

**САМ СЕБЕ ТРЕНЕР**



Марк Лорен

# ФИТНЕС ДЛЯ ДОМА

**ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ  
БЕЗ ОБОРУДОВАНИЯ**

---



**БЕЗ  
ТРЕНАЖЕРОВ**



**БЕЗ  
ТРЕНЕРА**



**БЕЗ  
СПОРТЗАЛА**



Москва  
2015

УДК 796.4  
ББК 75.6  
Л78

Mark Lauren

**You Are Your Own Gym: The Bible of Bodyweight Exercises**

This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of the Random House Publishing Group, a division of Random House Inc.

Во внутреннем оформлении использована фотография:  
Arman Zhenikeyev/Istockphoto/Thinkstock/Fotobank.ru

**Лорен, Марк.**  
Л78      Фитнес для дома. Все упражнения без оборудования/ Марк Лорен ;  
[пер. с англ. А. М. Рудычевой]. — Москва : Издательство «Э», 2015. —  
176 с. : ил. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-04-119930-2

В этой книге Марк Лорен (профессиональный тренер спецназа) делится принципами своей потрясающе эффективной программы — простые упражнения, для которых требуется лишь сопротивление вашего тела, плюс правильное питание позволят вам выглядеть идеально за очень короткие сроки.

Вооружившись нашими мотивационными техниками, программой тренировок и советами по питанию, вы очень скоро добьетесь заметных результатов, занимаясь всего по 30 минут в день 4 раза в неделю — хоть в гостиной, хоть в гараже, хоть в парке, хоть в офисе.

Упражнения в этой книге делают ваши мышцы более сильными, чем при занятиях в спортзале, позволяют сжечь больше калорий, чем при аэробных нагрузках, и они более безопасны, чем первые и вторые, а также позволяют избежать серьезных повреждений и развивают чувство баланса.

Выберите свой уровень подготовки — нулевой, базовый, мастер или профессиональный спортсмен — и начинайте работать над собой, следуя понятным описаниям упражнений, которые проработают каждую мышцу вашего тела — от шеи до пяток.

Забудьте о платных абонементах в спортзал — они вам больше не понадобятся. Лучший фитнес-тренажер уже при вас — ваше собственное тело.

**УДК 796.4  
ББК 75.6**

ISBN 978-5-04-119930-2

© 2010 by Mark Lauren and Joshua Clark  
© Рудычева А., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

# Содержание

|             |                                                                |            |
|-------------|----------------------------------------------------------------|------------|
|             | <b>Вперед! Предисловие</b>                                     | <b>5</b>   |
| <b>1 •</b>  | <b>Миссия выполнима: стань здоровым, сильным и уверенным</b>   | <b>9</b>   |
| <b>2 •</b>  | <b>Как я к этому пришел</b>                                    | <b>11</b>  |
| <b>3 •</b>  | <b>Почему силовые упражнения без оборудования?</b>             | <b>16</b>  |
| <b>4 •</b>  | <b>Почему силовые тренировки?</b>                              | <b>19</b>  |
| <b>5 •</b>  | <b>Что такое хорошая физическая форма?</b>                     | <b>23</b>  |
| <b>6 •</b>  | <b>Питание: назад к азам</b>                                   | <b>25</b>  |
| <b>7 •</b>  | <b>Всеобщие заблуждения о силовых тренировках</b>              | <b>39</b>  |
| <b>8 •</b>  | <b>Мотивация</b>                                               | <b>43</b>  |
| <b>9 •</b>  | <b>Интенсивность</b>                                           | <b>48</b>  |
| <b>10 •</b> | <b>Механизмы тренировки</b>                                    | <b>51</b>  |
| <b>11 •</b> | <b>Упражнения</b>                                              | <b>55</b>  |
| <b>12 •</b> | <b>Программа</b>                                               | <b>140</b> |
|             | <i>Приложение 1: С чем заниматься дома?</i>                    | <b>168</b> |
|             | <i>Приложение 2: 6 тренировочных принципов любой программы</i> | <b>170</b> |
|             | <i>Приложение 3: Научные основания нашей программы</i>         | <b>171</b> |



# Вперед!

Предисловие Джона Т. Карни-младшего,  
полковника ВВС США

*Полковник Карни получил многочисленные медали  
и награды за миссии, осуществленные национальными  
Силами специального назначения с середины 70-х годов XX века.*

Я БЕЗ ТЕНИ СОМНЕНИЯ МОГУ СКАЗАТЬ, что эта книга для всех, кто заинтересован в поддержании своей физической формы. Принципы, упражнения и программы, данные в книге, позволят вам полностью реализовать свой спортивный потенциал.

