

100 Тренировок Без Оборудования

Том 2

2021

Н.Рей | darebee.com

Перевод с английского Наталия Толю

Copyright © Darebee, 2021.

Все права защищены. Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, распространена или передана в любой форме и любыми средствами, включая фотокопирование, запись или другие электронные или механические методы, без предварительного письменного разрешения издателя, за исключением случаев использования кратких цитат в критических обзорах и некоторых других некоммерческих целях, разрешенных законом об авторском праве. Напечатано в Соединенном Королевстве.

Первое издание, 2016 г. ISBN 13: 978-1-84481-171-7 ISBN 10: 1-84481-171-9

Предупреждение и отказ от ответственности: Несмотря на то, что были приняты все меры для проверки точности содержащейся здесь информации, автор и издатель не несут ответственности за какие-либо ошибки или упущения. Также автор и издатель не несут ответственности за ущерб или травмы, которые могут возникнуть в результате использования содержащейся в этой публикации информации.

100 тренировок

1. Пресс за 2 минуты
2. Обновленный пресс
3. Измененный углерод
4. Арсенал
5. Банши
6. Быстрее молнии
7. Барбекю
8. Берсеркер
9. Взрыв во Вселенной
10. Модификация
11. Хорошее начало
12. Морская пехота
13. Нижняя граница
14. Охотник за головами
15. Боксерский пресс
16. Боксерская гибкость
17. Боксерская сила
18. Кардио & Бой
19. Кардио демон
20. Кардио тренинг
21. Огонь
22. Кардио лайт
23. Кардио оттепель
24. Кардио софа
25. Превращение
26. Центурион
27. Цербер
28. Первая глава
29. Гонка
30. Химера
31. Долото
32. Код-ноль
33. Командир
34. Коммандо
35. Завоеватель
36. Казак
37. Крушитель
38. Шифр
39. Контроль пройден
40. Зона опасности
41. Гордиев узел
42. Берпи до предела
43. Разрушение
44. На скорую руку 30
45. Двойной рывок
46. Эндер
47. Пресс-экспресс
48. Последний штрих
49. Финишная линия
50. Свободное падение
51. Призвание варягов
52. Гамбит
53. Налет
54. Звездный десант
55. Призрачный гонщик
56. Со всех ног
57. Охотник
58. Ловчий
59. Инферно
60. Введение
61. Железный стержень
62. Железный коготь
63. Железный кулак
64. Железная леди
65. Камикадзе
66. Царь горы
67. Кицунэ
68. Нокаут
69. Кракен
70. Код запуска
71. Непоседа
72. Дровосек
73. Мятаж
74. Ночная смена
75. Без плащей
76. Вне зоны доступа
77. Один Удар
78. Часть 2
79. План Б
80. Режим мощности
81. Включи скорость
82. Постскрипtum
83. Кулачный бой
84. Упал, отжался!
85. Рагнарок
86. Перезагрузка
87. Разведкорпус
88. Рекрут
89. Пекло
90. Скульптор
91. Часовой
92. Снайпер
93. Сплит
94. Отправная точка
95. Статический разряд
96. Суперпланка
97. Скоро на пляж
98. Сверху вниз
99. Валькирия
100. Делай как я!

ВСТУПЛЕНИЕ

Тренировки с собственным весом могут показаться легкими, но это совсем не так, особенно если у вас нет опыта таких занятий. Они так же интенсивны и так же сложны, как и бег, поэтому, если вам трудно в самом начале, то это совершенно нормально — ваши ощущения изменятся, как только вы начнете заниматься регулярно. Тренируйтесь в вашем собственном темпе и, если нужно, делайте более длительные перерывы на отдых.

Вы можете начать с любой отдельной тренировки из нашей коллекции и, пройдя ее, оценить ваши ощущения. Если вы новичок в тренировках с собственным весом, то всегда начинайте занятия с Уровня I (уровня сложности).

Вы можете выбрать любое количество тренировок в неделю, обычно от 3 до 5, и чередовать их для достижения желаемых результатов.

Некоторые тренировки больше подходят для снижения массы тела и повышения тонуса, другие больше ориентированы на силу, некоторые делают и то, и другое. Чтобы вам было легче выбирать и составлять режим тренировок, все они имеют пометку ЦЕЛЬ.

Тренировки, ориентированные на сжигание жира и силу, помогут вам регулировать ваш вес, увеличить аэробные способности и улучшить мышечный тонус, некоторые из них просто более специализированы. Это не означает, что вы должны сосредоточиться исключительно на одном или другом. Какой бы ни была ваша цель в тренировках с собственным весом, вам будут полезны упражнения, дающие результаты в обеих областях.

