

Бим Бэкман

**Бойцовский клуб: боевой
фитнес для женщин**

«Неоглори»

Бэкман Б.

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

Согласно рейтингу, опубликованному в журнале Shape, в горячую пятерку лучших программ входят восточные единоборства и бокс. И это не удивительно. Боевой фитнес не имеет особых противопоказаний, им с удовольствием занимаются как мужчины, так и женщины, причем различных возрастов (даже пятидесятилетние). Он развивает силу, выносливость, гибкость и координацию движений, оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А по сжиганию калорий и избавлению от лишнего веса ему просто нет равных. За один только урок вы можете стать легче на пару килограммов и сжечь от 500 до 800 калорий. Даже кардиотренировки на тренажерах, всеми любимый бег и силовые упражнения не дают такого эффекта.

© Бэкман Б.

© Неоглори

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Что вам может понадобиться для тренировок	6
РАЗМИНКА	7
Дыхательно-медитативные упражнения	17
ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В БОЕВОМ ФИТНЕСЕ	21
Положение кулака и его ударная поверхность	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Бим Бэкман, Аман Атилов

Бойцовский клуб. Боевой фитнес для женщин

ВВЕДЕНИЕ

Согласно рейтингу, опубликованному в журнале Shape, в горячую пятерку лучших программ входят восточные единоборства и бокс.

И это не удивительно. Боевой фитнес не имеет особых противопоказаний, им с удовольствием занимаются как мужчины, так и женщины, причем различных возрастов (даже пятидесятилетние). Он развивает силу, выносливость, гибкость и координацию движений, оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А по сжиганию калорий и избавлению от лишнего веса ему просто нет равных. За один только урок вы можете стать легче на пару килограммов и сжечь от 500 до 800 калорий. Даже кардиотренировки на тренажерах, всеми любимый бег и силовые упражнения не дают такого эффекта.

Кроме того, боевой фитнес задействует все мышцы, ведь во время нанесения ударов руками и ногами работает все тело. Но самым главным плюсом данной системы тренинга мы бы назвали избавление от негативных эмоций и от основного противника современного человека – стресса. Многие женщины называют боевой фитнес идеальным средством «выпустить пар» – другими словами, выплеснуть накопившуюся агрессию.

Что же скрывается под этими двумя загадочными словами? Боевой фитнес – это абсолютно боевой по форме, но мирный по сути тренинг. Основанный на кикбоксинге (который, в свою очередь, представляет собой сочетание бокса и каратэ) боевой фитнес очень похож на своего боевого спортивного собрата, но все же является хореографией с элементами единоборств. Основу его составляют комбинации ударов руками и ногами – безопасные, но все же достаточно сильные. (В любом случае, освоив упражнения, вы сможете за себя постоять.) Удары наносятся по воображаемой цели и называются, как в профессиональном спорте «бой с тенью». Для большей эффективности «боевую» часть тренировки сочетают с кардио-сессиями или блоками силовых упражнений.

Познать секреты боевого фитнеса может каждая женщина. Как мы уже говорили в начале, возраст и уровень физической подготовки не имеют значения. Но если вам за 45–50 лет, необходимо дозировать нагрузку, которая достаточно высока. И если в начале пути вы будете задыхаться или просто падать от усталости, то через две-три недели регулярных тренировок правильное дыхание станет вашей привычкой, мышцы окрепнут и не будут так уставать, а сердце будет работать, как «пламенный мотор».

Что вам может понадобиться для тренировок

Боевой фитнес, в отличие от многих других систем, достаточно непритязателен. Главное требование – качественная обувь. И это не должны быть боксерки или модели, предназначенные для боевых искусств: они не обеспечат достаточной амортизации во время передвижений. Поэтому самый идеальный вариант – кроссовки для бега. Они легкие по весу и хорошо пружинят. Учитывая, что в боевом фитнесе нет особой нагрузки на кисти рук, вам не понадобятся боксерские перчатки. А если возникнет желание поработать на груше, то лучше использовать бинт (как правильно бинтовать руки, вы узнаете дальше в главе, описывающей базовую технику). Для кардио-сессий советуем купить качественную скакалку – она послужит вам долгие годы. Ниже представлены размеры скакалки, соответствующие росту женщины:

Рост (см)	Длина скакалки (см)
152–167	210
167–183	280
Более 183	310

Для выполнения разминки или комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, растяжки и силы (в положении лежа) вам понадобятся коврик, гантели (1, 2 и 3 кг – в зависимости от уровня физической подготовки) или утяжелители. Что касается одежды, то подойдут и шорты, и брюки, и бриджи, и леггинсы, качественные топы, майки или боди, то есть любая одежда, которая позволит вам комфортно двигаться в активном режиме. Также не забудьте про полотенце и воду.

