

# СИЛОВОЙ ПОМОЩНИК

Совершенствуйте свой атлетизм и избавляйтесь от излишнего жира с помощью этого взрывного тренировочного комплекса, не требующего никакого инвентаря.  
Джо Уэббен

## ШАГ 1

Поставьте одну ногу вперед и опуститесь в выпад.



## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС ВЕСОМ СВОЕГО ТЕЛА

Как следует разогревшись, выполняйте следующие упражнения в циклическом формате, делая по 8 повторов каждого из них:

Подтягивание

Широкие прыжки в длину

Подъем коленей в висе

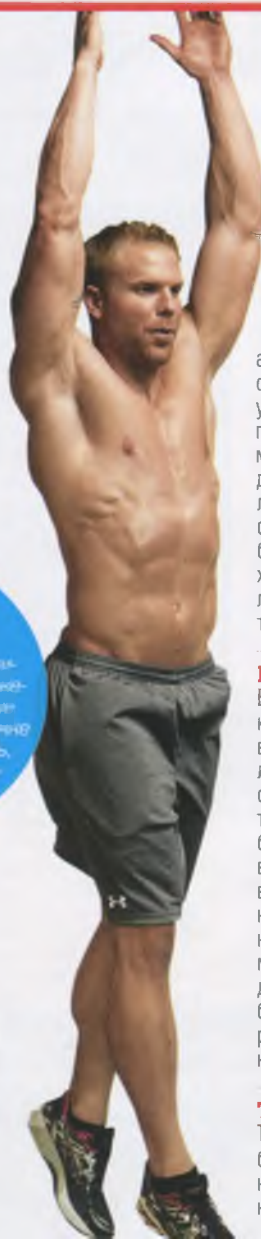
Отжимание с хлопком

▶ Прыжки-выпады

Между циклами отдыхайте одну минуту. Новички: сделайте три цикла; продвинутые: пять циклов; опытные атлеты: до восьми циклов.

## ШАГ 2

Бриным прыжком длинными шагами трижды встаньте, а затем сделайте шаг назад и присядьте, выставив другую ногу вперед.



## ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Это тренировочный комплекс на все части тела, состоящий из высокоэффективных атлетических упражнений, разработанных Энди МакДермоттом, тренером по фитнесу, бывшим профессиональным футболистом и актером, живущим в Лос-Анджелесе. МакДермотт назвал свой комплекс «Сумасшедшие восьмерки» (каждое упражнение предполагает выполнение восьми повторов), а выполнять его следует в формате безостановочного цикла, который сожжет у вас весь лишний жир как раз к наступлению бархатного сезона. Между раундами делайте одноминутный перерыв на отдых либо, при желании повысить метаболическую эффективность этого комплекса, занимайтесь активным отдыхом в виде бега трусцой, прыжков со скакалкой, восхождения по лестнице, или крутите педали на велотренажере, прежде чем перейти к выполнению следующего раунда.

## ПОЧЕМУ ОН ЭФФЕКТИВЕН

Взрывные упражнения, такие как широкие прыжки, плио-отжимания и прыжки-выпады, вошедшие в этот комплекс, являются очевидным выбором, когда вес собственного тела — единственное сопротивление, с которым вам приходится работать, поскольку увеличение нагрузки в любом случае контрпродуктивно сказывается на скорости выполнения упражнения. Силовые упражнения предназначены не только для атлетов. Они обладают мощным жиросжигающим эффектом, что делает их идеальным выбором для любого парня, заботящегося о своей фигуре и желающего обладать более рельефным прессом.

## ТРЕБУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Турник, шведская стенка, стропильная балка или ветка дерева, на которой можно повиснуть для выполнения подтягиваний и подъемов колен.

**«ВЗРЫВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЛАДАЮТ МОЩНЫМ ЖИРОСЖИГАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ».**

