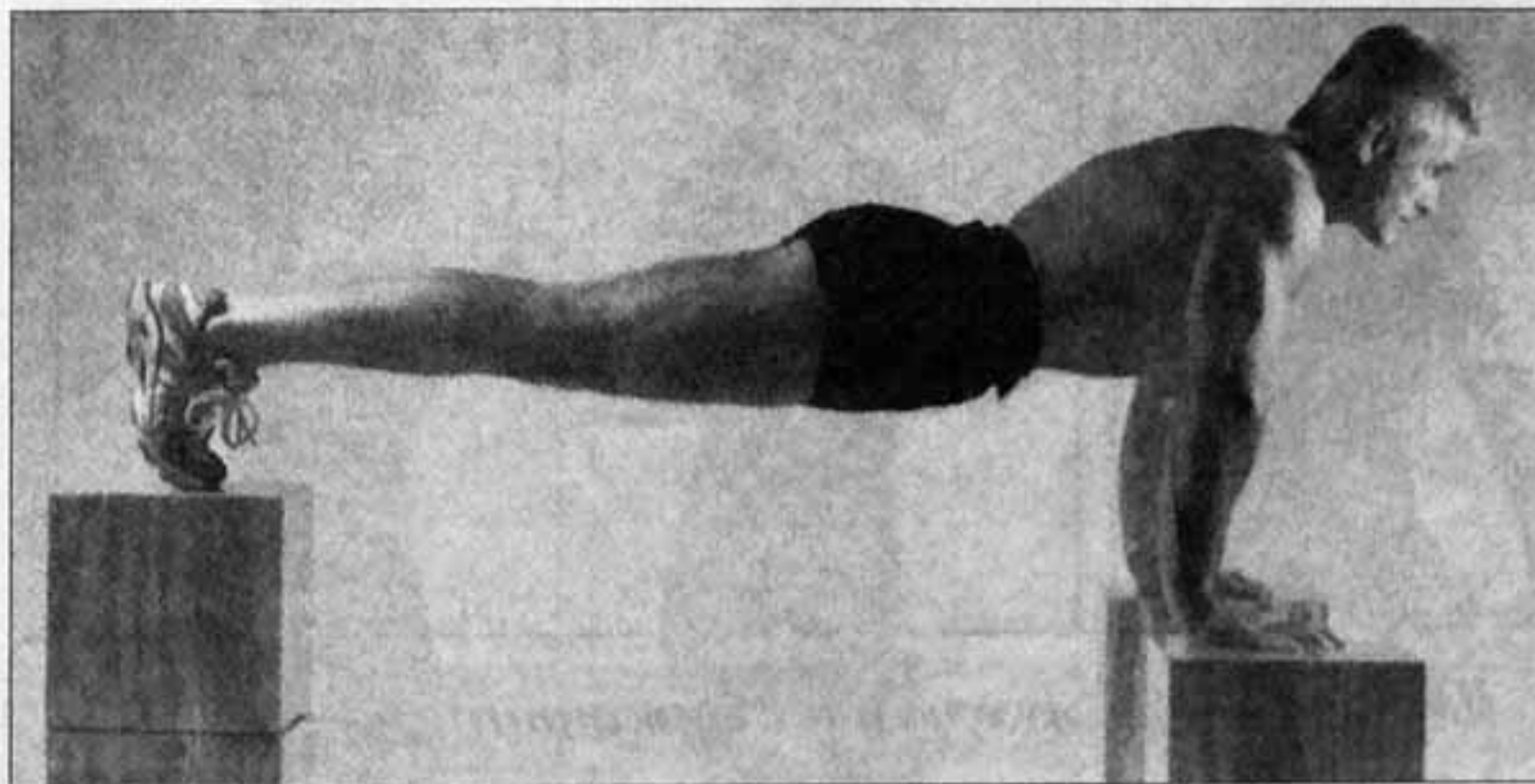
Сохранять мышечное напряжение становится все труднее от повторения к повторению. Чтобы добиться этого при выполнении всех упражнений, необходимо сосредоточивать внимание на сокращении прорабатываемых мышц, в данном случае грудных.



«При любой возможности я старалась выполнять это упражнение в офисе. Мне нравится испытывать глубокое напряжение мышц во время отжиманий Атласа. После них я отмечаю значительное укрепление всех мышечных групп». — У. П.

Физически подготовленные мужчины и женщины могут выполнять следующий вариант отжиманий Атласа. Чем выше опора ног, тем труднее становится выполнять упражнение.

ПОМНИТЕ: мышцы живота и нижнего отдела спины должны быть напряжены. Не допускайте даже минимального прогиба.



«Это упражнение стало первым и самым важным во всемирно известной динамической системе упражнений на статическое сокращение мышц Чарльза Атласа. Оно приносит превосходные результаты и в наши дни». — Д. П.

ОДНОВРЕМЕННОЕ СОКРАЩЕНИЕ ТРИЦЕПСОВ, МЫШЦ ГРУДИ И ЖИВОТА

Исходное положение

Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, пальцы рук сжаты в кулаки, локти опущены чуть ниже уровня кулаков.

Начали

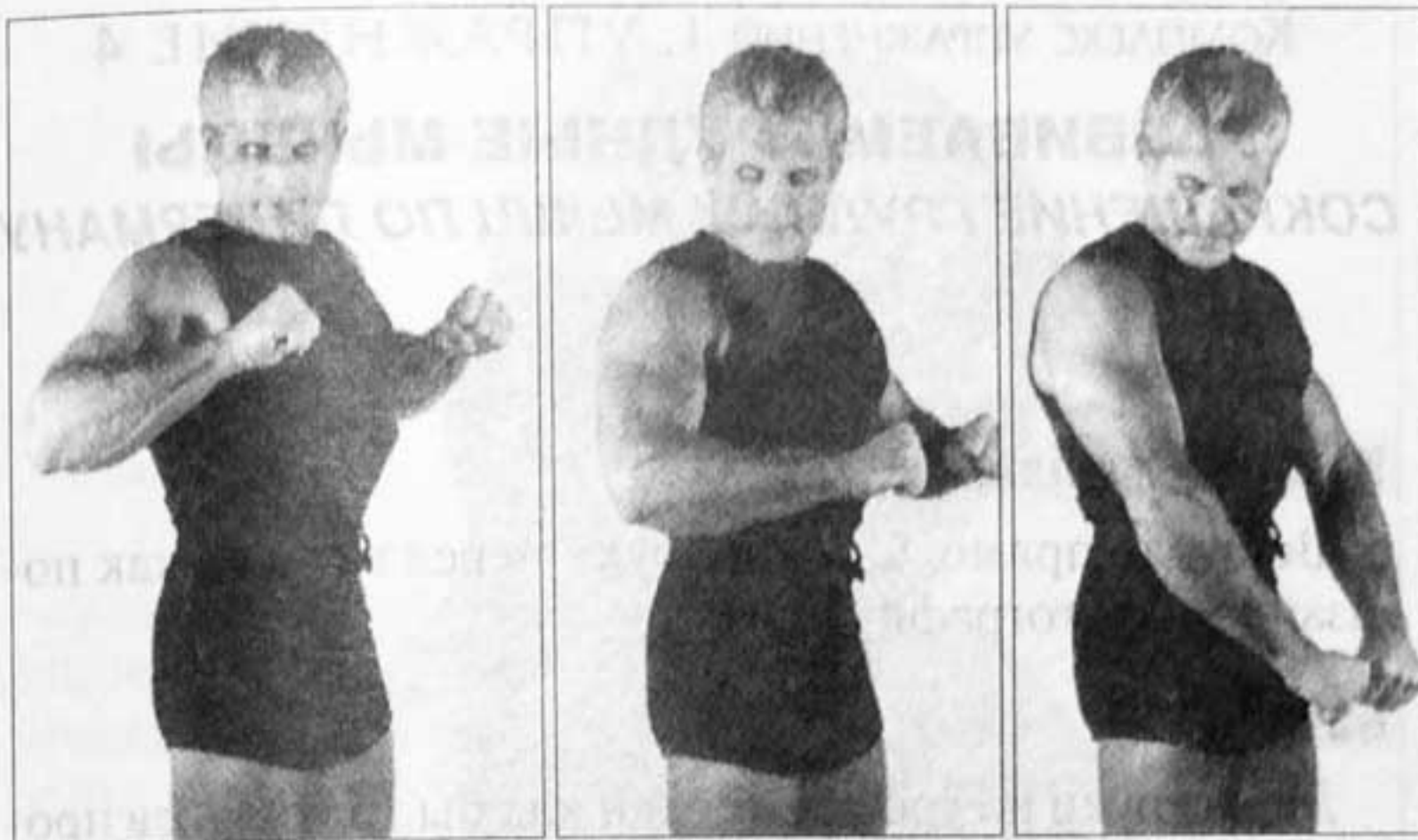
Сильно напрягите мышцы рук, груди и живота.

Продолжаем

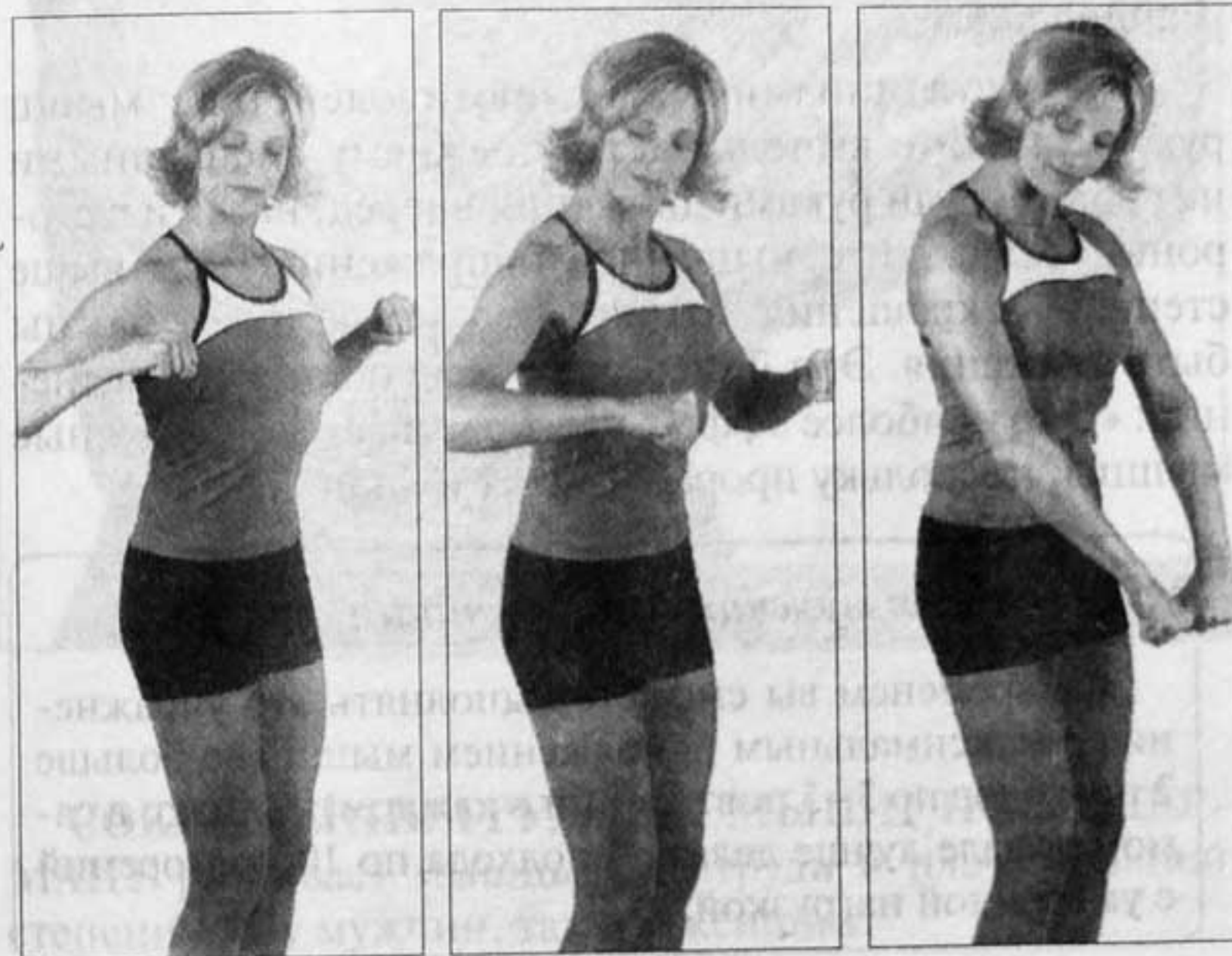
Удерживая в напряжении бицепсы, начинайте медленно опускать сжатые в кулаки руки. Сильно напрягите мышцы груди, живота и особенно верхние плечевые пучки трицепсов.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Чтобы иметь возможность контролировать работу всех занятых в этом упражнении групп мышц, выполняйте его перед зеркалом.



ОДНОВРЕМЕННОЕ СОКРАЩЕНИЕ ТРИЦЕПСОВ, МЫШЦ ГРУДИ И ЖИВОТА является одним из самых лучших упражнений в истории физической культуры и способствует гармоничному развитию всех мышечных групп верхнего отдела туловища.



РАЗВИВАЕМ ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

СОКРАЩЕНИЕ ГРУДНЫХ МЫШЦ ПО ЛИДЕРМАНУ

Исходное положение

Встаньте прямо. Сцепите руки перед грудью, как показано на фотографии.

Начали

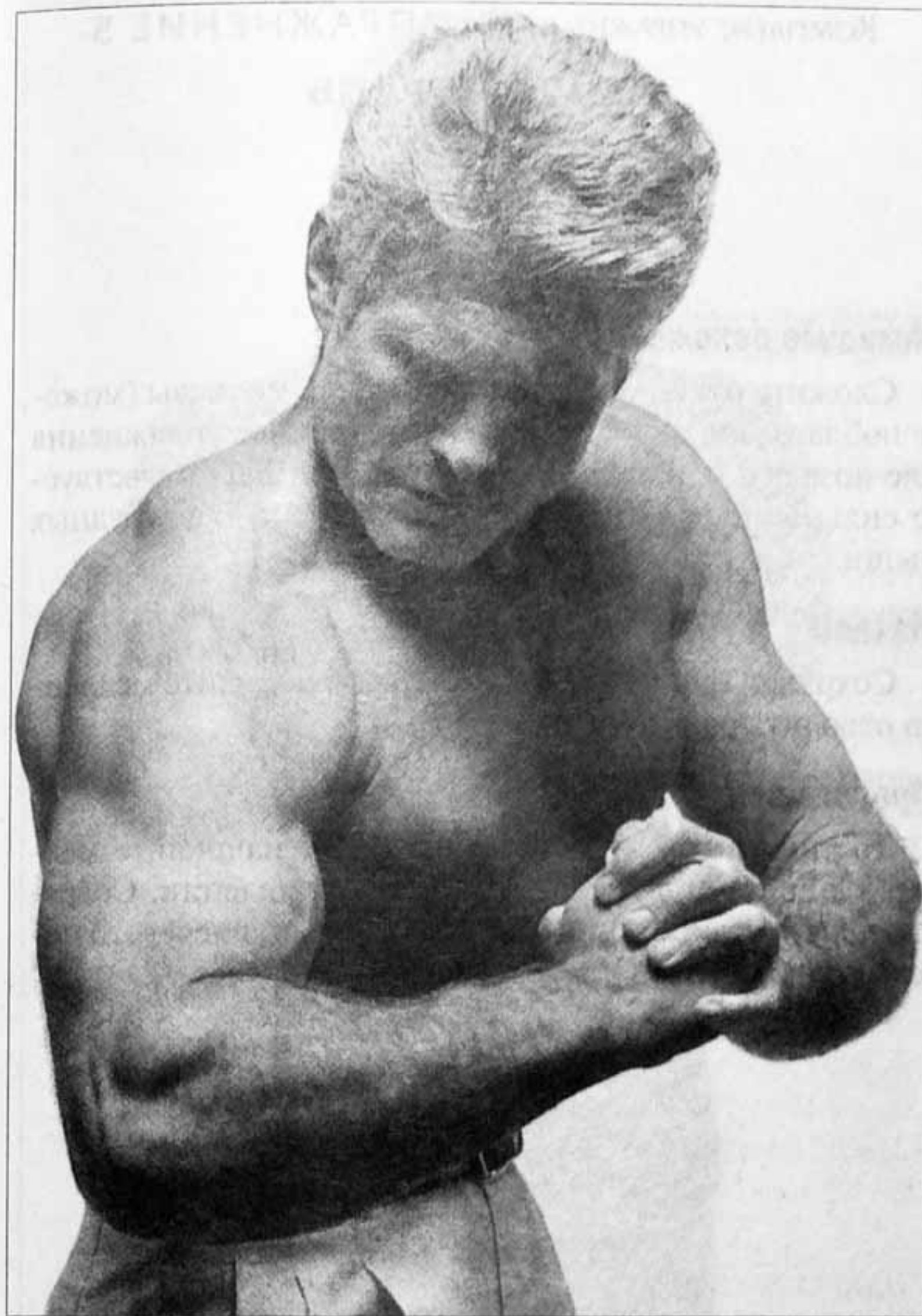
Держа руки на уровне груди и как бы толкая их в противоположных направлениях, постепенно наращивайте изометрическое напряжение в обеих руках до максимума. Достигнув максимальной точки сокращения мышц, слегка расслабьтесь, чтобы быть в состоянии выполнять движения (локти должны быть опущены чуть ниже уровня кистей).

Продолжаем

Используя динамическое противодействие мышц рук, начинайте выполнять по-прежнему сцепленными на уровне груди руками движения вперед, назад и в стороны. Сохраняйте мышечное напряжение. Чем выше степень сокращения мышц, тем медленнее должны быть движения. Эрл Лидерман сказал об этом упражнении: «Оно наиболее эффективно разовьет ваши грудные мышцы, поскольку прорабатывает их напрямую».

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Со временем вы сможете выполнять это упражнение с максимальным напряжением мышц (не больше 2 подходов по 3–5 повторений в каждом). Однако в самом начале лучше делать 3 подхода по 10 повторений с умеренной нагрузкой.



СОКРАЩЕНИЕ ГРУДНЫХ МЫШЦ ПО ЛИДЕРМАНУ развивает мышцы рук, груди и плеч в равной степени как у мужчин, так и у женщин.

КАЧАЕМ ГРУДЬ

Исходное положение

Сложите руки перед грудью, как для молитвы (можете поблагодарить Господа за то, что четыре упражнения уже позади), и сильно сожмите ладони. Вы почувствуете сильное напряжение во внутренних пучках грудных мышц.

Начали

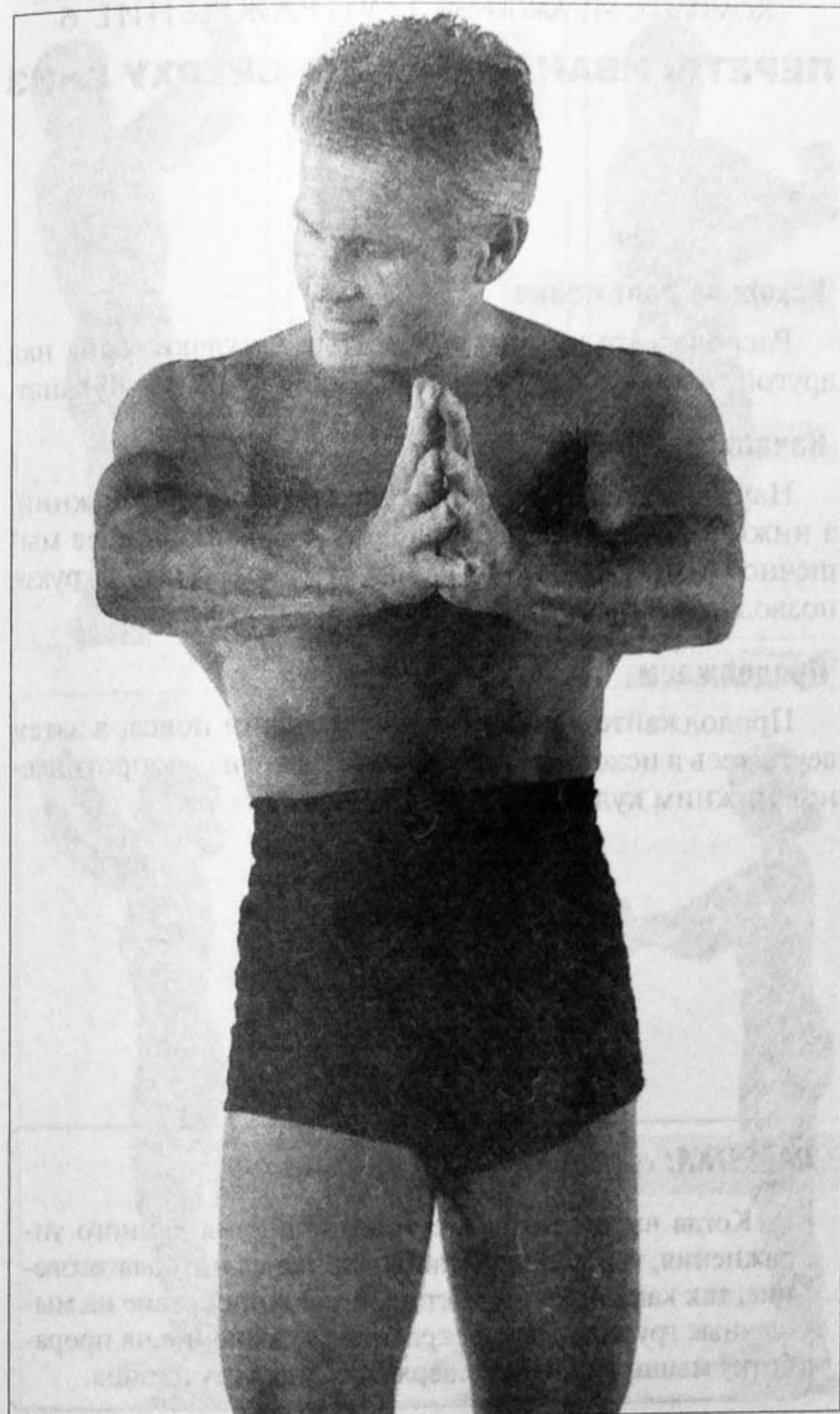
Сохраняя напряжение в мышцах, начинайте медленно отводить руки от груди.

Продолжаем

Достигнув самой удаленной точки, начинайте медленное движение рук в обратном направлении. Сохраняйте напряженными мышцы рук, груди, плечевого пояса и живота.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Упражнение хорошо развивает глубокие мышцы груди и плечевого пояса.



ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА СВЕРХУ ВНИЗ

Исходное положение

Расположите кисти рук, сжатые в кулаки, одна над другой так, будто вы держитесь за воображаемый канат.

Начали

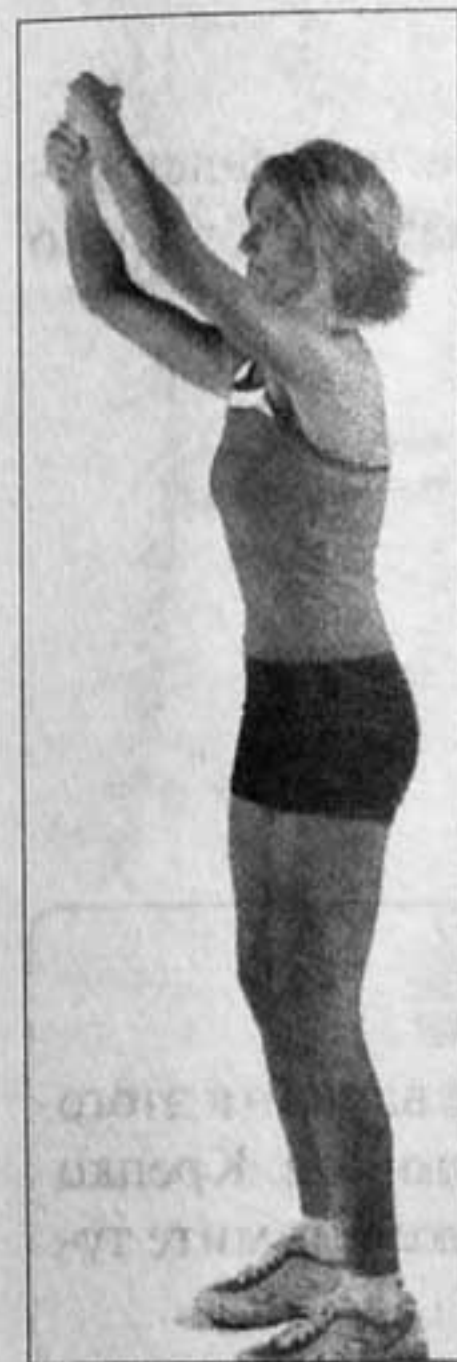
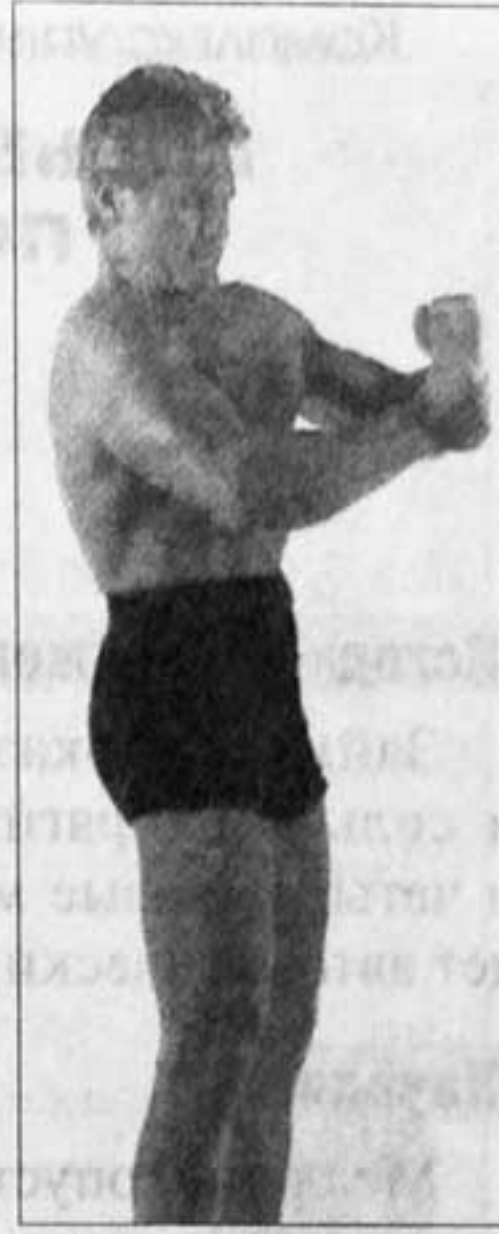
Начинайте давить верхним кулаком на нижний, а нижним — противодействовать. Сохраняя общее мышечное напряжение, ослабьте мышцы нижней руки, позволяя верхнему кулаку начать движение вниз.

Продолжаем

Продолжайте движение рук до линии пояса, а затем вернитесь в исходное положение, оказывая сопротивление нижним кулаком.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Когда вы постигнете суть выполнения данного упражнения, вы станете испытывать перед ним благоговение, так как оно оказывает двойное воздействие на мышечные группы. Это прекрасное упражнение на проработку мышц рук и всего верхнего отдела туловища.



ПОДЪЕМ-ОПУСКАНИЕ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Исходное положение

Займите показанное на фотографии положение и сильно напрягите мышцы рук, груди, плеч, живота и четырехглавые мышцы (не волнуйтесь, это произойдет автоматически).

Начали

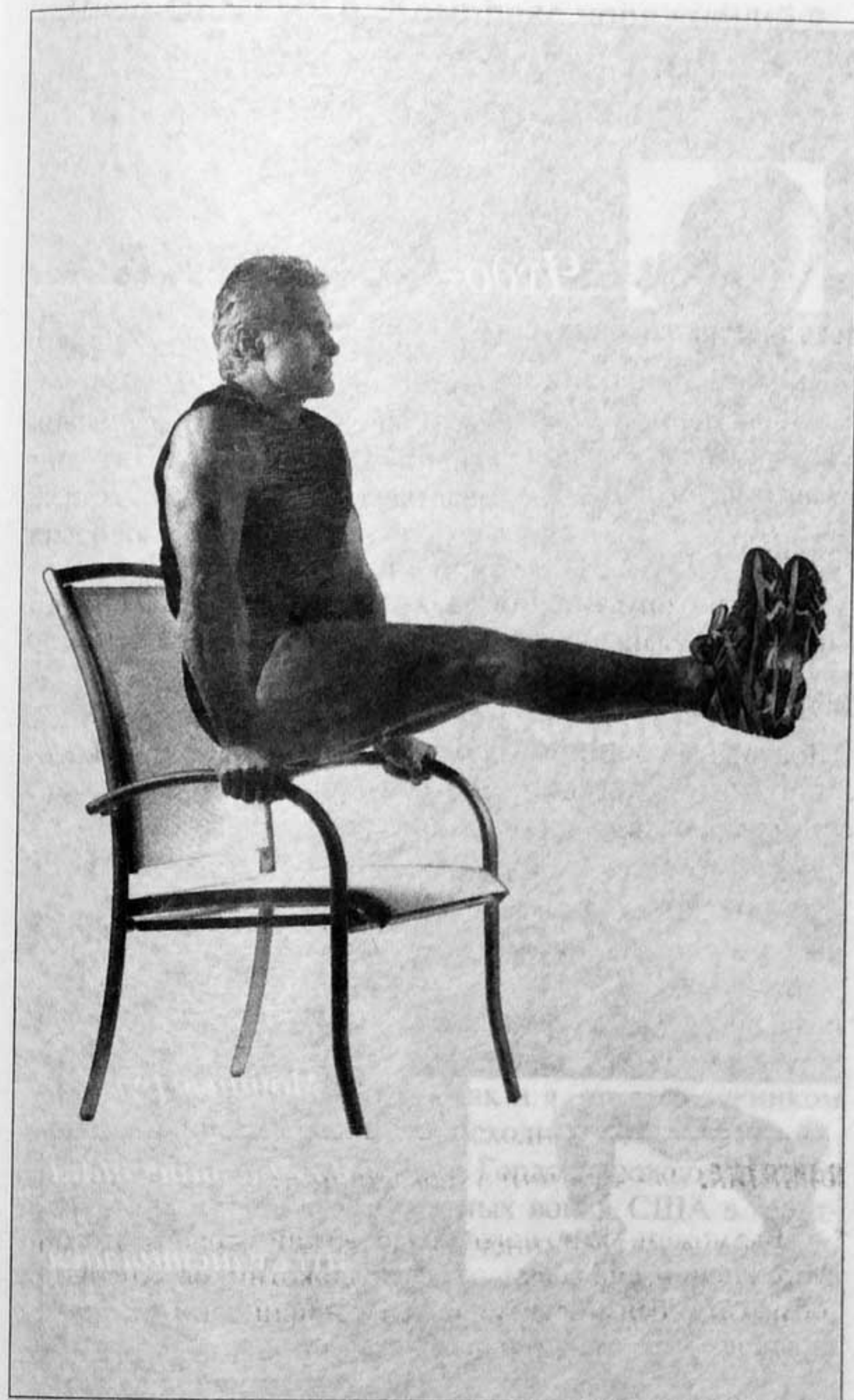
Медленно опустите ноги как можно ниже, удерживая мышцы всех вышеперечисленных групп в напряжении.

Продолжаем

Достигнув самой нижней точки движения, задержитесь в этом положении на 3 секунды, затем медленно вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Вы можете выполнять более легкий вариант этого упражнения, сидя на стуле без подлокотников. Крепко обхватите обеими руками сиденье и приподнимите туловище с вытянутыми вперед ногами.



Чудо-СЕМЕРКА. Комплекс упражнений 2

МОЩНЫЕ РУКИ, V-ОБРАЗНАЯ СПИНА
И МУСКУЛИСТАЯ ШЕЯ

Меня часто спрашивают, в особенности совсем молодые люди, можно ли без силовых тренировок, без посещения гимнастических и тренажерных залов стать обладателем красивого, гармонично развитого тела. В ответ, естественно, я твердо заявляю, что не только возможно, но это *самый лучший способ* поддерживать силу на протяжении всей жизни, не испытывая при этом мышечной боли и не подвергаясь риску получения травм. В конце концов, это именно то, чем я занимался всегда.

Но для того чтобы подтвердить свои слова, хочу познакомить вас с Гордоном Андерсоном, моим очень близким другом, который внес неоценимый вклад в развитие мировой физической культуры. Гордон увлекся вопросами силы и физического развития людей еще в раннем детском возрасте. Как и я, он стал учеником Чарльза Атласа и достиг превосходных результатов.

В начале октября 1962 года Гордон проходил службу в пехотном училище сухопутных войск США в Форт-Беннинге, штат Джорджия. Ученику Атласа, обладавшему прекрасно развитой мускулатурой, служба давалась легко, и у него оставалось много свободного времени... пока 21 октября не разразился Карибский кризис



Чудо-СЕМЕРКА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 2

Мощные руки

V-образная спина

Мускулистая шея



вокруг размещения на Кубе советских ракет. Мир был поставлен на грань ядерной войны между Советским Союзом и Соединенными Штатами Америки. Гордона и всех курсантов направили в тренировочный лагерь армейских рейнджеров. Ввиду неотвратимости глобальной войны с Советами, рейнджеры подвергли парней из пехотного училища всем мыслимым и немыслимым видам психологического и физического тренинга. В то время Гордон находился в прекрасной физической форме. Но рейнджеры ставили своей задачей подвергнуть каждого кандидата испытаниям на грани возможностей, что означало требования, которые далеко превышали потенциал обычного человека.

Рассказывая о своем обучении у рейнджеров, Гордон сказал: «Джон, тогда я думал, что больше в жизни не сделаю ни одного отжимания». Но он их выполнял и продолжает выполнять до сих пор. Сейчас, более сорока лет спустя, в без малого 70-летнем возрасте Гордон способен в любой момент поднять 140-килограммовую штангу и выполнить без перерыва сотню отжиманий от пола. Подведем итог. Гордон Андерсон является воплощением того, что могут дать человеку постоянные занятия физическими упражнениями. В конце концов, менее 5 процентов двадцатилетних юношей, пребывающих в хорошей физической форме, способны выполнить сто отжиманий. Что уже говорить о 60-летних мужчинах? Думаю, вы меня поняли.

Гордон Андерсон является потрясающим примером врожденного потенциала человеческого организма. Поражают воображение его бицепсы, V-образная спина и шея, похожая на опорную колонну. Он собрал самую богатую в мире коллекцию курсов по физической культуре, начиная с 1880-х годов и до наших дней. Гордон и его друзья Гилберт Уэлдрон и Роджер Филлари немало потрудились над созданием одного из самых исчерпывающих интернет-сайтов «Sandow & the Golden Age of Iron Men». Наберите в поисковой системе это назва-

ние, и вы без труда отыщете этот сайт. Там вы сможете ознакомиться с сотнями и даже тысячами лучших программ физического развития, когда-либо созданных человеком. А главное — *вы сможете сделать это бесплатно*. Да-да, я не шучу. Можно было бы неплохо продавать данный товар, но Гордон, Гил и Роджер сделали сайт бесплатным для всех и каждого. Лично я им за это очень благодарен. Спасибо, ребята!

Если вы посетите их сайт, я бы хотел, чтобы вы шелкнули на кнопку «Atlas», расположенную внизу страницы. Там вы найдете статьи, написанные рукой Чарльза Атласа, а также статьи о нем. Но я бы хотел, чтобы вы обратили особое внимание на рекламные брошюры господина Атласа. В них вы сможете найти десятки фотографий его учеников. Присмотритесь к великолепно развитым рукам, спинам и шеям, которые они демонстрируют. Не следует забывать, что большинство фотографий выполнены всего через 12 недель после начала занятий по программе «Динамическая система упражнений на статическое сокращение мышц Чарльза Атласа». Впечатляет? Более чем уверен, это должно произвести на вас впечатление.



Вот с чем можно познакомиться на сайте «Sandow & the Golden Age of Iron Men».

Ведь вы знаете, что эти фантастические фигуры греческих богов были сформированы без использования отягощений, тренажеров и даже без перекладин (упражнения на перекладине никогда не входили в курс Чарльза Атласа).

Но чем же тогда они занимались? Для достижения столь выдающихся результатов эти атлеты выполняли упражнения на динамическое противодействие мышечных групп (ДП) и динамическое напряжение мышц (ДН). Никаких отягощений, никаких тренажерных и гимнастических залов, никакого специального оборудования. Зато посмотрите, во что вылились их терпение, целеустремленность и вера в себя!

Здесь мы познакомим вас с системой из семи эффективнейших упражнений, которые помогут вам сформировать рельефную спину, а также развить бицепсы и мышцы шеи. От вас требуются только терпение, усердие и решимость. Для дальнейшего совершенствования у вас уже есть серьезный фундамент, заложенный движениями тигра и упражнениями на развитие мышц груди, плеч и трицепсов комплекса упражнений 1. Честно говоря, вы уже неплохо разработали мышцы спины. Эти упражнения помогут вам сделать завершающие штрихи. Итак, вперед!



А СЕЙЧАС СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ.

Я хочу сказать несколько слов *только* женщинам. Итак, те, кто не носит бюстгальтер, могут пропустить следующую часть главы.

Женщины, вы знаете свое слабое место — область на спине ниже и выше бюстгальтера. Как правило, она наводит на мысль о том, что вы надели лифчик своей младшей сестры. Оглянитесь вокруг, и, куда вы ни взглянете, повсюду увидите женщин, которые проигрывают сражение с бюстгальтером. Лучшим способом скрыть эту предрасположенную к накоплению жира зону является отказ от ношения

бюстгальтера. Но это ведет к появлению еще больших проблем. Более того, время, когда женщины сжигали бюстгальтеры на кострах, давно миновало.

Так что же делать? Решение есть — здоровое и вполне реалистичное. Соблюдение диеты и выполнение физических упражнений. О диетах и правильном питании мы уже говорили в главе 7. В этой главе мы сосредоточим внимание на упражнениях «Transfoometrics», которые быстро нейтрализуют съедаемые вами лишние булочки и сформируют у вас красивую, точеную спину, укрепив ее и сделав более гибкой.

Большинство из нас одевается перед обычным зеркалом. Думаю, мы изменили бы представление о своей фигуре, если бы делали это перед трельяжем. Мы же по природе своей стараемся забыть о том, чего не видим. Как говорится, с глаз долой, из сердца вон. Но игнорирование целостного представления о своей внешности наводит на мысль о женщине, делающей прическу только спереди, на видимой части головы. Разве это не глупо? С головы до самых пят вид сзади так же важен для вас, как и вид спереди. Не видимые глазу жировые складки, нашедшие прибежище на задней части туловища, чрезвычайно вредят вашему здоровью. Как правило, люди с подобной проблемой страдают хроническими болями в спине.

Если вы когда-либо испытывали такие боли, то прекрасно понимаете, что мышцы спины участвуют практически во всех движениях, совершаемых вами в течение долгого трудового дня. Когда спина не болит, мы принимаем это как должное. Но, к сожалению, четверо из пятерых пожилых людей хотя бы раз в жизни уже сталкивались с этой проблемой. Среди людей до 45 лет боли в спине являются наиболее частой причиной нетрудоспособности. Как часто вы слышите жалобы на боли в спине?

Я занималась с персональным тренером, работала с отягощениями, качала мышцы и в течение дня неод-

нократно поднимала своего сына (кстати, делала это совершенно неправильно). В моменты невыносимой боли в пояснице я была вынуждена ложиться на спину с согнутыми в коленях ногами. Уснуть без таблеток я уже не могла. Если я не принимала такую позу, мучительная боль вынуждала меня всю ночь «считать овец».

Просто поражает, каким нагрузкам иногда подвергаются наши спины в течение дня! Если к этому вы добавите еще занятия с отягощениями или носите на себе килограммы лишнего жира, все это чрезвычайно перегружает позвоночник, суставы, связки и сухожилия. А за это когда-нибудь придется заплатить высокую цену. Из-за лишнего веса позвонки сдавливаются, и со временем организм посылает вам болезненный сигнал о том, что появилась проблема.



