



Бакари Сиссако

7 / минут в день

КАРДИОТРЕНИНГ

СЖИГАЕМ КАЛОРИИ, УЛУЧШАЕМ СИЛУЭТ,
ПОВЫШАЕМ ВЫНОСЛИВОСТЬ
ПОШАГОВАЯ ПРОГРАММА ОБРЕТЕНИЯ
ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ
ЗА 30 ДНЕЙ

УДК 796.012.6
ББК 75.6
С34

Bakary Sissako
7 MINUTES PAR JOUR: CARDIO BRÛLE-GRAISSES

Перевод с французского Марии Кленской

Сиссако Б.

- С34 Кардиотренинг. 7 минут в день / Бакари Сиссако ; [пер. с франц. М. Кленской]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2021. — 80 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-18444-2

Доказано: всего 7 минут регулярных физических занятий могут принести огромную пользу для всего организма, укрепить мышцы и избавить от лишнего веса. Комплексная программа коротких ежедневных тренировок по системе ВИИТ (высокоинтенсивный интервальный тренинг) поможет восстановить форму за 30 дней. Главная идея системы ВИИТ — очень интенсивные упражнения, чередующиеся с короткими перерывами. Это оптимальный выбор для тех, кто стремится к идеальной фигуре и кому важен быстрый и заметный результат: расходуя энергию во время занятий, организм сжигает резервные калории, уничтожая жировые отложения, а не мышечную массу. Жир исчезает очень быстро, мышцы укрепляются надолго, ваш силуэт улучшается на глазах! Тренироваться можно в любое время дня и где угодно, вам не понадобится специальных приспособлений и инвентаря. По этой книге можно заниматься самостоятельно, даже если вы новичок: все тренировки детально проработаны профессиональным фитнес-тренером, даны понятные иллюстрации и подробные пошаговые описания каждого упражнения.

УДК 796.012.6
ББК 75.6

ISBN 978-5-389-18444-2

- © Hachette Livre (Hachette Pratique), 2017
- © Bakary Sissako, текст, 2017
- © Christophe-Alexis Perez, иллюстрации, 2017
- © Кленская М., перевод на русский язык, 2021
- © Издание на русском языке.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021
КоЛибри®

ВВЕДЕНИЕ

Доказано: 7 минут регулярных и интенсивных физических упражнений в день могут принести немалую пользу как для повышения общего мышечного тонуса, так и для снижения веса.

КАК УБЕДИТЬ СЕБЯ НАЧАТЬ?

Регулярная физическая активность:

- *поддерживает ваш энергетический баланс, улучшая соотношение между теми калориями, которые вы получаете с пищей, и теми, которые вы расходуете;*
- *оказывает благотворное влияние на здоровье, снижая риск ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, повышенного кровяного давления;*
- *тренирует легкие, укрепляет мышцы, развивает гибкость и чувство равновесия, делая вас выносливее к нагрузкам и стрессу, а также повышает качество сна.*

СЕРИЯ ТРЕНИРОВОК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Серия «7 минут в день» предлагает вам комплексные программы для обретения хорошей физической формы за месяц. В этой книге вас ждут 30 тренировок длительностью 7 минут, каждая из 3 упражнений, с предварительной разминкой и растяжкой в конце занятия. В течение 7 минут вы будете выполнять интенсивные упражнения, чередующиеся с коротким отдыхом (мы советуем делать паузу не дольше 10 секунд).

В конце книги представлены 3 цикла из 8 упражнений, где повторяются основные движения, освоенные вами в ходе ежедневных тренировок.

Как и почти с любым новым делом, для того чтобы добиться результата, достаточно регулярно заниматься: выполнять несколько минут интенсивные упражнения, чередуя их с короткими паузами для отдыха, — так вы тратите больше энергии.

Меняя количество повторений цикла (подходов), вы сможете подобрать программу занятий, соответствующую вашему уровню подготовки, удобной для вас продолжительности занятия и, конечно, вашей физической форме:

- начальный уровень: 1 подход (7 минут);
- средний уровень: 2 подхода (14 минут);
- продвинутый уровень: 3 подхода (21 минута).

Для этих упражнений не нужно специального спортивного оборудования, ими можно заниматься где угодно — дома, на работе или в путешествии.

НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ

- Для тренировок вам будет достаточно очень простого инвентаря:
 - стул
 - подушка
 - скакалка
- По желанию можно взять гимнастический коврик (или коврик для йоги) — с ним будет удобнее.
- Время легче засекаать при помощи таймера (типа GymBoss) или просто смартфона.

ПРОГРАММА КАРДИОТРЕНИРОВОК «СЖИГАНИЕ ЖИРА»

Это программа ежедневных тренировок на основе принципов ВИИТ (высокоинтенсивных интервальных тренировок). В ней предлагаются очень интенсивные упражнения, чередующиеся с короткими перерывами.

Чем быстрее будут сменять друг друга фазы высокоинтенсивных нагрузок и отдыха, тем выносливее вы станете и тем скорее научитесь правильно ритмично дышать. Регулярные физические упражнения определенной интенсивности улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышают мышечный тонус и выносливость. Сильное сердце и хорошая работа сосудов — одни из главных преимуществ таких тренировок.

И конечно, такие тренировки идут на пользу фигуре: расходуя энергию во время занятий, организм сжигает резервные калории, уничтожая жировые отложения, а не мышечную массу. Больше того: этот процесс продолжается в течение 24 часов после тренировки, это так называемый **burn effect** (англ. «эффект сжигания»). Результат? Жир исчезает очень быстро, а мышцы укрепляются надолго.

РЕШЕНО, ПРИСТУПАЕМ К ДЕЛУ!

Да, но... Когда же лучше всего начинать тренировку? Рано утром или поздно вечером? До обеда или после? Это лишь вопрос вашего удобства и организации времени.

Существует множество предрассудков о том, когда лучше всего заниматься спортом. Иногда говорят, что тренироваться вечером нежелательно, потому что это мешает потом заснуть. На самом же деле все зависит от организма конкретного человека.

Чтобы не потерять мотивацию, выбирайте то время, которое лично вам кажется самым удобным и не нарушает привычного расписания. Тот час, который вам подходит, когда вы хорошо себя чувствуете и никуда не спешите, и есть идеальный момент для тренировки.

УТРОМ — ДЛЯ ИНТЕНСИВНОГО ПОХУДЕНИЯ

Тренировка вскоре после пробуждения — идеальный вариант, чтобы сжечь больше калорий, не мешая пищеварению. И все же совсем на пустой желудок заниматься спортом не стоит: если ваша утренняя тренировка будет длиться больше 20 минут, начните день с легкого завтрака.

Утренние занятия спортом заряжают энергией, увеличивая выработку серотонина, дофамина и эндорфинов — гормонов, необходимых для хорошего самочувствия... Их действие заставит вас почувствовать прилив бодрости и снижение напряжения и стресса (а стресс плох еще и тем, что блокирует чувство насыщения). Короче говоря — все, что нужно для хорошего дня!

Однако внимание: утром повышается риск травм, потому что тело еще не до конца проснулось и не разогрелось как следует. Не пропускайте два упражнения для разминки, которые предлагаются в самом начале тренировки!

ДНЕМ — БЕЗ СПЕШКИ

Исследование, проведенное в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (UCLA) в декабре 2012 года, показало, что послеобеденное время прекрасно подходит для того, чтобы ощутить на себе благотворное влияние спорта.

Единственная рекомендация: подождите по крайней мере два-три часа после обеда, так как переваривание пищи требует много энергии.

ВЕЧЕРОМ — СНЯТЬ ДНЕВНОЙ СТРЕСС

Конец дня — идеальное время для силовых тренировок и упражнений на выносливость, так как суставы подвижнее, а мышцы более разогреты, чем утром. В это время лучше наращивается мышечная масса и быстрее теряется вес. Тем не менее физические усилия могут способствовать выработке адреналина и других стимулирующих гормонов, поэтому тренировку лучше проводить за час или два до сна.

НАЗВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Этот словарь поможет вам ориентироваться в названиях движений и упражнений, используемых в этой книге и в других источниках. Иногда они звучат непривычно, многие заимствованы из английского языка.

