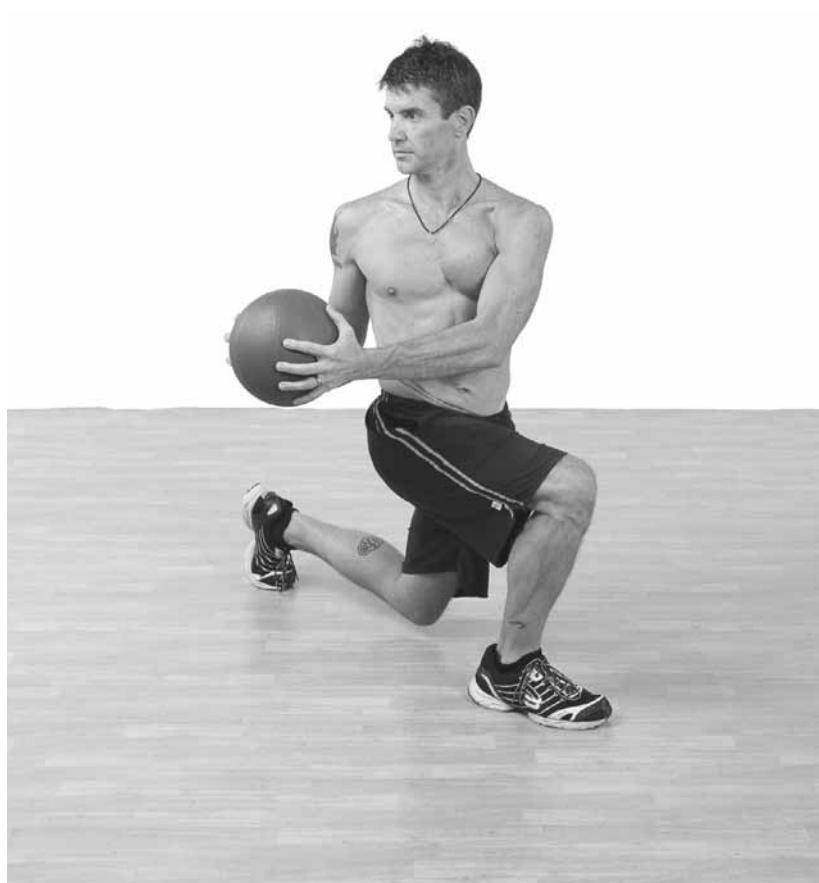


Часть I

Обзор



Введение

«Спортивный», «подтянутый», «накачанный», «мускулистый» — так мы говорим о человеке, обладающем хорошей — действительно хорошей — физической формой. Посмотрите телевизионную рекламу препаратов для снижения веса или безумных устройств, выдаваемых за спортивное снаряжение, и вы непременно увидите в ней парня с рельефным животом, выдающимися бицепсами и мощной грудью, который позирует рядом с длинноногой красоткой, обладающей плоским животом и прочими прелестями. Они улыбаются в камеру и уверенно обещают, что с потрясающими диетическими препаратами или новейшим чудо-устройством для похудения вы сможете быстро и легко похудеть и развить мускулатуру всего за несколько недель. Они дурачат вас! Обычно эти модели впервые видят рекламируемый товар перед самой съемкой.

Итак, должны ли вы верить рекламным обещаниям и компаниям, которые тратят сотни и тысячи долларов на рекламу? Должны ли вы верить в волшебную пилюлю, мгновенно сжигающую жиры? Должны ли вы верить, когда вам говорят, что результат вы получите только в том случае, если наймете персонального тренера, которому будете платить сотни долларов в месяц?