РАЗМИНКА

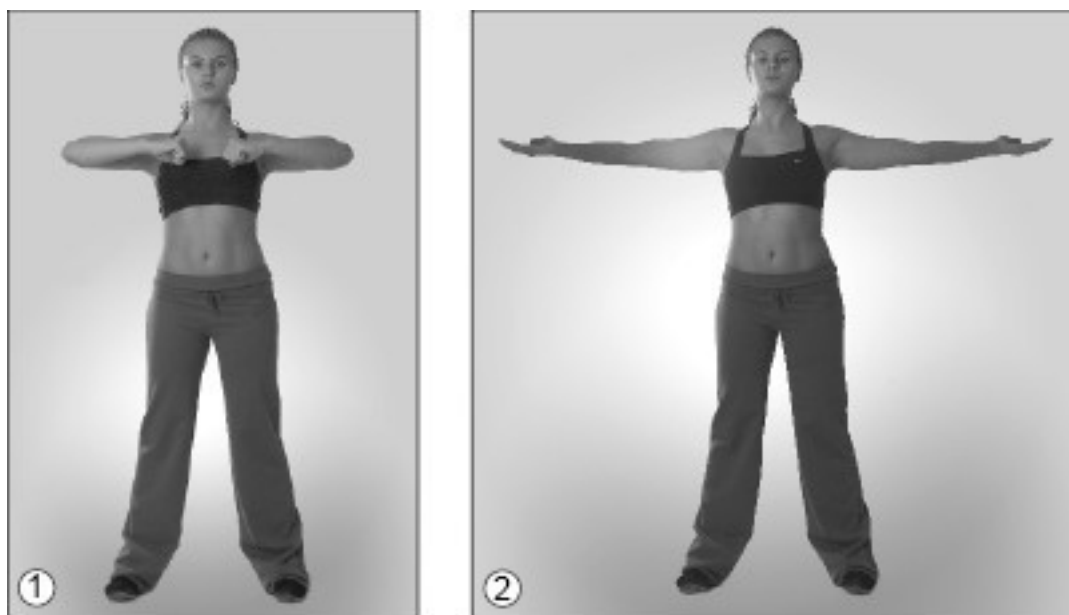
Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены на бедрах. Выполните плавные, медленные движения головой влево, вправо, назад, вперед.

Общее количество движений – 12 раз.



Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки согнуты в локтях и расположены на уровне груди, пальцы сжаты в кулак. Выполните на два счета небольшое отведение локтей назад (соединяя лопатки), выпрямив руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад (соединяя лопатки). Темп выполнения быстрый, на 4 счета.

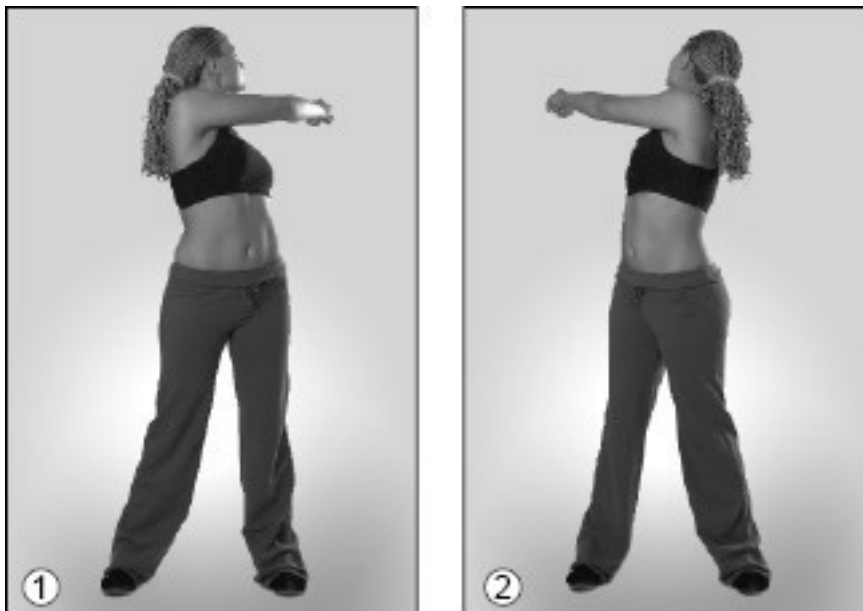
Общее количество движений – 12 раз.



Оставаясь в прежнем исходном положении, выполните энергичные повороты корпуса влево и вправо.

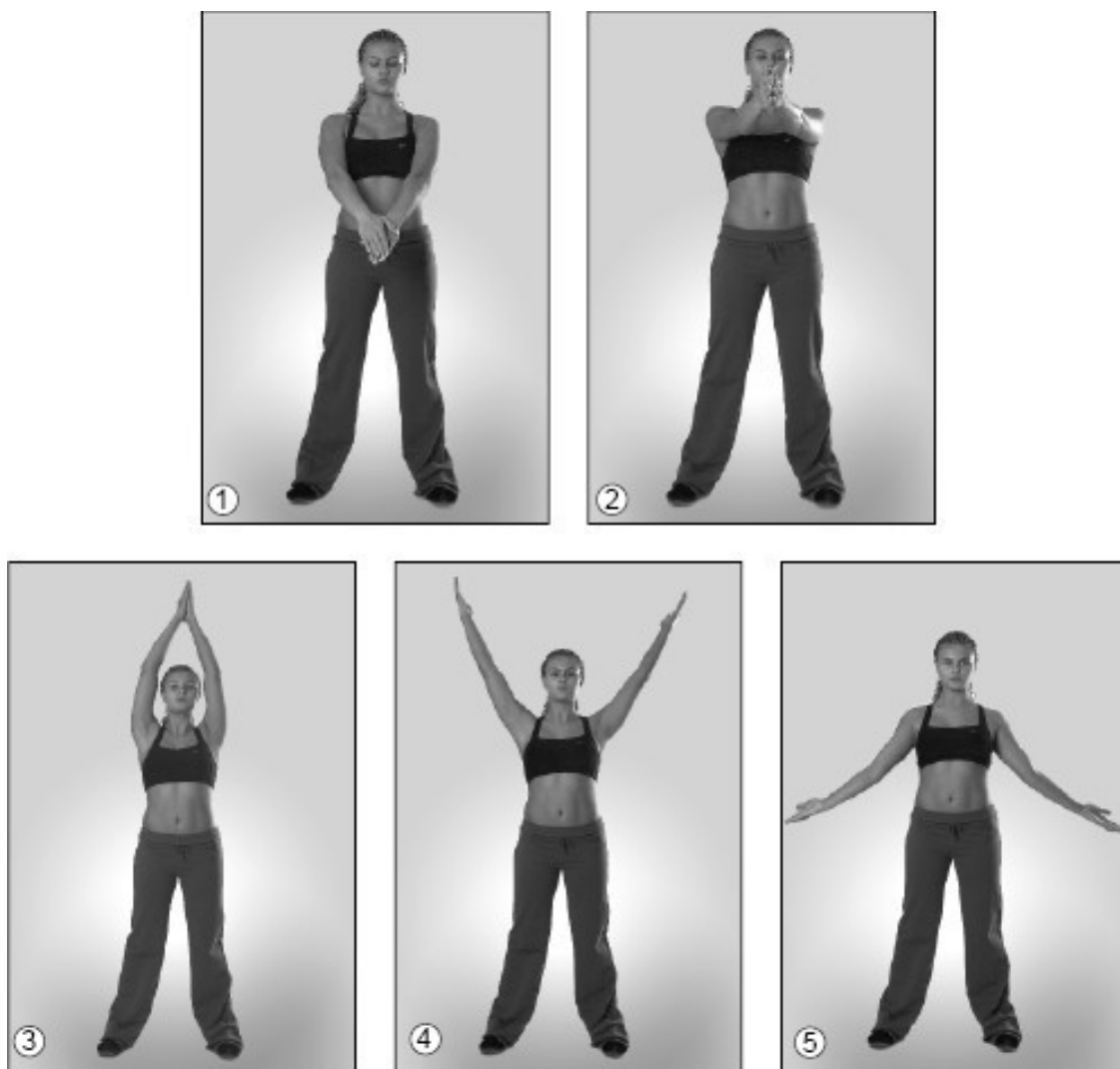
Внимание! Во время поворотов старайтесь удерживать согнутые в локтях руки в исходном положении перед грудью; удерживайте бедра направленными вперед, то есть повороты выполняйте только верхней частью корпуса; во время движения направляйте взгляд назад.