- Берпи (burpee) — движение, имитирующее лягушачьи прыжки. Оно заставляет работать весь организм, особенно сердечно-сосудистую систему.
- Скручивание, или кранч (crunch), — упражнение для мышц пресса, подъем корпуса по направлению к ногам. Это классическое упражнение для пресса со многими вариантами.
- Отжимание — сгибание рук в упоре. Базовое упражнение для тренировки трицепсов и грудных мышц.
- Планка — упражнение для мышц торса (пресса и спины) в статичных позах (прямая, обратная, боковая планка). Выполняя такие упражнения, вы тренируете мышцы торса, заставляя их сохранять статичное положение длительное время.
- Джампинг Джек (jumping Jack) — прыжки с одновременным разведением рук и ног в стороны. Одновременно прорабатывают все мышцы тела и сочетаются со многими другими движениями (выпрыгивания из планки и др.).
- Подъем корпуса, или сит-ап (sit-up), — упражнение задействует мышцы пресса во время подъема корпуса из положения лежа. Укрепляет область талии и мышцы нижней части пресса.
- Приседания, или сквот (squat), — простое приседание со своим весом, без утяжеления. Прорабатывает нижнюю часть торса и ягодицы. Это основа многих упражнений (выпрыгивания из приседа с узкой постановкой ног и др.).

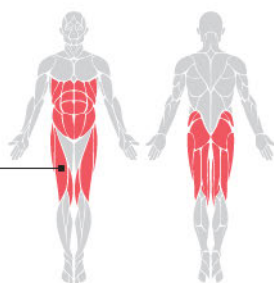
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Заранее
приготовьте
инвентарь,
который вам может
понадобиться.

ЗАНЯТИЕ №01

ИНВЕНТАРЬ: скакалка
ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

Розовым цветом
отмечены мышцы,
задействованные
в этой тренировке.



Задняя группа мышц бедра
Квадрицепсы
Пресс
Ягодичные

Как долго
выполняется
каждое
упражнение?

30 СЕКУНД НА УПРАЖНЕНИЕ

3 ПОДХОДА

РАЗМИНКА



1 Захлест голени
Быстро шагайте на месте,
попеременно поднимая пятки
к ягодицам, руки работают как
при беге.



2 Шаги, колени вверх
Быстро шагайте на месте,
максимально высоко поднимая
колени к груди.

Сколько подходов
по 3 упражнения
нужно сделать?

ТРЕНИРОВКА / ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 40 секунд на упражнение
ПОВТОРЕНИЯ 3 подхода

ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ СО СКАКАЛКОЙ

40 секунд

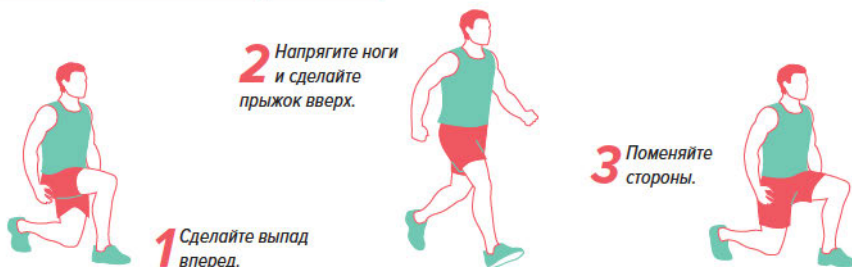


1 Прыгайте через скакалку,
попеременно поднимая ноги.

Обязательная
разминка:
соблюдайте ее
продолжительность!

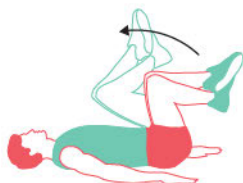
ВЫПАДЫ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

40 секунд



ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

40 секунд



1 Лягте на спину, вытянув руки вдоль тела. Подтяните согнутые под прямым углом ноги к груди, приподнимая поясницу. Опускайте ноги, но не кладите их на пол.

Напоминание
о времени
выполнения
упражнения.

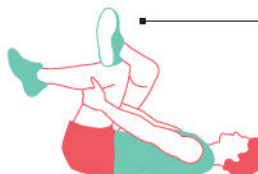
РАСТЯЖКА

30 секунд на упражнение

2 подхода



1 Растяжка бедер лежа
Лягте на бок, таз развернут вперед, потяните согнутую ногу назад и немного вверх. Повторите на другом боку.



