



## БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ

Боевой фитнес для мужчин

Бим Бэкман

**Бойцовский клуб: боевой  
фитнес для мужчин**

«Неоглори»

2007

## **Бэкман Б.**

Бойцовский клуб: боевой фитнес для мужчин / Б. Бэкман —  
«Неоглори», 2007

Боевой фитнес позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения и приемы дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу силу, ловкость и равновесие.

© Бэкман Б., 2007

© Неоглори, 2007

# Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Эффективность боевого фитнеса	8
Когда тренироваться	9
Когда не следует тренироваться	10
Самоконтроль при занятиях боевым фитнесом	11
Глава 1. Разминка в боевом фитнесе	12
Наклоны головы	14
Массаж ушей и носа энергичным растиранием ладонями	18
Круговые вращения правой рукой	20
Круговые вращения левой рукой	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Бим Бэкман, Аман Атилов**

## **Боевой фитнес для мужчин**

### **Предисловие**



Предлагаемая на страницах книги программа создана на основе нашего опыта преподавания боевых искусств и единоборств в разных странах мира на протяжении двух десятков лет. Мы очень любим и глубоко уважаем все боевые искусства и единоборства, поэтому если кому-то из читателей не понравится слово «фитнес» применительно к названию программы, основанной на самых лучших и эффективных приемах боя, мы готовы принести свои извинения. Но мы реально смотрим на вещи, исходя из своего опыта преподавания и личной практики

(без малого 50 лет на двоих) в боевых искусствах. Приходя в зал для занятий боевыми искусствами, человек хочет научиться драться и, как следствие, повысить самооценку и уверенность в себе. К тому же большинство боевых искусств при демонстрации во время показательных выступлений или соревнований выглядят очень эстетично, особенно в исполнении мастеров высокого уровня. Да, действительно, боевые искусства очень эстетичны. Но драка – совсем не эстетична. Если вы хотите научиться драке, причем эффективно, вам не нужно заниматься боевыми искусствами и даже единоборствами. Вам нужно пройти конкретный прикладной курс, который предлагают специалисты на основе проверенных и эффективных методик. Вы сэкономите и свое время, и деньги, и усилия. Любой профессионал, серьезно разбирающийся в боевых искусствах и единоборствах, не может не признать тот факт, что каждое боевое искусство или единоборство максимально эффективно только в своей узкой области деятельности. Боксер эффективен на ринге, если бой идет по правилам бокса, но поменяйте правила, например, на правила тайландского бокса, и он проиграет. А на борцовском ковре у него, вероятно, вообще не будет никаких шансов победить борца по правилам борьбы. Дальше по аналогии вы можете провести сравнительный анализ тех или иных единоборств самостоятельно. Конечно, если вы хотите стать чемпионом, то вам нужно выбрать вид спорта по душе и приступить к ежедневным многочасовым тренировкам под руководством опытного тренера, и если вы будете упорны, целеустремленны и настойчивы, то вполне вероятно, что через какое-то время придете к намеченной цели. Но, как показывает статистика, из 100 человек, приходящих в залы для занятий, только 2–3 достигают уровня высшего спортивного мастерства, причем по объективным причинам, останавливаться на которых мы здесь не будем, так как они не относятся к теме нашей книги. Мы же хотим поговорить о боевых искусствах как стиле жизни, средстве самосовершенствования своего тела и психики, гармонизации своего внутреннего мира на основе тренировочной практики. Мы назвали книгу «Боевой фитнес для мужчин» потому, что видим своего читателя уже уверенным в себе и состоявшимся как личность человеком, которому нужно не самоутверждаться, а самосовершенствоваться, поддерживая в тонусе и отличной физической форме свое тело, сделать стрессоустойчивой свою психику, постоянно излучать позитивную эмоциональную энергию и уверенность в общении со своим окружением.

## Введение

Еще не так давно программы, аналогичные представленной в данной книге, считались элитным видом тренинга, закрытой системой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени боевой фитнес не мог, так как по своей сути эти программы массовые, подходящие большинству людей. Боевой фитнес поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно занимаясь по нашей методике, вы вернете телу гармонию и равновесие. Ваше тело станет двигаться так, как было запрограммировано природой. Сильное, тренированное тело и раскрепощенные движения обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой, и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием боевого тренинга сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стресс – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний. Скептически настроенный читатель может спросить: «Что такое особенное присутствует в данной системе тренинга?». Ответ до банального прост: боевой фитнес как система управления своим телом и психикой ничего не оставляет без внимания. Научившись прислушиваться к своему телу и управлять им, развивая координацию между телом и разумом, вы приобретете способность управлять своим организмом как единым целым. Боевой фитнес тем и ценен, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения и приемы дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу силу, ловкость и равновесие.

