Атлетизм для всех

как путь к здоровью, силе и красоте

Александр Алексеевич
Успешный спортивный тренер. Эксперт в области физической культуры.
Специалист в области диетологии.
Мой канал на YouTube: https://www.youtube.com/user/TheAtletizm.

Атлетизм для всех
как путь к силе, красоте и здоровью!

Предисловие

Для начинающих атлетов эта книга может служить прямым руководством к действию, достаточно только определиться с целями и оборудованием, а затем найти нужные разделы и приступить к тренировкам.

Книга будет полезна и атлетам со стажем, так как зачастую полезно вспомнить основы и изучить новые методики.

Еще одной немаловажной целью книги было рассмотреть влияние стереотипов современной фитнес-индустрии на обычного человека, далекого от спорта. Эта информация поможет Вам разобраться в современном мире фитнеса и правильно определить реальные для Вас цели и пути их достижения.

Более того, информация о влиянии современной индустрии фитнеса поможет разобраться в общей картине и тем людям, которые уже долгое время безуспешно пытаются получить хоть какой-нибудь результат, пользуясь рекомендациями стероидных спортсменов, которых сейчас полно в интернете.

Скажу сразу, проблема не в том, что у Вас нет силы воли (а сейчас именно силу воли принято считать основной составляющей успеха), проблема в том, что рекомендации, которыми Вы пользовались, в принципе не могут дать сколько-нибудь серьезного результата натуралу, которым Вы и являетесь.

А вот подробно об отличиях между химиками и натуралами, а также об отличиях в методиках тренировок обычных людей и людей, которые употребляют стероиды, читайте в этой книге.

2017 год

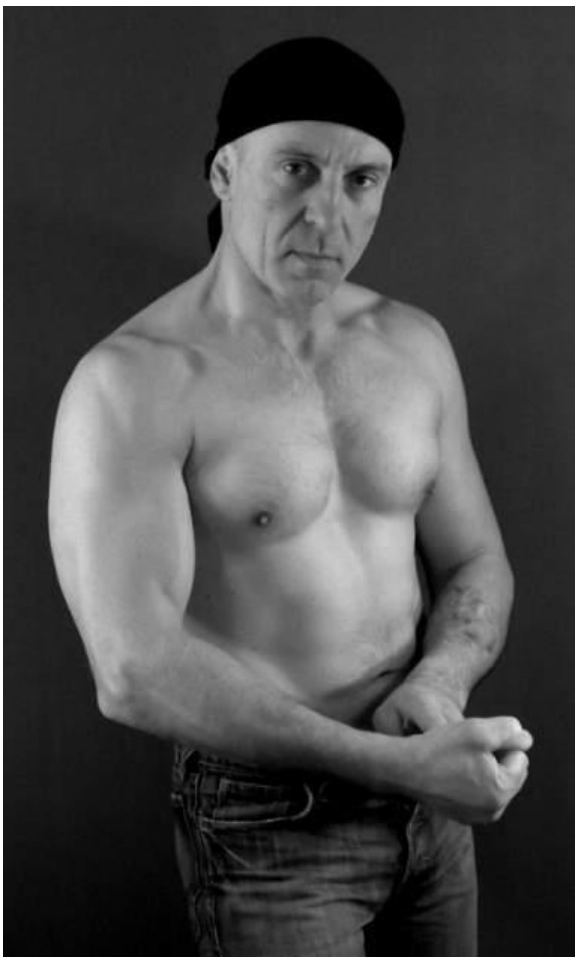
ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Вступление **6**
2. Что такое атлетизм **9**
3. О химиках и натуралах **12**
4. Тренировки для новичков **20**
4.1. Вступление 21
4.2. Домашние тренировки для новичков: основные принципы построения тренировочного процесса 22
4.3. Домашние тренировки без оборудования 23
4.4. Домашние тренировки с гантелями 24
4.5. Домашние тренировки со штангой 26
4.6. Домашние тренировки со штангой и гантелями 27
4.7. Домашние тренировки с гирями 29
4.8. Тренировки на турнике и брусьях 30
4.9. Тренировки в тренажерном зале 35
5. Женские тренировки **41**
6. Как составить программу тренировок **45**
6.1. Вступление 46
6.2. Фулбоди 47
6.3. Как правильно дышать 48
6.4. Суставный замок 49
6.5. Правильный темп выполнения упражнений в атлетизме 50
6.6. Как подобрать рабочий вес 51
6.7. Сколько подходов каждого упражнения стоит делать 52
6.8. Сколько упражнений делать за тренировку на одну группу мышц 53
6.9. Разминка перед тренировкой. Заминка после тренировки 55
6.10. Сколько нужно отдыхать между подходами 56
6.11. Сплит-программа тренировок на 4 дня или раздельная программа тренировок 57
6.12. Сплит-программа тренировок на 3 дня 58

6.13. Сколько раз в неделю тренироваться 59
6.14. Лучшее время суток для тренировок 60
6.15. Вода во время тренировки и после 61
6.16. Можно ли тренироваться при простуде 62
6.17. Боль в мышцах после тренировки 63
6.18. Алкоголь и спорт 64
6.19. Заключение 66
7. Занятия атлетизмом в целях оздоровления **67**
8. Занятия спортом для здоровья после 30, 40, 50 лет **72**
9. Как похудеть навсегда **75**
9.1. Вступление 76
9.2. Физические нагрузки для похудения 78
9.3. Правильное питание для похудения 80
9.4. Стоит ли считать калории? 82
9.5. Как похудеть быстрее? 83
10. Набор массы **84**
10.1. Вступление 85
10.2 .Набор массы для подростков 86
10.3. Упражнения для набора массы 87
10.4. Как тренироваться для набора массы 88
10.5. Питание для набора массы 89
11. Здоровое питание **92**
12. Как сохранить суставы здоровыми **96**
13. Как тренироваться при проблемах со здоровьем **101**
14. Методики тренировок **106**
14.1. Вступление 107
14.2. Суперсеты или трисеты 109
14.3. Принцип пирамиды - система Джо Вейдера 111
14.4. Система Джо Вейдера: принцип изоляции 113
14.5. Принцип подходов по системе Джо Вейдера 116

14.6. Три фазы тренировок 118
14.7. О тренировке упрямых мышц 120
14.8. Методика отдыха в бодибилдинге 122
14.9. Суперсеты и снижающие подходы 123
14.10. Сверхнагрузка и перетренированность в бодибилдинге 125
14.11. Как повысить интенсивность тренировочного процесса 127
14.12. Повторения до отказа и за его пределами в культуризме 128
14.13. Антропометрия и отдых между повторениями 129
14.14. Количество подходов в упражнении 131
14.15. Количество повторений упражнения в подходе 132
14.16. Частичные повторения 134
14.17. Способ читинг и метод вынужденных повторений 137
14.18. Прием вынужденных повторений 139
14.19. Негативные повторения 140
14.20. Вынужденные повторения. Читинг 141
14.21. Способ читинг в бодибилдинге 142
14.22. Суперсерии, трисеты, гигант-сеты 144
14.23. Тренировка с паузой от Джо Вейдера 145
14.24. Как преодолеть застой в росте мышц 147
15. Мотивация **153**
16. Заключение **159**
17. Приложение **161**
17.1. Мой сайт 161
17.2. Плейлисты (списки видео, которые объединены общей тематикой) 161

1. ВСТУПЛЕНИЕ



Эта книга является своего рода подарком подписчикам нашего спортивного канала. За годы существования канала на YouTube многие люди просили меня написать книгу об атлетизме. И я решил пойти им навстречу, так как сегодня существует огромное количество разнообразной и противоречивой информации о том, как надо тренироваться. Разобраться в этом обилии информации может только специалист, новичок же будет блуждать там годами, пробовать разные методики и так и не получит результата. К сожалению, такова современная реальность. Именно поэтому в этой книге я не только расскажу, как надо тренироваться, чтобы получить результат. Я также объясню, почему многие другие методики не дают результата.

Наш канал об атлетизме, единоборствах и здоровом образе жизни был создан в 2011 году по просьбе ребят, которые у меня тренировались. Ведь гораздо проще один раз записать видео, чем по 100 раз рассказывать одно и то же. Да и видео при желании человек может смотреть сколько угодно раз.

Информация, выложенная на канале, оказалась интересной многим и многим. Случайные зрители, которые становились подписчиками нашего канала, начали задавать самые разные вопросы, и многие из этих вопросов становились темами для новых видео.

На данный момент на канале собрано около 1 000 видео на самые разные темы. Все эти видео собраны в плейлисты (см. приложение).

В январе 2017 года нам прислали серебряную кнопку Youtube. Чтобы ее получить, надо иметь 100 тысяч подписчиков, полученных честным путем и отличную репутацию канала. Посмотрите, сколько тысяч подписчиков на канале на сегодняшний день (https://www.youtube.com/TheAtletizm), и с каждым днем их число становится все больше. Это свидетельствуем о том интересе и популярности, которыми пользуется та информация, которую я даю на канале. И те, кто на канале давно и уже успели опробовать мои рекомендации на деле, знают цену моим словам.

У нас есть сайт http://atletizm.com.ua/, на котором на данный момент опубликовано около 1 000 статей, написанных лично мною. На сайте нет назойливой рекламы, и, несмотря на простой дизайн, им очень удобно пользоваться.

Вот здесь можно посмотреть на фото ребят, которые у меня тренируются: https://www.instagram.com/atletizm_for_all/.

Вот здесь есть отзывы тех ребят, которые тренировались у меня по интернету (с их фото и видео про их тренировки):

http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi#otziv.

Моя страничка ВКонтакте, где собраны фото и наиболее интересные видеоматериалы: https://vk.com/id138709288.

А это канал о психологии человека. Дело в том, что в процессе многолетнего общения, оказалось, что подписчиков нашего спортивного канала интересуют также и вопросы психологии. А так как на спортивном канале мы все же рассматриваем преимущественно темы, связанные со спортом, то тема психологии была вынесена на отдельный канал:

https://www.youtube.com/channel/UC7VAXis1Q5N78q1lIO4L6zA.

В этой книге собрана уникальная информация об атлетизме, пользуясь которой, Вы можете получить отличные результаты от тренировок.

По сути, атлетизм - это система упражнений с отягощениями, при помощи которых человек формирует внешний вид своего тела. При этом можно пользоваться любым доступным оборудованием. Конечно, в тренажерном зале больше возможностей для полноценных тренировок. Но если у вас нет возможности заниматься в зале, то всегда можно позаниматься с гантелями дома, или пойти на спортивную площадку на улице, где есть турник и брусья. Да и оборудование при желании можно сделать своими руками.

У нас на канале есть целый плейлист о самодельном оборудовании с подробным описанием процесса изготовления многих спортивных тренажеров и снарядов (см. https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh458NUCNKf-XOmQP7yJ6sWM0).

Вам интересно, с чего началось мое знакомство со спортом? Вот здесь это все подробно описано: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/o-trenere.

В этой книге мы рассмотрим атлетизм, как путь к здоровью, силе и красоте. Атлетизм – это, в первую очередь, развитие тела.

А ведь каждый мечтает получить сильное, развитое и функциональное тело. И это реально, если использовать методики тренировок, изложенные в этой книге. Из всех, известных мне методик (а поверьте, я знаю их очень и очень много), за годы тренерской деятельности я отобрал наиболее действенные. Этому способствовал и мой личный опыт, и опыт работы со многими и многими людьми. Все же я тренирую как в зале, так и по интернету.

Не менее важным я считаю и опыт работы с людьми из разных стран. Все же человека, знающего русский язык, можно сегодня найти практически в любой стране. На сегодняшний день я работал с самыми разными людьми из 22-х стран, это: Россия, Канада, США, Украина, Молдова, Эстония, Южная Корея, Китай, Швеция, Таиланд, Казахстан, Испания, Латвия, Израиль, Германия, Литва, Великобритания, Польша, Беларусь, Финляндия, Греция, Бельгия.

Почему я считаю этот опыт важным? Он дает возможность отследить влияние климата, образа жизни, особенностей национальной кухни на состояние здоровья человека.

Что отличает меня от многих других современных тренеров? Я все же на своем канале регулярно показываю трансформацию людей, которые у меня занимаются, какими они были, когда пришли, какими стали после определенного времени занятий.

Также я показываю и достижения многих людей, которые тренируются у меня по интернету. Почему это так важно? Да просто тренер, который сам никогда никого не тренировал, а свой результат получил за счет приема стероидов, ничему Вас научить не сможет. Да, есть общие теории, но чтоб эти теории сработали, надо знать массу нюансов, которые следует применить в каждом конкретном случае. Кто любит рыбалку, тот знает, что настоящий рыбак может просто идти по берегу реки и практически безошибочно определять, что вот здесь рыба будет, а вот здесь поймать ее никогда не получится. Как у него это получается? Да просто знание теории плюс громадный практический опыт, накопленный за многие годы.

Так и здесь, в тренерской работе. Есть классика, это своего рода усредненные рекомендации. А теперь давайте вспомним, что каждый человек индивидуален. У него есть свои особенности сложения, мышления, психики и ко всему этому еще и ряд проблем со здоровьем, которые он успел приобрести в течение жизни. И все это вместе взятое зачастую не дает возможности работать по классике в чистом виде. Да и классика – это только усредненные рекомендации, которые сработают только на очень уж усредненном человеке. И поверьте моему тренерскому опыту, таких вот усредненных людей практически нет. И для каждого человека нужен свой индивидуальный подход. Только так можно получить результат и улучшить состояние своего здоровья, а не угробить последнее, что, к сожалению, часто бывает при неграмотном подходе к тренингу.

В этой книге собрано все, что надо знать для грамотных тренировок и, используя эту информацию, вполне можно научиться составлять хорошие программы тренировок. Да, на освоение всей информации, подбор упражнений и методик уйдет время, но поверьте, оно того стоит! А если времени у Вас мало, то Вы можете непосредственно воспользоваться моим опытом, потому что это даст быстрый и гарантированный результат: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi.

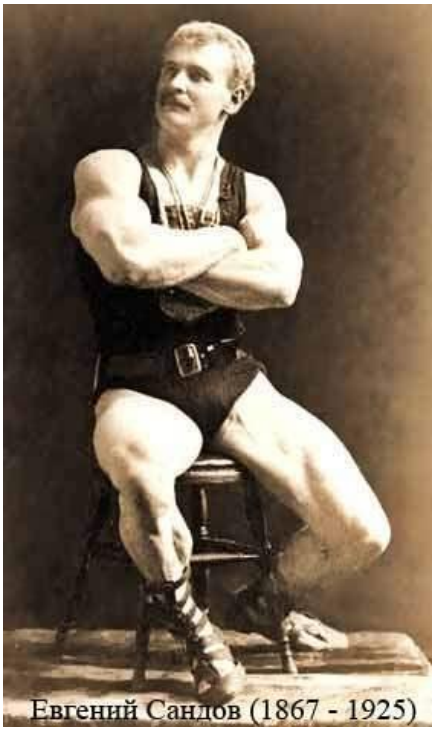
2. ЧТО ТАКОЕ АТЛЕТИЗМ

Атлетизм, культуризм, бодибилдинг, атлетическая гимнастика. Как же разобраться в этой обилии терминов? Очень просто, хотя мнений по этому поводу изложено великое множество.

Но здесь мы рассмотрим только те, достоверность которых не вызывает ни малейших сомнений, по крайней мере у меня, поскольку я обладаю большим опытом железной игры и почти 40-летним стажем.

Итак, что такое атлетизм?

Атлетизм - это система упражнений с отягощениями, при помощи которых человек формирует внешний вид своего тела.


Евгений Сандов (1867 - 1925)

Вообще, атлетизм – это самый старый термин. Евгений Сандов, которого считают отцом современного бодибилдинга, занимался как раз им.

Такое понятие как бодибилдинг дошло до СССР в середине 80-х. А с 1987 года бодибилдинг официально получает название – атлетизм. Занятия атлетизмом предполагают работу не только с отягощениями, а и со всевозможными амортизаторами и с собственным весом.

Слово атлетизм напрямую связано со словами бодибилдинг и культуризм. Так что же означают эти термины?

Культуризм в переводе с английского означает культура тела, а **бодибилдинг** – строительство тела.

То есть, эти понятия предполагают всего лишь процесс наращивания и развития мускулатуры человека путем использования физических тренировок с отягощениями и высококалорийного питания с высоким содержанием белков. Эти понятия также (и очень часто) связывают с понятием атлетическая гимнастика.

Следует отметить, что **атлетическая гимнастика** – это все же гимнастика, пусть даже и силовая. Прежде всего она направлена на максимальное развитие спортсмена через развитие его силовых качеств. Именно в этом заключается ее отличие от других видов гимнастики. А основным элементом атлетической гимнастики являются физические упражнения с отягощением. Занимаясь атлетической гимнастикой можно получить функциональную мускулатуру и атлетическую фигуру.

Еще раз хочется напомнить, что атлетизм – это целая система упражнений. Из этого напрашивается вывод о том, что культуризм и бодибилдинг являются довольно сложными системами, которые включают в себя и гимнастику, и аэробику, и силовой тренинг. Значит эти системы намного шире.

А теперь немного истории

В пятидесятых годах 20-го века в Европе и в Америке появился такой термин, как бодибилдинг. В СССР же силовой тренинг с отягощениями назвали атлетизмом.

Этот термин распространился не только на бодибилдинг, но и на пауэрлифтинг, поэтому атлетизмом назвали самостоятельные виды спорта.

Бодибилдинг трактуется как телостроительство, и в основе его лежит наращивание и формирование мышечной системы человека, а пауэрлифтинг – силовое троеборье, включающее в себя приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа и становую тягу.

Под атлетизмом подразумевается целая система силовых упражнений, которые направлены на укрепление здоровья человека, максимальное развитие силы и формирование наиболее гармоничного телосложения.

Вообще-то, для наших практических целей между терминами атлетизм и бодибилдинг совсем нет различий. Как мы знаем, бодибилдинг пришел в нашу страну в 80-х годах.

В СССР понятие культуризм (фр. culturisme - культура тела) впоследствии получило официальное название "атлетизм". Так что это почти то же самое. Почему почти? Во-первых, большинству зарубежных спортсменов совершенно не известны гири. Во-вторых, силовые виды спорта в СССР все же были и находились на довольно-таки высоком уровне. И не только в СССР, а и в царской России.

Посмотрите на Евгения Сандова, являющегося эмблемой атлетизма! Ведь то, чем он занимался, нужно классифицировать только как атлетизм. Следует учесть, что современный бодибилдинг опирается на спортивное питание и спортивную фармакологию, но я сам начинал тренировки, когда в СССР о всяческих добавках если и слышали, то достать их было почти невозможно, и силовой тренинг назывался "атлетизм".

Бодибилдинг и атлетизм: за и против

Итак, атлетизм. Что же даст человеку железный спорт?

Говорить на эту тему можно много и долго. За свою жизнь мне пришлось выслушать множество доводов за и против. Их действительно много, но всегда можно найти золотую середину.

Мы исходим из того, что если Вы читаете эту книгу, то Вы все-таки встали с дивана и Вы с нами. Теперь я могу сказать, что вся уникальность железного спорта состоит в том, что, даже совсем не замахиваясь на чемпионские титулы и тренируясь просто для себя, человек принесет немалую пользу своему здоровью.

Исходя из опыта своих старших друзей, скажу, что хорошо развитые мышцы низа спины сохранят вам стройность осанки до старости, а рабочие мышцы пресса избавят от проблем с желудком и прочими внутренними органами. Я молчу об укреплении таких систем, как дыхательная и сердечнососудистая.

Еще следует сказать, что культуристы почти не подвержены остеохондрозу. В заключение хочу сказать, что Ваши развитые мышцы и здоровый внешний вид сразу придают Вам дополнительную уверенность в своих собственных силах.

Теперь несколько слов о том, что говорит по этому поводу медицина

Как мы знаем, человеческий организм начинает стареть где-то с 20 лет. Медициной доказано, что зрение и слух становятся существенно хуже уже с 12 лет. И хотя признаки старения себя не выдают, по крайней мере, внешне, но их легко определить при помощи биохимического анализа.

Все мы знаем, что к середине третьего десятка на лице появляются морщины и начинается постепенное снижения уровня физиологической активности. А после 30 начинается фронтальное наступление старости.

Довольно быстро организм теряет способность усваивать кислород. Это всего лишь на 10%, но в дальнейшем эта тенденция не только сохраняется, а и возрастает каждые 10 лет на те же 10%. На это конечно можно не обращать внимания. Но все эти мелочи влекут за собой кучу проблем, связанных с постепенным возрастным угасанием организма.

Как доказано исследованиями, которые были проведены в институте Тафта, тренировка с отягощениями вполне может иметь эффект омолаживания организма, притом выраженный очень ярко. Известно, что с возрастом (уже после 30) снижается скорость обменных процессов в организме человека. А занятия атлетизмом способны приостановить этот процесс или сделать его не таким интенсивным.

Желательно сочетать занятия атлетизмом с диетой, которая регулирует употребление всевозможных жиров. Получается просто потрясающий эффект. У привлеченной к этому эксперименту группы людей "после 60", никогда ранее не занимавшихся культуризмом, силовые тренировки моментально вызвали довольно большой подъем жизненной активности. Я думаю, излишне говорить о том, что они сразу прибавили в силе и мышечной массе.

Тогда же была разработана "сердечнососудистая система бодибилдинг", при помощи которой можно успешно тренировать сердечную мышцу. Ее быстро возрастающие сила и объем делают более эластичными стенки сосудов, а сердце обретает способность перекачивать до 40-42 литров крови в минуту. Такая работа сердечной системы оживляет мелкие периферийные сосуды, атрофированные с возрастом.

Во многих случаях бодибилдинг нормализует давление крови, что является хорошим лекарством для тех людей, у которых давление повышается без каких-либо видимых причин. Насколько мне известно, культуристам совсем не грозят скачки давления просто потому, что усиленные тренировки начисто вымывают из сосудов излишки холестерина.

Невысокий для Вашего возраста пульс и находящееся в норме кровяное давление - это норма, которую атлет несет в себе до старости.

Любая генетическая предрасположенность организма легко исправляется в процессе тренировок.

В общем, "за" и "против" регулярных занятий атлетизмом великое множество и говорить об этом можно бесконечно. Но если Вы читаете это, значит, Вы все-таки встали с дивана и Вы с нами. Поэтому эта и последующая информация для Вас.

3. О ХИМИКАХ И НАТУРАЛАХ

Уважаемые читатели, я настоятельно рекомендую ознакомиться с этим разделом прежде, чем мы приступим, собственно, к тренировкам.

Информация, которую я сейчас дам, поможет Вам избежать многих ошибок и сэкономит, возможно, годы тренировок.

Итак, немного терминологии. В современном мире спорта **натуралом** принято называть человека, который не принимает стероидов. Но он вполне может употреблять спортивное питание. Это удовольствие довольно дорогое, но следует знать, что стероиды и спортивное питание - это разные вещи. Следует знать, что прием спортивного питания никогда Вам не даст тех результатов, которые можно получить за счет приема стероидов, так как действие стероидов во много раз сильнее.

Вот ссылка на плейлист, где собраны видео о **стероидах**: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh446rpA26egClLe7_4ejgzBk.

А вот ссылка на плейлист, где собраны видео о спортивном питании: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44bWOmXVbqF0SVyNyYOHkFY.

Кстати, стероиды намного дешевле того же протеина. Скажем, люди, у которых мало денег, обычно просто покупают 200 таблеток метана. Этого хватает на 3-4 месяца. Можете посмотреть в интернете, сколько это стоит, и Вы поймете, почему стероиды пользуются таким спросом. А знаете, сколько требуется протеина, чтобы Вы ощутили эффект от его приема? Три порции в день, самого лучшего. Это примерно 100 г. То есть 3 кг на месяц. А теперь посмотрите, сколько стоит 3 кг сывороточного протеина, скажем, Optimum Nutrition Gold Standard 100% Whey. И ведь этого хватит всего на один месяц, а прием даже 3 кг протеина все равно не даст того эффекта, который может дать употребление стероидов.

Кому лень смотреть и считать, я скажу сразу – разница в цене примерно в 10-15 раз (в зависимости от продолжительности курса и дозы)!!! Вдумайтесь в цифру! То есть прием протеина стоит в 10-15 раз дороже, чем прием метана. А эффект от приема метана будет выше. Ребята, поймите меня правильно. Я не призываю никого к приему этих препаратов. Я только разъясняю все тонкости для тех, кто не в теме.

Часто говорят, да он натурал, у него денег нет на стероиды! Здесь я могу только усмехнуться. Думаю, Вы тоже, так как теперь Вы знаете, что сколько стоит, и что как работает.

Итак, Вы уже знаете, кого принято называть натуралом. Следующее понятие – «**химик**». Химиками в современном спорте принято называть людей, которые принимают стероиды. **Фарма** – это еще одно из названий стероидов. Фраза «получить результат на фарме» означает – получить результат за счет приема стероидов.

Стероиды, как правило, принимаются курсами. Курс может быть от 6 до 8 недель. Затем следует сделать перерыв на 6-8 недель. Теперь Вам будет понятно значение слова «курсить» и фразы «распиши курс». Стероиды принимают как соло (один препарат), так и несколько препаратов за один курс. Следует знать, что стероиды есть самые разные, и результат их приема зависит от дозы (которую часто превышают) и конкретного набора препаратов.

Вам интересно, как отличить химика от натурала? Вот видео на эту тему (Вы уже владеете терминологией и поймете практически все из этого видео): https://youtu.be/HBOzb_VrCKQ.

Обратите внимание на количество просмотров этого видео и число лайков и дизлайков. Это даст Вам полное представление о том, насколько актуальна эта тема.

Вам интересно, с какого возраста начинают курсить? Лет с 13-14. Удивлены? А ведь это закономерность. Как мы уже знаем, это сравнительно недорого (я не рассматриваю здесь серьезные курсы, с серьезным ПКТ и хорошие дорогие препараты, которыми пользуются профессионалы). Итак, вопрос цены для подростка не стоит. Идем дальше, ума в 13-14 лет немного, и обычно в этом возрасте ничего не боятся. С 13 лет и этак до 20 лет. Скажем, человек постарше 10 раз подумает, прежде чем решиться даже на самый легкий курс.

