

Оглавление



Вступление 9



**ГЛАВА 1.
ПОЧЕМУ ЗАНИМАТЬСЯ
СПОРТОМ ПРОСТО?** 17

Тренировки дома: мифы и реальность 19

Зачем нам домашние тренировки? 19

Разве домашние тренировки эффективны? 20

Кому подойдут тренировки дома? 22

Плюсы и минусы домашних тренировок 25

Как встать с дивана, или 5 причин полюбить спорт 30

Цели и задачи домашних тренировок 36

Похудение 37

Оздоровление 43


Развитие полезных навыков 45
Укрепление тела и расширение его возможностей 45
Самодисциплина и саморазвитие 46

**Базовые рекомендации
для домашних тренировок** 47



**ГЛАВА 2.
ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК** 61

Упражнения для любимых частей тела 63

 **Нагружаем мышцы пресса** 65

Скручивания 66

Скручивания к поднятым ногам 68

Скручивания с хлопком за ногами 70

*Одновременные скручивания —
колени к локтям, руки за головой* 72

Подъем прямых ног 74




Подъем ног коленями к груди 76



Велосипед 78

Ножницы 80

Складка к двум ногам 82

Сит-ап 84

<i>Уголок. Статика</i>	86
<i>Планка на прямых руках</i>	88
<i>Планка на локтях</i>	91
<i>Бег в планке</i>	94
<i>Прыжки в планке</i>	96
<i>Скалолаз</i>	98
<i>Скрестный скалолаз</i>	100
 Упражнения на прокачку мышц спины	103
<i>Разгибания туловища стоя</i>	104
<i>Тяга во фронтальной плоскости в наклоне к животу стоя</i>	106
<i>Разведение прямых рук в стороны в наклоне</i>	108
<i>Тяга в горизонтальной плоскости в наклоне стоя</i>	110
<i>Тяга в горизонтальной плоскости лежа</i>	112
<i>Разгибание туловища из положения лежа</i>	114
<i>Одновременный подъем туловища и ног из положения лежа на животе.</i>	116
 Прокачиваем ноги	119
<i>Приседания с любой постановкой ног</i>	120
<i>Выпрыгивания</i>	124
 «Округляем» ягодичцы	127
<i>Выпады вперед</i>	128

<i>Выпады назад</i>	130
<i>Выпады в диагональ (реверанс)</i>	132
<i>Статические выпады</i>	134
<i>Выпады со сменой ног в прыжке</i>	136
<i>Выпады с отведением ноги назад</i>	140
<i>Выпады в прыжке без смены ног</i>	144
<i>Выпады с выпрыгиванием на одной ноге</i>	146
<i>Ягодичный мост</i>	148
<i>Ягодичный мост на одной ноге</i>	150
<i>Наклоны на прямых ногах</i>	152
<i>Пятка в потолок</i>	154
<i>Отведение прямой ноги назад на четвереньках</i>	156
<i>Отведение ноги в сторону на четвереньках</i>	158
 Прокачиваем грудные мышцы	161
<i>Отжимания</i>	162
<i>Отжимания с колен</i>	164
<i>Отжимания с возвышения</i>	166
<i>Взрывные отжимания</i>	168
 Развиваем трицепс	171
<i>Отжимания от пола с узкой постановкой рук</i>	172
<i>Обратные отжимания от стула или дивана</i>	174

Упражнения с домашним инвентарем	176
Кардиоупражнения, или аэробика	176
Как составить индивидуальный комплекс упражнений	183
Как составить тренировку	183
<i>Как не нужно поступать при составлении тренировки</i>	184
Примерные комплексы упражнений	185
<i>Блок на ноги</i>	186
<i>Блок на пресс</i>	186
<i>Второй круг. Блок на ноги</i>	188
<i>Блок на пресс</i>	188



**ГЛАВА 3. ЗОЖ ДЛЯ ВСЕХ.
ПИТАНИЕ И ПОЛЕЗНЫЕ
ПРИВЫЧКИ**

ЗОЖ — замечательный образ жизни!	193
Режим дня и ЗОЖ	195
<i>Мои режим дня и пункты ЗОЖ выглядят так</i>	195
<i>Режим сна</i>	197

Оглавление

<i>Режим занятий</i>	198
Питание — основа основ	200
Самые важные правила здорового питания	203
<i>Вредная еда</i>	204
Как удержаться от соблазнов и начать питаться правильно?	204
<i>Осознанность и психологическое здоровье</i>	206
<i>Питайтесь дома и/или домашней пищей</i>	209
<i>Готовьте сами, готовьте просто</i>	211
<i>Как можно меньше перекусов на ходу</i>	213
<i>Жидкости!</i>	213
Заключение	215

Вступление



Привет, друзья!

Книга, которую вы держите в руках, — актуальный и подробный гайд по домашним тренировкам. Я предлагаю вашему вниманию простые рекомендации, благодаря которым вам не придется бороздить интернет в поисках экспертной информации, не нужно будет самим придумывать программу тренировок, просматривая огромное количество видеоподборок. Вы узнаете много нового о том, как работает ваше тело, научитесь правильно использовать то, что знаете. **И (!) получите результаты спортивного зала — прямо у вас дома!**

Почему моему подходу можно доверять? Я люблю спорт и расскажу вам, как пришел к нему. Давайте знакомиться. Меня зовут Михаил Прыгунов. Сейчас мне 36, и я живу в теле, которое занимается спортом уже больше (!) 25 лет. Поэтому я знаю, насколько это кайфово! То есть, очень грубо округляя, примерно 2500 раз я испытывал приятные ощущения после окончания очередной тренировки. И примерно 5000 дней находился в состоянии удовольствия, чувствуя эффект от воздействия физических нагрузок! Получается, что я живу в бесконечном экстазе! И естественно, я не хочу лишать себя этого.

