

# СИЛОВОЙ ПОМОЩНИК

**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.

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

Джо Уэббен

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Это тренировочный комплекс на все части тела, состоящий из высокозэффективных атлетических упражнений, разработанных Энди МакДермоттом, тренером по фитнессу, бывшим профессиональным футболистом и актером, живущим в Лос-Анджелесе. МакДермотт назвал свой комплекс «Сумасшедшие восьмёрки» (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.

**ШАГ 2**

Ерзая на пятками, дважды обогните плавниками спину, — выпрыгните вперед, сгибая и пружиняя ноги, и, приземляясь, выставьте другую ногу вперед.



## 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 придется работать, поскольку увеличение нагрузки в любом случае контрпродуктивно оказывается 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.

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



## ТРЕБУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ

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

