



## СОДЕРЖАНИЕ



Выражение благодарности	9
Предисловие автора	11
<b>1</b> Удивительный секрет	13
<b>2</b> Развенчание мифов	21
<b>3</b> Программа, состоящая из последовательности 12-секундных упражнений	29
<b>4</b> Правильное питание	41
<b>5</b> Как встретить ночь	53
<b>6</b> Подготовка	61
<b>7</b> Начальный уровень. Недели 1–2	71

8	Продвинутая стадия. Недели 3–8	97
9	После восьми недель	171
10	Вопросы и ответы	175
	Приложение	183
	Об авторе	220

## ОТЗЫВЫ

Теперь вы знаете главный секрет: вы не сможете снизить вес, не нарастив мускулатуру. Поэтому следуйте рекомендациям Хорхе.

*Доктор Мехмет Оз,  
автор книги «Вы на диете» («You: On a Diet»)*

Регулярные занятия физическими упражнениями имеют большое значение для контроля над весом и общего состояния здоровья. До последнего времени занятым людям было практически невозможно выкроить для этого время. Но теперь Хорхе Круз научит вас тому, как за минимальное время получить максимальную пользу от занятий физкультурой. Ознакомившись с последними исследованиями и инновационными стратегиями Хорхе, вы поймете, что теперь сможете найти время для физических упражнений и вам не придется больше заниматься традиционными силовыми упражнениями с высоким весом отягощений.

*Дэвид Кац, профессор Исследовательского центра  
предупреждения заболеваний при Йельском университете,  
директор отдела общественного здравоохранения*

Хорхе является лучшим доказательством эффективности собственной программы. В этой книге говорится о том, как получить такие же выдающиеся результаты.

*Сюзанна Сомерс, автор бестселлера  
«Вся правда о гормонах-биоидентификаторах»  
 («The Naked Truth About Bioidentical Hormones»)*

Новая программа Хорхе Круза произведет революцию в ваших занятиях физическими упражнениями и способности держать себя в форме. Это замечательная программа!

*Кэтлин Блэк, президент издательской группы,  
издатель журналов «Cosmopolitan»,  
«Goog Housekeeping», «Harper's Bazaar» и других*

Кто бы мог подумать, что за 12 секунд можно столько успеть? Хорхе Круз объясняет нам, как получить максимальный результат за минимальное время, что чрезвычайно ценно в современном стремительном мире. Традиционно мы выполняем многочислен-

ные повторения силовых упражнений. Методика Хорхе Круза построена иначе. С ее помощью вы сможете быстро создать красивое и сильное тело.

*Кэтти Смит, эксперт по фитнесу, автор книги  
«Питаем мышцы и худеем» («Feed Muscle, Shrink Fat»)*

Я во всем согласен с Хорхе. Вкупе с правильным режимом питания силовые упражнения являются ключом к общему улучшению состояния здоровья. И, как правильно говорится в поговорке, «тише едешь, дальше будешь».

*Фредерик Хан, тренер знаменитостей,  
писатель, владелец фитнес-клуба*

Хорхе Круз порадовал нас новой книгой, которая предоставляет самую передовую информацию относительно здорового образа жизни, эффективных и безопасных занятий физическими упражнениями. Замечательное пособие для тех, кто хочет обрести и сохранить здоровье.

*Джон Роббинс, автор книг «Стопроцентное здоровье»  
(«Healthy at 100») и «Питание для новой Америки»  
(«Diet for a New America»)*

Я полагаю, что эта программа, требующая двух тренировок в неделю, в совокупности с соответствующими рекомендациями по питанию является самым эффективным и продуктивным способом обретения хорошей физической формы, ориентированным на занятых людей. Две тренировки в неделю вам не наскучат. Программа настолько проста, что с ней справится даже неандерталец.

*Дэйл Юстан, профессор, биотехнолог,  
Университет штата Канзас*

В этом хаотичном мире, где каждый год появляются десятки новых книг по питанию и физическим упражнениям, очень легко растеряться и утратить надежду. В книге Хорхе Круза вы найдете основные факты, которые помогут заложить основание здорового образа жизни. Прочитайте несколько первых страниц — и поймете, что перед вами программа, которая поможет вам за самое короткое время создать тело своей мечты. Эту книгу нужно прочитать всем, кто хочет найти эффективный подход к физическим упражнениям и правильному питанию.