Почему стероиды так популярны? Да они дают возможность за 2-3 хороших курса получить такой результат, который натурал будет получать годами. Да, именно так! Вам уже хочется попробовать? Не спешите. Вы же помните о побочке (побочкой принято называть побочные негативные явления, вызванных приемом анаболических стероидов)? Страшно? Да. И бояться надо, так как неграмотный прием анаболиков (стероидов) просто опасен, а некоторые препараты отслеживаются в крови еще очень и очень долго. И все это время они «гадят» в организме химика.

А теперь я повторю то, о чем часто говорил на канале: я не против приема фармы, но лишь в некоторых случаях и в очень небольших дозах. Да и использовать рекомендовал бы очень ограниченный список препаратов. Цель приема стероидов – немного добавить здоровья. И только в тех случаях, когда польза от приема стероидов многократно превышает вред от возможной побочки. Когда это актуально? В случаях с большим недостатком массы (20-30 кг). В этом случае стероиды повышают аппетит, способствуют усвоению белка, да и вся пища усваивается лучше. То есть от того же съеденного яйца вы можете получить пользы в 1,5-2 раза больше. А надо знать, что недостаток массы обычно приводит к ряду очень серьезных проблем (см.: https://youtu.be/friuyuYCWpc).

Также лучше начинает работать опорно-двигательный аппарат. Повышается иммунитет, улучшается настроение (за счет того, что весь организм начинает лучше работать). Прием стероидов также может быть очень актуален для пожилых людей, у которых своего тестостерона уже практически не вырабатывается. А тестостерон - это гормон, который в целом отвечает за мужское здоровье. И чтоб спина не болела, и чтоб суставы работали и т. д. (см.: https://youtu.be/M_B55wY5WmI).

Также прием стероидов оправдан для серьезных спортсменов. Цель – добавить себе сил и возможностей для продолжения регулярных серьезных тренировок.

Вы хотите сказать, что можно иметь отменные силовые показатели без стероидов вообще? Да, в это верят многие. Почему верят? Да просто об этом сплошь и рядом рассказывают химики, напичканные стероидами по самые уши. ХИМИКИ! При этом бьют себя в грудь и называют натуралами. И люди верят. Да я и сам бы поверил, если бы меньше знал. Ведь как убедительно они чешут языками! И толпа тех, кто еще качаться не пробовал, радостно цитируют их фразы друг другу на форумах, в своих видео, на сайтах, в книгах. В общем, везде, где только можно. И потом нормальный

человек, видя такое обилие информации, тоже начинает в это верить. Ведь работает принцип социального доказательства: если в это верят многие, значит это правильно!

А теперь давайте вернемся к реальности. Я все же тренирую многих, я все же общаюсь со многими по интернету. У нас все же есть популярный канал. И знаете, как выглядит реальность? Вот несколько комментариев к видео «Как увеличить жим штанги лежа? Качайте ноги!»: https://youtu.be/RtLuyRfltoM (я рекомендовал в этом видео делать присед и объяснил, почему это так важно).

Все эти комментарии написаны людьми, которые уже пробовали заниматься и на практике столкнулись с рядом проблем:

1. А если проблемы с тазобедренным суставом, можно чем-то заменить подобные упражнения на дыхание? Подтягивания, например.
2. Чем можно заменить приседания со штангой?
3. Приседания - отличное упражнение, но что делать, если проблема с мениском? Я с трудом со своим весом (штанга) приседаю из-за порванного мениска.
4. Можно ли заменить приседания
5. Как накачать ноги без штанги, без доп. нагрузок? Обычные приседания пойдут?
6. Здравствуйте, а улучшение жима идет только в сочетании с приседом? Или если не можешь делать присед (по состоянию здоровья, допустим), то просто качая ноги (жим ногами, присед в ножницы и т. д.) можно также улучшить жим? Заранее спасибо.))
7. А если ноги просто в тренажере качать?
8. А если из-за физиологических возможностей не могу делать классический присед со штангой, что делать? В зале нет тренажеров, только штанга и гантели. Может приседания в ножницы делать?
9. Здравствуйте, расскажите, как нормально заниматься при артрите. В больнице ничего не посоветовали,
10. Здравствуйте, подскажите пожалуйста, что делать, если не получается делать приседания в виду того, что не получается держать штангу на плечах, а точнее руки так сильно не выгибаются назад для захвата? Заранее спасибо.
11. Я отжимаюсь если без разминки, хрустят локти. Иногда может быть так, что чуть защемит, не очень больно и приходится чуть согнуть и заново разгибать локоть. А если просто резко руку свободную разгибать, то похрустывает в локте. Боюсь, что буду жим лежа делать, локоть защемит и все, конец мне. Вот когда подтягиваюсь, ничего с локтями такого нету, а когда отжимаюсь, может быть хрустят и чуть защемить может, но не больно, а неприятно. Что это?
12. Александр Алексеевич, что делать, если при тренировке чувствуется сонливость. С чем это может быть связано?
13. Здравствуйте, а объем воздуха в легких будет увеличиваться, если выполнять жим ногами, а не присед? Просто некоторые люди не могут позволить себе выполнять приседания в силу своих физиологических особенностей.
14. Как быть сколиозникам!? У меня 1 степень, что делать с приседаниями? Занимаюсь год, поначалу с тренером месяц, приседал с тренером, приседания шли комфортно, потом бросил, когда прочитал про пользу и вред. Хотя один раз с дури присел с собственным весом, но дело было без тренера, три подхода по 10 раз - итог:

болела спина неделю (сделал в Смите). Сейчас делаю сплит приседы (выпады), гиперэкстензия + обратная гиперэкстензия и качать ноги это целая проблема, что не прочитаешь про упражнение - вред, вред, даже от тех же выпадов пишут вред, вред, нет слов. Может, подскажете безопасные упражнения на ноги. Ещё интересуют вертикальный жимы, безопасные, какие? (на плечи)

То есть, что мы видим? В реальности даже такое простое и известное упражнение, как приседания со штангой у многих вызывает проблемы. И ведь речь идет не о приседе в 200 кг, здесь гораздо более скромные рабочие веса. А сколько было вопросов на канале о проблемах с опорно-двигательным аппаратом! Вы знаете, что по медицинской статистике сейчас эти проблемы наблюдаются у каждого третьего? Вдумайтесь в цифру. А когда человек начинает заниматься спортом, то у каждого второго! Тот же французский жим лежа. Сколько раз я сталкивался с ситуацией, когда даешь рабочий вес каких-то 15-20 кг, а у человека уже начинают болеть локти. То есть это уже проблема. Он еще и заниматься не начал, а уже фактически рассыпается. Да, все это мы решаем, конечно. Способов много. Где-то лучше получается, где-то хуже. А что Вы хотели с современной экологией, питанием, постоянными стрессами и бешеным ритмом жизни? Вы знаете, что многие болезни очень и очень помолодели? И если раньше некоторые специфические проблемы с суставами обычно наблюдались у бабушек лет в 60-70, то сейчас их находят даже у 15-летних девочек. У меня тренируются несколько врачей, которые на практике постоянно с этим сталкиваются.

Скажем я в лучшие годы тот же французский жим мог делать с весом 70-80 кг. И локти у меня не болели. Поколение наше крепче было. Намного крепче. Да, люди моего возраста и те, что постарше все же крепче сделаны, и мы еще могли натурально вытягивать многое. Вот видео с тренировкой моего ровесника Анатолия, который занимался по тем же методикам, о которых я регулярно рассказываю на канале: https://youtu.be/IAD7o2XREXo.

Но давайте вернемся к современности. Можно ли дать атлету результат натурально? Да, можно. Но если Вы хотите бицепс, то подъем штанги на бицепс должен быть 50 кг! А это до фига. Вот Андрей: https://youtu.be/kkxkZv3H2zo. Да, это самый настоящий натурал. Но ребята, Андрюха отпахал без единого пропуска. Он ни разу не болел простудой, у него не болели связки и суставы. Да, я долго с ним работал, подбирал программу тренировок и питания. Но ведь и от природы Андрюха крепко был сделан. И ему можно было выставить неплохой результат натурально, без стероидов. Кстати, в Эстонии фарму в принципе достать нельзя. Все же Европа, и законы о фарме более строгие.

А как дать натурально результат парню, когда при подъеме штанги на бицепс весом в 15-20 кг у него начинают болеть запястья? Есть очень важное правило в атлетизме: **нельзя ничего делать через боль**. И у нас получается замкнутый круг: через боль делать нельзя, а с весом 15-20 кг натурально бицепс построить не получится. Нагрузка не та. И вот это реальность, которую я наблюдаю постоянно. Да, все это решаемо, конечно. Есть много способов, о которых я расскажу в этой книге.

Но когда очередной ХИМИК аж визжит с экрана: зажми яйца в кулак, не обращай внимания на боль, тренируйся часами в зале - и будешь как я! Ну, все что Вы можете получить, если будете его слушать – это серьезнейшее растяжение, серьезные

проблемы и перетренированность, что тоже является довольно серьезной проблемой. Это все же истощение организма, а не обычная усталость. Это снижение всех жизненно важных функций того же организма. Что в результате? Человек просто решает, что он неудачник, спорт не для него, у него нет силы воли. Он опускает руки и занятия окончены. И часто навсегда.

А химик то свой результат получил за счет фармы. Причем сам уже про это благополучно забыл. И его можно понять, ведь на то, чтобы выпить таблетки или сделать укол, уходит пара минут. А тренировка в зале длится 1-2 часа. И вывод очевиден: результат получен за счет новой суперметодики! Хотя суть всей этой методики сводится к тому, что на новом курсе дозировка была сильнее или же препараты были выбраны более сильные. А если все эти препараты убрать, то эта суперметодика даст натуралу тот же результат, что и все другие, а именно: полное отсутствие результата в лучшем случае или серьезную травму в худшем.

И если Вы обычный человек, который не пробовал фармы, Вы даже представить себе не можете, сколько она добавляет силы и как хорошо предохраняет от травм. И когда натурал начинает соревноваться с химиком – это заведомый проигрыш натурала.

Я знаю, что многие будут пользоваться не только материалами моего канала и сайта, а и всеми другими, которые только можно найти в интернете. Но это тот случай, когда вместо нескольких плюсов Вы можете получить один жирный минус. Все же мои рекомендации во многом отличаются от многих других, которых сейчас полно в интернете. Вам интересно, почему? Да это все влияние современной фитнес-индустрии:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45cOJz82GCSrPMqSr7Xo1Bj.

И в этой вот фитнес-индустрии многие нормальные вещи перевернуты с ног на голову с единственной целью: как можно больше заработать. А здоровье человека никого не интересует. Да и дать человеку, пришедшему в зал, результат тоже никто не собирается. **Под словом результат я подразумеваю и здоровье, и подтянутую спортивную фигуру, и силу.**

Поэтому лично я всегда пользуюсь вот этим принципом: **"Прежде, чем воспользоваться информацией, посмотрите, кто Вам ее дает".** Если это стероидный мальчик, который никого никогда не тренировал, то чему он может Вас научить? Если человек Вас учит, как убрать живот, а на видео показывают только его голову с жирными щеками, что дельного он может вам рассказать? Если Вас учит худеть тетя, утверждающая, что у нее богатый опыт похудения, который заключается в том, что она сама худела уже 8 раз, то чему она Вас может научить? Только тому, что Вы будете мучится, сидя на диете, чтобы потом набрать все скинутые с таким трудом килограммы. А они еще потом с собой и друзей приведут! То есть похудеете Вы на 8 кг, а наберете потом 11 кг. Давайте подумаем вместе, ведь Вам не нужен временный результат, да еще полученный ценой таких мучений. Вы просто хотите похудеть и получить на финише стройную и подтянутую фигуру. И не на время, а навсегда. Вот Илонка, которой я дал именно такой результат: https://youtu.be/A9sZ38KR9Kc.

А вы знаете, что сегодня в любом тренажерном зале есть только две категории людей? Это те, что получили результат за счет фармы, и те, что не получили результата вообще. Почему я в этом так уверен? Да не может натурал

получить результат, занимаясь по тем методикам, которыми сейчас кишит интернет. Это все методики для химиков: да, им они результат дают. Но только им. Так что теперь, пользуясь этой информацией, Вы легко сможете отличить в своем зале химика от натурала. И когда очередной химик будет Вам рассказывать о суперметодике, посмотрите на тех, кого он тренирует, и все будет ясно. Я часто наблюдаю картину, когда раздутый стероидный мальчик тренирует друга или родственника дрыща.

Еще немного терминологии. Во времена моего детства (а сегодня мне уже 55 лет) **дрыщами** называли физически слабых людей. Сейчас же этим словом называют очень худых. И не очень худых тоже, так как сегодня в моде набор массы. Но об этом мы поговорим позже.

Методика тренировок у обоих одинаковая. И у химика, и у его подопечного дрыща. Только дрыщ как был дрыщем, так и остался, а самый умный химик потом втирает в раздевалке, что он вот за весь день только и съел, что один пирожок, а как результаты идут. И все благодаря методике! Вон той самой методике, которая другу дрыщу не помогла совсем, несмотря на то, что он съел гораздо больше одного пирожка за день. Вы думаете, это все из области фантастики? А ведь это реальность. Я повторю то, что говорил раньше - **в мире современной фитнес-индустрии все перевернуто с ног на голову, и все результаты построены исключительно на фарме. И чем быстрее Вы это поймете, тем проще Вам будет найти истину и избежать разводов, которых сейчас везде полно.**

Вы уже знаете, что в любом тренажерном зале есть только две категории людей. Это те, что получили результат за счет фармы, и те, что не получили результата вообще. А мои ребята (и люди постарше), а также те, кто занимается по моим рекомендациям, обычно занимают промежуточную позицию между этими двумя категориями. Да, они не такие классные, как химики (см.: https://www.instagram.com/atletizm_for_all/), все же фарма дает огромное преимущество, но они атлеты, и они получили отличный результат натурально!

Кстати, не надо думать, что фарма может заменить знания. Обычно химик надувается на курсе, а потом просто сдувается через время, и мы опять имеем дрыща без бицепса и достойных силовых показателей. Да и если не качаться, как следует, силовые показатели тоже будут низкими. Думаю, Вы встречали в залах раздутых качков со здоровенными руками, которые работали с небольшими весами? У него рука такая, что рукава футболки лопаются, а он 30 кг на бицепс тянет с огромным читингом. Это вес, с которым у меня подростки многие легко справляются. Причем без всякой фармы, и свой результат они получали за счет упорных, грамотных и регулярных тренировок.

Есть еще такое понятие как **антропометрия**. Это соразмерность частей тела. То есть на вот такой рост и вес должен быть вот такой размер шеи, бицепса, талии, груди и т. д. В следующем издании этой книги я приведу некоторые такие таблицы. Так вот, если не знать, как правильно качаться, то антропометрия будет нарушена. А красивую фигуру можно получить при условии полного соответствия всем антропометрическим критериям. Именно поэтому химиков много, а тех, которые построили красивую фигуру сравнительно немного. Именно потому, что фарма не может заменить знания, и 200 таблеток метана или гораздо более дорогой курс не сделают Арнольдом Шварценеггером. А Вы знаете, как Арнольд качался? Посмотрите на его программы

тренировок и на его силовые показатели. Он пахал в зале по хорошим проверенным методикам. И Вы наверняка знаете, что его тренер Джо Вейдер недаром носил прозвище «тренер чемпионов». Но Вы вряд ли знаете, что второе прозвище Вейдера было: «король стероидов».

Вот по этой ссылке можно почитать отзывы о нашем спортивном канале: https://www.youtube.com/user/TheAtletizm/discussion.

Вот один из наиболее интересных отзывов.

Добрый вечер, меня зовут Илья, я учусь на инженера-программиста, люблю своё дело. Занимаюсь в зале 4 года, давно уже прошли те времена, когда гнался за весами, так как я быстро понял (благо, без серьёзных происшествий), что это может очень плохо закончиться, тем более для меня, худощавого эктоморфа с нежными суставами. И всё же я визуально представлял себя с большими, пропорциональными и сухими мышцами. Долгое время я оттачивал всевозможные базовые и не базовые упражнения до идеальной техники, всё время пытался усложнить движения, чтобы прокачать самые труднодоступные места, такие, как задняя дельта, брахиалис бицепса, жрал спортпит.

В общем, я верил, что, несмотря на мою природную худощавость, если приложить усилия, можно добиться чего угодно. Тем более,что я иногда смотрел качков-блогеров, и верил, что они натуралы. Старался подходить с умом к этому делу, но всё равно глупил: ходил в зал по 5 раз в неделю, изматывая себя базой, делал кучу травмоопасных упражнений, дабы задеть труднодоступные участки. В итоге я получил небольшой результат, но вместе с ним я получил неплохой такой хруст в суставах, боли в правом плече, в грудном хряще.

Забросил тренировки на месяц-полтора, восстановился и начал тренинг по новому принципу - больше жрать, меньше тренироваться. Тут-то я начал набирать мышечную массу, правда, вместе с ней и жировую, которая всё перекрывала. Но мышечная-то есть, а жировую можно убрать, начав сушиться. Ну, качки-ютубовцы, наверное, лучше знают, думал я. Они вон какие здоровые, фигни не посоветуют, знают дело.

Набрал массы, начал сушиться - и тут начинают таять сначала мышцы, которые я так рьяно наращивал, а уж потом потихонечку и жир. В общем, что я Вам хочу сказать, Александр, что прозанимавшись достаточно долго, я начал понимать, насколько честный Вы человек с очень богатым и естественным опытом. Каналов качковских на ютубе много, просмотры собираются миллионами, но суровые реалии бодибилдинга, атлетизма ближе всего описывает именно Ваш скромный канал. Я на своём опыте понял, что и Вы пытаетесь доносить до зрителей - без фармы никак, такие накачанные тела, пусть даже и не такие большие, как у Фила Хита, всё равно неестественны, нужна фарма. Кроме того я осознал, насколько хрупкое человеческое здоровье, и что значит, когда упражнения гробят суставы не сразу, а через какое-то время, создавая иллюзию безопасности таким образом. Забавно получается: я начинаю понимать некоторые вещи в свои 21, но вижу, какими глупыми могут быть даже дядьки по 40 лет, которые делают то, что им велят специалисты-химики. В общем, если мне скажут что-то вроде "хочу начать качаться, посоветуй, что делать", я буду давать ребятам ссылку на Ваш канал. Удачи и спасибо.

Вот такой интересный отзыв. Вы уже отчаялись получить результат натурально? Не стоит так думать. Можно получить очень много. Конечно, если быть предельно честным, то на результат Шварценеггера рассчитывать не стоит. Но получить красивую, спортивную фигуру вполне реально. Для начала давайте определимся, какой именно результат Вы бы хотели получить. Здоровье? Это реально.

Именно здоровье в первую очередь должно быть основной целью Ваших тренировок. Ведь результат, полученный ценой потери здоровья - не результат! В любом случае, при условии грамотных умеренных нагрузок, Ваше здоровье станет крепче. Получить красивую фигуру – это тоже реально. Как бы то ни было, Ваша фигура станет подтянутой, и мышцы будут в тонусе. Да, не у каждого будет бицепс 45 см, но придать ему красивую форму даже при меньших, более скромных размерах, это реально. И значительно увеличить Ваши силовые показатели - это тоже реально. Улучшится состояние кожи, она станет упругой и подтянутой.

Как правило, начиная заниматься спортом, многие обычно пересматривают свой режим дня и свой рацион питания. А это тоже залог Вашего здоровья.

Давайте оставим спорт высоких достижений профессиональным спортсменам, оставим им и все побочки, связанные с профессиональным спортом. А сами же займемся атлетизмом, где на первом месте здоровье, красота и развитие тела!

4. ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НОВИЧКОВ

В разделе рассмотрены такие темы:

1. Вступление.
2. Домашние тренировки для новичков: основные принципы построения тренировочного процесса.
3. Домашние тренировки без оборудования.
4. Домашние тренировки с гантелями.
5. Домашние тренировки со штангой.
6. Домашние тренировки со штангой и гантелями.
7. Домашние тренировки с гирями.
8. Тренировки на турнике и брусьях.
9. Тренировки в тренажерном зале.

Павел, 27 лет. Рост 177 см, вес 76 кг.
Паша живет в Киеве и занимается у меня по интернету. На фото результат занятий за 11 месяцев.

4.1. Вступление.

Вы уже знаете, чем полезны занятия атлетизмом, и какие результаты Вы можете получить от регулярных тренировок. Естественно, что Вам уже хочется как можно быстрее заняться делом.

Начнем с оборудования. Здесь возможны самые разные варианты:

1. У Вас вообще нет никакого оборудования.
2. У Вас есть гантели (может быть всего одна гантель) и/или штанга для домашних тренировок.
3. У Вас есть турник и брусья (дома или же на уличной площадке).
4. У Вас есть гири (может быть всего одна гиря).
5. Вы планируете начать свои занятия в тренажерном зале. Скажу сразу, что в тренажерном зале больше возможностей для продуктивных тренировок. (Да, я прекрасно знаю, сколько сейчас стоит оборудование в магазинах, и сколько может стоить абонемент в тренажерный зал. Если у Вас есть финансовая возможность – отлично! Если же такой возможности нет, или Вы просто не уверены в том, что купленная штанга не будет в скором времени пылиться под диваном, всегда можно многое из оборудования сделать своими руками. Вот плейлист, где собраны видео о том, как можно самому сделать многие спортивные снаряды: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh458NUCNKf-XOmQP7yJ6sWM0).

Как видите, вариантов много, и можно смело приступать к занятиям, даже если у Вас на сегодня вообще нет никакого оборудования. Добавлю, что я ничего не имею против скакалки, велотренажера, беговой дорожки, орбитрека и ряда других вспомогательных тренажеров. Но если у Вас их нет, покупать эти и им подобные тренажеры лично я рекомендовал бы в последнюю очередь. Почему? Да не дадут они Вам того результата, на который обычно надеятся при их покупке. Так почему же они столь популярны? Да просто реклама хорошая, вот и все. Люди, которые у меня тренируются, пользуются подобными тренажерами довольно редко, да и то, если это оправдано в конкретном случае. Дело в том, что после полноценной проработки всех целевых мышечных групп у них просто сил не остается на все эти дорожки и велосипеды. А вот результаты, которые они получают, гораздо лучше, чем у тех людей, которые половину тренировки занимаются столь модными сейчас кардионагрузками (эту тему мы подробно рассмотрим немного позже).

4.2. Домашние тренировки для новичков: основные принципы построения тренировочного процесса.

Тренировки дома для начинающих заниматься атлетизмом могут дать результат не хуже, чем занятия в тренажерном зале. Для тренировок достаточно гантелей и, через некоторое время, штанги.

Я рекомендую ознакомиться для начала вот с этим разделом моего сайта: http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma.

Раздел состоит из 11 пронумерованных статей, которые надо читать последовательно: от первой до одиннадцатой. Вот названия этих статей:

- 1. Ошибочные стереотипы бодибилдинга.
- 2. Базовые упражнения бодибилдинга.
- 3. Комплекс упражнений с гантелями дома.
- 4. Увеличение нагрузок в бодибилдинге.
- 5. Комплекс упражнений с гантелями для новичков.
- 6. Составление индивидуального тренировочного комплекса.
- 7. Комплекс упражнений для бодибилдинга: схема построения.
- 8. Бодибилдинг: принципы работы на износ.
- 9. Работа со штангой (подготовительный раздел).
- 10. Работа со штангой дома (основной курс).
- 11. Работа со штангой (заключительный раздел).

Почему так важно прочесть этот раздел целиком? Дело в том, что в нем довольно кратко, предельно ясно и последовательно изложены основные принципы, которыми следует руководствоваться в своих тренировках новичкам. И если во время первого прочтения Вам будет не все понятно (а это нормально для человека, не имеющего опыта тренировок), то чуть позже, когда у Вас в процессе занятий возникнет важный вопрос, Вы просто вспомните, что уже читали об этом. И тогда Вы просто найдете нужную информацию, прочтете ее внимательно и будете четко знать, что и как Вам надо делать дальше.

Андрей, 36 лет. Он живет в Эстонии и тренируется в домашних условиях. Долгое время я тренировал Андрея по интернету.

4.3. Домашние тренировки без оборудования.

Скажу сразу, надеяться на серьезные результаты в этом случае не приходится. Но какой-то результат Вы все же получите. Да и если человек начинает с большого минуса (а для многих и один раз отжаться от пола - это целое достижение), то вполне можно пару месяцев позаниматься дома, а потом подумать о приобретении пары разборных гантель. Или же просто набраться смелости и пойти в зал. Да-да, именно набраться смелости! Я знаю, что для многих это является серьезной психологической проблемой. Но об этом мы поговорим позже.

Итак, я рекомендую начать с вот этого комплекса упражнений, детальное описание которого Вы найдете на моем сайте:

http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma/4-bazovye-uprazhneniya-bodibildinga.

А вот ссылка на видео, где детально рассмотрен начальный домашний комплекс физических упражнений для мышц, который можно выполнять дома: https://youtu.be/OVuUy9HPS7k.

Это именно тот комплекс упражнений, который можно выполнять, даже если на данный момент у вас нет ни гантелей, ни штанги.

Конечно, полноценно накачаться с помощью этого комплекса не получится. Он предназначен для подготовки тела к будущим серьезным нагрузкам.

Начинать можно с одного подхода по 8-12 повторений. Можно пробовать и больше. Со временем добавляете еще один подход на каждое упражнение. Затем, обычно недели через 2-3, добавляете еще один подход.

В итоге Вы будите делать по 4 подхода на каждое упражнение. После этого можно будет переходить к следующему комплексу упражнений. И здесь мы уже поговорим о гантельных комплексах.

Комплекс упражнений с велосипедной резинкой для багажника

А вот еще один интересный комплекс упражнений (https://youtu.be/g3T3ssxs2tY), где всё, что вам надо - это обыкновенная велосипедная резинка для багажника, которую можно купить в любом спортивном магазине. Конечно, раскачаться Вы не сможете, но развить свое тело и подготовить его к будущим нагрузкам - это реально.

4.4. Домашние тренировки с гантелями.

Гантели – это, пожалуй, наиболее популярный снаряд для домашних тренировок. И в самом деле, трудно переоценить их достоинства. Они компактные и их можно хранить под диваном или креслом. Гантели могут быть разборными (с возможностью смены веса) и неразборными. Если гантели Вам достались по наследству, то здесь уже выбирать не приходится, но если Вы пока только планируете их покупку, то лучше брать сразу разборные гантели. Для женщин я бы рекомендовал гантели весом по 10 кг каждая, для мужчин - по 15-20 кг. Да, гантели сейчас стоят недешево, поэтому многие сначала покупают гантельные грифы и несколько дисков, а со временем просто докупают необходимое количество дисков. Все же силовые возможности спортсмена растут, и через 2-3 месяца ему понадобятся более тяжелые гантели.