И хотя вы не способны повернуть время вспять, вы можете избавиться от большинства проблем, связанных с болями в спине. Исследования, проведенные в клинике Мэйо, показали, что крепкие мышцы спины помогают «предотвратить остеопороз и снижают риск появления трещин в перегруженных позвонках». А укрепить мышцы спины вам поможет система упражнений «Transformetrics».

После того как с помощью «Transformetrics» я добились своей цели и научилась без посторонней помощи выполнять отжимания от пола и подтягивания на перекладине, я впервые стала обращать внимание на «рельеф» своих мышц. Вначале я не была от них в восторге, но постепенно придала им достойную форму. Самым приятным моментом является то, что, укрепляя мышцы

спины, вы заставляете свою талию выглядеть гораздо тоньше! Кроме того, я стала чувствовать себя намного лучше, а главное — у меня перестала болеть спина. Как приятно забыть о бессонных ночах и ужасных, изнуряющих болю днях!

А теперь перейдем к упражнениям, которые незаметно уберут складки в области лифчика, а также сформируют и укрепят вашу спину, избавив ее от боли на всю оставшуюся жизнь!

1. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ
2. ТЯГА АТЛАСА
3. НАКЛОН НАЗАД
4. ПРОГИБ СПИНЫ
5. ДИНАМИЧЕСКОЕ СОКРАЩЕНИЕ БИЦЕПСОВ С ПРОТИВОДЕЙСТВИЕМ
6. ОТВЕДЕНИЕ РУКИ В СТОРОНУ
7. СКОНЦЕНТРИРОВАННОЕ СОКРАЩЕНИЕ БИЦЕПСОВ

НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ

Исходное положение

В положении стоя или сидя запрокиньте голову назад как можно дальше. Сожмите кисти рук в кулаки и поставьте их на лоб одна на другую. Теперь медленно наклоняйте голову вперед, преодолевая динамическое противодействие, оказываемое руками. Выполните 10 повторений.

Начали

Из того же положения как можно дальше наклоните голову вперед. Положите кисти рук на затылок, как показано на фотографии. Преодолевая динамическое противодействие, оказываемое руками, поднимайте голову вверх и медленно запрокидывайте назад. Выполните 10 повторений.

Продолжаем

Из того же положения, глядя прямо перед собой, наклоните голову влево как можно ближе к левому плечу. Затем над правым ухом расположите правую руку. Медленно верните голову в исходное положение, создавая правой рукой динамическое противодействие. Выполните 10 повторений.

Затем повторите те же движения, только в правую сторону. Выполните 10 повторений.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Выполняя упражнение в первый раз, не допускайте чрезмерных нагрузок. Большинство людей никогда не тренировали мышцы шеи. Не перенапрягите их.



ТЯГА АТЛАСА

Исходное положение

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Выполните наклон вперед, обхватите левую ногу чуть выше колена и сцепите руки в замок.

Начали

Теперь плавно выпрямитесь, не разжимая захвата, и поднимите согнутую в колене ногу. Мышцы ноги противодействуют мышечному напряжению рук и широчайшей мышцы спины.

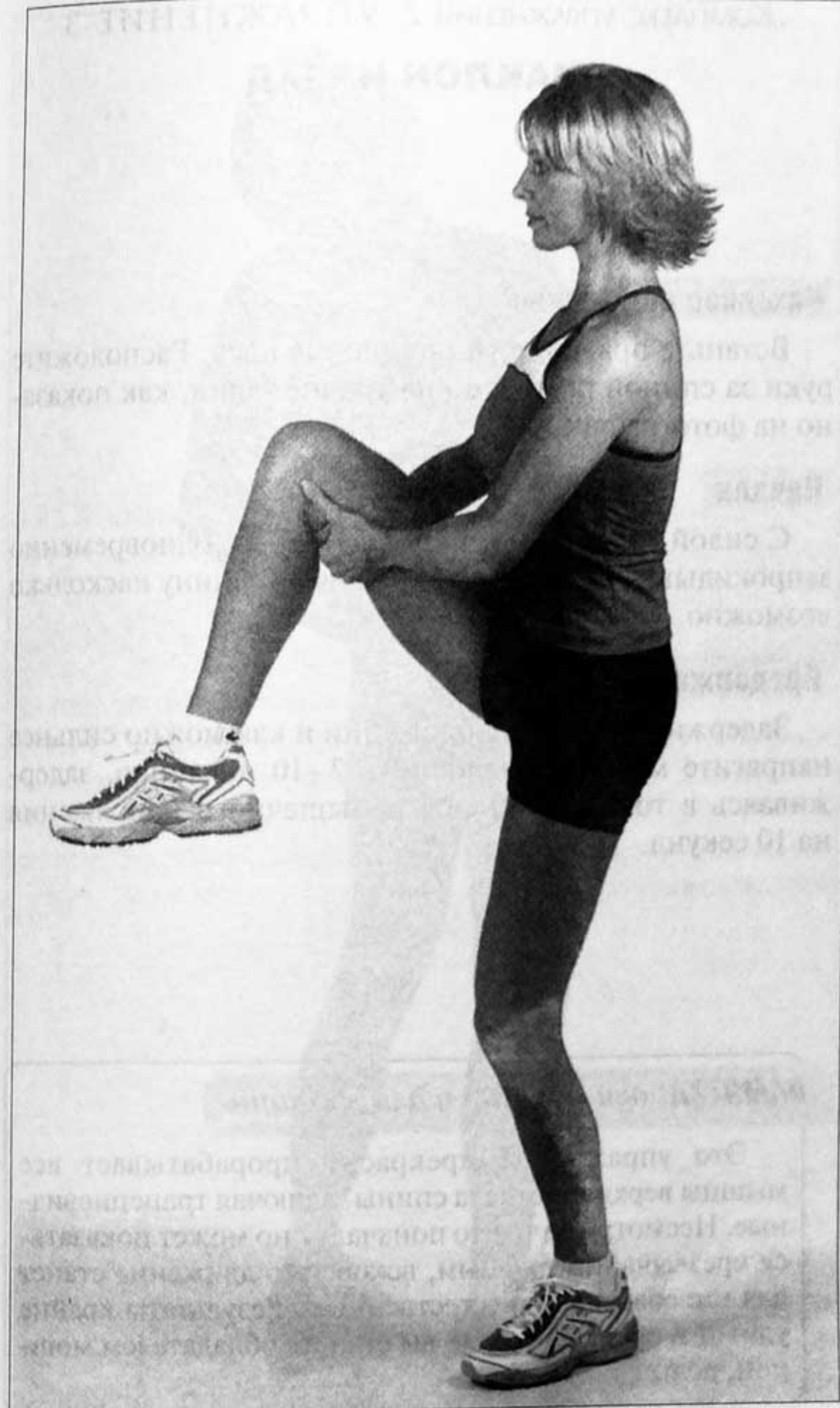
Продолжаем

Выполните 10 повторений и смените ногу. Снова сделайте 10 повторений. Не стоит выполнять больше 3 подходов по 10 повторений в каждом. Нижеприведенная таблица поможет вам рассчитать интенсивность и количество повторений.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ
УМЕРЕННАЯ НАГРУЗКА	8–10	3
ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА	6–8	2–3
ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА	3–5	2

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Упражнение особенно эффективно для придания рельефности широчайшей мышце верхнего отдела спины, оно превосходно прорабатывает бицепсы и мышцы нижнего отдела спины, а также тренирует чувство равновесия.



НАКЛОН НАЗАД

Исходное положение

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Расположите руки за спиной примерно на уровне талии, как показано на фотографии.

Начали

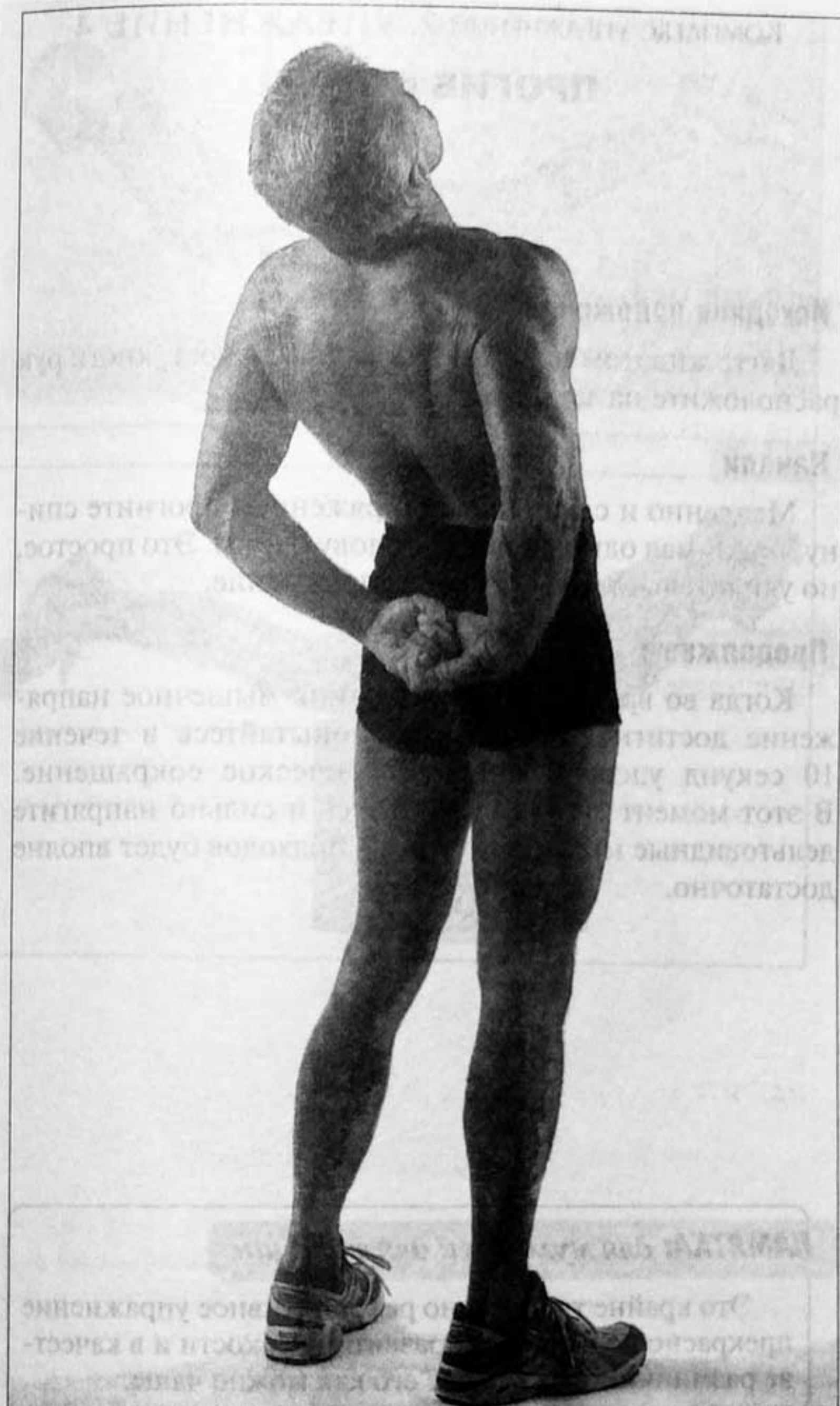
С силой толкайте плечи вниз и назад, одновременно запрокидывая назад голову и отклоняя спину насколько возможно.

Продолжаем

Задержитесь в этом положении и как можно сильнее напрягите мышцы. Выполните 7–10 наклонов, задерживаясь в точке наивысшего мышечного напряжения на 10 секунд.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это упражнение прекрасно прорабатывает все мышцы верхнего отдела спины, включая трапециевидные. Несмотря на то что поначалу оно может показаться чрезвычайно трудным, вскоре это движение станет для вас совершенно естественным. Результаты крайне удивят и обрадуют вас — вы станете обладателем мощной, рельефной спины.



ПРОГИБ СПИНЫ

Исходное положение

Лягте животом на мягкий стул или табурет, кисти рук расположите на затылке.

Начали

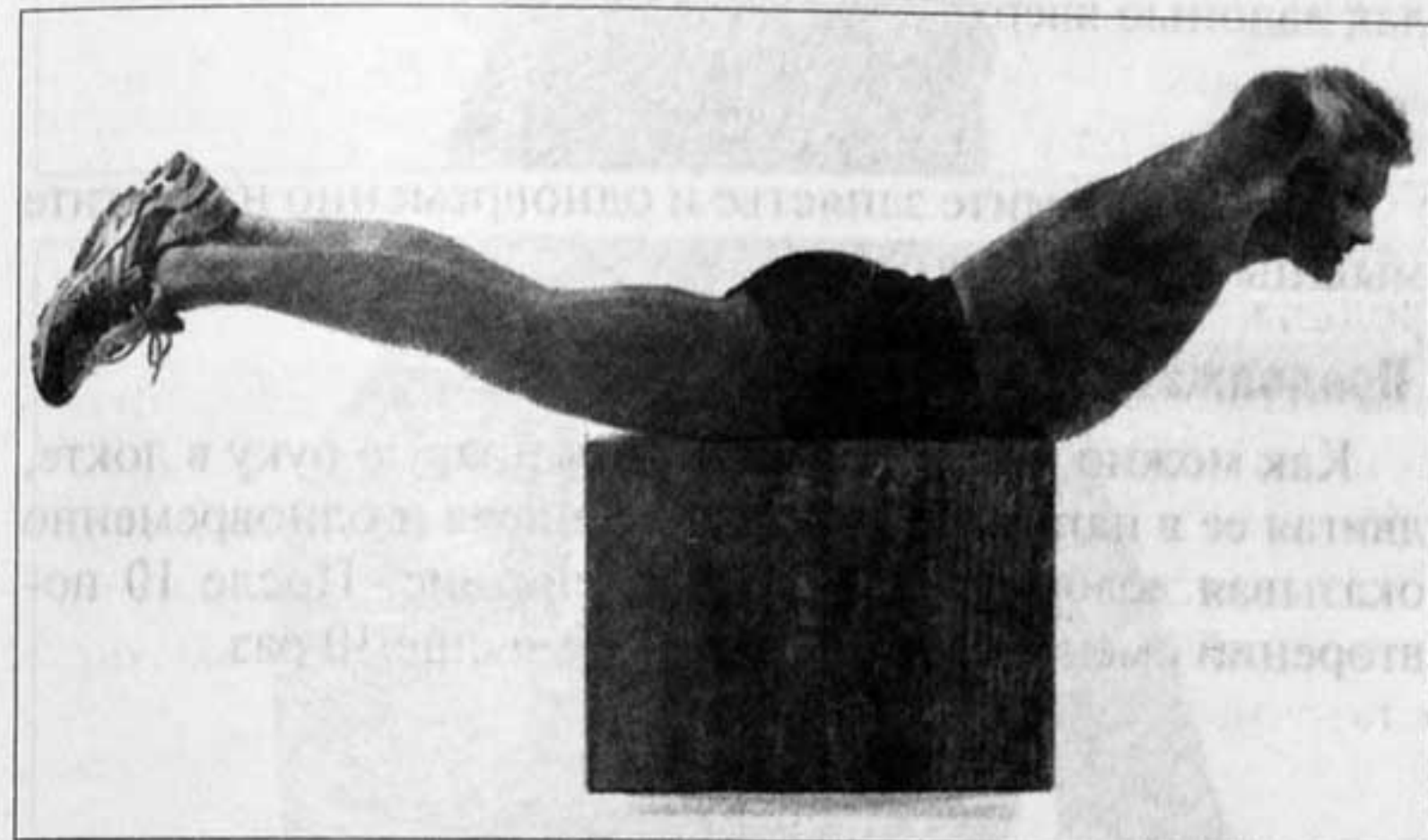
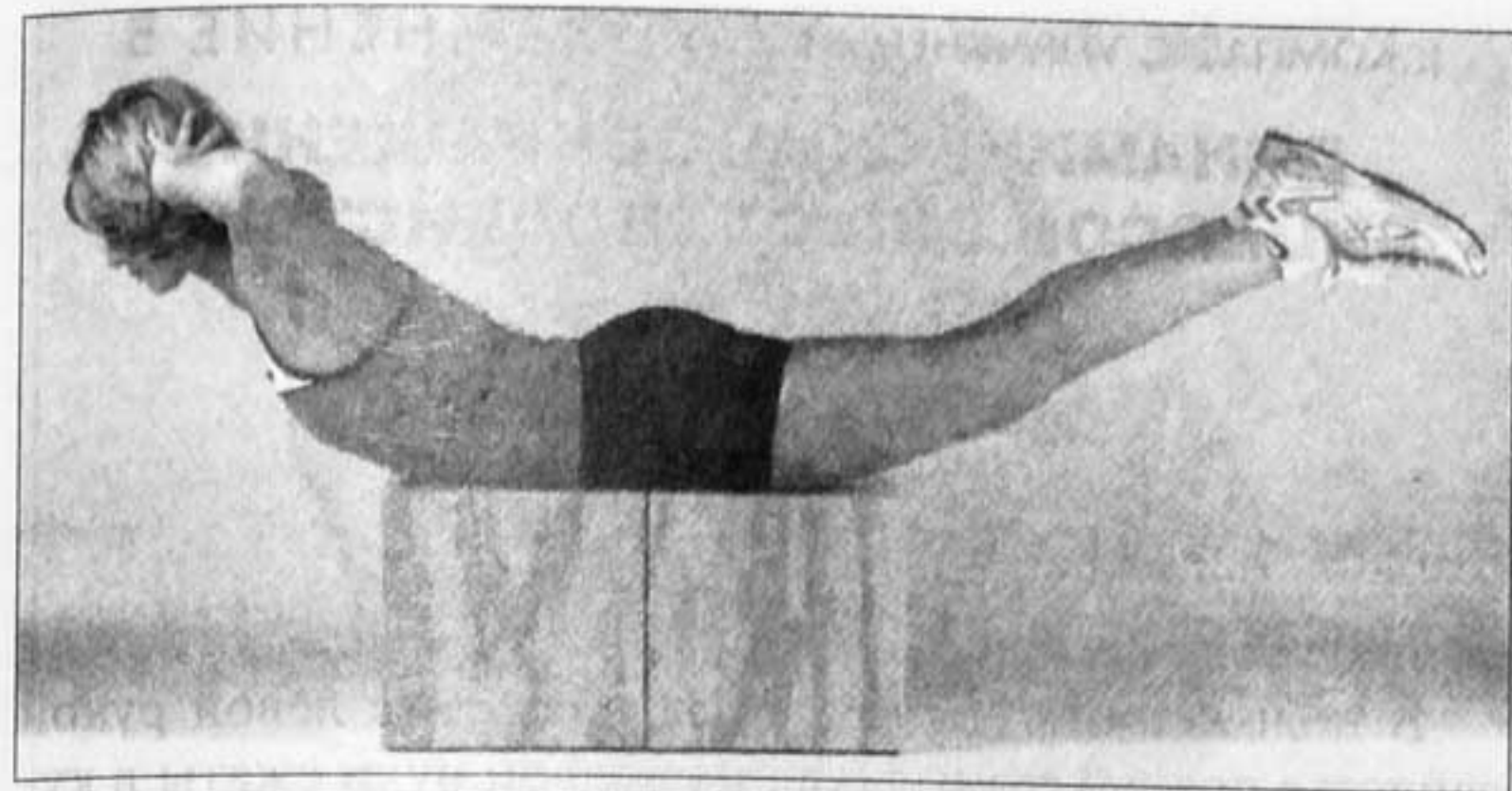
Медленно и с большим напряжением прогните спину, поднимая одновременно голову и ноги. Это простое, но удивительно эффективное упражнение.

Продолжаем

Когда во время 10-го повторения мышечное напряжение достигнет максимума, попытайтесь в течение 10 секунд удерживать изометрическое сокращение. В этот момент сконцентрируйтесь и сильно напрягите дельтовидные мышцы. Думаю, 3 подходов будет вполне достаточно.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это крайне трудное, но результативное упражнение прекрасно подходит для развития гибкости и в качестве разминки. Выполняйте его как можно чаще.



ДИНАМИЧЕСКОЕ СОКРАЩЕНИЕ БИЦЕПСОВ С ПРОТИВОДЕЙСТВИЕМ

Исходное положение

В положении стоя или сидя обхватите левой рукой запястье правой руки. Пальцы правой руки сжаты в кулак ладонью вверх.

Начали

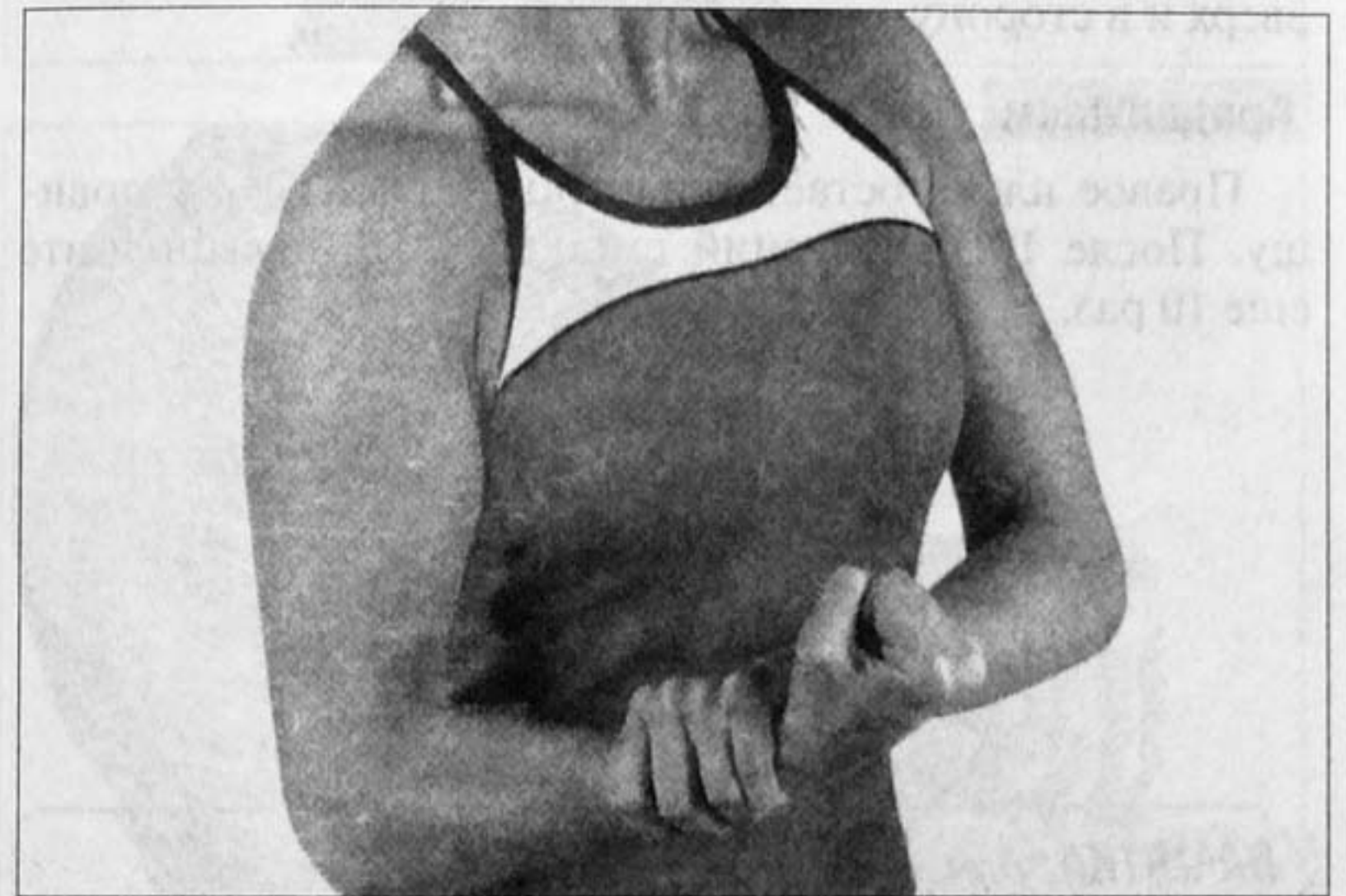
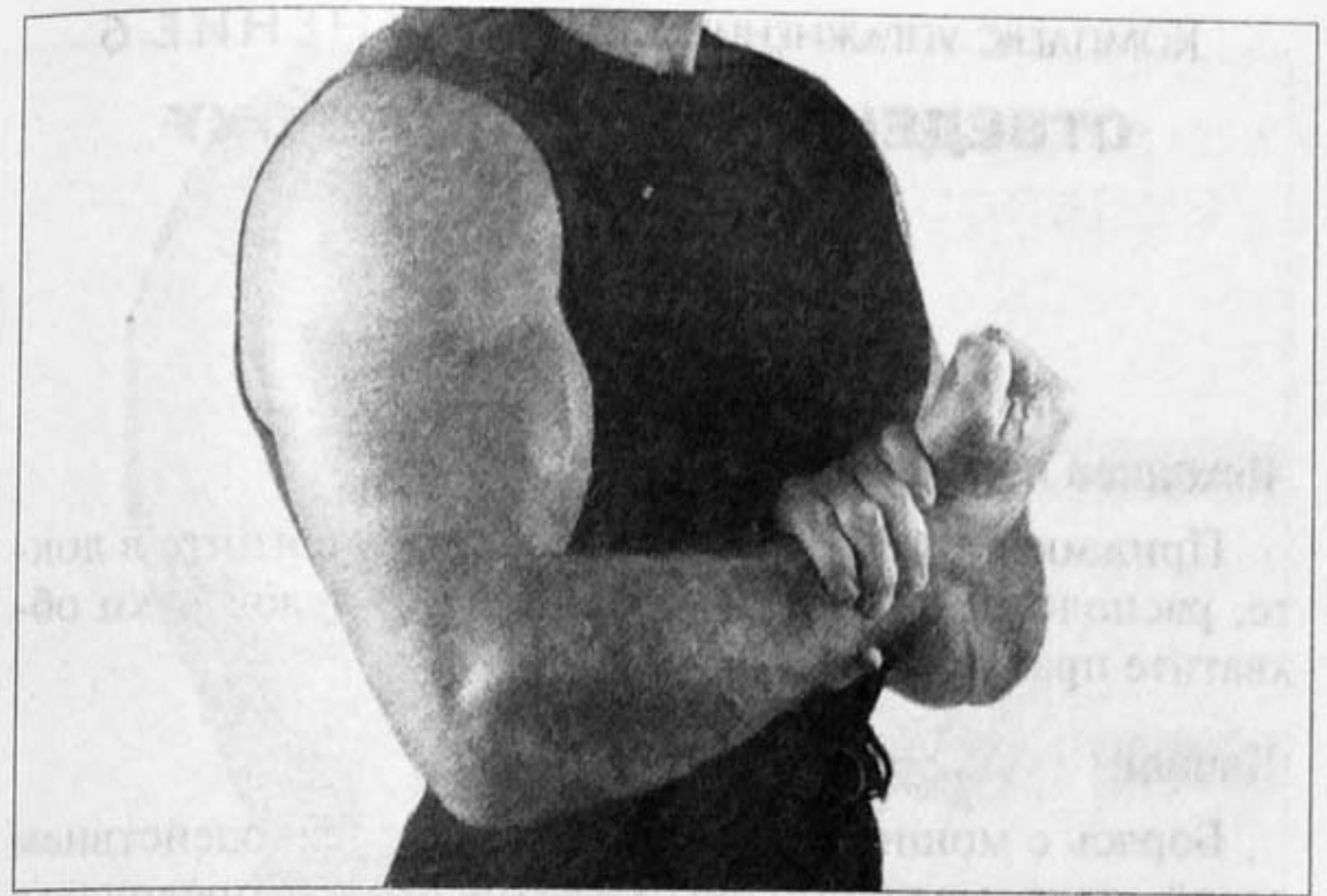
Сильно сожмите запястье и одновременно напрягите мышцы предплечья.

Продолжаем

Как можно медленнее сгибайте правую руку в локте, двигая ее в направлении правого плеча и одновременно оказывая левой рукой противодействие. После 10 повторений смените руку и выполните еще 10 раз.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Прекрасное упражнение для укрепления бицепсов.



ОТВЕДЕНИЕ РУКИ В СТОРОНУ

Исходное положение

Прижмите правую руку к туловищу и согните в локте, расположив поперек груди. Кистью левой руки обхватите правое запястье.

Начали

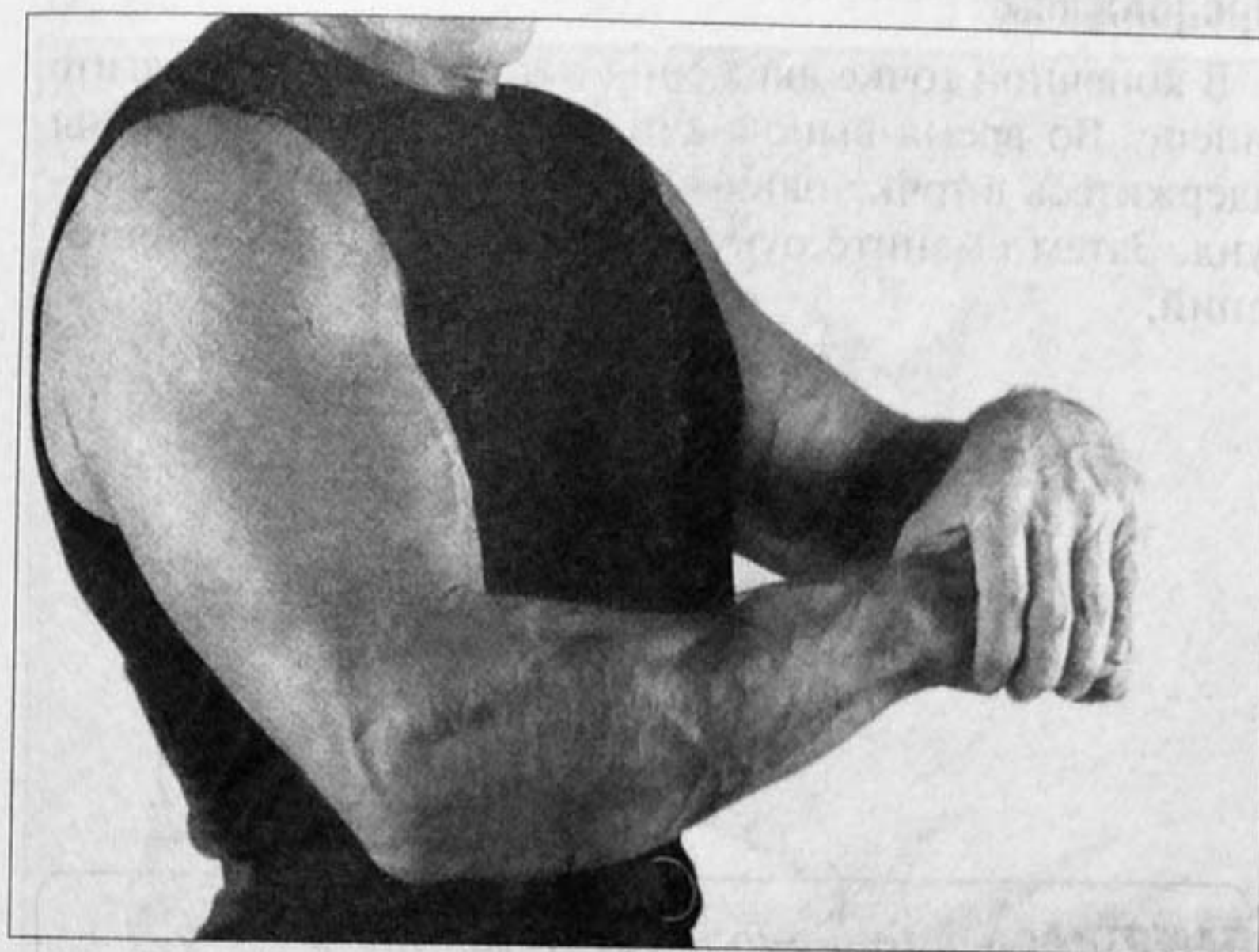
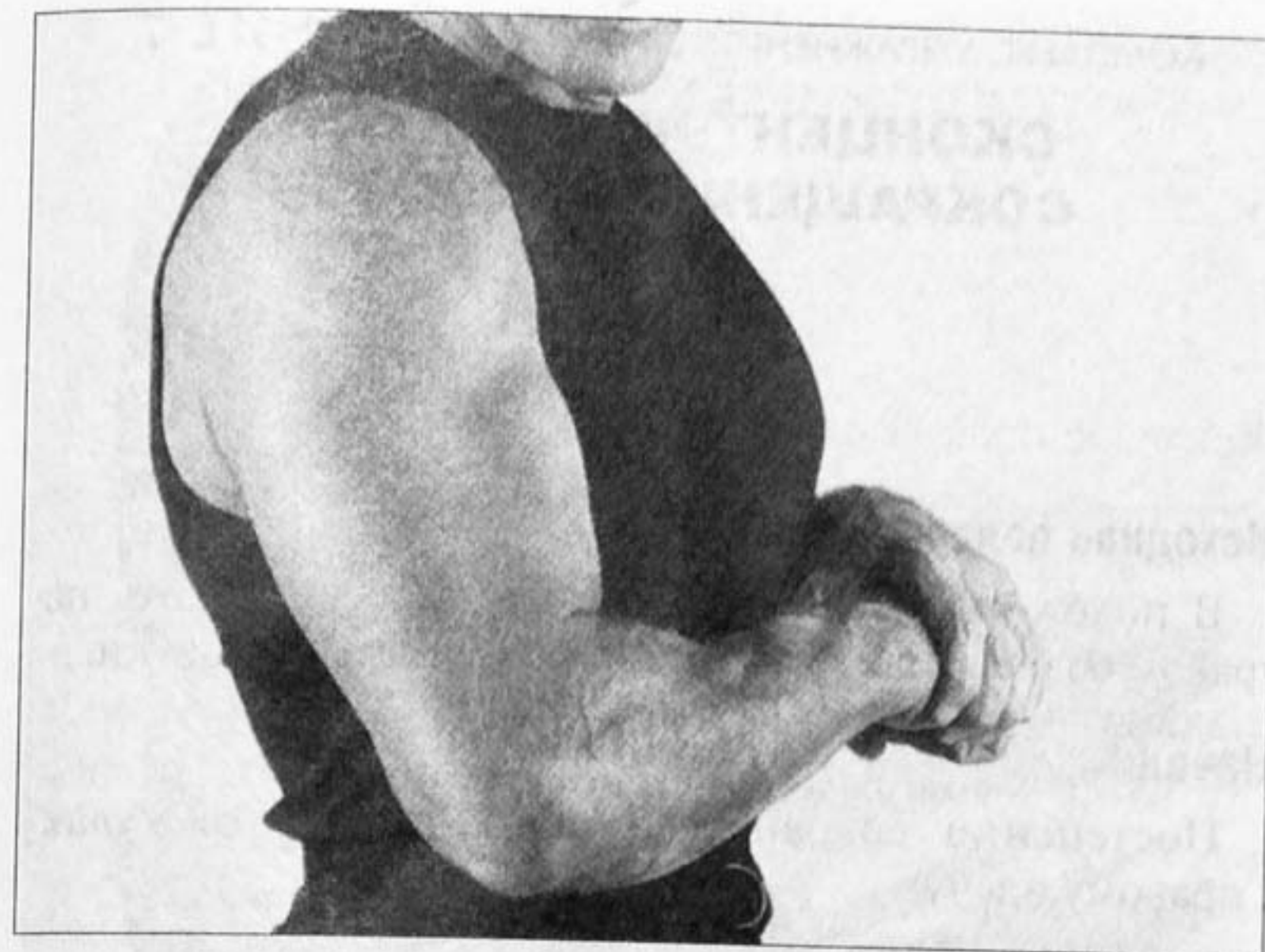
Борясь с мощным динамическим противодействием левой руки, медленно поднимайте правое предплечье вверх и в сторону.

Продолжаем

Правое плечо остается плотно прижатым к туловищу. После 10 повторений смените руку и выполните еще 10 раз.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это упражнение эффективно прорабатывает боковые мышцы плеча, о которых, как правило, забывают в большинстве программ тренировок. Чем сильнее противодействие руки-антагониста, тем меньше выполняется повторений.



СКОНЦЕНТРИРОВАННОЕ СОКРАЩЕНИЕ БИЦЕПСОВ

Исходное положение

В положении сидя расположите правый локоть на правом бедре и максимально напрягите мышцы руки.