*Кристофер Гуэрриеро, ведущий телевизионной программы,  
посвященной вопросам здоровья*

Эта программа действительно эффективна. Меня вдохновляют результаты, которые она позволяет получать: активизация метаболизма, увеличение выносливости, снижение веса.

*Люси Биль, автор книги «Гликемический индекс: пособие для начинающих» («The Complete Idiot's Guide to Glycemic Index Weight Loss»)*

Подобно мне, Хорхе Круз применяет на практике то, что рекомендует.

*Джек Лалэйн, «крестный отец» фитнес-индустрии, писатель*

Хорхе Круз знает, о чем говорит. Следуйте его советам и худейте на здоровье.

*Крис Робинсон, эксперт по фитнесу, писатель*

Хорхе продолжает вдохновлять читателей на снижение веса, предлагая простую программу, которая легко может стать частью вашей жизни.

*Мэриэл Хемингуэй, автор книги «Здоровый образ жизни: взгляд изнутри» («Healthy Living from the Inside Out»)*



*Посвящаю эту книгу  
своей замечательной жене Хизер.  
Я люблю тебя всем сердцем.  
Благодаря тебе я чувствую себя  
самым счастливым человеком в мире.*





Мои мальчики

## ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Большее всего я благодарен своей замечательной жене Хизер. Она моя самая верная помощница во всех делах. Без нее я бы ничего не достиг. Спасибо тебе, моя дорогая, за радость и вдохновение, которые ты приносишь в мою жизнь. Я люблю тебя всем сердцем.

Спасибо моим чудесным детям, Паркеру и Оуэну. Вы — моя радость. Вы удивляете меня каждый день, и для меня нет большего счастья, чем наблюдать, как вы растете.

Я чрезвычайно признателен Джареду Дэйвису за его неумолимое содействие в подготовке этой книги. Он поделился со мной своими обширными знаниями в области физической подготовки и диетологии, а также помог мне в создании этого проекта. Джаред разрабатывал и тестировал концепции, представленные в данной книге, как в спортивном зале, так и в домашних условиях. Он оказался незаменимым помощником. Спасибо ему за это.

Также я хочу поблагодарить Ориану Альберт, обладательницу выдающегося писательского таланта, за ее вклад в этот проект. Творческие способности этой женщины и ее умение изложить на бумаге идеи и концепции, положенные в основу данной книги, сыграли огромную роль.

Я очень признателен Гретхен Лис за помощь в подборе информации. Ее писательские способности и исследовательский талант помогли разработать основные идеи данной книги и подкрепить их изложенными здесь фактами.

Спасибо Оливеру Стивенсону за его помощь в работе с клиентами, истории успеха которых представлены в этой книге. Его энтузиазм и готовность работать с людьми заслуживают самой высокой оценки.

Благодарю Чеда Вагнера за помощь в создании веб-сайта, представляющего эту книгу, а также Кэтти Томас, мою помощницу, координирующую все мои проекты, и Трикси Кеннеди, которая развлекала нас и заботилась о своевременности выплат.

Я бесконечно признателен Стиву Гансельману и Кэтти Хемминг, моим литературным агентам в «LevelFiveMedia», за поддержку и веру

в успех всех моих проектов. Вы помогли мне наладить партнерские отношения с издательством «Random House», и за это примите мою отдельную благодарность.

Спасибо Кэтти и Джулии Серебрински за помощь, Майклу Дорацио — за высококлассную юридическую поддержку данного проекта, а также всем сотрудникам издательства «Random House», работавшим над подготовкой моей книги, за веру в успех этого проекта. Спасибо вам, Хизер Джексон, Стив Росс, Дженни Фрост, Кристин Кайзер, Тина Констебль, Кристин Аронсон, Кэрри Торнтон, Филипп Патрик, Филл Флэксман, Эми Метш, Линда Каплан, Эндрю Лейбовиц, Донна Пассинанте, Шон Николлс, Аманда Д'Асерно, Пенни Саймон, Крис Навратил и Сидней Уэббер.

Я необычайно признателен доктору Мехмету Озу за поддержку данного проекта. Я горжусь тем, что я ваш друг.

Особая благодарность за поддержку и дружбу Энтони Роббинсу, Пэм Хендриксон, Лайзе Шаркли, доктору Дэвиду Кацу, Джейн Фридман, Стиву Мерфи, Ардату Родейлу, Бобу Уитраку, Эдварду Эш-Майлби, Ричарду Геленти, Тэрри Гудмен, Натали Ферэйдж.