Вам интересно, насколько популярны комплексы упражнений с гантелями? Вот простая статистика. Статья, где опубликован первый гантельный комплекс (см.: http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma/5-kompleks-uprazhnenij-s-gantelyami-doma) набрала на данный момент **278 950 просмотров**. Этот гантельный комплекс я рекомендую на первые 2-3 месяца занятий. Затем можно перейти ко второму, более сложному комплексу упражнений (см. http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma/9-kompleks-uprazhnenij-s-gantelyami-dlya-novichkov).

Кстати, эта статья на данный момент набрала уже **640 850 просмотров**. Вдумайтесь в цифру! Более 600 тысяч! Представьте только, сколько людей уже тренируются по этим комплексам. И их количество каждый день растет! И теперь Вы тоже можете присоединиться ко всем этим людям, которые выбрали атлетизм как путь к здоровью, силе и красоте.

У нас на канале есть **плейлист «Комплексы упражнений с гантелями дома»:** https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46EixSheI1iiPpBt_s5mV3y.

В этом плей-листе собраны видео на такие темы:

- Упражнения с гантелями в домашних условиях. Атлетизм (№ 2).
- Комплекс упражнений с гантелями дома. 1.
- Комплекс упражнений с гантелями дома. 2.
- Комплекс упражнений с гантелями дома. 3.
- Комплекс упражнений с **одной гантелью** в домашних условиях.
- Гантельная гимнастика.
- Упражнения с гантелями для **похудения** в домашних условиях.
- Упражнения с гантелями для **женщин**.
- Как накачать плечи гантелями.
- Как накачать бицепс гантелями.
- Как накачать трицепс гантелями.
- Как накачать руки гантелями.
- Упражнения для рук для женщин.
- Как накачать грудь гантелями.
- Как накачать предплечья.
- Во всех этих видео я детально останавливался на тонкостях в технике выполнения каждого упражнения и давал все необходимые рекомендации.

Дмитрий, 48 лет. Он живет в Москве. По ряду причин Дмитрий занимался дома. Из всего инвентаря у него было только 2 гантели. Правда, по 20 кг. Ну, еще было 2 гантели по 9, но я их в расчет не беру. Начинали мы как всегда, по проверенным за много лет схемам. На момент итогового фото Дмитрий отзанимался уже 34 недели.

4.5. Домашние тренировки со штангой.

Гантели – это, конечно, здорово! Но занятия со штангой могут дать больше. А еще лучше комбинировать упражнения со штангой и гантелями. Но о подобных комбинациях чуть позже. В этом же разделе мы поговорим непосредственно о тренировках со штангой. Вы помните, что в начале раздела о тренировках для новичков я рекомендовал ознакомиться вот с этим разделом моего сайта: http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma.

Если Вы этого не сделали, то сейчас самое время. Но если Вам все же не терпится приступить к делу как можно быстрее, то начните с этой статьи, в которой описан комплекс упражнений со штангой:

http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma/14-rabota-so-shtangoj-podgotovitelnyj-razdel.

А вот видео с этим комплексом: https://youtu.be/oQJH8lyKf-0.

Василию 25 лет. Рост 175 см, вес 77 кг. Он живет в Москве и работает программистом. Василию удается совмещать бег на длинные дистанции и силовые домашние тренировки. Василий начал у меня заниматься с целью усилить спину, шею, развить мускулатуру рук, увеличить максимальный вес на жиме лёжа, подтянуть становую тягу и присед со штангой. Также он писал, что ему интересны большие веса, но не в ущерб бегу.

4.6. Домашние тренировки со штангой и гантелями.

Я уже писал, что комплекс упражнений, составленный из упражнений для штанги и для гантелей, даст больший эффект, чем тренировки с одними только гантелями или одной штангой. И действительно, возможных комбинаций довольно много. Тренироваться можно 2-4 раза в неделю. 2 раза – это необходимый минимум для поддержания физической формы (см.: https://youtu.be/0NARDlALiPM). При хорошей интенсивности Вам хватит сорока минут на каждую такую тренировку. Если получится тренироваться по часу, результат будет еще лучше. И если Вы сейчас найдете возможность позаниматься с гантелями и штангой, потом Вам не придется лечиться. Если Вы сейчас найдете деньги на гантели и штангу, Вам не придется искать деньги на лекарство. Если Вы сейчас найдете деньги на хорошего тренера, впоследствии, Вам не придется искать деньги на хорошего врача, который не сделает Вас здоровым, он просто сделает Вас не таким больным, каким Вы к нему пришли.

Многие предпочитают тренироваться три раза в неделю. Это оптимальный вариант для новичков на первые 2-3 месяца занятий, хотя я знаю людей, которые тренируются в таком режиме годами. При тренировках 2-3 раза в неделю имеет смысл за тренировку прорабатывать все группы мышц. Да, сейчас везде рекомендуют качать каждую группу мышц раз в неделю, но это все химические схемы, которые ничего не дадут натуралу. Так как Вы читали вступительную статью о химиках и натуралах, думаю, Вам будет все понятно в видео «**Что может дать химическая программа тренировок натуралу**» (см.: https://youtu.be/3rnHT3AUdQw).

А Вы знаете, что такое фулбоди (см.: https://youtu.be/D-Uw1yYMkpg)? По сути, фулбоди - это старая забытая методика для новичков, когда за тренировку прорабатывались все основные мышечные группы. И таких тренировок рекомендуют делать 2-3 в неделю. То есть именно то, что я и рекомендую делать. И ведь стоило кому-то придумать модное слово «Full Body» для названия старой методики, как она стала популярной. И что интересно, тренироваться по системе фулбоди, когда мы за тренировку прорабатываем все основные мышечные группы – это нормально. А когда просто говоришь, что надо качать плечи, бицепс, трицепс, грудь, спину, ноги и пресс на каждой тренировке, и таких тренировок должно быть 2-3 в неделю, куча теоретиков начинает визжать, что так делать категорически нельзя. А где их логика, это уже большой вопрос.

Если у Вас есть возможность тренироваться 4 раза в неделю, то здесь имеет смысл перейти к так называемой раздельной тренировке. В этой статье (см.: http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma/15-rabota-so-shtangoj-osnovnoj-kurs) детально расписано, какие упражнения можно использовать для каждой мышечной группы и в каких комбинациях.

Вернемся еще раз к вопросу об оборудовании. У Вас есть гантели и штанга, но ведь для выполнения комплекса упражнений понадобятся: многоуровневая скамья, стойки для жима лежа и приседа, горизонтальная скамья и другое вспомогательное оборудование. Если у Вас все это уже есть – отлично! Работаем и получаем результат! Если же нет, то стоит подумать о покупке необходимого оборудования или возможно о том, чтобы пойти со временем в тренажерный зал. Я еще раз напомню то, о чем писал выше и немного перефразирую. Если Вы сейчас найдете возможность пойти в

тренажерный зал, потом Вам не придется лечиться. Если Вы сейчас найдете деньги на абонемент, потом Вам не придется искать деньги на лекарство. Если Вы сейчас найдете деньги на хорошего тренера, впоследствии Вам не придется искать деньги на хорошего врача, который не сделает Вас здоровым, он просто сделает Вас не таким больным, каким Вы к нему пришли.

Но это все лирика, а ведь я хорошо знаю, что иногда человек не имеет возможности пойти в тренажерный зал. Иногда это проблема с финансами, иногда это проблема психологического плана (она решается очень просто, но об этом позже), а иногда просто до зала далеко добираться или его в принципе нет там, где живет конкретный человек. Поэтому для первых тренировок всегда можно использовать обыкновенные табуреты, которые очень помогут поначалу. Табуреты и ряд технических тонкостей - вот что Вам пригодится и даст возможность начать тренировки уже сегодня. В этом плейлисте собрана вся необходимая информация: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44UW3f0h8yWEDBO3surNwkV.

Здесь собраны такие видео:

- Упражнения с гантелями в домашних условиях. Атлетизм (№ 2).
- Упражнения со штангой. Атлетизм (№ 9).
- Жим гантелей лежа на табурете. Как накачать грудь дома.
- Разведение гантелей, лежа на табурете. Как накачать грудь дома.
- Жим штанги, лежа на табурете. Как накачать грудь дома.
- Как жать штангу, лежа на лавочке, если нет стоек.
- Придавило штангой при жиме лежа. Что делать?
- Как приседать со штангой дома без стоек или силовой рамы.
- Как сделать скамью с наклонной спинкой на базе стоек и лавочки для жима лежа.
- Комплекс упражнений с одной гантелью в домашних условиях.
- Универсальный силовой многофункциональный тренажер своими руками.
- Могут ли отжимания от пола заменить жим штанги лежа.

Вы занимаетесь в подвальчике вроде этого? С вот такой же, видавшей виды штангой? Но при этом надежной и очень удобной? Можете быть уверены, что при грамотном подходе к тренингу даже на таком оборудовании, можно получить такой же бицепс, как у меня на этом фото!

4. 7. Домашние тренировки с гирями.

Я часто сталкивался с ситуацией, когда из всего доступного оборудования у человека была только одна гиря, иногда 2 гири. На самом деле, если у Вас есть гиря, это не так и мало.

Вот видео (см.: https://youtu.be/NJu94rQi5qE), где я рассмотрел комплекс упражнений с гирей на основе упражнений атлетической гимнастики. Этот комплекс упражнений с гирей можно использовать, если кроме гири у Вас больше ничего нет. Тренировки можно проводить дома. Подойдет гиря на 16 кг, также можно использовать гирю на 24 кг и на 32 кг. При разработке комплекса я использовал несложные упражнения с гирей, которые подойдут для начинающих. На сегодня видео набрало уже около 170 тысяч просмотров, что лишний раз свидетельствует о популярности этой темы.

Да, вот такая старая и при этом очень тяжелая гиря в таком вот подвальчике, откуда зачастую выходят очень серьезные спортсмены. Так сюда приходят качаться. Больше здесь заняться просто нечем.

А вот эти гири живут у меня на даче. Это только те, что во дворе. А дома у меня есть две разборные гири по 40 кг каждая.

4.8. Тренировки на турнике и брусьях.

Считается, что с помощью упражнений на турнике можно приобрести атлетическую фигуру и развить немалую силу. Также всем известно, что упражнения на турнике отличаются большим разнообразием: от подтягиваний до всевозможных трюков.

Это все так и есть, но от себя я добавлю, что упражнения на турнике и брусьях лично я рассматриваю только как добавку к тренировкам в тренажерном зале. Я знаю, что многие начали бы сейчас со мной спорить. Но давайте разберемся в этом вопросе.

Итак, в чем основная причина популярности таких спортивных снарядов как турник и брусья? Да в первую очередь в их доступности! Практически каждый может найти их возле своего дома или же просто установить турник в дверном проеме или использовать довольно популярный сегодня тренажер «турник-брусья-пресс». Он не занимает много места в доме, да и стоит недорого. И вот именно эта доступность подобного оборудования и является основной причиной их популярности.

И все-таки, можно ли накачаться на турнике и брусьях? Вопрос интересный, не так ли? У нас на канале есть видео на эту тему (см.: https://youtu.be/3afBp5k_kRY), которое пользуется большой популярностью. По статистике на данный момент оно набрало около полумиллиона просмотров. Но самое интересное - это количество лайков и дизлайков под этим видео. О чем говорят эти цифры? Лайки ставили те, кто уже пробовал накачаться на турнике и знает, какой результат можно получить, ну а дизлайки поставили те, кто еще не пробовал заниматься, но очень любит верить в сказки, которые рассказывают большие стероидные дяди.

Прежде чем делать выводы, давайте определимся со значением слова «накачаться». Это будет нашей отправной точкой. Практика показывает, что этому слову придают самое разное значение. Для одних накачаться – это стать таким, как Арнольд Шварценеггер. Для других – научиться подтягиваться пару раз на турнике. Для третьих – получить промежуточный результат между этими двумя крайностями. Причем этих самых промежуточных результатов тоже может быть довольно много.

Так можно ли накачаться на турнике? Ответ на этот вопрос напрямую зависит от того, что именно Вы подразумеваете под словом «накачаться».

Что в действительности можно получить от тренировок на турнике? Я показал в видео на примере Сереги (см.: https://youtu.be/3afBp5k_kRY), тот результат, который в среднем получают парни на турнике. Да, можно сказать, если бы он больше ел, то он был бы больше. Так ли это? Да, Серега получил бы немного больше. Но давайте вспомним о той категории ребят, которые пробуют получить результат на турнике. Как правило, это школьники и студенты, у которых нет денег на тренажерный зал. Если взять школьников, то это обычно худые подростки, у которых проблемы с набором массы. Да, ребята, набрать массу подростку, который растет, бывает очень и очень сложно (см.: https://youtu.be/tjduLPSktEY). Вторая категория – это студенты, у которых, как правило, нет денег на нормальное питание, да и готовить пищу просто некогда. Именно поэтому я и говорю, что результат Сереги, это именно тот результат, который может получить натурал на турнике и брусьях. Если такой результат Вас устраивает, все нормально, идем на турники и пробуем одну из программ тренировок, о которых я расскажу чуть позже. Если же Вы хотите большего, то здесь самое время

подумать о тренажерном зале. Все же турник оставляет без внимания многие важные группы мышц.

А сейчас я скажу еще то, о чем обычно умалчивают стероидные качки, утверждающие, что свой результат они получили на турниках и на обычной каше с супчиком. Почему они об этом не говорят? Да просто фарма очень хорошо предохраняет от травм, и стериодные дяди (которые сами предпочитают качаться в тренажерном зале) зачастую просто не знают, какие проблемы может получить на турнике и брусьях натурал. Дело в том, что сейчас по медицинской статистике у каждого третьего есть проблемы со связками и суставами. А когда человек начинает заниматься спортом, то у каждого второго. И если до тренировок ничего не болело, то даже незначительная нагрузка может спровоцировать проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Причем сейчас это наблюдается практически в любом возрасте. Ко мне приходили ребята после тренировок на турнике и брусьях. И у многих из них уже были проблемы с плечами, локтями, кистями, спиной. И все эти проблемы были получены именно на спортивной площадке. Причины простые - неграмотные тренировки плюс вон та глобальная проблема со связками и суставами, о которой я писал выше.

Одно из основных правил атлетизма заключается о том, что ничего нельзя делать через боль. Все же боль – это сигнал о том, что проблема уже есть. Сейчас есть много советчиков, которые сами ничего толком не знают, но очень любят раздавать советы направо и налево. И вот такие спецы обычно кричат, что ничего страшного, если болит, у тебя есть сила воли, делай через боль и все будет отлично! И таких советчиков много. Так много, что им начинают верить и делают через боль. И в результате проблема становится еще больше, а со временем человек бывает вынужден вообще закончить свои занятия спортом из-за проблем со здоровьем. И ведь это далеко не единичные случаи.

Почему турник и брусья могут быть так опасны? Все просто, на этих снарядах Вы работаете со своим весом. И Вы не можете его сделать меньше. Если человек весит 60-100 кг, то ему придется поднимать все эти килограммы. А если вдруг что-то заболело, то нагрузку уменьшить не получится, придется или не делать вообще, или делать через боль. А Вы уже знаете, что если делать через боль, то занятия спортом могут закончиться очень быстро. А теперь давайте вспомним о таких спортивных снарядах, как штанга и гантели. Ведь гантель я могу взять весом и 30 кг, и 2 кг. То же самое касается и штанги. То есть здесь мы имеем возможность гибкой смены веса. И при необходимости всегда можно уменьшить нагрузку или же подобрать любое другое упражнение для целевой группы мышц. А вот набор упражнений на турнике довольно ограничен. Да, их много, но для новичка обычно доступны только несколько видов подтягиваний, остальные элементы он просто не сможет выполнить. Да и при выполнении многих элементов в разы возрастает негативная нагрузка на суставы. Сейчас среди ребят в моде воркаут. Вот такие соревнования по воркауту проходили в нашем зале (см.: https://youtu.be/IRpBumLUbwc). Обратите внимание, какие сложные трюки и какой отменной физической подготовкой обладают спортсмены. А знаете, что в этом всем самое интересное? Среди участников соревнований было только 2 натурала. Да, это те ребята, которые показали далеко не лучшие результаты. Можно говорить много, но серьезные результаты в воркауте, как и в любом другом виде

спорта, можно получить только на фарме. Ребята, можно много говорить о силе воли, но одной только силы воли просто не хватит для получения серьезного результата. И сил у Вас не хватит, и просто сдадут очень быстро суставы. К сожалению, именно так выглядит реальность. И лучше знать обо всем этом до того, как Вы начнете свои регулярные занятия спортом, целью которых для себя Вы определили здоровье, красоту и силу.

У нас на канале есть видео «Боль в груди, локтях, плечах, голове при отжиманиях на брусьях» (см.: https://youtu.be/Y9VnA9ReH60), созданное по вопросам ребят, которые не знали, как им решить возникшие проблемы. В принципе, подобные проблемы возникают и при тренировках на турнике. Это видео набрало 26 000 просмотров. Да, не так много как видео, где обсуждалось, можно ли вообще получить результат на турнике и брусьях, но это видео смотрели уже не теоретики, а практики, которые действительно вышли на уличную площадку и начали заниматься. И вот эти десятки тысяч ребят столкнулись с теми проблемами, о которых я только что писал.

Перейдем к делу

Предположим, что у Вас нет возможности ходить в тренажерный зал (а тренировки в зале, как Вы уже знаете, могут дать гораздо лучший результат) и из всего доступного оборудования есть только турник и брусья. Что ж, пробуем использовать то, что у нас есть. В любом случае это лучше, чем ничего.

Итак, я воспользуюсь материалами моего сайта, а именно, вот этим разделом: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/uprazhneniya-na-turnike.

Там собраны статьи на такие темы:

- Упражнения на турнике.
- Как научиться подтягиваться девушке.
- Как научиться подтягиваться на турнике.
- Как накачаться на турнике.
- Как накачаться на турнике: программа.
- Как научиться подтягиваться больше раз.
- Турник и брусья: программа тренировок.
- Как научиться подтягиваться много раз.
- Накачаться на турнике и брусьях.

Наиболее **популярные статьи** этого раздела это, конечно же, статьи, где есть подробно расписанные программы тренировок:

- **Турник и брусья: программа тренировок (260 000 просмотров).**
- **Как накачаться на турнике: программа (183 000 просмотров).**

Также на канале есть ряд видео, которые объединены в плейлист «Упражнения на турнике и брусьях»: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46yjtcfgfKaKJhJxrsgA5zw.

Здесь собраны видео на такие темы:

- Тренировки на турнике и брусьях для начинающих. Как правильно тренироваться (качаться).
- Как научиться отжиматься на брусьях.
- Анатолий, 56 лет. Тренировка атлета на турнике и брусьях.
- Боль в груди, локтях, плечах, голове при отжиманиях на брусьях.

- Тренировки на брусьях и турнике.
- Как накачаться на турнике.
- Программа тренировок на турнике.
- Можно ли накачаться на турнике и брусьях.
- Подтягивания и отжимания с отягощениями для подростков на турнике и брусьях.
- Подтягивание рывками – киппинг.
- Выход силой на две руки.
- Подъём переворотом.
- Как правильно отжиматься на брусьях.
- Как правильно подтягиваться на турнике.
- Как научиться подтягиваться на турнике с нуля.
- Правильное дыхание при подтягивании.
- Как научиться подтягиваться много раз.
- Как научиться подтягиваться девушке.
- Подтягивания на турнике для девушек. Как научиться подтягиваться.
- Как увеличить силу хвата руки.
- Как увеличить силу рук.
- Как накачать бицепс на турнике.
- Подъем ног в висе на перекладине.
- Отжимания на брусьях (для груди).
- Отжимания на брусьях: как накачать трицепс.
- Как бегать зимой. Тренировки на улице зимой.
- Соревнования по Street Workout. Спорт клуб STRONG. Конотоп 2017.

С чего я рекомендовал бы начать? Ребята, начните с видео: «Тренировки на турнике и брусьях для начинающих. Как правильно тренироваться (качаться)» (см.: https://youtu.be/fHvLMsTORTs), там есть вся информация для новичка.

И напоследок: никогда ничего не делайте через боль и всегда прислушивайтесь ко всем своим ощущениям во время тренировки. Стало Вам плохо, закружилась голова, начало тошнить, значит самое время остановиться и сделать перерыв. Можно немного походить, попить водички. Дальше пробуем продолжить тренировки, если опять стало нехорошо, значит, в этот день лучше тренировку закончить вообще.

Если Вы заинтересованы в прогрессе, то пробуем, по возможности, постоянно добавлять нагрузку. Пусть не во всех упражнениях, но даже если в одном из упражнений получилось сделать на одно повторение больше, чем на прошлой тренировке, это уже очень неплохо.

Также следует знать, что у новичков активный прогресс идет первые 2-3 месяца занятий. При этом можно вообще делать что попало, и прогресс будет. Но следует знать, что если делать что попало, то помимо прогресса Вы также рискуете получить ряд побочек, вызванных неграмотными тренировками. И если потом вдруг Ваша спортивная карьера по какой-то причине окончится, то все результаты со временем уйдут, а вот полученные проблемы могут остаться с Вами на всю жизнь. Именно

поэтому я за грамотный подход к тренингу, так как это основа Вашего здоровья и Ваших спортивных результатов.

Серега. На момент фото ему было 23 года и он был студентом, который, как и многие другие ребята вроде него, занимался только на турнике и брусьях. Вот так выглядит реальный результат натурала на турнике. Не очень похоже на обещанные сказки, которых полно в интернете, не так ли? Но ребята, которые как и Серега пробовали заниматься на уличных снарядах натурально, знают, что можно получить в действительности.

4.9. Тренировки в тренажерном зале.

Тренажерный зал – это, пожалуй, лучший выбор. Единственный недостаток зала заключается в том, что нужный Вам тренажер может быть занят. Зато Вам не надо дома хранить оборудование для тренировок, да и многим в компании заниматься веселее.

Прежде, чем мы начнем, я дам немного информации. Говорят, каждый тренер учит по-своему. Но я не учу по-своему. У меня нет своего. У меня есть знания из классики и понимание методик еще со времен Союза. То есть, если кто-то учит так, как думает, то я даю то, что знаю. А это не одно и то же. Сейчас в зале большинство работает по типичным химическим схемам (см.: https://youtu.be/3rnHT3AUdQw), с которыми я тоже хорошо знаком.

Скажу сразу, **что беда всех залов - это советчики**. Дело в том, что техника выполнения упражнений и методики, которые я показываю и использую, идут вразрез с современными коммерческими схемами бодибилдинга и фитнеса. В чем разница? Дело в том, что современные схемы, рекламируемые на всех каналах, да и в залах тоже, как правило, рассчитаны на людей, употребляющих различные препараты вроде стероидов и популярных жиросжигателей в больших дозах. Подчеркиваю: в больших! То есть обычно эти схемы идут вразрез с понятием здоровья, и обычному нормальному человеку такие схемы не принесут пользы. А зачастую даже могут серьезно навредить. Тем более, что от травмы никто не застрахован и так. И главная опасность в том, что такую вот неправильную технику обычно советуют самые нормальные люди, причем из самых лучших побуждений! Просто их научили современные, напичканные всеми видами стероидов тренеры, получившие бумажку на 2-х дневных курсах. В лучшем случае на 2-х недельных. И если мои рекомендации не будут соблюдаться, я не могу гарантировать и получения результата. Это, пожалуй, основное условие.

Еще могу добавить, что некоторые считают меня грубым. Но я не грубый, я прямой. Дело в том, что я всегда говорю то, что есть, ведь человек должен понять меня абсолютно точно. То есть мои рекомендации предельно просты, и все, что нужно Вам для получения результата, это только соблюдать их.

Ну и прежде, чем мы начнем, я рекомендую ознакомиться с этой информацией: http://atletizm.com.ua/sovety/17-sustavnyj-zamok. Теперь это знают далеко не все. Ну и еще вот это (правильное дыхание это очень важно): https://youtu.be/uA0bYQJCNZ0.

Думаю, Вы знаете, как важен вопрос питания. Мы остановимся на этой теме более подробно в одном из разделов этой книги. Благодаря программе тренировок можно построить спортивное тело. Но здесь большое значение имеет и питание. Как обычное, так и спортивное питание. Без сбалансированного питания не бывает тонуса организма в целом и тонуса кожи в частности.

Перейдем к делу

Итак, Вы собрались начать свои тренировки в тренажерном зале. **И первый вопрос: "А как на меня там все посмотрят"**? Лично я вообще не вижу в этом проблемы. На самом деле в зале каждый человек занят своим делом и по большому счету ему нет дела до других. Да и в зал ходят самые обычные люди. Да, Вы встретите там несколько спортивных и подтянутых людей, которые занимаются уже давно, а

остальные, это те люди, которых Вы каждый день видите не улице. Многие из них тоже только начали свои занятия, или занимаются уже месяц-другой, то есть совеем немного.

Второй вопрос: "А как правильно одеться"? Здесь тоже все просто. Оденьтесь так, чтобы Вам было удобно. Вам не должно быть жарко или холодно и всегда помните о сквозняках, которые являются большой проблемой многих залов. Поэтому стоит одеться так, чтобы Вас случайно не продуло. Если Вы все еще не знаете, что Вам надеть, то просмотрите пару видео с тренировками моих ребят.

Сколько взять с собой воды? Думаю, Вы видели, что в залах постоянно носят с собой воду. Некоторые умудряются выпивать за тренировку чуть ли не по канистре воды. Лично я не сторонник подобных методов и считаю, что воды надо пить ровно столько, сколько Вам хочется. Не стоит терпеть до последнего, но и заливаться водой тоже не стоит (см.: https://youtu.be/eOU2puqQTpg).

