

## Добро пожаловать в ИНСАНИТИ

Приготовьтесь к тому, чтобы «копнуть глубже» в своих занятиях фитнесом, и выполнить самый мощный фитнес тренинг из всех, что были в Вашей жизни.

Это, возможно, самая трудная тренировочная программа из вышедших на DVD. Но если Вы решили, что способны взять новую планку, присоединяйтесь ко мне.

Генеральный директор Beachbody Карл Дейкелер попросил меня создать ИНСАНИТИ с одной целью: дать Вам возможность приобрести форму, какой у вас никогда до этого раньше не было, всего за 60 дней.

Это не пустое обещание. Используя свою формулу тренировок, я создал интенсивную 60-дневную тренировочную программу для всего тела. Я буду чередовать взрывные кардио и силовые упражнения, плиометрику, работу корпуса и упражнения на устойчивость. Это первый шаг из «невыполнимого». Вы на своем опыте испытаете мощь Максимальной Интервальной Тренировки. Именно она изменит ваше тело. С этого момента и в течение следующих 60 дней вы будете пребывать на грани. Вам понадобится энергия и уверенность в своих силах, чтобы преодолеть это испытание. Вы станете сильными, стройными и подтянутыми. И хотя вы будете измотанными и обессиленными после каждой тренировки, вы все же почувствуете себя покорившими Эверест.

Потому что это очень напряженная программа, и я рекомендую выполнять ее правильно. Получите одобрение своего доктора. Прочтите это Руководство (оно необъемное и простое для понимания). Далее ознакомьтесь с планом питания «ЭЛИТ НЮТРИШН», который обеспечит ваш организм всем необходимым для выполнения поставленной задачи. Затем просмотрите мою вступительную часть «ДИГ ДИПЕР», после чего начните выполнять упражнения в правильной последовательности.

Шон Ти.

Внимание! Если вы выполните ИНСАНИТИ, вы приобретете самую лучшую форму в вашей жизни. Но вы должны быть готовы «попотеть». Не каждый подготовлен для этих интенсивных интервальных кардио тренировок и плиометрических упражнений. Вы должны обследоваться у врача, прежде чем приступить к выполнению программы. Это реальная договоренность между нами.

# ЧТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

## ВВОДНЫЙ DVD

ДИГ ДИПЕР: Информация о Максимальной Интервальной Тренировке, и правильной технике выполнения упражнений. Также вам следует пройти ФИТ ТЕСТ (ок. 30 мин.).

## DVD "ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ"

ШОН ИСПОЛЬЗУЕТ АЭРОБНЫЕ И СИЛОВЫЕ ИНТЕРВАЛЫ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА В ЭТОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ВАШЕЙ ФИТНЕС БАЗЫ

- **КАРДИО И ПЛИОМЕТРИКА (PLYOMETRIC CARDIO CIRCUIT):** Избавьтесь от жира в своем теле при помощи взрывного интервального кардио (ок. 40 мин.)
- **ЧИСТОЕ КАРДИО (PURE CARDIO):** Интенсивное экстремальное кардио в течение всей тренировки - без пауз (ок. 40 мин.)
- **МОЩНОЕ КАРДИО И УСТОЙЧИВОСТЬ (CARDIO POWER & RESISTANCE):** Станьте сильными и подтянутыми с помощью максимально интенсивных силовых интервалов, упражнений на устойчивость, упражнений из спорта и плиометрики, все это без дополнительного веса (ок. 40 мин.)
- **ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЕ КАРДИО (CARDIO RECOVERY):** Не тешьте себя надеждами, это не та восстанавливающая тренировка, которую вы ожидали. Но она подготовит ваше тело к еще большему БЕЗУМИЮ.
- **КАРДИО И РАБОТА КОРПУСА (CARDIO ABS):** Сверхинтенсивная работа пресса и корпуса с большим количеством пота (ок. 20 мин.)
- **КАРДИО, РАБОТА КОРПУСА И РАВНОВЕСИЕ (CORE CARDIO & BALANCE):** Используйте эту тренировку в течение одной недели перед тем, как приступить ко второй фазе программы.

