

Эта книга — не учебник по медицине. Она должна использоваться только как справочник и не может служить заменой какого-либо лечения, прописанного врачом. Информация, которую вы найдете в книге, должна помочь вам принять грамотное решение о вашем здоровье. Но! Если вы подозреваете у себя медицинскую проблему, рекомендуем вам как можно скорее обратиться к компетентному специалисту.

Если вы решите использовать программу, описанную в этой книге, это будет дополнять, а не заменять полноценные тренировки. Любые формы тренировок несут с собой определенные риски. Редакторы и издатель рекомендуют читателям взять на себя полную ответственность за свою безопасность и правильно оценивать свои возможности. Прежде чем пробовать упражнения, представленные здесь, убедитесь, что ваше оборудование исправно, и не предпринимайте рискованных действий, которые не предназначены для вашего уровня, умений, тренированности и физической готовности. Любые программы тренировок и диеты должны быть сначала одобрены вашим врачом, и в том числе те, которые описаны в этой книге.

Упоминание конкретных компаний, организаций или органов власти в книге не означает их поддержку со стороны автора и издательства, и равным образом упоминание любых организаций или органов власти не означает поддержку книги, автора или издательства с их стороны.

Интернет-адреса и телефонные номера, опубликованные в этой книге, действовали на момент подписания книги в печать.



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ЛЭНСА АРМСТРОНГА.....	9
ВВЕДЕНИЕ	11
1. ПРЕДЫСТОРИЯ	14
Корни Foundation	18
2. НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ «КОРПУСА».....	24
3. ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА?	38
Позвоночник.....	41
Составные части позвоночного столба	42
Изгибы позвоночника.....	42
Проблемы со спиной.....	46
Картина в целом.....	56
4. АНАТОМИЯ ДВИЖЕНИЯ ОТ FOUNDATION.....	58
«Шарнир»: основа правильного движения	61
Стабилизаторы.....	63
Ягодичные мышцы	67
Задняя поверхность бедра	68
Группа приводящих мышц	69
Вы готовы правильно двигаться	70

5. БАЗОВАЯ ТРЕНИРОВКА	72
Базовая тренировка: первый взгляд	74
Основатель	80
Разгибание спины	86
Разгибание спины с помощью приводящих мышц	90
Поза ребенка/основатель на коленях	94
Растяжка с выпадом	99
6. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВОК	104
Продвинутый уровень тренировок: первый взгляд	106
Основатель	109
Foundation-приседания	110
«Дятел»	115
Разгибание спины	120
Разгибание спины с помощью приводящих мышц	121
Поза ребенка/основатель на коленях	122
Растяжка с выпадом	123
7. ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	124
Интенсивная тренировка: первый взгляд	126
Основатель	130
Foundation-приседания	131
Доброе утро	132
«Доброе утро»	133
«Мельница»	136
«Дятел»	140

Разгибание спины	141
Foundation-«планка».....	142
Разгибание спины с помощью приводящих мышц	146
Поза ребенка/основатель на коленях	147
Растяжка с выпадом	148
8. БОНУСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	150
Тренировка бедер: первый взгляд.....	152
Скрещивание сверху	154
Скрещивание снизу	159
9. ОБРАЗ ЖИЗНИ FOUNDATION	164
Стресс, сон и спина	167
Отдых.....	169
Улучшение обмена веществ	170
Ешьте, чтобы жить, а не живите, чтобы есть.....	171
10. ТРЕНИРОВКИ В СТИЛЕ FOUNDATION.....	186
Идеальная неделя	191
Без восстановления нет прогресса	192
Остановите потерю мышечной массы	193
Самый эффективный способ тренировок.....	195
Как тренироваться, чтобы стать машиной для сжигания топлива?	197
Лучшая тренировка для вас — та, которую вы еще не пробовали	205
О пользе массажных цилиндров	206
Тренировка с массажным цилиндром	208
ПОСЛЕСЛОВИЕ	233
Дальше! Выше!.....	233
БЛАГОДАРНОСТИ.....	235
ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ.....	240
РАДИКАЛЬНО ИЗМЕНИТЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КОРПУСЕ	241
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	242

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЛЭНСА АРМСТРОНГА

ФИТНЕС БЕЗ ВЕЛОСИПЕДА

Когда я впервые обратился к Питеру за помощью, дорога, предстоявшая мне, была *до-о-олгой*. Прошло два года с тех пор, как я завершил карьеру, и я собирался провести лето с семьей в Санта-Барбаре. У меня был лишний вес, потому что я постоянно ел чипсы и буррито, — они не входили в мой рацион, когда я занимался велогонками. Общий друг из Техаса познакомил нас несколько лет назад, вскоре после того, как я завершил лечение от рака. Я на самом деле уже давно знал Питера. Мы периодически сталкивались друг с другом, когда моя велосипедная команда приезжала в Санта-Барбару на сборы. Поскольку он действительно разбирается в спорте на выносливость, я доверился ему — он точно знал, что мне нужно.