Репутация фитнес-тренеров зависит от людей, с которыми они работали, актеров и актрис кино и других знаменитостей. Но спортивная форма этих людей обычно достигается часами тренировок с дорогостоящими персональными наставниками, в то время как профессиональные повара готовят им еду, горничные убирают их квартиры, а ассистенты готовы выполнить любое их требование. Метод Марка, с другой стороны, разработан для реальных мужчин и женщин с обычновенным режимом жизни. Эта книга отличается от других тем, что учит читателей делать упражнения самостоятельно и в любых условиях, без надзора персональных тренеров в спортивных залах.

Организация Сил специального назначения разработала самые продуктивные и полезные методы тренировки. Более 30 лет назад я был фитнес-инструктором в тех же школах, что и Марк. Я видел старые и новые методики, и программы тренировок ведущих спортсменов прошли долгий путь развития во многом благодаря руководству Марка. С применением новейших принципов физической тренировки им удалось снизить до минимума утомление и физические повреждения во время занятий, достигая при этом высоких результатов в воспитании быстрых, выносливых и физически сильных солдат.

В моей книге «Нет права на ошибку» я рассматриваю в деталях участие группы Специальных тактических сил США в операциях по спасению заложников в Иране или более недавних действиях в Афганистане. Жизненно важные задания, выполненные в этих ситуациях, были возможны только благодаря их физической форме вкупе с силой воли. Без этого их шансы на успех и выживание были бы значительно

ниже. Только с помощью усердных тренировок и умелых инструкций сотрудники элитных сил смогли поддерживать свою физическую форму во все времена, несмотря на ограничения во времени и снаряжении.

Эта книга выходит в эпоху, когда, несмотря на желание, большинство людей слишком ограничены во времени и средствах, чтобы выделять достаточного того или другого на поддержание физической формы. В информационную эпоху нас забрасывают некомпетентными рекомендациями, бесполезными приспособлениями или лекарствами или попросту подделками. Методики, предложенные Марком, проверены временем и профессионалами. Я знаю это, потому что видел результаты, которые они приносят. Я командовал лучшими из лучших, и именно тренировки Марка помогли им стать такими. Теперь же его программа доступна всем мужчинам и женщинам.

В 1970-х Арнольд Шварценеггер показал миру возможности спортзалов, и их тут же возникло великое множество. Теперь настало время испытать возможности вашего тела. Это новая революция в фитнесе.

# 1. Миссия выполнима:

*стань здоровым,  
сильным и уверенным*



Я ДОЛЖЕН СРАЗУ СКАЗАТЬ, что, в отличие от многих авторов подобных книг, я не тренирую актрис, телезвезд, моделей и других людей, чей жизненный успех во многом зависит от физических качеств. Я тренирую тех, чья жизнь полностью зависит от этих физических качеств. Вот уже десять лет я использую физические нагрузки, чтобы воспитать самых здоровых, сильных и уверенных людей на планете.

Я доводил до совершенства множество программ и упражнений для этой книги во время подготовки сотен стажеров, назначенных выполнять самые ответственные обязательства на самых элитных уровнях Сил специального назначения США. Годами я вырабатывал новые тренировочные принципы и наблюдал за результатами. Блестящие показатели вскоре привели к тому, что высшее командование полностью положило на мою систему. Элитные военные отряды американской армии – от ВМС до «Зеленых беретов» и спецподразделений по воздушным операциям – используют эти упражнения в качестве силовых тренировок, а теперь я передаю эти знания вам. Впервые мужчины и женщины, не имеющие отношения к спецотрядам, получают возможность достичь вершин физической подготовки в кратчайшие сроки. Понятно, доступно и полно я донесу эти знания до вашей гостиной, спальни, отеля, гаража, двора, офиса – куда угодно. Они предназначены для людей самых разнообразных уровней атлетической подготовки и специально адаптированы под графики жизни занятых мужчин и женщин.