Начали

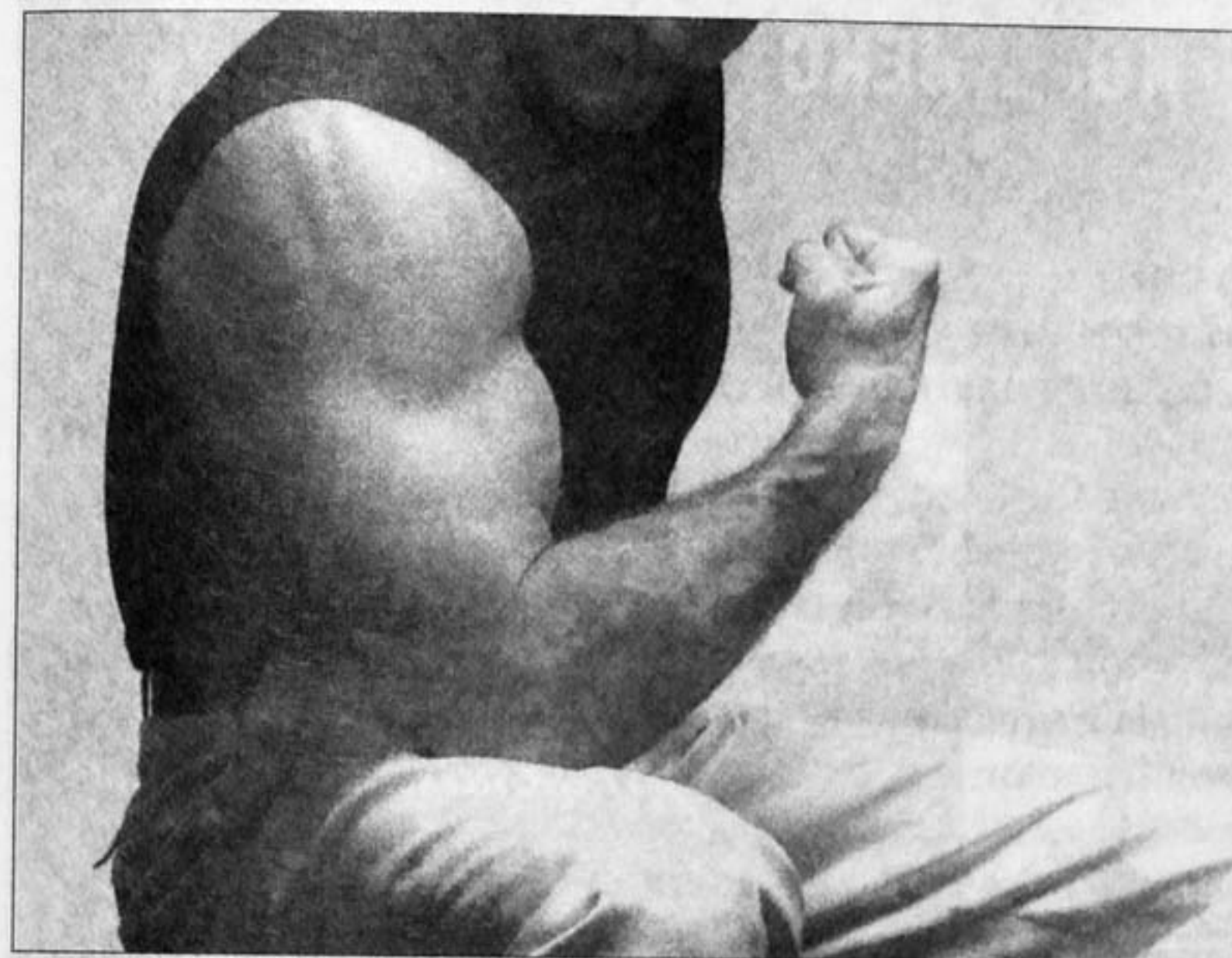
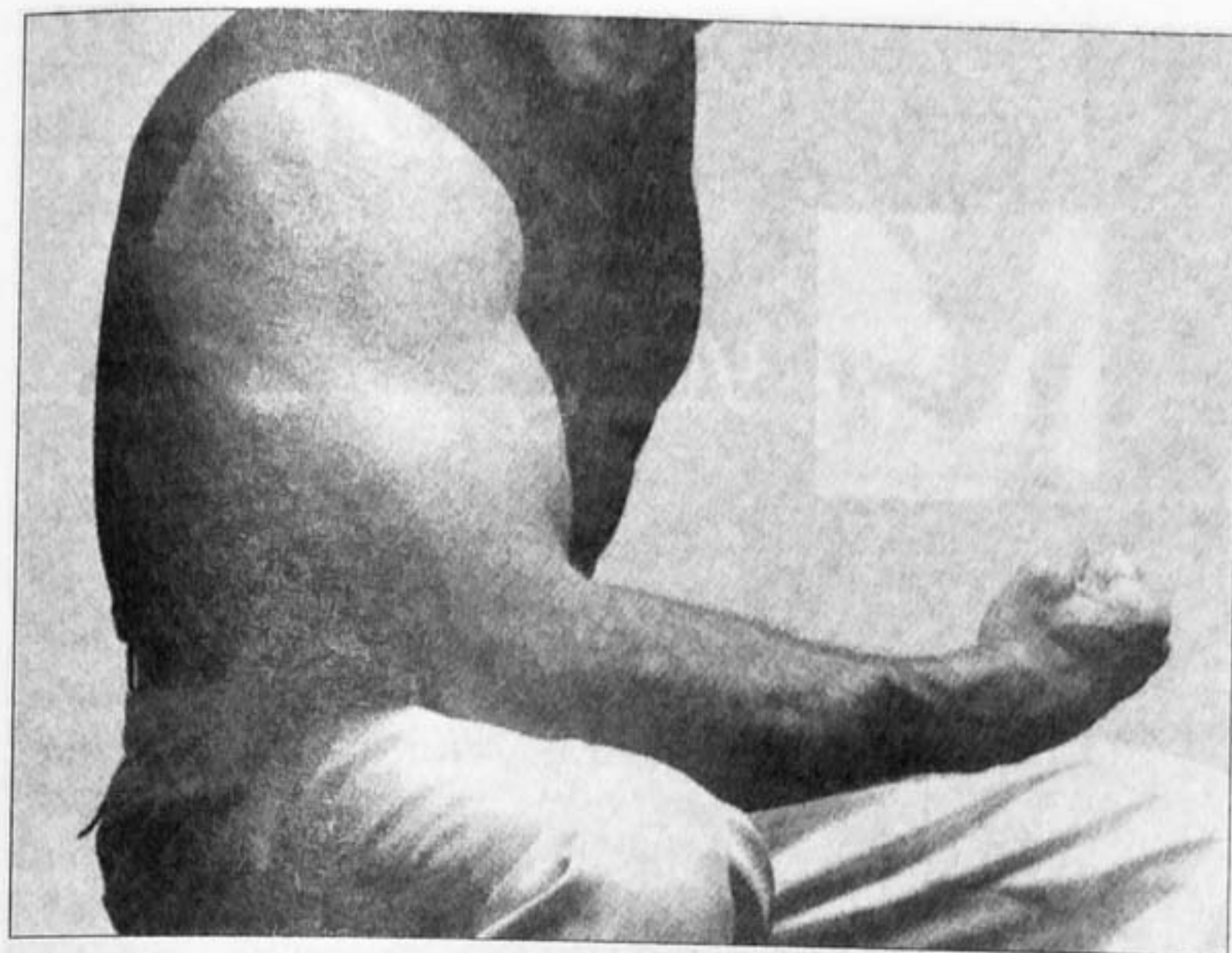
Постепенно сокращая бицепс, подведите кулак к правому плечу.

Продолжаем

В конечной точке движения максимально напрягите бицепс. Во время выполнения последнего повторения задержитесь в точке наивысшего напряжения на 10 секунд. Затем смените руку и выполните еще 10 повторений.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это лучшее упражнение на развитие бицепсов и мышц предплечий.



ЯГОДИЦЫ, БЕДРА И ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ —
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЖЕНЩИН



Чудо-СЕМЕРКА для женщин

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 3



Ягодицы

Бедра



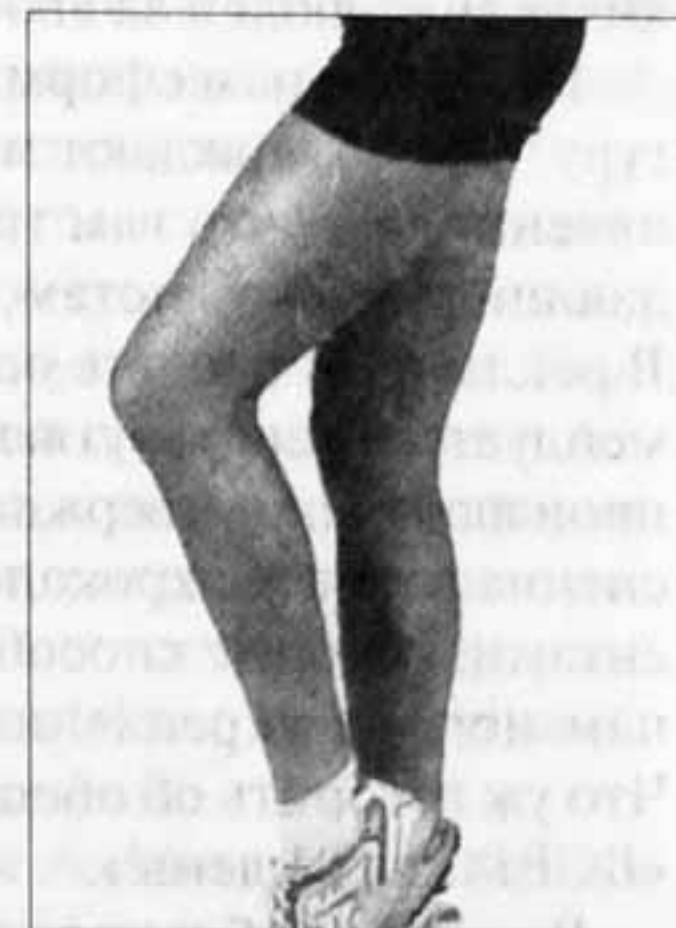
Икроножные мышцы

Если бы вы провели социологический опрос среди женщин и поинтересовались, какие части тела являются основным источником их беспокойства, большинство ответило бы, что главной проблемой является нижняя половина тела: четырехглавые, бедренные, икроножные и ягодичные мышцы.

После рождения первого ребенка я лично испытала на себе изменения, которые происходят в женском организме. Именно о них мы и поговорим в данной главе. Но мужчин это тоже касается (только оглянитесь вокруг, действительность говорит сама за себя).

Перед многими стоит одна и та же цель — избавление от целлюлита, формирование сильных стройных ног, упругих ягодиц и бедер. Собственно говоря, именно Джон Петерсон занимался тренировкой моих ног и добился высоких результатов (несмотря на то что я выполняла всего несколько упражнений из его полного комплекса).

Для мужчин и для женщин одинаково важно распределять формируемую мышечную массу по всему телу равномерно. Если нарушить это правило и прорабатывать мышечные группы неравномерно, можно стать по-



хожим на непропорционально раздутого Майти Мауса. На мой взгляд, и вы наверняка с этим согласитесь, его фигура не выглядит привлекательной. Поверьте мне, спустя некоторое время после начала тренировок вы начнете замечать, глядя на свое отражение в зеркале, что формирование фигуры идет неравномерно и нарушаются пропорции между верхней и нижней частями тела. Но что самое печальное, вы не сможете услышать хихиканья людей за своей спиной.

Итак, как нам сформировать пропорциональную фигуру? Как утверждают многочисленные рекламные объявления, все, что вам требуется, это гели и муссы, придающие форму ногам, и восстановительные кремы. В рекламном буклете одной фирмы настоятельно рекомендуется носить утягивающие чулки с лайкрой. Их производители утверждают, что в материале содержатся специальные микрокапсулы с натуральными ингредиентами, которые способствуют приданию формы мышцам ног, их укреплению и избавлению от целлюлита. Что уж говорить об обещании уменьшить размеры бедер «ВСЕГО за 21 день!».

В моем «любимом» объявлении рекламируется продукт, который «прошел клинические испытания» и доказал свою способность уменьшать размер одежды и запасы целлюлита. Речь идет о медицинском пластыре небольшого размера, который поставляет в организм натуральные биологические элементы, способствующие активизации метаболических процессов в организме.

Одна актриса, известная в 1970-е годы участием в многочисленных комедийных телесериалах, рекламирует «Thigh Master» (средство для похудения бедер). Самое интересное, что недавно один из журналов поместил фотографию актрисы в момент выписки из клиники, специализирующейся на липосакции. Если вы верите современным рекламным заявлениям, позвоните мне. У меня великое множество буклетов, и я вам продам их со скидкой.

На протяжении веков люди выбирали из многочисленной армии спортсменов эталоны атлетического телосложения, силы и выносливости, которым стремились подражать. Что же касается ног, то самые образцовые у танцоров, гимнастов и мастеров боевых искусств. Их поразительная сила абсолютно естественна и развита исключительно за счет упражнений, в которых вес собственного тела является основным спортивным «снарядом». С точки зрения эстетики их фигуры просто радуют взгляд. С помощью системы упражнений «Transformetrics» вы сделаете свое тело таким же.

Некоторые атлеты занимаются с отягощениями и выглядят совершенно по-другому — у них чересчур объемные формы, их мышцы кажутся раздутыми. Вдобавок ко всему постоянная работа с отягощениями ведет к травмам суставов, связок и сухожилий, которые в результате излишнего давления, растяжения и напряжения со временем принимают неестественную форму. Занимаясь по системе «Transformetrics», вы никогда не столкнетесь с подобными проблемами.

В любом случае, будь это ваша первая или последняя попытка избавиться от лишнего жира и лишних сантиметров в области талии, вам не придется испытывать разочарования и прятать свою фигуру под мешковатой одеждой. (Которая, как это ни странно, придает вам еще более нелепый вид, чем это есть на самом деле. Нет, я не предлагаю вам натягивать на себя лосины или что-либо подобное, я просто не хочу, чтобы вы искусственно «утяжеляли» свои формы.)

Система «Transformetrics» поможет вам изменить свой внешний вид совершенно безопасным для здоровья способом.

Итак, давайте не будем тянуть время. Предлагаемые упражнения уменьшат объем ваших икр, бедер и ягодиц настолько, что вы сможете отыскать в шкафу джинсы, существование которых уже давным-давно предано забвению, и вновь начать носить их. Не нужно будет боль-

ше подпрыгивать, чтобы натянуть любимые джинсы или лежа пытаться застегнуть молнию при помощи одежной вешалки.

Обтягивающая одежда в данный момент неактуальна, и слава богу, но пройдет несколько лет, и она снова войдет в моду. Мы встретим ее во всеоружии!

А сейчас перейдем к знакомству с семью упражнениями, которые помогут вам развить стройные, сильные ноги профессионального танцора.

1. ПРИСЕДАНИЯ ФЬЮРЕЯ
2. ПРИСЕДАНИЯ С ОПОРОЙ НА СТЕНУ
3. ОБРАТНЫЙ ВЫПАД С ВЫТЯГИВАНИЕМ НОГИ
4. ПРИСЕДАНИЕ НА РАВНОВЕСИЕ
5. ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ С ОДНОВРЕМЕННЫМ ВЫТЯГИВАНИЕМ ЕЕ НАЗАД
6. НЕУВЕРЕННОЕ ПРИСЕДАНИЕ
7. НАГРУЗКА НА ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА

На следующих страницах мы покажем вам, как выполнять каждое из этих упражнений, и дадим подробные инструкции.

Вначале попробуйте выполнять каждое упражнение (за исключением приседания с опорой на стену) в 3 подхода по 10 повторений. Если вам это покажется трудным, ничего страшного, сделайте столько, сколько вам по силам.



ПРИСЕДАНИЯ ФЬЮРЕЯ

Исходное положение

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Кисти рук сжаты в кулаки и расположены на уровне плеч. Сделайте глубокий вдох.

Начали

Держа спину прямо (не наклоняясь вперед), согните ноги в коленях и сделайте глубокое приседание. Смотрите прямо перед собой. Проследите, чтобы во время приседания руки находились за спиной, а в самом нижнем положении коснулись пальцами пола.

Продолжаем

В нижнем положении вы должны подняться на носки. Затем, поднимая руки вперед и вверх, вернитесь в исходное положение. Кисти рук, сжатые в кулаки, плотно прижаты к корпусу по обе стороны от груди. Выпрямляясь, делайте вдох, а приседая — выдох.

Выполняйте приседания плавно и в одном темпе.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это упражнение я позаимствовала у Джона, и оно стало неотъемлемой частью моей ежедневной программы тренировок. Все движения должны выполняться плавно, как бы сливаясь в одно. Начните с 10–15 повторений за подход. Прекрасное упражнение на развитие равновесия и укрепление икроножных мышц.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 3. УПРАЖНЕНИЕ 2

ПРИСЕДАНИЯ С ОПОРОЙ НА СТЕНУ

Исходное положение

Встаньте спиной к стене примерно на расстоянии шага.

Начали

Медленно выполните приседание так, чтобы бедра были параллельны полу, а спина касалась стены.

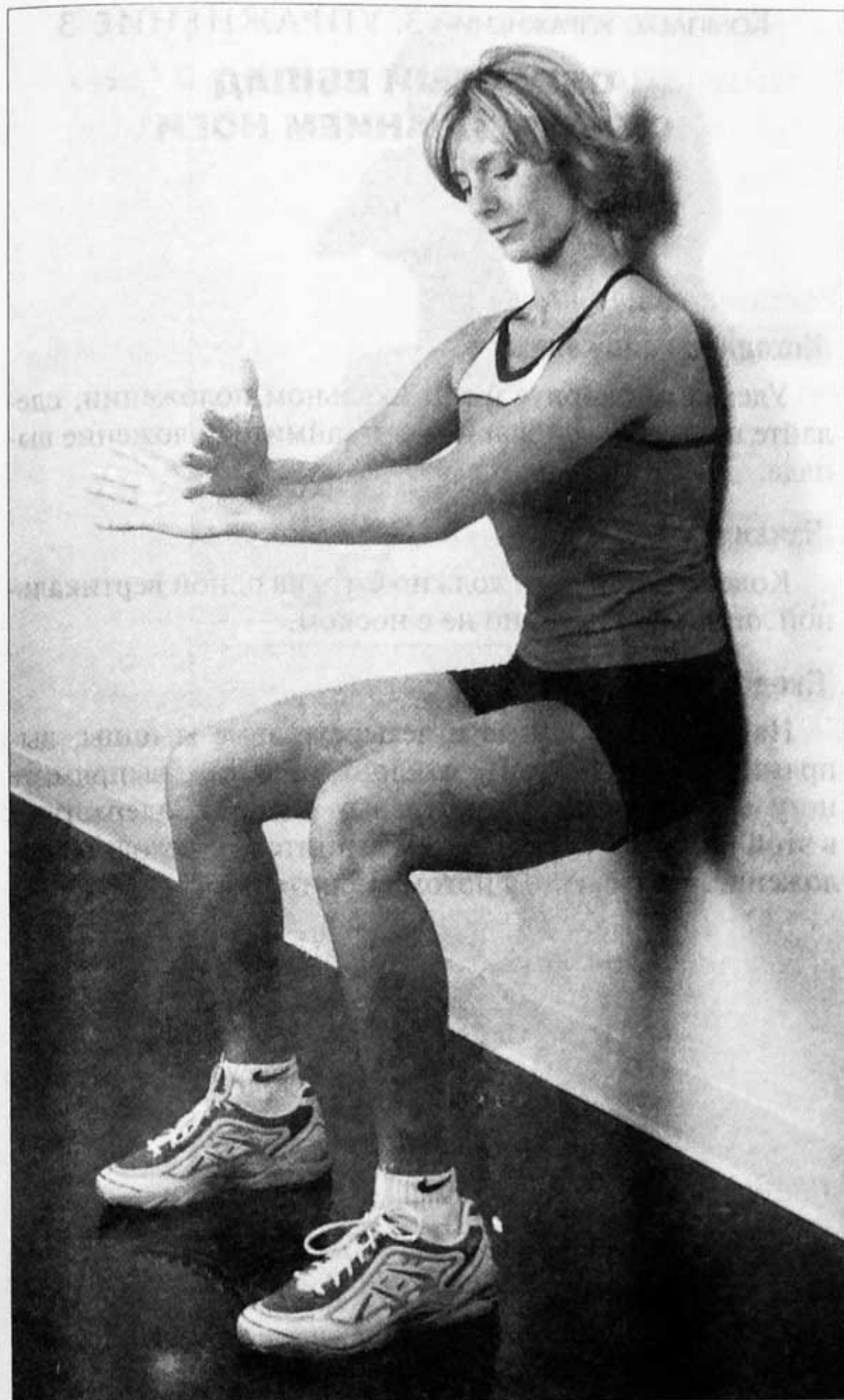
Продолжаем

Задержитесь в этом положении так долго, как только сможете, — до 3 минут. Да, вы почувствуете легкую дрожь в мышцах.

Это упражнение на так называемое «трансформметрическое удержание». Оно очень похоже на изометрическое сокращение, но вместо того, чтобы напрягать мышцы, направляя усилие на неподвижный предмет или на противодействующую силу, мы используем мышечное сокращение исключительно для фиксации положения.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Данное упражнение рекомендуется выполнять до 3 раз в неделю, поскольку оно подвергает нервную систему стрессу (но с пользой!). Можем дать вам один совет: читайте в этой позе, и время пролетит незаметно!



ОБРАТНЫЙ ВЫПАД С ВЫТЯГИВАНИЕМ НОГИ

Исходное положение

Удерживая корпус в вертикальном положении, сделайте правой ногой шаг назад и займите положение выпада.

Начали

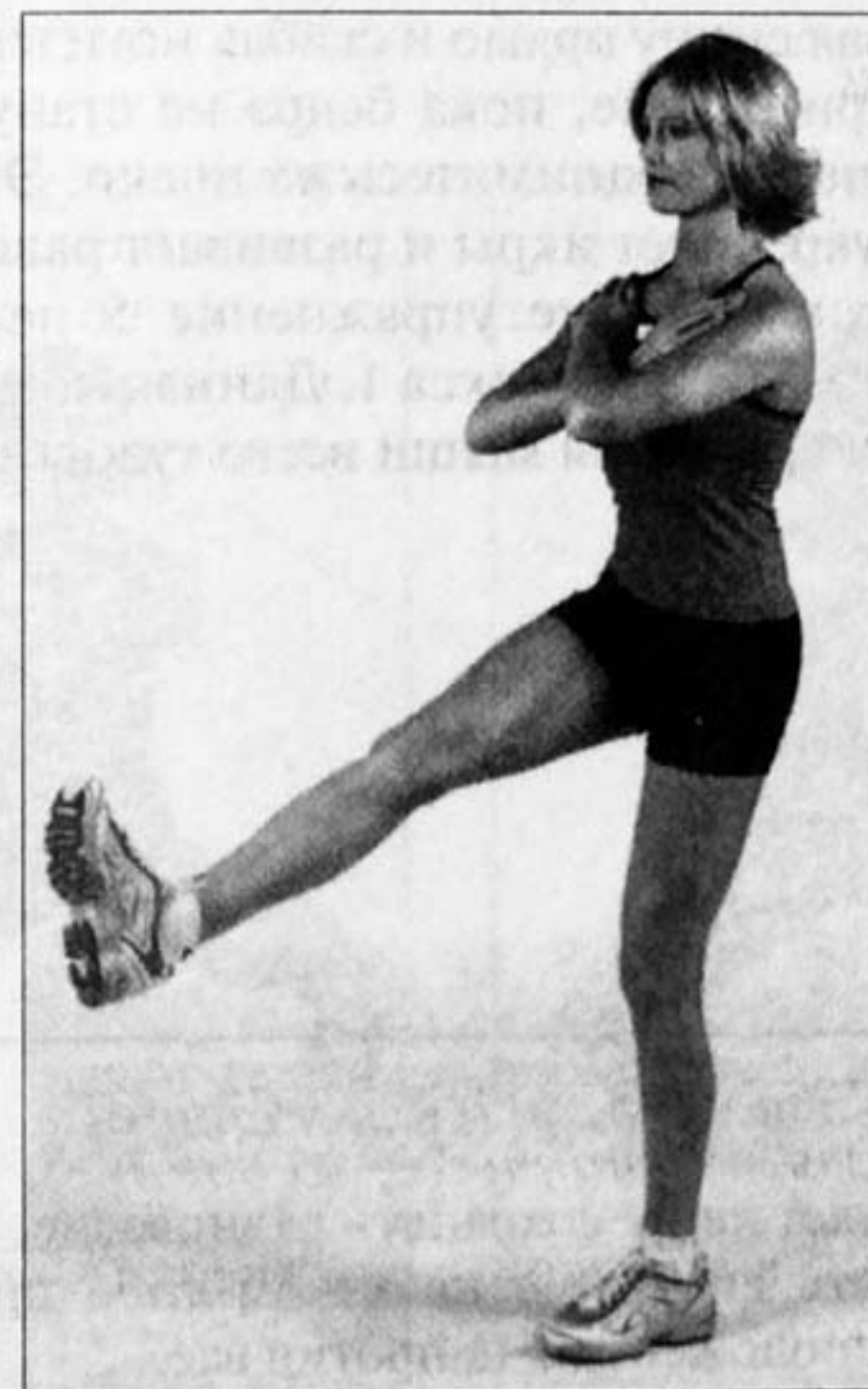
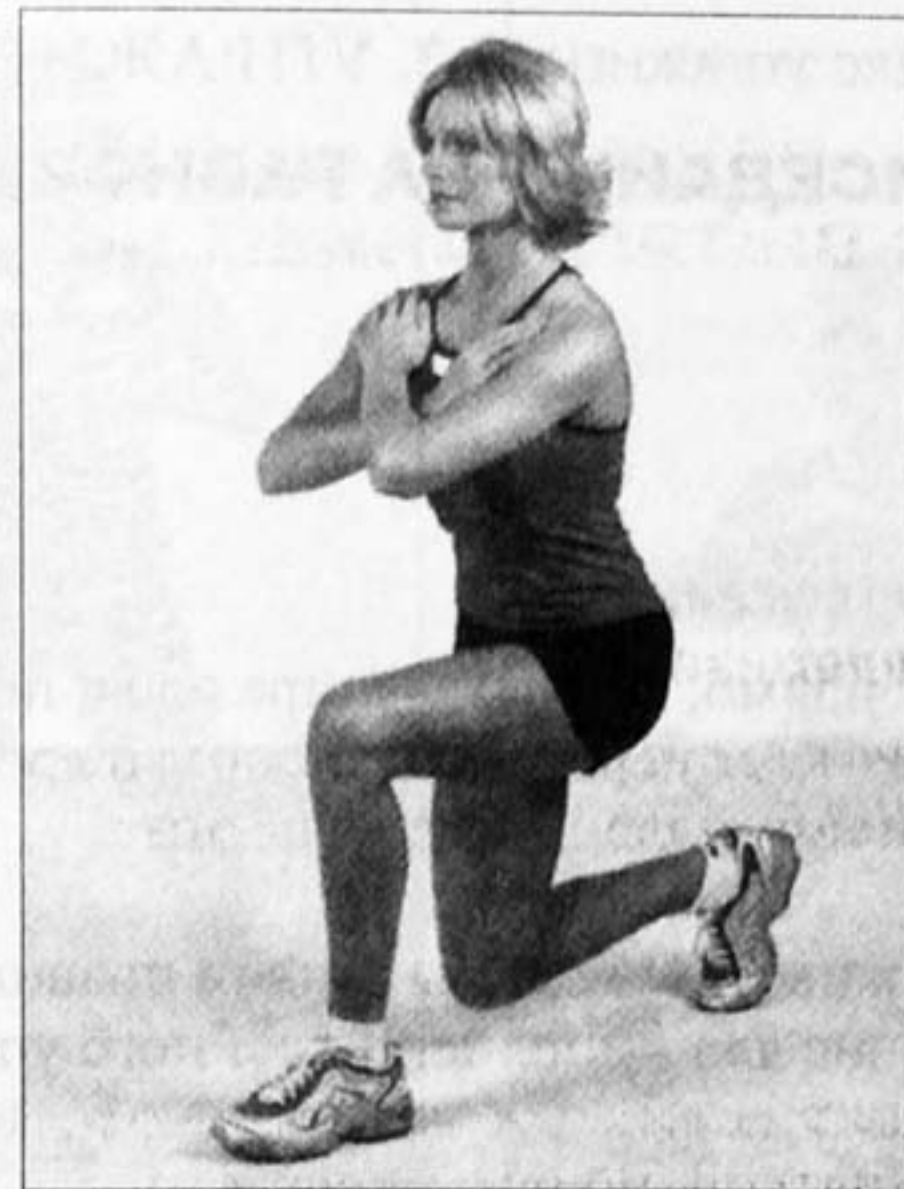
Колено левой ноги должно быть на одной вертикальной линии с пяткой, но не с носком.

Продолжаем

Напрягая ягодичные и четырехглавые мышцы, выпрямите левую ногу. Не отклоняясь назад, выпрямите ногу с помощью четырехглавых мышц. Задержитесь в этой позе на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите, а потом смените ногу.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Во время выполнения упражнения старайтесь не напрягать колени.



ПРИСЕДАНИЕ НА РАВНОВЕСИЕ

Исходное положение

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, носки в стороны, руки сложены перед грудью, как во время молитвы.

Начали

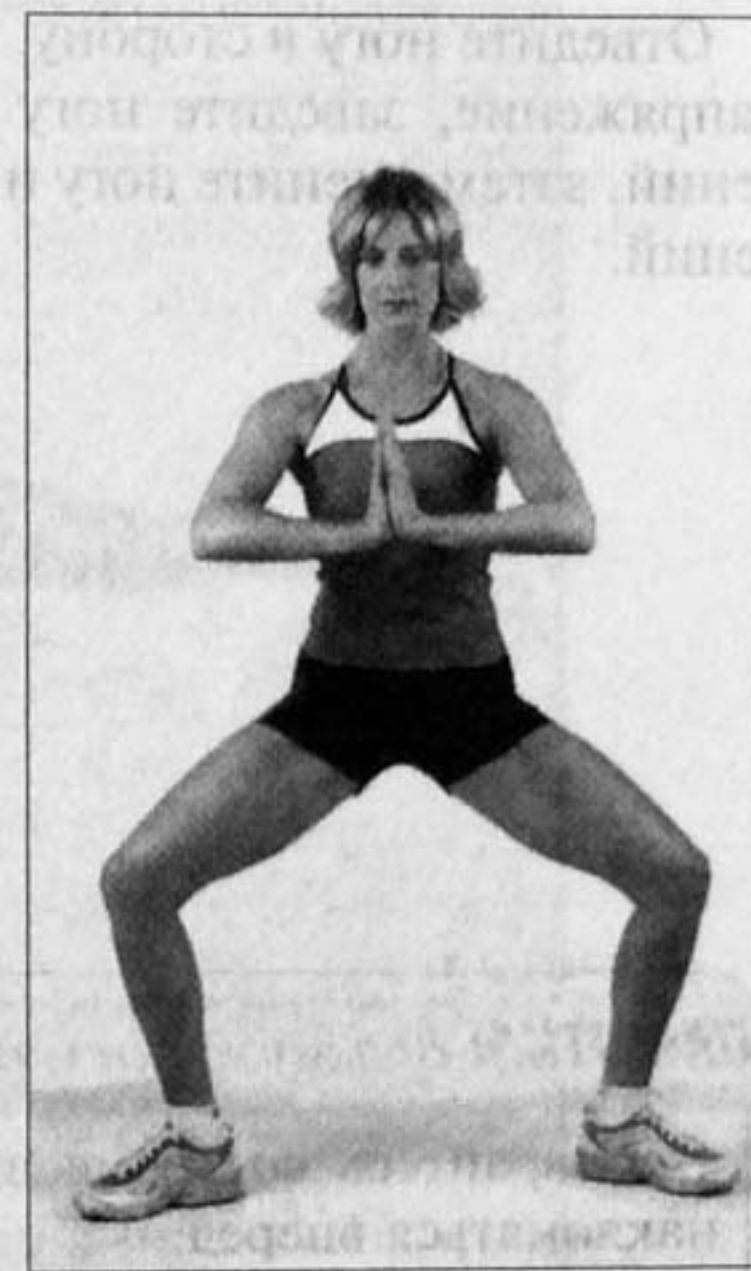
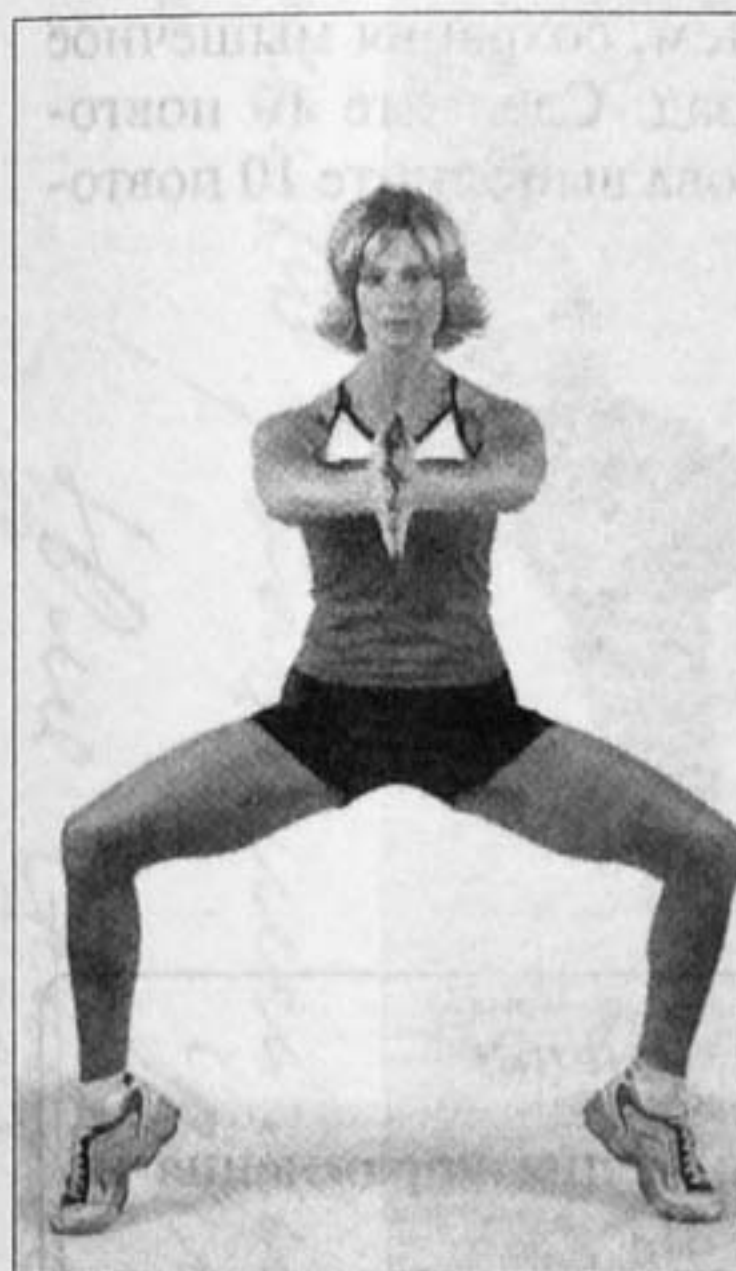
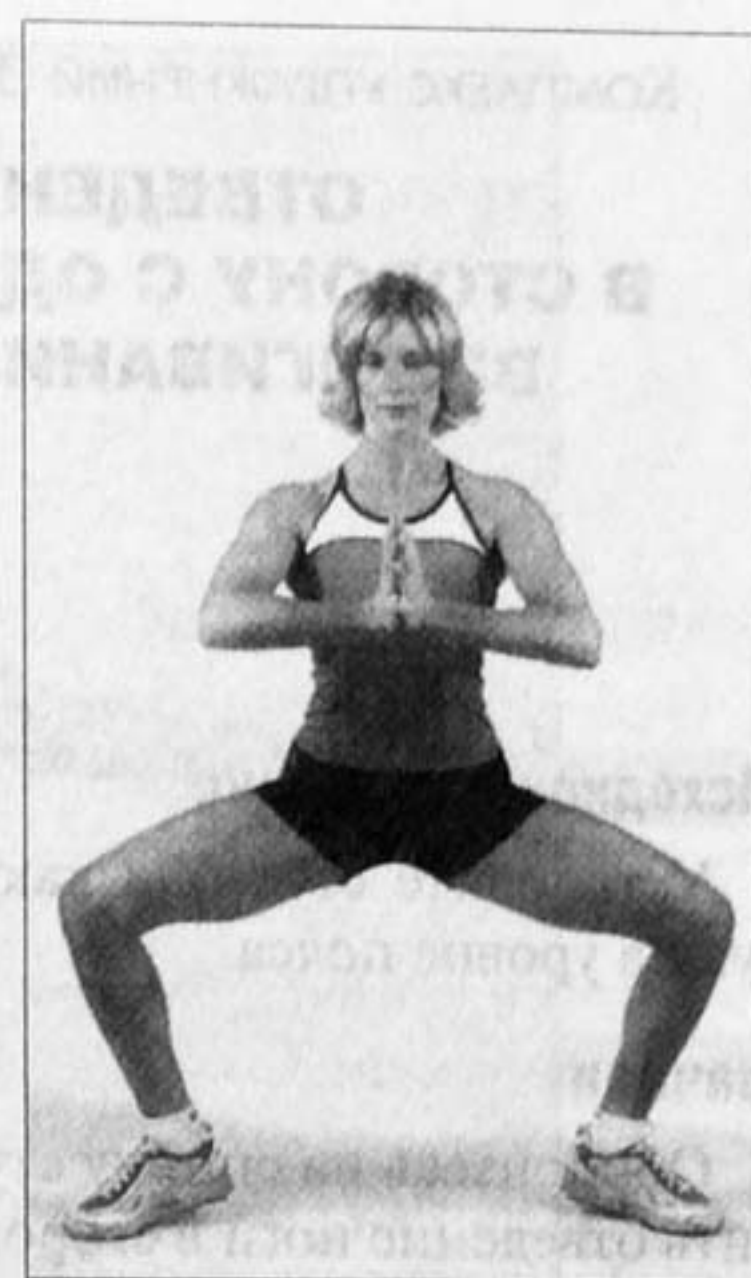
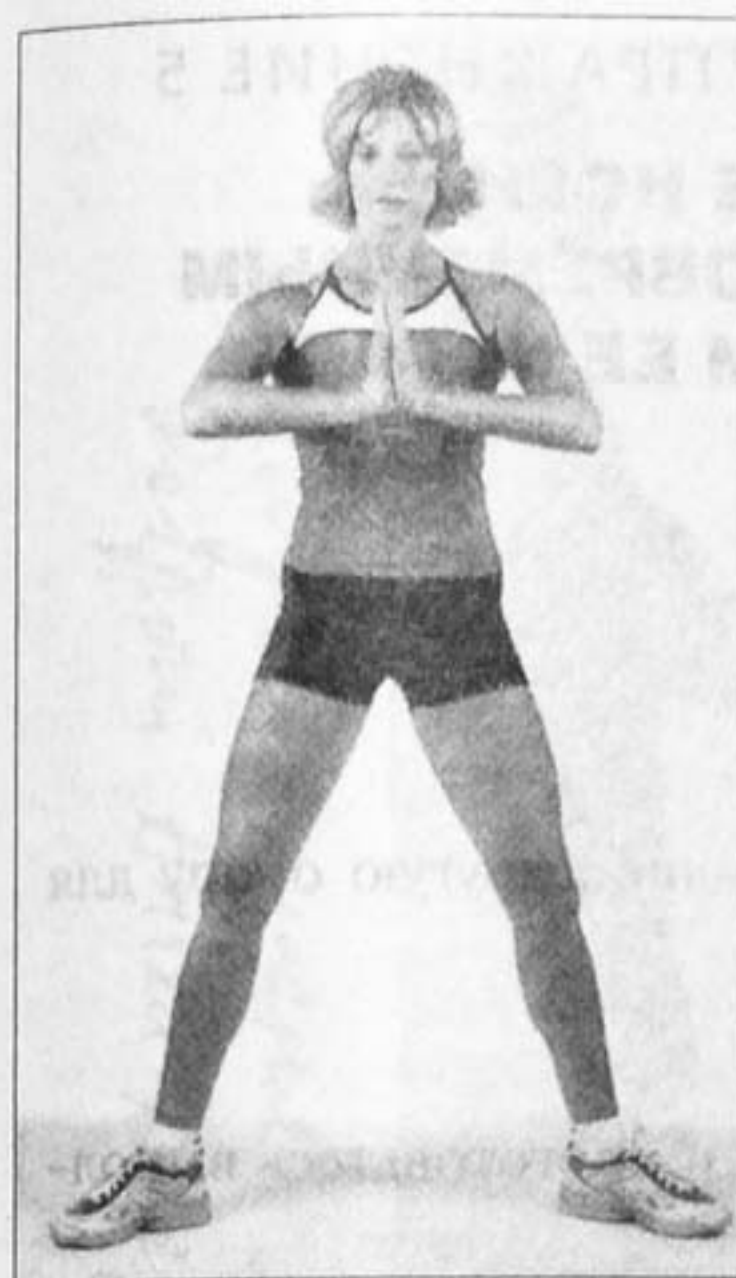
Втяните живот. Теперь вы заняли правильное исходное положение для выполнения данного упражнения.

Продолжаем

Удерживая спину прямо и сгибая ноги в коленях, выполняйте приседание, пока бедра не станут почти параллельны полу. Поднимитесь на носки. Это движение прекрасно укрепляет икры и развивает равновесие. Одновременно выполните упражнение 5 на укрепление грудных мышц из комплекса 1. Данная комбинация незаменима для развития мышц всего туловища.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Вам будет легче сохранять равновесие, если вы сосредоточите внимание на каком-либо предмете или точке, расположенных напротив вас.



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ С ОДНОВРЕМЕННЫМ ВЫТЯГИВАНИЕМ ЕЕ НАЗАД

Исходное положение

Установите стул или какую-либо другую опору для рук на уровне пояса.

Начали

Обопритесь на спинку стула и приготовьтесь выполнить отведение ноги в сторону.

Продолжаем

Отведите ногу в сторону. Затем, сохраняя мышечное напряжение, заведите ногу назад. Сделайте 10 повторений, затем смените ногу и снова выполните 10 повторений.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Старайтесь во время выполнения упражнения не наклоняться вперед.



НЕУВЕРЕННОЕ ПРИСЕДАНИЕ

Исходное положение

Поставьте ноги на ширине примерно 30 сантиметров. Вытяните руки вперед или расположите на бедрах для поддержания равновесия.