Разминка перед тренировкой. Если в двух словах, то не стоит тратить силы и время на то, чтобы прогреть каждую даже самую маленькую мышцу (см.: https://youtu.be/6iuPy0NV4iY). Подумайте сами, Вы разогрели ноги, а тренировать их собираетесь через час после разминки. Ведь к этому времени мышцы уже успеют основательно остыть. Поэтому в качестве разминки я рекомендую сделать для целевого упражнения пару подходов с небольшим весом, прежде чем приступить к работе с Вашим рабочим весом. Хотя даже это имеет смысл делать далеко не всегда. В грамотно построенной программе тренировок порядок упражнений выбран таким образом, что каждое предыдущее упражнение является, по сути, разогревающим для следующего. А те силы, которые Вы сэкономите на разминке лучше использовать для того, чтобы сделать пару лишних повторений. А ведь именно за счет этих повторений человек и получает результат, ради которого он, собственно, и приходит в зал.

Тренировка в тренажерном зале. И вот мы подошли к основному вопросу. Программа тренировок в тренажерном зале, какой она должна быть? Для начала скажу, что в атлетизме набор упражнений для мужчин и женщин очень похож, основное отличие в рабочих весах, которые используются для каждого упражнения. Вот здесь на примере Андрюхи и Наташи (см.: https://youtu.be/JMOhT62e-HU) можно сравнить мужскую и женскую тренировку в атлетизме.

Итак, **как составить программу тренировок?** Проще всего воспользоваться сразу рекомендациями специалиста и получить гарантированный результат: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi.

Можно попробовать разобраться во всем самому. Это, конечно, займет больше времени, да и вероятность получения травмы или перетренированности довольно высока, но все же мы попробуем. Начнем с вот этого видео: **«Тренировки для начинающих в тренажерном зале и дома. Ответы на часто задаваемые вопросы»** (см.: https://youtu.be/wzw1BIiBpZ4).

В описании к этому видео изложены основные принципы атлетических тренировок. Давайте рассмотрим эти принципы:

1. **Сколько раз в неделю тренироваться?** Заниматься надо 2-3 раза в неделю.
2. **Как составить программу тренировок?**

За одну тренировку прорабатываются все группы мышц в таком порядке: плечи, бицепс, трицепс, грудь, спина, бедра, голень, пресс.

Ниже приведен список упражнений для каждой мышечной группы. То есть можно выбрать любое доступное упражнение, при выполнении которого Вы не будете ощущать дискомфорта. Для начала достаточно одного упражнения для каждой основной мышечной группы.

Как накачать плечи
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44CRdeQx5U2QW1BISGYFzGH
Упражнения на бицепс
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46CsKQ1tFCeTWJx67P2lc6l
Упражнения на трицепс
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46BoPZMxBNZOJaj-OZ615bh
Как накачать грудь
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47D0zlNj9eNimbYnx_tePYz
Упражнения для мышц спины
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46uzOvIbjFxiSQP6USWdZc0
Упражнения для мышц бедра
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44ZN5rtMdP10YC3lrnk2E1k
Упражнения для мышц голени
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46OdAtildrkjUQb881qm7n7
Как накачать пресс
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45QQB1-ZZYWkSWm-uOExtnH

А вот так может выглядеть стартовая программа тренировок для тренажерного зала, рассчитанная на 2-3 тренировки в неделю. Я даю только набор упражнений. Рабочий вес, количество подходов и повторений для каждого упражнения подбираем самостоятельно на основе изложенных в этой книге принципов. У меня тренируется по интернету Александр из Киева. Он начинал свои тренировки именно по этой программе. В одном из видео на нашем канале я показал его программу и силовые показатели на 2-й неделе занятий и на 25-й неделе (см.: https://youtu.be/4G69RJ9ksbs). Именно такие результаты можно получить, если в своих тренировках Вы будете пользоваться принципами построения тренинга, изложенными в этой книге. Да, при самостоятельных тренировках на получение таких результатов уйдет гораздо больше времени, но все реально. Просто начните уже сегодня.

Для мышц плеча

1. Жим штанги сидя из-за головы.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=IhcfmO7dPyk

Статья на сайте: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/deltovidnye-myshtsy/277-zhim-shtangi-iz-za-golovy

Обратите внимание на наклон спинки скамьи.

Бицепс

2. Подъем штанги на бицепсы стоя.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=Vf2HQ7ESAO0

Статья на сайте: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/bitseps/269-podem-shtangi-na-bitseps-stoya

Трицепс

3. Подъем штанги на трицепсы лежа.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=7SbmCeS1K90

Статья на сайте: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/tritseps/307-frantsuzskij-zhim-lezha

Грудь

4. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=RaQB_m6GPr0

Статья на сайте: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/myshtsy-grudi/340-zhim-shtangi-lezha-na-gorizontalnoj-skame

Мост и подъем корпуса не допустим!

Спина

5. Наклоны с **гантелями** в опущенных руках.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=DTdLdvnuCX8

Статья на сайте: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/myshtsy-spiny/602-naklony-so-shtangoj-ili-gantelyami

Бедра

6. Приседания со штангой на плечах.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=dhwfUQ8H9DU

Статья на сайте: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/myshtsy-bedra/480-prisedaniya-so-shtangoj

Бедра параллельны полу!!

Голень

7. Подъем на носки поочередно**.**

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=6V8BOjKyVZE

Статья на сайте: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/myshtsy-goleni/643-podem-na-noski-poocheredno

Пресс

8. Подъем ног в висе.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=Ud2lTOIHsgs

Статья на сайте: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/press/407-podem-nog-v-vise

Порядок выполнения упражнений желательно не менять.

Идем дальше.

3. **Одна группа мышц в неделю?** Если качать каждую группу мышц раз в неделю, то это ничего не даст. Почему? На нашем канале есть видео "Что может дать химическая программа натуралу" (см.: https://youtu.be/3rnHT3AUdQw).

4. Подбираем такой **рабочий вес**, с которым можно сделать 8-10 повторений так, чтобы в запасе осталось еще 2-3 повторения. На нашем канале есть видео: "Как подобрать рабочий вес для каждого упражнения"(см.: https://youtu.be/W1sIoSV-KOk). Начинаем с двух подходов в каждом упражнении, через пару недель делаем три подхода, еще через 2 недели - 4 подхода. Когда доходим до 4 подходов в каждом упражнении, надо будет добавлять рабочий вес. Но спешить не стоит. Вес добавлять желательно не ранее, чем Вы действительно почувствовали, что Ваш рабочий вес для вас действительно мал.

5. **Отдыхать между подходами** надо до восстановления нормального дыхания. Время отдыха будет разным для каждого упражнения. На нашем канале есть

видео: "Сколько нужно отдыхать между подходами" (см.: https://youtu.be/syp40iM6HBU).

6. Чтобы **сохранить локти и колени здоровыми** важно при выполнении упражнений не выпрямлять полностью руку в локте и ногу в колене. Это предотвратит преждевременное изнашивание сустава (см.: http://atletizm.com.ua/sovety/17-sustavnyj-zamok).

7. **Чтобы сохранить суставы здоровыми** все упражнения следует выполнять плавно, в темпе нормального дыхания. Это поможет избежать травмы. В атлетизме нет размахиваний, толчков и рывков.

8. Для получения результата **необходимо постоянно увеличивать нагрузку**. Добавляем количество повторений, подходов, увеличиваем рабочий вес. Неправильно подобранная нагрузка обычно приводит к травме (см.: http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma/6-uvelichenie-nagruzok-v-bodibildinge).

9. Фраза «**правильная техника**» означает, что человек получил результат и не получил травму! Многие правильным считают усредненный вариант выполнения определенного упражнения, который в чистом виде подходит единицам (в силу индивидуальных особенностей нашего организма). Всегда есть место частному исполнению! То есть, удобному каждому конкретному человеку.

10. **Через боль делать ничего нельзя.** Либо берем другое упражнение на нужную группу мышц, либо работаем в неполную амплитуду (то есть выполняем лишь ту фазу движения, в которой не чувствуется дискомфорт), либо адаптируем упражнение под себя.

11. **Как тренироваться в жару.** При тренировках в жару следует увеличить время отдыха между подходами, чтобы снизить нагрузку на сердце (см.: https://youtu.be/oGzBQkAXzWc).

12. **Как тренироваться при простуде.** Следует либо отдохнуть от занятий вообще, либо же снизить нагрузку раза в два (см.: https://youtu.be/Ev6xGfZs3tI).

13. **Вода во время тренировки.** Воды следует пить столько, сколько хочется. То есть не следует заливаться ею, и в то же время, до последнего терпеть тоже не стоит (см.: https://youtu.be/eOU2puqQTpg).

14. **Питание перед тренировкой и после нее.** Прием пищи: не меньше, чем за час до тренировки, и не раньше, чем через час после нее (см.: https://youtu.be/I76nyJCWMnY).

15. **Становая тяга для новичков.** Если для Вас на первом месте стоит здоровье, то становую тягу новичкам в первые полгода занятий лучше вообще не делать, несмотря на большую моду на это упражнение. Почему? Смотрите на нашем канале видео "Становая тяга для новичков" (см.: https://youtu.be/M0cVt5rbHac).

16. **Лучшее время для тренировок.** Оптимальное время для начала тренировки - 6 часов вечера. Хотя тренироваться можно в любое время, когда Вам удобно это делать. Желательно начинать занятия в одно и то же время. Хотя многие это делают в самое разное время и получают результат (см.: https://youtu.be/anScxoGB0p4).

17. **Боль в мышцах после тренировки** не является показателем эффективности тренировки. Почему? На нашем канале есть видео: "Забитые мышцы. Молочная кислота." (см.: https://youtu.be/WhZDoP5Vq4w).

18. **Алкоголь и спорт** – это вещи несовместимые. Проще говоря, пара бутылок пива на выходных - это минус 3-4 тренировки. На нашем канале есть видео "Алкоголь и спорт" (см.: https://youtu.be/qo1Dpklva_w). Курение тоже мешает, но не так сильно. На нашем канале есть видео: "Курение и спорт" (см.: https://youtu.be/JDZeR6t7M8w).

Изложенной в этом разделе информации более чем достаточно для начала грамотных полноценных тренировок, поэтому можете смело приступать к занятиям уже сегодня, и результат не заставит себя ждать! По сути, в этом разделе есть ответы на все основные вопросы, которые только могут возникнуть у новичков в первые 2-3 месяца занятий.

Коля, 30 лет. Коля - врач рентгенолог. Он тренируется в тренажерном зале под моим руководством уже больше двух лет.

5. ЖЕНСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

Слева от меня Наташа, а справа - Аня. Девчонки тренируются в тренажерном зале с огромным удовольствием.

Девочки, атлетизм - это, пожалуй, для Вас единственный способ приобрести и сохранить стройную и подтянутую фигуру. Вот один из ошибочных современных стереотипов: чем худее, тем красивее. Но представьте себе скелет обтянутый кожей (а именно так выглядит большинство сегодняшних моделей), разве это красиво? И здесь речь идет не о моих предпочтениях, или даже не о моих взглядах на женскую красоту. Я, как действующий тренер общаюсь со многими мужчинами и женщинами разного возраста. И знаю, что предпочитают нормальные ребята. Если просто и грубо, то это грудь и попа. Да и Вы это знаете. Но девочки, посудите сами: совместить эти вещи невозможно! Как может вот этот скелет, обтянутый кожей, иметь нормальную грудь и красивую попу? Ведь это все строится из мышц и жировых отложений. Да-да, именно так. И любой врач это подтвердит. Да и жить полноценно такая женщина не сможет, так как она очень быстро устает. Девочки, устает от всего! От малейших нагрузок! Но это отдельная тема, и сейчас мы ее поднимать не будем. Сейчас мы рассмотрим, как нам стать лучше, и атлетизм для достижения этих целей - самый простой способ. Что же такое атлетизм?

Атлетизм - это строительство тела, и начав заниматься именно атлетизмом, Вы легко сможете подкорректировать все недостатки фигуры. И самое главное – женщина с подтянутой, спортивной фигурой всегда выделяется и обращает на себя внимание, что дает ей неоспоримое преимущество. Начните занятия уже сегодня и результаты будут только радовать!

Девочки, я знаю, что многие из Вас боятся мышц. А многие еще со школы твердо уверены, что они и спорт - это вещи несовместимые. Да, у меня тренировались и такие девчонки, и со временем оказывалось, что в них живет дух настоящих спортсменок. Они начинали с очень небольших нагрузок, у них начинало получаться и постепенно им начинали нравиться тренировки. И уже потом они с удовольствием продолжали свои занятия и получали отличные результаты! Чтобы не быть голословным, я предлагаю Вам посмотреть видео с тренировками моих девчонок. Причем все они занимаются с одинаковым удовольствием, независимо от возраста: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45vjcgZyVS0UVl7F0GecU71.

Я знаю, что многие боятся мышц, но посмотрите на моих девчонок! Они стройные, подтянутые, с отличными женскими фигурами. Я никогда не был сторонником излишнего похудения, так как слишком хорошо знаю, какие опасности для здоровья женщины оно в себе таит. На моих девчонок смотрят в зале все ребята, и там есть на что посмотреть. И если они смогли получить нужный им результат, то это реально и для Вас! При этом не надо иметь огромную силу воли, достаточно лишь грамотно подойти к вопросу о питании и тренировках (см.: https://youtu.be/xD4g3gVy5C4).

Мужская и женская тренировка: в чем разница?

Я знаю, что этот вопрос интересует многих. Но давайте рассмотрим этот вопрос с точки зрения атлетизма. Согласно определению, атлетизм - это система упражнений с отягощениями, при помощи которых человек формирует внешний вид своего тела. Причем упражнения в основном используются одни и те же, как для мужчин, так и для женщин. Основная разница заключается в используемых весах. То есть для женщин рабочие веса намного меньше. Вот здесь на примере Андрея с Наташей можно это все увидеть (см.: https://youtu.be/JMOhT62e-HU). Обратите внимание, они используют практически одни и те же упражнения, но конечно, вес штанги у Наташи один, а у Андрея намного больше. И ведь Наташа совсем не похожа на огромного качка! И на нее смотрят все ребята в зале, да и там есть на что посмотреть. Так что девочки, не бойтесь штанги, не бойтесь гантелей и всевозможных тренажеров, при грамотном использовании они дадут Вам и красоту и здоровье.

А сейчас я открою Вам один секрет: а Вы знаете, что женщинам можно приложить меньше усилий для получения результата, чем мужчинам? Возьмем даже домашние тренировки. У меня по интернету занимаются девочки, у которых из оборудования есть только две разборные гантели по 10 кг каждая. И им этого хватает с головой. А вот парню уже нужны гантели килограммов по 20, да штанга еще килограммов на 100, да лавочка со стойками в придачу. Потому что гантель весом 10 кг для девчонок это очень не хило, а для парней со стажем занятий, это просто разминочный вес.

С чего начать тренировки

Девочки, принципы построения тренировочного процесса я изложил в этой книге в разделе о тренировках для новичков. Вы можете смело брать и пользоваться приведенными там рекомендациями. Но я все же сделаю несколько добавок. Столь модное сейчас упражнение становая тяга - это упражнение, которое девочкам категорически делать не стоит по целому ряду причин: начиная от опущения матки и заканчивая полным отсутствием талии (см.: https://youtu.be/QMDbTQR910Y).

Также я рекомендую обратить особое внимание на ту технику выполнения, которую я показываю в своих видео. Дело в том, что сейчас постоянно изобретают новые техники выполнения упражнений. А знаете, на чем они все базируются? Да просто, чтобы девочка красиво в кадре смотрелась. И для этого ей надо выгнуть спинку вот так, попу оттопырить вот так, и ноги поставить вот так. И готово. Имеем идеальный ракурс для съемки. Потом показывают это на ютубе и все начинают подражать, наивно веря, что именно так и надо делать. И все бы ничего, да только такие техники зачастую просто опасны для здоровья спортсменки. А Вы знаете, что если пару лет выполнять упражнения с неправильной техникой, то в результате Вы приобретете серьезную проблему. Это касается и суставов, и спины, и многих женских проблем. Да-да, именно так. Девчонка пару лет тренируется у супермодного захимиченного по самые уши 20-летнего тренера, а потом становится инвалидом. И это уже на всю жизнь. Вот буквально несколько комментариев, которые можно найти на канале. Это комментарии к видео о становой тяге для девушек.

1. Александр, спасибо за разумное видео, мне тоже в зале тренер говорил делать тягу, ну не нравится мне штанга, не люблю я тяги. А пропаганда в соцсетях зашкаливает и фото таких девочек с ногами, жопой как будто готовится на мисс Олимпия. От крайностей в крайность. Жмёт эти приседы, лицо как помидор, от такого зрелища и в зал ходить не хочется!

2. Вот и моей девушке тренер советовал становую тягу, итог - операция по удалению грыжи в поясничном отделе, теперь думаем, как дальше жить с такой проблемой, теперь, скорее всего, дорога в зал закрыта пожизненно.

3. Все помещались на становой тяге. Когда я начинал тренироваться ещё в 80-х о ней даже никто и не слышал, занимались обычной атлетической гимнастикой и чувствовали себя замечательно, и силенки не меньше было.

Я мог бы привести сотни подобных комментариев, но, думаю, суть ясна и так.

Кстати, вспомнился еще один случай. У меня по интернету занимается девочка. Перед нашим знакомством она участвовала в одном из очень разрекламированных проектов для похудения. Ей там выдали программу питания и дали офигенные нагрузки, к которым она была просто не готова. Я уже молчу о нагрузках на сердце. Что в результате? Гормональный сбой, причем такой, с которым она потом справлялась еще пару лет. И при первой провокации гормональный фон опять сбивался. Она общалась и с другими участницами проекта, и у многих из них гормональный фон потом сбивался. А знаете, чем это опасно? Девочки, это проблемы по женской линии, все проблемы! Это и женское здоровье, это и Ваша фигура, это и Ваша личная жизнь, жизнь, как женщины. А Вы представляете себе, что такое сбитый гормональный фон? Чтобы было понятнее - это проблемы с интимом, а Вы как хотели? Гормоны то сбиты! Не тот фон, и основного женского гормона, а именно эстрогена, либо мало, либо много! Это и есть нарушение гормонального фона! Если эстрогена чуть больше, Вас, грубо говоря, зальет жиром. А если уровень эстрогена будет меньше нормы, то в результате девочка худеет и получает в придачу пресс кубиками, что свидетельствует о повышенном уровне тестостерона! А повышенный уровень тестостерона у женщины в свою очередь приводит к приобретению ряда интересных особенностей: это и рост волос в тех местах, где от них обычно хотят избавиться и маскулинизация, которая из Вашей женской фигуры сделает мужскую, на

которую ни один нормальный мужчина даже и не посмотрит. А совершенно не женская фигура - это конец Вашей личности, как женщины. Только и всего. И не нужно думать, что я преувеличиваю. Любой уважающий себя врач скажет вам то же самое.

А вот в этом видео https://youtu.be/TcscTYU9Fn4 я рассказывал еще об одном очень интересном случае, когда современные системы похудения чуть не угробили вполне нормальную девчонку.

Поэтому, девочки, используем старые проверенные методики, так как это единственный безопасный путь к здоровью и красоте!

Илона похудела на 14 кг. И с тех пор продолжает свои регулярные тренировки вместе с мужем Димой. Они с удовольствием тренируются в тренажерном зале под моим руководством.

6. КАК СОСТАВИТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК

В этом разделе Вы найдете:

1. Вступление.
2. Фулбоди.
3. Как правильно дышать.
4. Суставный замок.
5. Правильный темп выполнения упражнений в атлетизме.
6. Как подобрать рабочий вес.
7. Сколько подходов каждого упражнения стоит делать.
8. Сколько упражнений делать за тренировку на одну группу мышц.
9. Разминка перед тренировкой. Заминка после тренировки.
10. Сколько нужно отдыхать между подходами.
11. Сплит-программа тренировок на 4 дня или раздельная программа тренировок.
12. Сплит-программа тренировок на 3 дня.
13. Сколько раз в неделю тренироваться.
14. Лучшее время суток для тренировок.
15. Вода во время тренировки и после.
16. Можно ли тренироваться при простуде.
17. Боль в мышцах после тренировки.
18. Алкоголь и спорт.
19. Заключение.

Наташа и Андрей. Они с удовольствием занимаются атлетизмом, так как у каждого своя программа тренировок, которая каждому дает нужный ему результат и при этом не приводит к истощению. Да, программы ребятам я подбирал долго.

6.1. Вступление.

Скажу сразу, что нет универсальных программ тренировок, которые подойдут любому человеку. Вы знаете, что каждый человек индивидуален, он обладает определенными психическими и физиологическими особенностями. Добавьте к этому еще определенные проблемы со здоровьем, которых с возрастом становится все больше. А если проблем еще нет, не стоит забывать о предрасположенности к появлению определенных заболеваний. Именно поэтому составление программы тренировок имеет такое огромное значение. Если все сделать правильно, Вы гарантированно добавите себе и сил и здоровья, но неправильный выбор зачастую приводит к тому, что человек искренне начинает верить в то, что спорт - это точно не для него! И хорошо, если он просто не получил результата от занятий спортом. Но если при этом еще и получен ряд серьезных проблем со здоровьем! Вот это действительно страшно!

Какие побочки могут быть у железного спорта? Список довольно внушительный: от травм суставов, проблем со спиной и растяжений до проблем с сердцем. А Вы знаете, что обычное растяжение, на которое Вы не отреагировали вовремя, часто приводит к очень непредсказуемым последствиям? Например, травма плеча. То же банальное растяжение. А ведь это восстанавливается не месяц и не год! Часто на это уходит несколько лет лечения с довольно-таки дорогостоящими препаратами! А Вы представляете, как снизятся ваши результаты за эти несколько лет? К чему это может привести? К увеличению веса и увеличению объема талии. То есть, к катастрофически быстрому уменьшению производства Вашим организмом тестостерона. Чем это чревато, я думаю, объяснять не нужно. У нас есть как видео на тему тестостерона (см.: https://youtu.be/M_B55wY5WmI), так и видео о лишнем весе (см.: https://youtu.be/tjduLPSktEY). Если в двух словах, то тестостерон нужно рассматривать не только как половой гормон, а и как гормон, отвечающий в целом за мужское здоровье.

Я знаю, Вы скажете: «Так можно сесть на диету, и все проблемы с лишним весом будут решены!» А Вы знаете, чем опасен недостаток веса (см.: https://youtu.be/friuyuYCWpc)? Вы уверены, что разберетесь с этим самостоятельно? Но вернемся к методикам.

6.2. Фулбоди.

Итак, с чего начать? А начать лучше всего с фулбоди (см.: https://youtu.be/D-Uw1yYMkpg). По сути, фулбоди - это старая забытая методика для новичков, когда за тренировку прорабатывались все основные мышечные группы. Итак, новичку надо тренироваться 2-3 раза в неделю. Упражнения выполняем в таком порядке (по ссылкам собраны основные упражнения для каждой мышечной группы и можно выбирать наиболее подходящие упражнения, исходя из Ваших физических особенностей и доступного оборудования):

Плечи:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44CRdeQx5U2QW1BISGYFzGH
Бицепс:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46CsKQ1tFCeTWJx67P2lc6l
Трицепс:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46BoPZMxBNZOJaj-OZ615bh
Грудь:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47D0zlNj9eNimbYnx_tePYz
Спина:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46uzOvIbjFxiSQP6USWdZc0
Бедра:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44ZN5rtMdP10YC3lrnk2E1k
Голень:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46OdAtildrkjUQb881qm7n7
Пресс:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45QQB1-ZZYWkSWm-uOExtnH
В конце тренировки (если останутся силы) можно добавить упражнения для:
Предплечий:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44UbL2Gn9HfLJYZKevIqupl
Шеи:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47qwwworUZG_0x9LlEoh6jF

Также всегда можно **воспользоваться уже готовым комплексом упражнений**. По ссылке Вы найдете ряд таких комплексов, как для самого разного оборудования, так и без него:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45_oA49HAXKpF_goOVMwGFn.

6.3. Как правильно дышать.

Правильное дыхание при выполнении упражнений – это залог Вашего здоровья. Поэтому свои занятия важно начать именно с выставления правильного дыхания! Обычно в видео с описанием техники выполнения различных упражнений я всегда останавливался на том, как правильно дышать.

Научиться правильно дышать не так и сложно. Рассмотрим принципы правильного дыхания на примере упражнений с гантелями. Вы подходите к гантелям, наклоняетесь за ними – вдох, выпрямляетесь – выдох. Гантели к плечам – вдох. Именно так выглядит правильное дыхание в атлетизме.

Каждая следующая фаза движения должна совпадать с фазой дыхания. Это относится и ко всевозможным жимам и разводкам для груди лежа и сидя.

А вот при работе на наклонной скамье (подъем на бицепс) – там расклад другой. В этом случае правильное дыхание выглядит так: Вы сидите на скамье, наклоняетесь за гантелями – вдох, выпрямляетесь – выдох. Потом делаете вдох. Начинаете делать выдох с одновременным подъемом гантели. Наклон вниз – вдох. И только так. И неважно, что Вы делаете: наклоняетесь за упавшим карандашом, или выполняете становую тягу. Подробнее смотрите по ссылке: https://youtu.be/uA0bYQJCNZ0.

Все рекомендации по дыханию можно свести к нескольким принципам:

1. Избегайте перекрытого и задержанного дыхания.
2. Выдох всегда делается при нагрузке (например, жим штанги лежа: при движении штанги вверх делаем выдох, при движении штанги вниз делаем вдох).
3. В идеале при выполнении упражнений Вашего дыхания не должно быть слышно, то есть воздух свободно входит и выходит из легких. Не следует напрягать горло, так как при этом пережимаются воздушные пути.

О дыхании животом (которое предпочтительнее во многих случаях) и о том, как лучше дышать на тренировке (носом или ртом) смотрите по ссылке: https://youtu.be/q-EPsQs_cR4.

Вам также интересно, как правильно дышать при беге, отжиманиях и подтягиваниях? Вы хотите знать, как дышать во время зимних тренировок на улице и как дышать при занятиях единоборствами и боевыми искусствами?

Тогда этот плейлист для Вас:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh451FQZw8JgY1xxjDg07IMHz.

6.4. Суставный замок.

А вот этой информации вы сейчас не найдете больше нигде. Хотя этот небольшой нюанс очень важен и дает возможность избежать в будущем многих проблем. Вы уже знаете, что занятия атлетизмом при грамотном подходе добавят Вам и сил, и здоровья. Понятно, что на это уйдет не один день. Но точно так же вот не спеша, день за днем, делая что-то немного не так (а это касается и техники выполнения упражнений, и дыхания, и многого другого) можно получить довольно серьезную проблему. Она может накапливаться годами, а в один прекрасный день Вы вдруг осознаете, что проблема уже есть, а обратного пути, к сожалению, уже нет. Именно поэтому так важен грамотный подход к тренировкам. Все же здоровье для любого нормального человека всегда стоит на первом месте.