## DVD "ВТОРОЙ МЕСЯЦ"

ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО САМЫЕ СЛОЖНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ИЗ КОГДА-ЛИБО ВЫШЕДШИХ НА DVD

- **МАКСИМАЛЬНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (MAX INTERVAL CIRCUIT):** Да, это интервальная тренировка, но только еще сложнее (ок. 60 мин.)
- **МАКСИМАЛЬНОЕ КАРДИО (MAX CARDIO CONDITIONING):** Это еще более экстремальное кардио, существуют и такие (ок. 50 мин.)
- **МАКСИМАЛЬНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА И ПЛИОМЕТРИКА (MAX INTERVAL PLYOMETRICS):** Мощь и плиометрика второй фазы программы. Ваши ноги будут молить вас о пощаде (ок. 55 мин.)
- **МАКСИМАЛЬНАЯ ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА (MAX RECOVERY):** Вы заслужили отдых - и он вам понадобится (ок. 50 мин.)

## ПЛАН ПИТАНИЯ "ЭЛИТ НЮТРИШН"

Ваш комплексный план питания на 60 дней и на всю жизнь. Если вы хотите похудеть или просто заправить ваше тело для интенсивных тренировок ИНСАНИТИ, этот план даст то, что вам нужно.

## КАЛЕНДАРЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

60-дневный календарь для мотивации, который показывает, какие тренировки ИНСАНИТИ выполнять каждый день, включая ФИТ ТЕСТ.



## **ВНИМАНИЕ: Мы действительно верим, что это наиболее сложные тренировки из когда-либо вышедших на DVD .**

Если вы сможете пройти через это, вы получите лучшую фигуру в своей жизни. Но вы должны провериться у своего физиотерапевта, прежде чем приступить к выполнению программы.

Это руководство, а не книга. Никаких сложных инструкций, чтобы приступить к действию, или информации для чтения. Вы здесь для того, чтобы заниматься физическими упражнениями. Продолжайте настойчиво выполнять тренировки, и получайте безумные результаты.

Beachbody знает, что необходимо для создания наиболее новаторских и эффективных фитнес программ в мире. Мы знаем, что реальный фитнес (ака "сумасшедшие движения"), дает реальные результаты. Нет волшебной таблетки, или мини-приложения, только пот и тяжелый труд. И если вы хотите получить безумные результаты, будьте готовы к безумию.

### **ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

ИНСАНИТИ это 60-дневная кардио программа для всего тела. Мы верим, что это вероятно наиболее интенсивная программа из всех, что выходили на DVD.



ИНСАНИТИ создана фитнес-экспертом Шоном Ти, и базируется на его многолетней учебе, плюс университетском курсе и занятиях легкой атлетикой. Не сдавайтесь, и вы будете работать сверх своих возможностей, выполняя взрывные кардио и плиометрические движения, а также силовые безостановочные упражнения. Кроме того, вы будете делать упражнения для пресса и корпуса, которые будут на грани ваших возможностей, и которые приведут к потрясающим результатам всего за 60 дней.

### **Месяц 1**

Познакомит вас с ИНСАНИТИ с помощью 5 кардио тренировок для всего тела. Вы будете работать 6 дней в неделю, примерно 30-40 минут в день. Делайте то, что можете, и будьте энергичными. Многие новички рассказывали нам, что только от разминки они чувствовали себя как после интенсивной тренировки, пока к ней не привыкли. И потом начинается самое главное...

### **Месяц 2**

4 новых тренировки, около 45 минут в день. Максимальные интервалы, максимальное безумие для получения максимальных результатов. Здесь вы откроете для себя истинный фитнес, когда организм побеждает ограничения, диктуемые умом. Выполнение ИНСАНИТИ это как покорение своего собственного Эвереста. Это не для всех. Но если вы готовы погрузиться, будьте готовы перейти на свой новый уровень, о котором вы даже не подозревали, уровень, на котором ваш разум будет твердить вам не продолжать. Это происходит каждый раз.