## Эффективность боевого фитнеса

Благотворное воздействие от занятий боевым фитнесом вы начнете ощущать уже после трех–четырех недель регулярных занятий. Конечно, многое будет зависеть от ваших индивидуальных особенностей и настойчивости. Но многие из нижеперечисленных положительных результатов вы обязательно почувствуете:

- увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;
- улучшение осанки, что придаст вашим движениям определенную плавность и изящество; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подрастете»;
- чувство уверенности в себе и внутреннего спокойствия;
- повышение эффективности в работе внутренних органов;
- улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);
- усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;
- улучшение состояния кожи и волос.



## **Когда тренироваться**

Боевой фитнес идеально подходит для вечерних тренировок, так как ваше тело уже разогрето после трудового дня. Утренние тренировки потребуют больше времени на разминку. Для занятий вам потребуется удобная, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком. Частота тренировок зависит от вашего уровня физической подготовки. Лучше реально оценить свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. На начальном этапе оптимально заниматься два раза в неделю, постепенно увеличивая количество тренировок до пяти в неделю.

## **Когда не следует тренироваться**

- Когда вы плохо себя чувствуете или заболели.
- Сразу после еды.
- После употребления алкоголя.
- Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам возможность отдохнуть).
- После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).

## **Самоконтроль при занятиях боевым фитнесом**

Важным фактором, определяющим эффективность занятий боевым фитнесом, является интенсивность физической нагрузки, определяемой по частоте сердечных сокращений. Зона оздоровительного воздействия физической нагрузки соответствует 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений для каждого возраста. Максимально допустимую норму нагрузки можно определить самостоятельно, отняв от 220 свой возраст.

Для контроля за уровнем физической нагрузки несколько раз в течение занятия нужно подсчитать свой пульс за 10 секунд. Это следует делать в начале, в конце занятия и после наиболее интенсивных упражнений. На основании полученных данных можно внести коррективы в содержание занятий или получить индивидуальные рекомендации по увеличению или уменьшению нагрузки. Самочувствие является показателем переносимости нагрузки. Появление чувства усталости, выражающееся в нежелании выполнять обычную трудовую деятельность и в нарушении сна, является сигналом к пересмотру объема и интенсивности нагрузок.

## Глава 1. Разминка в боевом фитнесе



Разминочные упражнения необходимо выполнять перед каждым уроком по боевому фитнесу. Правильно выполненная разминка повышает температуру тела на 1-2 градуса и подготавливает организм к предстоящей нагрузке во время занятия.

Разминочные упражнения включают в себя общие упражнения, которые воздействуют на большие группы мышц и основные функциональные системы организма, и специальные упражнения, воздействующие на локальные мышцы, которые будут задействованы в тренировке.

К общим разминочным упражнениям относятся бег, подвижные игры, прыжки со скакалкой и любые другие аэробные упражнения, обеспечивающие общую двигательную активность.

К специальным упражнениям относятся упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц груди, живота и спины и упражнения для мышц ног.

Разминочные упражнения не только повышают работоспособность мышц, но и способствуют предотвращению травматизма во время занятия за счет повышения пластичности разогретых мышц и улучшения эластичности сухожилий и связок.

Начинать разминку нужно с общих упражнений. Как правило, это легкий бег, прыжки или подвижные игры. Затем можно переходить к специальным упражнениям для отдельных мышечных групп и суставов. В среднем разминка может занимать от 15 до 30 минут. За это время в организме произойдут определенные изменения: улучшится межмышечная координация, что позволит мышцам быстрее сокращаться и расслабляться, увеличится кровоснабжение, что повысит насыщаемость мышц кислородом, улучшится эластичность мышц и связок. Все эти изменения позволят эффективно провести основную часть занятия.