Общее количество движений – 12 раз.



Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены перед собой (как показано на фото), взгляд направлен на руки. Выполните в среднем темпе широкие круговые махи руками: перед собой вверх, через стороны вниз, в исходное положение.

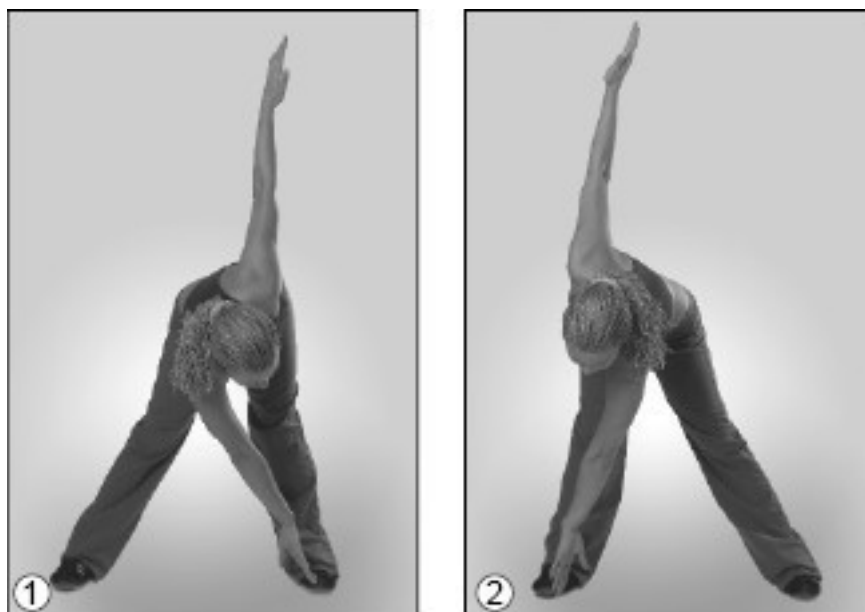
Общее количество движений – 12 раз.



Станьте прямо, ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, руки выпрямлены в стороны. Выполните поочередные наклоны к правой и левой ноге, каждый раз касаясь стоп руками: наклон – касание правой рукой левой стопы – возврат в исходное положение и так далее. Темп выполнения – быстрый.

Внимание! Старайтесь не задерживаться в исходном положении – сразу переходите к наклону в другую сторону; во время выполнения движений сохраняйте прямое положение рук и корпуса, не сгибайте ноги в коленном суставе.

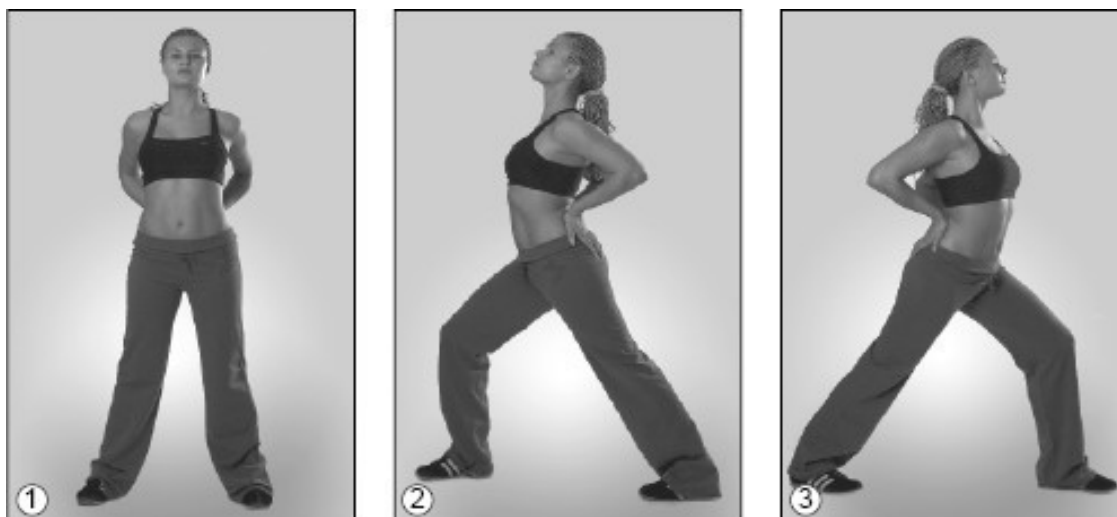
Общее количество движений – 12 раз.



Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены на пояснице, голову держать прямо.

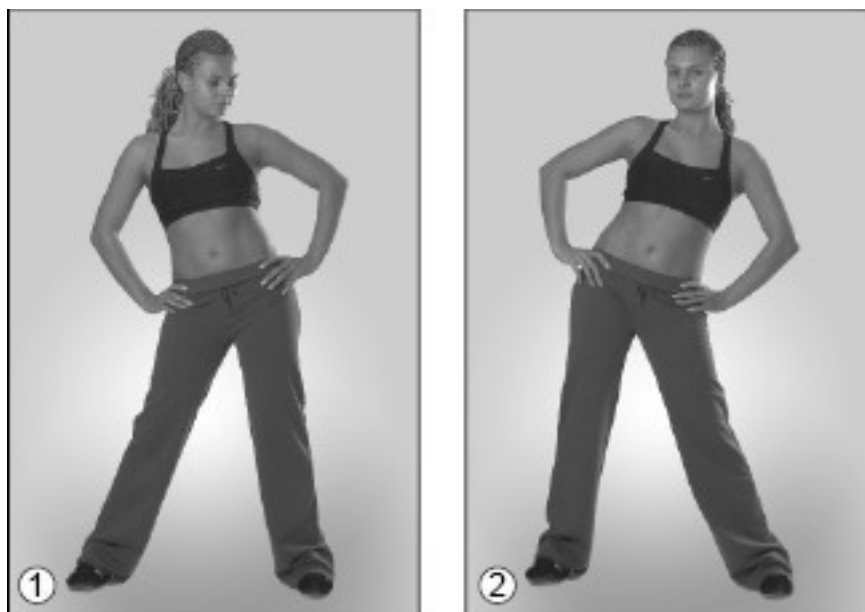
Выполните выпад вправо, затем, надавливая ладонями на поясницу, подайте таз вперед. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Чередуйте выпады вправо и влево с обязательным возвратом в исходное положение. Темп выполнения – плавный.

Общее количество движений – 12 раз.



Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки расположены на бедрах. Выполните плавные вращения тазобедренным суставом сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Общее количество движений – 20 раз.



Станьте прямо, ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, руки расположены на пояснице. Выполните медленный прогиб назад в поясничном отделе позвоночника (глубина наклона зависит от вашего уровня физической подготовки, на начальном этапе будьте предельно аккуратны). Вернитесь в исходное положение и сразу же (без задержки) выполните медленный наклон вперед, стараясь прижать ладони к полу. Чередуйте наклоны назад и вперед.

Общее количество движений – 8 раз.



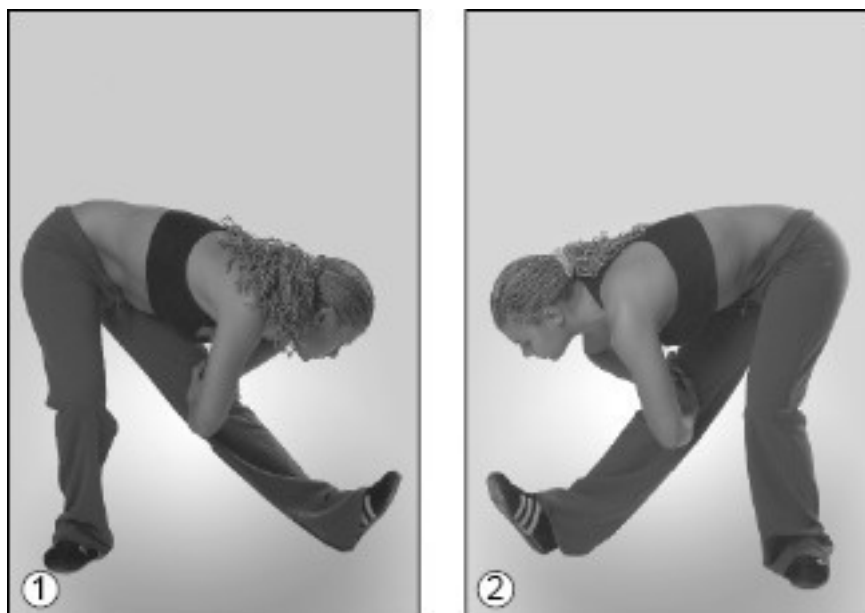
Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки свободно расположены вдоль туловища.

Сгибая правую ногу в коленном суставе, выполните полуприсед, левая нога – прямая, стопа максимально оттянута на себя. Упираясь руками в колено, наклоните корпус к левой ноге и выполните пружинящие наклоны вниз, стараясь подбородком тянуться к передней части левой стопы.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! Во время пружинящих наклонов сохраняйте прямое положение спины.

