



# 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 • Как я к этому пришел</b>	<b>11</b>
<b>3 •</b>	<b>Почему силовые упражнения без оборудования?</b>	<b>16</b>
	<b>4 • Почему силовые тренировки?</b>	<b>19</b>
<b>5 •</b>	<b>Что такое хорошая физическая форма?</b>	<b>23</b>
	<b>6 • Питание: назад к азам</b>	<b>25</b>
<b>7 •</b>	<b>Всеобщие заблуждения о силовых тренировках</b>	<b>39</b>
	<b>8 • Мотивация</b>	<b>43</b>
	<b>9 • Интенсивность</b>	<b>48</b>
	<b>10 • Механизмы тренировки</b>	<b>51</b>
	<b>11 • Упражнения</b>	<b>55</b>
	<b>12 • 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 обычным 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 в купе 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.

## 2. Как я к этому пришел



МОИ ТОВАРИЩИ СТОЯЛИ НА КРАЮ БАССЕЙНА, готовые в любой момент вытянуть меня из воды, потому что рано или поздно я бы потерял сознание. Но пока я стоял на ногах, расслабляясь и делая дыхательные упражнения, готовясь поставить новый военный рекорд по самому долгому пребыванию под водой. Я должен был проплыть на одном дыхании 116 метров. Это расстояние превышает размеры футбольного поля. За четыре месяца до этого я даже 25 метров проплыть не мог.

Все в бассейне и по краям молчали и терпеливо смотрели на меня, стоящего по грудь в воде. Я знал, что облажаюсь, но отступить не хотелось. Впервые я был совершенно один, без своей команды. С трудом верилось в происходящее. Я был спокоен, расслаблен, сосредоточен. Я был готов ко всему. Никакого волнения. Освободившись ото всех мыслей, я последний раз глубоко вдохнул, погрузился под воду и оттолкнулся от стенки бассейна.

Чтобы попасть в таблицу рекордов, надо было пройти один из самых сложных курсов военной подготовки, и с уровнем отсева, еженедельными проверками и постоянным стремлением руководителей давить на ваши слабости вероятность удачной сдачи нормативов с первого раза была весьма низка. Если честно, я не смог этого сделать.

В первую попытку я провел 9 изнурительных недель и из кожи вон лез, только чтобы остаться в программе. Не стану лукавить – много раз я думал просто-напросто забросить это дело. Я думал об этом каждый день, в особенности в бассейне и по утрам, когда полноценный ночной сон казался всего пятиминутной передышкой. Каждые выходные я посвящал свободное время подводному плаванию с ластами и разнообразным подводным трюкам. Наконец, мой последний экзамен состоял из шестимильного забега за 42,5 минуты, 14 подтягиваний, 65 отжиманий, 12 подтягиваний с подбородком, 70 приседаний, 80-минутного заплыва с ластами на 4000 метров и 7 других изнурительных подводных упражнений. Для заплыва мы надевали огромные толстые резино-



вые ласты, способные нести под водой полновесного пловца с подводной экипировкой. Руками пользоваться было запрещено, потому что в реальных условиях команда не могла позволить себе плескаться и болтать руками над водой во время подводного передвижения. Все упражнения требовали идеального исполнения. Инструкторы следили за движениями каждого из студентов, и задания с одной-единственной ошибкой не засчитывались. Инструкторы выкрикивали: «Не засчитано, не засчитано... И это не засчитано... Спину не сутуль... Не надо так низко... Не надо так высоко!»

Сержант Поуп оценивал мои приседания во время последнего экзамена, и из всего преподавательского состава его боялись больше всех за непредсказуемое обращение с учениками. «Эти не засчитываются, Лорен. Руки слишком высоко на голове», – произнес он и поставил мне «не зачтено» из-за двух приседаний, где я неправильно держал руки. Всего лишь из-за этого. В последний день своего курса я был отправлен назад к тому, с чего начал. Из всей группы в 86 человек лишь 4 смогли сдать экзамены с первого раза. Я поплелся назад в дормиторий, в то время как моя команда собиралась на распевание марша в честь их последнего дня.

Но эти последние 9 недель научили меня тому, что я с тех пор использую в жизни. Успешная команда может состоять только из тех людей, которые готовы отодвинуть свою индивидуальность на второй план. Нас учили пренебрегать собственным комфортом ради общих целей. Тренировка полагалась не каждому в отдельности, но всей команде в целом. Секрет успеха в том, чтобы вы – и только вы сами – отбросили все, что мешает вам достичь цели.

Я начал все по новой. Каждый день мы потели под палящим солнцем Сан-Антонио, выполняя тренировки сверх положенных регулярных занятий, которые включали 60 минут бега, 2 часа сжигания калорий, водных упражнений и час плавания с ластами. Но самое сложное всегда – это поутру заставить себя начать.