Итак, следует знать, что при выполнении любого упражнения нельзя полностью разгибать руки в локтях и ноги в коленях. Это позволит Вам сохранить суставы здоровыми. Подробно это все описано в статье на моем сайте: http://atletizm.com.ua/sovety/17-sustavnyj-zamok.

Серега, 31 год. Обратите внимание: даже при выполнении этого упражнения он не разгибал до конца руки в локтях.

6.5. Правильный темп выполнения упражнений в атлетизме.

Скажу сразу - в атлетизме нет толчков и рывков. Все упражнения выполняются плавно, в темпе нормального дыхания. Это позволяет получить максимальный результат, так как целевая группа мышц грузится максимально, а вот рывки, толчки, ускорение движения – все это может сильно облегчить нагрузку. И получается, что Вы хватаетесь за большие веса, как попало их поднимаете, и в результате получаете как минимум растяжение. И не надо думать, что растяжение - это безобидная вещь! Сильное растяжение может выбить спортсмена из нормального тренировочного графика на несколько месяцев. Также возможны травмы суставов.

Поэтому все упражнения выполняем плавно, с полным контролем. То есть внимательно прислушиваемся ко всем своим ощущениям. Все же лучше Вас прочувствовать свое тело не сможет никто! Иногда некоторые атлеты даже закрывают глаза при выполнении упражнений, это дает возможность лучше сконцентрироваться. Почему так важен подобный контроль? Он дает возможность предупредить получение травмы, так как при первых признаках негатива Вы это почувствуете и сможете что-то предпринять. Например, снизить рабочий вес, подобрать другую амплитуду движения, возможно, немного по-другому повернуть кисть и т. д. Или же просто отменить упражнение и заменить его другим.

У меня тренируются люди самого разного возраста. Например, вот это Влад, 15 лет. Мезоморф. Тренажер называется "рычажная тяга".

6.6. Как подобрать рабочий вес.

Итак, с очередностью выполнения упражнений мы уже определились. Теперь надо правильно подобрать рабочий вес для каждого упражнения (см.: https://youtu.be/W1sIoSV-KOk). При этом следует учесть, что рабочий вес будет разным для каждого упражнения.

Вот статья на моем сайте на эту тему:

http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma/6-uvelichenie-nagruzok-v-bodibildinge.

Яша, 20 лет. Студент. Обратите внимание на то, как он сосредоточен! Да, подобрать рабочий вес - это очень ответственное дело.

6.7. Сколько подходов каждого упражнения стоит делать.

Итак, Вы уже знаете, как правильно подобрать рабочий вес для каждого упражнения. И из изученного материала ясно, что начинать стоит с 2-4 подходов. На начальном этапе этого будет достаточно при условии, что рабочий вес подобран правильно. В некоторых случаях бывает целесообразно использовать даже до 10 подходов. Но здесь уже речь идет о подготовленных атлетах, которые четко знают свои возможности, и четко знают, зачем им нужно делать именно эти 10 подходов. Подробнее по ссылке: https://youtu.be/o31tcouQCaM.

Илонка на жиме лежа. Это ее первые тренировки, но уже тогда меньше 4-6 подходов для каждого упражнения она не делала. Да, Илонка начинала свои занятия вот в таком подвальчике, куда она пришла не за гламуром, а за реальным результатом! И сейчас в большом и красивом тренажерном зале на нее обращают внимание все без исключения.

6.8. Сколько упражнений делать за тренировку на одну группу мышц.

Вопрос интересен? Уверен, что да. Ведь сейчас есть масса рекомендаций на эту тему. Мы же сделаем упор на классику, проверенную многими атлетами (см.: https://youtu.be/AzdSZ4Ji_nA). Упражнений на одну группу мышц надо выполнять ровно столько, сколько Вы можете осилить, но так, чтобы восстановиться к следующей тренировке. Но это должна быть четкая схема. То есть, это должна быть хорошо составленная программа тренировок. На начальном этапе вполне хватает одного базового упражнения на каждую мышечную группу. Например, если у Вас есть гантели, то набор упражнений может быть таким:

1. Жим гантелей стоя

Статья: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/deltovidnye-myshtsy/295-zhim-gantelej

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=htIJdiGLRyY

2. Сгибания рук с гантелями (подъем гантелей на бицепс) стоя

http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/bitseps/270-sgibaniya-ruk-s-gantelyami-podem-gantelej-na-bitseps-stoya

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=W3d73GEk9gw

3. Разгибание руки с гантелью в наклоне

Статья:
http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/tritseps/311-razgibanie-ruki-s-gantelej-v-naklone

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=gaEBYisTX30

4. Разведение гантелей лежа

Статья:
http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/myshtsy-grudi/360-razvedenie-gantelej-lezha-na-gorizontalnoj-skame

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=u-EJOL4IIPY

5. Жим гантелей, лежа

Статья: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/myshtsy-grudi/373-zhim-gantelej-lezha

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=VN8uABPcye4

6. Наклоны с гантелями в опущенных руках

Статья:
http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/myshtsy-spiny/602-naklony-so-shtangoj-ili-gantelyami

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=DTdLdvnuCX8

7. Приседания с гантелями

Статья: https://www.youtube.com/watch?v=bRYUliFgC4I

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=bRYUliFgC4I

8. Подъем на носки, поочередно

Статья:
http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/myshtsy-goleni/643-podem-na-noski-poocheredno

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=6V8BOjKyVZE

9. Подъем туловища из положения лежа

Статья:

http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/press/394-podem-tulovishcha-iz-polozheniya-lezha

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=ypaNvZBCam8

10. Подъем ног из положения лежа

Статья: http://atletizm.com.ua/uprazhneniya/press/410-podem-nog-na-naklonnoj-skame

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=RWKpRykhTxk

Дима, 27 лет. Рост 197 см, вес 102 кг. Он тренируется у меня третий год. На этой тренировке для плеч ему хватило одного только жима гантелей. Но подходов было очень много, использовались гантели разного веса и разные углы наклона спинки скамьи. (На заднем плане я страхую Сашу на жиме штанги лежа, а Диму страховал Коля).

6.9. Разминка перед тренировкой. Заминка после тренировки.

Теперь, когда основные моменты более-менее понятны, самое время перейти к разминке перед тренировкой. Вы знаете, какое повышенное внимание сейчас уделяется этому вопросу. Так ли важно сделать разминку перед тренировкой? Безусловно. Но не стоит выполнять комплекс упражнений, направленный на разминку всего тела, который у вас займет минут 10-15 и заберет много сил. Да-да, именно тех сил, которых потом не хватит на выполнение пары последних повторений, которые, собственно и дают результат.

Или представьте, Вы хорошо размяли ноги, а вот упражнения для ног начали делать через час после разминки. Как думаете, ноги еще помнят о том, что разминка была? Так делать ли разминку? Безусловно, делать. Там, где это оправдано. Дело в том, что при правильно подобранной программе тренировок каждое предыдущее упражнение является по сути разминочным для следующего.

Также допустимо сделать пару разминочных подходов с половиной Вашего обычного рабочего веса перед выполнением проблемных упражнений. Например, побаливает плечо. Значит, разминочные подходы обязательны. Заодно можно проверить, насколько стоит грузить плечо на данной тренировке, и стоит ли вообще. Все же главное правило: ничего нельзя делать через боль! Я считаю, что человек из зала должен уйти более здоровым, чем он туда пришел. Имеет ли смысл делать заминку после тренировки? Ведь по заверениям современных фитнес-тренеров всем известно, что если не будет заминки, то не будет и результатов от тренировки! Так ли это? Давайте попробуем разобраться вместе в этом вопросе: https://youtu.be/6iuPy0NV4iY.

Катя. Вот такая заминка после тренировки.

6.10. Сколько нужно отдыхать между подходами.

Скажу сразу, что время отдыха между подходами может составлять от одной до пяти минут, в зависимости от ряда факторов.

Продолжительность отдыха между подходами должна зависеть от уровня тренированности, от того, насколько трудным было упражнение, а также от индивидуальных особенностей атлета, поскольку атлетизм, как мы знаем, пожалуй, единственный вид спорта, не носящий половых, возрастных и целого списка других ограничений.

Могу добавить, что хотя лично у меня такого не было, мне приходилось видеть, как пульс у атлетов поднимался до 160-170 ударов в минуту. Это более чем в 2 раза больше, чем в спокойном состоянии.

Конечно, нужно учитывать, что во время тренировки пульс атлета будет повышен. У каждого по-своему. Так вот, не следует начинать второй подход до тех пор, пока Ваш пульс не станет работать в нормальном тренировочном режиме.

Такой режим, конечно, у каждого индивидуальный. Иногда, при учете трудности выполнения того или иного упражнения, такой отдых может составлять от 1 до 3 минут. Это, конечно, в среднем, так как после выполнения некоторых упражнений, таких как жим лежа, приседания, и тому подобных упражнений, длительность паузы для отдыха может составлять до 5 минут.

Также есть еще один довольно универсальный, простой и довольно действенный способ определения время отдыха между подходами: https://youtu.be/syp40iM6HBU.

Андрей пришел похудеть и на момент фотографирования сбросил уже более 20 кг. Сколько нужно отдыхать между подходами? Не важно сколько! Главное - КАК это делать!

6.11. Сплит-программа тренировок на 4 дня или раздельная программа тренировок.

Итак, раздельная тренировка. Думаю, Вы уже не раз сталкивались с такими сплитами, где каждая группа мышц прорабатывалась всего один раз в неделю. Говорю сразу, натуралам такая схема тренировок ничего не даст. Разве что начальный результат в первые пару месяцев занятий, да и то при условии, что человек пришел даже не с нуля, а с хорошего минуса. Вам интересно почему? Вот здесь этот вопрос рассмотрен подробно: https://youtu.be/3rnHT3AUdQw.

Сплит-программа тренировок на 4 дня или раздельная программа тренировок становится актуальной тогда, когда фулбоди уже не дает результата, или же атлет выходит на такой уровень, когда уже просто не хватает сил как следует проработать все основные группы мышц за одну тренировку. Все же вырастают рабочие веса, количество подходов и повторений и программа становится очень насыщенной. Значит, самое время переходить на раздельную программу тренировок. Принципы раздельных тренировок очень разнообразны.

Классический сплит на 4 дня выглядит так:

- 1-й день. Тренируем плечи, бицепс, трицепс, пресс.
- 2-й день. Тренируем грудь, ноги, спину пресс.
- 3-й день. Отдых.
- 4-й день. Повторяем тренировку 1- го дня.
- 5-й день. Повторяем тренировку 2- го дня.
- 6-й день. Отдых.
- 7-й день. Отдых.

Конечно, при подобном разделении следует учитывать ряд нюансов, о которых я рассказывал в этом видео: https://youtu.be/tDXpPj2sgPU.

Лично я уже много лет использую в своих тренировках раздельную программу, рассчитанную на 4 тренировки в неделю.

6.12. Сплит-программа тренировок на 3 дня.

Я знаю, что многие не могут позволить себе тренироваться 4 раза в неделю. Предположим, что у Вас есть возможность уделить занятиям только 3 дня в неделю. При этом фулбоди Вам уже не дает дальнейшего прогресса, и Вы понимаете, что нужна раздельная тренировка. Сплит на 3 дня – это довольно сложная схема. Следует знать, что в каждом конкретном случае при составлении такой программы следует учитывать множество факторов (см.: https://youtu.be/M4BEu5nWifE).

Обсуждаем с Олегом трехдневный сплит. Это довольно сложная схема, и с одного раза выставить ее человеку нелегко. На это нужна не одна тренировка и мне приходится изрядно попотеть. По типу сложения Олег эндоморф. А это силовики с отменными силовыми показателями.

6.13. Сколько раз в неделю тренироваться.

Этот вопрос вызывает сейчас массу дискуссий. Но думаю, ознакомившись с материалом этой главы, Вы уже знаете, что тренироваться надо от 2 до 4 раза в неделю. 1 раз в неделю Вам просто ничего не даст. А тренироваться больше 4 дней обычно просто не получается, да и это довольно сложно. Да, многие начинают тренироваться чуть ли не каждый день, но, как правило, это довольно быстро заканчивается. А вот 4 раза в неделю, по такой схеме вполне реально тренироваться годами. Во всяком случая я именно так и поступаю. Также делают и многие люди, которые тренируются у меня как в зале, так и по интернету.

Если у вас есть возможность уделять тренировкам только 2 дня в неделю, то здесь однозначно надо использовать фулбоди. Но если Вы уже не новичок, то вполне можно делать так: на первой тренировке как следует проработать плечи, бицепс, трицепс, а вот грудь, спину и ноги, скажем, по 4 подхода. Просто для поддержания формы. И, конечно же, не забываем про пресс. На второй тренировке начинаем с груди, потом ноги и спина (хотя здесь возможна и другая очередность: сначала спина, а потом ноги). Эти группы мышц прорабатываем как следует. А вот плечи, бицепс и трицепс делаем подхода по 4. Просто для поддержания результата. И, конечно же, пресс. Вот пресс в каждый из тренировочных дней надо прокачать максимально. Почему так важен пресс? Смотрите по ссылке: https://youtu.be/zAVNdZfsa6I.

Предположим, Вы можете тренироваться 3 раза в неделю. В этом случае новичкам подойдет фулбоди, а вот атлетам со стажем надо будет подбирать себе сплит на 3 дня.

Конечно же, оптимальным вариантом является сплит на 4 дня. И если у Вас есть возможность тренироваться 4 раза в неделю, считайте, что Вам повезло! А если такой возможности нет, не стоит расстраиваться. Другие схемы тоже довольно действенны при условии правильно подобранных нагрузок и питания.

Андрюха на разведении гантелей (добивает грудь маленькими весами). Он уже несколько лет тренируется 3-4 раза в неделю.

6.14. Лучшее время суток для тренировок.

Лучшим временем для занятий спортом считается период с 16.00 до 20.00 часов. Тренировка в это время будет наиболее продуктивной. Но если у Вас нет возможности тренироваться в это время, ничего страшного. Заниматься можно в любое свободное время. Даже если результат и будет чуть меньше, все же это гораздо больше, чем если бы Вы вообще не занимались.

Также следует учесть, что при занятиях спортом в одно и то же время суток (например, с 12.00 до 14.00), перед тренировкой организмом выделяется дополнительная энергия для занятий. То есть, если регулярно тренироваться, скажем, с 2 до 4 утра, то результат занятий будет не таким и плохим.

Как вариант, можно тренироваться и урывками. То есть, полчаса утром, полчаса днем, полчаса вечером. Конечно, это не лучший вариант, но вполне может быть, что другого времени у Вас просто нет.

Лично я занимаюсь уже больше сорока лет. И тренировался я в самое разное время суток, иногда даже ночью. Вам интересно, насколько это было продуктивно? Смотрите видео по ссылке: https://youtu.be/anScxoGB0p4.

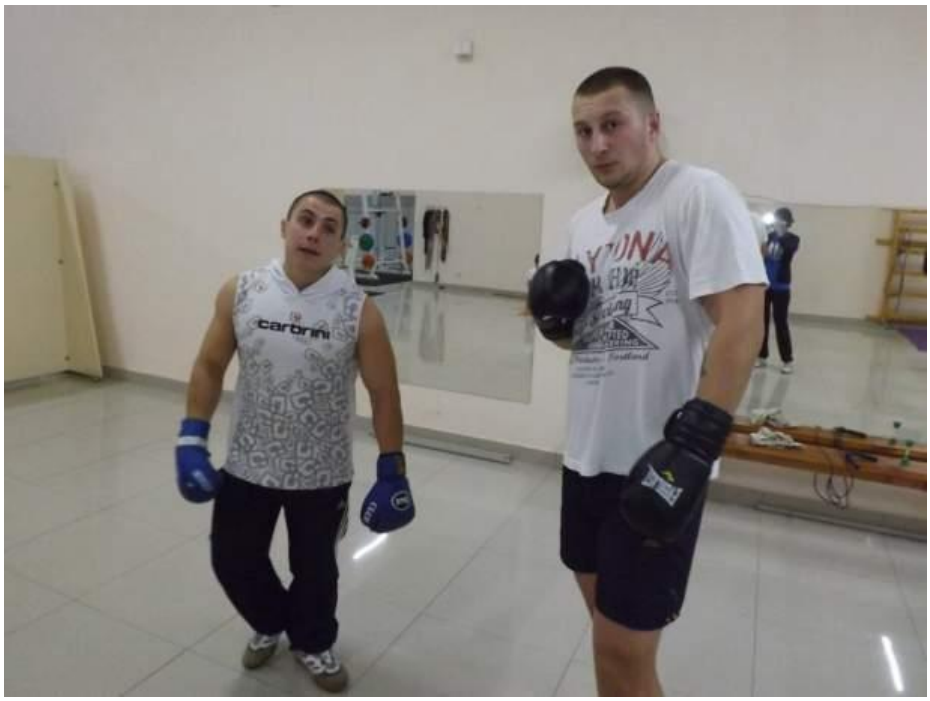
Аня с Женей тренируются в любое удобное для них время.

6.15. Вода во время тренировки и после.

Сейчас самое время поговорить о том, можно ли пить воду во время тренировки и после нее. А Вы знаете, что если следовать современным рекомендациям по питью воды, то вместо нормального результата занятий можно получить как минимум проблемы с почками? Вам интересно почему? Вот видео, где этот вопрос рассмотрен подробно: https://youtu.be/i8jfl5zYFt8.

У меня по интернету занимается Дмитрий, ему 46 лет и живет он в Греции, в Афинах. Недавно Дима спросил у меня: "У нас тут началась жара до 37 градусов. В зале кондиционер не включают, видимо, чтобы не застудить людей. Так с меня пот льётся ручьями. То есть теряю много влаги во время тренировки. Есть ли какие-то классические рекомендации о потреблении жидкости во время тренировок?"

Я ему тогда ответил: "Есть. У нас, конечно, такая жара бывает редко, но не важно. Классика одна: много не пей. За 15 минут до тренировки не пей. Вода расслабляет и лишает сил. На самой тренировке пить можно, но сильно не увлекайся. После тренировки минут 10 тоже не пей. Просто по истечении 10 минут поступление влаги будет контролировать организм, а не твои желания. То есть, пить можно. Но увлекаться этим на тренировке нельзя. Сколько воды можно выпить за тренировку? Пары пластиковых стаканчиков будет достаточно. Организму хватит, чтобы не было обезвоживания, и такое количество не сможет помешать работать и не даст негативного влияния на почки.



Олег с Андрюхой после тренировки решили уделить немного времени основам самообороны. Поверьте, заниматься этим с брюхом полным воды им было бы очень некомфортно!

6.16. Можно ли тренироваться при простуде.

В принципе, заниматься спортом можно и при простуде, но желательно делать это в домашних условиях (просто, чтобы не заражать других в том же тренажерном зале). Следует уменьшить нагрузку и очень важно прислушиваться ко всем своим ощущениям. Подробнее по ссылке: https://youtu.be/Ev6xGfZs3tI.

В комментариях ко многим видео и в личку многие часто задают мне вопросы, как тренироваться при простуде. Один парень писал: "Здравствуйте, Александр Алексеевич, хотел спросить у Вас про тренировки во время болезни. Можно ли тренироваться, когда болеешь и при каких условиях. И как быстро восстановиться после болезни (любой длительности: и короткой, и затяжной)"?

Я ему тогда ответил: "Можно, но здесь тоже нужно смотреть по самочувствию. Если плохо или слабость, тогда о тренировках и речи быть не может. Механизм подобных заболеваний довольно сложный. Не вникая в медицину - это разрушение клеток и волокон. И организму нужно время и возможности восстановить их и вырастить новые. А это длительный процесс. Именно поэтому еще долгое время после болезни чувствуется слабость. Поэтому если и тренируешься, чтобы не сильно ушли результаты, нагрузку нужно регулировать только по своему состоянию".

Понятно, что болеть не хочется никому. Именно поэтому так важно владеть информацией об укреплении иммунитета. У нас на канале есть ряд видео про иммунитет:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46qZ1fQiwkcUlImyFHGHe-u.

Яша после качалки любит поработать с мешком. Но в тот день явно не сложилось. Следует знать, что после занятий спортом некоторое время иммунитет очень ослаблен.

6.17. Боль в мышцах после тренировки.

Думаю, Вам известен современный стереотип, что боль в мышцах является признаком правильно проведенной тренировки. Так ли это на самом деле? Давайте разберемся в этом вопросе как следует: https://youtu.be/WhZDoP5Vq4w.

Коля недавно вернулся из отпуска. Это вторая тренировка после перерыва и все мышцы у него болят очень сильно, все же на первой тренировке он отработал как следует.

6.18. Алкоголь и спорт.

Алкоголь и бодибилдинг - вещи несовместимые, так как алкоголь негативно влияет на рост мышечной массы.

Влияние алкоголя на рост мышц

Хотя об этом было сказано много, я думаю, не помешает рассмотреть этот вопрос еще раз. Я попробую рассказать об этом простыми словами, минуя медицинские и профессиональные термины.

Многие просто не подозревают, какой вред может оказать прием алкоголя на тех, кто хочет сбросить вес или набрать мышечную массу. Они даже не подозревают, что алкоголь категорически не рекомендуется употреблять за 12 часов до начала и тех же 12 часов после тренировки по бодибилдингу.

Конечно, гораздо лучше не употреблять его вообще, если конечно, Вы дорожите своим результатом. Ведь не секрет, что алкоголь разрушает белок, содержащийся в мышцах. А ведь для удержания белка в этих самых мышцах было затрачено столько усилий. То есть, мышца, скорее всего, будет иметь тот же объем, но плотность ее уменьшится. И так до следующего приема алкоголя. А через некоторое время мышца начнет быстро уменьшаться.

А Вы знаете, почему от пива растет живот?

- Во-первых, оно очень калорийно, даже излишне. То есть, это именно те лишние калории, справиться с которыми Вашему организму будет стоить определенных затрат. Это потому, что Ваш организм не рассчитывал на эти калории. Конечно, он справится с этим излишком, но усилия, затраченные на это, будут взяты в ущерб другим затратам, более нужным и полезным.
- Во-вторых, при употреблении любого алкоголя, причем в самых малых дозах, в организме замедляется метаболизм, прекращается процесс сжигания накопленного жира. Вместо этого Ваш организм прибегает к более простому способу получения топлива для своих нужд - это использовать энергию из собственных мышц. В результате мышечная масса снижается, и как результат, жировая прослойка растет.

Кроме этого, в состав большинства алкогольных напитков, пива в частности, входят растительные вещества, близкие к женским половым гормонам. Именно эти вещества и провоцируют развитие ожирения по женскому типу. То есть, жир начинает накапливаться именно на животе и бедрах.

Причем мы не касаемся таких всем известных тем, как проблемы с печенью, почками и прочим.

Как влияет алкоголь на рост мышц

Давно известно, что действие алкоголя тормозит процесс выработки гормонов роста и тестостерона, а это крайне негативно влияет на рост мышц и даже на потенцию. Кроме этого, ткани организма обезвоживаются и начинают усыхать. Это процесс довольно быстрый, так как наши мышцы состоят в основном из воды. На 75%, как утверждает наука.

Ведь даже небольшие дозы алкоголя тормозят синтез протеина на несколько часов. А без важных аминокислот организм начинает использовать собственные энергетические запасы, тем самым выводя питательные вещества из мышц. Все это ведет к тому, что мышцы, с таким трудом построенные, разрушаются.

Не менее вреден алкоголь и после тренировки по бодибилдингу. Дело в том, что в течение четырех часов после тренировки открывается так называемое углеводное окно, и все потребляемые питательные вещества уходят на восстановление и рост мышечных тканей. Любой прием алкоголя в любых дозах в период 12 часов до и после тренировки, отключает эти процессы на это время.

Причем хочется отметить, что тренировки в этот период становятся не просто бесполезны для спортивных достижений. Тренировки после принятия алкоголя просто вредны. Ведь алкоголь вытягивает из организма аминокислоты, а это заставляет Ваш организм съедать наращенные с таким трудом мышцы для пополнения энергетического баланса.

Сочетание алкоголя, диет и калорий

Как же они сочетаются? Кроме трех основных питательных веществ - белков, жиров и углеводов известен еще один источник энергии. Это алкоголь. Но, как известно, белки, жиры и углеводы содержат вещества, полезные для жизнедеятельности организма. В отличие от них алкоголь – это чистые калории, сразу переходящие в жир.

Известно, что один грамм чистого алкоголя содержит не менее 7 калорий, а это в два раза больше, чем его содержится в углеводах и белках, то есть, практически почти столько же, сколько и в жире.

Вдобавок к этому, всевозможные алкогольные коктейли и ликеры содержат много сахара, и их калорийность еще выше.

Замедление процесса метаболизма и сжигания жира

Проведенные исследования показывают, что даже при принятии одной рюмки водки, процесс сжигания жиров в нашем организме снижается более чем на 75% на период, который занимает до 9 часов времени. Добавьте к этому, что алкоголь способен значительно замедлить обмен веществ в организме.

Как результат, организм получает калорий больше, чем ему нужно, и все эти калории откладываются в жир, а организм на 9 часов перестает использовать свои существующие жировые депо для получения энергии, предпочитая этому более легкий процесс поедания собственных мышц.

И в таком режиме организм работает как минимум один день после приема алкоголя. А тренировки, проведенные Вами в это время, пойдут только Вам во вред, так как вызовут потерю мышечной массы. Особенно, если учесть, что алкоголь в крови можно отследить даже через 3 дня, а из организма он выводится в течение 27-28 дней.

По материалам: Атлетизм.com.ua

6.19. Заключение.

Итак, вот мы и подошли к завершению раздела о том, как составить программу тренировок. В этой главе мы рассмотрели основные вопросы, которые часто возникают на старте. Если Вам интересно глубже изучить эту тему, то стоит ознакомиться с плейлистом, где собраны все видео, объединенные тематикой составления программы тренировок:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44F2mFXhs8U6WXl3nqOAc6X.
На сегодня там собрано 45 тематических видео. А сам плейлист просмотрели уже более 33 тысяч человек. И я знаю, что многим эта информация уже помогла получить желаемый результат. Искренне надеюсь, что данная информация поможет и Вам! Удачи!