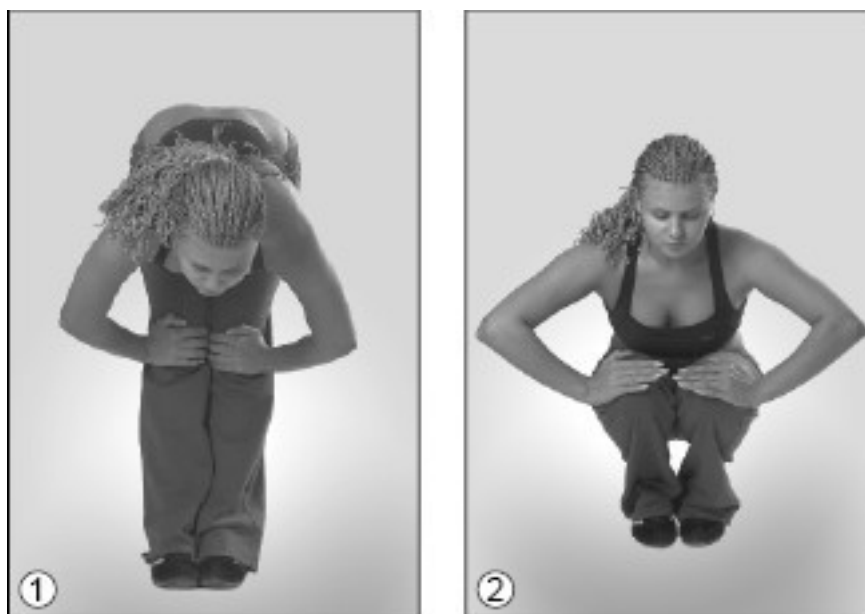
Общее количество движений – 20 раз.



Станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль тела.

Сохраняя прямое положение спины, наклоните туловище вперед и расположите руки на коленях. Сгибая ноги в коленном суставе, выполните приседания (стопы должны быть все время плотно прижаты к полу), затем, выпрямляя ноги, сделайте надавливание руками на колени. Темп выполнения – энергичный.

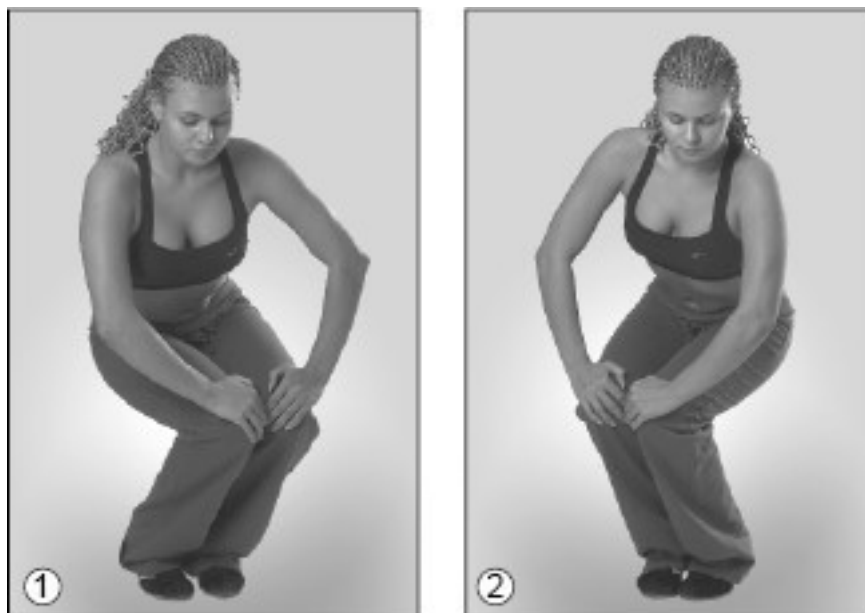
Общее количество движений – 12 раз.



Оставаясь в предыдущем исходном положении, слегка согните ноги в коленях, расположите на них руки и наклоните туловище вперед.

Выполните круговые вращения в коленях сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения – плавный.

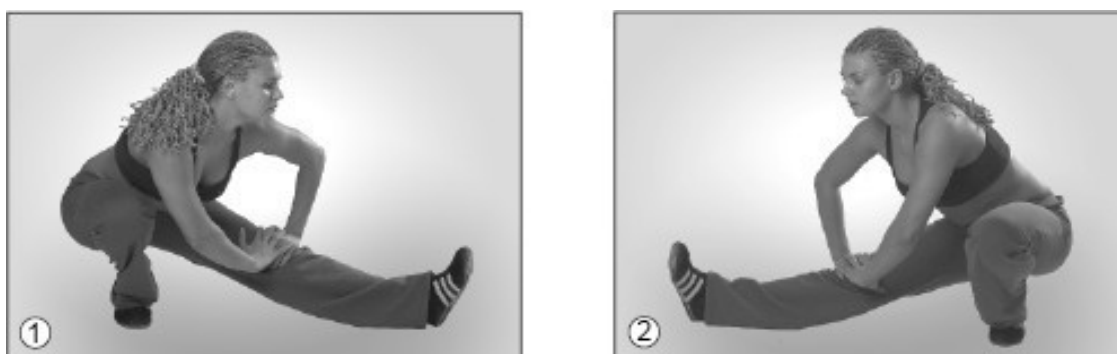
Общее количество движений – 20 раз.



Сядьте на правой ноге в глубокий выпад, стопа прижата к полу, левая нога выпрямлена в сторону, стопа оттянута на себя, руки расположены на левом колене.

Выполните энергичные покачивания тазом вниз. Поменяйте положение ног и повторите упражнение в другую сторону. Темп выполнения – плавный.

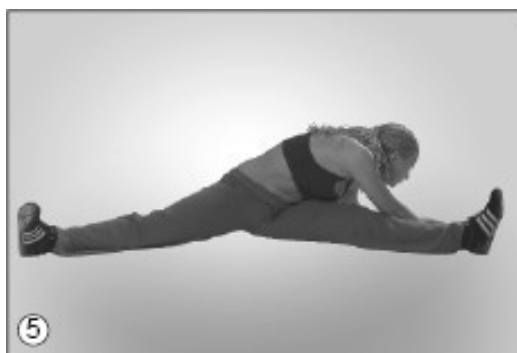
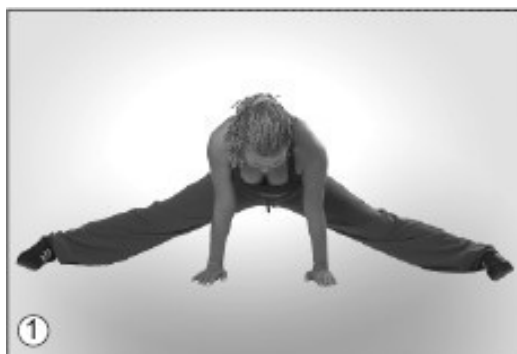
Общее количество движений – 20 раз.



