

# КНИГА, КОТОРАЯ ВЕРНЕТ ВАМ СТРОЙНОСТЬ

ЗА 28  
ДНЕЙ

Всемирно известный фитнес-эксперт делится секретами идеального тела! Среди его клиентов — знаменитости с мировым именем! Эта программа позволит вам сбросить лишний вес, привести тело в норму после родов, подготовиться к лету, чтобы эффектно выглядеть в купальнике. Простые упражнения, которые можно выполнять дома, без тренажеров, помогут вам быстро убрать лишние сантиметры и килограммы и улучшить проблемные зоны. Кроме того, даются рекомендации по питанию и готовые схемы диет. Минус размер за 4 недели — это реально!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3196-7



9 785991 031967

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-8742-9



9 789661 487429

КНИГА, КОТОРАЯ ВЕРНЕТ ВАМ СТРОЙНОСТЬ

МАЙКЛ ОЛАДЖАЙД-МЛ.

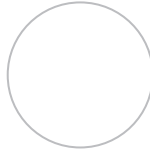
Майкл Оладжайд-мл.

Избавляемся  
от «ушей»,  
«боков», «галифе»  
и других  
проблемных зон

# КНИГА, КОТОРАЯ ВЕРНЕТ ВАМ СТРОЙНОСТЬ

ЗА 28  
ДНЕЙ

УПРАЖНЕНИЯ  
И СХЕМЫ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН





Майкл Оладжайд-мл.

*Избавляемся  
от «ушей»,  
«боков», «галифе»*

# КНИГА, КОТОРАЯ ВЕРНЕТ ВАМ СТРОЙНОСТЬ

ЗА 28  
ДНЕЙ

**УПРАЖНЕНИЯ  
И СХЕМЫ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН**

ХАРЬКОВ **КЛУБ**  
БЕЛГОРОД **СЕМЕЙНОГО**  
2015 **ДОСУГА**

УДК 796.015  
ББК 75.6  
О-53



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Переведено по изданию:

Olajide Jr. M. Sleekify! The Supercharged No-Weights Workout to Sculpt and Tighten Your Body in 28 Days! / Michael Olajide Jr. with Myatt Murphy. Foreword by Adriana Lima. — New York : Zinc Ink, 2013. — 256 p.

This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC. Ballantine and the House colophon are registered trademarks of Random House, Inc. Zinc Ink is a trademark of Galvanized Brands, LLC. Sleekify! is a trademark of Michael Olajide, Jr. Aerobox is a registered trademark of Total Eclipse Enterprises Inc. Aerosculpt and Aerojump are trademarks of Michael Olajide, Jr. Aerospace High Performance Center is a registered trademark of Aerofox LLC DBA Aerospace High Performance Center

Фотографии: *Бен Уоттс*

Перевод с английского *Аниты Луис*

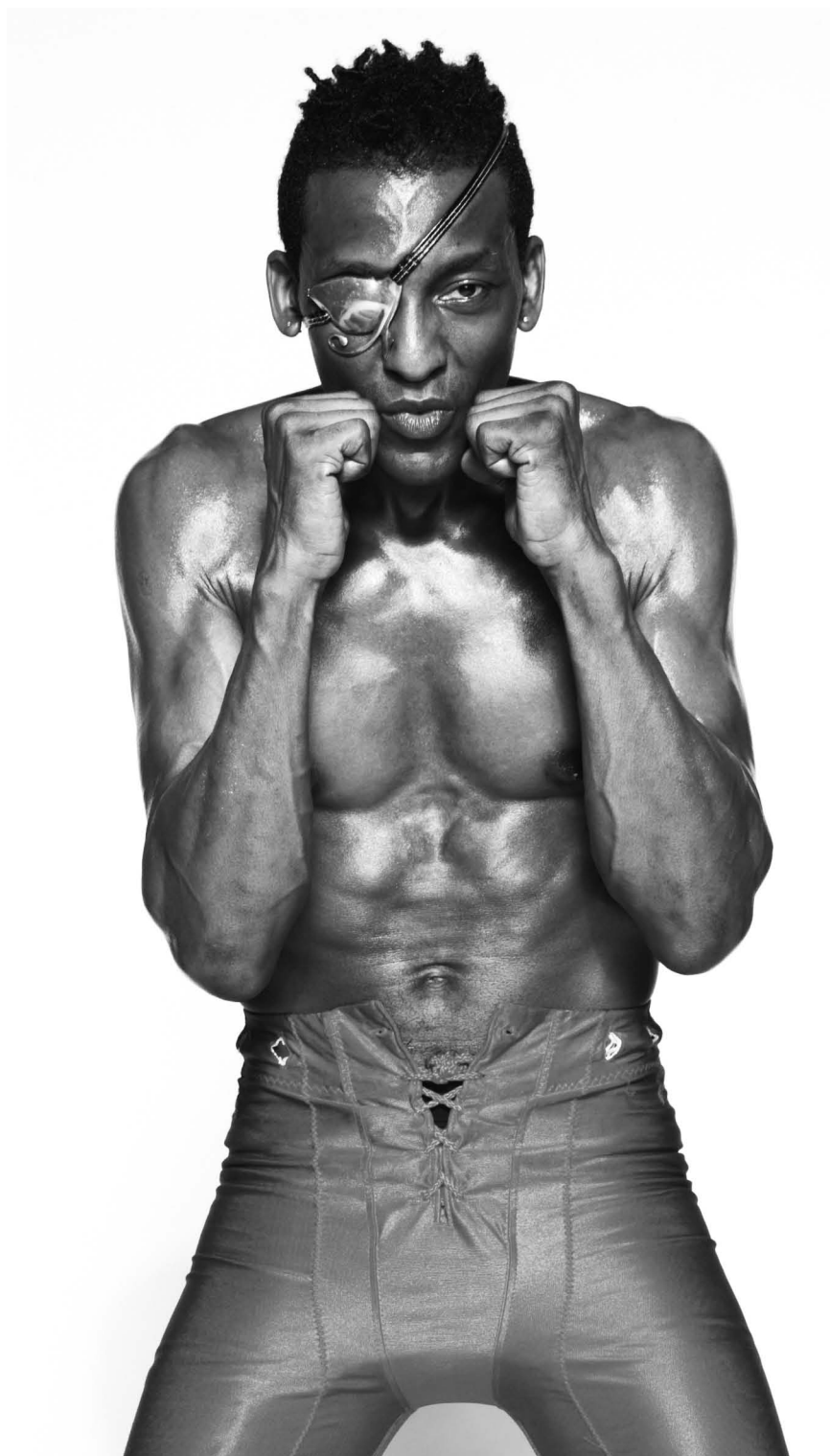
Дизайнер обложки *Артем Семенюк*

ISBN 978-966-14-8742-9 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3196-7 (Россия)  
ISBN 978-0-345-54967-9 (англ.)

© Aerobox Athletic Enterprises, Inc, 2013  
© fotolia.com / Artem Furman, обложка, 2015  
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2015  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2015  
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2015

Эту книгу я посвящаю доктору Алессандро Пирено,  
который помог мне возродиться  
и всегда присутствует в моих мыслях



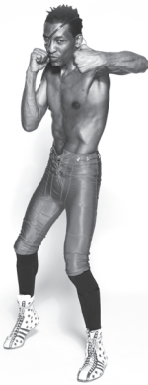


Содержание

<i>Предисловие. Через пять недель после родов — на подиум . . . .</i>	10
<i>Введение . . . . .</i>	14
<i>Глава 1. Секрет стройности . . . . .</i>	18
<i>Глава 2. Тренировки — первый шаг к идеальному телу . . . . .</i>	32
<i>Глава 3. Диета — второй шаг к идеальному телу . . . . .</i>	76
<i>Глава 4. Воля — третий шаг к идеальному телу . . . . .</i>	88
<i>Глава 5. Первая неделя . . . . .</i>	96
<i>Глава 6. Вторая неделя . . . . .</i>	154
<i>Глава 7. Третья неделя . . . . .</i>	180
<i>Глава 8. Четвертая неделя . . . . .</i>	208
<i>Глава 9. Идеальное тело — в будущем . . . . .</i>	245
<i>Благодарности . . . . .</i>	251
<i>Об авторах . . . . .</i>	253
<i>Алфавитный указатель упражнений . . . . .</i>	254









# Предисловие

# ЧЕРЕЗ ПЯТЬ НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ РОДОВ — НА ПОДИУМ

**В** сентябре 2012 мы с мужем были на седьмом небе от счастья — у нас родилась вторая дочь, Сиенна.

Но уже через восемь недель после родов я должна была выйти на сцену на показе мод *Victoria's Secret* под яркий свет софитов, имея на себе только трусики, лифчик и... ангельские крылья. Это шоу для меня — событие года, и я так многим обязана компании *Victoria's Secret*, что было ясно: я должна быть красивой, стройной и без всяких следов недавней беременности — это не обсуждается. Осознав это, я разнервничалась и запаниковала! Необходимо было вернуть мое тело в форму, и только один человек мог помочь мне в этом — мой тренер и добрый друг, Майкл Оладжайд-младший.

Через три недели после рождения Сиенны мой доктор дал добро на возобновление тренировок. Это означало, что у меня только пять недель, чтобы вернуться к формам «ангела» *Victoria's Secret* и быть готовой представлять самую роскошную и сексуальную марку белья в мире.

Я тренировалась с Майклом каждый день, вплоть до дня перед показом. Его тренировки на основе бокса — как раз то, что мне было необходимо, чтобы выйти на подиум с красивым плоским животом, великолепными ногами и тоннами уверенности в себе.

Фитнес-программа «Идеальное тело» позволит вам выглядеть отлично в любом ракурсе. Бой с тенью, прыжки со скакалкой, упражнения с легкими гантелями — идеальная комбинация для создания стройного спортивного тела. Тренировки по боксу дали мне то, что Майкл называет «бойцовский дух», и уверенность, что сбросить 15 кг лишнего веса в кратчайший срок до показа — дело вполне выполнимое, если правильно и настойчиво тренироваться.

Чем мне особенно нравится этот метод — каждая тренировка выглядит по-новому, что совершенно не оставляет места монотонности и скуке. Кроме того, он удобен: обожаю скакалку, это мое секретное оружие, поскольку я могу тренироваться дома, пока мои малышки спят.

Еще мне нравится, что все участки тела получают максимальную нагрузку совсем или почти без отягощений, а все боксерские упражнения повышают частоту пульса, так что эффект от тренировки продолжается и после того, как мы отложим скакалку и снимем перчатки. Это значит, что я всегда должна стремиться вперед. Каждая тренировка — вызов, а всякий, кто знает меня, скажет вам, что я обожаю вызовы!

После пары недель действительно тяжелых тренировок жир, набранный во время беременности, начал таять на глазах. Мое тело работало на пределе, выдерживая тренировки высокой интенсивности, и я начала с каждым днем все быстрее сбрасывать вес.

Конечно, я еще и сидела на невероятно строгой диете по программе «Идеального тела» — много протеина, мало углеводов, много воды. Майкл поддерживал и направлял меня на каждом шагу этого пути. Он обращался со мной, как с боксером, готовящимся к бою за звание чемпиона мира, и никогда не позволял сдать себя или расслабиться. Мы вкалывали каждый день. Обожаю такие нагрузки!

Я приняла этот вызов. Выйдя снова на подиум вместе с другими прекрасными «ангелами» *Victoria's Secret* под взгляды миллионов зрителей, следящих за каждым моим движением, я чувствовала невероятный подъем. Все видели, что я вернулась. Я ощущала тело тонким и грациозным, а энергия буквально била фонтаном.

Ничего этого не случилось бы без Майкла, который щедро поделился своими лучшими наработками — именно таково «Идеальное тело», — чтобы я смогла привести себя в форму и выглядеть роскошно всегда и везде.

Вам не обязательно быть супермоделью, или боксером, или профессиональным атлетом, чтобы испытать на себе действие этой удивительной программы. Все, что вам нужно, — желание отлично выглядеть, отлично себя чувствовать и всегда быть на высоте.

Адриана Лима

# Алфавитный указатель упражнений

Апперкот 66

Аэробег 146

- с подъемом коленей 238

Аэрополет

- второй уровень — подъем на носок 204
- первый уровень 192
- третий уровень — подскок на одной ноге 206
- четвертый уровень — смена ног 218

Базовое приседание 130

Базовый прыжок 124

Бег или прыжки на месте 115

Вращение стопой 113

Двойной прямой удар 62

- правосторонняя стойка 62
- фронтальная стойка 64

Джеб 54

- левосторонняя стойка 54
- правосторонняя стойка 55
- фронтальная стойка 57

Изометрическое приседание 242

Медленное аэроприседание 152

- с прыжком в сторону 240

Медленный аэровыпад 166

Медленный аэроджамп 128

Наклон Дюрана 232

- левосторонняя стойка 232
- правосторонняя стойка 233

Наклоны

- в стороны 106, 118
- вперед и назад 108, 118

О-уклон 236

Панч 58

- левосторонняя стойка 58
- фронтальная стойка 61

Плио-приседание 177

Подъем пяток стоя 114

Приседание

- в выпаде 134
- воина 178
  - со сведением лодыжек 220
- с прыжком 132
  - в сторону 148
  - со сменой ног 150







Прыжки ноги вместе —  
ноги врозь 116

Прыжок

- боксера 187
- вправо-влево 126
- на одной ноге 144
- одиночный со скрещенными руками 202
- с вращением скакалки сбоку 162
- с вращением скакалки сбоку (скоростной) 164
- с двумя оборотами 174
- с двумя оборотами (на счет 8) 174
- с двумя оборотами (на счет 4) 176
- скоростной 125
- со скрещенными руками 190

Прямой удар см. Джеб

Прямой силовой удар см. Панч

Растяжка

- бедер и ягодиц лежа 122
- бицепсов и предплечий 110, 119

- в приседе 112
- квадрицепсов на коленях 120
- плеч и трицепсов 111
- поясницы 121
- сгибателей бедра 123
- спринтерская икроножных мышц 119

Связки 143

Уклон 200

- Али 230
  - левосторонняя стойка 230
  - правосторонняя стойка 231
- фронтальная стойка 200

Стойка

- левосторонняя 50
- правосторонняя 52
- фронтальная 48

Хук 70

- левосторонняя стойка 70
- фронтальная стойка 73

Шаг Али 234



**Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**  
**www.trade.bookclub.ua**

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

**МОСКВА**

**Бертельсманн Медиа Москва АО**  
141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2  
Тел./факс +7 (495) 984-35-23  
e-mail: [office@bmm.ru](mailto:office@bmm.ru)  
[www.bmm.ru](http://www.bmm.ru)

**ХАРЬКОВ**

**ДП с иностранными инвестициями**  
**«Книжный Клуб**  
**“Клуб Семейного Досуга”»**  
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А  
тел/факс +38 (057) 703-44-57  
e-mail: [trade@bookclub.ua](mailto:trade@bookclub.ua)  
[www.trade.bookclub.ua](http://www.trade.bookclub.ua)

**Киевский филиал**

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,  
тел. +38 (067) 575-27-55  
e-mail: [kyiv@bookclub.ua](mailto:kyiv@bookclub.ua)

**Одесский филиал**

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109  
тел. +38 (067) 572-44-28  
e-mail: [odessa@bookclub.ua](mailto:odessa@bookclub.ua)

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**

тел. +38 (057) 783-88-88  
e-mail: [support@bookclub.ua](mailto:support@bookclub.ua)  
Интернет-магазин: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)  
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**

тел. +7 (4722) 78-25-25  
e-mail: [info@ksdbook.ru](mailto:info@ksdbook.ru)  
Интернет-магазин: [www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)  
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Популярне видання

ОЛАДЖАЙД-мол. Майкл  
**Книга, що поверне вам стрункість.**  
**Позбавляємося «вух», «боків»,**  
**«галіфе» за 28 днів. Вправи**  
**та схеми харчування для жінок**  
*(російською мовою)*

Головний редактор С. С. Скляр  
Завідувач редакції К. В. Новак  
Відповідальний за випуск І. Р. Залатарьов  
Художній редактор С. В. Місяк  
Технічний редактор В. Г. Євлахов  
Коректор Н. В. Сікачина

Підписано до друку 12.02.2015.  
Формат 70x100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 20,64.  
Наклад 10000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ГП «ЮНІСОФТ»  
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 г.  
[www.tornado.com.ua](http://www.tornado.com.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Популярное издание

ОЛАДЖАЙД-мл. Майкл  
**Книга, которая вернет вам стройность.**  
**Избавляемся от «ушей», «боков»,**  
**«галлифе» за 28 дней. Упражнения**  
**и схемы питания для женщин**

Главный редактор С. С. Скляр  
Заведующий редакцией Е. В. Новак  
Ответственный за выпуск И. Р. Залатарев  
Художественный редактор С. В. Мисьяк  
Технический редактор В. Г. Евлахов  
Корректор Н. В. Сикачина

Підписано в печать 12.02.2015.  
Формат 70x100/16. Печать офсетная.  
Гарнітура «HeliosLight». Усл. печ. л. 20,64.  
Тираж 10000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»:  
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНІСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
[www.tornado.com.ua](http://www.tornado.com.ua)  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б