Для максимальной доступности, в этой коллекции тренировок не используется никакое дополнительное оборудование, поэтому некоторые упражнения с собственным весом, такие как подтягивания, были исключены.

Если вы хотите больше работать над бицепсами и спиной, и у вас есть доступ к перекладине для подтягивания, она есть дома или вы можете использовать ее где-нибудь еще, например, на ближайшей игровой площадке, то в дополнении к вашим тренировкам, вы можете выполнять подтягивания широким и узким хватом: 3 подхода до отказа 2-3 раза в неделю с отдыхом до 2 минут между подходами. Кроме того, вы можете добавлять подтягивания в начале или в конце каждого подхода при выполнении силовой тренировки.

Все тренировки этой коллекции подходят как мужчинам, так и женщинам, без возрастных ограничений.

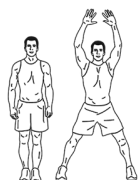
ИНСТРУКЦИИ

Плакаты с упражнениями читаются слева направо и содержат следующую информацию: сетка с упражнениями (изображениями), количество повторений рядом с каждым, количество подходов для вашего уровня физической подготовки (Уровни I, II или III) и время отдыха.

Количество повторений (повторов) означает — сколько раз выполняется упражнение. Повторения обычно указываются рядом с названием каждого упражнения. Количество повторений — это всегда общее количество для обеих ног / рук / сторон. Так посчитать проще: например, если написано 20 «скалолазов», значит, обе ноги уже учтены — это 10 повторений на каждую ногу.

ОБРАЗЕЦ ТРЕНИРОВКИ

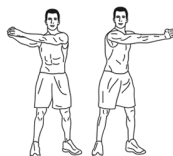
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 прыжков "ноги вместе
ноги врозь"



20 высоких подъемов
колена



40 поворотов торса



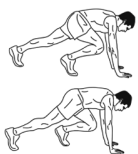
одно приседание



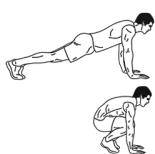
20 выпадов



считая до 10 удержание



20 "скалолазов"



10 прыгиваний в планке



сколько можете отжимания

УРОВНИ СЛОЖНОСТИ

Уровень I : начальный

Уровень II : средний

Уровень III : продвинутый

1 подход

10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

20 высоких подъемов колена (10 каждая нога)

40 поворотов торса (20 каждая сторона)

одно приседание = 1 приседание

20 выпадов (10 каждая нога)

считая до 10 (удержание, считая от 1 до 10)

20 "скалолазов" (10 каждая нога)

10 впрыгиваний в планке

сколько можете отжимания (ваш максимум)

До 2 минут отдыха между подходами

30 секунд, 60 секунд или 2 минуты -
по вашему выбору.

«Сколько можете» означает — ваш личный максимум, повторяйте движение до тех пор, пока вы в силах его делать. Это может быть сколько угодно — от одного до двадцати повторений, обычно применяется к более сложным упражнениям. Цель — сделать как можно больше.

Переход от упражнения к упражнению является важной частью каждой схемы (набора) — часто именно он делает каждую конкретную тренировку более эффективной. Для достижения лучших результатов, переходы тщательно прорабатываются, чтобы увеличить нагрузку на определенные группы мышц. Например, если вы должны выполнить планку, за которой следуют отжимания, это означает, что вы начинаете выполнять отжимания сразу после того, как закончили с планкой, избегая опускания тела на пол между ними.

Между упражнениями нет отдыха — только после подходов, если не указано иное. Вы должны выполнить весь подход, переходя от одного упражнения к другому, как можно быстрее, прежде чем сможете отдохнуть.

Что означает «отдых до 2 минут»: это означает, что вы можете отдыхать максимум 2 минуты, но чем раньше вы приступите к очередному подходу, тем лучше. Если вы будете заниматься регулярно, то ваше время восстановления естественным образом уменьшится и вам уже не понадобятся все две минуты для отдыха — это также будет показателем улучшения вашей физической формы.

Рекомендуемое время отдыха:

Уровень I: 2 минуты или меньше.

Уровень II: 60 секунд или меньше.

Уровень III: 30 секунд или меньше.

Если вы еще не можете сделать все отжимания на Уровне I, вполне допустимо вместо этого отжиматься от колен. Модификация прорабатывает те же мышцы, что и полное отжимание, но значительно снижает нагрузку, помогая вам сначала нарастить ее. Вы можете перейти на отжимания от колен в любой момент, если вам трудно выполнять отжимания в следующих подходах.

