

100 Тренировок Без Оборудования

Том 1

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, 2021 г. ISBN 13: 978-1-84481-164-9 ISBN 10: 1-84481-164-6

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. 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 1», 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. Один На Один | 36. Ежедневная | 70. Большой Взрыв |
| 2. 2-минутная тренировка | 37. Рывок | 71. Мастер Пак |
| 3. Бёрпи 12 Шагов | 38. ДНК: переписать | 72. Максимус |
| 4. 180 Градусов | 39. Руки вверх | 73. Вечер кино |
| 5. 1000 Баллов | 40. Динамическая | 74. Тренировка шеи |
| 6. Совершенный пресс | Пирамида | 75. Ниндзя |
| 7. Стальной пресс | 41. Элиминатор | 76. Гнев Одина |
| 8. Ахиллес | 42. Эпический Квест | 77. Офис |
| 9. Я отказываюсь подчиняться | 43. Экспресс | 78. Базовый паркур |
| 10. Подняться в воздух | 44. Экстрактор | 79. Прогулка в парке |
| 11. Амазонка | 45. Дальняя точка | 80. Мощность 15 |
| 12. Якорь | 46. 5-минутная планка | 81. Дай мне кусочек пирога |
| 13. Броня | 47. Точка воспламенения | 82. Бой подушками |
| 14. Куем руки из стали | 48. Фремен | 83. Детская площадка |
| 15. Выигрыш сразу | 49. Иней | 84. Включение |
| 16. Равновесие & Координация | 50. Геймер | 85. Жми, приседай, повторяй |
| 17. Зверь | 51. Гладиатор | 86. Ртуть |
| 18. Телохранитель | 52. Голем | 87. Рейнджер |
| 19. Полный контроль | 53. Гравитация | 88. Мятежник |
| 20. Граница | 54. Землянин | 89. Красный Воин |
| 21. Камень | 55. Страж | 90. Ростер |
| 22. Боксер | 56. Гвардеец | 91. Разбойница |
| 23. Боксер ВИИТ | 57. Круги Ада | 92. Беги, умный мальчик; и помни |
| 24. Быстрое развитие | 58. Геркулес | 93. 3-минутная йога на стуле |
| 25. Кардио & Кор | 59. Спина собственного изготовления | 94. Воительница |
| 26. Долото | 60. Прыгун | 95. Перевертыш |
| 27. Близкий Контакт | 61. Охотница | 96. Серебро |
| 28. Код Пресса | 62. Бесконечность | 97. Тренируем пресс на диване |
| 29. Кодекс | 63. Плющ | 98. Тренируем пресс стоя |
| 30. Кофе-Брейк | 64. Пирамида Джека | 99. Звездный мастер |
| 31. Боевая сила | 65. Тренировка колен | 100. Лебедь |
| 32. Претендент | 66. Делаем ноги крепче | |
| 33. Кор-Коннект | 67. Петля | |
| 34. Горнило | 68. Тренируем нижнюю часть спины | |
| 35. Ежедневный расход | 69. Давай, порадуй меня! | |

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 ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

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 (повторы) 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



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 вспрыгиваний 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 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 падения 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 до 2 минут, 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. Также можно переключиться на отжимания от колен в любой момент, если вы больше не можете выполнять отжимания полностью в следующих подходах.

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

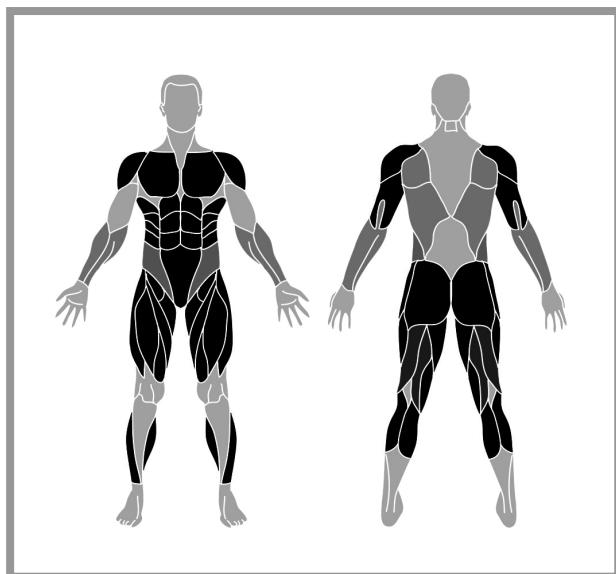
Библиотека видео упражнений на оригинальном сайте:
<http://darebee.com/exercises>