Начали

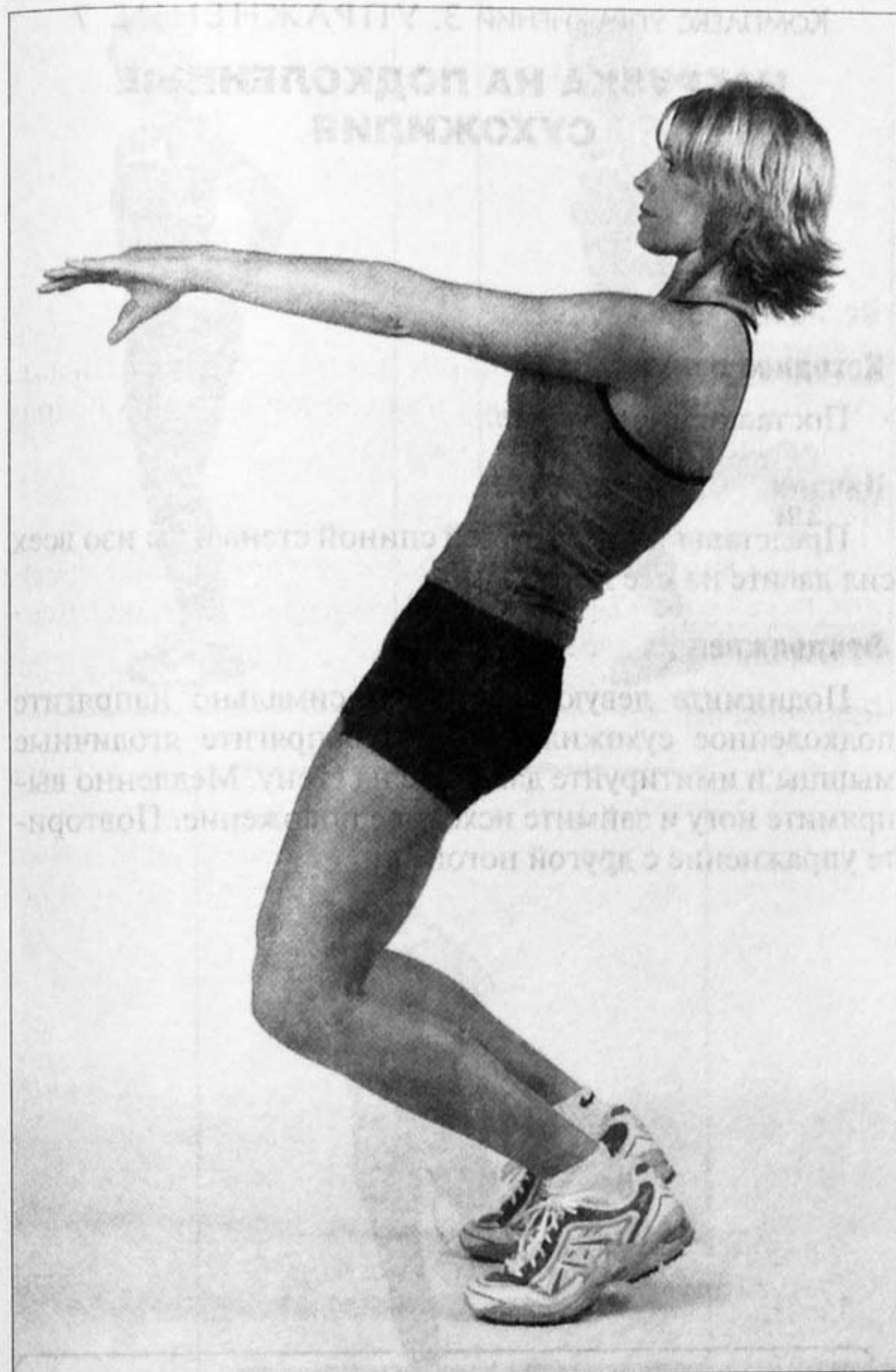
Чтобы вам было легче удерживать равновесие, выберите перед собой предмет или точку на стене и сконцентрируйте на них свое внимание.

Продолжаем

Медленно начинайте приседать. В ходе выполнения всего упражнения старайтесь сохранять первоначальное положение (бедра впереди). Медленно поднимитесь и снова опуститесь. Выполните 12–20 повторений.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Потрясающее упражнение для четырехглавых и ягодичных мышц! Наибольший эффект достигается, если выполнять его на носках.



НАГРУЗКА НА ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ

Исходное положение

Поставьте ноги вместе.

Начали

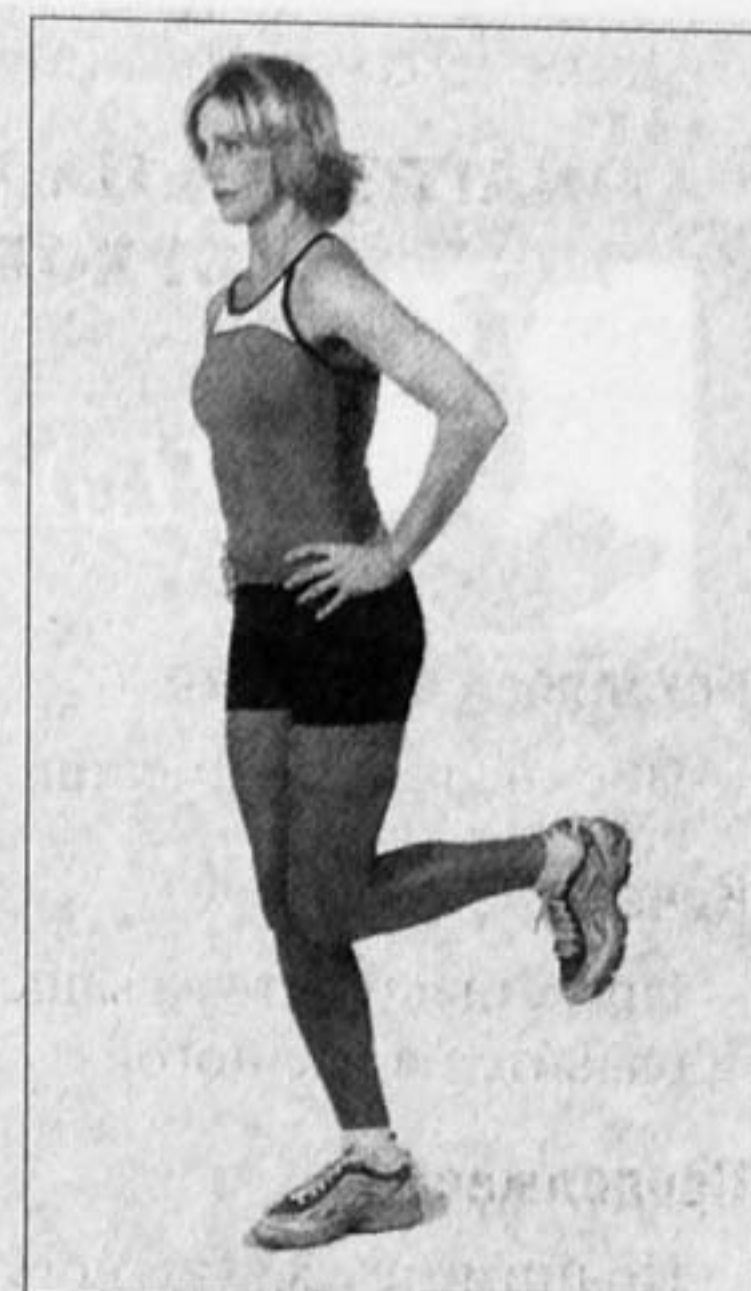
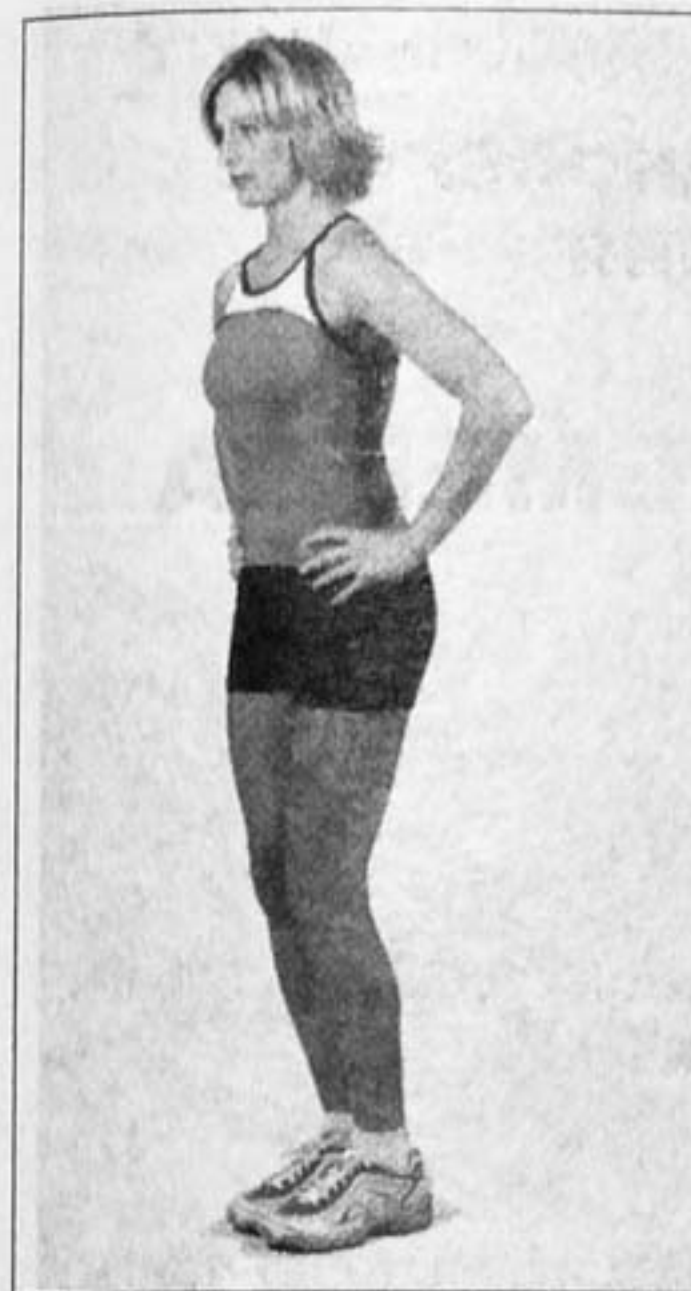
Представьте, что за вашей спиной стена и вы изо всех сил давите на нее ногой.

Продолжаем

Поднимите левую ногу и максимально напрягите подколенное сухожилие. Затем напрягите ягодичные мышцы и имитируйте давление на стену. Медленно выпрямите ногу и займите исходное положение. Повторите упражнение с другой ногой.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Опорная нога должна быть слегка согнута в колене.

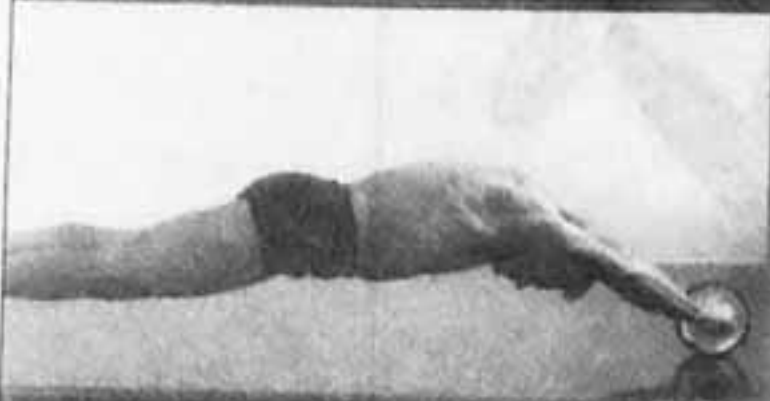


МОЩНЫЙ ТОРС — РЕЛЬЕФНЫЙ ПРЕСС
И ХОРОШО РАЗВИТЫЕ МЫШЦЫ КОРПУСА



Чудо-СЕМЕРКА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 4



Рельефный пресс

*Развитые мышцы
корпуса*

Я убежден, что положение вещей, сложившееся в настоящее время на телевидении, продлится не долго. Телевизионные продюсеры добавят к ежегодной премии «Эмми» новую номинацию. И называться она будет «Лучший брюшной пресс в рекламном ролике».

Действительно, в настоящее время по телевизору активно рекламируют «Ab Shocker». (Это такое устройство в виде пояса с вмонтированными электродами, которые посылают в мышцы пресса электрические разряды и заставляют непроизвольно сокращаться. Подразумевается, что пользователи до того обленились, что не в состоянии самостоятельно напрягать мышцы собственного живота.) В рекламном ролике одна особа из английской королевской семьи улыбается и самодовольно рассказывает, как она похудела с помощью пояса-шокера. Вас не удивляет тот факт, что эта милая леди не произносит ни одного слова благодарности в адрес специалистов из Беверли-Хилс, которые произвели ей обширную липосакцию? Она утверждает, что похудела только благодаря поясу-шокеру.

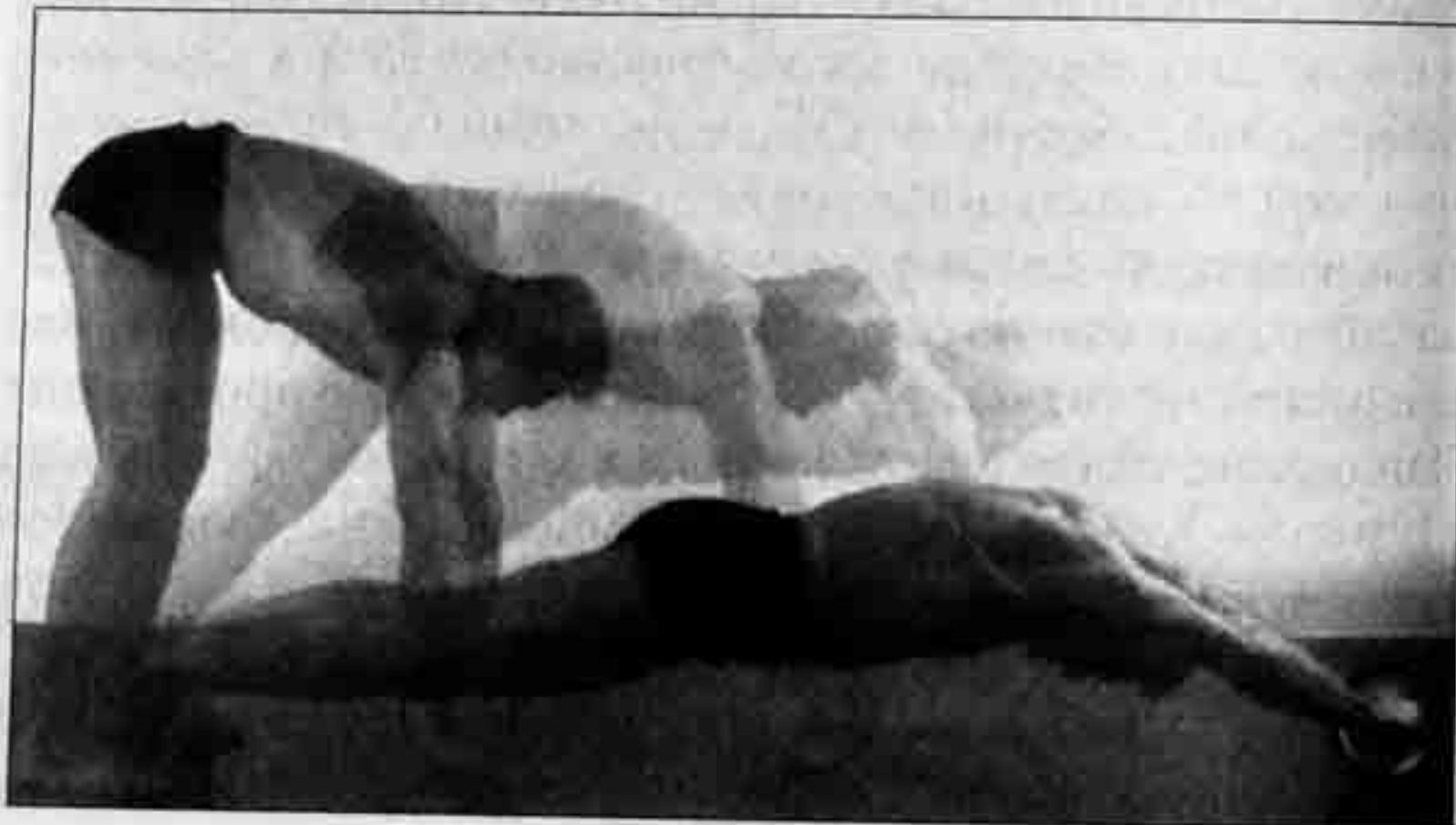
В качестве примера можно также привести то и дело мелькающего на экране красивого молодого доктора —



он выглядит до того искренним, что его можно назвать телевизионным евангелистом. В своей дебютной коммерческой передаче он заявил: «Если вам необходимо сбросить всего 2–5 килограммов, этот продукт не для вас». Можете себе представить, сколько упаковок рекламируемого препарата было продано после этих слов? А как вы относитесь к его следующему заявлению? С улыбкой, достойной ангела, он произносит: «Вы не виноваты в том, что у вас ожирение... Ваша полнота связана с тем, что организм вырабатывает слишком много гормона стресса кортизола». Подумайте над этими словами, а затем читайте дальше.

Предлагая вам и «Ab Shocker», и препараты, блокирующие секрецию кортизола, продаваемые молодым доброжелательным доктором, который, казалось бы, не желает вам ничего плохого, телевизионная реклама играет в древнюю, как мир, игру «бесплатный сыр» и рассчитана на доверчивых людей. П. Барнум в таких случаях говорит: «Простофили рождаются каждую минуту».

Все это заставляет меня задуматься над вопросом, что же нам будут вешать на уши дальше? Может быть, что-нибудь вроде этого: «Вы не виноваты, и это абсолютно не связано с непомерными порциями жареного картофеля, которые вы поедаете ежедневно, полукило-



граммовыми чизбургерами или продуктами компании «Krispy Kreme Donuts», которыми вы набиваете свой желудок. Нет, все это потому, что ваш организм испытывает сильнейший стресс и вырабатывает избыточное количество кортизола». В ответ я могу только сказать: «Да, согласен, ваш организм испытывает сильнейший стресс потому, что вы изо дня в день пичкаете его разной дрянью».

Подумайте над этим. Единственный путь к формированию рельефного пресса — это комбинация супернизкожирового полноценного питания, которое будет удовлетворять потребности организма в необходимых ему веществах и обладать приятным вкусом, с программой упражнений, щадящих мышцы, укрепляющих пресс, сжигающих жир и активизирующих обменные процессы. Результатом такой комбинации станет формирование мощного и рельефного брюшного пресса.

Вы спрашиваете, что же, в конце концов, представляет собой волшебная программа, с которой вы с этого момента начнете знакомиться? Прежде всего, забудьте слово «волшебная». Не будет никаких таинственных заклинаний. Но я настаиваю на том, чтобы прежде, чем мы пойдем дальше, вы сделали одну вещь.

В разделе, посвященном комплексу упражнений 2, я вам рассказывал о своем друге Гордоне Андерсоне и его неоценимом вкладе в создание веб-сайта «Sandow & the Golden Age of Iron Men», который без преувеличения можно назвать настоящим музеем истории развития физической культуры (www.sandowplus.co.uk). Предлагаю вам зайти на сайт, просмотреть страницу до последней статьи, затем открыть раздел, посвященный Чарльзу Атласу, и ознакомиться с рекламными материалами, в которых отражены успехи, достигнутые учениками Атласа.

Полюбуйтесь на поражающие воображение руки (бицепсы) и мускулистые спины. Атлеты добились этого, ни разу не прикоснувшись к гилям или блестящему

грифу. Если вы последовали моему совету, я уверен, что это зрелище глубоко потрясло вас.



А теперь я прошу вас снова вернуться к рекламным брошюрам и обратить особое внимание на пресс учеников Атласа. Вы снова будете потрясены их прекрасно развитыми мышцами живота, симметричностью и рельефностью которых сравнимы с мускулами статуй греческих богов.

Я особо подчеркиваю это потому, что ни один из этих красавцев мужчин никогда не слышал ни о каких роликах, шокерах и тому подобных «хитрых» устройствах. Чтобы добиться таких впечатляющих результатов, им не понадобились ни гантели, ни штанги, ни тренажеры. Они всего-навсего соблюдали диету и выполняли специальные упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Давайте приступим к знакомству с семью упражнениями на развитие мышц брюшного пресса, которые позволят вам в самые короткие сроки достичь фантастических результатов.

1. ПОЛНОАМПЛИТУДНЫЕ НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (ПО АТЛАСУ)
2. ПОЛНОАМПЛИТУДНЫЙ ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (ПО АТЛАСУ)
3. УГОЛОК ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА
4. СКЛЕПКА АТЛАСА
5. ОБРАТНОЕ СКРУЧИВАНИЕ
6. ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ
7. КОСОЕ СКРУЧИВАНИЕ



ПОЛНОАМПЛИТУДНЫЕ НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (ПО АТЛАСУ)

Исходное положение

Лягте на спину, расположив кисти рук на затылке.

Начали

Сохраняя ноги прямыми, представьте себе, что вам необходимо с силой «вдавить» пятки в пол. Прижмите подбородок к груди и напрягите мышцы живота.

Продолжаем

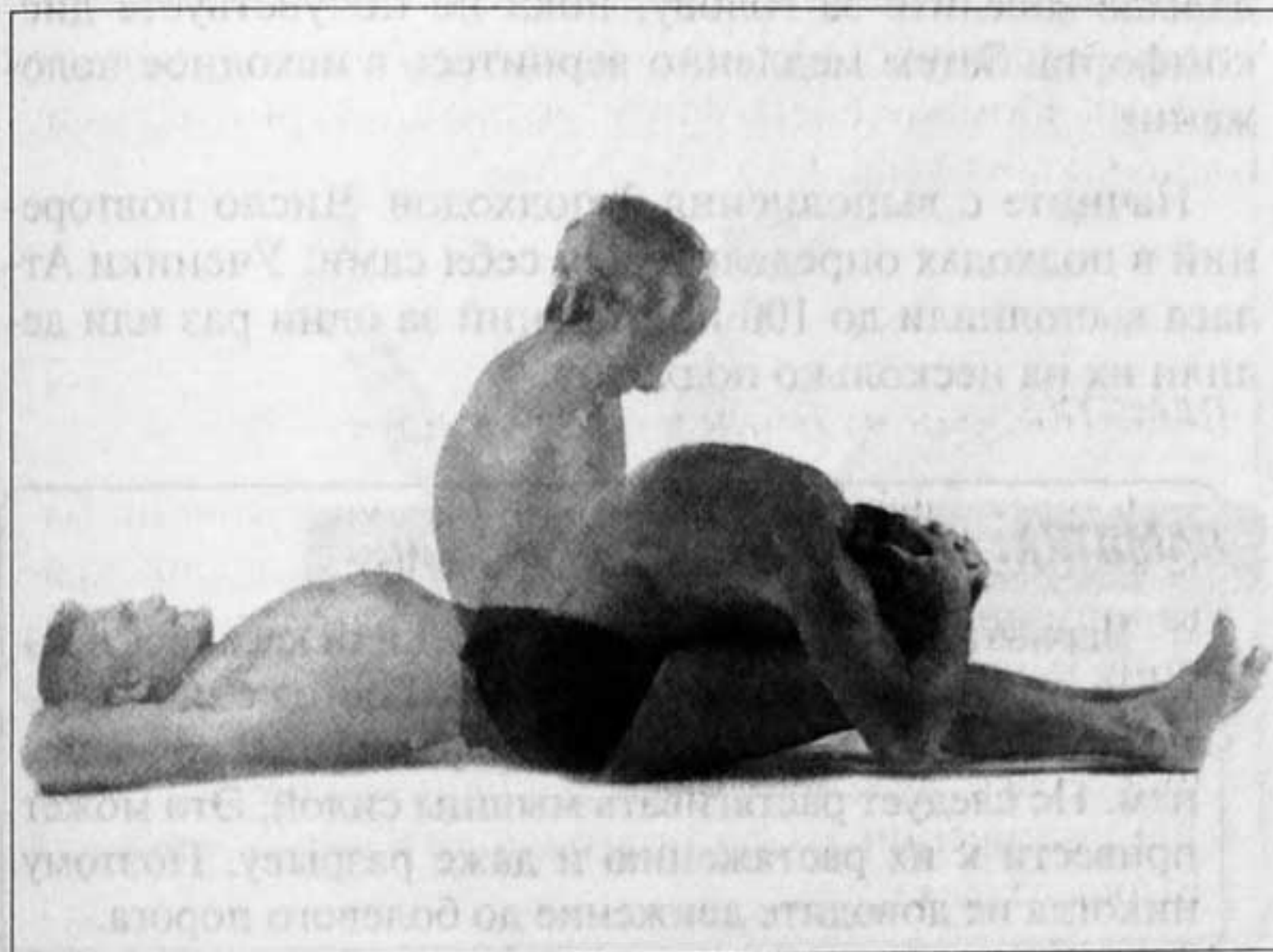
Теперь начинайте медленно отрывать верхнюю часть туловища от пола и наклоняться вперед, пока не почувствуете дискомфорт. Чарльз Атлас требовал от учеников касания лбом коленей. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Секрет эффективности данного упражнения заключается в том, что ноги удерживаются в фиксированном положении исключительно благодаря мышечному напряжению. Если ноги фиксируются каким-то другим способом, утрачивается смысл всего упражнения. Атлас рекомендовал выполнять ежедневно до 100 повторений за 4-5 подходов или все за один раз. Выбор за вами.



«Да, упражнение одинаково полезно как для мужчин, так и для женщин». — У. П.



ПОЛНОАМПЛИТУДНЫЙ ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (ПО АТЛАСУ)

Исходное положение

Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони прижаты к полу.

Начали

Начинайте медленно сокращать мышцы живота и полностью сконцентрируйтесь на этой мышечной группе.

Продолжаем

Не сгибая ноги в коленях, поднимите их и как можно дальше заведите за голову, пока не почувствуете дискомфорта. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Начните с выполнения 3 подходов. Число повторений в подходах определите для себя сами. Ученики Атласа выполняли до 100 повторений за один раз или делили их на несколько подходов.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Чарльз Атлас требовал, чтобы ученики касались носками пола за головой. Начинайте с достижения крайней комфортной точки. Гибкость разовьется со временем. Не следует растягивать мышцы силой. Это может привести к их растяжению и даже разрыву. Поэтому никогда не доводите движение до болевого порога.



ПОЛНОАМПЛИТУДНЫЙ ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА является в равной степени эффективным и для мужчин, и для женщин.



УГОЛОК ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Исходное положение

Прямые руки заведены за голову. Носки вытянуты. Мышцы живота напряжены.

Начали

Сосредоточьте внимание на брюшных мышцах и начинайте медленно поднимать одновременно корпус и ноги, как показано на фотографии.

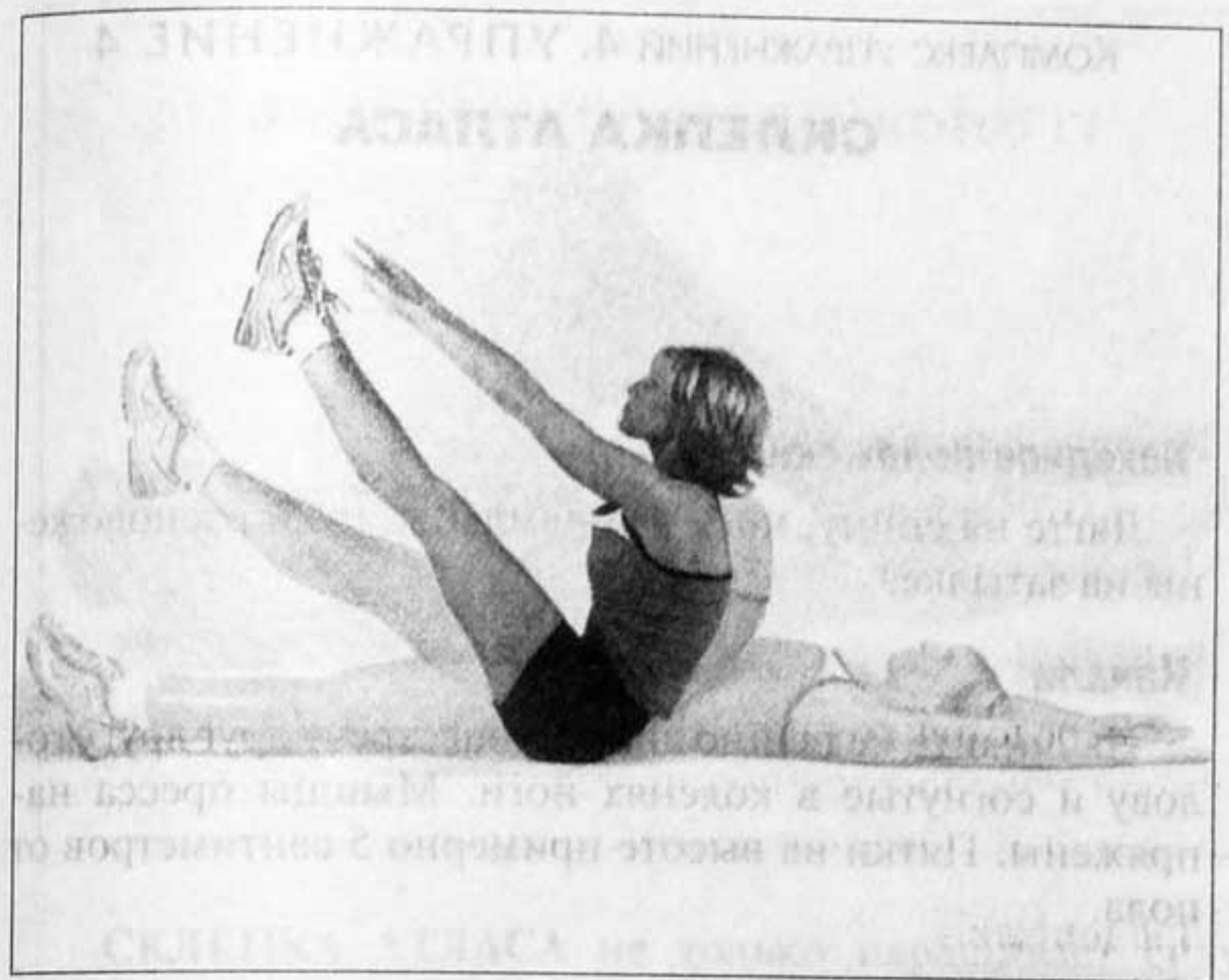
Продолжаем

Постарайтесь коснуться кончиков пальцев и медленно, сохраняя полный контроль над мышцами, вернитесь в исходное положение.

Начните с 3 подходов и произвольного количества повторений. Поставьте перед собой цель добиться выполнения 4 подходов по 25 повторений в каждом.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Во время всей амплитуды выполнения плавных движений сохраняйте мышцы в сильном напряжении. Это прекрасное упражнение как для мужчин, так и для женщин.



СКЛЕПКА АТЛАСА

Исходное положение

Лягте на спину, ноги выпрямлены, руки расположены на затылке.

Начали

Начинайте медленно двигать навстречу друг другу голову и согнутые в коленях ноги. Мышцы пресса напряжены. Пятки на высоте примерно 5 сантиметров от пола.

Продолжаем

Примите сидячее положение, прижмите колени к груди, а если возможно, к подбородку. В конечной точке движения задержитесь на 3 секунды. Медленно вернитесь в исходное положение.

Начните с 3 подходов и произвольного количества повторений. Старайтесь добиться выполнения 4 подходов по 25 повторений в каждом.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Чтобы научиться координировать движения, вам потребуется некоторое время. Но это очень эффективное упражнение. Оно упоминалось в журнале «Physical Culture Magazine» за 1938 год в качестве одного из любимых упражнений Чарльза Атласа. Основой упражнения является медленное и равномерное движение.



СКЛЕПКА АТЛАСА не только наращивает силу мышц брюшного пресса, но также развивает чувство равновесия и координацию движений.



ОБРАТНОЕ СКРУЧИВАНИЕ

Исходное положение

Лягте на спину. Голова приподнята, ноги и руки расположены так, как показано на фотографии.

Начали

Одновременно начинайте поднимать плечи и согнутые в коленях ноги. В конечной точке движения задержитесь на 6 секунд.

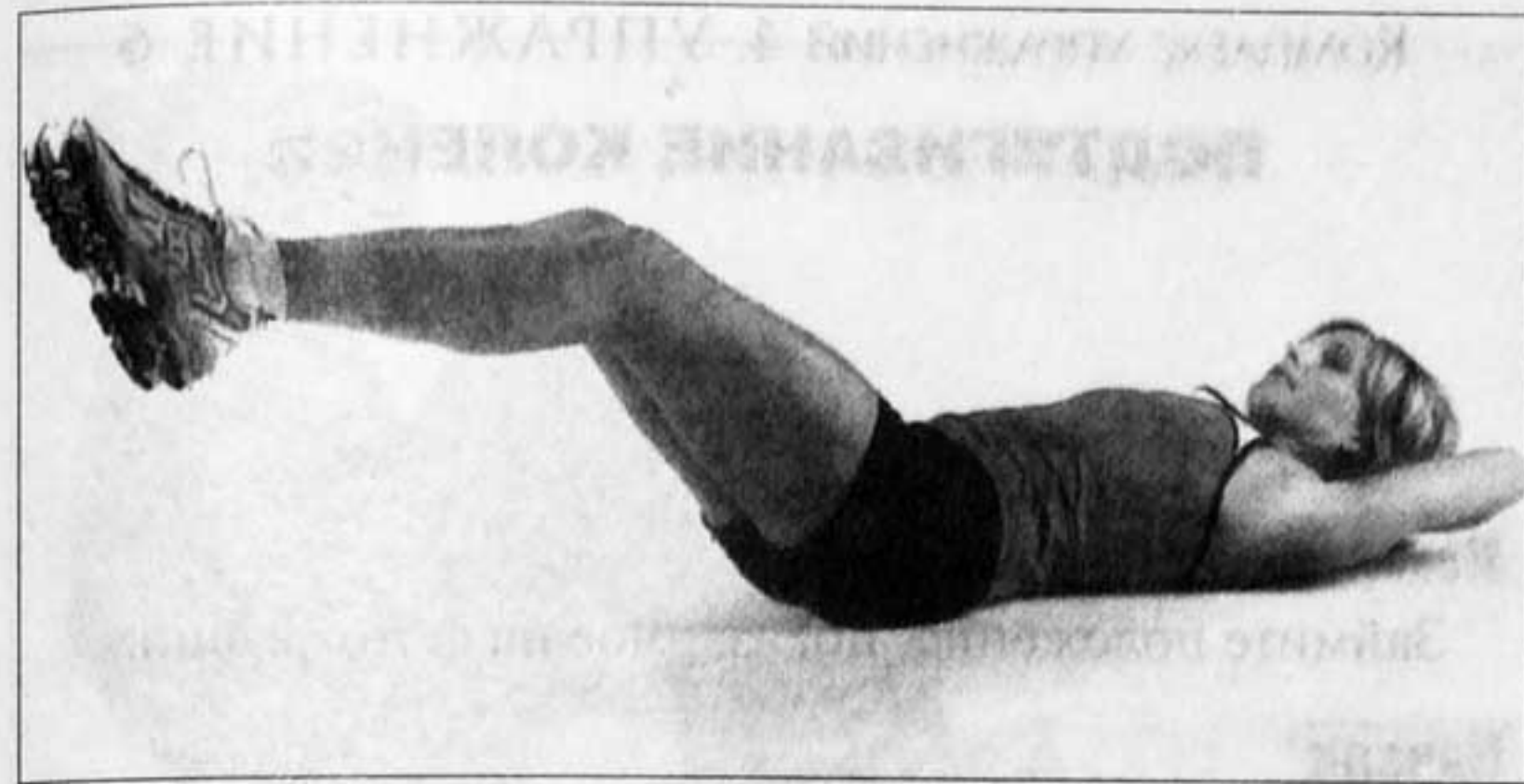
Продолжаем

Сохраняя в задействованных мышцах максимальное напряжение, вернитесь в исходное положение.

Начните с 3 подходов и произвольного количества повторений. Постарайтесь добиться выполнения 4 подходов по 25 повторений в каждом.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Обратное скручивание является превосходным упражнением для проработки нижнего отдела мышц брюшного пресса. Во время выполнения всего упражнения сохраняйте мышцы живота напряженными.



ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ

Исходное положение

Займите положение, показанное на фотографии.

Начали

Медленно поднимите ноги как можно выше. По достижении конечной точки движения максимально напрягите мышцы живота и задержитесь в этом положении на 6 секунд.

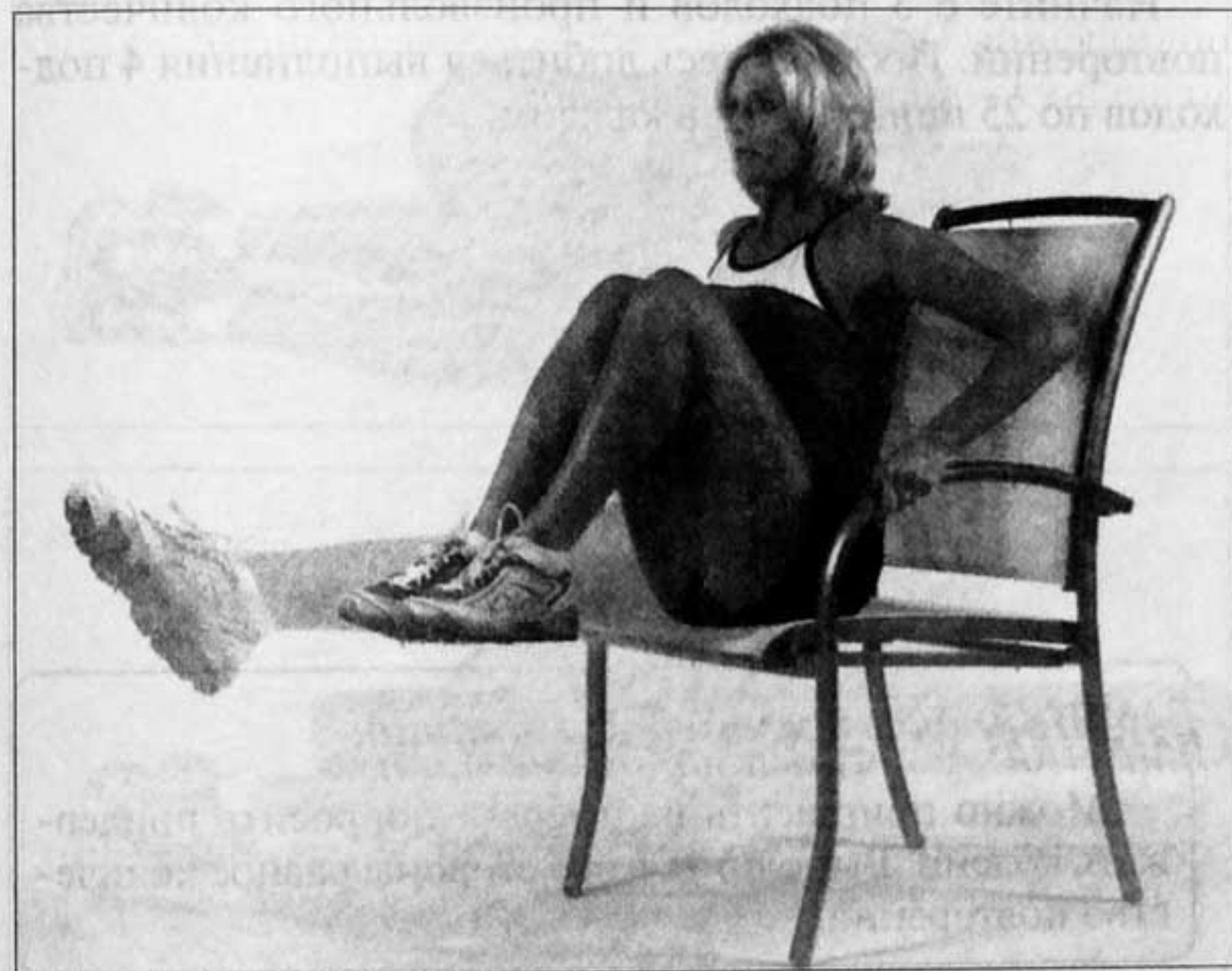
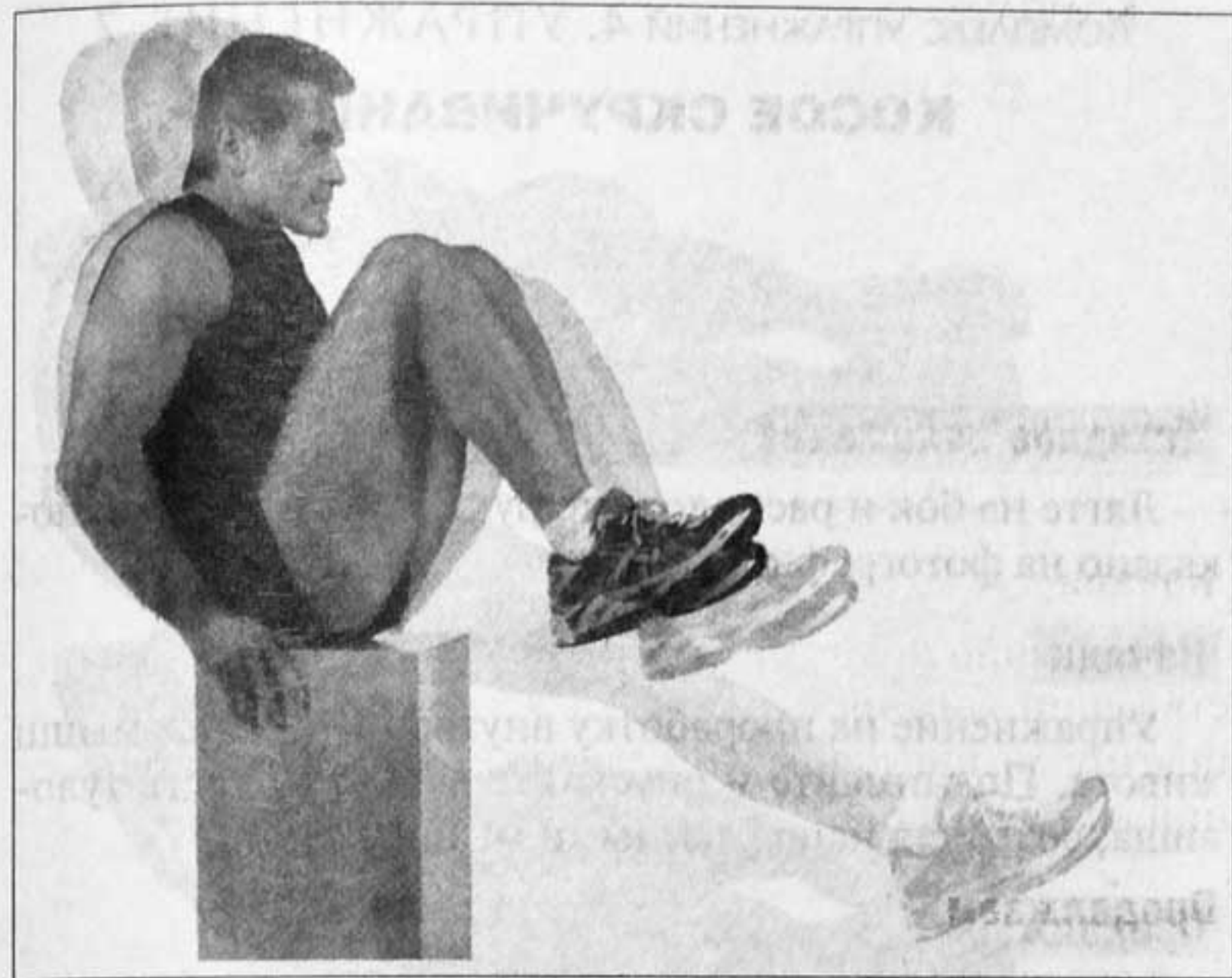
Продолжаем

Как можно медленнее опустите ноги.