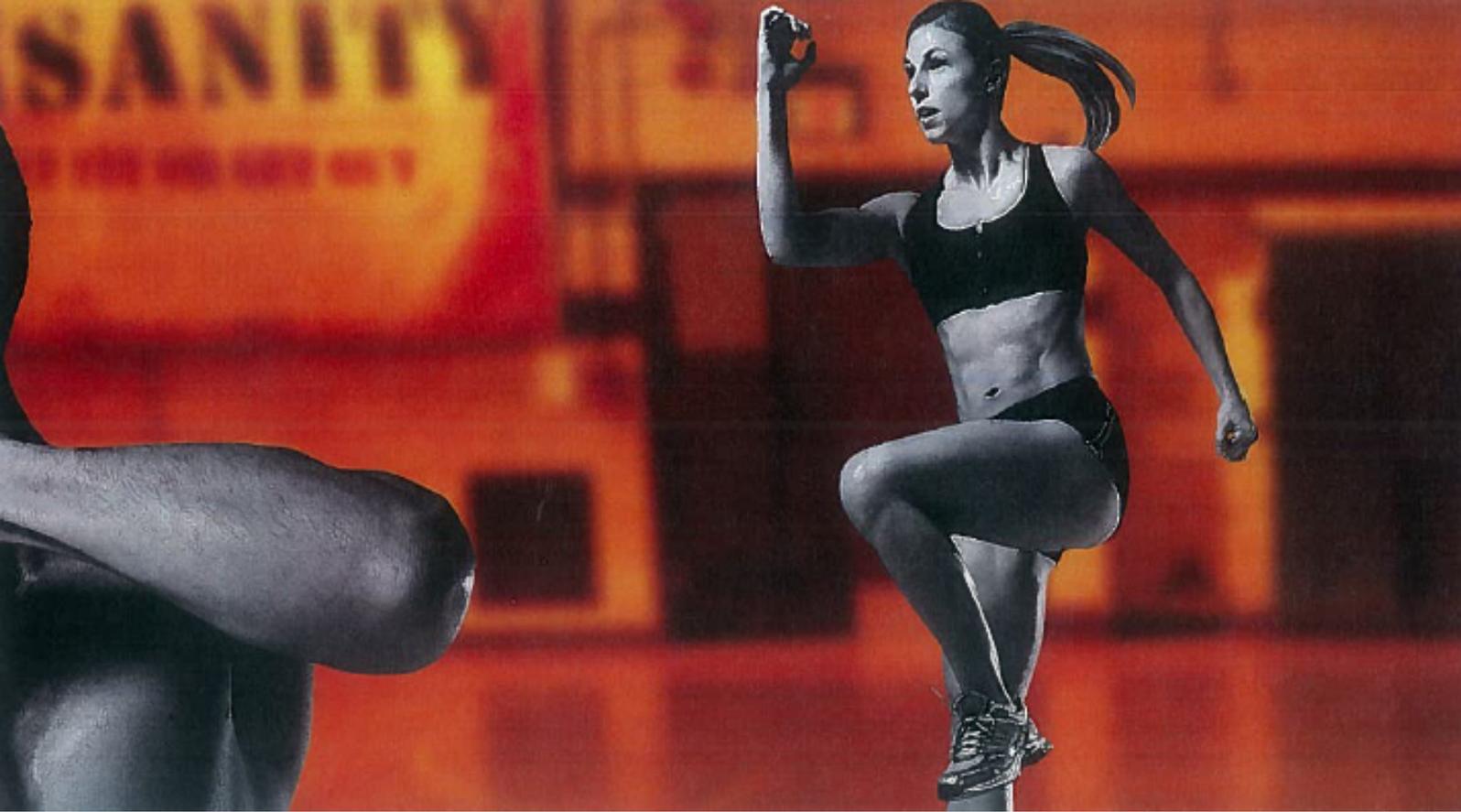


## **ПОЧЕМУ ИНСАНТИ РАБОТАЕТ: МАКСИМАЛЬНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА**

Методика этого безумия носит название "Максимальная Интервальная Тренировка". Вы возможно уже слышали об интервальных тренировках, но это совсем другое. Большинство интервальных тренировок основаны на умеренных кардио упражнениях и коротких высокоинтенсивных интервалах. Но в Максимальной Интервальной Тренировке умеренные кардио упражнения заменены на упражнения максимальной интенсивности, а короткие высокоинтенсивные интервалы заменены на короткие периоды покоя. Таким образом, вы работаете тяжелее и продолжительнее, а отдыхаете меньше. И когда мы говорим максимальная нагрузка, мы имеем ввиду именно максимальную нагрузку. Вы не просто выполняете какие-то интенсивные аэробные интервалы. Шон чередует аэробные интервалы с силовыми, на грани вашего максимума, он будет бросать вызов вашему телу и испытывать на прочность вашу решительность.

Ваш ум будет хотеть прекратить работу, считая такую интенсивность безумием. Но когда вы победите свой ум, вы обнаружите, что это действительно возможно. И именно поэтому она дает безумные результаты всего за 60 дней.

Интервальные тренировки будут делать вас разбитыми, что известно как "адаптационный ответ на стресс". При сохранении нагрузок на том же уровне, организм быстро привыкает к новым условиям, и становится крепче. Вот почему многие аэробные программы не дают вам весомого прироста эффективности, которого вы бы хотели.



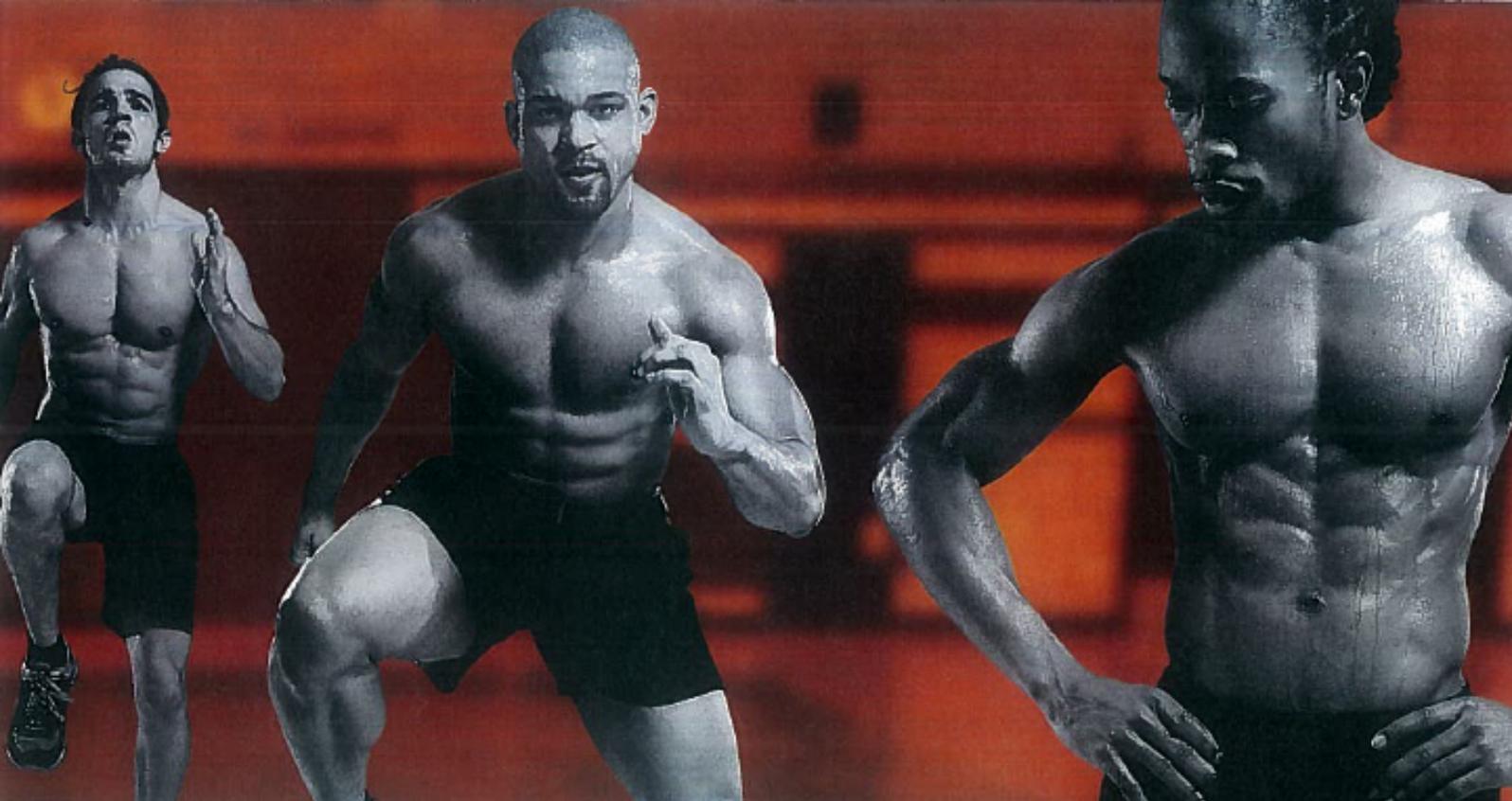
Но если добавить высокоинтенсивные упражнения, во время которых ваш пульс повышается до 80% и более от максимального, это заставит ваше тело использовать быстро-сокращающиеся мышечные волокна, которые обычно не участвуют в кардиоупражнениях. Эти быстро-сокращающиеся мышечные волокна продолжат использовать дополнительную энергию, даже при низкой степени выполнения упражнений.