Мы начали тренироваться вместе. Питер — один из самых, если не *самый* физически подготовленный человек из всех, с кем мне доводилось встречаться. Мы работали вместе каждый день, сосредоточившись на Чикагском марафоне. Должен признать, что в тренировках был и соревновательный элемент. Мне не нравилось, когда он побеждал меня в зале или в беге по пересеченной местности в Санта-Барбаре. В голове у меня начали загораться «лампочки» мыслей, когда я выполнял его необычные упражнения и чувствовал, как возвращается моя прежняя форма. Поначалу я думал, что никогда не доберусь до определенной точки, но на тренировках все прогрессировал и прогрессировал. Я изумился, увидев, как быстро добрался до нужной мне формы. Я даже всерьез начал задумываться о «Тур де Франс».

Его тренировки были нетрадиционными. Я не набирал силу, используя силовые тренажеры, сгибание ног и приседания. Вместо этого я использовал гравитацию и вес собственного тела, чтобы укрепить мою настоящую «сердцевину», заднюю цепочку мышц — особенно ягодичицы и заднюю поверхность бедра, — и сделать мои бедра и поясницу гибче и сильнее, научив все мои мышцы работать вместе.

Когда Питер объединил силы с Эриком, тренировки стали еще более таргетированными и намного более сильными. Введя Foundation в программу силовых тренировок, я сумел быстро вернуться на велосипед, работая с той же интенсивностью, благодаря которой стал известным. Тренировки для «Тур де Франс» — это всегда больно. Foundation помогла мне прилежно тренироваться и при этом чувствовать себя отлично. Моя работа с Питером и программой Foundation помогла мне вернуться в спорт и поддерживает меня в форме, когда я не езжу на велосипеде.

ВВЕДЕНИЕ

ПРОСТОЙ ПЛАН

Мы разработали новый способ справиться с болью в спине, который включает в себя не только лечение симптомов. Если у вас болит спина, вы хотите, чтобы это прекратилось. Вы можете добиться (и, скорее всего, добивались) облегчения с помощью лекарств и традиционной реабилитации. Но такой подход часто приносит лишь временное облегчение. Как только вы перестаете принимать обезболивающие, спина снова начинает вас беспокоить. Полезный эффект от физиотерапии и массажа тоже не вечен. Причина рецидивов в том, что все эти методы не устраняют глубинной причины боли в спине. Добравшись до источника боли, вы сможете получить нечто большее, чем временную меру. Это поможет вам снова двигаться с уверенностью и силой.

Не секрет, что наша осанка, сидячий образ жизни и неправильные паттерны движения слишком сильно нагружают позвоночник, особенно нижнюю его часть и малые мышцы спины. Но когда мы создали программу, которая по-новому смотрит на корпус, — сместили акцент с мышц пресса на более крупные мышцы задней стороны туловища, — результатом стало первое практическое решение этой давней дилеммы. Программа Foundation основана на простой, но уникальной идее, что укрепление задней цепи мышц поможет сильным мышцам вашей спины эффективно выполнять свою работу — поддерживать вес тела и приводить его в движение.

Мы вместе разработали серию упражнений, которые избавляют от деструктивных паттернов движения и укрепляют силу задней мышечной цепи, которая начинается с сильной поясницы. Результаты, которые мы видели у сотен клиентов, были потрясающими. Программа Foundation преобразила наших клиентов, — как именно, вы узнаете из историй, которые они сами описывают в этой книге.

Когда мы создали программу, которая по-новому смотрит на корпус, — сместили акцент с мышц пресса на намного более крупные мышцы задней стороны туловища, — результатом стало долгосрочное улучшение состояния без рецидивов.