Станьте прямо, ноги на расстоянии две ширины плеч, руки в свободном положении.

Обопритесь ладонями в пол и медленно опускайте таз вниз до положения «поперечный шпагат» (настолько широко, насколько сможете). В максимально низкой для вас точке выполните пружинящие покачивания таза вниз. Затем опустите на пол ягодицы и широко разведите ноги в стороны. Расслабьте паховые мышцы и мышцы задней, передней и внутренней поверхности бедер энергичными похлопываниями кулаками по мышцам. Оставаясь в этом положении, выполните пружинящие наклоны туловища сначала к правой и левой ноге, затем, слегка разворачивая корпус, наклоны за правой и левой ногой. В конце упражнения, после выполнения всех заданных повторов, сделайте глубокий наклон туловища вперед, стараясь грудью коснуться пола, и задержитесь в этом положении на 10–20 секунд.

Общее количество движений – 20 раз.



Сядьте на пол. Левая нога прямая, стопа оттянута на себя, правая нога согнута в колене и заведена назад, руки в свободном положении.

Обхватив ладонями пятку стопы, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Выполнив заданное количество повторов, задержитесь в наклоне на 30 секунд. Поменяйте положение ног и повторите упражнение в другую сторону.

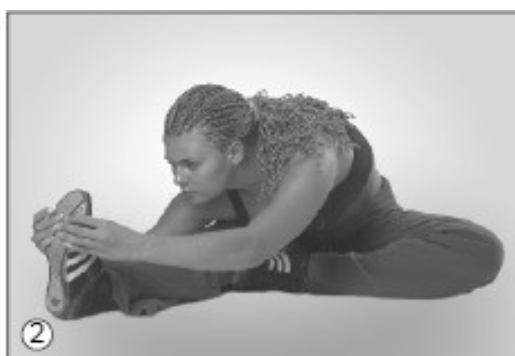
Общее количество движений – 20 раз.



Сядьте на пол, левая нога прямая, стопа оттянута на себя, правая нога согнута в колене и расположена перед корпусом (бедро и голень прижаты к полу, правая стопа упирается в левое бедро).

Обхватив ладонями пятку стопы, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Выполнив заданное количество повторов, задержитесь в наклоне на 30 секунд. Поменяйте положение ног и повторите упражнение в другую сторону.

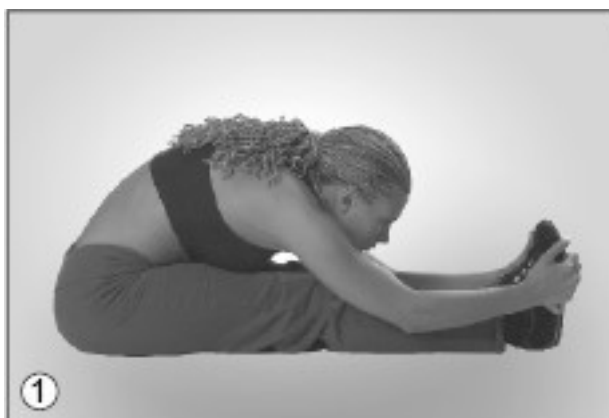
Общее количество движений – 20 раз.



Сядьте на пол, ноги выпрямлены перед собой и соединены, стопы максимально оттяните на себя, руки в свободном положении.

Обхватив ладонями стопы, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Выполнив заданное количество повторов, задержитесь в наклоне на 30 секунд.

Общее количество движений – 20 раз.



Сядьте на пол, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, подошвы стоп прижаты друг к другу, спина прямая, руки обхватывают стопы.

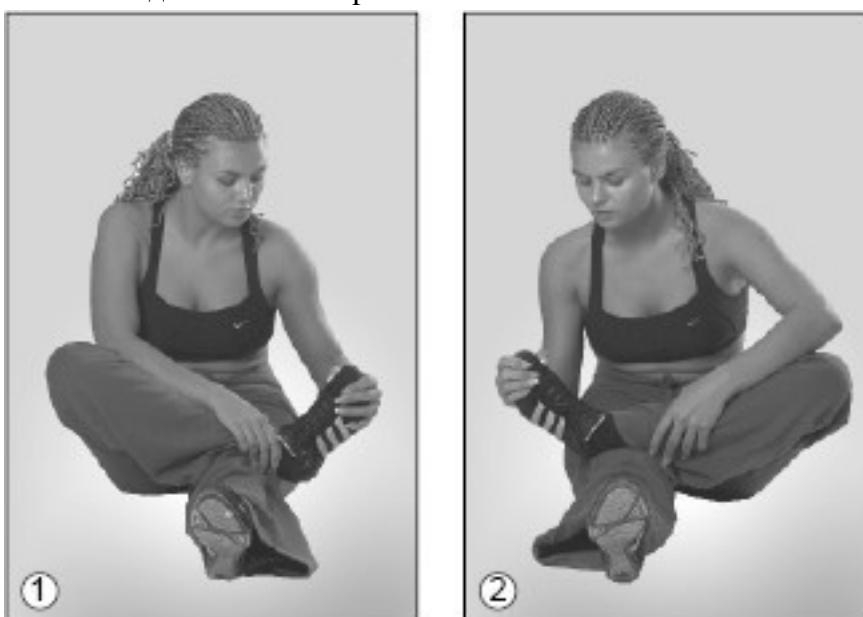
Выполните медленный наклон туловища вперед, голову прижмите к стопам. В конечной точке наклона, надавите локтями на бедра, стараясь максимально прижать их к полу, и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Повторите упражнение еще один раз.