Большое спасибо Джеку Карри и Мишель Хетти из журнала «USA Weekend» за ваши усилия, направленные на то, чтобы помочь мне каждую неделю выходить к миллионам читателей. Я очень признателен вам за поддержку.

Моя благодарность также участникам программы, которые позволили мне поделиться с читателями своими историями успеха: Кэтти Блэк, Кэтти Чермол, Хилари Эсти Маклафлин, Тайре Бэнкс, Джону Редманну, Шейле Буттер, Кэти Курик, Лайзе Грегориш-Демпси, Мередит Виэйре, Эми Розенблум, Марку Виктору, Диане Сойер, Крису Куомо, Пэтти Негер, Монике Эскобедо, Венди Уайтворт, Линде Эванс, Карен Кац, Эмерил Лагассе, Барбаре Уотерс, Биллу Гедди, Дональду Берману, Дасти Коэну, Шери Бэнк, Айвори Энтони, Дженнифер Остин, Келли Гиллеспи и Ричарду Джонсу.

В заключение я хочу сказать огромное спасибо всем нашим замечательным партнерам и друзьям, принявшим участие в подготовке данного проекта: Джеку и Брайану Хоганам, Рону Кэйпорэйлу и Лауре Бергер из «LifeScript®»; Рейду Трейси, Стейси Смит и Льюису Хей из «Нау House»; Чарльзу Гасуэллу, Ричарду Дейвису и Полу Голдбергу из «GoFit™»; Бренту Бруксу, Джиму Занисеру и Дэниэлу Шверину из «Precor®»; Джону Вилдману, Мэтту Мессинджеру и Тии Уиллоуз из «Bally Total Fitness™»; Брюсу Барлину и Джейду Бейтеру из «Barlean's Organic Oils»; Бонни Блок из «Fleishman»; Лорен Фриттс, Мэри Доэрти и Дастин Коэн из «Gatorade®».

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

---

Дорогие друзья!

Предлагаемая вашему вниманию программа представляет собой новый подход к занятиям физическими упражнениями, который позволит вам получить максимальный результат за минимальное время. Вы сможете уменьшить объем своей талии всего за две недели. В чем состоит секрет моей новой программы? Как подчеркивает доктор Мехмет Оз, все дело — в мышцах. Нарастивание мышечной массы способствует снижению лишнего веса, потому что при этом активизируется метаболизм.

Недостатком многих программ силовых упражнений является то, что они не позволяют вам довести мышцы до максимального утомления. Зачастую эти программы сосредоточены на количественных аспектах тренировки, а не на ее качестве. Наша программа полностью сосредоточена на качестве тренировки. Каждое упражнение состоит из медленного выполнения движения в течение 10 секунд и 2-секундной задержки, что позволяет достичь полного утомления мышц и в итоге создать привлекательную мускулатуру, которая будет быстро сжигать жир.

Занимаясь по моей программе, вы будете тренироваться **всего два раза в неделю по 20 минут**. Вы сразу же поймете, что эта система существенно отличается от всех остальных. В первую неделю, даже в первый день вы заметите, что вам удастся нагрузить мышцы больше, чем во время тренировки по любой другой программе. Ваше тело обретет лучший мышечный тонус, окрепнет и станет привлекательнее. Одежда будет лучше сидеть на вас, и окружающие станут замечать, насколько лучше вы выглядите. Кроме того, вы станете сильнее и увереннее. Уже за первые две недели ваша физическая форма значительно улучшится, а объем талии уменьшится.

Я предлагаю вам прямо сейчас приступить к занятиям по моей программе. Первая глава позволит вам обрести мотивацию и начать

тренироваться уже сегодня. Вскоре вы заметите, что объем вашей талии значительно сократился, а самочувствие существенно улучшилось. Затем вы продолжите заниматься еще шесть недель. По окончании восьми недель тренировок по этой программе вы сможете без всякого смущения надеть купальник.

С пожеланиями успехов,  
ваш тренер,

**JORGE CRUISE**

# УДИВИТЕЛЬНЫЙ СЕКРЕТ

# 1

Жизнь коротка, и прожить ее следует достойно.