Начните с 3 подходов и произвольного количества повторений. Постарайтесь добиться выполнения 4 подходов по 25 повторений в каждом.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Вас не удивляет простота данного упражнения? Его можно выполнять когда угодно и где угодно.



КОСОЕ СКРУЧИВАНИЕ

Исходное положение

Лягте на бок и расположите руки и ноги так, как показано на фотографии.

Начали

Упражнение на проработку внутренних косых мышц живота. Поднимайте и опускайте верхнюю часть туловища, сохраняя напряженными мышцы талии.

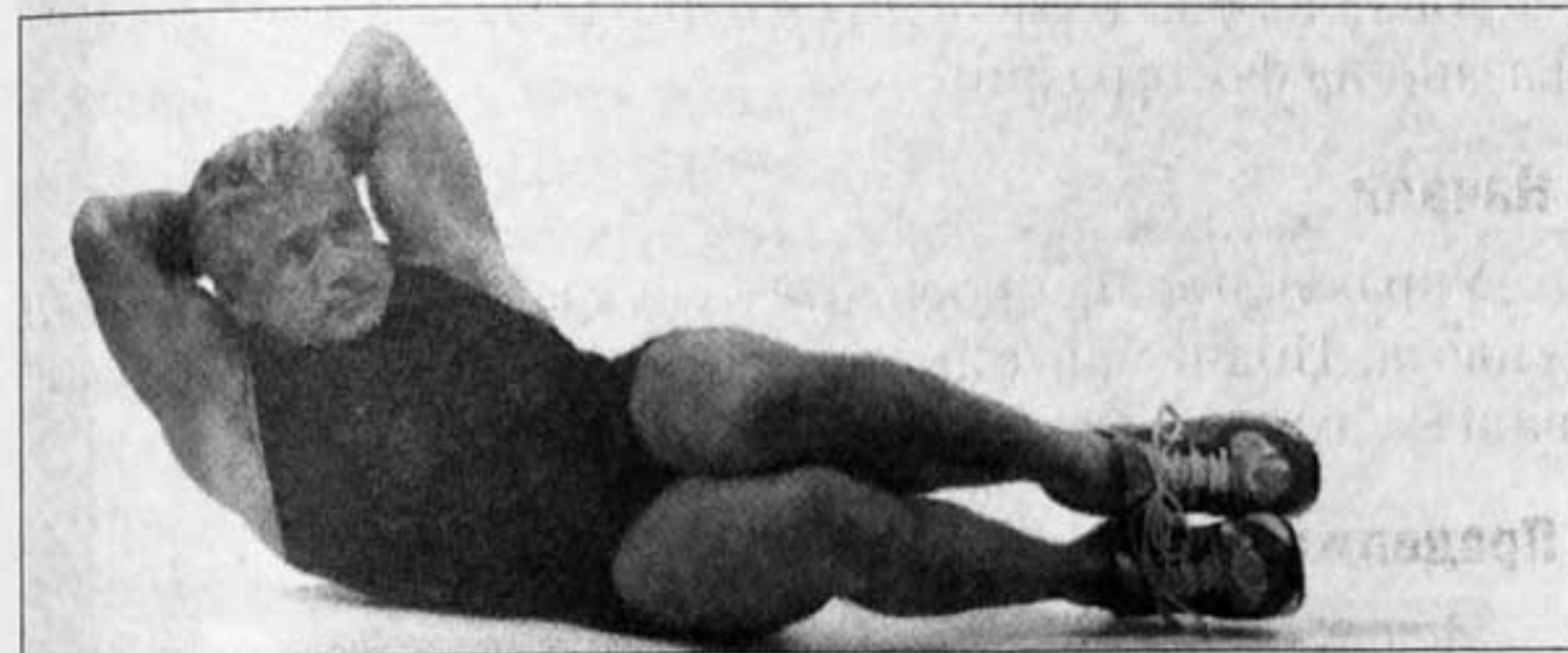
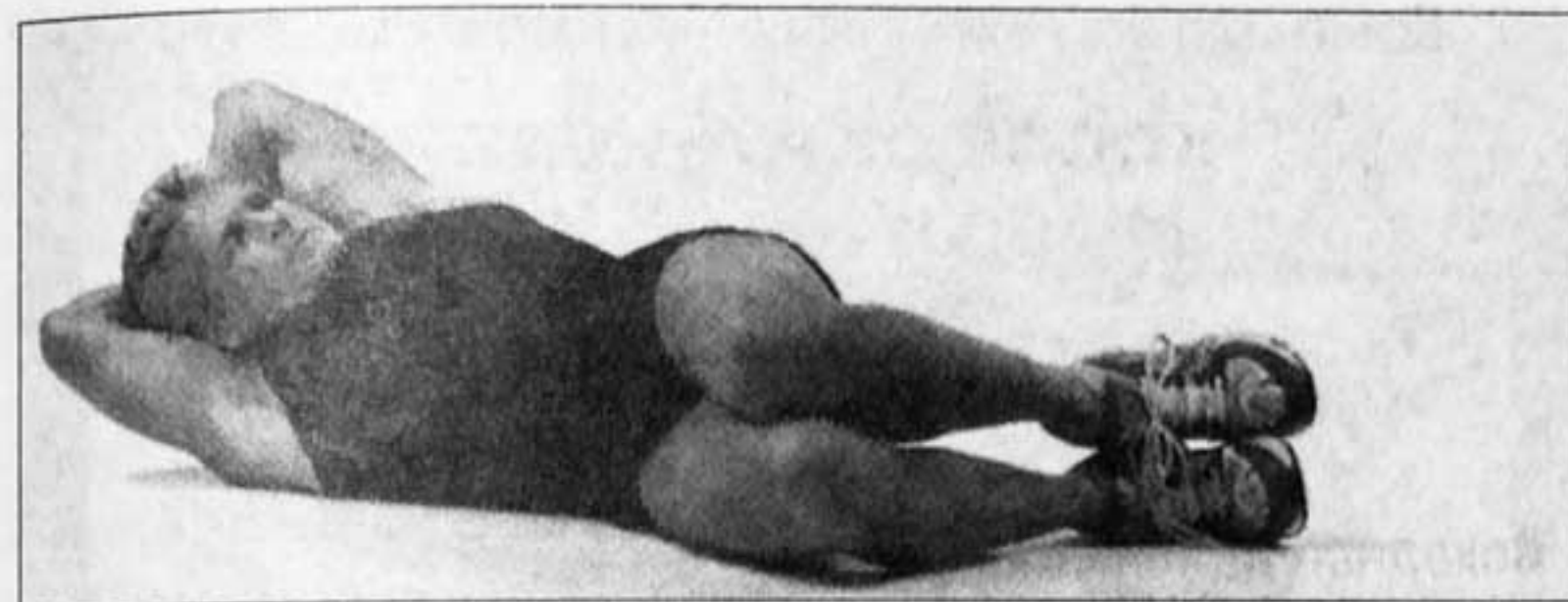
Продолжаем

Медленно вернитесь в исходное положение.

Начните с 3 подходов и произвольного количества повторений. Постарайтесь добиться выполнения 4 подходов по 25 повторений в каждом.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Можно пригласить партнера и попросить придерживать колени. Выполните в обе стороны равное количество повторений.



УСТРАШАЮЩИЕ ОБЪЕМЫ РУК,
V-ОБРАЗНАЯ СПИНА И МОЩНАЯ ШЕЯ



Чудо-СЕМЕРКА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 5

*Устрашающие
объемы рук*

V-образная спина

Мощная шея



В комплексе упражнений 2 мы с Уэнди предложили вам семь базовых упражнений для придания рельефа и развития силы мышц шеи, спины и рук. При правильном выполнении этих упражнений можно стать обладателем прекрасно развитых бицепсов и предплечий, стройной, красиво сформированной спины и мощной шеи.

Чтобы выполнить эту задачу, мы воспользуемся семью ключевыми упражнениями. Если в комплексе 2 мы предлагали упражнения, выполнение которых было под силу как начинающим, так и подготовленным атлетам, то сейчас мы сосредоточим внимание исключительно на опытных спортсменах. В основу тренировок я положил упражнения, которым научился у двух весьма почитаемых и уважаемых мною людей, моих друзей — Мэта Фьюрея и Марка Делиля.

Вот эти семь упражнений.

1. МОСТ ФЬЮРЕЯ
2. ПОДТЯГИВАНИЕ ЗА СПИНОЙ ШИРОКИМ ХВАТОМ
3. СТАНДАРТНОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ ШИРОКИМ ХВАТОМ
4. СТАНДАРТНОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ МОРЯКОВ
5. ПОДТЯГИВАНИЕ УЗКИМ ЗАКРЫТЫМ ХВАТОМ
6. ПОДТЯГИВАНИЕ УЗКИМ ОТКРЫТЫМ ХВАТОМ
7. ПОДТЯГИВАНИЕ «КОММАНДОС»



Все семь упражнений относятся к категории повышенной сложности. Только сильные, хорошо подготовленные мужчины и женщины способны осилить данный комплекс.

Лично я выполняю мост Фьюрея, как показано на фотографии, минимум 3 минуты ежедневно. Но если при его выполнении вы испытываете сильный дискомфорт или боль, вы *обязаны* заменить его серией упражнений для мышц шеи из комплекса 2.

Шесть вариантов подтягиваний на перекладине в точности повторяют комплекс упражнений, используемый «Морскими котиками» для достижения пика развития силы и общей физической подготовленности. Мой друг Марк Делиль, автор книги «“Морские котики” — прорыв в достижении мастерских высот физического совершенства» («Navy SEAL Breakthrough to Master Level Fitness»), служил в этом подразделении ВМС США и убежден, что только благодаря этим упражнениям «Морские котики» обладают своей хваленой физической подготовкой. А Марк знает, что говорит. Он был способен подняться на борт судна, захваченного террористами, по якорной цепи с такой скоростью, что снайпер не мог «засечь» его с помощью прибора ночного видения.

УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ ВЫЗЫВАЕТ МАССУ СПОРОВ

Прежде чем вы примете решение выполнять это упражнение, вы *обязаны* посоветоваться со своим лечащим врачом или хиропрактиком. В противном случае забудьте о нем!

Мэт Фьюрей является автором всемирно известной системы тренировок мастера рукопашного боя, которая основана на комплексе силовых упражнений с собственным весом тела, перенятом Мэтом у своего наставника Карла Гота. Господин Гот учил Мэта, что, хотя в системе тренировок мастера рукопашного боя *все* уп-

ражнения являются в равной мере исключительными, особое место среди них занимают три упражнения. Мэт называет их исполнение «вершиной мастерства». Это прогиб Фьюрея, приседание Фьюрея и мост Фьюрея.

Карл Гот заявил Мэту, что главным из этих трех упражнений является мост. Он чрезвычайно эффективно укрепляет и растягивает все группы мышц, и в этом с ним не может сравниться ни одно другое упражнение. Честно говоря, вначале я выразил большой скептицизм. Но после нескольких месяцев тренировок на развитие силы и гибкости, когда я достиг такого уровня физической подготовки, когда мог «держаться» мост Фьюрея 3 полные минуты (как на фотографии), я сдался. Как вы можете судить по фотографиям, Уэнди тоже.

МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

Подтягивания на перекладине позволяют до предела увеличить силу противодействия мышцам веса вашего собственного тела. Для многих людей эти упражнения являются одними из самых трудных. Овладение техникой их выполнения позволяет достигнуть поистине невероятного соотношения массы тела и силы. Вот почему элита американских войск специального назначения уделяет так много внимания этому уникальному упражнению.

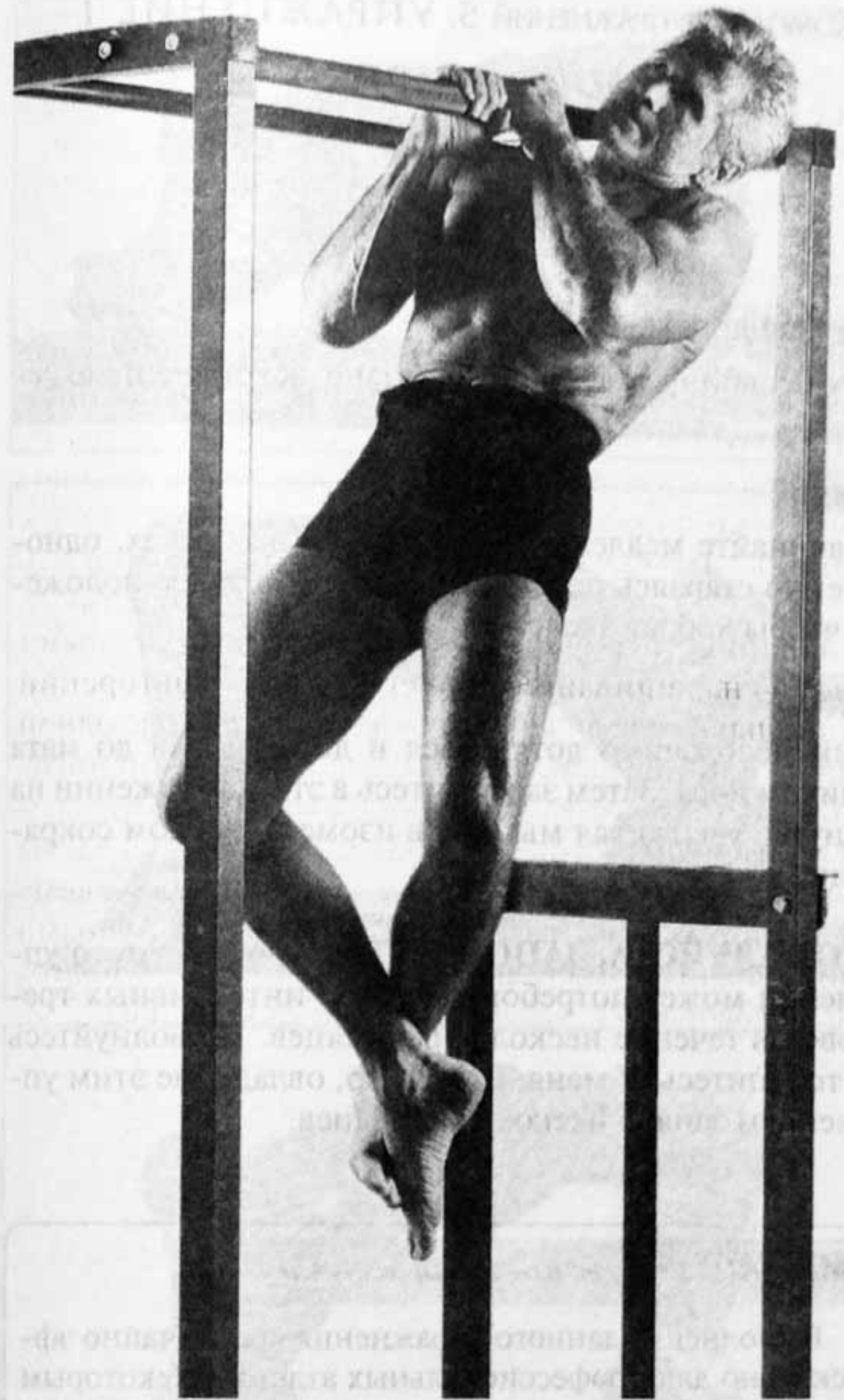
Как правило, прогресс при его выполнении достигается менее быстрыми темпами, чем при выполнении других упражнений. Это объясняется тем, что во время каждого повторения вы в буквальном смысле слова перемещаете полный вес своего тела. По этой причине мы будем использовать методы, называемые *лестницей* и *пирамидой*.

Мы начнем со знакомства с методом *лестницы*. Вам необходимо начать с выполнения всего одного подтягивания, за которым последуют три глубоких вдоха-выдоха, а затем еще два повторения. Затем сделайте еще четыре глубоких дыхательных цикла и три подтягивания,

и так далее. Заканчивайте выполнение упражнения после того, как едва сможете сделать еще одно дополнительное повторение. Затем переходите к выполнению следующего варианта подтягиваний. На бумаге эта лестница будет выглядеть так: $1 + 2 + 3 + 4 = 10$ повторений.

Метод *пирамиды* идентичен методу лестницы. Отличие состоит в том, что по достижении верхней ступеньки лестницы мы не останавливаемся, а начинаем спускаться. Например, давайте решим, что вы способны выполнить на вершине лестницы максимум пять повторений. Вместо того чтобы прекратить выполнять упражнение и перейти к другой его разновидности, вы продолжите тренировку и начнете гипотетический спуск с лестницы. На бумаге эта пирамида будет выглядеть так: $1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 = 25$ повторений.

И лестница, и пирамида являются великолепными методами наращивания общего числа повторений и значительного увеличения их количества в ходе одной тренировки. К примеру, если вы выполните 25 подтягиваний по методу пирамиды и повторите эту схему, выполняя 6 вариантов упражнения, то в общем счете вы сделаете 150 повторений. Благодаря такому большому числу повторений вы разогреете мышцы под разными углами и значительно повысите общий уровень подготовки, не говоря уже о развитии физической силы.



МОСТ ФЬЮРЕЯ

Исходное положение

На первой фотографии показано исходное положение.

Начали

Начинайте медленно подниматься на носках, одновременно стараясь переместить голову в такое положение, чтобы лоб касался мата.

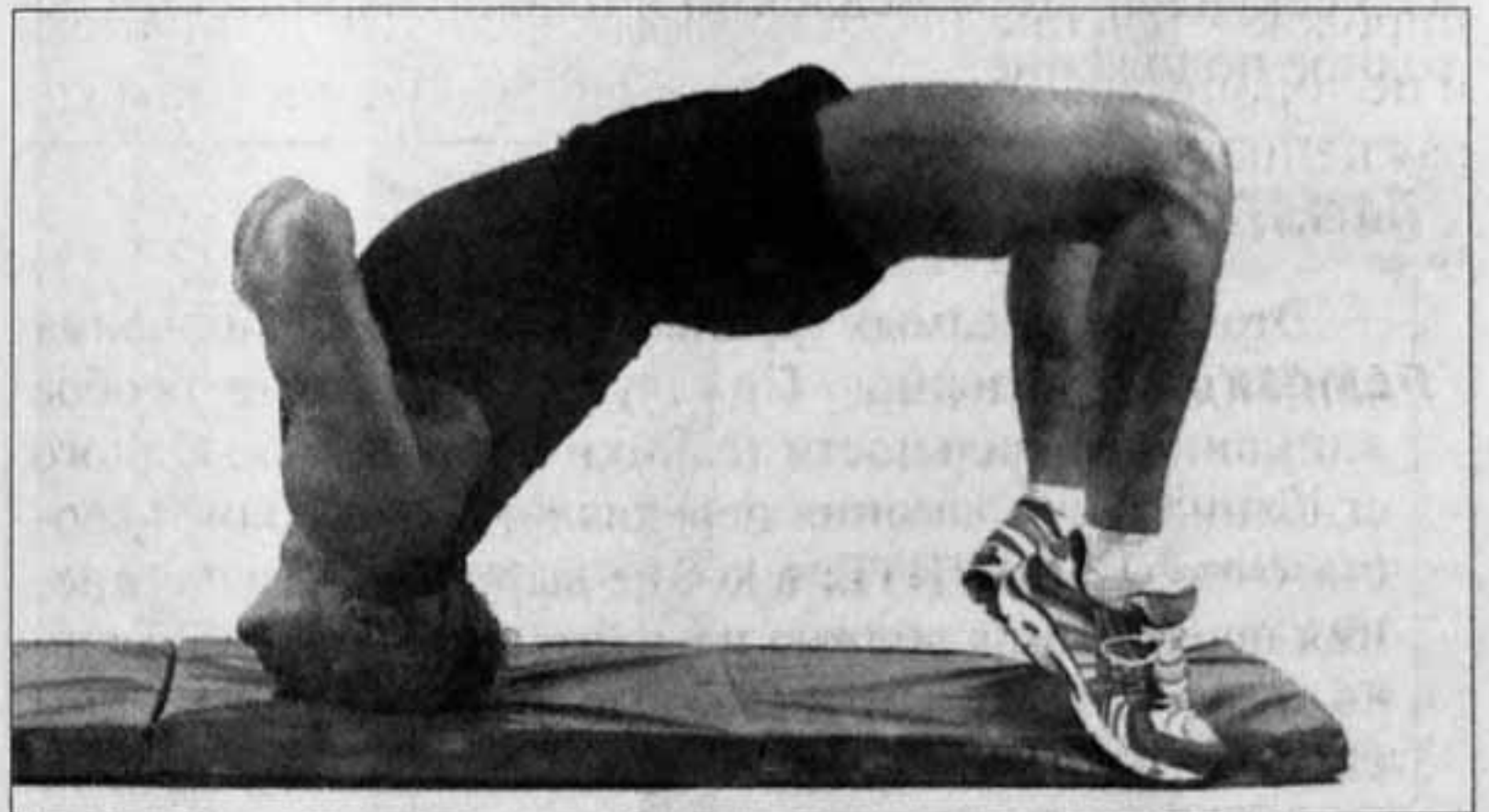
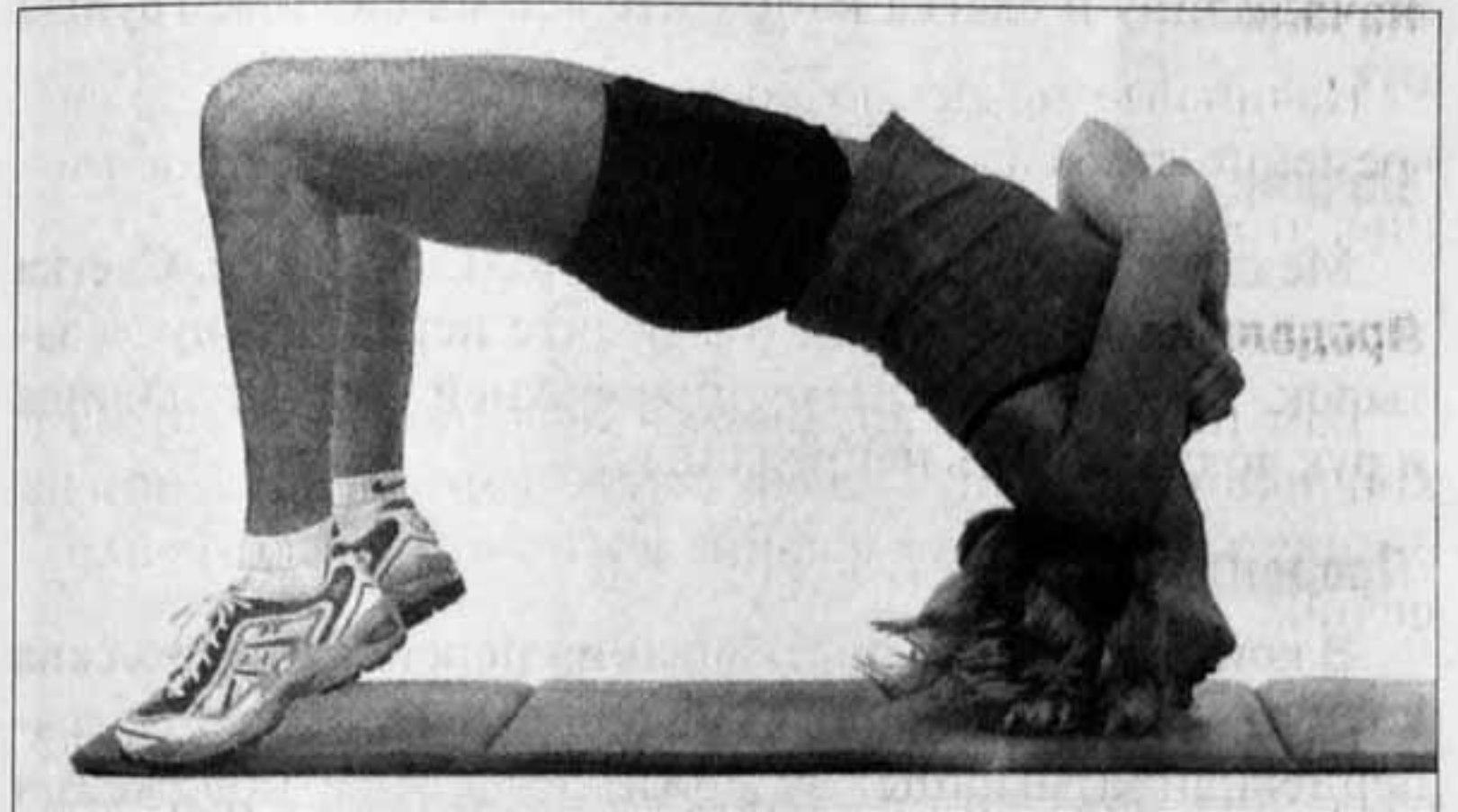
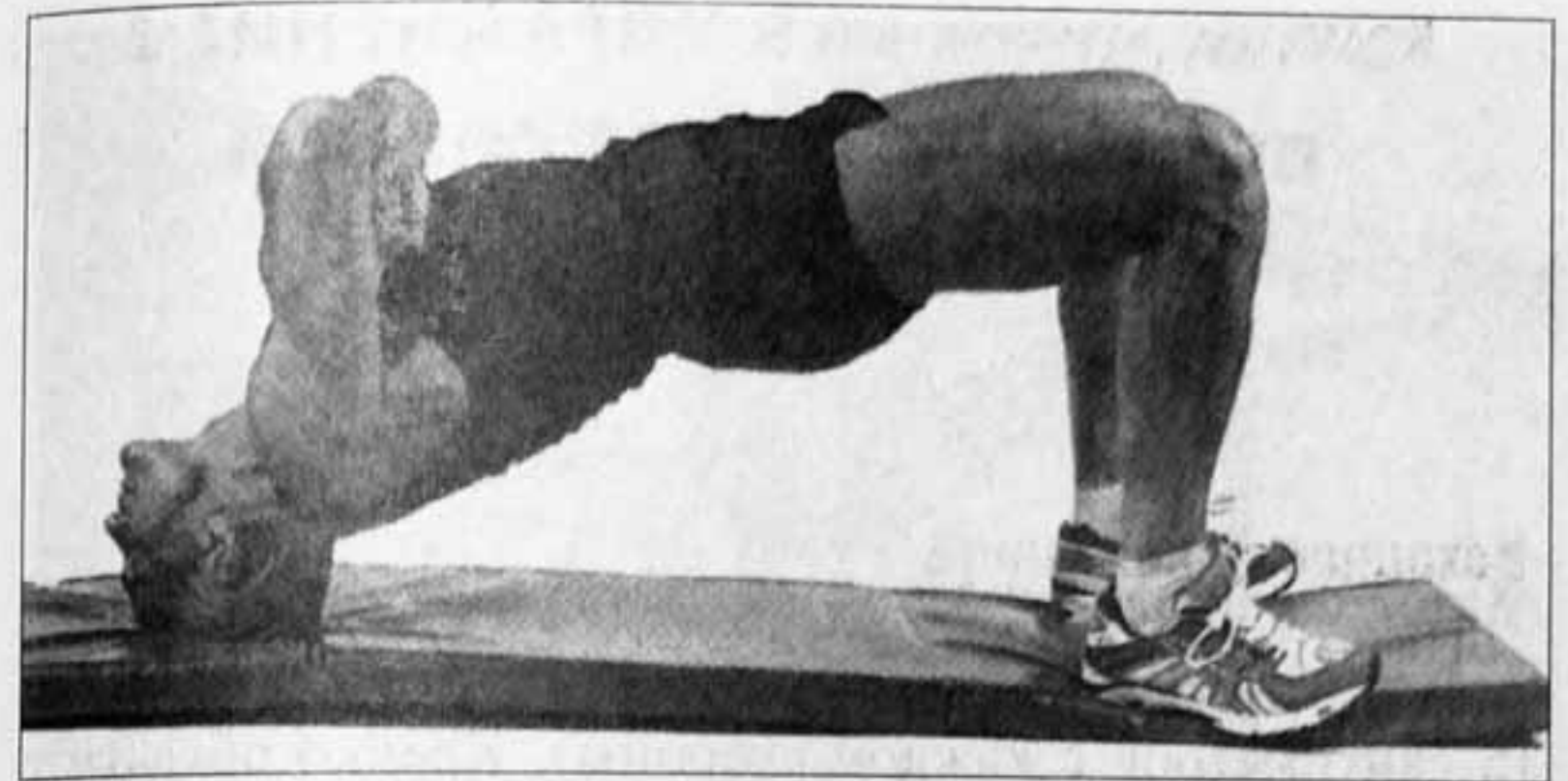
Продолжаем

Вам необходимо дотянуться и дотронуться до мата кончиком носа. Затем задержитесь в этом положении на 3 минуты, удерживая мышцы в изометрическом сокращении.

ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОМНИТЕ: освоение этого упражнения может потребовать от вас интенсивных тренировок в течение нескольких месяцев. Не волнуйтесь и не торопитесь. У меня, например, овладение этим упражнением заняло несколько месяцев.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Выполнение данного упражнения чрезвычайно эффективно для профессиональных атлетов. Некоторым людям оно, может, вовсе ни к чему. Если вы относитесь к данной категории, просто замените его упражнением для мышц шеи из комплекса 2.



ПОДТЯГИВАНИЕ ЗА СПИНОЙ ШИРОКИМ ХВАТОМ

Исходное положение

Выполните широкий хват (шире плеч примерно на 15 сантиметров с каждой стороны). Крепко обхватите перекладину и слегка напрягите все мышечные группы рук.

Начали

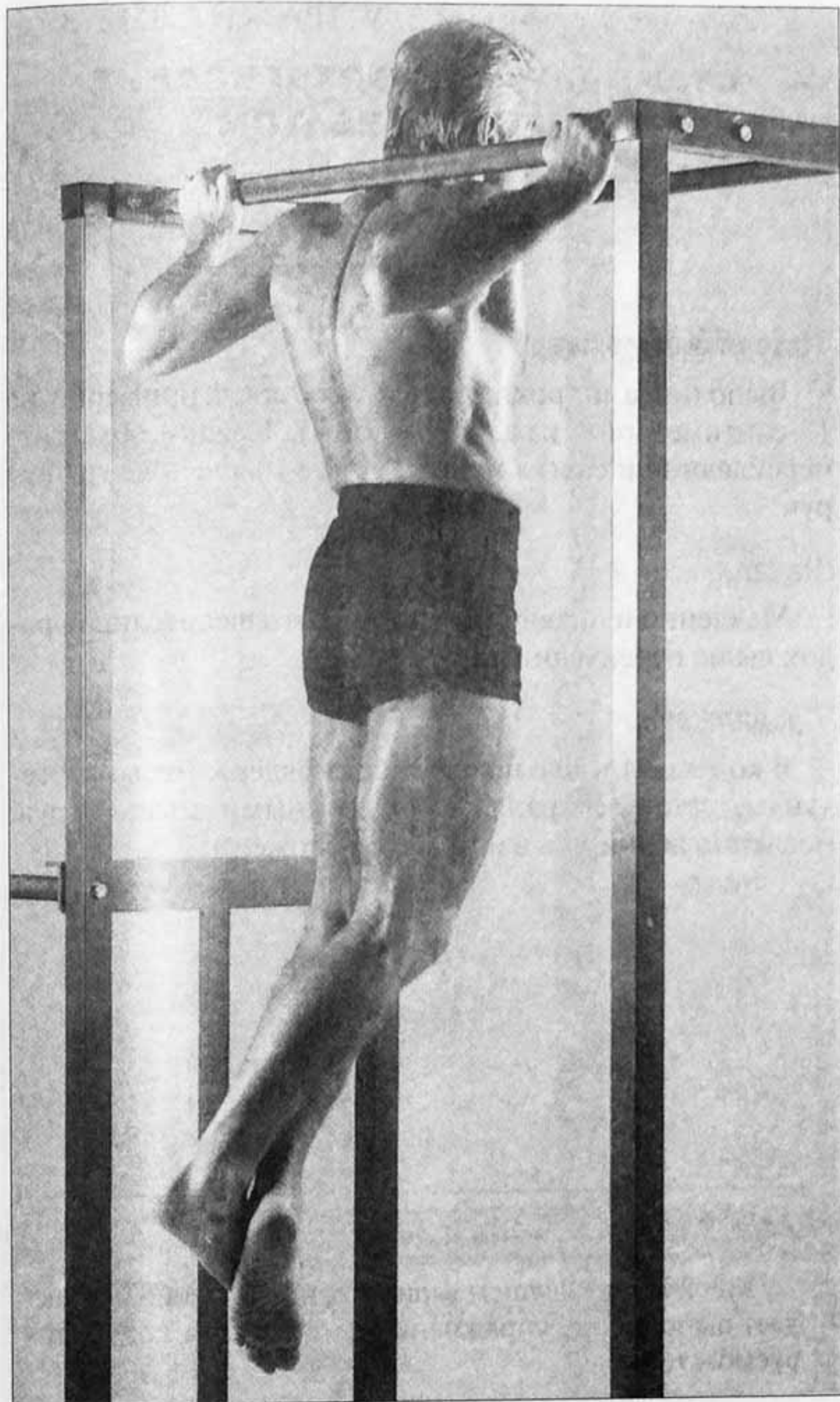
Медленно и плавно начинайте подтягиваться. Слегка наклоните голову вперед и заведите перекладину за затылок. Все мышечные группы верхней части туловища и рук должны быть напряжены.

Продолжаем

В конечной точке подтягивания перекладина должна коснуться основания шеи на уровне верхней части трапециевидной мышцы. Задержитесь в этом положении на 3 секунды, затем медленно и плавно вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это один из самых трудных вариантов выполнения данного упражнения. Пожалуйста, уделяйте особое внимание правильности техники исполнения. Одно сгибание рук и касания перекладины затылком недостаточно. **ПОМНИТЕ:** в конце выполнения упражнения перекладина должна находиться за спиной. Только чрезвычайно подготовленные мужчины и женщины способны выполнить данное упражнение безупречно.



СТАНДАРТНОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ ШИРОКИМ ХВАТОМ

Исходное положение

Выполните широкий хват (шире плеч примерно на 15 сантиметров с каждой стороны). Крепко обхватите перекладину и слегка напрягите все мышечные группы рук.

Начали

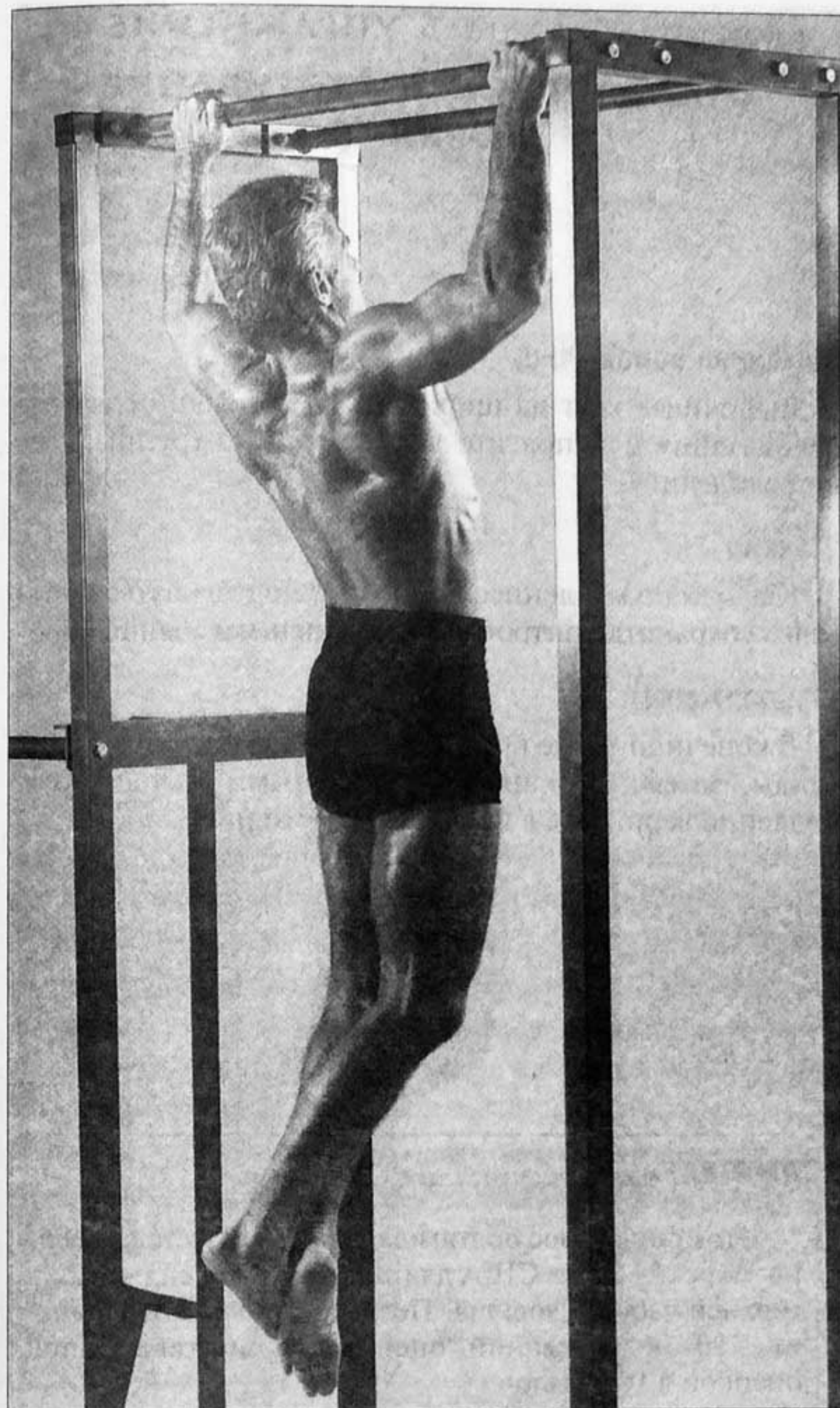
Медленно и плавно подтянитесь и заведите подбородок выше перекладины.