Сядьте на пол, левая нога выпрямлена перед собой, правая нога согнута в колене и расположена на левом бедре, одна рука обхватывает правую лодыжку, вторая – переднюю часть правой стопы.

Выполните поочередные вращения стопой в голеностопном суставе сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Поменяйте положение ног и повторите упражнение с другой стопой.

Общее количество движений – 20 раз.



Дыхательно-медитативные упражнения

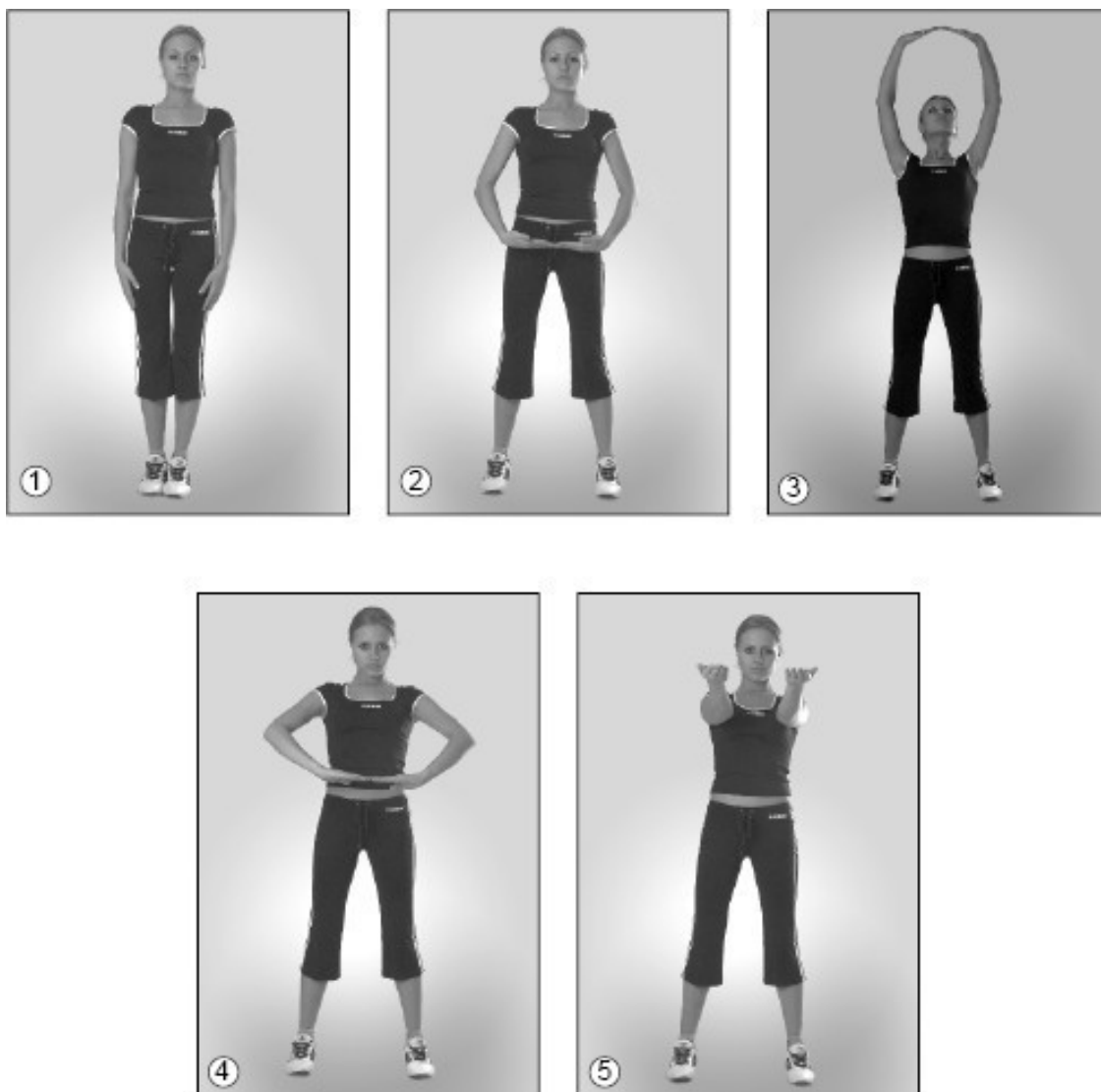
Из исходного положения (фото 1) примите широкую фронтальную стойку. Кисти рук на уровне нижней части живота, тыльная часть ладони направлена вниз (фото 2).

Медленно поднимите руки вверх вдоль туловища, разверните предплечья на 180 градусов на уровне грудной клетки, не останавливая движения (фото 3). На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох, представляя, как энергия вместе с воздухом проникает в ваше тело.

Руки медленно опустите вниз вдоль туловища. Тыльная сторона ладоней направлена вверх. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото 4), представляя, как все негативное выходит из вашего тела вместе с воздухом.

Разверните ладони тыльной стороной вниз и выпрямите руки вперед. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото 5).

Внимание! Дыхательно-медитативные упражнения следует выполнять единым комплексом движений, то есть одно упражнение плавно переходит в следующее. Уникальность упражнений в их релаксирующем воздействии на организм, поэтому рекомендуем их использовать в конце тренировки в качестве заминки, помогающей восстановить дыхание и избавить мышцы от напряжения.



Из конечного положения предыдущего упражнения (фото 5) согните руки и отведите локти назад, сожмите кисти в кулаки и расположите на уровне пояса. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох (фото 1).

Выпрямите и отведите руки назад. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий вдох (фото 2).