Хотите получить результат, пользуясь знаниями, полученными после прочтения этого раздела? Тогда придется еще и отпахать до седьмого пота, как Яша. И я уверен, результат будет!

7. ЗАНЯТИЯ АТЛЕТИЗМОМ В ЦЕЛЯХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Никите 24 года. Видели бы Вы его медицинскую карточку! Она очень и очень солидной толщины. И понятно, что для Никиты на первом месте было его здоровье. Никита живет в России и тренируется у меня по интернету.

Давайте поговорим о занятиях спортом в целях оздоровления. Для этого я воспользуюсь своей же статьей, которая есть у нас на сайте: http://atletizm.com.ua/zdorove/zdorove-i-atletizm/125-zanyatiya-atletizmom-v-tselyakh-ozdorovleniya. Мы рассмотрим эту статью с дополнениями и живыми примерами. Просто сложилось так, что подписчикам моего канала интересно не только, как качнуть бицуху (эта категория отсеялась), а остались люди, которые прежде всего заботятся о своем здоровье и понимают, что если это вот здоровье будет, то все

остальное, вроде спортивной фигуры и того же развитого бицепса, это все приложится само собой.

Но сначала немного фактов. Вы знаете, что еще с начала 70-х годов как в Союзе, так и в Соединенных Штатах, да и, наверное, вообще по всему миру, начало наблюдаться резкое повышение количества людей, которые занимались культуризмом в самой легкой форме. Просто с целью укрепления здоровья.

Причем Вы знаете, в самое короткое время, возрастные границы тех, кто занимался железным спортом, стали расширяться все больше и больше. По статистике у нас это развито не настолько, как скажем в США, это видно по категориям занимающихся в залах, но, тем не менее, все больше людей приходит в железный спорт. Жаль, конечно, что многие уходят из спорта, ведь обычно после некоторого времени занятий человек бросает это дело. Основной причиной происходящего является отсутствие нормальных тренеров.

Я приведу пример из своей практики. У меня занимается Тоня, ей уже хорошо за 60 (по ссылке можно посмотреть видео с ее тренировкой: https://youtu.be/7-XCmbUenEM). Тоня пришла ко мне в зал просто так. Поговорили, и она поделилась своими проблемами. Я думаю, Вы знаете, сколько проблем может быть у человека ее возраста. Тоня бывшая балерина. И балерин не зря отправляют на пенсию в 36 лет. Тоня занималась профессионально. Но прошло время, и все эти годы к спорту она не имела ни малейшего отношения. И чем дальше, тем большее отношения она имела к медикам. Постепенно развилась куча заболеваний, которые часто идут в ногу с возрастом. В частности, тромбоз. И вот представьте: приходит человек с такими проблемами в зал, и говорит тренеру: "Вот у меня тромбоз, и вероятность обрыва тромба". Что сделает нормальный тренер? Примерно такое: "Ой, ну вам нельзя и рядом со спортом стоять"!!! И постарается спровадить ее подальше. И будет счастлив, так как подумает примерно так: «Вот пришла, или пришел, ласты склеишь, а мне потом что»? И будет прав, потому, что он, возможно, подчеркиваю - возможно(!) знает толк в химии (то есть имеет опыт приема стероидов), но и это сомнительно. Это одна из наиболее серьезных причин, по которым возрастная категория сильно ограничена. Так вот, походив по залам, Тоня пришла ко мне. Как видите, в том районе совсем не супер зал с супер тренажерами. А вот такой, в котором нужно только качаться. И вот она изложила свои проблемы. Озвучила, в твердой уверенности, что я ей тут же укажу на дверь. Но я подумал немного, и вот знаете, сказать, что я рискнул, нельзя. Я конечно не врач, но кое-что знаю, и в некоторых направлениях, возможно, больше многих врачей. И я знаю, что можно, а что нельзя делать человеку при наличии определенных проблем со здоровьем. И Тоня осталась в зале. Я не хочу озвучивать все ее проблемы, это никому не нужно, да и выглядеть будет, как дешевый рекламный ход, в котором я не нуждаюсь и чего я не делаю. Не получалось у нее долго и много чего. Ну, Вы понимаете всю сложность этой затеи. Пусть она и бывший профессионал, но все же более 30 лет не занималась, все же возраст, и все же уже проблемы. Но, наконец, подобрали нужные для нее упражнения. Не сразу, путем проб и небольших неудач. Все же я знал, чего нужно опасаться. И Тоня занималась. Конечно, о каких-то супер достижениях она не мечтала, но ее целью было укрепление здоровья. Она похудела на 14 кг. У нее понизилось давление, снизилась частота сердечных

сокращений. Стали меньше болеть травмированные суставы. Да и вообще в целом здоровье улучшилось.

Еще один случай. Не так давно меня нашел в контакте Володя, парень, под 30 лет. Он хотя и местный, но уже много лет жил в Киеве. Так вот, Володя искал тренера для папы. Папа Володи замечательный человек сам по себе, и один из лучших хирургов нашего города. Трудностей особых не было, он пришел в зал, ему составили программу, не сразу конечно. Если Вам сразу написали программу, знайте, такая программа не даст результата. Программа не пишется, программа разрабатывается на базе результатов так называемой тестовой программы. Вплоть до количества повторений, весов и подходов. Так и сделали такую программу Виктору Леонидовичу. Вот он и сейчас работает. Как вы понимаете, бицепс в 45 ему не нужен, а нужно поправить здоровье. Да, у него частная техника исполнения многих упражнений. Но он сам уже знает, сколько и чего ему нужно. Да, где-то техника далека от классики, но ведь главная цель - получить нагрузку на мышцы и не получить травму. На сегодняшний день у него через 3-4 минуты после окончания тренировки пульс чуть за 90, что, смею сказать, совсем не много, даже без учета возраста. Вот в этом видео среди прочих я показал и Виктора Леонидовича: https://youtu.be/qYAzIxUfXbo.

Возможно, Вы не знаете, но атлетизм - это не только способ увеличить объем бицепса. Это прекрасный способ просто укрепить здоровье. Вот мне скоро 56. И я все еще не чувствую этого возраста. Да, где-то чуток того, чуток этого. Но ведь я живой человек, и у более молодых худшие проблемы бывают.

Выше я привел Вам просто взятые навскидку последние случаи. Но были и другие подобные случаи. И поклонники силовых тренировок встречались и ранее. Даже в более зрелом возрасте. И даже, как и Виктор Леонидович, совсем не профессиональные спортсмены. Да, есть такой стереотип: в 10-12-14 заниматься рано, а в 30 уже поздно.

У нас есть видео, которое называется «Лучший возраст для занятий атлетизмом» (см.: https://youtu.be/9X7V7tmPVUQ). Там я говорил о лучшем возрасте для начала занятий. Но здесь вкратце могу сказать, что лучший возраст для начала тренировок - это тот возраст, в котором Вы находитесь сейчас, и если Вы решили заниматься, дорога открыта.

У нас есть такой вид услуг, как тренировки по интернету: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi. Так вот, даже там на сегодня у меня человек 10 в возрасте за 55. А вообще, довольно большой процент тех, кто у меня на консультациях по интернету - это люди, имеющие серьезные проблемы, то есть те, кому отказали в навороченных залах. Да, отказали вон те самые супер красивые тренера. То есть, взяться то можно, да проблем себе никто не хочет. Я рассказывал ранее, как можно выбрать тренера. И вот они выбрали. И занимаются атлетизмом лишь в целях оздоровления. Почему именно атлетизм, а не скажем, бег или плавание? Да все очень просто. Плавать можно лишь при наличии бассейна, бегать можно только летом, да и далеко не всем можно бегать и плавать. Согласитесь, вот эти приведенные мной примеры: Тоня и Леонидович, они не пошли бы ни в бассейн, ни бегать по стадиону или на беговой дорожке. Но здесь, в зале, это для них самое то. А почему многие, даже попробовав, все же не занимаются? Да просто не попался им тренер, который дал бы им результат. Вот и уходят из силового спорта, едва начав, так и не

получив результата, с твердой уверенностью, что это не для них. Да, сложностей и тонкостей много. Для этого и нужен тренер. И часто не тот, который сидит в зале, а тот, который действительно знает свое дело.

Смотрите: вот еще один интересный случай. Вот это Виталик. По ссылке можно посмотреть не его тренировку: https://youtu.be/SCsHHwACVWQ. Я рад, что мне пришлось работать с таким уникальным человеком. Он пришел с весом 117 кг. Подбирали упражнения ему долго. Знаете, люди все похожи, но двух одинаковых случаев нет. Он походил в один зал, во второй, и затем пришел ко мне. Куча проблем, о которых я не хочу говорить, это будет дешевым ходом, но он в первую очередь пришел за здоровьем. Кроме того, что он похудел, на сегодняшний день у него четких 86 килограммов при росте, если я не ошибаюсь, 186 или 187 сантиметров. Но кроме всего, он еще получил и серьезные силовые результаты.

Вот еще один интересный случай. Вот это семейная пара. Это Андрей и Оля (по ссылке можно посмотреть на их тренировку и результаты занятий: https://youtu.be/sjkJCYHIByo). Оля пришла по рекомендациям Илоны. Это девочка, с которой я тоже работал. Илоне удалось сбросить 14 килограммов при помощи тренировок и программы питания. Причем в довольно короткое время (видео про Илону: https://youtu.be/iah6fQLgdtA). Так вот, Оля вот на момент съемки уже похудела на 8 кг и получила довольно таки неплохие результаты. Почему не удалось дать ей конечный результат? Да все просто, Оля была некоторое время занята рождением второй дочки. Да, после этого она набрала несколько килограммов и сейчас снова вернулась в зал. И занимается с огромным удовольствием. Кстати, это далеко не единственный подобный пример в моей тренерской практике. Я уже писал, что еще тогда Оля уже получила неплохие силовые результаты и сейчас, после значительного перерыва, довольно уверенно их возвращает. Возникает вопрос: зачем девочке силовые результаты? Да затем, чтобы потом все, что может оказаться лишним, не висело на ней. У нас в зале есть и направление танцев. Так вот, девочкам такого сложения, как у Оли, я не рекомендовал бы танцы по многим причинам. Во-первых, просто не то сложение. Ну и еще ряд факторов. Да, можно промыть мозги, утверждая, что все хорошо. И получить ряд побочек. Но она уже серьезно соперничает в результатах со многими девочками, которые занимаются танцами. Хотя она еще, можно сказать, только начинает работать. Что до Андрея, то он тоже вернулся в зал после значительного перерыва (все же у него очень ответственная работа и просто не было возможности посещать зал). Я планирую показать его в будущем и, возможно, расскажу, через что ему пришлось пройти. Как вы понимаете, таким как они людям, имеющим помимо лишнего веса еще и ряд проблем со здоровьем, бег противопоказан. Не нужно наживать проблем с суставами и сердцем.

А вот еще один яркий случай - Наташа. Ей сейчас 39 лет. Однажды она встала на весы и поняла, что надо что-то решать прямо сейчас. А знаете, почему? Да просто на весах было каких-то 136 кг! Сейчас у Наташи 96 кг. Я надеюсь согнать до 60 кг и, зная ее упорство, думаю, это реально. Вот здесь я мельком показал и Наташу (как на старте, так и ее промежуточный результат: https://youtu.be/wdTYHtKH6Ro). И знали бы Вы, насколько лучше она стала себя чувствовать как физически, как и морально. Да и просто Наташа нашла в зале новых друзей. Конечно же, мы планируем еще видео про Наташу, где расскажем, через что ей пришлось пройти в процессе похудения.

То есть, случаев интересных было много, и если их все рассказать, то хватит на большую книгу. Уверен, что из сказанного и показанного в разных видео на моем канале, видно, что силовой спорт - это не всегда только наращивание горы мышц. И заниматься атлетизмом можно в самых разных целях. И прежде всего, просто для оздоровления. Я всегда говорю: «Человек должен уйти из зала более здоровым, чем он туда пришел!» И этот принцип является краеугольным камнем при разработке индивидуальных программ тренировок.

Да, многие сейчас занимаются в целях оздоровления. И для всех есть возможность заняться таким простым, доступным, и главное, действенным видом оздоровления, как занятия атлетизмом. Нужно только захотеть, а найти возможность можно всегда.

У нас на канале есть плейлист, где собраны видео, объединенные темой «Как сохранить и укрепить здоровье»:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47THYFUYS2_W3Q6T6BKGfs5.

Уверен, что после того, как Вы ознакомитесь с представленным материалом, у Вас исчезнут последние сомнения по поводу того, подойдут ли занятия атлетизмом лично Вам!

8. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕ 30, 40, 50 ЛЕТ

Юрий, 45 лет. Дальнобойщик из США. На первом фото (слева) вес 99 кг при росте 1,70 м, сейчас вес 84 кг (фото справа). Юрий занимается у меня по интернету и советует всем после 45 лет не падать духом и начать заниматься собой.

Вам интересно, можно ли начать свои занятия атлетизмом после 30, 40, 50 лет? Причем не только в целях оздоровления, но и для того, чтобы существенно увеличить свои силовые показатели и значительно улучшить внешний вид? Думаю, да. Причем этот вопрос интересен не только тем, кто только планирует начать свое знакомство со спортом, но и тем людям, которые уже давно занимаются спортом. Вы знаете, стереотипов довольно много. Например, один парень писал: «Александр Алексеевич, скажите, а может ли человек, ведущий не совсем здоровый образ жизни, после 30-ти лет собраться и укрепить тело? Как это скажется на здоровье и насколько сильная нагрузка может быть на сердце? Просто принято, что после 25-ти лет ничего "расти" не будет, так как организм сформирован». А вот еще один подобный вопрос: «Александр Алексеевич. Добрый день. Скажите, пожалуйста, можно ли накачаться дрыщу в 31 год? Или хотя бы набрать недостающие килограммы? Много курю, готов

даже бросить. Просто читаю, говорят, что тестостерон уже не тот и нет смысла качаться и руки опускаются. Так ли это»?

Отвечу сразу, **можно начинать заниматься спортом в любом возрасте**. Главное - найти хорошего тренера или хотя бы хорошие, действенные рекомендации, которые реально могут дать результат натуралу. Да, и эта книга - одна из немногих, где есть полное собрание таких вот рабочих рекомендаций, многие из которых я осветил и на своем канале. И показал их действенность на примере многих реальных людей самого разного возраста. Кстати, многие из них имели довольно серьезные проблемы со здоровьем, которые не то, что спортом заниматься, да просто жить мешали нормальной жизнью. И сейчас эти люди забыли о многих своих проблемах.

Так вот, на канале есть видео, где я детально рассмотрел этот вопрос. Видео называется **«Стоит ли начинать качаться после 30?»** (см.: https://youtu.be/K9Vs3s8TCd4). Обратите внимание на количество просмотров этого видео и число лайков под ним. Все это лишний раз показывает, насколько интересна эта тема. И во многих комментариях к этому видео можно найти подтверждение моим словам от реальных людей.

Можно ли надеяться получить хороший результат от занятий, если Вы начнете, скажем, в 40 или даже 50? Скажу честно и прямо. Результат будет в любом случае. А вот насколько значительным он окажется во многом зависит от Ваших материальных возможностей. И речь здесь не столько о цене, скажем, моих консультаций или консультаций любого другого специалиста (например, того же врача), сколько о том, какую сумму Вы сможете вложить в свое здоровье. Все же здоровье можно купить. Какие вложения? Это абонемент на посещение того же тренажерного зала или покупка оборудования для полноценных домашних тренировок (а многие предпочитают домашние тренировки залу по ряду причин). Это и полноценное питание. Это и спортивное питание, что значительно дороже нашего обычного питания. Это и ряд тех же пищевых добавок.

Я мог бы, конечно, как и многие другие уверять, что Вы получите обалденный результат на отжиманиях от пола и супчике, но я не буду этого делать, так как я все же, в отличие от многих, говорю не то, что человек хочет услышать, а то, что есть на самом деле. Думаю, Вы и без меня хорошо знаете, что чем больше вложишь, тем больше получишь. И это напрямую относится и к Вашему здоровью тоже.

Чтобы не быть голословным, я дам ссылку на плейлист **«Занятия спортом для здоровья после 30, 40, 50 лет»**:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh457cjiyFocdVLaU34CKnGp2.

Там собраны видео с тренировками людей самого разного возраста. Смотрите, сравнивайте, анализируйте и присоединяйтесь к любителям железного спорта уже сегодня!

Александр живет на Урале, в Свердловской области и тренируется у меня по интернету. На фото ему 48 лет. Александр по ряду причин не захотел заниматься в тренажерном зале. Вам интересно, какое оборудование у него было? Это штанга весом до 90 кг, скамья для пресса, лавочка для жима лежа, аналог тренажера Бубновского, гиперэкстензия, турник и гантели. Довольно неплохой набор, между прочим. Затем он сделал еще скамью для жимов.

9. КАК ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА

1. Вступление.
2. Физические нагрузки для похудения.
3. Правильное питание для похудения.
4. Стоит ли считать калории?
5. Как похудеть быстрее?

Даур похудел на 50 кг за год благодаря моему каналу. Сейчас он планирует набрать килограмм 10 мышечной массы.

9.1. Вступление.

Как похудеть? Этот вопрос мучает многих и, перепробовав всевозможные способы, обычно приходят к тому, что лучше всего работает такое сочетание: сбалансированное питание и регулярные физические нагрузки. Все другие способы похудения обычно негативно сказываются на здоровье. Добавлю еще, что занятия атлетизмом также могут существенно продлить Вашу молодость. То есть универсальная методика похудения, которая может дать результат каждому с гарантией, довольно проста. Если в двух словах, то придется качаться по хорошей программе и не жрать! Причем регулярно. Вам нравится такая перспектива? Вряд ли. Особенно, когда рядом есть столько других заманчивых предложений с пылу с жару, за 5 минут в день. И при этом есть можно все, что угодно. Да, любой человек предпочел бы именно это.

И желающие похудеть начинают пробовать одну методику за другой. Вы знаете, что на сегодняшний день известно более 28 000 диет для похудения?! Вдумайтесь в цифру! Да, допускаю, рабочие методики есть и среди этих 28 000. Но попробуйте перебрать их все, пока встретите именно Вашу. Ту, что подойдет именно Вам! Да еще не даст побочек впоследствии!

Что обычно получает человек в результате применения одной из множества современных диет для похудения? Ряд проблем со здоровьем, как следствие истощения организма, что неизбежно при большинстве подобных диет, так как организм в процессе похудения недополучает все, что ему надо для нормального функционирования. А Вы знаете, какой результат обычно получают, когда тренируются по плохой программе? В лучшем случае - отсутствие результата, в худшем – люди приобретают проблемы со здоровьем из-за неумеренных и неправильно подобранных нагрузок и упражнений. А знаете, что обычно бывает при сочетании плохой диеты и плохой программы тренировок? Как правило, человек может еще получить и серьезный гормональный сбой (см.: https://youtu.be/xTci-NswR2o).

Страшно? И правильно. Есть чего бояться. Именно поэтому к проблеме сохранения собственного здоровья следует подойди основательно. Все мы знаем, что чем больше вложишь, чем больше получишь. Причем речь идет не только о финансовых вложениях. Это еще и Ваше время. Да, именно так. Современная жизнь несется в бешеном темпе и, зачастую, нам просто некогда остановиться и подумать о себе. Поэтому на решение многих важных вопросов (в частности вопроса о собственном здоровье) отводится минуты 3. И за это время надо успеть решить очень много: и диету правильную себе подобрать, и образ жизни, и тренировочную программу, и выбрать тренера. Мне продолжать? А теперь вспомним, что на все про все у Вас есть всего лишь 3 минуты. Как вы думаете, какой выбор Вы сможете сделать? Вот то-то и оно! И ведь как часто именно этот поспешный выбор и становится причиной неудач. Просто изначально было выбрано неправильное направление и после этого мы вкладываем деньги и тратим наше время не туда, куда следовало бы. И получаем закономерный результат. А именно: вместо желаемого похудения имеем лишь ряд проблем со здоровьем. Вернее, похудеть то иногда получается, но в придачу многие люди часто получают и ряд проблем, которые

обязательно дадут о себе знать некоторое время спустя. А все потому, что вот тогда на старте поспешили.

Так как же быть? В первую очередь определиться с приоритетами. Да, в нашей жизни есть много мелочей, на решение которых зачастую достаточно трех минут. И там это оправдано. Например, вы решили отправиться отдохнуть в парк и решаете вопрос, каким видом транспорта туда лучше добраться. Да, этот вопрос можно решить не то что за 3 минуты, достаточно и одной. Или же в супермаркете Вы выбираете из двух сортов яблок. Это тоже решается довольно быстро. И по инерции на вопрос о похудении тоже выделяется три минуты. И это понятно, ведь в других случаях этого времени хватало! Но не тут-то было. Думаю, многие из Вас уже не раз пробовали похудеть и хорошо помнят результаты диет, подсказанных знакомыми или же случайно обнаруженными в газете или на каком-то сайте. Да, обычно на старте наблюдается некоторый результат, но потом все килограммы возвращаются и еще и друзей с собой приводят. Да еще и ряд проблем можно получить, так как при диете человек недополучает многие, столь необходимые для нормальной жизнедеятельности нашего организма, вещества. Вы знаете, я проверил на практике много популярных диет. Вернее, проверил я их не на себе лично, а проверил косвенно. Дело в том, что работая тренером, я все же не раз наблюдал действие этих диет и последствия этих диет (см.: https://youtu.be/9q_ganRubrQ). Именно поэтому я не люблю слово "**диета**", и предпочитаю рассматривать "**Правильное питание для похудения**" (см.: https://youtu.be/TcscTYU9Fn4).

Оля и Андрей пришли в зал похудеть.

9.2. Физические нагрузки для похудения.

Как Вы уже помните, универсальная методика похудения проста: правильные и регулярные физические нагрузки и правильное питание для похудения. Что касается физических нагрузок, то этот вопрос мы детально рассмотрели в разделе этой книги для новичков. Все эти рекомендации Вам подойдут тоже. Хотя, конечно, следует учесть, что человек, обладающий большим лишним весом, все же ограничен в ряде движений. Поэтому при работе с людьми, которые худеют, некоторые упражнения я убираю из программы вообще, а для ряда других людей мы подбираем индивидуальную технику выполнения упражнений, которая идеально подходит конкретному человеку.

Вот видео, где я показал несложный комплекс упражнений для похудения, который можно делать в домашних условиях. То есть для выполнения этих упражнений Вам не понадобится никакого дополнительного оборудования (см.: https://youtu.be/sSc6oCRWeR0). После того, как этот комплекс будет освоен, и Вы почувствуете, что пора бы и увеличить нагрузку, самое время перейти к упражнениям с гантелями для похудения в домашних условиях (см.: https://youtu.be/P65i8NAMHmo).

Начинать следует с выполнения одного подхода на максимум. То есть Вы делаете первое упражнение столько раз, сколько получается. Учитывая, что вес гантелей сравнительно небольшой, то количество повторений может в среднем составлять от 20 до 60 раз. Затем делаем небольшой отдых до восстановления дыхания и приступаем к следующему упражнению. Заниматься желательно три раза в неделю через день. Например, в понедельник, среду и пятницу.

Я рекомендую завести блокнот, в котором Вы будете указывать количество повторений для каждого упражнения. Желательно на каждой тренировке по возможности увеличивать число повторений.

Вот эти простые упражнения в сочетании с рекомендациями по питанию дадут неплохой результат. Вы и килограммы лишние уберете, и фигуру подтянутую получите. Дело в том, что одна только диета не даст Вам подтянутой фигуры. В процессе похудения обычно первыми уходят мышцы. То есть в итоге результат, полученный за счет одной только диеты, выглядит примерно так: дряблая обвисшая кожа, сутулость и фигура, оставляющая желать лучшего. Процесс похудения вообще протекает довольно интересно. Как правило, у человека сначала худеют руки, ноги, потом угодят плечи, грудь и уже в последнюю очередь уходит живот (см. видео «Как убрать живот мужчине»: https://youtu.be/5tYXSbzh0sM). На момент написания этих строк это видео набрало более миллиона просмотров, что лишний раз свидетельствует о популярности этой темы.

Конечно, есть разные типы сложения, разные фигуры, но в целом описанный мною процесс похудения идет именно так.

Но физические упражнения нужны не только для того, чтобы на финише Вы получили спортивную фигуру. Дело в том, что метаболизм человека, сидящего на диете замедляется. Да, наш организм умный, и, видя недостаток поступающих калорий, он переходит в режим энергосбережения. Отсюда повышенная сонливость, апатия, вялость. А физические упражнения нужны для того, чтобы этот вот метаболизм разогнать. То есть Вы в зале не только тратите дополнительные калории,

Вы еще и разгоняете метаболизм. В результате обменные процессы протекают быстрее, и жир тоже сжигается быстрее. К тому же мышечная ткань потребляет больше энергии, чем жировая. Следовательно, чем больше Ваша общая мышечная масса, тем больше калорий она будет потреблять.

Чтобы не быть голословным я покажу некоторых людей, которым я помог похудеть.

Вот Илона, которая похудела за счет диеты, которую я ей разрабатывал, и тренировок в тренажерном зале: https://youtu.be/iah6fQLgdtA.

Вот Аня (кстати, в видео я так же показал Наташу, которая к моменту съемки уже похудела килограммов на 30): https://youtu.be/wdTYHtKH6Ro.

Вот Даур, который воспользовался рекомендациями моего канала и похудел на 50 кг. Даур не ставил целью стать атлетом, он просто хотел похудеть: https://youtu.be/xhH-4h7LTRg.

Вот Андрей с Олей: https://youtu.be/sjkJCYHIByo.

Вот Антонина, которая пришла ко мне в зал в довольно почтенном возрасте: https://youtu.be/7-XCmbUenEM.

Не беговая дорожка! А полноценная силовая тренировка с хорошими весами. Именно такая тренировка даст результат.

9.3. Правильное питание для похудения.

Теперь самое время перейти к вопросу о правильном питании для похудения. Да-да, мы будем говорить не о диете, а именно о правильном питании для похудения (см.: https://youtu.be/DiBEQmdnV5A). Я уже говорил, что нашему организму для нормальной жизнедеятельности нужно очень много веществ. И если сесть на столь модные однокомпонентные диеты (кефирная, гречневая, капустная, яблочная и т. д.), то проблемы со здоровьем не заставят себя ждать. Так как фактически Вы создаете острый дефицит нужных веществ. А Вы знаете, что если организму не хватает одного какого-то вещества, то это приводит к сбою определенного органа или системы, в свою очередь этот сбой приводит к сбою другого органа или системы и так далее, а потом человек бежит к врачу, и тот долго пытается найти причину возникшей проблемы. А найти ее сложно, потому что к ее возникновению привела целая цепочка сбоев. И первопричиной послужила вот та диета.