В среднем мы выполняли 500 групповых отжиманий в день, но это не имело значения. Мы постепенно поняли, что, несмотря на усталость, бессилие и сонливость, мы снова приходили в форму после разогрева. Всякий раз, входя в здание школы, мы должны были выполнить 15 подтягиваний, 13 подтягиваний с подбородком, 20 вертикальных отжиманий и 20 парных подтягиваний за локти. Однажды мы должны были проделать вместе 1000 отжиманий без перерыва, кроме 5 минут, чтобы сходить в туалет. Три с половиной часа мы всей командой отжимались по 5 раз за подход, попеременно давая себе передышку, поднимая зад в воздух или расслабляя мышцы живота. 1000 отжиманий (+1 к командной работе) за то, что наши плавательные трубки были слишком сильно обмотаны лентой.

Но какими бы ужасными ни были эти занятия, бассейн всегда превосходил их. В первые недели тренировок курсанты шутили и смеялись на пути в бассейн. К 6-й неделе в автобусах царил гробовая тишина. Можно было услышать пролетающую муху. Именно бассейн был решающим фактором в отсеке студентов. Уйти можно было в любой момент. Если вы приняли решение, то просто говорите: «Я ухожу». В середине занятия можно было вылезти из бассейна и пойти в комнату есть пиццу.

С понедельника по пятницу мы занимались в бассейне, и выбраться из него можно было лишь тремя способами: успешно сдать нормативы, бросить все или потерять сознание при попытках сдать нормативы – в последнем случае вас вынимают из воды ровно на столько времени, чтобы вы пришли в себя и могли продолжить сдавать нормативы, бросить все или снова потерять сознание. Запороть какое-нибудь задание означало, что придется делать все по новой, и каждая следующая попытка была все сложнее, особенно задания вроде вытаскивания из воды подводной экипировки: нужно было нырнуть на дно бассейна, снять всю экипировку и разложить на дне в правильном порядке, а затем надеть снова, готовясь к проверке по завязыванию узлов – мы должны были успеть завязать под водой 3 разных узла за 12 минут, что включало также хождение под водой. Мы научились погружаться, удерживаться под водой и прохо-

дить через это, невзирая на болезненность задания. Главным фактором было желание. Желание и усердие приводили к успеху.

Это были 9 недель сурового инструктажа, в то время как 9 тренеров только и пытались, что выжить нас из училища. В мою вторую попытку команда экзаменующихся состояла из 12 человек, и нормативы сдали все, кроме одного. Один из команды провалил подводный заплыв на 4000 метров. Мы должны были вернуться в бассейн, чтобы он попробовал пересдать. Пришел мой час.

Я помню, как сидел в автобусе, жалея о том, что пообещал побить рекорд по подводному плаванию. Я знал, что товарищи по команде это так не оставят, и вскоре один из них меня окликнул. «Правда хочешь побить рекорд? – спросил он. – Думаешь, справишься?» Мне хотелось дать ему по носу, но вместо этого я процедил сквозь зубы негромкое «Да». Пути к отступлению у меня не было, и он молча смеялся над моим грядущим унижением. Но он был прав: пора было делать то, что пообещал.

Пока наш товарищ по команде пересдавал норматив, я сидел на краю бассейна, расслабляясь и ровно дыша. Впереди меня ждали определенные трудности. Невозможность дышать – чрезвычайно неудобная штука, и я знал это с самого начала: я буду находиться под водой до тех пор, пока товарищи по команде не вытащат меня оттуда без сознания. Рекорд, который мне предстояло побить, был внушительным. Спортсмен из нашего училища Свитцер, с уровнем гемоглобина A1C и ростом 1 метр 92 см, поставил предыдущий рекорд в 116 метров. Когда я впервые был зачислен на курс, я сказал, что из всех рекордов самый внушительный – рекорд по подводному плаванию. 116 метров под водой для курсанта, который корячится из-за норматива в 25 метров, – это действительно впечатляюще, и вот теперь, четыре месяца спустя, в конце моего второго года, я стоял на краю бассейна, готовясь побить этот рекорд.

Поставив ногу на край бордюра, я выкрикнул: «Готов к погружению, сержант!»



*Я чувствую боль. Годы спустя я сам стал инструктором*

– Погружайтесь! – ответил инструктор.

– Начинаю погружение, сержант!

Я стоял на краю еще несколько минут, расслабляясь и дыша, пока мои товарищи по команде в немом ожидании готовились в любой момент вытащить меня из воды. Я глубоко вдохнул последний раз, погрузился в воду и оттолкнулся от стены.

Я был совершенно один. Спустя два месяца командных тренировок я оказался в ситуации, когда вокруг не было никого, кроме меня самого. Я полностью сконцентрировался на отталкивании, расслаблении. Оттолкнуться, скользить, расслабиться... Оттолкнуться, скользить, расслабиться... пока, наконец, мое тело не стало назойливо жаловаться на недостаток кислорода. Но я стоял на своем. И стремление к комфорту меня не могло остановить.