Максимальная Интервальная Тренировка позволяет уделять больше времени на осуществление этих процессов, чем вы бы могли, если бы старались из всех сил без перерывов. В результате, вы будете быстрее совершенствоваться в фитнесе и более эффективным сжигании углеводов и жиров.

### **СУТЬ ДЕЛА - ВАШ ПУЛЬС**

ИНСАНИТИ это программа высокой интенсивности, во время которой ваш пульс приближается к своей высшей отметке, и затем опускается в периоды отдыха. После чего Шон обратно гонит его вверх. Это Максимальная Интервальная Тренировка.

Большинство программ предлагают вам работать в пределах 70-85% вашего максимума в течение интенсивных интервалов. Знаете что? С ИНСАНИТИ вы, вероятно, будете работать в пределах более 85% вашего максимума. (Перевод: Вы войдете в самую лучшую форму в своей жизни - быстро!)



**ВЫ МОЖЕТЕ ОБНАРУЖИТЬ, ЧТО ЭТО ВОЗМОЖНО С ВАШИМ ТЕЛОМ, ЕСЛИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ВЫ ПОБЕДИТЕ СВОЙ УМ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЕ БЕЗУМИЕ.**

Мы рекомендуем вам при выполнении ИНСАНИТИ использовать пульсометр, который можно купить в спортивных магазинах, или аптеке.

Вы также можете измерять уровни интенсивности по тому, как вы себя чувствуете, метод, известный как "разговорный тест" или "реакция на напряжение". При максимальных нагрузках вы будете чувствовать, что вам не хватает воздуха. Трудно будет говорить. При силовых интервалах, вам будет тяжело дышать, а говорить будет невозможно. (Вот почему Шон делает перерывы время от времени. Если вы можете говорить и одновременно выполнять упражнения, значит нагрузки недостаточно сильны).



## НАЧНИТЕ С ЭТОГО

1. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Это не отказ от ответственности. Мы это серьезно.
2. Сделайте фотографии "до", и результаты изменений загружайте на [TeamBeachbody.com](http://TeamBeachbody.com).
3. Пройдите ФИТ ТЕСТ. Если ФИТ ТЕСТ вас напугал, попробуйте другие программы Beachbody, чтобы быть в форме, прежде чем приступить к выполнению ИНСАНИТИ.
4. Календарь Ваших ежедневных тренировок ИНСАНИТИ разместите на стене. Следуйте плану питания ЭЛИТ НЮТРИШН для снабжения вашего организма всем необходимым правильными продуктами питания. Вы должны правильно питаться, чтобы освоить эту программу.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- Войдите в команду Beachbody для поддержки со стороны Шона Ти и других подобных вам безумных людей.
- Пейте напиток "Results & Recovery Formula" не позднее 30 минут после вашей тренировки. Ваше тело нуждается в нем для лучших результатов от выполнения программы.
- Наденьте поддерживающую обувь, если нужно, со вставками. Кроссовки более подходят, чем обувь для бега.
- Если тренировать на поверхности трудно (например, бетонный пол), используйте специальные коврики.
- При мышечных раздражениях, используйте лед или ибупрофен, а также восстанавливающие напитки Beachbody.