Продолжаем

В конечной точке подтягивания задержитесь на 3 секунды, затем, сохраняя напряженными мышцы рук, медленно вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Как и в предыдущем варианте, наибольший эффект дает выполнение упражнения в медленном контролируемом темпе.



СТАНДАРТНОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ МОРЯКОВ

Исходное положение

Выполните хват на ширине плеч. Крепко обхватите перекладину и напрягите все мышечные группы плеч и предплечий.

Начали

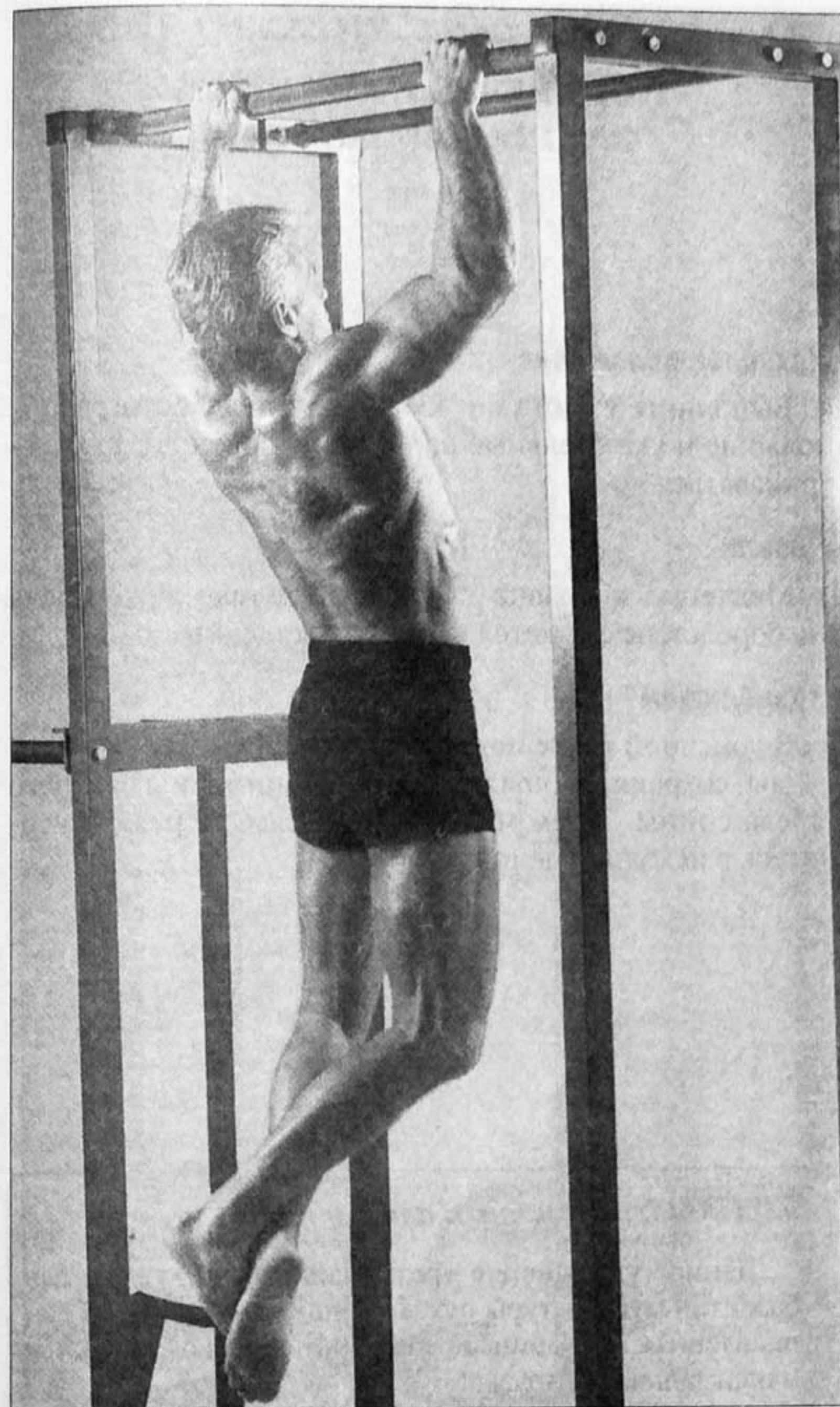
Как можно медленнее начинайте подтягиваться, стараясь сохранять контроль за сокращением мышц.

Продолжаем

В конечной точке подтягивания задержитесь на 3 секунды, затем, сохраняя напряженными мышцы рук, медленно вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это стандартное подтягивание используется в военно-морских силах США для тестирования силы мышц верхней части туловища. Последовательное выполнение 20 подтягиваний оценивается максимальной оценкой в 100 баллов.



ПОДТЯГИВАНИЕ УЗКИМ ЗАКРЫТЫМ ХВАТОМ

Исходное положение

Выполните узкий хват, как показано на фотографии. Большие и указательные пальцы обеих рук должны соприкоснуться.

Начали

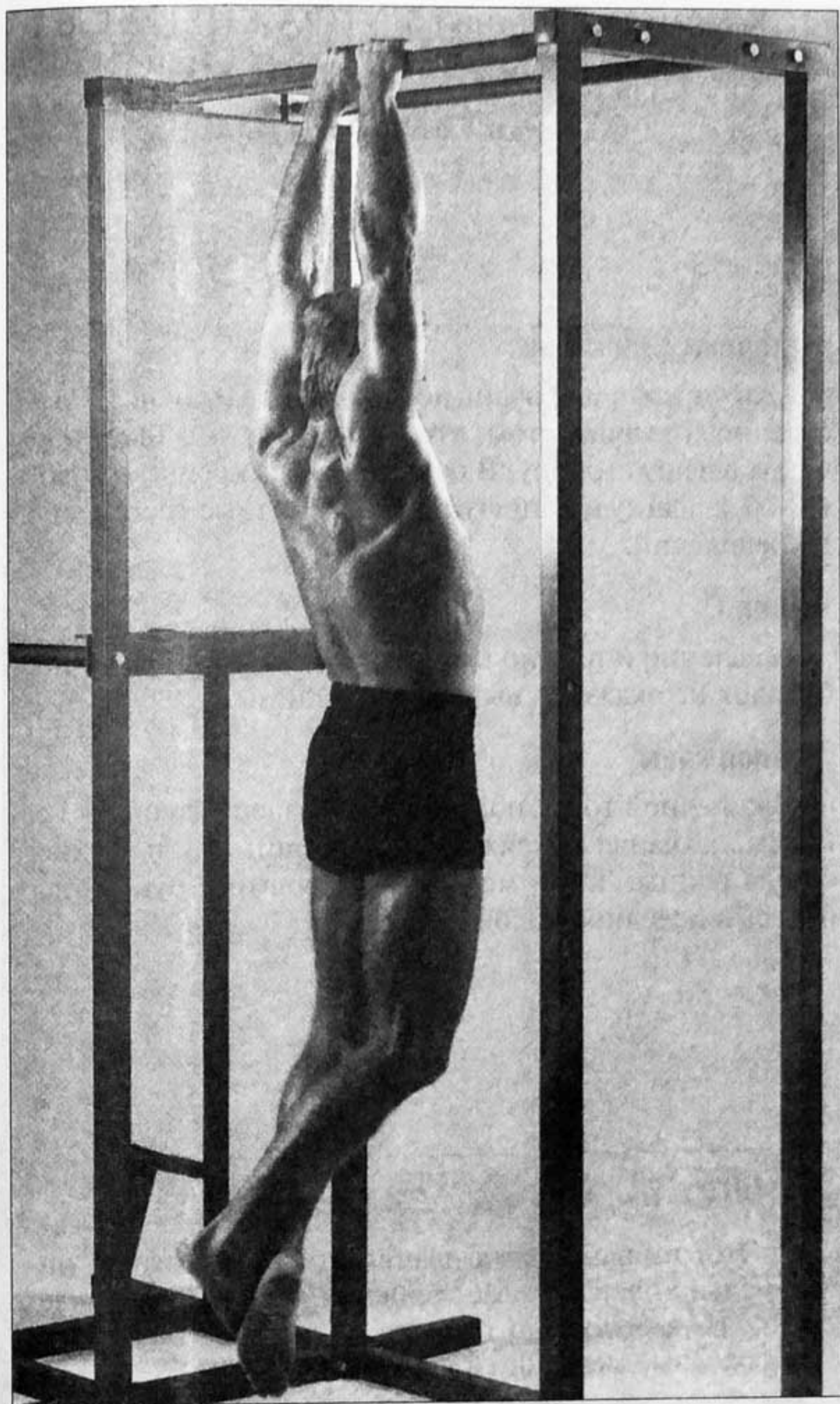
Медленно и плавно подтягивайте тело вверх, пока подбородок не окажется выше перекладины.

Продолжаем

В конечной точке подтягивания задержитесь на 3 секунды, сохраняя напряженными мышцы рук и верхнего отдела спины. Затем медленно выпрямите руки и вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Данное упражнение чрезвычайно эффективно для развития мускулатуры рук. При движении в обоих направлениях на мышцы предплечий и плеч оказывается максимальная нагрузка.



ПОДТЯГИВАНИЕ УЗКИМ ОТКРЫТЫМ ХВАТОМ

Исходное положение

Это упражнение очень похоже на предыдущее. Единственное отличие в том, что ладони должны быть обращены в вашу сторону. В очередной раз крепко обхватите перекладину и напрягите все мышечные группы плеч и предплечий.

Начали

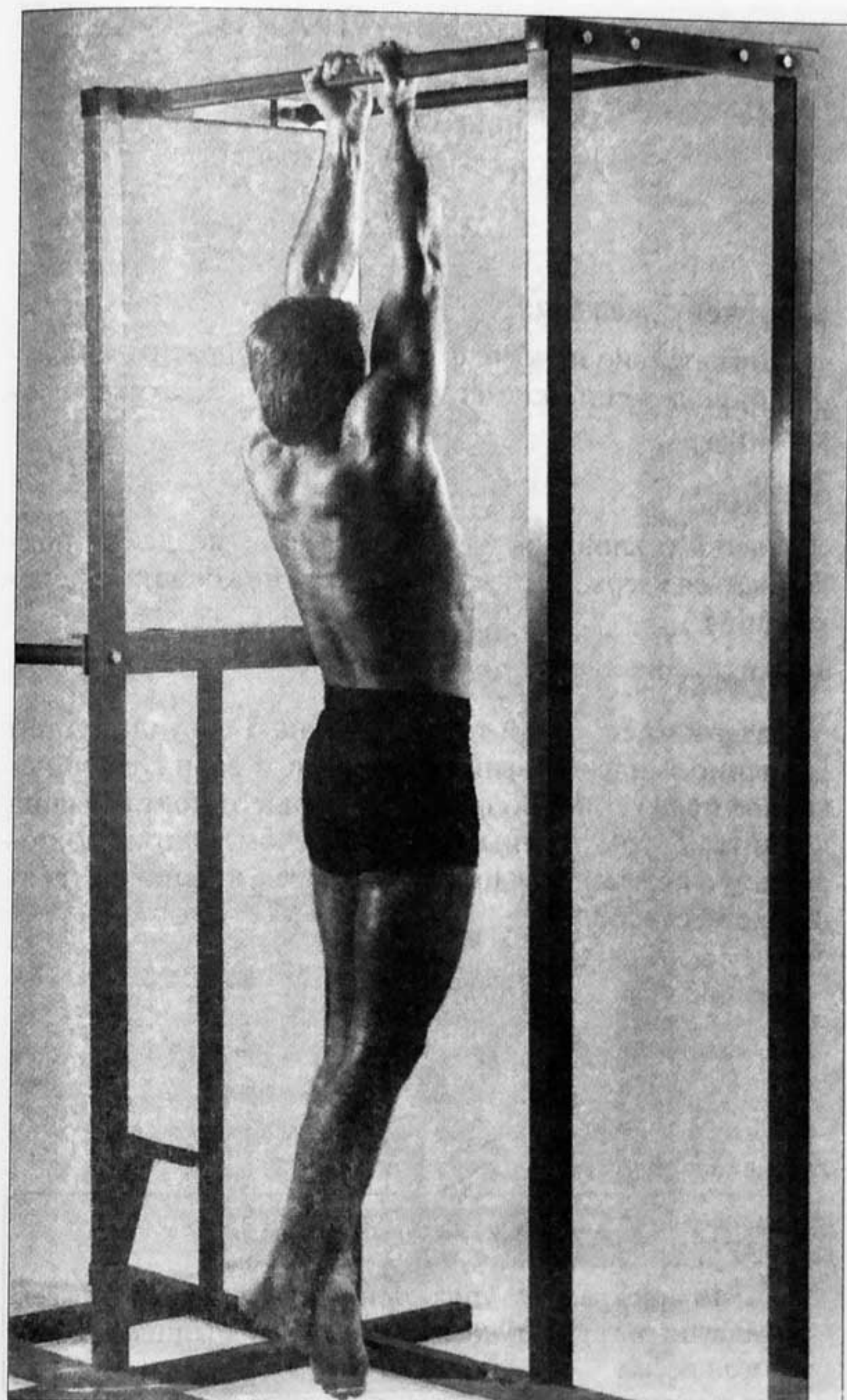
Медленно и плавно подтягивайтесь вверх, пока подбородок не окажется выше перекладины.

Продолжаем

В конечной точке подтягивания задержитесь на 3 секунды, сохраняя напряженными мышцы рук и верхнего отдела спины. Затем медленно выпрямите руки и вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Этот вариант подтягивания открытым хватом интенсивно прорабатывает бицепсы и мышцы предплечий. Не забывайте о том, что выполнять упражнение необходимо медленно и плавно.



ПОДТЯГИВАНИЕ «КОММАНДОС»

Исходное положение

Внимательно изучите фотографию. Обратите внимание на положение кистей рук. Крепко обхватите перекладину.

Начали

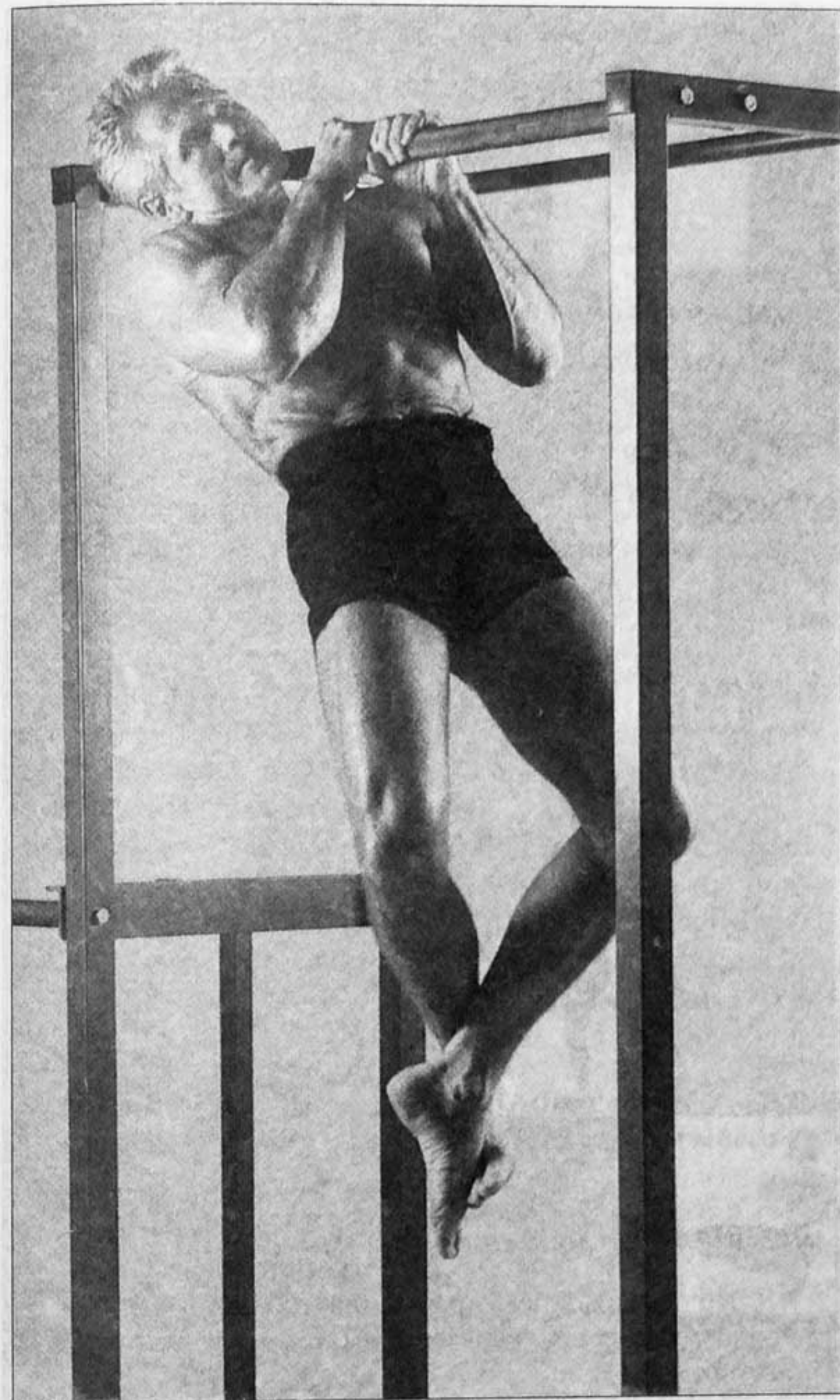
Слегка отклоняясь назад, начинайте медленно подтягиваться вверх, пока левым плечом не коснетесь перекладины.

Продолжаем

Задержитесь в этом положении на 3 секунды, затем медленно и плавно выпрямите руки и вернитесь в исходное положение. Во время следующего подтягивания коснитесь перекладины правым плечом. Одним повторением считается каждое полное растягивание и сокращение мускулов.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это прекрасное упражнение на проработку всех мышечных групп туловища, включая мышцы брюшного пресса.



СТРОЙНЫЕ МУСКУЛИСТЫЕ НОГИ



Чудо-СЕМЕРКА

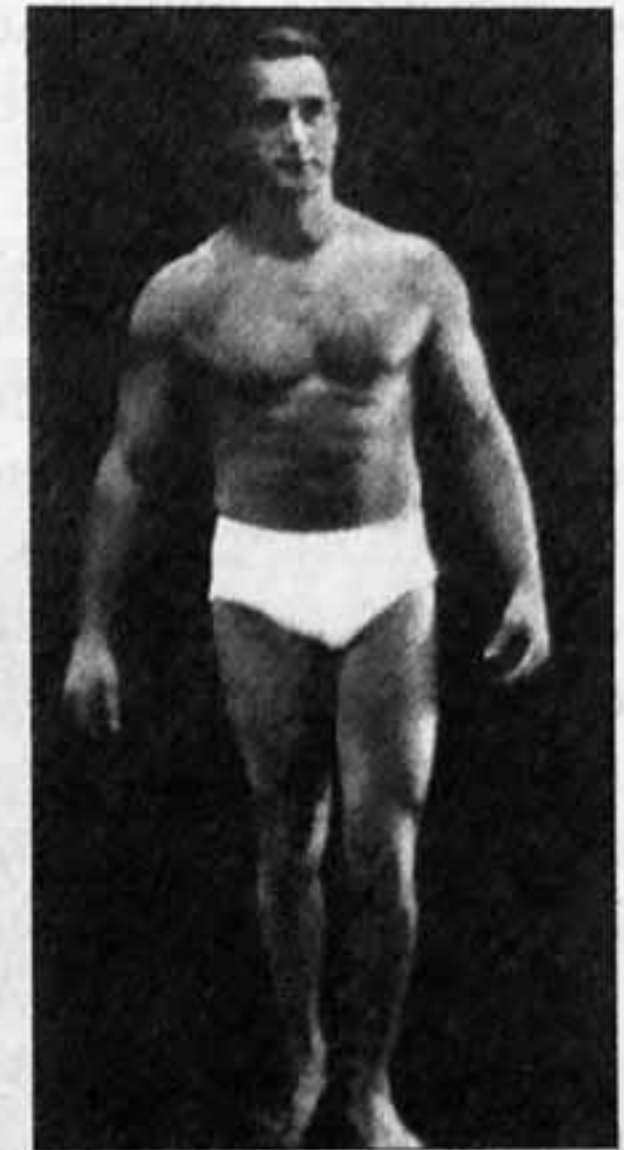
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 6



Ноги

Ягодицы

Бедра



Чарльз Атлас.
Фотография опублико-
вана в «Энциклопедии
физической культуры»
(1938 год).

Если попросить вас предста-
вить идеальные ноги атлета,
какая картинка возникает в ва-
шем сознании в первую оче-
редь? Ноги танцора? Мастера
боевых искусств? Футболиста?
Такого велосипедиста мирового
класса, как Лэнс Армстронг?
Или что-то прямо противопо-
ложное?

Думаю, спектр ответов будет
довольно широким. Лично я
всегда мечтал о стройных мус-
кулистых ногах Чарльза Атласа.
Почему? Потому что в самом
раннем возрасте я переболел по-
лиомиелитом и буквально был
вынужден в течение *долгих* лет
заниматься восстановлением
своих ног. Долгое время я про-
вел на костылях, что оказалось
не таким уж бесполезным заня-
тием, поскольку это позволило мне серьезно развить
мышцы рук, что было несвойственно парням моего воз-
раста.

В те годы я частенько проводил выходные в гостях
у дедушки. Я обязательно шел в его личную библиотеку
и зачитывался «Энциклопедией физической культуры»
и журналами, которые выходили с 1920-х по 1940-е го-
ды. Особенно мне нравился журнал «Физическая куль-

тура», издаваемый Мак-Фадденом. Он открыл для меня мир новых возможностей.

Статьи, опубликованные в этом журнале, намного опережали свое время, поскольку затрагивали не только вопросы физического развития, здоровья и силы человека. Мак-Фадден затрагивал вопросы, связанные с развитием позитивных мысленных установок и силой мотивации. Это было именно то, в чем нуждались многие американцы в годы Великой депрессии... и я со своими ногами.

Больше всего в этих журналах мое внимание привлекали статьи, написанные Чарльзом Атласом. Отчасти это было связано с тем, что с самого раннего детства я постоянно слышал рассказы о нем от отца, дедушки и дядей. По их мнению, это был *мужчина* в полном смысле слова. Но одна статья, опубликованная в 1936 году, особенно потрясла меня. Она была написана Чарльзом Атласом в 43-летнем возрасте. В ней он излагал свою философию общего здоровья, развития силы и физического совершенствования.

В статье господин Атлас высказывал твердое убеждение в том, что достигнутые им результаты были в огромной мере связаны с его отказом от использования на тренировках различного спортивного оборудования. На сопровождавших статью фотографиях физическое совершенство автора было куда более заметным, чем на фотографиях начала 1920-х годов. Можно было сказать, что с возрастом он выглядел все лучше и лучше.

Именно эта статья Чарльза Атласа породила во мне мечту — не только сформировать красивую, мускулистую фигуру, как у него, но и пробежать 15 километров за час (именно это сделал рано утром перед написанием статьи сам Чарльз Атлас). Для паренька на костылях это было действительно мечтой! Тогда же я объявил деду: «Настанет день, когда я пробегу 15 километров так же быстро, как Чарльз Атлас».

Можете себе представить, с каким рвением я стал выполнять упражнения на укрепление ног, когда дедушка записал меня, 10-летнего мальчишку, на курсы Атласа. Я очень хотел научиться бегать, как бегал мой кумир. Те упражнения принесли мне колоссальную пользу. К 12 годам я уже был обладателем трех голубых ленточек за победы в школьных и районных соревнованиях.

Они состояли из забега на 50 метров с барьерами, спринтерского бега на 50 метров и кросса на 800 метров. (Из двадцати одного участника этого забега до финиша добрались только трое.)

Кроме того, упражнения на укрепление ног значительно облегчили мне задачу по овладению боевыми искусствами, которыми я увлекся примерно в 17-летнем возрасте.

Поверьте, у меня не возникало никаких проблем с нанесением любых, даже самых мощных ударов ногами.

Уверяю вас, что выполнение этих упражнений поможет значительно улучшить форму ваших ног. Вы будете одновременно развивать силу, гибкость, чувство равновесия, координацию движений, выносливость, скорость и внешний вид. И запомните: чувство равновесия



*Бернар Мак-Фадден
в возрасте 70 лет.*

является определяющим фактором всестороннего развития силы и выносливости, в особенности по достижении преклонного возраста.



А теперь давайте знакомиться с семеркой упражнений, которые станут неотъемлемой частью вашего здорового образа жизни и подарят вам силу и выносливость. Вот эти упражнения.

1. ПРИСЕДАНИЕ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ
2. ПРИСЕДАНИЕ «НОЖНИЦЫ»
3. НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА НАЗАД В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ
4. СВЕДЕНИЕ КОЛЕНЕЙ
5. РАЗВЕДЕНИЕ КОЛЕНЕЙ
6. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ ПО ЛИДЕРМАНУ
7. МАХИ НОГОЙ

Чарльз Атлас. Фотография опубликована в июльском номере «Физической культуры» за 1937 год.



ПРИСЕДАНИЕ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

Исходное положение

Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь.

Начали

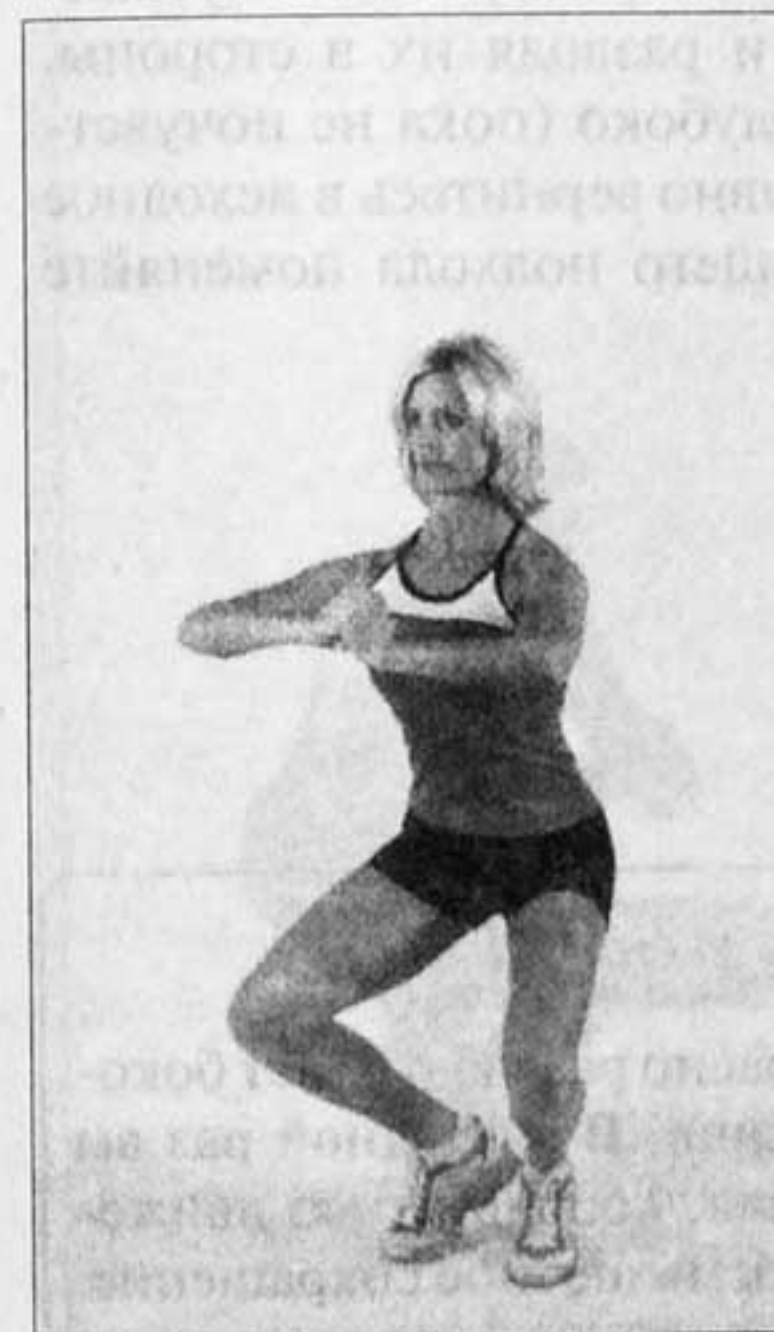
Поднимитесь высоко на носки и максимально напрягите мышцы ног.

Продолжаем

Медленно опускаясь на носках и удерживая равновесие, выполните глубокое приседание. Затем медленно поднимитесь. Все движения выполняются на носках. Когда вы достаточно освоите данное упражнение, можете время от времени менять темп приседаний.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

При этой разновидности глубокого приседания прорабатываются все структуры, задействованные в работе ног. Чарльз Атлас требовал от своих учеников выполнения 100 приседаний как минимум за один подход. Количество выполняемых подходов зависит от ваших индивидуальных особенностей.



ПРИСЕДАНИЕ «НОЖНИЦЫ»

Исходное положение

В положении стоя скрестите ноги, как показано на фотографии, и равномерно распределите вес тела на обе ноги.

Начали

Для поддержания равновесия вытяните руки перед собой.

Продолжаем

Стараясь держать спину прямо, медленно опускайтесь, сгибая ноги в коленях и разводя их в стороны. Присядьте как можно более глубоко (пока не почувствуете дискомфорт), а затем плавно вернитесь в исходное положение. Во время следующего подхода поменяйте положение ног.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Данное упражнение прекрасно разрабатывает боковые пучки четырехглавых мышц. В очередной раз вы тренируете чувство равновесия, координацию движений и учитесь контролировать мышечное сокращение.



НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА НАЗАД В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Исходное положение

Встаньте на колени. Спина прямая. Начинающие могут держать руки на поясе. Продвинутые атлеты держат руки на затылке.

Начали

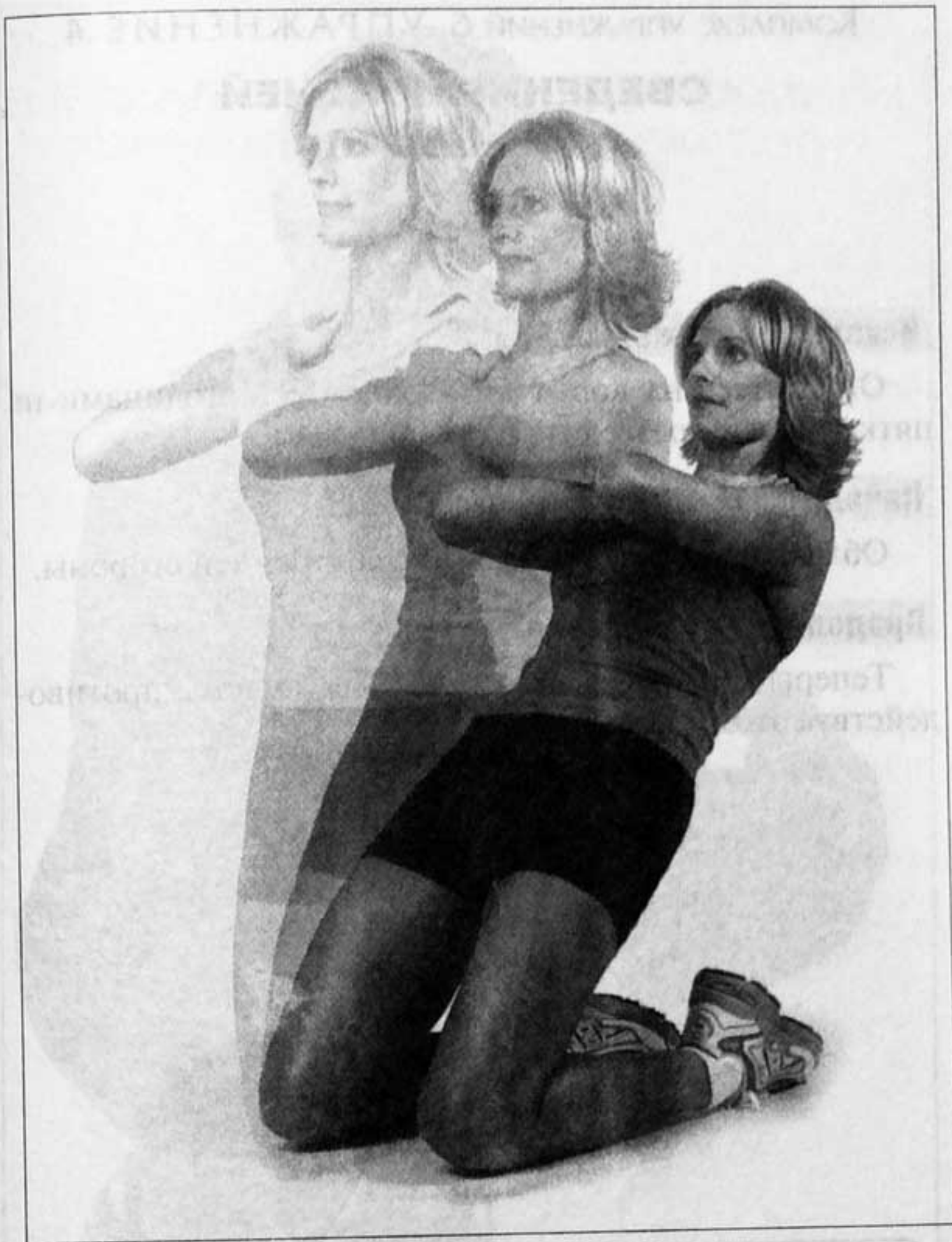
Сильно напрягите ягодичные и брюшные мышцы.

Продолжаем

Медленно наклонитесь назад, сохраняя во всех группах мышц напряжение. Отклонитесь как можно дальше назад (пока не почувствуете дискомфорт), затем вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Я был восхищен степенью напряжения мышц во время выполнения данного упражнения. Когда вы сможете делать 10 повторений за один подход, вы поразитесь достигнутым результатам.



О'кей, принимается. Я узнал этот вариант упражнения от Уэнди Пэтт. И как большинство из вас об этом знает, Ее Королевское Высочество (я говорю это со всем подобающим уважением) всю свою сознательную жизнь была танцовщицей. Так вот, пока Уэнди не показала свой вариант исполнения, я считал, что мне известны все версии. Оказывается, нет! Это упражнение прекрасно проработает ваши четырехглавые и брюшные мышцы (да-да, вы правильно прочли, брюшные мышцы).

СВЕДЕНИЕ КОЛЕНЕЙ

Исходное положение

Опуститесь на корточки. Обопритесь ягодицами на пятки, колени разведите в стороны.

Начали

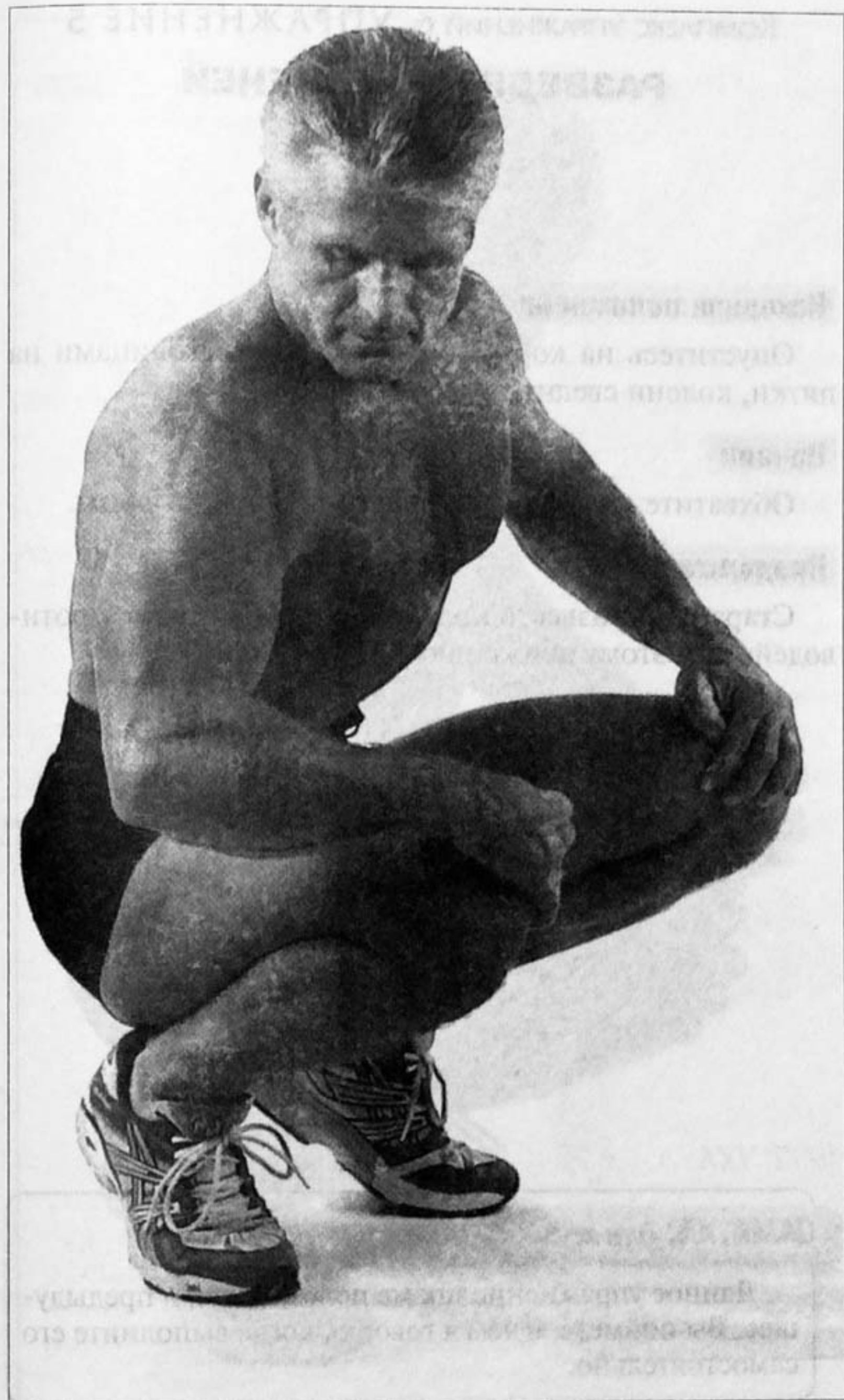
Обхватите колени ладонями с внутренней стороны.

Продолжаем

Теперь старайтесь свести колени вместе, противодействуя этому движению руками.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это упражнение «двойного назначения». Оно превосходно прорабатывает внутренние пучки мышц бедер, а также не менее эффективно нагружает верхний отдел спины, плечи и руки. Старайтесь выполнять его как можно чаще.



РАЗВЕДЕНИЕ КОЛЕНЕЙ

Исходное положение

Опуститесь на корточки. Обопритесь ягодицами на пятки, колени сведите вместе.