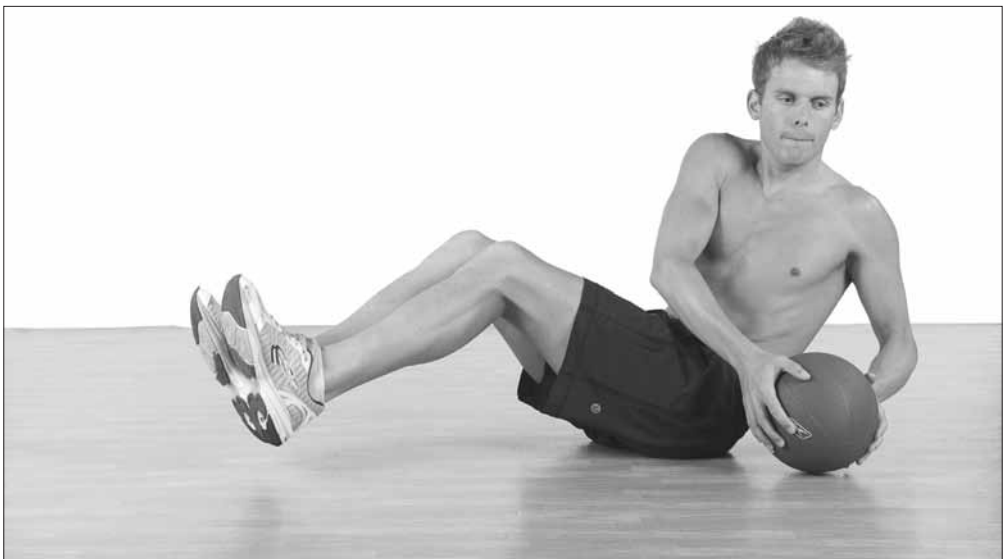
Правильный ответ вы знаете. Этот ответ всегда был правильным. И он проще, чем вы думаете. Доверяйте своему телу. Тренируйтесь, правильно питайтесь и развивайте мускулатуру — вот и все, что вам нужно.

Для большинства людей создание программы тренировки — загадочное мероприятие. Как вы должны работать: выполнять небольшое количество повторений с отягощениями высокого веса или большое количество

повторений с отягощениями низкого веса; использовать суперсеты или тренировать целевые мышцы; развивать мышцы верхней части тела или нижней? Какие отягощения и методы тренировки применять?

Существует много способов организации тренировок, и каждый из них имеет свои преимущества. Откройте любой журнал по фитнесу — и увидите там статьи о разных «обязательных» упражнениях, которые зачастую противоречат другим программам, описанным в том же номере. Как же вам не утонуть в этом море информации и создать личную программу упражнений, которые позволили бы вам развить мускулатуру и достичь желаемого результата? Если вы держите в руках эту книгу, значит, для вас этот вопрос решен.

Хорошая новость: вы можете развить мускулатуру всего за семь не-



дель, тренируясь по простой программе упражнений, использующих вес вашего собственного тела, и следуя простым правилам питания. Еще более вдохновляющая новость состоит в том, что вам не потребуется дорогостоящее спортивное снаряжение, не придется ходить в тренажерный зал и нанимать персонального тренера. Вы держите в руках книгу, которая раскрывает секреты занятий физическими упражнениями и предоставляет пошаговые инструкции, выполняя которые вы обретете тело своей мечты.

Перед вами — идеальная программа, включающая самое эффективное из всех упражнений. И это действительно так: мы представляем краеугольный камень любой программы упражнений с собственным весом тела — одно-единственное упражнение, которое прорабатывает практически все мышцы тела и максимально загружает мускулатуру. Конечно, это упражнение не для слабаков, но мы гарантируем, что вы не найдете его ни в какой другой программе, поскольку оно изобретено лично нами. Называется оно подъем Джейсона (см. с. 111).

Первое практическое правило любого изменения стиля жизни таково: чтобы сформировать новую привычку, требуется от 7 до 14 дней. Эта книга поможет вам приступить к занятиям и достичь успеха. Ваш успех будет зависеть от создания тренировочной программы, которая ста-

нет для вас привычной и удобной. Занятия трудны уже сами по себе, даже без ранних утренних подъемов, поездок в тренажерный зал, запоминания правил пользования сложными тренажерами и следования сложной схеме занятий. (Не говоря уже о том, как непросто бывает разыскать среди вещей абонемент на пользование тренажерным залом.) Теперь вы сможете заниматься по уникальной программе для мышц всего тела, не выходя из своего уютного дома, что позволит вам сэкономить драгоценное время и бензин, которые в противном случае уходили бы на поездки в тренажерный зал. Вам не потребуются ни дорогостоящий набор гантелей, ни штанга, ни DVD с видеозаписью упражнений. Все, что вам нужно, — это ваше тело, перекладина для подтягиваний и, возможно, пара мячей (об этом снаряжении мы поговорим попозже).

Кроме того, тренировки должны приносить удовольствие. В противном случае вы будете только уставать, потеть и нагружать мышцы до боли. А это совсем не тот путь, который ведет к успеху и позволяет заниматься постоянно. А это, если говорить откровенно, не приносит радости. Поймите меня правильно: мне нравится тренироваться. Я в восторге от марафонов, триатлона и подобных вещей. Но если вы можете тренироваться и попутно получать удовольствие, то почему бы этим не заняться?