Книг подобного рода прежде не существовало. Однако уже много лет – от древнегреческих олимпийских атлетов до завтрашних спецназовцев – лучшие спортсмены мира полагались не только на местные фитнес-клубы или гантели у себя дома.

Что если я скажу вам, что главный инструмент для фитнеса у вас уже имеется? Это ваше собственное тело. И главное преимущество этого тренажера – оно всегда с вами! А сейчас в своих руках вы держите то, что может вам пригодиться. Больше не нужно

проводить дни в спортзале. Вы вообще больше не обязаны ходить в спортзал. Время на тренировку, где бы вы ее ни проводили, будет минимальным. Два часа в неделю. Вот и все. С таким расписанием вы не будете терять ни минуты своего драгоценного времени на неэффективные упражнения. И вы больше не сможете использовать главную отговорку на вопрос о том, почему вы не занимаетесь: «У меня нет времени».

Независимо от того, является ли для вас фитнес временным увлечением, олимпийским спортом, путем к бодибилдингу, йогой, или даже если вы никогда не поднимали ничего тяжелее сумки с покупками, моя программа приведет вас в наилучшую форму. Вы найдете 125 самых эффективных упражнений для развития всевозможных мышц – в любом месте и в любое время. Понятно объясненные и наглядно продемонстрированные упражнения позволят вам самим выстраивать комплекс тренировок для себя, исходя из своих сил и возможностей, и бесконечно изменять этот комплекс во всевозможных направлениях. Чем внимательнее вы будете следить за своими мышцами, тем быстрее они будут расти.

Для тех, кто хочет получить готовый план, я выстроил 10-недельные программы всех уровней спортивной подготовки – программы, которые приведут к успеху там, где раньше вы его не добивались. Работая всего 20–30 минут в день 4–5 раз в неделю. Я настоятельно рекомендую хотя бы начать с одной из этих программ. Они включают в себе секреты необыкновенной силы античных героев вкупе с современными тренировочными техниками.

Эти программы укрепят самые важные группы мышц вашего тела, будут поддерживать их гибкими и упругими, улучшат работу сердца, расширят объем легких, снизят вероятность простуд и тяжелых сердечных заболеваний, а также нервное и эмоциональное напряжение. Их преимущества можно перечислять долго. Успех спортивных тренировок непременно приведет к успеху в других сферах жизни: как на работе, так и в личной жизни.

Эта книга может заменить все другие фитнес-программы, которые вы используете, или служить к ним дополнением, чтобы на время отвлечь вас от скучного времяпрепровождения в фитнес-центре или поддержать вас в форме там, где фитнес-центров не найти. Разнообразие украшает жизнь. Забудьте об одинаковых упражнениях изо дня в день: вам, наверное, надоело вечно шагать по беговой дорожке, как хомяк в колесе. Не нужно переодеваться, собирать сумку для спортзала, ехать туда, парковаться, искать свободный шкафчик, свободный тренажер, а затем, после усердных тренировок, делать то же самое в обратном порядке. Теперь вы сможете просто начать тренировку, где бы вы ни были – дома, в офисе, в отеле, и спустя 20 минут вы свободны!

В этой книге я не собираюсь вам ничего доказывать. Никаких фотографий «до» – бледных и хмурых очкариков и «после» – загорелых, улыбающихся, мускулистых, усердно втягивающих побритые и намащенные животы качков. Доказательства были перед вами с тех пор, как человек стал человеком. Даже раньше: почему, по-вашему, обезьяны сильнее людей? (Подсказываю: это не потому, что у них золотые карты почетных посетителей спортзалов.)

Не думаете же вы, что мы эволюционировали или были созданы для того, чтобы потом поддерживать нашу форму с помощью каких-то тренажеров? Незнание потенциала собственного тела – вот главная причина, ведущая современного человека к постоянному изобретению ненужных гаджетов для спортивных тренировок. Хотя решение куда проще. Оно зависит только от вас. Избавьтесь от всевозможных гаджетов, тренеров и подобных ненужностей. Они просто костыли, которые мешают вам встать на ноги и привести себя в форму. Вернитесь к природе.

Ваша спортивная форма не должна зависеть ни от чего, кроме вас самих.