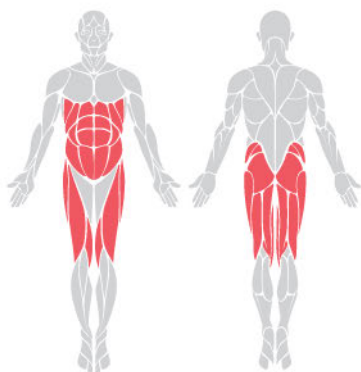
2 Растяжка ягодичных мышц лежа
Из положения лежа на спине согните ноги в коленях. Положите голень левой ноги на бедро правой. Возьмитесь за правую ногу обеими руками и тяните ее на себя. Повторите для другой стороны.

Уделите время
растяжке, прежде
чем вернуться
к своим делам.

ЗАНЯТИЕ №01

ИНВЕНТАРЬ: скакалка

ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

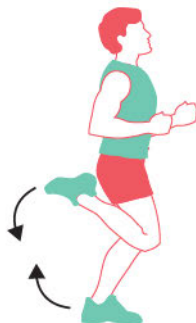


Задняя группа мышц бедра
Квадрицепсы
Пресс
Ягодичные

30 СЕКУНД НА УПРАЖНЕНИЕ

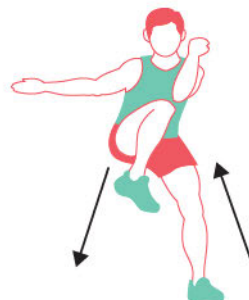
3 ПОДХОДА

РАЗМИНКА



1 Захлест голени

Быстро шагайте на месте, попеременно поднимая пятки к ягодицам, руки работают как при беге.



2 Шаги, колени вверх

Быстро шагайте на месте, максимально высоко поднимая колени к груди.

ТРЕНИРОВКА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 40 секунд на упражнение

ПОВТОРЕНИЯ 3 подхода

ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ СО СКАКАЛКОЙ

40 секунд



1 Прыгайте через скакалку, попеременно поднимая ноги.

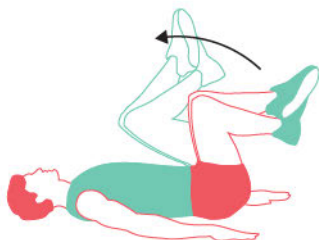
ВЫПАДЫ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ**40 секунд**

1 Сделайте выпад вперед.

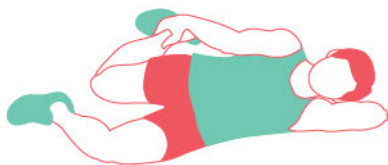
2 Напрягите ноги и сделайте прыжок вверх.



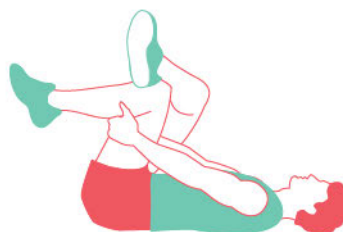
3 Поменяйте стороны.

**ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ****40 секунд**

1 Лягте на спину, вытянув руки вдоль тела. Подтяните согнутые под прямым углом ноги к груди, приподнимая поясницу. Опускайте ноги, но не кладите их на пол.

РАСТЯЖКА**30 СЕКУНД НА УПРАЖНЕНИЕ****2 ПОДХОДА**

1 Растяжка бедер лежа
Лягте на бок, таз развернут вперед, потяните согнутую ногу назад и немного вверх. Повторите на другом боку.



2 Растяжка ягодичных мышц лежа
Из положения лежа на спине согните ноги в коленях. Положите голень левой ноги на бедро правой. Возьмитесь за правую ногу обеими руками и тяните ее на себя. Повторите для другой стороны.

Издание для досуга

Сиссако Бакари

КАРДИОТРЕНИНГ 7 МИНУТ В ДЕНЬ

Редактор Д. Рыбина
Художественный редактор Н. Данильченко
Технический редактор Л. Сеницына
Корректор Т. Дмитриева
Верстка Н. Козель

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 15.07.2021. Формат 84×100 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,8.
Тираж 3000 экз. В-PZN-27052-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru