

Бакари Сиссако

7 МИНУТ В ДЕНЬ

КАРДИОТРЕНИНГ

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

ВЫПАДЫ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ



1 Сделайте
выпад вперед.



2 Напрягите
ноги и сделайте
прыжок вверх.



3 Поменяйте
стороны.

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 избавиться 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®

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	12
Занятие №01	14
Занятие №02	16
Занятие №03	18
Занятие №04	20
Занятие №05	22
Занятие №06	24
Занятие №07	26
Занятие №08	28
Занятие №09	30
Занятие №10	32
Занятие №11	34
Занятие №12	36
Занятие №13	38
Занятие №14	40
Занятие №15	42

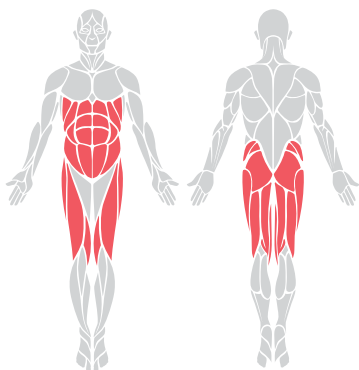


Занятие №16	44
Занятие №17	46
Занятие №18	48
Занятие №19	50
Занятие №20	52
Занятие №21	54
Занятие №22	56
Занятие №23	58
Занятие №24	60
Занятие №25	62
Занятие №26	64
Занятие №27	66
Занятие №28	68
Занятие №29	70
Занятие №30	72
ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА №1	74
ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА №2	76
ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА №3	78

ЗАНЯТИЕ № 01

ИНВЕНТАРЬ: скакалка

ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

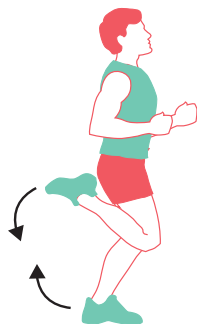


Задняя группа мышц бедра
Квадрицепсы
Пресс
Ягодичные

30 СЕКУНД НА УПРАЖНЕНИЕ

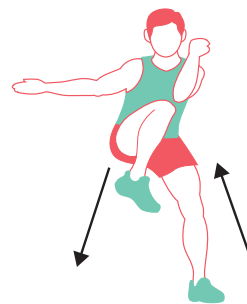
3 ПОДХОДА

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

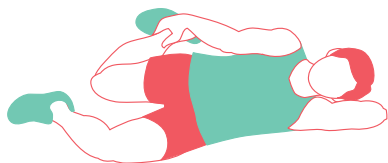


1 Лягте на спину, вытянув руки вдоль тела. Подтяните согнутые под прямым углом ноги к груди, приподнимая поясницу. Опускайте ноги, но не кладите их на пол.

РАСТЯЖКА

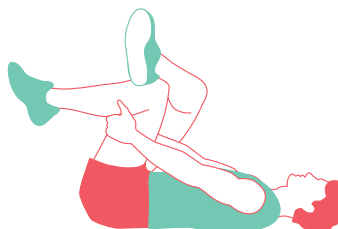
30 СЕКУНД НА УПРАЖНЕНИЕ

2 ПОДХОДА



1 Растяжка бедер лежа

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

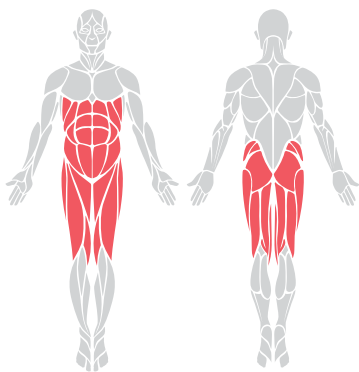


2 Растяжка ягодичных мышц лежа

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.

ЗАНЯТИЕ № 02

ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

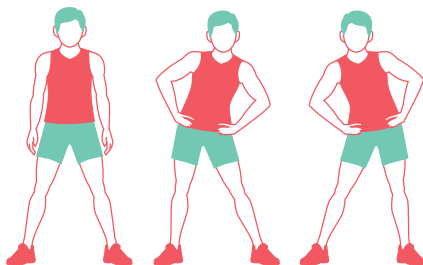


Задняя группа мышц бедра
Квадрицепсы
Пресс
Приводящие
Ягодичные

30 СЕКУНД НА УПРАЖНЕНИЕ

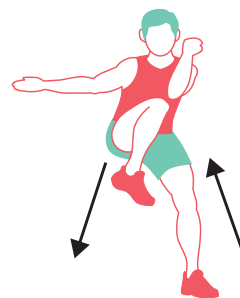
3 ПОДХОДА

РАЗМИНКА



1 Вращение тазом

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Вращайте тазом справа налево, затем слева направо.



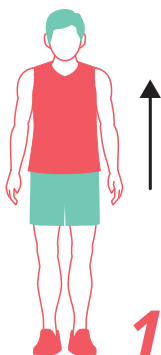
2 Шаги, колени вверх

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

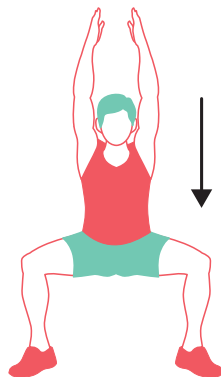
ТРЕНИРОВКА / ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 40 секунд на упражнение ПОВТОРЕНИЯ 3 подхода

ПРЫЖКИ С РАЗВЕДЕНИЕМ РУК И НОГ В СТОРОНЫ (ДЖАМПИНГ ДЖЕК)

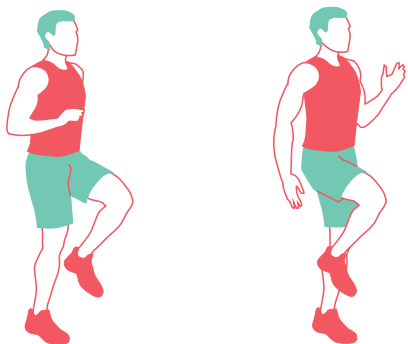
40 секунд



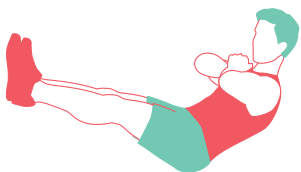
1 Встаньте прямо, ноги вместе.



2 В прыжке разведите ноги в стороны, а руки поднимите вверх, затем вернитесь в исходную позицию.

БЕГ НА МЕСТЕ**40 секунд**

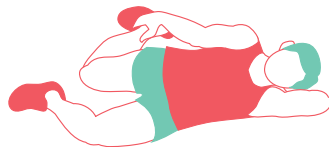
1 Бегите на месте, высоко поднимая колени.

УГОЛОК**40 секунд**

1 Лягте на пол. Напрягая пресс, поднимите ноги и верхнюю часть тела так, чтобы образовался угол, и удерживайте эту позицию.

РАСТЯЖКА**30 СЕКУНД НА УПРАЖНЕНИЕ****2 ПОДХОДА****1 Растяжка бедер сидя**

Сядьте на пол, одна нога прямая на полу, другая согнута и стопой упирается во внутреннюю поверхность вытянутой ноги. Держа спину прямо, тянитесь руками к стопе прямой ноги.

**2 Растяжка бедер лежа**

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