Мы очень рады, что теперь имеем возможность поделиться тренировочной программой Foundation со всеми, кто страдает от боли в спине и связанных с этим ограничений в движении. Мы увидели, чего можно добиться, уделяя тренировкам 20–40 минут три раза в неделю. Улучшения, которые пережили наши клиенты, оказались настолько глубоки, что они превратили тренировки Foundation в свой образ жизни и достигли новых высот физической готовности. Мы знаем, что простые упражнения, предлагаемые в этой книге, сделают то же самое и для вас.

Наша цель — предельно простым образом описать для вас три базовых комплекса тренировок с постепенно возрастающей интенсивностью. Когда мы только задумались о написании книги, мы просмотрели доступные материалы. Во многих книгах по фитнесу было очень много «воды» — совершенно лишней информации. Ваша цель — покончить с болью в спине. И мы хотим, чтобы вы пришли к ней как можно быстрее и тратили свое время на тренировки и на расходование своей новообретенной энергии для повышения качества жизни во всех ее аспектах.

Тренировки Foundation помогут вам заложить солидную мышечную базу, а далее вы уже можете продвигаться в любом направлении — гибкость, сила, выносливость. После того как вы научитесь правильно двигаться, вы будете готовы практически к безграничным физическим достижениям. Жизнь без боли повысит ваш уровень энергии и улучшит настроение. Так что двигайтесь, — конечно же, правильно, — и увидите, насколько лучше себя почувствуете.

ЭРИК ГУДМАН, ПИТЕР ПАРК



ПРЕДЫСТОРИЯ

1

КОГДА МЫ ТОЛЬКО НАЧАЛИ РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ, МЫ ПОНЯЛИ, ЧТО НАШЛИ ЧТО-ТО ВАЖНОЕ, ЧТО ПОМОЖЕТ МНОГИМ ЛЮДЯМ СПРАВИТЬСЯ С ОДНИМ ИЗ САМЫХ НАЗОЙЛИВЫХ И ТРУДНЫХ ВОПРОСОВ ФИТНЕСА И ЗДОРОВЬЯ: **«КАК МНЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ?»**



Наш ответ — одна из первых новых идей, появившихся в мире фитнеса за многие годы, — это программа Foundation. Поскольку мы предлагали что-то совсем не похожее на другие программы, мы не знали, чего ожидать, но наши простые тренировки оказались даже более эффективными, чем мы могли себе представить. Масштабы и быстрота улучшений, которые мы видим у наших клиентов, постоянно удивляют нас. Мы не могли и подумать, насколько полезны окажутся тренировки Foundation для людей любого возраста и уровня физической подготовки. На основании результатов, которые мы видели, мы сформулировали наш девиз — «От боли к результатам».

Нашу уверенность ежедневно подкрепляют потрясающие перемены в жизни всех клиентов, которых мы тренируем. Люди, которые перепробовали все, что-

На основании результатов, которые мы видели, мы сформулировали наш девиз — «От боли к результатам».

бы облегчить боль в спине, начинают чувствовать разницу уже через две недели. Многие наши клиенты не один год принимали сильные рецептурные обезболивающие или лекарства, которые можно купить в аптеке и без рецепта, по несколько раз в день. Они с огромной радостью выбросили свои флаконы с таблетками, когда

начали побеждать боль с помощью Foundation. Другие хотели избежать операции или переживали из-за того, что проблемы никуда не ушли даже после того, как они легли под нож хирурга. Они испытали огромное облегчение, увидев, что эти упражнения помогли им больше, чем экстремальные меры. У нас есть самые разные истории успеха — от профессиональных спортсменов, например, легенды НБА Дерек Фишера и чемпиона мира по серфингу Келли Слейтера, до самых обычных клиентов, которые ходят к нам на еженедельные тренировки. Мы видели невероятные перемены у самых разных людей. Вот лишь несколько примеров.

- После двух операций на спине за два года клиент, которому было за пятьдесят, по-прежнему страдал от изнурительной боли в спине. Он практически уже забыл, какой была жизнь без боли. Всего за два месяца тренировок Foundation он практически избавился от боли и снова вернулся к энергичным занятиям, от которых давно отказался.
- Матери двоих детей не становилось лучше даже после нескольких месяцев физиотерапии, последовавших за операцией на межпозвоночной грыже. С помощью тренировок Foundation она добилась значительного прогресса всего за несколько недель. Она настолько прониклась этими тренировками, что даже приглашает на них родственников и друзей.