Начали

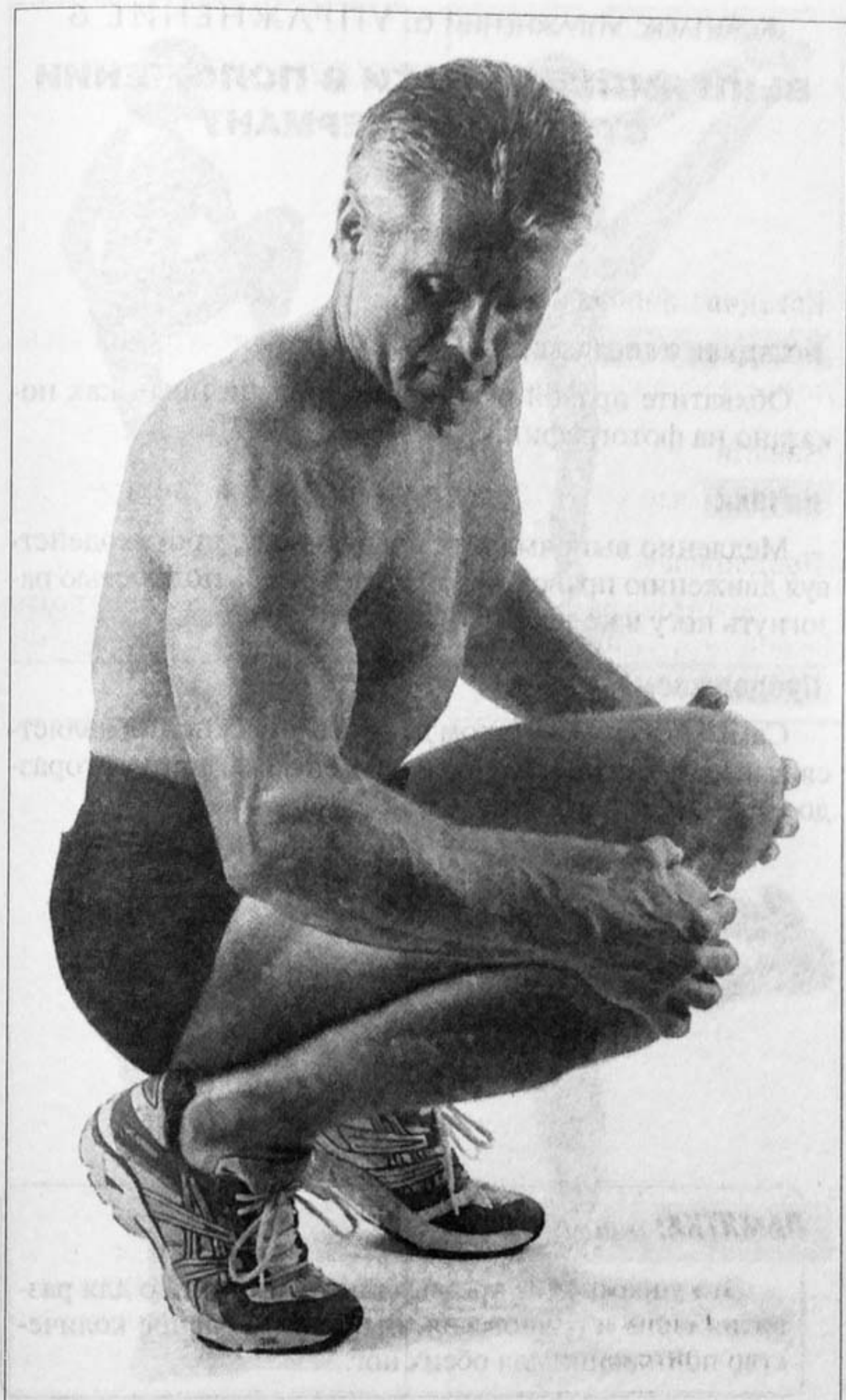
Обхватите колени ладонями с внешней стороны.

Продолжаем

Старайтесь развести колени как можно шире, противодействуя этому движению руками.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Данное упражнение так же полезно, как и предыдущее. Вы поймете, о чем я говорю, когда выполните его самостоятельно.



ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ ПО ЛИДЕРМАНУ

Исходное положение

Обхватите правой рукой стопу правой ноги, как показано на фотографии.

Начали

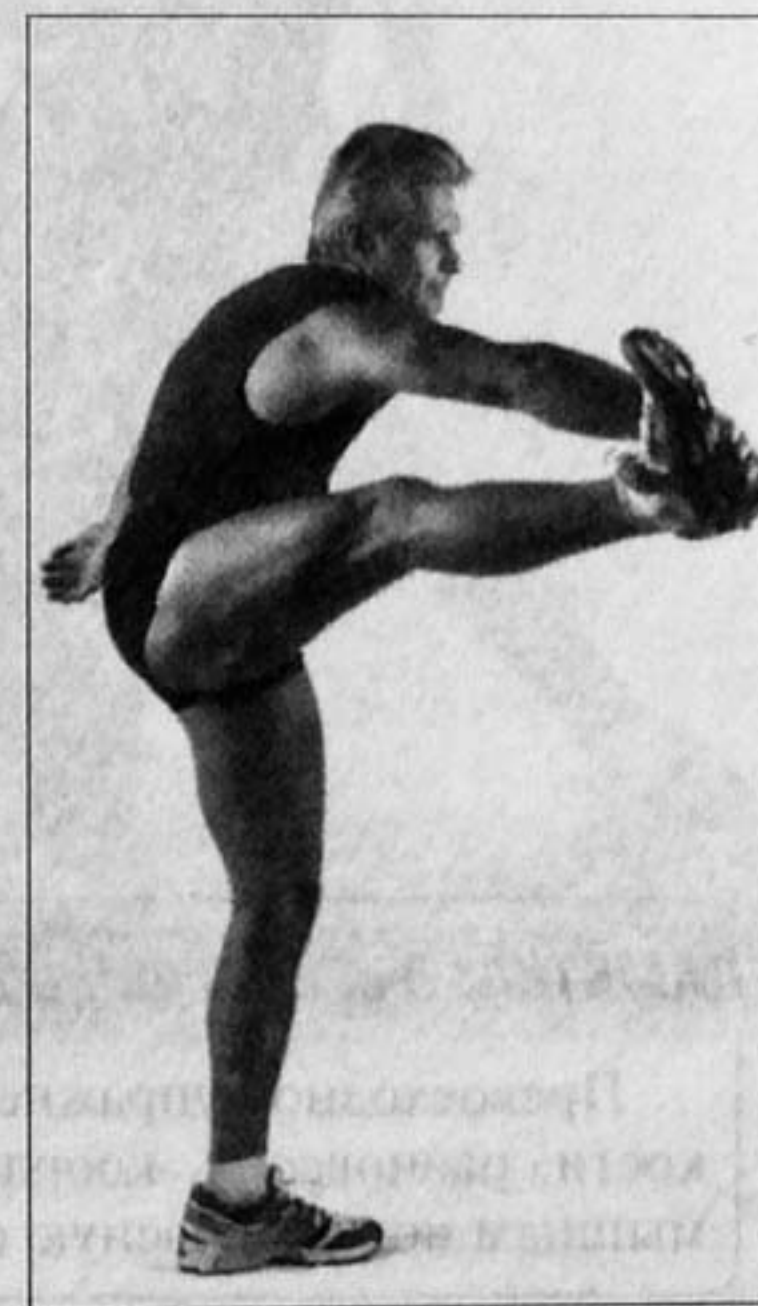
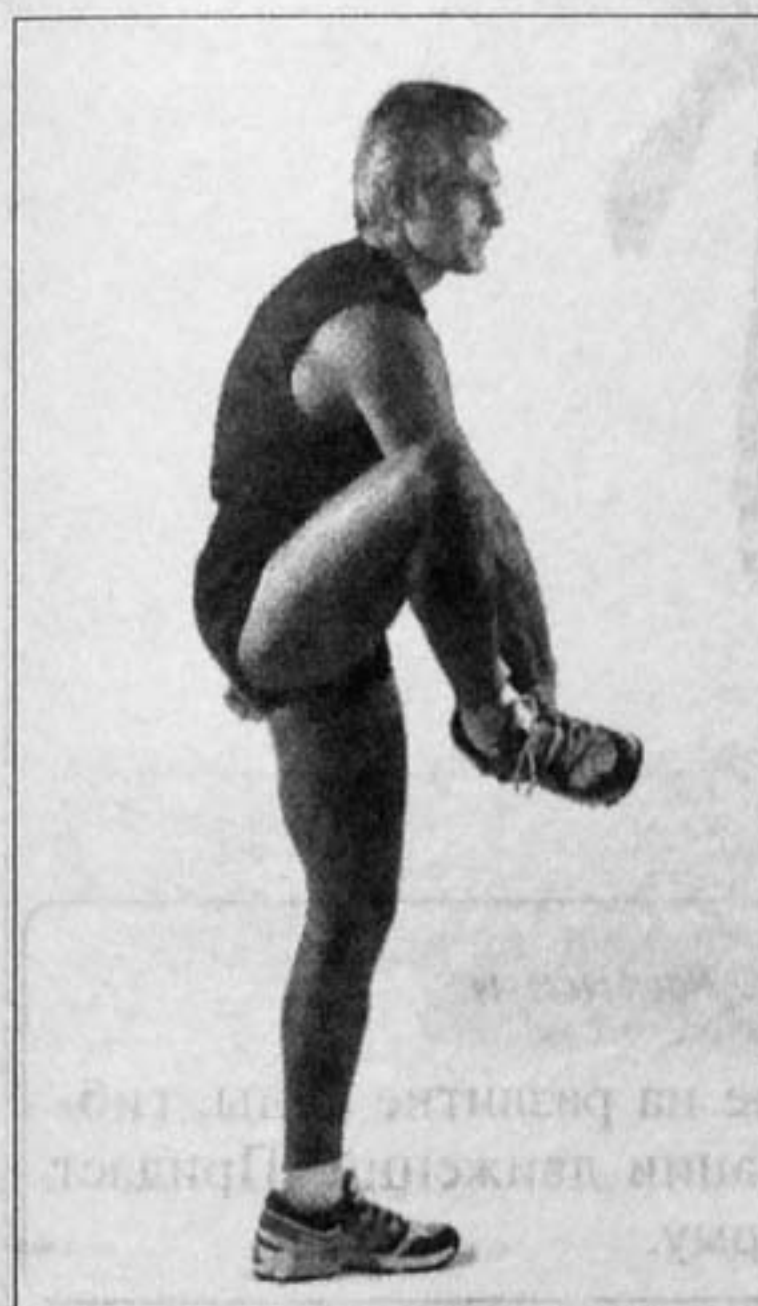
Медленно выпрямляйте правую ногу, противодействуя движению правой рукой. Стремитесь полностью разогнуть ногу в колене.

Продолжаем

Самым трудным этапом данного упражнения является выпрямление ноги. Но со временем вам станет гораздо легче выполнять его.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это упражнение чрезвычайно эффективно для развития силы и равновесия. Выполните равное количество повторений для обеих ног.



МАХИ НОГОЙ

Исходное положение

Займите положение стойки на одной ноге. Руки опущены вдоль туловища.

Начали

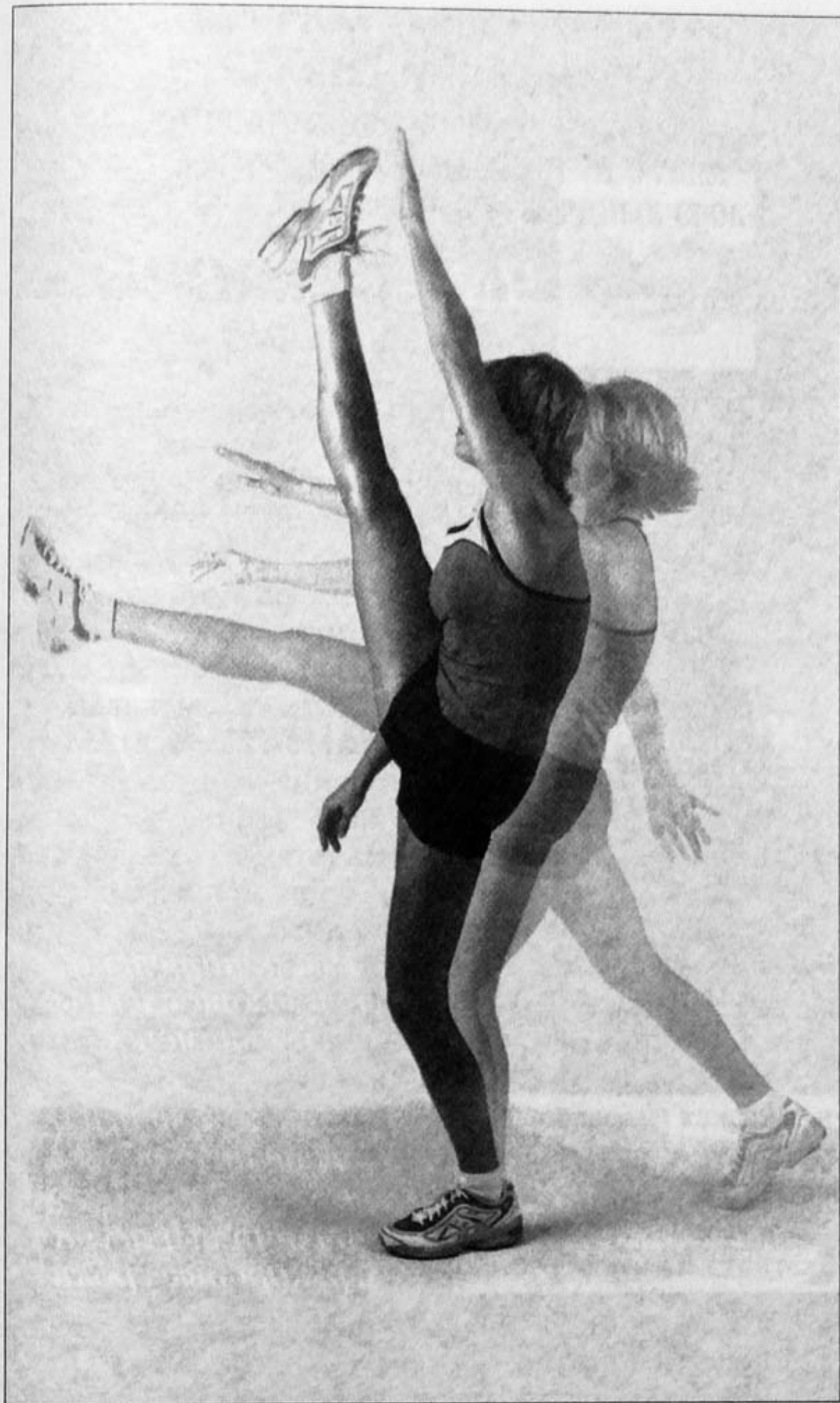
Выполните сильный мах вперед свободной ногой.

Продолжаем

Выполните ногой махи вперед, назад и в стороны.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Превосходное упражнение на развитие силы, гибкости, равновесия, координации движений. Придает мышцам ног прекрасную форму.





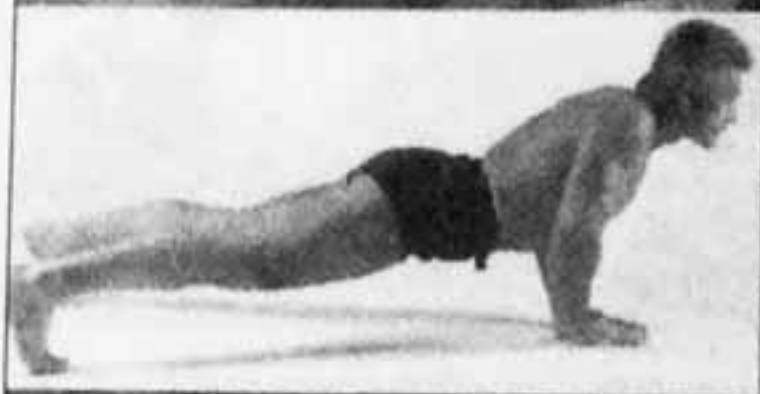
Чудо-СЕМЕРКА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 7

*Исключительно
для подготовленных
спортсменов*

*Максимальный
мышечный объем*

*Отличная фигура
в рекордные сроки*



Чудо-СЕМЕРКА. Комплекс упражнений 7

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО

ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ —
МАКСИМАЛЬНЫЙ МЫШЕЧНЫЙ ОБЪЕМ
И ОТЛИЧНАЯ ФИГУРА В РЕКОРДНЫЕ СРОКИ

Если вы вернетесь к комплексу упражнений 1, то вспомните, что Чарльз Атлас продавал свою систему динамических упражнений на сокращение мышечных групп по частям. Каждая часть была рассчитана на неделю тренировок. Всего их было двенадцать. Все это означало, что Атласу было необходимо дать заметить ученикам ощутимые результаты практически с первого дня занятий. В противном случае они могли утратить веру в успех и бросить занятия.

На самом деле за все время существования курсов Атласа от продолжения занятий отказалось меньше 5 процентов сторонников его идей. И Чарльз Атлас был вынужден вернуть по 35 долларов (эквивалентны сегодняшним 360 долларам) каждому из них. Не забывайте, что это происходило в 1929 году, то есть в период Великой депрессии. Господин Атлас и его партнер по бизнесу Чарльз Роман стали в то время миллионерами. Неправдоподобно? Но это действительно так.

Я рассказываю вам обо всем этом потому, что краеугольным камнем тренировочного метода Атласа было



отжимание, то есть упражнение 1 первого занятия. Господин Атлас считал его самым эффективным. Успехи, достигнутые с помощью метода Атласа, стали уже достоянием американской истории. Но так же, как и в старые добрые времена, в наши дни отжимание продолжает оставаться *лучшим из всех упражнений!*

По этой причине расписание тренировок, которое сейчас будет предложено вашему вниманию, полностью

состоит из отжиманий. Хочу поделиться с вами историей, которую в июне 2001 года мне рассказал мой друг Уэйн, страдавший так называемым «синдромом тяжелоатлета». Он позвонил мне и заявил: «Привет, Джон. Знаешь, ты был абсолютно прав». Я сказал: «Приятно слышать, но в чем я был прав?» Уэйн ответил, что прочел статью в журнале «Iron Man», в которой давалась оценка всем заявлениям, сделанным мною с тех пор, как мы с Уэйном учились в институте, то есть на протяжении более чем 30 лет.

Я был шокирован. Почему? Потому что «Iron Man» — один из журналов по бодибилдингу, которые первыми стали пропагандировать применение стероидов и других

химических соединений наряду с силовыми тренировками. Вот выдержка из моей книги «Pushing Yourself to Power», в которой история рассказана полностью.



Отжимания были краеугольным камнем системы по развитию силы Чарльза Атласа.

«Концепция ежедневного выполнения большого количества отжиманий не является уникальным достоинством моей программы. В июньском выпуске журнала «Iron Man» за 2001 год Билл Старр опубликовал потрясающую статью, в которой приводил два примера невероятных результатов, достигнутых людьми, чьи тренировки заключались в выполнении исключительно *одних отжиманий*. Причем автор утверждал, что был непосредственным свидетелем этих достижений.

Первым примером служил его друг Джек Кинг из Уинстон-Сейлема, штат Северная Каролина. После аварии, когда он был на грани жизни и смерти, Джек понял, что больше не сможет выполнять упражнений с отягощениями с нагрузкой на мышечные группы верхней части туловища. *Вообще никаких упражнений*. Ни на горизонтальной, ни на наклонной скамье — *никаких*.

Далее господин Старр писал, что его друг придумал и начал делать неполные отжимания, при выполнении которых ноги располагались на скамье, а руки на блоках, что позволяло снять нагрузку с кистей рук и избежать болезненных ощущений. Медленно, но настойчиво господин Кинг дошел до состояния, когда мог сделать 4 подхода по 150 отжиманий в каждом. Достигнутые им результаты были поистине ошеломляющими. Продолжая начатое дело, Джек Кинг стал призером нескольких соревнований по бодибилдингу, включая конкурс на звание «Мистер Америка».

Другая история, рассказанная Биллом Старром, произошла в то время, когда он служил в военно-воздушных силах США и был расквартирован в Исландии. Один молодой капрал довел свое тело до безобразного состояния, набрав 23 килограмма лишнего веса. Вскоре этот молодой человек должен был ехать в отпуск и решил, что должен предстать перед глазами своей молодой жены в прекрасной форме (он женился всего за неделю до отправки в Исландию).

Этот бравый парень взял себя в руки, перестал пьянствовать и начал ограничивать себя в еде. Затем он вспомнил, насколько эффективными были отжимания в лагере для новобранцев, и решил сделать эти упражнения частью своей повседневной жизни.

Но существовала одна проблема. Он довел себя до такого состояния, что с большим трудом мог отжаться даже 15 раз. Однако, проявив железную силу воли, этот парень медленно, но верно стал постепенно увеличивать и число повторений, и число подходов.



Эрл Лидерман, «король» заочного обучения бодибилдингу в 1920-е годы, активно использовал отжимания.

Менее чем через месяц парень стал напоминать греческого бога с поистине великолепно развитыми мышцами рук, груди и плеч. «Он выглядел так, как будто целыми днями выполнял упражнения высшей категории сложности по бодибилдингу».

Старр писал, что всякий раз, когда он видел капрала на воздушной базе, будь то комната отдыха, клуб, столовая или казарма, тот ложился на пол и начинал отжиматься. Постепенно молодой солдат довел количество отжиманий в подходе до 75 и стал ежедневно выполнять 20 подходов, то есть в общей сложности отжимался по 1500 раз в день. Старр отмечал, что еще нигде и никогда не встречал человека, который бы так быстро и радикально улучшил свою фигуру.

Позволю себе поспорить с последним заявлением Билла Старра. Почему? Потому что эффективность любого подхода к достижению любой цели определяется единственной вещью — РЕЗУЛЬТАТАМИ!

Если что-то приносит невиданные доселе результаты, значит, это «что-то» должно являться чрезвычайно эффективным методом.

Отжимание — упражнение, которое с давних времен в истории человечества использовалось для формирования пропорциональной фигуры, развития необычайной силы и колоссальной выносливости, — при грамотном использовании может считаться *продвинутым упражнением для культуристов*.

Памятуя об этом, хочу предложить вам семь вариантов отжиманий, которые помогут вам развить невероятную силу, потрясающую выносливость, а также сформировать поистине божественную фигуру.

Вот эти семь упражнений.

1. ОТЖИМАНИЕ ФЬЮРЕЯ
2. СТАНДАРТНОЕ ОТЖИМАНИЕ ЛИДЕРМАНА
3. ОТЖИМАНИЕ ПО ЛИДЕРМАНУ С ВЫСОКО ПОДНЯТЫМИ СТУПНЯМИ
4. ОТЖИМАНИЕ АТЛАСА I
5. ОТЖИМАНИЕ АТЛАСА II
6. ОТЖИМАНИЕ В СТОЙКЕ НА РУКАХ
7. УСЛОЖНЕННЫЕ ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА

Несмотря на то что вам будут предложены семь вариантов выполнения отжимания, у вас нет необходимости выполнять их все в ходе одной тренировки. Основная идея состоит в том, чтобы продемонстрировать вам широкий спектр возможностей проработки мышц под разными углами и в различных плоскостях, что со временем позволит не только до предела развить силу, но и достичь физического совершенства.

Число подходов и повторений будет зависеть от вас. Большинство наших учеников подтягиваются по несколько раз в день. Многие настолько окрепли, что отжимаются ежедневно более 500 раз и диву даются достигнутым уровнем физического совершенства.

Независимо от того, какой вариант упражнения вы выберете, вы обязаны выполнять его безукоризненно. Ягодичные и брюшные мышцы должны находиться в постоянном напряжении.

Отжимания в стойке на руках должны выполняться только очень подготовленными в физическом отношении атлетами. На своем веку я повидал немало мужчин, которые легко выполняли жим штанги весом более 180 килограммов, но не могли выполнить элементарного стандартного отжимания в стойке, не говоря уже о различных вариантах данного упражнения.

В любом случае при его выполнении вы должны соблюдать необходимые меры предосторожности и убирать из радиуса вашего возможного падения все потенциально опасные предметы.

Внимательно изучите все фотографии.

Делайте выдох во время нарастания напряжения в мышцах или по достижении максимального напряжения, а *вдох* — в фазе опускания туловища.



Актер Вуди Строуд добился такой физической формы, ежедневно выполняя тысячу отжиманий.



Для поддержания своей прекрасной формы Гершель Уокер выполняет по полторы тысячи отжиманий в день.

ОТЖИМАНИЕ ФЬЮРЕЯ

Исходное положение

Примите положение упор лежа, руки на ширине плеч. Голову наклоните так, чтобы видеть носки ног. Раздвиньте ноги шире плеч. Ноги держите прямо.

Начали

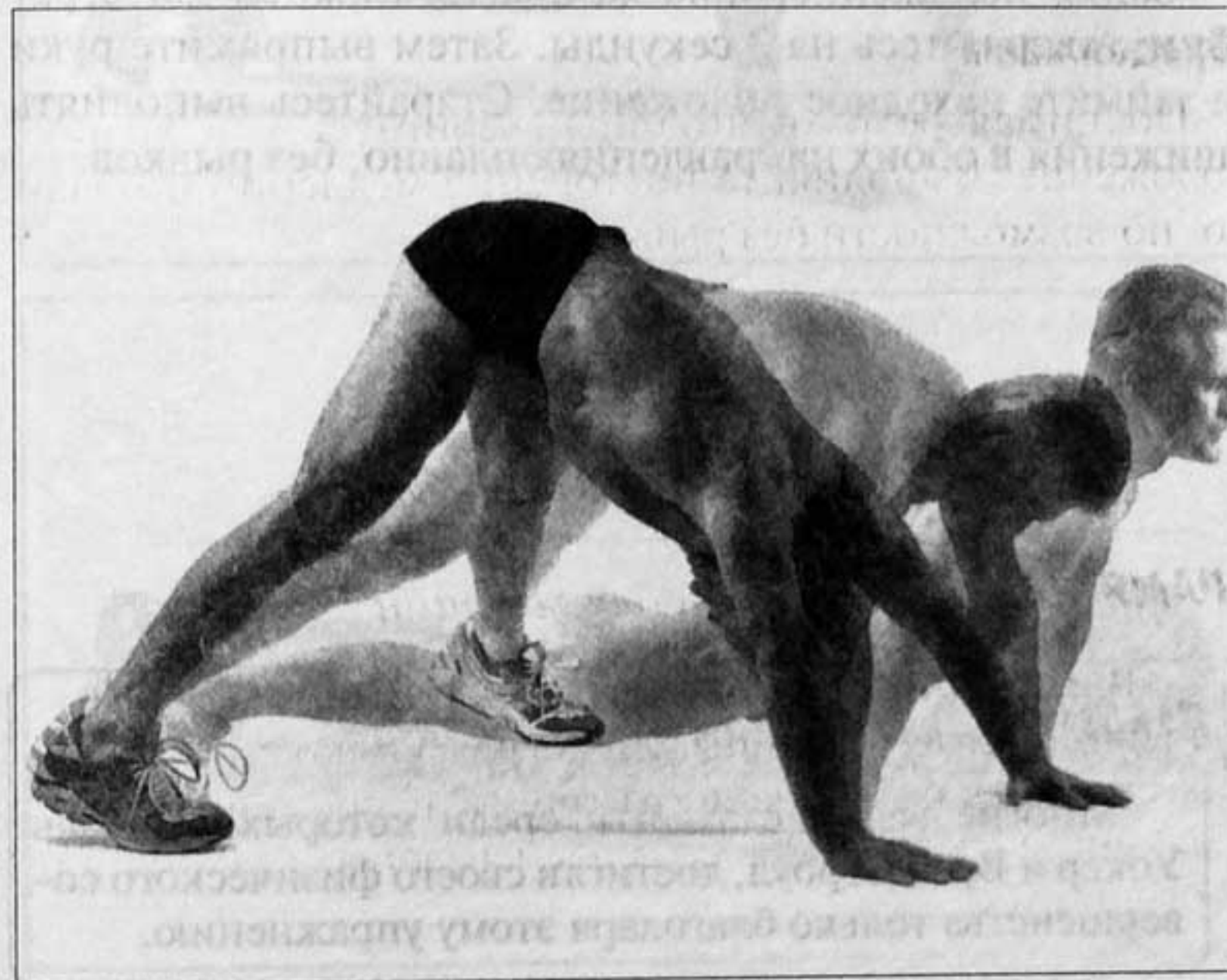
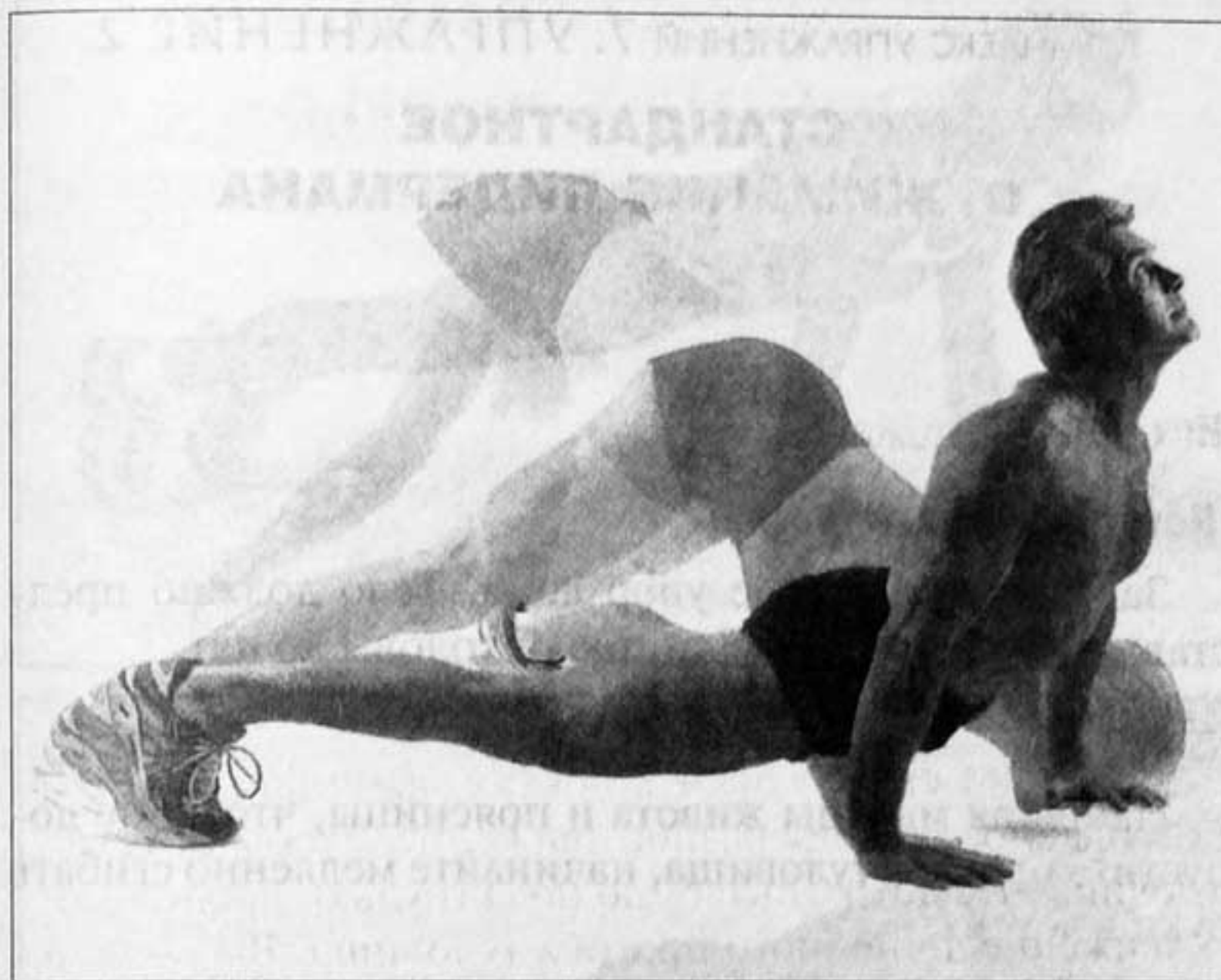
Медленно сгибая руки в локтях, начинайте выполнять плавное волнообразное движение, чтобы опустить туловище. Не дотрагиваясь до пола грудью, продолжайте движение до полного прогиба туловища. Вы должны выпрямить руки и устремить взгляд вверх. Старайтесь держать трицепсы в постоянном напряжении.

Продолжаем

Поднимая бедра и ягодицы, вернитесь в исходное положение. Выполняйте повторения медленно и плавно, по возможности без рывков.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Вначале упражнение может показаться очень трудным. Многие мужчины, способные выполнить жим штанги весом 180 килограммов в положении лежа, не могли сделать подряд 25 элементарных отжиманий от пола.



СТАНДАРТНОЕ ОТЖИМАНИЕ ЛИДЕРМАНА

Исходное положение

Займите положение упор лежа. Тело должно представлять собой прямую линию от головы до пят.

Начали

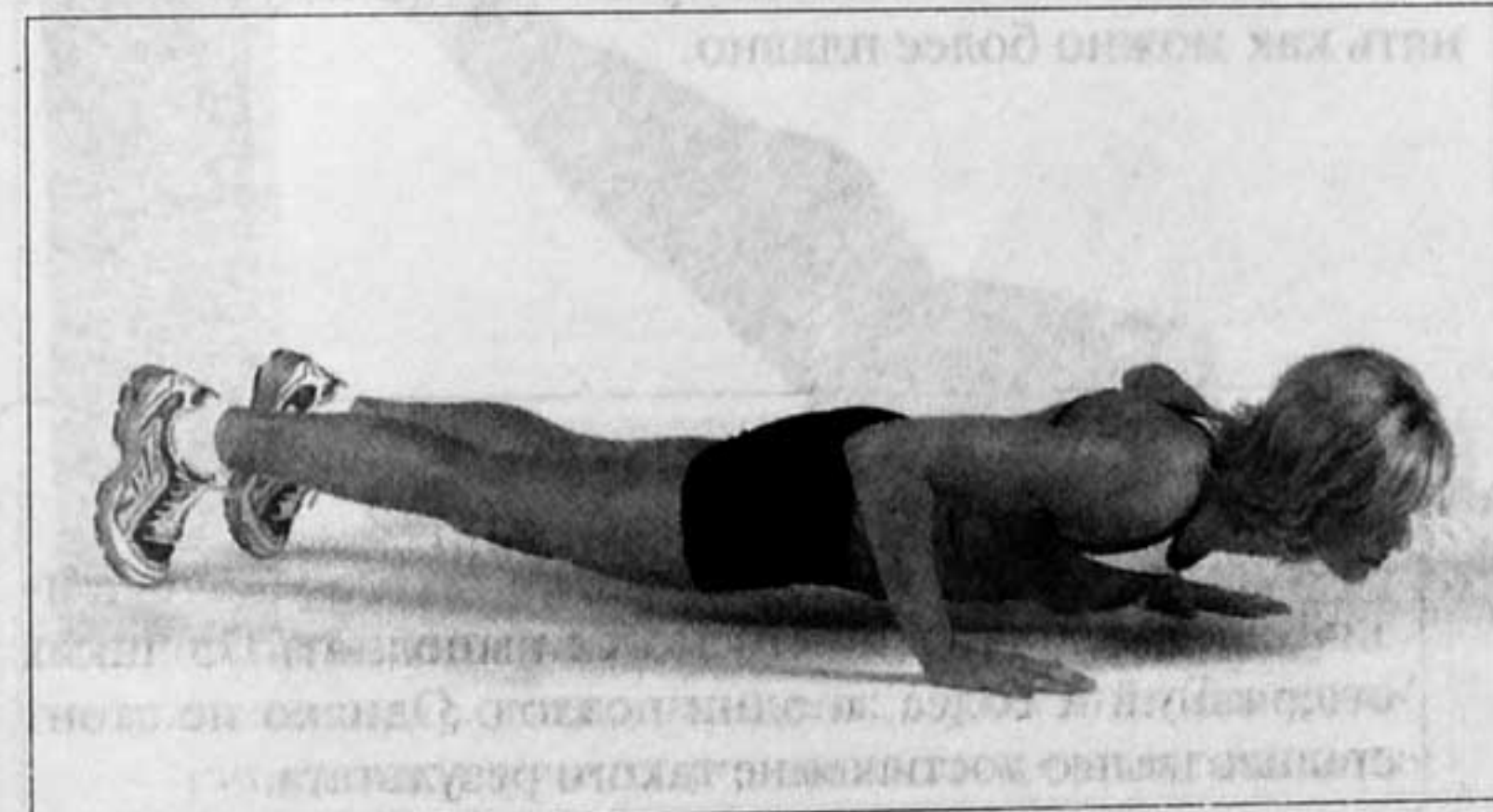
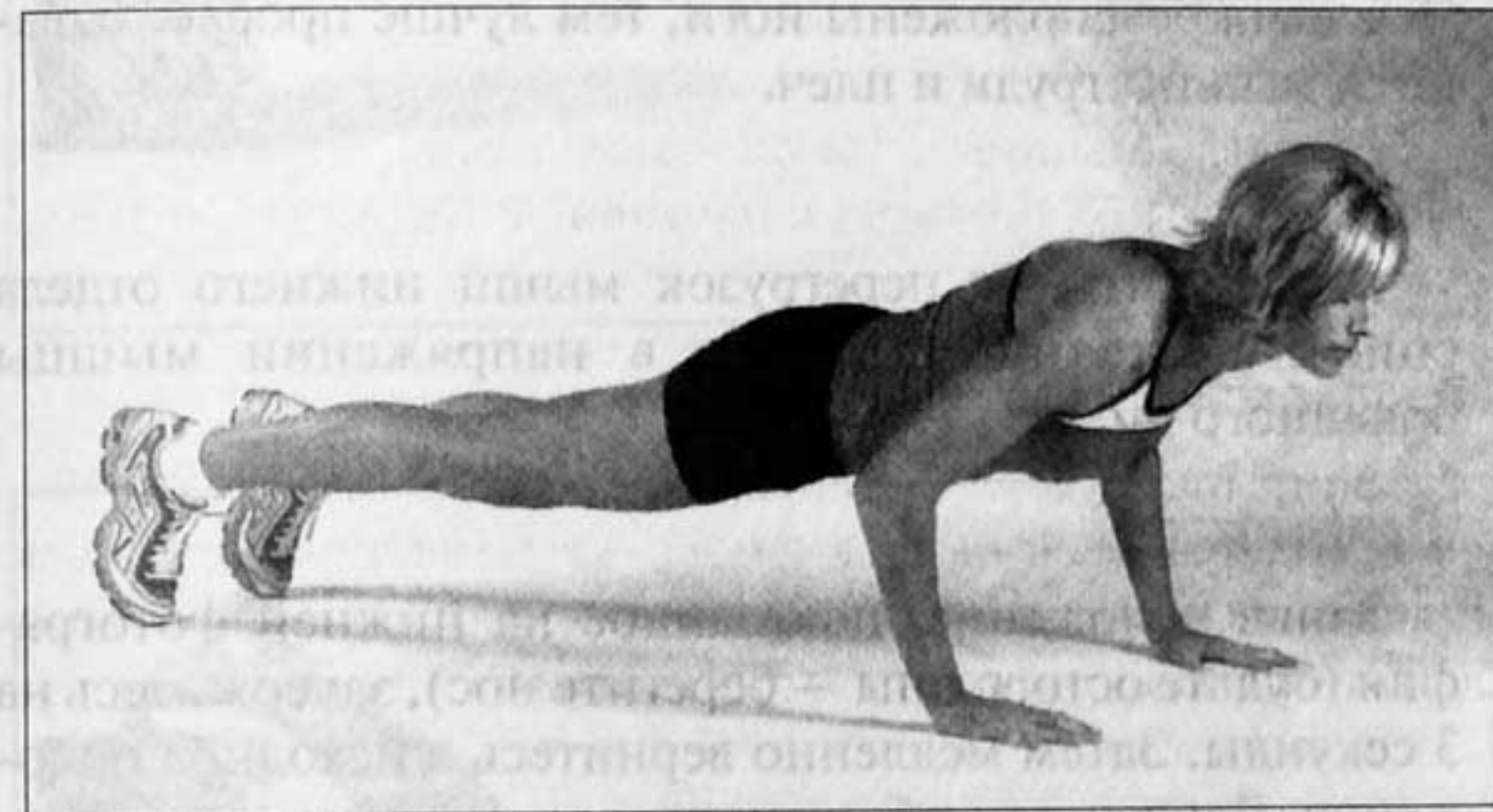
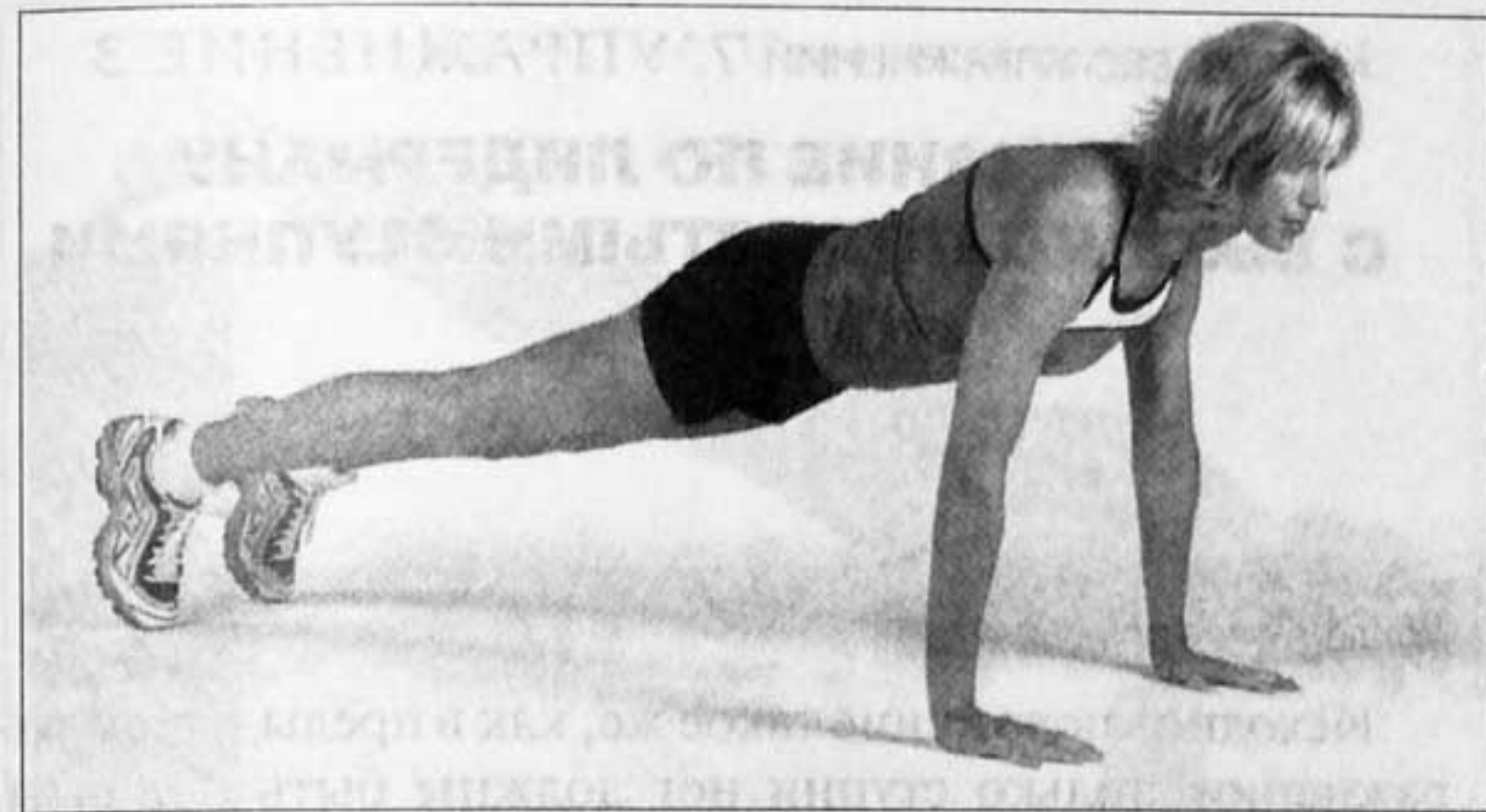
Напрягая мышцы живота и поясницы, чтобы не допустить прогиба туловища, начинайте медленно сгибать руки в локтях.