В приложении к данному изданию мы разместили краткий русско-английский словарь спортивных терминов.

Видео-библиотека упражнений на оригинальном сайте:

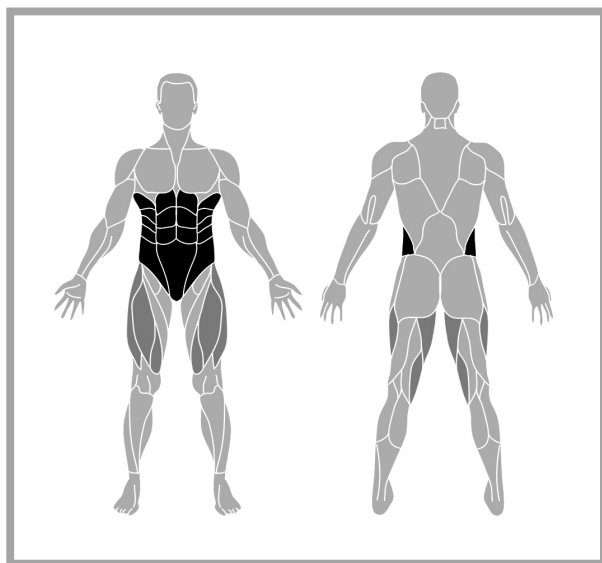
<http://darebee.com/exercises>

1

ПРЕСС ЗА 2 МИНУТЫ

Если у вас есть только две минуты на тренировку, вы не найдете ничего лучше, чем наша 2-минутная тренировка пресса. Мышцы пресса необходимы каждый раз, когда мы совершаем какое-либо действие, они играют ключевую роль в поддержке позвоночника, влияют на осанку и улучшают физическую работоспособность. Наша программа помогает укрепить эту критически важную группу мышц.

ЦЕЛЬ: ПРЕСС



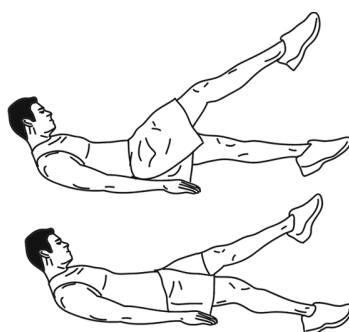
ПРЕСС ЗА 2 МИНУТЫ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

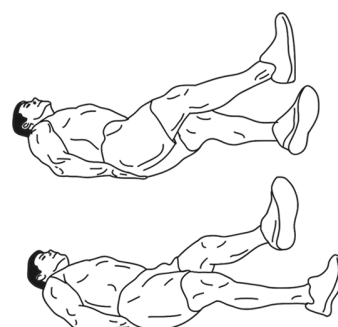
20 секунд каждое упражнение | без отдыха между упражнениями



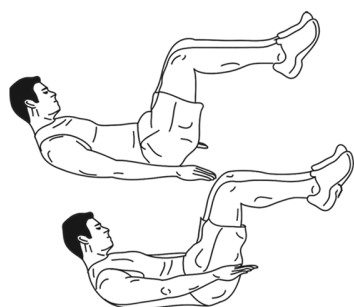
1. скручивания “колени-к-локтю”



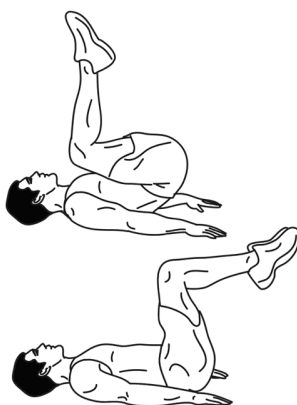
2. махи ногами



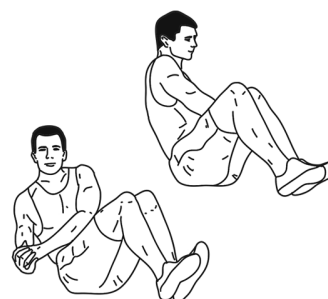
3. ножницы



4. сотня Пилатес



5. обратные скручивания



6. русский твист

2

ОБНОВЛЕННЫЙ ПРЕСС

Пресс — это не только двигатель, который помогает вам совершать некоторые из ваших самых энергичных движений, он также играет жизненно важную роль в защите уязвимой части вашего тела. Тренировка *Обновленный Пресс* прорабатывает каждую из четырех основных групп мышц брюшного пресса для улучшения всех его функций.

ЦЕЛЬ: ПРЕСС