ХОРХЕ КРУЗ

В современном мире происходит нечто ужасное. Обыватели с каждым днем все больше раздаются в талии. Более 60 процентов американцев имеют лишний вес или страдают ожирением. Но это еще не предел: число таких людей продолжает стремительно увеличиваться.

Имея избыточный вес (неважно, 5 или 55 кг), вы наверняка не живете той жизнью, какой хотели бы жить. Наверняка лишние килограммы вам мешают. Они снижают вашу самооценку и не позволяют свободно двигаться. Более того, жировые отложения в области талии связаны с такими серьезными заболеваниями, как сахарный диабет II типа, гипертония, рак, инсульт и сердечно-сосудистые заболевания. Далее мы подробно поговорим о том, какую угрозу вашему здоровью представляют жировые отложения в области живота, но уже сейчас вы должны осознать, что обретение хорошей физической формы и уменьшение объема талии имеют чрезвычайно большое значение для вашего здоровья.

Прочитав эту главу, вы узнаете секрет, который позволит вам уменьшить объем своей талии всего за две недели и обрести хорошую физическую форму. Моя программа рассчитана на две тренировки в неделю, каждая продолжительностью 20 минут. Заниматься вы сможете как в спортивном зале, так и дома. Познакомившись с этой системой, вы больше никогда не вернетесь к неэффективным методам тренировки.

## ЖИРНЫЙ «КОРОЛЬ»

По собственному горькому опыту я знаю, как неприятно иметь лишний вес. В детстве я был полным ребенком. У нас в семье было принято готовить большие порции тяжелых, жирных блюд. Мама и бабушка полагали, что любимого ребенка следует кормить как на убой, — и меня «любили» как двух обычных детей. Я стал та-



Хорхе похудел  
на 17 кг!



ким толстым, что моя мама начала называть меня «el rey», что в переводе с испанского значит «король». Но лишний вес, особенно жировые отложения в области талии, стали оказывать негативное влияние на мою жизнь в эмоциональном и физическом плане.

У нас в семье никто не занимался спортом. Отец работал по 10 часов в день и считал, что физические упражнения слишком утомительны и требуют больших затрат времени. К 15 годам неправильное питание и отсутствие физических нагрузок серьезно подорвали мое здоровье. Я был апатичным, страдал постоянными головными болями и астмой, поэтому не мог пробежать и круга в спортивном зале. Одноклассники дразнили меня и не хотели со мной играть. Я стеснялся своего тела, и моя самооценка находилась на крайне низком уровне. Я не умел играть ни в одну спортивную игру и не мог ни разу отжаться от пола или подтянуться на перекладине. И никто — прежде всего мои родные, которые очень любили меня, — не понимал, что причиной моих проблем являлись неправильное питание и отсутствие физических нагрузок.

Осознать, что такой образ жизни может привести к летальному исходу, меня заставил один крайне неприятный случай. В подростковом возрасте у меня был разрыв аппендикса и я едва не умер. Во время длительного периода восстановления я начал подумывать о том, чтобы

поправить свое здоровье. Я не знал, как это сделать, но сама решимость начать новую жизнь значила для меня уже очень многое.

Вскоре после того, как я пережил разрыв аппендикса, с моим отцом произошел случай, который навсегда изменил его жизнь — и мою тоже. Ему поставили диагноз «рак простаты» и объявили, что без хирургического вмешательства он проживет всего год. Отказавшись от операции, отец записался на курсы альтернативного оздоровления в Сан-Диего. Чтобы поддержать его, я стал посещать занятия вместе с ним. Но то, что я узнал там о физических упражнениях и питании, перевернуло всю мою жизнь. По окончании курсов у отца наблюдалась устойчивая ремиссия, а мои головные боли и астма исчезли. Мы оба поздоровели, ощутили прилив сил — и обрели радость жизни.

Мой отец был не единственным из всех моих родных, чье здоровье пострадало в результате неправильного образа жизни. У бабушки и дедушки также был значительный лишний вес. Они не обращали на это внимания до тех пор, пока с бабушкой не случился инсульт. Пока она лежала в больнице, дедушка тоже прошел медицинское обследование, и у него выявили гипертонию. Врач сказал, что дедушка тоже уверенно движется к инсульту.