Выполните движение руками вверх – в стороны – вперед. Кулаки развернуты тыльной стороной к себе на уровне груди. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото 3), представляя, как все негативное выходит из вашего тела.

Скрестите руки на груди. Локти направлены вниз, кулаки развернуты тыльной стороной наружу. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото 4).

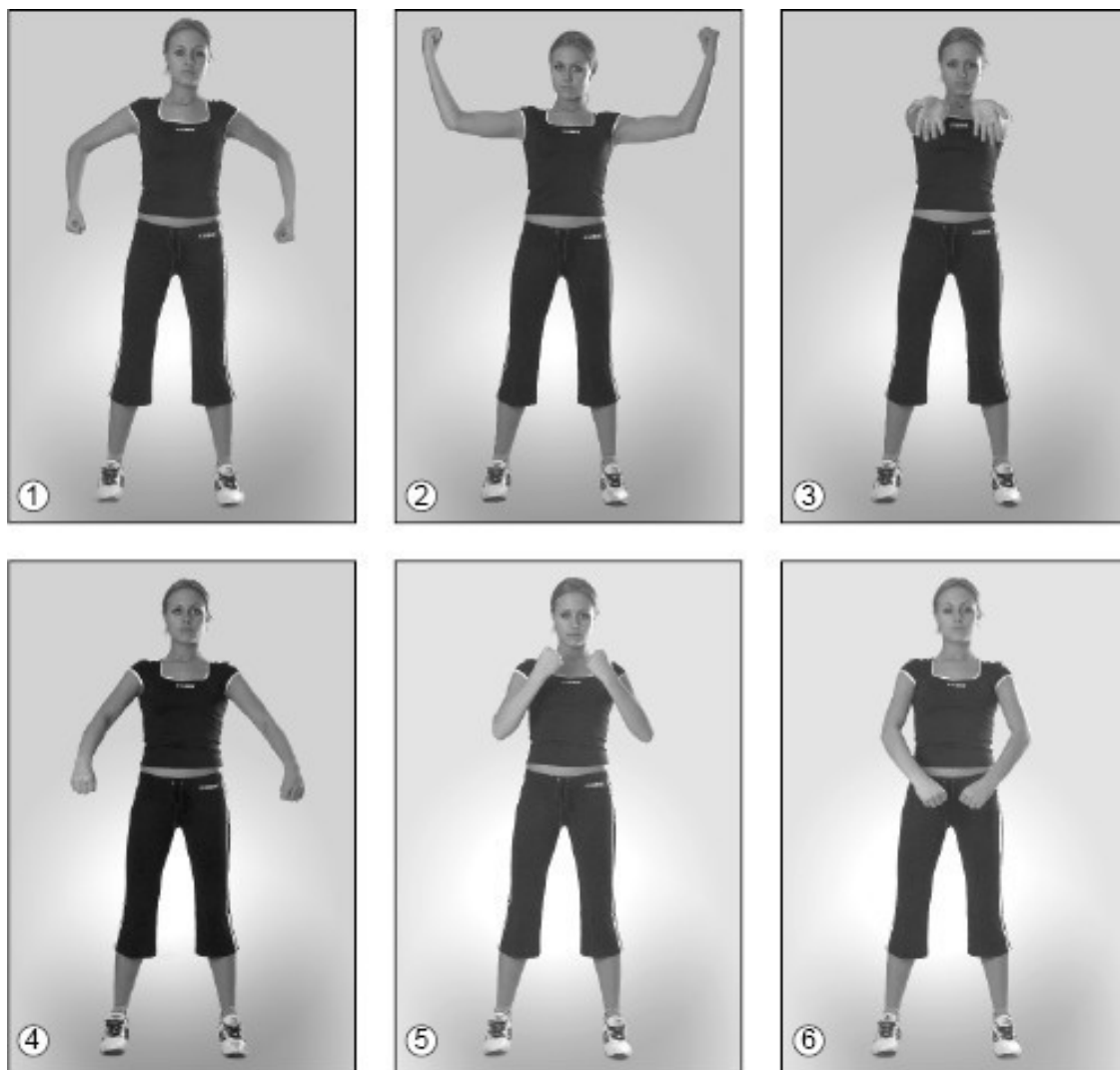


Из конечного положения предыдущего упражнения (фото 4) выполните движение руками в стороны. Руки согнуты в локтях на 90 градусов, кулаки развернуты тыльной стороной наружу. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох (фото 1).

Медленно поднимите руки вверх. Тыльная сторона кулака направлена наружу. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий вдох (фото 2).

Выполните движение руками через стороны вниз к талии. Локти согнуты назад, кулаки развернуты тыльной стороной вниз. Выпрямите руки вперед, медленно раскрывая ладони пальцами вниз. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото 3), представляя, как все негативное выходит из вашего тела.

Согните руки в локтях предплечьями вверх, кулаки развернуты тыльной стороной наружу (фото 4,5). Медленно разогните руки вниз – в стороны, тыльной стороной кулака вперед. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох. Примите исходное положение (фото 6).



ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В БОЕВОМ ФИТНЕСЕ

К технике основных положений в боевом фитнесе относят положение кулака, боевую стойку, положение ног во время нанесения ударов и ударные поверхности.

Положение кулака и его ударная поверхность

Чтобы правильно наносить удары рукой и подстраховать себя от возможного получения травмы (при ударах кисть получает значительную нагрузку), следует правильно сжимать кисть в кулак. На фото (1, 2, 3, 4) показано правильное формирование кисти в кулак.

Сначала согните четыре пальца и прижмите их к ладони, затем прижмите большой палец к фалангам указательного и среднего пальцев.

Далее на фото (5, 6, 7) показана ударная поверхность кулака в различных ракурсах и ударная поверхность руки при выполнении блока.

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.