1

ОДИН НА ОДИН

Расширьте пределы вашей выносливости. Это интервальная тренировка - в ней одна минута активного действия чередуется с минутным перерывом на отдых. Такой вид тренировок ускоряет обмен веществ и помогает сжигать жир. Эта тренировка бросит вам вызов независимо от вашего уровня физической подготовки, потому что если вы захотите повысить нагрузку, то вы можете просто увеличивать интенсивность каждого повторения в каждом подходе.

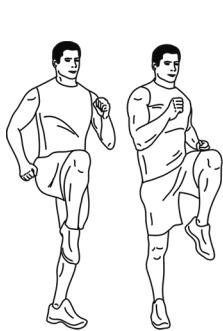
ЦЕЛЬ: СЖИГАНИЕ ЖИРА



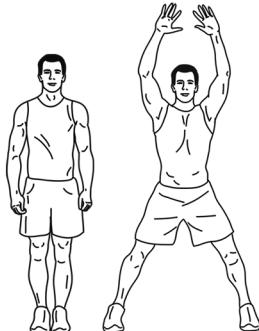
Один на один

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

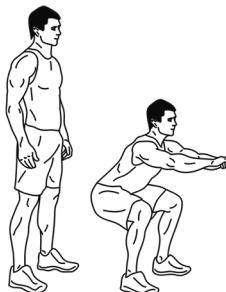
1 минута каждое упражнение | 1 минута отдыха между упражнениями



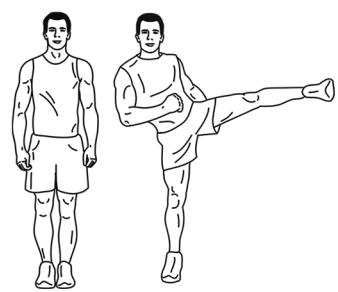
высокие подъёмы
колена



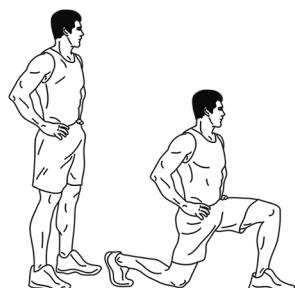
прыжки “ноги вместе,
ноги врозь”



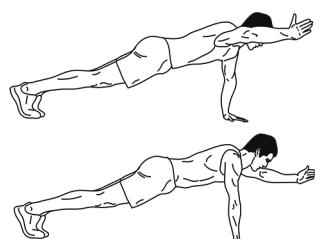
приседания



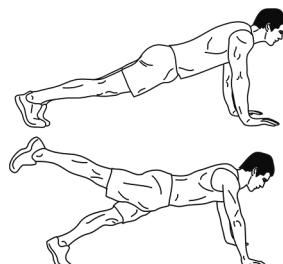
подъёмы ноги в сторону



выпады



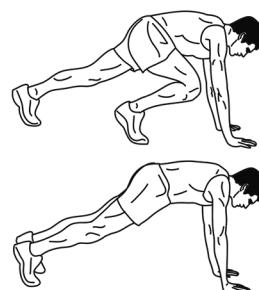
подъем рук в планке



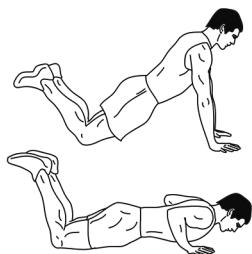
подъем ног в планке



повороты из планки



“скалолазы”



отжимания с колен

2

2-МИНУТНАЯ ТРЕНИРОВКА

Покоя нет для отважных. Это высокоинтенсивная тренировка для нижней части тела, призванная помочь вам достичь взрывной силы. Начните с любого уровня, на котором вы чувствуете себя комфортно, но каждый раз делайте упражнения изо всех сил, тогда вы получите лучшие результаты.

ЦЕЛЬ: СЖИГАНИЕ ЖИРА