Тогда они решили обратиться к опыту моего отца и начать вести более здоровый образ жизни. К сожалению, бабушка слишком поздно приняла это решение: вскоре у нее произошел второй инсульт, и мы ее потеряли. Но мой дедушка, справившись с горем, смог во многом изменить свой образ жизни. Он похудел на 25 кг, его давление значительно понизилось. Ему удалось восстановить свое здоровье — и жизнь. С этого момента я решил посвятить жизнь укреплению своего здоровья и помощи другим людям, которые хотят жить дольше, лучше и быть здоровее.

Я занялся изучением диетологии, физиологии спортивных упражнений и психологии. Я узнал все, что мог, у своих преподавателей в Калифорнийском университете в Сан-Диего, Дартмутском колледже и Институте Купера. Кроме того, я получил сертификат персонального тренера, изучил огромное число модных диет и программ физических упражнений. Затем я создал свой веб-сайт и с его помощью стал тренировать всех желающих. Этот метод работы оказался очень эффективным. Вскоре меня и одного из моих клиентов пригласили на телевизионную программу, которую ведет Опра Уинфри. С этого момента моя жизнь изменилась. Я получил тысячи сообщений по электронной почте, в которых люди просили меня о помощи. Это подвигло меня к написанию книги «8 минут утром», которая стала первой в серии, посвященной физическим упражнениям и правильному питанию. Она предназначалась для начинающих, которым требовался простой план занятий. После



выхода этой книги я получил множество сообщений, в которых меня просили разработать простую диету, позволяющую укреплять здоровье и устойчиво снижать вес, не отказывая себе в гастрономических радостях. Так я написал книгу «3-часовая диета», которая стала бестселлером. Впервые за всю историю современной диетологии каждый человек мог нормально питаться и при этом быстро снижать вес. Так я пришел к созданию книги, которую вы сейчас держите в руках.

Я получил большое число писем, в которых меня просили разработать простую программу физических упражнений для *максимизации результатов при минимальных затратах времени* и, в частности, сделать акцент на скорейшем уменьшении объема талии и улучшении фигуры в целом. Это подвигло меня к открытию удивительного секрета, которым я хочу поделиться с вами в этой книге.

## НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Совсем недавно в области физиологии спортивных упражнений были совершены удивительные открытия. Ученые установили, что занятия силовыми упражнениями с периодичностью два раза в неделю способствуют, в частности, уменьшению жировых отложений в области талии. Таким образом, упражнения с отягощениями не только улучшают мышечный тонус и общую физическую подготовку, но и позволяют избавиться от наиболее опасного вида жировых отложений — брюшного жира, который не только ухудшает фигуру и затрудняет движения, но и вызывает серьезные проблемы со здоровьем. В главе 3 я подробно расскажу о своей новой программе, а сейчас хочу лишь сообщить, что вам больше не придется бояться сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, вызванных нездоровым образом жизни. Моя цель — помочь вам обрести объем талии, который рекомендуют доктора (и который позволит вам без всякого стеснения показаться в купальнике): менее 87 см для мужчин и менее 80 см для женщин. Моя программа 12-секундных упражнений представляет собой простой и невероятно эффективный путь к достижению этой цели.

## ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА: ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 12-СЕКУНДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Ключом к улучшению физической формы являются силовые упражнения, поскольку они создают мышечную массу, которая сжигает жир, особенно брюшной. Я и моя команда экспертов два года разрабатывали новую методику, представляющую собой революционный подход к силовым упражнениям. Эта методика получила название «последовательность 12-секундных упражнений». Она в полном смысле этого

## Как мышцы сжигают жир в состоянии покоя

Если вообще существует волшебная палочка, с помощью которой можно было бы уменьшить объем талии, не прилагая особых усилий, то это мышцы. Дело в том, что они являются метаболически активными тканями, т. е. для их функционирования требуется энергия. Другими словами, мышцы потребляют калории, в то время как жировые ткани используют мало энергии. Эксперт в области физиологии спортивных упражнений Марта Ричмонд называет жир «относительно бездеятельной тканью».

Мышцы являются наиболее метаболически активной тканью организма человека, которая для оптимального функционирования должна в больших количествах получать кислород и питательные вещества. Поскольку мышцы потребляют много калорий, они являются главным фактором, определяющим интенсивность метаболизма организма человека. Чем большим объемом мышечной массы вы располагаете, тем больше калорий ваш организм сжигает даже в состоянии покоя. Это часть секрета, положенного в основу последовательности 12-секундных упражнений. Остальное вы узнаете, дочитав книгу до конца.