Вы спросите — как это, неужели мышечная боль и усталость могут приносить удовольствие? Согласен... звучит сомнитель-

но. Но речь об удовольствии совсем иного порядка. Оно складывается из осознания того, что я проживаю активную жизнь, что возраст — это всего лишь цифра, что я могу быть примером для молодежи, а еще — для своих детей.

Почему же еще спорт — это удовольствие? Потому что приятно смотреть на красивые спортивные, подтянутые, атлетичные тела. Я хочу быть довольным тем, как я выгляжу. Я люблю свое тело, ведь тело — это физическая оболочка, которую мне дали для жизни на земле. **И я хочу, чтобы это тело исправно мне служило весь срок моего пребывания на этой планете.**

Что же чаще всего мешает нам радоваться своему телу? Правильно — лишний вес (или лишний жир). Если вдуматься в это словосочетание — станет очевидно, что этот вес, или этот жир действительно лишний! То есть не нужный телу! **ЛИШНИЙ!** Мы набираем его, а потом не можем от него избавиться. А все потому, что мы либо **делаем** что-то сверх того, что нам необходимо, то есть едим, либо **не делаем** того, что нам необходимо, то есть не тренируемся.

Относитесь осознанно к себе, своему телу, своей жизни и ко всему, что вы делаете. Тогда и ваше тело будет исправно служить вам много лет, отражение в зеркале — только радовать, и в целом вы будете ощущать себя счастливым человеком и осознавать, что ваша жизнь — в ваших руках.



У меня спорт начался с детства. В начальной школе я очень любил уроки физкультуры, любил бегать, любил соревноваться с одноклассниками и очень любил побеждать. И вот, когда мне было 11 лет, ко мне подошел отец и спросил: «Каким спортом ты хочешь заниматься? Может быть, футболом?» Папа очень хотел, чтобы я стал великим футболистом. Как великий советский футболист, игрок московского «Спартака» Федор Черенков. Мама рассказывала, что папа даже хотел назвать меня Федором, но она не согласилась. Вот так я и стал Михаилом.

Но, несмотря на желание отца, самому мне не хотелось заниматься командными видами спорта. Мне хотелось, чтобы все зависело только от меня. Поэтому я выбрал не футбол, а легкую атлетику. Так я попал в СДЮШОР имени В. И. Алексеева, где занимался пять лет.

Причиной ухода из легкой атлетики стал мой юношеский максимализм. Я рассуждал так: если уж заниматься спортом, то для того, чтобы становиться чемпионом мира или Олимпийских игр. Ну, то есть — становиться лучшим в мире. Но, чтобы стать лучшим в мире, нужно было посвятить свою жизнь спорту: постоянным тренировкам, сборам, соревнованиям, подготовкам, режиму и так далее. А мне не хотелось ограничивать свою жизнь рамками легкоатлетического манежа и комнаты жилого корпуса спортивной базы. Поэтому я бро-

сил легкую атлетику, поступил в институт, и началась новая, взрослая жизнь.

Но на первом курсе меня постоянно преследовало странное ощущение, как будто мне чего-то не хватает. Я понял, что не хватает именно тренировок, к которым я привык: того режима и тех занятий, которые раньше присутствовали в моей жизни регулярно. Сформировавшаяся привычка к дисциплине требовала пищи. Ну и, кроме того, я чувствовал нехватку физических нагрузок.

И вот однажды один из друзей предложил нам, всем вместе, пойти заниматься в качалку... Мы пошли, и наверное, это стало определяющим событием в моей жизни. Я «фанател» от тренировок и втянулся настолько, что продолжаю заниматься и по сей день, вот уже на протяжении восемнадцати лет.

Я настолько хотел работать в сфере фитнеса, что начинал свою карьеру с уборщика в одном из петербургских спортивных клубов. Упорно трудясь, со временем я стал персональным тренером и вот, уже на протяжении восьми лет, работаю в крупнейших фитнес-сетях Санкт-Петербурга.

Я стал мастером спорта и абсолютным чемпионом Петербурга по классическому бодибилдингу, чемпионом северо-

запада по пауэрлифтингу, почти дошел до КМС по тяжелой атлетике, попробовал кроссфит. Вместе с партнером создал крупнейший в России YouTube-канал по фитнесу, снял более 400 обучающих видео, стал фитнес-блогером и онлайн-тренером.

Сейчас мне 36 лет, у меня жена и дети, а соревнования в прошлом. **Спорт для меня теперь — это способ поддерживать активность, молодость и здоровье.** И я убежден, что ежедневные 20–30 минутные физические нагрузки — это то, что просто необходимо абсолютно каждому живому человеку. **Потому что спорт — это не только «про тело», но и «про душу».**

Лет десять назад я стоял на распутье: было чувство, что засиделся на одном месте — тренерском месте. Я даже думал о том, чтобы кардинально поменять сферу деятельности, заняться чем-то, не связанным со спортом. Но, волею случая, моя судьба изменилась — я встретил человека, которому благодарен и по сей день, — он помог мне начать популяризацию спорта через видеоролики на YouTube-канале (вот, кстати, «MishaPrygunov»). Также я благодарен своей жене Ольге за то, что именно она в 2010 году сказала: «Не хочешь ли ты выступить на соревнованиях по бодибилдингу? У тебя отличная форма! Покажи ее людям». Она вселила в меня дополнительную уверенность, зажгла страсть, дала мотивацию! Если бы не она, возможно, ничего бы и не было. На жизненном пути мы встречаем разных