На 50-метровом рубеже, когда желание вдохнуть стало невыносимым, я поймал себя на мысли опустить ноги, встать и обернуть все это в шутку, потому что я не мог дальше продолжать. Разум всегда старается найти самый простой выход из ситуации, когда дела плохи. Чтобы придерживаться принятого решения, надо расслабиться, держать форму и поднадавить на себя, когда разум требует обратного. Оттолкнуться, скользить, расслабиться... Оттолкнуться, скользить, расслабиться... Напряжение, паника и беспокойство стремительно высасывают из вас запас столь драгоценного кислорода. Мне нужно было оставаться расслабленным как можно дольше, чтобы пережить самое трудное. Оттолкнуться, скользить, расслабиться... Оттолкнуться, скользить, расслабиться... Постепенно дискомфорт уходит, как только у вас начинается гипоксия из-за нехватки кислорода в мозгу и других тканях. Кажется, вечность прошла, прежде чем я достиг этой точки, но постепенно свет стал угасать, мои периферийные чувства исчезли, жизнь уже не казалась адом, а тоннель впереди становился все меньше и меньше, пока...

Я очнулся на другом конце бассейна бледный и с посиневшими губами. «Получилось?» – спросил я заплетаящимся языком. Я не помнил, как проплыл весь бассейн и потерял сознание у противоположного конца. К тому моменту я уже начал тонуть, и мои товарищи запрыгнули в воду, чтобы вытянуть меня наружу. Я снова дышал. И к тому же установил новый рекорд – который до сих пор удерживаю – на 133 метра, проплыв под водой на одном дыхании 2 минуты и 23 секунды.

Надо признаться, мой первый прорыв в мир фитнеса был вызван всего лишь желанием усовершенствовать свой внешний облик. Мне было 13, я был костлявым и застенчивым парнем, и хотел что-нибудь с этим поделать. Я задался целью изменить свой внешний вид так, чтобы не стыдно было показать себя. Доступа к гантелям у меня не было, но каждый раз перед обедом я делал отжимания и приседания. Пока я не научился на одном дыхании делать 75 отжиманий и 600 приседаний. Потом еще больше. Я стал более сильным вариантом самого себя, и так же взлетела моя самооценка, принося мне несколько завидных побед в школьных спортивных соревнованиях.

Много лет спустя, на Курсе по парашютным операциям и управлению боевыми действиями, мы всегда выполняли какие-нибудь силовые упражнения, когда не надо было бежать, плыть или задерживать дыхание. Тренировки длились с 5 утра до 6 вечера, с понедельника по субботу включительно, и под конец девятидневного курса нас оставалось совсем немного, всего 15% от первоначального количества. Высокий уровень отсева был обусловлен в основном невыносимо тяжелыми тренировками. Хотя методы тренировки в то время были весьма эффективны в области преодоления мнимых препятствий на пути к успеху, они были не идеальны для оптимальной техники фитнеса.

Попав в команду, в 22-й эскадрон специального назначения, я продолжал использовать силовые упражнения, чтобы поддерживать себя в форме для таких физически трудных задач, как воздушные захваты, боевые поиски и спасательные операции, разведывательные и наблюдательные миссии.

За пять дней до 11 сентября я покинул свою команду с целью стать военным специалистом по физической подготовке... В мои обязанности входило готовить курсантов так, чтобы они отвечали требованиям для участия в боевых операциях.

После событий 11 сентября необходимость в бойцах специального назначения резко возросла. Требовались новые кадры, и много. Дни, когда из всего выпуска экзамен сдавали лишь 5–15%, закончились. Руководителям пришлось пересмотреть методы тренировки. Ранее мы придерживались правил старой школы: чем больше, тем лучше – втопчи курсантов в грязь и оторвись на них, иначе пусть уходят. Теперь приходилось переходить на систему «чем меньше, тем больше», и хотя это оказалось непросто, мы быстро поняли, какие тактики работают, а какие нет. Каждые шесть недель мне присылали новый набор курсантов. Большинство из них приходили ко мне мягкими и слабыми. К концу курса они были сильными, здоровыми и уверенными в себе.

Применяя самые современные принципы физического укрепления и оздоровления, а также теоретические знания о спортивной подготовке, я смог добиваться отличных результатов в кратчайшие сроки и с минимальными повреждениями. Я экспериментировал с различными объемами и сложностью заданий день ото дня, из недели в неделю и включил в программу разумное количество времени на восстановление и систему прогрессивной последовательности заданий. Я усовершенствовал программы физической нагрузки и самостоятельно построил программы тренировки и питания так, чтобы они подходили индивидуально нуждам каждого ученика, а затем наблюдал за их прогрессом.

К моему собственному удивлению, несмотря на ограниченное пространство, нехватку времени и оборудования, а также больших по размеру классов, мне удалось снизить уровень отсева до 40%. Многие из моих учеников добились выдающихся успехов и получили награды Сил специального назначения. Проще говоря, я создал тренировочный метод, превосходящий другие методы развития мускулов, выносливости и силы в кратчайшие сроки. Теперь я поделюсь этим методом с вами.

Ознакомьтесь с принципами и упражнениями, описанными в этой книге, и вы станете более здоровыми и сильными, чем когда-либо были. Все в ваших руках, прямо здесь и сейчас.