Результаты многих исследований подтверждают тот факт, что мышечная масса существенно влияет на интенсивность метаболизма в состоянии покоя. Так, например, исследование, проведенное Национальным институтом здравоохранения, выявило, что мышечная масса является главным фактором, отвечающим за общий расход энергии (количество сожженных калорий). Ученые установили, что мышцы составляют 40–50 процентов веса тела и поэтому являются основной тканью организма человека.

**Недавние исследования выявили, что увеличение интенсивности метаболизма в состоянии покоя может приводить к сжиганию брюшного жира.**

Ученые Американской ассоциации изучения сердца установили, что занятия силовыми упражнениями препятствуют отложению брюшного жира. Оказалось, что женщины, выполняющие упражнения с отягощениями два раза в неделю, смогли успешно противостоять характерному для людей среднего возраста накоплению жировых отложений в области талии. Специалисты изучили последствия увеличения мышечной массы у 164 женщин в возрасте от 24 до 44 лет. Всего после двух лет занятий жировая масса у них снизилась на 4 процента от общего веса тела, в то время как участницы контрольной группы, не занимавшиеся силовыми упражнениями, не потеряли ни грамма жира. Более того, выяснилось, что у женщин из первой группы существенно снизился объем брюшного жира по сравнению с участницами второй группы.

Результаты исследования, проведенного в Наварре (Испания), свидетельствуют о том, что увеличение мышечной массы повышает интенсивность метаболизма в состоянии покоя, что, в свою очередь, помогает сжигать брюшной жир. Испанские ученые наблюдали за группой мужчин, больных сахарным диабетом, чтобы установить связь между объемом мышечной массы и брюшного жира. После 16-недельной программы занятий физическими упражнениями объем брюшного жира у испытуемых уменьшился в среднем на 10 процентов. В Университете штата Алабама в Бирмингеме было проведено исследование с участием 15 женщин, занимавшихся силовыми упражнениями по 16-недельной программе. К концу срока ученые установили, что у женщин существенно увеличилась интенсивность метаболизма в состоянии покоя, т. е. потребление организмом энергии без движения. Более того, объем брюшного жира у них уменьшился в среднем на 7,1 процента. Участницы исследования не только стали стройнее, но и укрепили здоровье.

слова является прорывом на другой, более высокий уровень физической подготовки.

Последовательность 12-секундных упражнений является самой эффективной из всех когда-либо созданных методик наращивания мышечной массы, сжигания брюшного жира и улучшения фигуры. Вам больше не придется выполнять бесконечные повторения упражнений в тренажерном зале или часами потеть на «Беговой дорожке». Моя программа настолько совершенна и эффективна, что вам больше не потребуется ни одна другая методика физических упражнений.

Данная система основана на двух эффективных и проверенных временем методиках силовых упражнений: выполнении упражнений с отягощениями в медленном темпе и статическом сокращении мышц. Не существует ни одной программы физических упражнений, которая сочетала бы эти две методики. Силовые тренировки проводятся по методике физических упражнений, каждое из которых выполняется в течение 10 секунд, включая прямую и возвратную фазы. Статическое сокращение мышц достигается удержанием отягощения или иной нагрузки в определенной позиции в течение заданного промежутка времени. Эту систему я назвал методикой управляемого напряжения мышц. И хотя она представляет собой выдающийся способ организации тренировок, мне казалось, что тут все равно чего-то не хватает.

Недавно я занялся циклическими тренировками и обнаружил, что этот метод организации физических упражнений позволяет мне прорабатывать все группы мышц, занимаясь всего несколько раз в неделю, и попутно поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы. Во время циклической тренировки вы переходите от упражнения к упражнению без отдыха. Это позволяет сохранять ускоренный пульс на протяжении всего занятия. Данный метод замечательно укрепляет сердечно-сосудистую систему, поэтому я включил его в свою программу. Таким образом, моя система объединяет преимущества силовых тренировок и упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.

Итак, я утверждаю, что последовательность 12-секундных упражнений является самой эффективной программой физических упражнений. К сожалению, современный образ жизни, для которого характерно снижение физической активности, приводит к увеличению лишнего веса и, следовательно, к резкому увеличению количества заболеваний, возникновение которых можно было предупредить. Пришло время обратиться к этой проблеме. Я хочу, чтобы вы жили долго и счастливо, наслаждаясь здоровьем и физической активностью. Поэтому для вас так важно начать заниматься по моей программе прямо сегодня.