

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление 9

Как я могу вам помочь 11

Что даст вам эта книга 12

Я обещаю... 14

Часть 1. Пять фактов об упражнениях для пожилых людей, о которых мы не знали 15

Глава 1. Нарастить и укрепить
мышечную массу можно
в любом возрасте 17

Глава 2. Фитнес — источник молодости,
который замедляет старение
и улучшает здоровье 21

Глава 3. Шесть минут 2 раза в день.
Кардинальные изменения за 15 дней . . 26

Глава 4. Достигаем отличных результатов дома с небольшим количеством спортивного инвентаря или совсем без него	32
--	----

Глава 5. Ходьбы недостаточно	37
--	----

Часть 2. Семь стратегий раскрытия вашего фитнес-потенциала. . 41

Глава 6. Сделайте упор на ноги	43
--	----

Глава 7. Увеличивайте интенсивность, уменьшайте время	45
---	----

Глава 8. Тренируйтесь, пока не почувствуете усталость, и еще немного.	47
---	----

Глава 9. Усложняйте упражнения постепенно.	51
--	----

Глава 10. Занимайтесь ежедневно, чтобы начать меняться	54
--	----

Глава 11. Различайте хорошую и плохую боль	56
--	----

Глава 12. Ешьте высококачественный белок для увеличения силы и работоспособности	59
--	----

Часть 3. Как не сдаться. 63

Глава 13. Визуализация хороших результатов. 64

Глава 14. Три эффективные техники, которые помогут сделать тренировки привычкой 69

Глава 15. Микроцели и состояние потока 76

Глава 16. Негативное смещение и мотивация 79

Часть 4. Принципы 6-минутной тренировки 84

Глава 17. Персонализация, точность, планирование и Большая тройка 85

Глава 18. Большая тройка, уровень I 91

Глава 19. Большая тройка, уровень II. 104

Глава 20. Большая тройка, уровень III 119

Глава 21. Большая тройка, уровень IV 133

Часть 5. Шестиминутная тренировка. . .146

Глава 22. Восьминедельные планы
тренировок для всех уровней 147

Глава 23. Отслеживайте свой прогресс
и преодолевайте плато 158

Глава 24. Адаптация упражнений
к физическим ограничениям. 165

Глава 25. Советы для членов семьи
и опекунов 167

Заключение173

Об авторе175

Примечания176

ВСТУПЛЕНИЕ

Если вам 60 лет или больше, мысли о слабости и потере самостоятельности, страх получить травму в результате падения и подобное часто вызывают серьезное беспокойство, даже если вы чувствуете себя здоровым человеком. С возрастом наше тело меняется — и чаще всего не так, как бы нам хотелось. После 50 лет мы каждый год естественным образом теряем 1–2 % мышечной массы. Поначалу это едва заметно — до тех пор, пока однажды мы не просыпаемся с осознанием, что наши физические возможности уже не те. А что, если я покажу вам, как обратить вспять потерю мышечной массы и восстановить свою силу, баланс и энергию быстрее, чем вы когда-либо надеялись? Что, если я дам вам научно обоснованный, проверенный на практике комплекс упражнений, на которые вы потратите 6 минут 2 раза в день... и что, если вы увидите впечатляющие результаты уже за первые 15 дней?

Неважно, сколько вам лет, вели вы активный образ жизни или нет. Неважно, проходите ли