Продолжаем

Заняв положение, показанное на нижней фотографии, задержитесь на 3 секунды. Затем выпрямите руки и займите исходное положение. Старайтесь выполнять движения в обоих направлениях плавно, без рывков.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Многие великие атлеты, среди которых Гершель Уокер и Вуди Струуд, достигли своего физического совершенства только благодаря этому упражнению.



ОТЖИМАНИЕ ПО ЛИДЕРМАНУ С ВЫСОКО ПОДНЯТЫМИ СТУПНЯМИ

Исходное положение

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении, только ступни ног должны быть подняты. Чем выше расположены ноги, тем лучше прорабатываются мышцы груди и плеч.

Начали

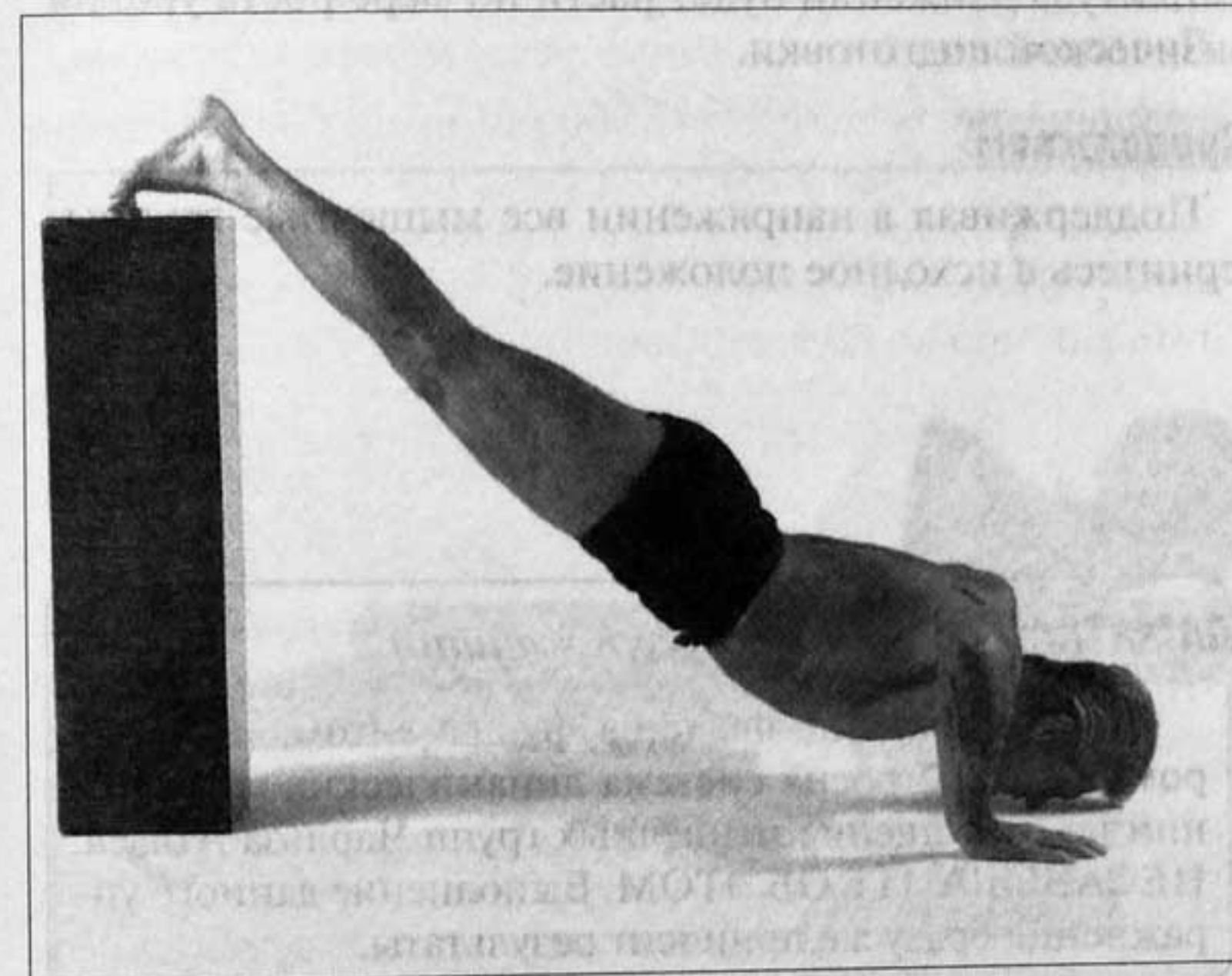
Для защиты от перегрузок мышц нижнего отдела спины постоянно держите в напряжении мышцы брюшного пресса.

Продолжаем

Заняв положение, показанное на нижней фотографии (будьте осторожны — берегите нос), задержитесь на 3 секунды. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Движения в обоих направлениях следует выполнять как можно более плавно.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Многие наши ученики достигли такого уровня физической подготовки, что могут выполнять 75 таких отжиманий и более за один подход. Однако не стоит ставить целью достижение такого результата.



ОТЖИМАНИЕ АТЛАСА I

Исходное положение

Установите два стула на таком расстоянии друг от друга, чтобы вы могли выполнить между ними глубокое отжимание, то есть чтобы грудная клетка опускалась ниже точки опоры рук. Руки прямые, мышцы живота напряжены, спина прямая.

Начали

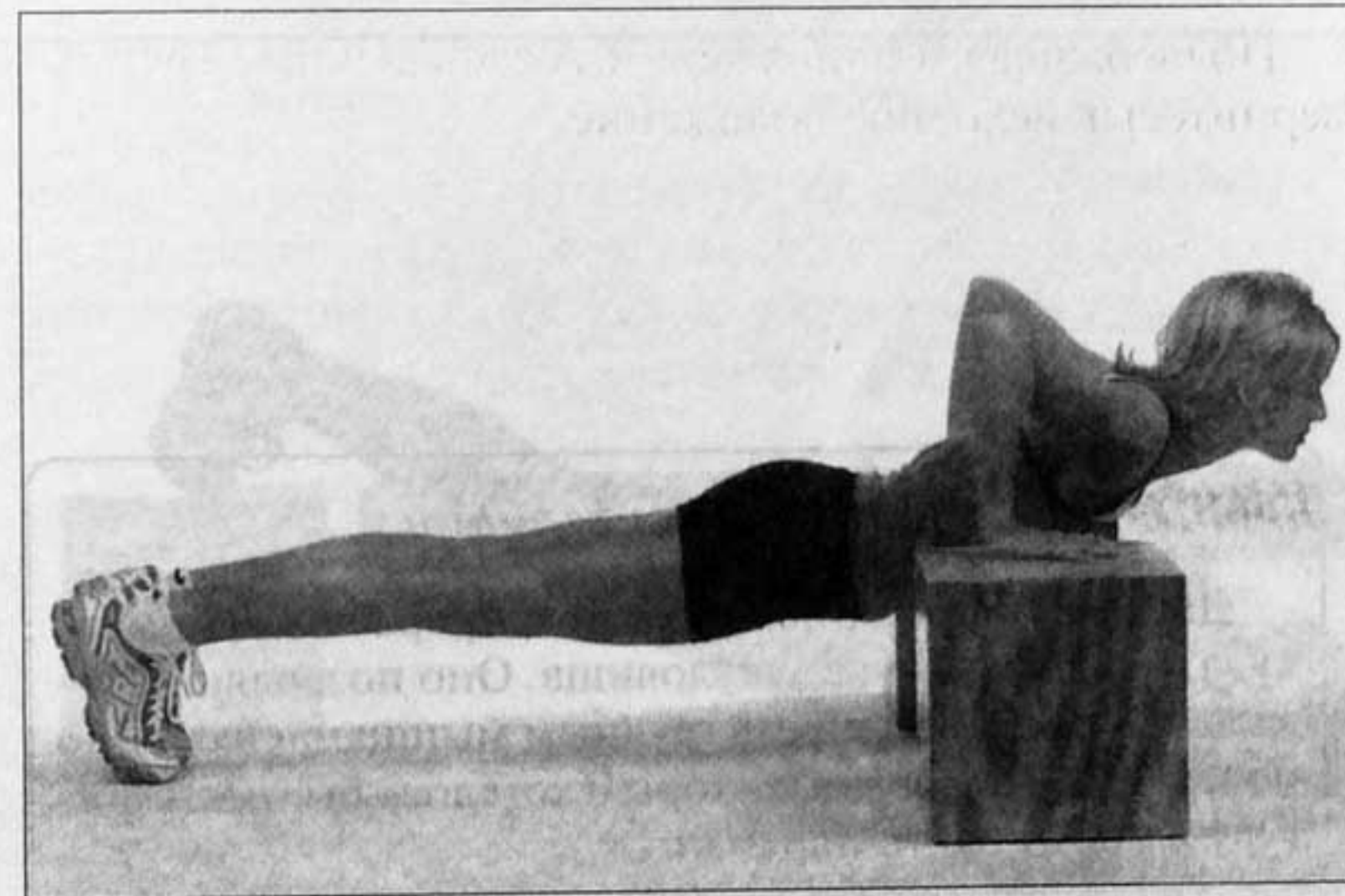
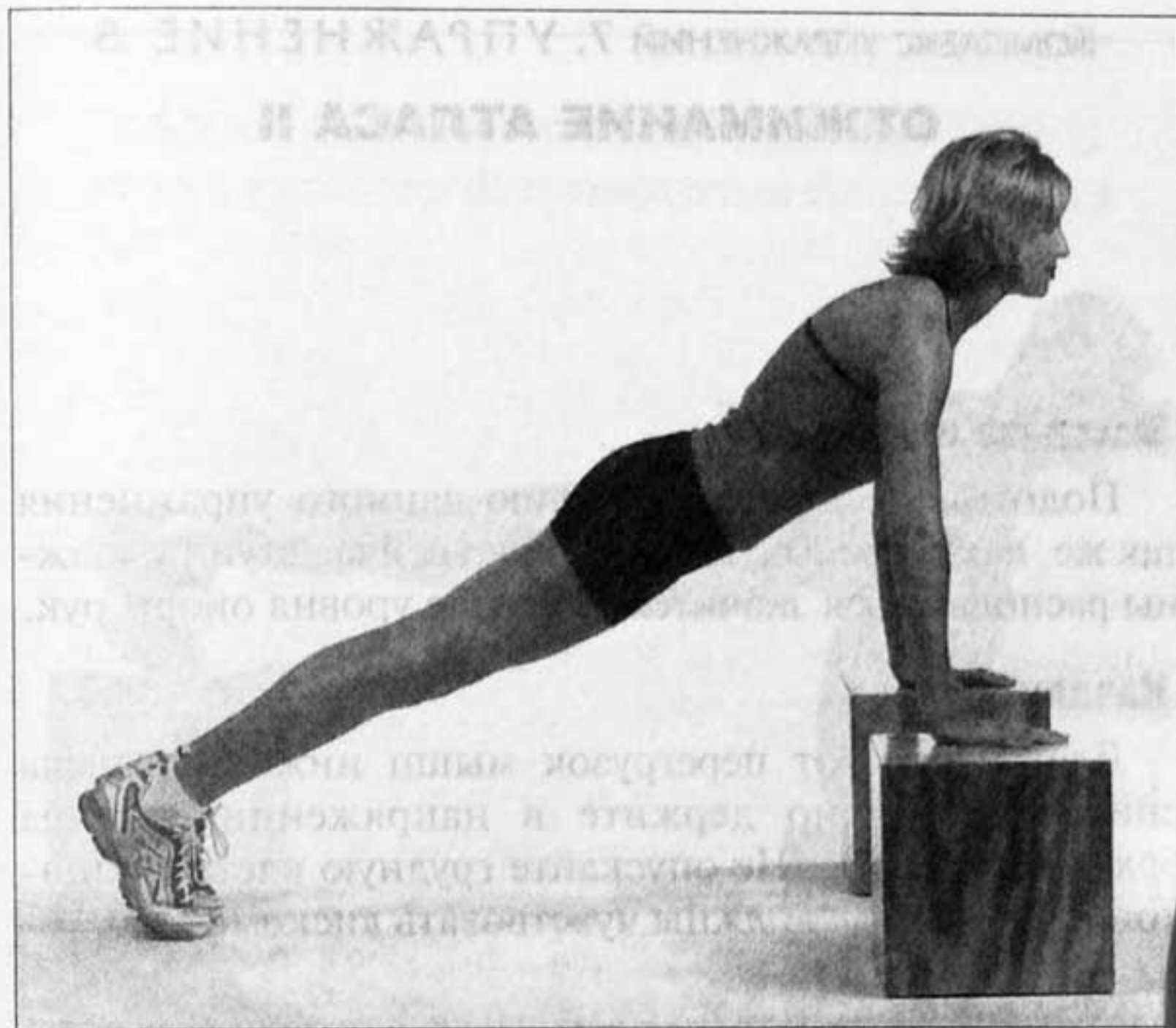
Медленно опускайте туловище до полного напряжения всех мышц груди. Не старайтесь опускать грудную клетку ниже положения, в котором вам комфортно. Амплитуда движений будет расти по мере роста уровня физической подготовки.

Продолжаем

Поддерживая в напряжении все мышечные группы, вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Это упражнение является фундаментом, на котором была построена система динамических упражнений на сокращение мышечных групп Чарльза Атласа. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ЭТОМ. Выполнение данного упражнения сразу же приносит результаты.



ОТЖИМАНИЕ АТЛАСА II

Исходное положение

Подготовьтесь к выполнению данного упражнения так же, как к предыдущему, только сейчас ступни должны располагаться значительно выше уровня опоры рук.

Начали

Для защиты от перегрузок мышц нижнего отдела спины постоянно держите в напряжении мышцы брюшного пресса. Не опускайте грудную клетку слишком низко (вы не должны чувствовать дискомфорт).

Продолжаем

Поддерживая в напряжении все мышечные группы, вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Данное упражнение полностью прорабатывает мускулатуру верхней части туловища. Оно позволяет придать особую рельефность грудным мышцам. Особенно полезно для боксеров, которым хотелось бы иметь фигуру и силу Рокки Марчиано.



ОТЖИМАНИЕ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

Внимание: только для хорошо подготовленных атлетов

Исходное положение

Выполните у стены стойку на руках. Руки поставьте немного шире плеч на расстоянии примерно 30–45 сантиметров от стены.

Начали

Напрягите брюшные и ягодичные мышцы. Стены должны касаться только кончики пальцев ног.

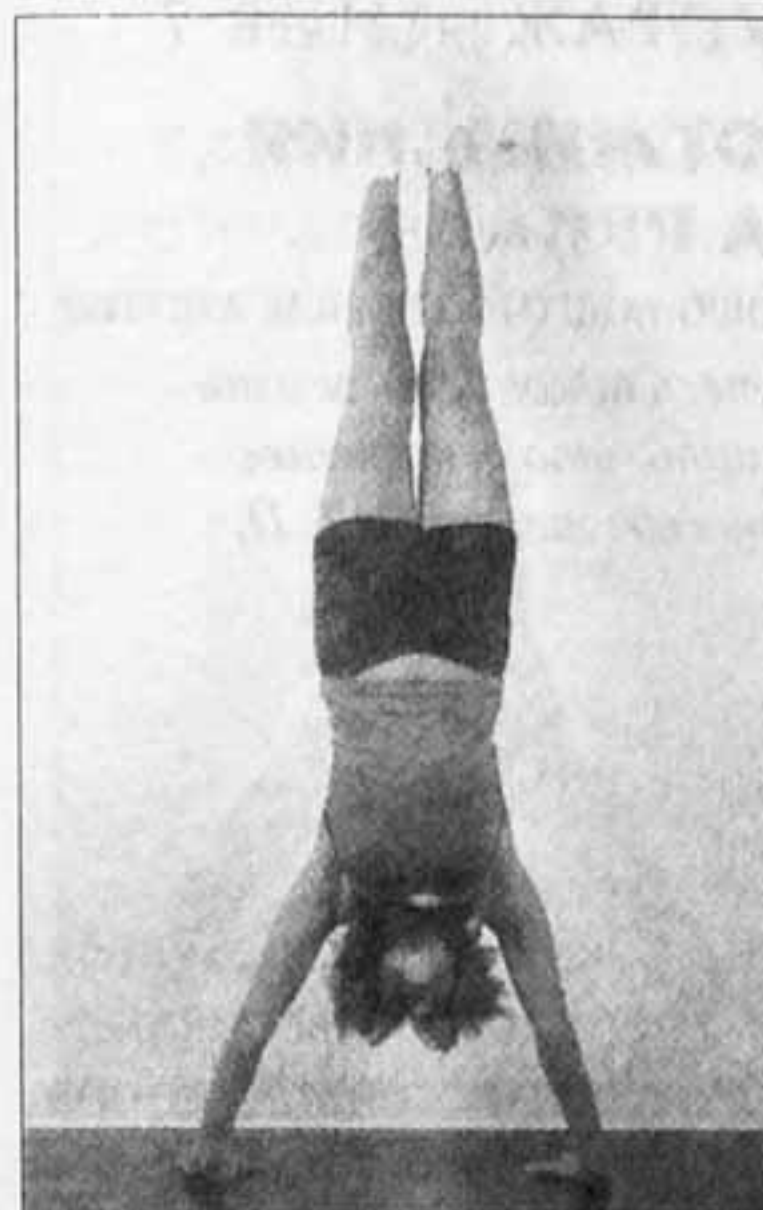
Продолжаем

Медленно согните руки в локтях и опуститесь. Между подбородком и уровнем пола должно остаться пару сантиметров. Задержитесь в этом положении на 3 секунды, затем медленно выпрямите руки и вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы спина во время движения постоянно оставалась прямой.

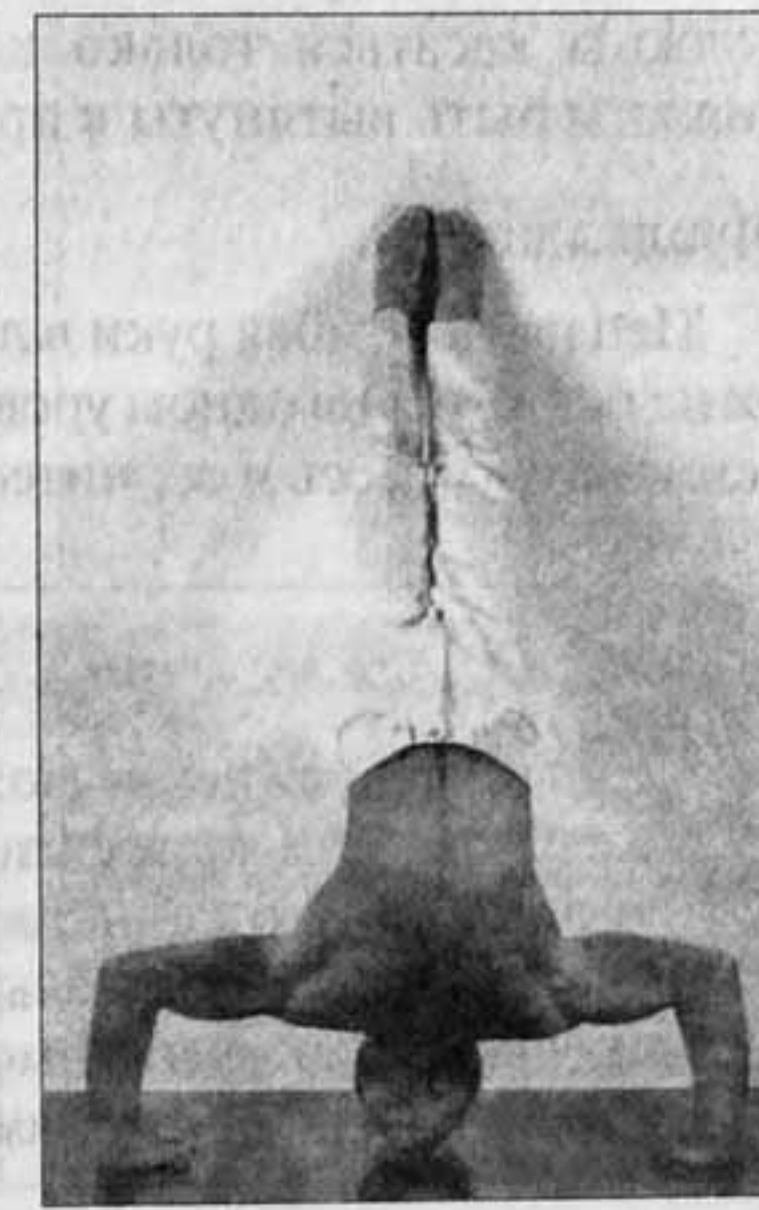
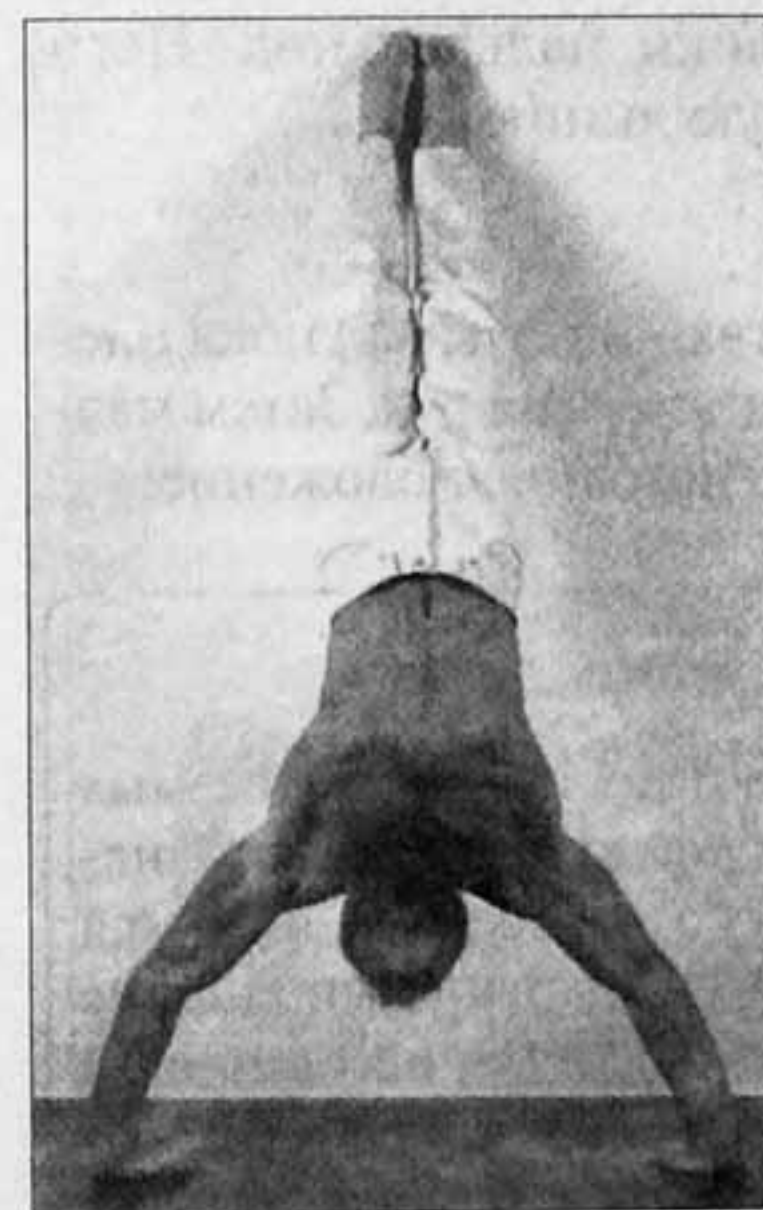
ПРИМЕЧАНИЕ. Когда вы хорошо освоите данное упражнение, вы сможете варьировать расстояние между руками от самого малого до самого большого. Это позволит нагружать все мышечные группы вместе.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

В этом упражнении практически на 100 процентов задействован вес вашего тела. Его могут выполнять только чрезвычайно сильные, физически развитые атлеты. При выполнении данного упражнения необходимо быть крайне осторожными.



ВНИМАНИЕ: ТОЛЬКО ДЛЯ ХОРОШО ПОДГОТОВЛЕННЫХ АТЛЕТОВ



УСЛОЖНЕННЫЕ ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

Внимание: только для очень хорошо подготовленных атлетов

«...если только вы не собираетесь покончить жизнь самоубийством. Хочу заметить, что есть менее болезненные способы сломать себе шею». — Д. П.

Исходное положение

Выполните у стены стойку на руках на двух стульях или тумбах одинаковой высоты, расположенных на расстоянии примерно 30–45 сантиметров от стены. Руки на ширине плеч. Убедитесь в том, что стулья или тумбы способны выдержать вес вашего тела.

Начали

Напрягите брюшные и ягодичные мышцы. Стены должны касаться только кончики пальцев ног. Ноги должны быть вытянуты в прямую линию.

Продолжаем

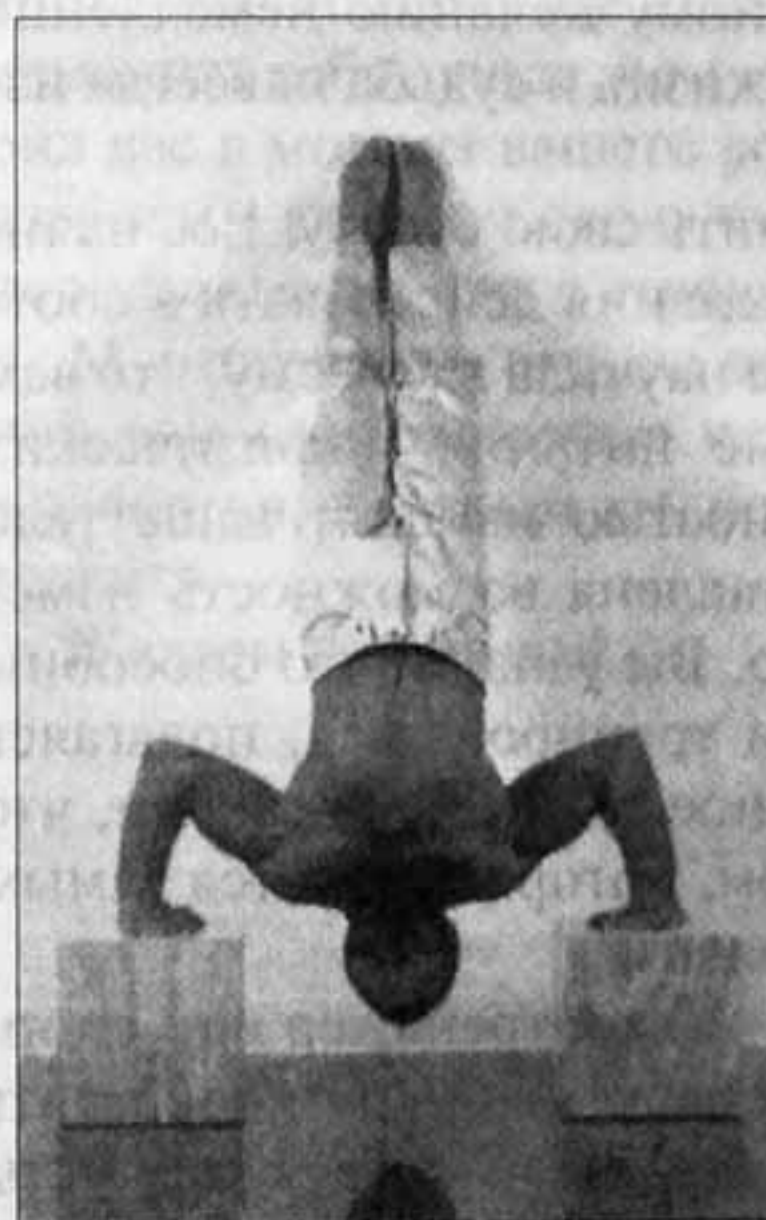
Медленно сгибая руки в локтях, опуститесь, пока плечи не окажутся на одном уровне с кистями рук. Затем медленно отождмитесь и вернитесь в исходное положение.

ПАМЯТКА: для мужчин и для женщин

Данное упражнение можно назвать одним из самых тяжелых во всем мире физической культуры. Выполнение даже одного-единственного отжимания является свидетельством колоссальной силы рук. Выполнение нескольких повторений может оказаться несбыточной мечтой для всех, кроме самых сильных спортсменов.



ВНИМАНИЕ: ТОЛЬКО ДЛЯ ОЧЕНЬ ХОРОШО ПОДГОТОВЛЕННЫХ АТЛЕТОВ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Измените свой взгляд на вещи...
и вещи, на которые вы смотрите,
изменяются.*

Начиная с десятилетнего возраста я всегда поражался тому, как мы можем изменить свой мир, просто изменив свои мысли. У меня все началось в тот момент, когда я решил, что больше никогда не стану жертвой хулиганов, и твердо сказал сам себе: «Я больше никому и никогда не позволю обидеть меня». Я поделился своими мыслями с дедушкой и дядей Уолли и лицом к лицу столкнулся с возможностью изменить себя с помощью системы тренировок Чарльза Атласа. Благодаря всего одной мысли и страстному желанию немедленно приступить к действию моя жизнь и судьба навсегда изменились.

ВЫ САМИ можете изменить свою судьбу. Все начинается с простой мысли и желания действовать в соответствии с ней. Данная книга научила вас всему, что вам необходимо знать о режиме питания и физических упражнениях, которые полностью изменят ваше тело и вашу жизнь. Вам предоставлена возможность изменить и взгляд на себя самого. Вы узнали, что способны развить невероятную силу и тренироваться, полагаясь исключительно на собственное тело. Вы осознали, что Господь Бог одарил вас телом, которое является самым надежным спортивным снарядами.

Помните об этом! Какой другой тренажер или спортивный инвентарь позволяет бесконечно разнообразить комплексы упражнений, варьировать нагрузки и углы

их применения, менять позы и интенсивность выполнения упражнений? Ваше тело — это машина, способная значительно увеличить вашу силу, повысить гибкость, выносливость, развить чувство равновесия, реактивность, координацию движений и улучшить ваш внешний вид. Это машина со встроенным компьютером, располагающая собственной системой охлаждения. Она немедленно реагирует на изменения температуры и выработку энергии во всех клетках организма. Она автоматически регулирует силу и скорость производства энергии, тем самым оберегая организм от причинения вреда самому себе. Машина, которая выявляет больные органы и точки, предрасположенные к возникновению заболевания, и тут же перераспределяет запасы энергии и изменяет скорость ее передачи, чтобы компенсировать заболевание и остановить его развитие. Это портативная машина, которая всегда с вами, куда бы вы ни направлялись, и до того компактная, что вы можете провести полноценную тренировку в любых условиях.

Подведем итог. Никакой механизм или устройство, когда-либо созданные руками человека, не помогут вам изменить себя лучше, чем «тренажер», которым Бог одарил вас в момент вашего рождения. Наша книга послужит вам в качестве свода инструкций для оптимального использования этого «тренажера».

Мы надеемся, что вы воспользуетесь предоставленной вам возможностью изменить себя и превратиться в человека, которым вы, безо всякого сомнения, можете стать.

Желаем вам удачи!

Джон и Уэнди

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

5



ГЛАВА 1

Ваше тело.
Шедевр ждет своего часа

8



ГЛАВА 2

Так что же такое «Transformetrics»?
Базовая система тренировок

19



ГЛАВА 3

Чудо-СЕМЕРКА
Джона Мак-Суини

30



ГЛАВА 4

Чудо-СЕМЕРКА для женщин

34



ГЛАВА 5

Истоки чудо-СЕМЕРКИ.
Движения тигра

40



ГЛАВА 6

Чудо-СЕМЕРКА.
Программа упражнений
«Движения тигра»

49



ГЛАВА 7

Семь чудодейственных шагов
на пути к правильной
организации питания

67



ЧУДО-СЕМЕРКА. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 1

Укрепление плечевого пояса —
грудь, плечи и трицепсы

89



**ЧУДО-СЕМЕРКА.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 2**

Мощные руки, V-образная спина
и мускулистая шея

107



**ЧУДО-СЕМЕРКА.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 3**

Ягодицы, бедра
и икроножные мышцы —
специально для женщин

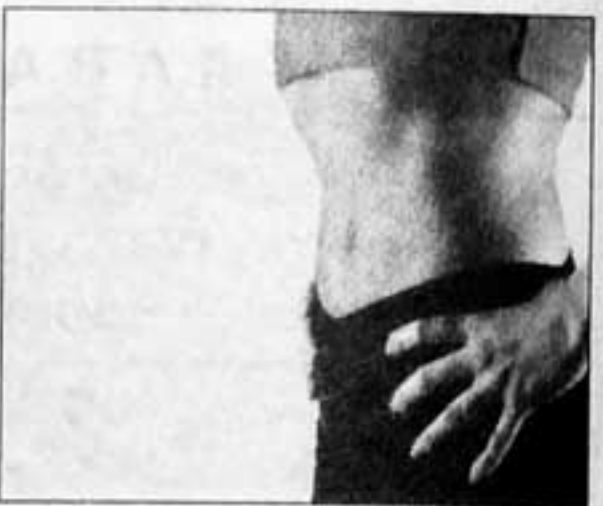
129



**ЧУДО-СЕМЕРКА.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 4**

Мощный торс — рельефный
пресс и хорошо развитые мышцы
корпуса

149



**ЧУДО-СЕМЕРКА.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 5**

Устрашающие объемы рук,
V-образная спина
и мощная шея

169



**ЧУДО-СЕМЕРКА.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 6**

Стройные мускулистые ноги

189



**ЧУДО-СЕМЕРКА.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 7**

Исключительно для
подготовленных спортсменов —
максимальный мышечный объем
и отличная фигура
в рекордные сроки

209



БИЗНЕС-ПЛАН ДЛЯ ТЕЛА

Джим Карас

Широкому кругу читателей предлагается программа физических упражнений и правильного питания, которая поможет любому человеку «наладить дружеские отношения» с собственным организмом.

256 с., обл., ISBN 985-438-865-4, 84 x 108 1/32



ФИГУРА ПОД ЗАКАЗ

Лиди Резен

Французский специалист в области фитнеса предлагает иллюстрированное описание простых, но эффективных физических упражнений, направленных на формирование и поддержание красивой фигуры независимо от пола и возраста.

128 с., обл., ISBN 985-438-888-3, 60 x 90 1/16, цвет

УПРАВЛЕНИЕ ТЕЛОМ ПО МЕТОДУ ПИЛАТЕСА

Линн Робинсон, Гордон Томсон

Описан и проиллюстрирован метод тренировки тела, до недавних пор считавшийся самой секретной системой упражнений в мире.

128 с., обл., ISBN 985-438-838-7, 84 x 108 1/32



ПИЛАТЕС: ПУТЬ ВПЕРЁД

Линн Робинсон, Гордон Томсон

Система, насчитывающая 52 упражнения, способна творить чудеса с вашим телом, самочувствием и настроением.

192 с., обл., ISBN 985-438-986-3, 84 x 108 1/32

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:

г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-75;

e-mail: popuri@mail.ru; www.popuri.ru;

г. Москва, Издательский дом «Белкнига»,

тел. (495) 675-21-88, 600-58-41; e-mail: popuri-m@mail.ru;

г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (383) 336-10-28;

книга—почтой: 630117, а/я 560; Интернет-магазин:

www.top-kniga.ru; e-mail: office@top-kniga.ru

Научно-популярное издание

ПЕТЕРСОН Джон, ПЭТТ Уэнди

**СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ:
20 МИНУТ БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**

Перевод с английского — *В. А. Басько*

Редактор *О. Э. Евневич*

Оформление обложки — *М. В. Драко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 30.10.2009.

Формат 84×108/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 12,60. Уч.-изд. л. 6,53. Тираж 2500 экз. Заказ №176.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.010108.09.08 от 22.09.2008 г.

ООО «Попурри». Лицензия № 02330/0548529 от 03.02.2009 г.
Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Мележа 5, корп. 2, ком. 403.

Отпечатано в типографии **ZIMALETTO**.

ЛП № 02330/0150029 от 03.09.2007 г.

Республика Беларусь, г. Минск, 220030,
ул. Октябрьская 19/м, к. 10, тел. +375 17 2224792

www.zimaletto.tv