## Наклоны головы

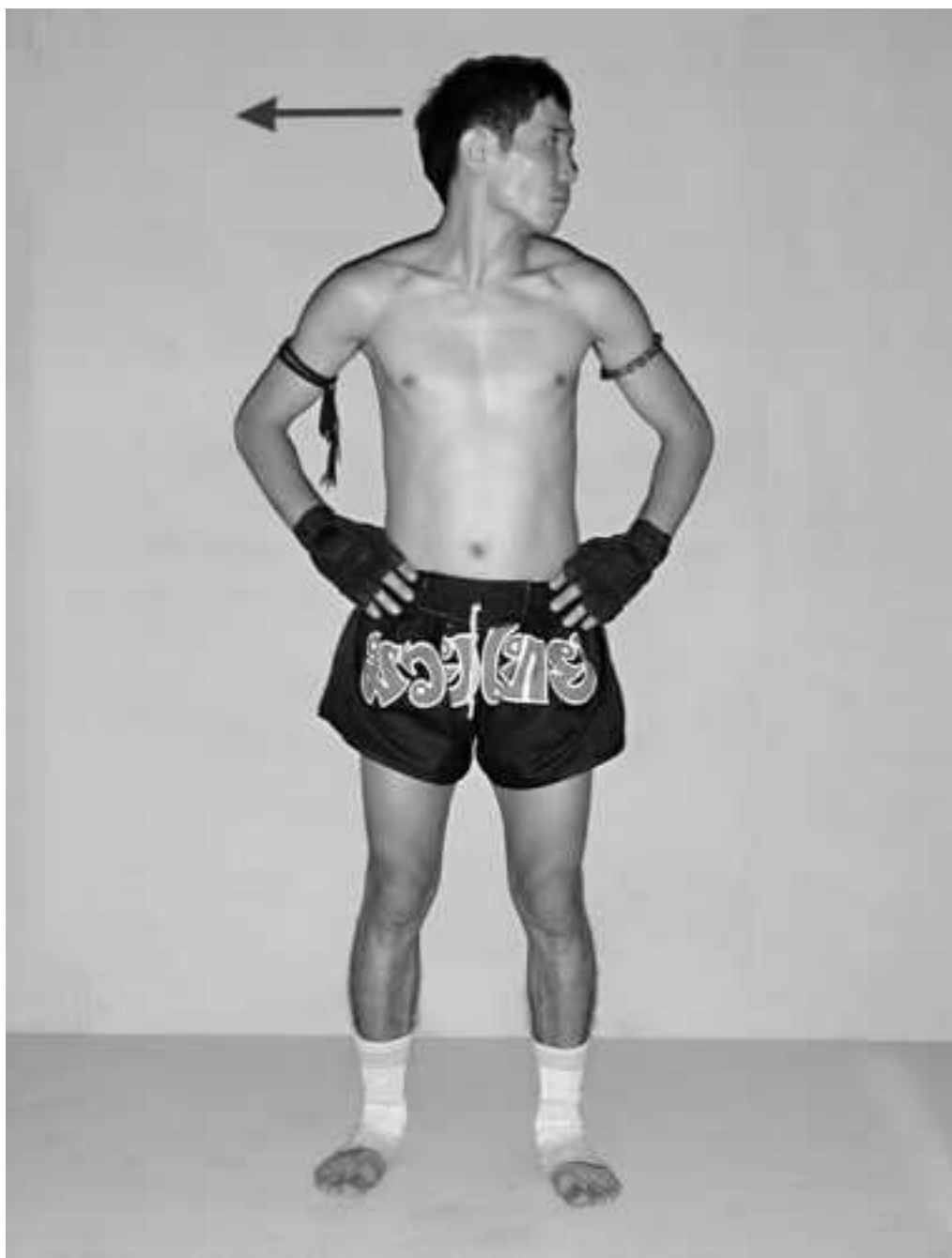
**Техника выполнения:** из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе, медленно поверните голову влево, затем вправо. Медленно наклоните голову назад, затем наклоните голову вниз.

**Характер воздействия:** разогреваются мышцы и шейная часть позвоночного столба.

**Важные моменты:** при выполнении упражнения стремитесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса, движения должны быть медленными, но выполняться с максимально возможной амплитудой. Дыхание произвольное.



**Фото 1.** Поворот головы влево



**Фото 2.** Поворот головы вправо



**Фото 3.** Наклон головы назад





**Фото 4.** Наклон головы вперед

## Массаж ушей и носа энергичным растиранием ладонями

**Техника выполнения:** из исходного положения ноги на ширине плеч выполните энергичное растирание области ушей ладонями обеих рук. Затем выполните энергичное растирание области носа ладонями обеих рук.



**Фото 5.** Массаж области ушей



**Фото 6.** Массаж области носа

**Характер воздействия:** разогреваются мышцы лица и уши.

**Важные моменты:** во время выполнения упражнения стремитесь расслабить мышцы лица и шеи. Сконцентрируйте внимание на массируемых участках головы. Дыхание произвольное.

## Круговые вращения правой рукой

**Техника выполнения:** из исходного положения ноги на ширине плеч, левая рука выпрямлена вперед на уровне плеч, выполните круговые движения правой рукой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.



**Фото 7.** Круговые движения правой рукой

**Характер воздействия:** разогреваются мышцы правой руки и верхнего плечевого пояса.

**Важные моменты:** сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы правой руки, верхнего плечевого пояса и шеи. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.

## **Круговые вращения левой рукой**

**Техника выполнения:** из исходного положения ноги на ширине плеч, правая рука выпрямлена вперед на уровне плеч, выполните круговые движения левой рукой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.