

100 Тренировок Без Оборудования

Том 3

2021

Нейла Рэй | 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: 978-1-84481-172-4 ISBN 10: 1-84481-172-7

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.

Благодарим вас за покупку «100 тренировок без инвентаря, том 3», печатное издание проекта DAREBEE.

DAREBEE - это глобальный некоммерческий фитнес-ресурс, цель которого - сделать фитнес доступным для всех, независимо от обстоятельств. Проект поддерживается исключительно за счет пожертвований пользователей и продаж книг в мягкой обложке. После затрат на печать и комиссионных сборов каждая книга, разработанная в рамках проекта DAREBEE, получает прибыль 1 евро, эти средства направляются непосредственно в наш фонд поддержки и развития проекта.

Каждая продажа помогает нам поддерживать и развивать ресурс DAREBEE.

Спасибо за то, что изменили его будущее!

100 тренировок

1. 100 отжиманий
2. Время действовать
3. Реабилитация голеностопа
4. Антигерой
5. Покоя не будет
6. Универсальное кардио
7. Назад к основам
8. Подтянуть живот!
9. Крутые ягодичы
10. Сожги жир & Нарастим мышцы
11. Неутомимая пчела
12. Кардио & Кор Интенсив
13. Кардио Фикс
14. Беги к вертолету!
15. Кода
16. Борцовская ВИИТ Экспресс
17. Проработаем кор
18. Решающий удар
19. Сокрушительная
20. Киберпанк
21. Батальон смерти
22. Достичь звезд
23. Сделай больше!
24. Срочная доставка
25. Еще больше специй
26. Потрясающий пресс
27. Хорошее настроение
28. Роковая женщина
29. Новое начало
30. Генезис
31. Сделай это!
32. Доброе утро Йога
33. Выдержка & Грация
34. Переварить все
35. Привет, пресс!
36. Сам себе герой
37. От бедра!
38. Целостный подход
39. Пресс собственного изготовления
40. Герой собственного изготовления
41. Из всех сил
42. Инквизитор
43. В огне
44. Леди-рыцарь
45. Умный & Красивый
46. Жить долго
47. Заработай свой обед
48. Давай, порадуешь меня!
49. На пресс
50. Отрыв
51. Монстр внутри
52. Утренняя растяжка
53. Никс
54. На сдаваться!
55. Одиссей
56. Выходной
57. Одна минута
58. Она Бугэйся
59. Вне закона
60. За рамками дозволенного
61. Прыгнуть через радугу
62. Железный удар
63. Время повеселиться
64. Разрешение получено
65. Игрок
66. Атака
67. Полная загрузка
68. Мощный заряд
69. Победитель
70. Движение – это жизнь!
71. Быстрая ВИИТ
72. Рамблер
73. Взбодрись!
74. Созидание
75. Железная воля
76. Реконструктор
77. Исправить все
78. Красный жнец
79. Отдых & Реабилитация
80. Возрождение
81. Обновленная
82. Рикошет
83. Сногшибательный пресс
84. Создание бунтаря
85. Сирена
86. Усмиритель небес
87. Я – это шторм
88. Богатырь
89. Суперсжигание
90. Пресс супергероя
91. Супер ВИИТ
92. Сверхчеловек
93. Зона пота
94. Цель: пресс
95. Ультиматум
96. Тренируем сухожилия верхней части тела
97. Тренируем верхнюю часть тела
98. Шагай, беги, повторяй!
99. Белый кролик
100. Зона

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.

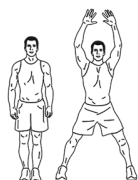
ИНСТРУКЦИИ

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

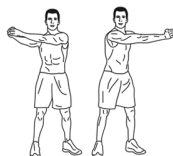
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 прыжков "ноги вместе
ноги врозь"



20 высоких подъемов
колена



40 поворотов торса



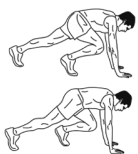
одно приседание



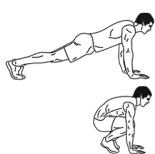
20 выпадов



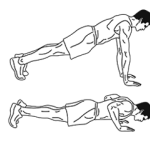
считая до 10 удержание



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:

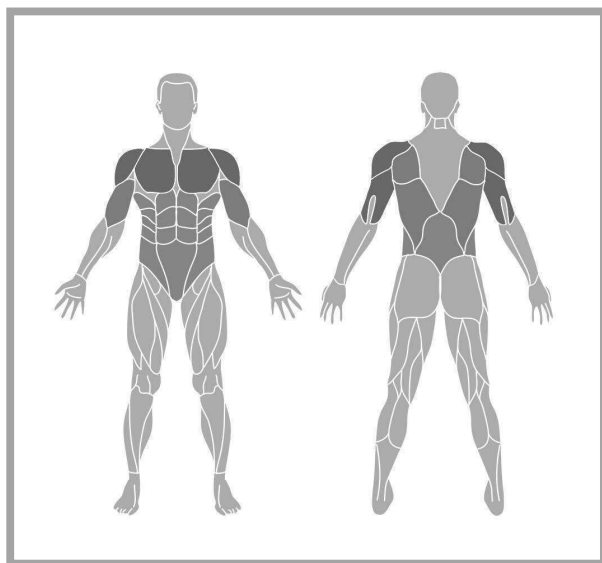
<http://darebee.com/exercises>

1

100 ОТЖИМАНИЙ

Отжимания являются базовой основой для выполнения движений в боевых приемах и для тренировки мышц кора. *100 Отжиманий* — это отличная тренировка для всего тела. Дополнив ее упражнениями, требующими как эксцентрических, так и концентрических движений мышц, мы создали тренировку, достойную каждого воина.

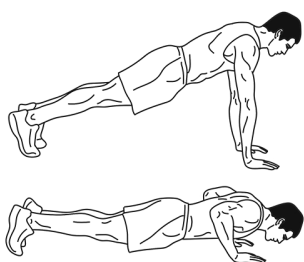
Цель: Сила Верхней Части Тела



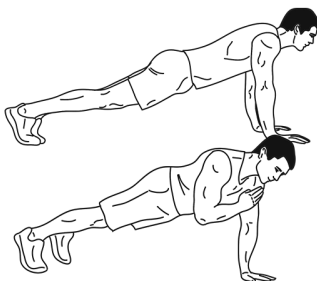
100 ОТЖИМАНИЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

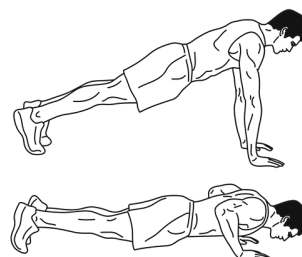
повторить всего 5 раз | 5 минут отдыха между подходами



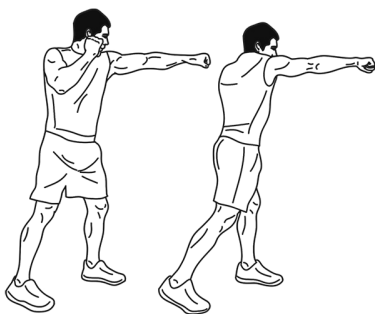
5 отжиманий



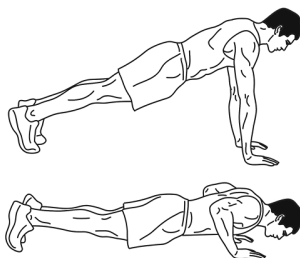
20 касаний плеча



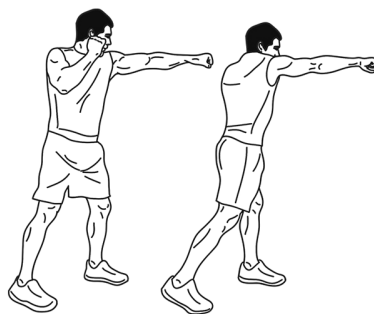
5 отжиманий



20 прямых ударов



10 отжиманий



20 прямых ударов

2

ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

Тренировка *Время Действовать* — это, по сути, тренировка с большим содержанием бёрпи, но при двойной нагрузке вы получите двойную пользу. Держите тело прямо и не опускайтесь на пол, выполняя планку, и также во время переходов от планки к другим упражнениям. Ваша конечная цель — держать планку на всем протяжении и никогда не опускаться на колени ... даже если вы очень, очень этого захотите.

Цель: Сжигание Жира