Также не стоит резко менять свой рацион и свои привычки. Иногда этот номер проходит безболезненно, иногда же может вызвать ряд серьезных сбоев. Все же к своему обычному рациону питания Вы привыкали долгие годы и если теперь его резко изменить, реакция организма может быть просто непредсказуемой.

Если говорить об общих рекомендациях, то для начала я бы рекомендовал просто снизить на треть количество потребляемой Вами пищи. То есть, едим все то же самое, только на одну треть меньше. Постепенно желудок немного стянется, адаптируясь к новым порциям пищи, и Вы обнаружите, что вот этого уменьшенного количества Вам уже хватает. Когда это произойдет – самое время уменьшить объем пищи еще на треть (см.: https://youtu.be/iSJZmK5UzIk).

Мы говорим именно об общих рекомендациях, так как сказать что-то конкретное я могу только человеку, с которым давно работаю и о котором много знаю (это и его физические возможности, и проблемы со здоровьем, если они есть, и режим дня, и профессия и многое другое). Поэтому всегда в первую очередь ориентируйтесь на свое самочувствие. Это касается и диеты и тренировок.

Идем дальше. Из рациона я бы рекомендовал убрать жареное, соленое, копченое, полуфабрикаты и ограничить употребление кондитерских изделий. Также я отдал бы предпочтение зеленому чаю, а вот черный лучше пить пореже. Употребление кофе лучше свести к минимуму и отказаться от газированных напитков. Также не стоит употреблять свинину. Это не лучший выбор мяса. Ну и конечно же, алкоголь. Категорически нельзя. Я нормально отношусь к употреблению алкоголя, но если Вы нацелены на результат, лучше от него отказаться вообще. На самом деле это не так и сложно, как может показаться поначалу (см.: https://youtu.be/qo1Dpklva_w).

Что должно стать основой Вашего питания для похудения?

- В первую очередь - это каши. И чем больше видов разных каш Вы будете есть, тем лучше. Сейчас продают каши в пакетиках, это очень удобно для тех, кто не любит готовить и мыть кастрюли.
- Свежие овощи и фрукты тоже должны присутствовать в рационе. Но следите за количеством. Не стоит есть мандарины килограммами.
- Вареная рыба. Это очень хорошая добавка к рациону.

- Яйца, тоже вареные, но я бы не рекомендовал ими злоупотреблять (см.: https://youtu.be/6XYDxxSpvRI).
- Мясо. Здесь можно все, кроме свинины.
- Орехи. Здесь будьте осторожны, так как это очень калорийный продукт.
- Супы и борщи. Раз в день желательно их есть.
- Творог. В очень небольших количествах. И избегайте обезжиренных продуктов (см.: https://youtu.be/tNhEna7Flr4).
- Мед, которым лучше заменить все кондитерские изделия и сахар на время похудения. Я противник безуглеводных диет, так как хорошо знаю, к каким проблемам это может привести (см.: https://youtu.be/QsaEn-q-EaE).

И, конечно же, поменьше соли (см.: https://youtu.be/PDU9DXHwVtU) и никаких специй и вкусовых добавок.

Правильное питание для похудения? Это еще что. А вот белково-углеводное окно - это что-то, но об этом ищите информацию на канале!

9.4. Стоит ли считать калории?

И да, и нет. Дело в том, что диеты, основанные на точном подсчете калорий, редко дают положительный результат. Все же довольно сложно рассчитать до последней калории количество как потребляемых, так и затраченных в течение дня калорий. Понятно, что если потрачено больше, чем получено, человек начинает худеть. Но не всегда. Есть масса факторов и нюансов, которые могут влиять на общую массу нашего тела, и учесть их общее влияние полностью практически невозможно. Поэтому лучше всего определить общий баланс Вам помогут весы, зеркало и измерение объемов. Дело в том, что один килограмм мышц имеет объем гораздо меньший, чем килограмм жира. То есть у человека, который только пришел в зал на старте быстро набирается немного мышечной массы. При этом уходит жировая ткань. Но вот общий вес тела может остаться неизменным. При этом в зеркале видно, что человек стал стройнее, да и одежда, которая раньше еле налезала, теперь начала висеть. Все это надо знать и учитывать. Да и мышечная масса активно появляется лишь в первые 2-3 месяца занятий, затем же она добавляется очень и очень не спеша.

Но давайте вернемся к вопросу о калориях. Надо ли их считать? Здесь решать Вам. Но знать о калорийности продуктов, которые Вы потребляете, все же стоит. Скажем 100 граммов орехов - это примерно 600 калорий. Это столько же, сколько содержится в 200 граммах овсянки, причем в сухом продукте. А сколько ее получится, когда Вы ее сварите? И если после орехов в животе будет пусто, то 200 граммов овсянки (а когда Вы ее сварите, общее количество овсянки значительно увеличится) хватит, чтобы чувствовать себя сытым весь день. Поэтому знание таких вот мелочей дает возможность сделать правильный выбор. Отказаться от орехов? Нет, конечно, но делать при похудении их основой своего рациона тоже не стоит. И это касается многих других продуктов.

9.5. Как похудеть быстрее?

Конечно, всегда хочется получить результат быстрее. Способов много, вот самый действенный: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi. То есть Вы можете просто воспользоваться услугами специалиста и получить гарантированный результат, да и здоровья себе при этом добавить.

Также я бы затронул еще и вопрос о спортивном питании. Но не спешите говорить свое веское «Фе», если Вы об этом ничего не знаете, так как Вы можете упустить дополнительные возможности. Все же в условиях ограниченного питания все равно Вам не будет хватать ряда полезных веществ и некоторые (далеко не все) препараты спортивного питания вполне могут компенсировать эту недостачу. Это и витамины (а витамины, которые относят к спортпиту, действуют в разы сильнее аптечных), это и препараты для связок и суставов, это и карнитин, который является один из немногих безопасных жиросжигателей, и ряд незаменимых аминокислот. Этот список можно продолжить. Кому интересна эта тема, вот плейлист, где собраны видео о спортивном питании:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44bWOmXVbqF0SVyNyYOHkFY

А вот ссылка на плейлист, где собраны все видео о похудении, которые есть на нашем канале:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45Qibl_UpR97LazXhxH5gmn

Что надо сделать, чтобы похудеть? Главное начать, и если Вы выберете правильный путь, то результат не заставит себя ждать!

Вот такая похудевшая Илонка на море. И уже несколько лет она стабильно держит нужный ей вес.

10. НАБОР МАССЫ

1. Вступление.
2. Набор массы для подростков.
3. Упражнения для набора массы.
4. Как тренироваться для набора массы.
5. Питание для набора массы.

Коля эктоморф по типу сложения и набрать вес ему было довольно сложно.

Игорь набрал 13 кг

Игорь мезоморф по типу сложения. Он набрал вес быстрее Коли. Но с таким типом сложения, как у Игоря сложно получить такой же рельеф, как у эктоморфа Коли.

10.1. Вступление.

Как набрать массу? Этот вопрос сегодня волнует многих. Почему? Во-первых, это влияние современной моды на набор массы, привнесенная фитнес-индустрией (см.: https://youtu.be/5CukutMFvqo). Почему я начал именно с этого? Дело в том, что среди желающих набрать массу (только потому, что это так модно) многим вообще не стоит этого делать. И если Вы хотите все же думать своей головой, а не действовать под влиянием моды, то первое, с чего надо начать, это суметь адекватно увидеть себя в зеркале.

Зачем нам это надо? Да просто наше отражение в зеркале может очень много сказать нам о состоянии нашего здоровья. И если адекватно воспринимать увиденное, то можно вовремя принять меры для того, чтобы сохранить здоровье и добавить его себе, и наоборот.

Человек, далекий от фитнеса, смотрит в зеркало. Что он там видит? Во-первых, это зависит от самооценки, воспитанной родителями, а она может быть: заниженной; нормальной; завышенной. Рассмотрим случай нормальной самооценки. Человек начал заниматься фитнесом. Он читает статьи, смотрит каналы про фитнес, возможно даже идет в зал. И теперь на то, что он видит в зеркале, влияют уже современные стереотипы фитнес-индустрии, которые диктуют моду. А именно:

1. Мода на набор массы для мужчин.

2. Мода на чрезмерное похудение для женщин.

В итоге, мужчина, далекий от фитнеса, сначала видит в зеркале, что надо бы убрать лишние килограммы. После знакомства с фитнес-индустрией он приходит к выводу, что надо набрать еще килограммов 40. И все будет отлично. И набирает их. И получает ряд дополнительных проблем со здоровьем. А подросток ко всему этому еще может получить и гормональный сбой.

Девушка, далекая от фитнеса, видит в зеркале, что все нормально. То есть, то, что ценят в женщинах мужчины, это все у нее есть. Ведь судя по успеху, которым она пользуется у мужской половины, тоже все нормально. После знакомства с фитнес-индустрией она приходит к выводу, что ей срочно надо любыми путями убрать килограммов 10-15. Она начинает худеть. А потом ребята смотрят на этот скелет, и никаких желаний у них не возникает, кроме желания дать пирожок, а еще лучше штук 10 сразу.

Но мы все же рассматриваем тему набора массы, и здесь надо знать, что оптимальный вес для мужчины составляет: рост минус 100, для женщины - рост минус 110. Для людей, занимающихся силовыми видами спорта допустимо еще плюс 10 кг. Это если мы говорим в первую очередь о здоровье. Итак, измеряем свой рост и вес. Если Ваш вес равен указанной норме или же превышает ее, то здесь самое время подумать не о наборе массы, а просто о развитии тела. С массой то все нормально. Теперь надо просто оформить ее так, как Вы хотите.

Если же расчет показывает, что имеется явный недостаток массы, то самое время заняться ее набором. И начать это делать лучше прямо сегодня. Почему? Да дело в том, что недостаток массы очень опасен для Вашего здоровья (см.: https://youtu.be/friuyuYCWpc).

10.2. Набор массы для подростков.

Я знаю, что многие уже обнаружили у себя явные недостаток массы и успели испугаться, послушав о проблемах, к которым это может привести. Поэтому мне хотелось бы внести немного ясности. Вот представьте: парню скажем 13-16 лет. Он растет, тестостерон зашкаливает, обмен веществ (говоря по-научному - метаболизм), настолько ускорен, что у меня даже слов нет! Да еще парня вверх тянет! О каком увеличении веса тела может идти речь? И вот такой нормальный пацан, который просто еще не в теме, наслушавшись и насмотревшись огромных дядей, выросших на стероидах, и рассказывающих о наборе массы, бежит спасать себя и набирать массу! Набрать которую, в таком возрасте, как правило, не получается! Да еще без вреда для здоровья. Почему? Да потому что Вы, ребята, растете и набрать вес в этом возрасте очень и очень сложно.

Но если Вы захотите, то придет время, и при нормальном питании Вы без труда увеличите вес. Но я хотел бы разграничить! Я не призываю заниматься массонабором. Повторю, я за нормальный вес тела, примерно соответствующий формуле: рост минус 100. Для спортсменов силовиков я допускаю еще + 10 кг к этим параметрам. Примерно такой вес можно назвать оптимальным весом среднего здорового человека. Для женщин этот показатель может колебаться в пределах: рост минус сто - верхний предел, и рост минус сто десять - нижний.

Ребята, делаем вывод: в 13-16 лет не стоит особо переживать по поводу недостатка массы. Да, надо стараться соблюдать режим дня, надо правильно питаться и тренироваться, но если массы все равно не хватает, это не является такой уж большой проблемой. Также многое зависит и от типа сложения.

Что касается питания для подростков, то основой рациона сделайте каши. Чем больше разных видов каш, тем лучше. Также каши должны стать просто добавкой к Вашему обычному рациону. То есть, едим все, что ели раньше и добавляем еще 2-3 раза в день кашу. Эта простая, эффективная и недорогая методика помогла уже многим (см.: https://youtu.be/aBgl0t3vQHg).

Как тренироваться подростку? Вот здесь собраны **программы тренировок и основные рекомендации по тренингу**:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44cMQOmcCXuBht_S73YVMjV.

Влад,
15 лет.

10.3. Упражнения для набора массы.

Я знаю, насколько сейчас популярна эта тема. Но вынужден огорчить. Упражнений для набора массы просто нет (см.: https://youtu.be/AGYkqf4x-gE). То есть, ребята, нет упражнений для набора массы. На изменение массы тела может повлиять только питание, а от упражнений можно наоборот потерять последние килограммы. Питание - это строительный материал Вашего тела, а упражнения нужны для того, чтобы построить из строительного материала то, что вам нужно. Проще говоря, упражнения нужны для того, чтобы у Вас вырос бицепс, а не живот и задница.

Все очень просто: если Вы получаете больше калорий, чем потребляете, то килограммы набираются. И наоборот: если Вы тратите больше калорий, чем получаете, то будете худеть.

Бывает, что человек решил заняться спортом, то есть автоматически изменил образ жизни, стал больше двигаться, у него появился аппетит, он начал больше есть, и за счет этого добавил несколько килограммов. И ошибочно считает, что набранные килограммы - это результат того, что он начал делать упражнения, хотя цепь событий была гораздо длиннее. Да и если не следить за питанием, то обычно набирается вот так несколько килограммов, а затем вес стоит на месте. Более того, человек тренируется, становится сильнее, нагрузки возрастают и калорий на тренировке тратится больше. А питание то осталось прежним. В результате человек вообще начинает худеть.

Именно поэтому хорошая программа питания и хорошая программа тренировок - это залог Вашего здоровья и положительного результата.

Макс с Богданом в школе выполняют самое действенное упражнение для набора массы.

10.4. Как тренироваться для набора массы.

Скажу сразу, нет ни тренировок для набора массы, ни тренировок для похудения. Как Вы уже знаете, на изменение массы нашего тела в первую очередь влияет питание. А вот энергии на тренировки при наборе массы тратится даже больше, чем при тренировках на похудение. А знаете почему? Да просто с набором массы растут и силовые показатели, и человек постепенно может работать со все большими весами, то есть общая нагрузка на тренировке возрастает. А вот худеющий человек массу теряет, к тому же ограниченное питание очень сильно влияет на его возможности. При похудении обычно силовые показатели тоже уходят, и в результате худеющий человек тратит на тренировке меньше энергии. Но это если брать спортсмена со стажем. Если же речь идет о новичке, то здесь механизм немного другой. Когда человек приходит с нуля или даже с минуса, то первое время его силовые показатели увеличиваются, несмотря на уменьшенный рацион питания (который нужен для похудения). Это наблюдается в первые 2-3 месяца занятий. Иногда чуть дольше.

Поэтому, при составлении программы тренировок как для похудения, так и для набора массы используйте принципы, которые я изложил в этой книге в разделе для новичков.

А вот видео, в котором показано, как Коля тренировался для набора массы, а Андрей тренировался для похудения: https://youtu.be/sjkJCYHIByo. Можете сравнить их программу тренировок.

Богдан набрал около 12 кг.

10.5. Питание для набора массы.

Денис, 34 года. Рост 186, вес сейчас 93 кг. Денис живет в Швеции и тренируется у меня по интернету.

Вот здесь собраны основные рекомендации по питанию для набора массы: https://youtu.be/qo962Vdv7K8.

Если в двух словах, то добавляем в рацион каши, чем больше разных видов, тем лучше. Увеличиваем общую калорийность рациона. Я не сторонник подсчета каждой калории, так как достаточно сложно рассчитать, сколько калорий человек съел за день и сколько потратил. Да еще с учетом того, что степень усвоения разных веществ у каждого человека своя. Проще встать раз в неделю на весы. Тогда Вы точно будете знать, насколько Вы угадали с калорийностью своего рациона.

Также я не сторонник подсчета белков, жиров и углеводов в рационе. Почему? Да по той же самой причине. Откуда Вы знаете, сколько процентов употребляемого Вами белка усвоится именно Вашим организмом? Да, можно найти средние цифры, но это будут именно усредненные цифры, и насколько они подходят именно Вам, это уже очень большой вопрос.

Именно поэтому лучшие ориентиры это то, что покажут Вам весы, это ваш внешний вид в зеркале (а там хорошо видно, куда пошли набранные килограммы: в бицепс или в живот), и конечно же, Ваше самочувствие. Когда в рационе человека не хватает определенных элементов, это сразу же сказывается на его самочувствии. Вялость, сонливость, апатия, повышенная раздражительность, пониженный иммунитет - это все признаки несбалансированного питания.

Итак, мы определились с основными критериями. Теперь давайте поговорим конкретно о продуктах питания. О кашах я уже говорил. Это будет основой Вашего

рациона. Желательно добавить суп или борщ раз в день. По возможности добавляем творог (см.: https://youtu.be/tNhEna7Flr4). Вот только не стоит гнаться за обезжиренными продуктами. Дело в том, что без жиров не могут протекать многие обменные процессы в нашем организме. Можно добавить вареные яйца, но не стоит ими злоупотреблять (см.: https://youtu.be/6XYDxxSpvRI).

Сейчас модно при наборе массы ограничивать свой рацион гречкой с куриной грудкой и салатами. Но Вы же помните, о чем мы говорили раньше? При столь скудном рационе проблемы появятся очень быстро. И вызваны они будут именно неполноценным рационом питания. Я повторю еще раз: чем разнообразнее будет Ваш рацион, тем лучше. Но, конечно же, следует избегать очень соленых и копченых продуктов. Ограничьте употребление полуфабрикатов, нет там ничего хорошо. Сосиски, колбаса, консервы - без всего этого Вы прекрасно обойдетесь. Лучше добавить в рацион вареной рыбы. Жареные продукты я бы рекомендовал по возможности вообще исключить из рациона. Не стоит налегать и на свинину. А вот другие виды мяса лучше всего употреблять в вареном или запеченном виде. Ограничьте употребление картофеля, мало там полезного. Не забываем про хлеб, все же это довольно калорийный продукт, то есть это именно то, что Вам надо при наборе массы. В Вашем рационе должно быть побольше фруктов и овощей. Добавить можно орехи. Что касается кондитерских изделий, можно добавлять. У Вас недостаток массы и это тот случай, когда дефицит калорий можно пополнить и кондитерскими изделиями, если по-другому просто не получается. Конечно, в кондитерские изделия сейчас добавляют много того, чего лучше не есть вообще, именно поэтому я не против куска торта при наборе массы, но не стоит делать торты основой своего питания. И ребята, избегайте так называемых безуглеводных диет, без сахара просто нельзя (см.: https://youtu.be/QsaEn-q-EaE).

Я знаю, что все хотят набрать качественную и абсолютно сухую массу, но следует знать, что у натурала мышечная масса всегда будет набираться вместе с жировой и это нормально (см.:https://youtu.be/M_B55wY5WmI).

Я дал лишь самые общие рекомендации. Да, я мог бы расписать все вплоть до последнего грамма, но я слишком хорошо знаю, насколько все люди разные и насколько все индивидуально. То есть, один и тот же рацион одному человеку может дать прирост массы в 10 кг, а другой человек может от него даже похудеть. Дело в том, что при составлении программы питания следует учесть множество факторов, это и профессия человека, и его материальные возможности, и его тип сложения, и обмен веществ, и наличие или отсутствие физической активности, и возможные проблемы со здоровьем и т. д. Именно поэтому при разработке программы питания человек сначала заполняет анкету со множеством вопросов, и только после этого получает программу питания, которая после этого еще и несколько раз корректируется. Только так можно получить гарантированный результат (см.: https://youtu.be/PzT4zBRoU9o). Все же здоровье одно, и нельзя шутить с этим.

Еще пару слов о спортивном питании. Скажу сразу: применение спортивного питания позволяет получить нужный результат быстрее. Но будьте осторожны при выборе спортпита для набора массы. Дело в том, что среди множества продуктов спортивного питания есть те, которые я бы категорически не рекомендовал принимать,

а есть просто опасные для здоровья. Поэтому к изучению этого вопроса следует подойти очень серьезно:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44bWOmXVbqF0SVyNyYOHkFY.

Вот здесь собраны все видео о наборе массы:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh456M01D9f_GYseQUgSYdBAK.

Ребята, хотите получить тело своей мечты? Главное начать. Меняем питание, начинаем тренироваться, и изменения не заставят себя ждать.

Добавлю еще, что все же эксперименты с собственным здоровьем могут быть довольно опасными. Поэтому, если Вы хотите сэкономить и время, и деньги, и при этом получить гарантированный результат, то Вы можете сразу обратиться к помощи профессионала: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi.

Дима, 34 года. Рост 183 см, вес сейчас 80 кг. Дима тренировался у меня по интернету и за 9 месяцев занятий набрал 11 кг. При этом он значительно увеличил свои силовые показатели. Дима живет в Таллинне (Эстония). А знаете, сколько чистого времени у него ушло на тренировки? Более 300 часов! Именно столько он отпахал в зале для получения результата.

11. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Вы знаете, я мог бы наговорить что-то, о чем везде твердят стероидные натуралы. Но такого, что они обещают, не бывает. Я всегда говорю то, что есть, а это далеко не всегда то, что человек хотел бы услышать. Я все же дорожу своей репутацией, поэтому я и говорю то, что есть на самом деле.

У нормального здорового мужчины с нормальным телосложением будет присутствовать небольшая жировая прослойка, которая свидетельствует о нормальном обмене веществ в организме, о нормальном уровне тестостерона, и в целом о нормальном состоянии мужского здоровья. А низкий процент жировых тканей встречается либо у химиков (то есть это люди, которые принимают стероиды), либо у эктоморфов. У моих ребят все же эта жировая прослойка присутствует. Больше или меньше, но есть (см.: https://youtu.be/M_B55wY5WmI).

Что касается женщин, то у них процент жировой прослойки еще больше, чем у мужчин. Так заложено природой и это нормально. И если жировая прослойка становится ниже нормы, то это приводит к ряду проблем со здоровьем (см.: https://youtu.be/friuyuYCWpc).

Вот здесь можно посмотреть на фото людей, которые у меня тренируются: https://www.instagram.com/atletizm_for_all/.

О калориях

Я не сторонник подсчета каждой калории, так как достаточно сложно рассчитать, сколько калорий человек съел за день и сколько потратил. Да еще с учетом того, что степень усвоения разных веществ у каждого человека своя. Проще встать раз в неделю на весы. Тогда Вы точно будете знать, насколько Вы угадали с калорийностью своего рациона.

Также я не сторонник подсчета белков, жиров и углеводов в рационе. Почему? Да по той же самой причине. Откуда Вы знаете, сколько процентов потребляемого Вами белка усвоится именно Вашим организмом? Да, можно найти средние цифры, но это будут именно усредненные цифры, и насколько они подходят именно Вам, это уж очень сложный вопрос.

Именно поэтому лучшие ориентиры - это то, что покажут Вам весы, это Ваш внешний вид в зеркале (а там хорошо видно распределение массы по Вашему телу), и, конечно же, Ваше самочувствие. Когда в рационе человека не хватает определенных элементов, это сразу же сказывается на его самочувствии. Вялость, сонливость, апатия, повышенная раздражительность, пониженный иммунитет, это все признаки несбалансированного питания.

Я противник подсчета калорийности рациона питания. Главная причина заключается в том, что обычно подобные методы - это всего лишь ловкий маркетинговый ход. Как правило, подобные методики направлены на то, чтобы, наоборот, усложнить задачу и запутать человека еще больше. Но мы нормальные люди, и я предпочитаю обычные рабочие схемы, проверенные временем.

Жареное

От жареных продуктов придется отказаться. Лучше забыть о них раз и навсегда. Есть такой термин, как денатурированные продукты. Что это такое? Проще говоря, это продукты, которые в процессе обработки изменили свою структуру настолько, что они

становятся непригодными для усвоения человеческим организмом. То есть запихнуть то мы такую пищу в себя можем, но перевариться она нормально не может, да и полезные вещества, содержащиеся в такой пище, не усвоятся. К таким продуктам относятся жареные продукты и ряд других. К тому же, мы зависим от многих вещей. Это и наш образ жизни, с которым приходится считаться, и наше материальное положение, ну и, наконец, наши предпочтения.

Поэтому в Ваших интересах сильно ограничить употребление жареных продуктов, если не получится совсем уж от них отказаться.

Мясное

Я не причисляю к мясным продуктам сардельки, сосиски, колбасы. Их лучше не есть. Лучше пусть это будет куриное мясо вроде окорочков либо грудки. Да в принципе годится любое мясо, кроме свинины. А еще лучше вареная рыба, но если раз в неделю будет жареная, то это конечно, крайне не желательно, но не страшно. Можно запекать, если есть возможность.

Каши

Я рекомендую сделать каши базовым продуктом питания. Проще всего делать так: набрать разных сортов каш, и каждый раз варить новую. Сейчас можно просто купить в магазине каши в пакетиках. Есть такие, когда в упаковке лежит несколько пакетиков каши. То есть просто бросаем в кипяток пакетик с кашей, она там варится столько, сколько указано на упаковке для конкретного вида каши, а потом просто вынимаем пакет, разрезаем его и блюдо готово. Да и кастрюлю после такой каши можно вымыть очень быстро.

Например, утром варим овсянку, в обед - кукурузную, на ужин - гречку. Завтрак - картошка, обед - перловка, ужин - пшенка. То есть набираем разных видов каши, начиная с развесной, заканчивая хлопьями, пакетиками. А потом просто чередуем их в зависимости от того, что есть на данный момент.

Каша в пакетиках удобна для приготовления и последующего мытья посуды. Готовится довольно быстро. И такая каша довольно вкусная. Пакетики есть расфасованные от 80 г до 120 г. Может, есть и еще какие, но мне о них не известно. Так вот, лучше, если порция поначалу будет не очень большая. То есть, не более 100 г сухого продукта в среднем. Но если пакетик запечатанный, то 20 г конечно, не отсыплешь.

Картофель

От картофеля я рекомендовал бы отказаться. Допускаю **1 раз в неделю!** В некоторых случаях 2-4. Основными продуктами все же должны быть каши. Мы, славяне, не ели картошки до тех пор, пока ее не завезли к нам, и прекрасно обходились без нее. Мало в картошке полезного. А каши - это углеводы, это белки.

Напитки

Что касается молока, то оно годится в любом виде. Любой жирности. Его можно заменять кефирами, ряженкой. То есть все то же чередование. И чем чаще молоко, тем лучше. А вот употребление чая и кофе придется немного ограничить. Дело в том, что чай, как и кофе, ускоряют обмен веществ. Кроме всего прочего, эти продукты в больших количествах вымывают кальций из организма. И лет в 40 это уже может почувствоваться.

Соленые и острые блюда

Я знаю, какой любовью обычно пользуются эти блюда, но от них я рекомендовал бы отказаться вообще. Категорически. Соль удерживает воду в организме и мешает множеству обменных процессов. Ничего не досаливать! Вот сварили суп или кашу - там уже и так полно соли. Посолили при приготовлении, и все. Не нужно добавлять. Если захотелось, скажем, добавить чеснок, или луковицу, или огурец, то нельзя их досаливать!

К уменьшению количества соли в пище человек привыкает быстро и нормально это переносит. Острые приправы мешают нормальной работе организма, так как они возбуждают аппетит. То есть, чем меньше соли и острого, тем лучше.

Не стоит думать, что я двинутый на здоровом питании. Просто норма употребления соли в сутки составляет 3-4 г (см.: https://youtu.be/PDU9DXHwVtU).. Этого достаточно для поддержания нормального водно-солевого баланса организма. А такое количество уже есть в продуктах, которые мы едим. То есть соль уже есть в супах, хлебе и прочем.

Приправы

Теперь давайте поговорим о приправах. Их в Вашем рационе должно быть минимальное количество. То есть если я говорю, что основой рациона должна быть каша, то это только каша. Без десятка котлет, без жареной курицы, без майонеза. Просто обычно сваренная каша.

Сахар

Что касается употребления сахара, то здесь я ограничений не ставлю, тем более, не предлагаю отказываться от него совсем. Это неправильно. Это современные недоученные фитнес-модели такое могут порекомендовать. Без сахара нет в нашем организме столько глюкозы, которая отвечает и за гормон роста, и за работу мозга, и еще за ряд других важных функций. Конечно, все в разумных пределах.

Вот видео о сахаре, где я подробно рассмотрел эту тему: https://youtu.be/QsaEn-q-EaE.

Яйца

Яйца являются довольно популярным продуктом питания. О жареных яйцах лучше забыть навсегда (я уже писал о жареных продуктах). И о сырых тоже. Не нужно переводить продукт. Дело в том, что сырое яйцо почти не усваивается. То есть из него усваивается всего около 20%. Это так, в среднем, а вот вареное яйцо усваивается почти полностью.

Вот видео про яйца, где я подробно рассмотрел эту тему: https://youtu.be/6XYDxxSpvRI.

Алкоголь

Скажу сразу: алкоголь и спорт – вещи несовместимые. Точно так же употребление алкоголя еще никому не добавило здоровья. Лично я не употребляю алкоголь с 83 года. Совсем. Не жалею. Родственникам долго объяснял, культурно, чтобы не обидеть. Решил. Не сразу, но решил. Дело в том, что следы употребления алкоголя отслеживаются в крови даже через 28 дней. То есть все эти 28 дней эта отрава разрушает организм, разрушает те белковые соединения, которые Вы с таким трудом строите на тренировках. Да и каждый прием алкоголя - это минус 3-5 дней употребления спортпита. То есть бывает, что человек принимает довольно дорогое

спортивное питание, а все, что оно может ему дать, будет уходить на борьбу с алкоголем.

Вот видео про алкоголь, где я подробно рассмотрел эту тему: https://youtu.be/qo1Dpklva_w.

Консервированные продукты

Консервированные продукты - это еще хуже, чем жареные продукты. В них нет белка. Вернее, он есть, но в такой форме, что так же, как и в жареных продуктах, почти не пригоден для усвоения человеческим организмом. То есть нам нужен белок, а в консервированных продуктах его нет. Зато полно консервантов вроде соли и специй, а также имеется наличие некоторых ядов, с которыми наш организм, конечно, справляется относительно легко. Но зачем нам лишние проблемы?

Выводы

Если кратно, то жареных продуктов нельзя, острого нельзя, соленого нельзя. В Ваш рацион желательно добавить рыбу, творог или мясо. Рыбу и мясо я рекомендовал бы употреблять в вареном виде. Но можно и запекать, если есть такая возможность. Также желательно добавить в свой рацион любые овощи, фрукты, орехи и немного хлеба.

Вы уже знаете, что я не грубый, я просто всегда все говорю прямо. И не то, что человек хочет услышать, а то, что есть. А это не всегда одно и то же. Все же человек обращается ко мне, чтобы иметь результат, и я должен использовать все доступные мне методы, чтобы этот результат ему дать. Лишний вес, как и его недостаток, кроме указанных мной причин, имеет и другие, довольно проблемные и негативные последствия. О многих из них я рассказывал на канале.

Вот здесь собраны все видео о здоровом питании:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh451N9PATTHhL1vubvPzHxwF.

Вы хотите получить тело своей мечты? Главное начать. Меняем питание, начинаем тренироваться, и изменения не заставят себя ждать.

Добавлю еще, что все же эксперименты с собственным здоровьем могут быть довольно опасными. Поэтому, если Вы хотите сэкономить и время, и деньги, и при этом получить гарантированный результат, то Вы можете сразу обратиться к помощи профессионала: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi.

12. КАК СОХРАНИТЬ СУСТАВЫ ЗДОРОВЫМИ

Эта тема очень актуальна для многих, так как сегодня, согласно медицинской статистике, проблемы с опорно-двигательным аппаратом имеет практически каждый третий человек. И это даже не спортсмены, а самые обыкновенные люди. Если же говорить о занятиях спортом, то здесь страдает каждый второй. Скажем, в Санкт-Петербурге эта проблема вообще стоит на первом месте среди всех других. У меня на консультациях в интернете есть много людей из Питера, и постоянно мне приходится иметь в виду их проблемные суставы. Причем независимо от возраста. А если уж говорить о возрасте, то люди моего поколения были сделаны крепче. Есть у меня и в зале, и на консультациях в интернете люди в возрасте около 50 лет, так вот, у них, даже в их 50 лет, проблем с суставами меньше, чем у современной молодежи лет 20-30. И это реальность, с которой приходится считаться.

Скажем, я в свое время французский жим выполнял с весом до 80 кг. И локти у меня при этом не болели. А сейчас начинает человек тренироваться, даешь ему штангу весом в 15 кг на это упражнение и все, локти у него заболели. А чтобы дать человеку результат, нужно не 15 кг, а хотя бы 50. А о каких 50 кг рабочего веса может идти речь, если человек на старте уже практически разваливается?!

Да, решаем потихоньку, подбираем упражнения, методики, регулируем питание, добавляем некоторые аптечные препараты и не только. А Вы как хотели? Это идеально здоровому человеку можно дать очень неплохой результат натурально. Например, вот Андрей: https://youtu.be/kkxkZv3H2zo или Василий: https://youtu.be/U5Flg6fo040. Да, у этих ребят ничего не болело. Ну, по мелочам у всех бывает, но, в общем, крепко они оба сделаны. А Вы знаете, что сейчас это редкость? А я вам это с уверенностью заявляю как практикующий тренер, через руки которого прошли сотни людей, и которому есть с чем сравнить.

Сейчас дать натуралу достойный результат очень и очень сложно, так как проблемных людей стало в разы больше. Да, я знаю, что этого Вам больше никто и нигде не скажет. Везде обещают сказки о том, как хилый мальчик за полгода стал суперменом на турничке, да на одном супчике. А в реальности - не успел начать человек занятия, как почти сразу начинают вылезать проблемы. Кстати, от турничка проблем получают даже больше, чем в тренажерном зале. Да-да, именно тех проблем с суставами, которые потом очень сильно осложняют мою тренерскую работу. Он еще только пришел, а у него уже и плечи болят, и локти, и кисти, да еще и спина вдобавок. Все же надо помнить о том, что турник оставляет без внимания многие группы мышц и слабая поясница – это извечная проблема турникменов. А слабая поясница - это в свою очередь верный путь к остеохондрозам поясничного отдела.

Вообще, причин появления проблем с суставами много: это и экология, и неполноценное питание (да-да, даже если Вы считаете его полноценным, то оно сейчас во многом уступает тому, что было десятки лет назад), и образ жизни и многое другое. Мы сейчас не будет вникать во все эти причины, при желании Вы и так можете найти эту информацию. Нам гораздо интереснее другое: как все же сохранить суставы здоровыми при занятиях атлетизмом? Вопрос очень важный, так как проблемы получают и без занятий железом, а вот в тренажерном зале риски уже значительно увеличиваются. Именно поэтому я всегда акцентирую внимание на правильной

технике выполнения упражнений, которая используется в атлетизме. Да-да, именно в старом добром атлетизме, где все рекомендации успешно прошли проверку временем. Почему я на этом акцентирую внимание? Да просто сейчас под влиянием новомодных тенденций постоянно появляются новые упражнения с самой немыслимой техникой выполнения. Вот знаете, у меня среди людей разных профессий тренируются и врачи. И когда я обсуждаю с ними некоторые из таких вот новомодных упражнений, они приходят в ужас, так как, хорошо зная анатомию, прекрасно могут себе представить последствия регулярного выполнения подобных упражнений. Вот Коля, он врач-рентгенолог: https://youtu.be/FaW7MNE4oy8. То есть практически каждый день он по работе сталкивается со всевозможными травмами пациентов. Также к нему в руки попадают снимки ребят, которых он видит в зале. Да-да, именно тех, что повелись на современные разводы и усердно копируют технику стероидных мальчиков и девочек.

А ведь тему стероидов я уже поднимал на канале не раз. Рекомендую ознакомиться вот с этим материалом:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh446rpA26egClLe7_4ejgzBk.

Если в двух словах, то стероиды отлично предохраняют от травм и помогают довольно быстро восстановиться в случае, если травма была получена. Попросту говоря, химик (спортсмен, принимающий стероиды) может позволить себе гораздо больше, чем натурал. А ведь Вы то хотите получить результат натурально! Именно поэтому рекомендации химиков для Вас просто опасны. И хорошо, если Вы просто не получите результат, но ведь как часто из зала уходят по причине серьезнейшей травмы. И ведь если некоторые травмы получают от одного неудачного движения, то другие приобретаются годами. Да-да, Вы год-другой выполняете упражнение с опасной для Ваших коленей или спины техникой, а потом БАЦ! И в один прекрасный день обнаруживаете, что колени болят даже при простой ходьбе. А вдобавок на МРТ просматривается еще и грыжа межпозвоночного диска.

А травма плеча? Вы знаете, насколько это серьезно? Сейчас после 40-а плечи начинают сдавать у многих. Так это не спортсмены, это самые обычные люди. А ведь насколько легко можно угробить плечо в тренажерном зале. Все же нагрузки там довольно серьезные, и у натурала есть предел. То есть суставы человека не рассчитаны на запредельные нагрузки. Просто не рассчитаны. Именно для этого профессиональные спортсмены и принимают стероиды. Именно поэтому натуралам категорически нельзя соревноваться с химиками. Сила воли? Да мне смешно. Никакая сила воли никогда не вылечит травмированное плечо. А травма плеча означает, что можете сразу забыть про все виды жимов. Кстати, и про многие другие упражнения тоже. Да просто ночью спать не получится нормально, так как оно болит. И болит так, что просыпаешься от этой боли. Знали бы Вы, сколько раз ко мне обращались с подобными проблемами, которые были вызваны тренировками по новомодным рекомендациям. И как сложно потом работать с такими людьми. И хорошо, когда это происходит в зале, где я могу отрегулировать абсолютно все. Но при консультациях по интернету это уже сложнее.

Да, решаем и там, а что делать, если в том же Питере или Москве в зале найти тренера специалиста, который даст результат натуралу, сейчас практически невозможно. Почему? Это тема отдельного разговора. Но если в двух словах, то такая ситуация наблюдается с того времени, как железо вошло в моду. Вернее, его ввели в

моду коммерческие организации с целью получения прибыли. И занятия железом стали массовыми. Если раньше различных спортивных кружков и направлений было очень много, и тот же атлетизм был лишь одним из них, то сейчас мода на занятия фитнесом в разы превышает любовь к другим видам спорта. И получается, что если раньше квалифицированного тренера найти было не так и сложно, то сейчас их просто не хватает. Катастрофически не хватает. Именно из-за массового увлечения фитнесом. Да, все же была проведена очень хорошая реклама на старте, и сейчас увлечение фитнесом постоянно поддерживается. Денежные вливания огромны и ведь это все должно еще и окупиться. Вот и приходится людям в залах иметь дело с сертифицированными тренерами, которые свои знания получали на двухдневных курсах. Ну, в лучшем случае обучение занимало 2 месяца. И учили ведь такие же специалисты. Да и не методикам спорта, а больше коммерческим тонкостям, как получше и побольше сбить с Вас денег. Посмотрите видео о фитнес-индустрии: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45cOJz82GCSrPMqSr7Xo1Bj.

А представьте, сколько всего должен знать действительно хороший тренер, и каким огромным опытом он должен обладать, чтобы дать человеку результат и не допустить появления травмы. Ведь надо знать к чему приведет то или иное действие, скажем, лет через 10. А может ли это знать современный тренер, который если в чем немного и разбирается, то разве в составлении курсов стероидов, за счет которых он так внушительно и выглядит. К сожалению, такова современная реальность.

Так все же, как сохранить суставы здоровыми? Давайте разбираться:

1. На первом месте стоит **правильно подобранная программа тренировок**. Как ее подобрать? Если Вы хотите сэкономить время и понимаете, как опасно ставить эксперименты на собственном здоровье, то лучше всего, конечно, сразу обратиться к профессионалу: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi.

Я понимаю, что далеко не каждый может себе это позволить, поэтому начать свои тренировки вполне можно, используя рекомендации этой книги. Все эти рекомендации проверены временем и все они рабочие. Ищите информацию в разделе для новичков и в разделе о составлении программы тренировок. Результат я гарантирую. Не такой, как при индивидуальной работе, но Вы все же получите гораздо больше тех, кто в своих тренировках следует рекомендациям химиков. А ведь их рекомендации работают только при условии приема стероидов.

2. На втрое место я бы поставил **питание**. Да-да, сбалансированное и правильно подобранное питание может решить многие проблемы. Да и часто при этом можно просто сэкономить и получить вдобавок и силы, и здоровье, и энергию. О программе питания я рассказывал здесь: https://youtu.be/PzT4zBRoU9o. Также рекомендую воспользоваться информацией о здоровом питании, которой в этой книге посвящен целый раздел.

3. На третье место я бы поставил **спортивное питание**. Но не спешите говорить свое веское «ФУ» особенно, если Вы пока не владеете этим вопросом. Скажу сразу, спортивное питание и стероиды – это совершенно разные вещи, как по степени действенности, так и по цене. У нас на канале есть целый плейлист, посвященный продуктам спортивного питания (см.:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44bWOmXVbqF0SVyNyYOHkFY), среди которых есть также препараты для суставов и связок. Кстати, эти препараты, как правило, сильнее аптечных аналогов по степени своего действия.

4. На четвертое место я бы вынес **пептиды**. О пептидах я планирую сделать ряд видео в будущем. Пептиды работают намного сильнее, чем продукты спортивного питания и практически не имеют побочных эффектов. Единственный их недостаток – это цена. Да, это довольно дорого и доступно далеко не каждому.

5. Ну и на пятом месте стоят **стероиды**. Они работает лучше и спортивного питания, и пептидов. Но к помощи стероидов можно прибежать только в самых крайних случаях, когда их прием действительно оправдан. И надо очень ответственно подойти к вопросу выбора препаратов и дозировок. Все же, в отличие от пептидов, побочные эффекты от приема стероидов довольно значительные и в некоторых случаях даже необратимы. Поэтому если уж Вы решились на этот шаг, ищите настоящего специалиста. И надо помнить, что у профессиональных спортсменов все же под рукой армия врачей. И курсы им расписывают специалисты своего дела, руководствуясь результатами анализов. То же самое касается и ПКТ. А если вы просто воспользуетесь рекомендациями какого-нибудь форума, где большую часть советов дают тролли, которые стероидов в глаза не видели, то думаю здесь можно довольно ясно представить себе конечный результат.

Итак, делаем **выводы**. Хотите сохранить суставы здоровыми? Значит используем старые проверенные упражнения и старые проверенные методики. И главное: **ничего нельзя делать через боль**! Боль стоит на страже нашего здоровья. Это лучший показатель того, что уже что-то пошло не так, и игнорировать его нельзя категорически! К сожалению, современные тренеры не знают даже этого и часто рекомендуют продолжать делать проблемное упражнение, несмотря на боль. Им то что, у них курс стероидов, которые подлечат травму, и они действительно могут себе позволить некоторое время делать через боль, и у них этот номер пройдет. Поэтому и Вам, натуралам, они предлагают это довольно искренне. Ведь им то помогло! А понять, что помогли именно стероиды, на это ума не хватает.

Поэтому при первых признаках дискомфорта следует изменить амплитуду движения до комфортной. Пусть это будет даже всего несколько сантиметров. Можно изменить угол поворота кисти при выполнении того же подъема на бицепс (именно для этого в залах обычно есть грифы разной формы). У нас есть хорошее видео на эту тему: https://youtu.be/ZllgM7VRRQ8. Нужно снизить рабочий вес. Если это все не помогает, то подбираем другие упражнения. Так же иногда имеет смысл просто отдохнуть.

Практически в любой аптеке сейчас можно найти таблетки «Федин-20» или их аналог «Пироксикам». Это довольно действенное средство специально для спортсменов, о котором я знаю еще со времен своего детства. А ведь мне уже скоро 60.

Также рекомендую ознакомиться вот с этим плейлистом: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47_WlsboQcU_sbwHRlDHcqp, в котором собраны видео на такие темы:

- Хруст в суставах (коленном, плечевом, тазобедренном) без боли. Причины хруста в суставах.

- Как сохранить суставы здоровыми при занятиях спортом: единоборствами и в тренажерном зале.
- Боль в груди, локтях, плечах, голове при отжиманиях на брусьях.
- Почему болят локти при французском жиме.
- Как тренироваться при травме плеча.
- Как избежать травмы плеча при жиме штанги лежа.
- Артроз коленного сустава. Как укрепить колени.
- Боль в коленях при приседании.
- Тренировки с травмой спины: турники или тренажерный зал?
- Восстановление и тренировки после переломов. Как разрабатывать руку, ногу после перелома.
- Армрестлинг или армспорт. Чем опасна борьба на руках. Травма плеча.
- Тренировки для начинающих в тренажерном зале и дома. Ответы на часто задаваемые вопросы.

А это спортивное питание, прием которого помогает сохранить суставы здоровыми. Но об этом в следующий раз.

13. КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПРИ ПРОБЛЕМАХ СО ЗДОРОВЬЕМ

Виктор Леонидович, 62 года. Один из лучших хирургов нашего города. Хотя он и тренируется в целях оздоровления, но как видно по футболке - до 7-го пота!

Начну с того, что сегодня идеально здоровых людей практически нет. И, как Вы и сами знаете, с возрастом количество проблем со здоровьем только увеличивается. Причем настолько, что о полноценной жизни уже и мечтать не приходится.

Мы не будем сейчас перечислять всевозможные проблемы и причины их возникновения. Все же о своих собственных проблемах Вы знаете лучше кого-либо другого. Нам гораздо интереснее вопрос о том, можно ли как-то вообще улучшить ситуацию, занимаясь атлетизмом (см.: https://youtu.be/qYAzIxUfXbo). Ведь согласитесь, многих проблемных людей сама мысль о том, чтобы взять гантель или штангу в руки приводит в ужас. И я могу их понять. Все же при неграмотном подходе даже самый здоровый человек от тренировок в тренажерном зале или даже дома может со временем получить ряд серьезных проблем. И с последствиями такого вот неграмотного подхода я сталкиваюсь чуть ли не каждый день (многие просто пишут в личку, оставляют свои комментарии на канале под тематическими видео, кто-то приходит ко мне в зал, кого-то я консультирую по интернету).

И если даже для здоровых людей занятия железом могут быть опасны, то что же тогда говорить о людях, имеющих проблемы со здоровьем? Ведь они являются особой

группой риска! И вот здесь нужен очень и очень грамотный подход. Вы все же хотите добавить себе здоровья, а не угробить последнее. Скажу сразу, разбираться самостоятельно я бы просто не рекомендовал. Почему? Да просто риски очень велики и так, и уж Вам точно не стоит ставить эксперименты на своем здоровьем. Особенно, если не так и много у Вас его осталось.

Можно ли разобраться самостоятельно? Можно попробовать, но гарантировать хороший результат я просто не берусь, так как слишком хорошо знаю, сколько нюансов надо будет учесть. С чего начать? Начните с раздела этой книги о тренировках для новичков. И вот здесь особое внимание: Вам надо изучить все нюансы, изложенные в книге и в тех видео, ссылки на которые даны в разделе. У Вас и так уже проблемы, и Вам категорически нельзя добавлять новые. Поэтому особое внимание следует обратить на технику выполнения упражнений. И особое внимание - на свое самочувствие. Чуть где пошло не так, делаем отдых до нормализации состояния или же вообще прекращаем занятия в этот день. Ваше самочувствие – это один из главнейших Ваших ориентиров.

Я всегда говорю: «Человек должен уйти из зала более здоровым, чем он туда пришел». Можно ли тренироваться дома? Да, можно. Но скажу честно, в тренажерном зале Вы получите гораздо больше, чем от домашних тренировок. Все же в тренажерном зале есть ряд изолирующих тренажеров, которые позволяют проработать целевую группу мышц, избегая при этом негативной нагрузки на проблемные области. Скажем, тот же тренажер для жима ногами лежа, который домой Вы точно покупать не станете: https://youtu.be/HAPWTGpOCgk.

Следующее правило: **«Ничего нельзя делать через боль»!** Для Вас это правило должно стать основным. При появлении болевых ощущений или же просто при появлении дискомфорта надо что-то предпринимать. Например, снизить рабочий вес, который надо еще и правильно подобрать для каждого упражнения. На это тоже обратите особое внимание. Если снижение веса не помогло, то пробуем изменить амплитуду движения до комфортной. Так же в хороших залах есть грифы разной формы, которые часто помогают решить многие проблемы: https://youtu.be/ZllgM7VRRQ8. Следующий шаг - если не помогло все вышеперечисленное, то просто подбираем упражнение по замене. Вот один из таких примеров: https://youtu.be/kLjhva6CaH4.

Идем дальше: дыхание - это основа основ, особенно для людей, имеющих проблемы с сердцем и давлением. Дело в том, что неправильно поставленное дыхание проблем со здоровьем Вам только добавит. В то время как грамотный подход к тренировкам способствует значительному улучшению состояния здоровья. Впрочем, на дыхании я тоже очень подробно останавливался в разделе для новичков. Поэтому еще раз повторюсь: внимательно изучаем все нюансы, так как из них складывается общая схема тренировок.

Отдельно остановлюсь на подборе упражнений. Во-первых, избегайте всех новомодных упражнений. Арнольд один, и он до сих пор считается эталоном и является примером для многих и многих. И он замечательно обходился без тех упражнений, которые сейчас придумываются чуть ли не каждый день. Почему я ярый противник этих упражнений? Да просто многие из них ранее были отброшены как малоэффективные или же очень травмоопасные. И если первое - это еще не очень

страшно, то второе для человека, который уже имеет серьезные проблемы со здоровьем, предельно опасно.

У меня по интернету занимается Александр, ему сейчас 48 лет. Вот видео о его тренировках: https://youtu.be/j7HGPFwinf8. Как-то он написал следующее.

Хочу рассказать Вам историю про моего дядю Колю. Ему 69 лет, живёт он в селе недалеко от нашего города и раз в месяц приезжает к нам в гости. Дожив до такого возраста, чувствовал он себя очень плохо: при ходьбе болело сердце, мучили сильные головные боли, на ногах выступали вены. Раз в полгода он постоянно лежал в больнице, проводя там курсы лечения от сердца. Почти перестала поворачиваться шея; при повороте возникали боли, доходило до обмороков на улице. Вес у него был 80 кг при росте 170 см. Постоянно пил разные лекарства и таблетки. Я решил попробовать ему помочь. До этого я уже знал, что мышцы можно и нужно тренировать в любом возрасте, я рассказал ему об этом и показал на собственном примере, как нужно заниматься. Показал ему и Ваши комплексы со штангой и гантелями для начинающих и убедил его попробовать начать тренироваться. Неожиданно быстро появились первые результаты: улучшилось самочувствие, прошли головные боли. Тренировки продолжились. Начав с резиновых экспандеров, перешёл на гантели, а месяца через 4 он купил штангу с набором весов до 35 кг. В данный момент он продолжает постоянные тренировки. Результаты: хорошее самочувствие, почти перестал принимать лекарства, сердечные боли беспокоят намного реже, шея стала поворачиваться, на 5 кг уменьшился вес. Вот такая история. Ваши принципы построения тренировок принесли реальные результаты, и хотя дядя Коля считает своим тренером меня, но я научился всему этому у Вас.

А вот недавно ко мне обратилась девочка. Ну, девочка для меня. Все же у нас с ней более 20 лет разницы в возрасте. Оксане сейчас 32 года. При заказе индивидуальной программы тренировок и питания она сделала следующую приписку.

Добрый день!

Обращаюсь к Вам с просьбой подобрать для меня программу тренировок и питания.

Занимаюсь самостоятельно 4 месяца, первый месяц дома, потом в тренажерном зале.

В самом начале, дома, работала с гантелями по 1 кг (других не было) и даже с ними было тяжело первое время. К примеру, отжимание от пола я не могла выполнить даже 2 раза, а тут неделю назад ради интереса попробовала выполнить отжимание, и к моему удивлению я спокойно сделала 12 раз в нескольких подходах, после этого я поняла, насколько важно выполнять упражнения с весом.

Так же в течение первых 2-х месяцев скорректировала питание:

1. Немного уменьшила порции любого блюда.

2. Заменила гарниры (макароны, рис, картофель) на паровые овощи или салаты из сырых овощей с оливковым маслом.

3.Совсем отказалась от жареного и жирного (хотя позволяла себе это не так часто).

4. Сладкое в любом виде - полный отказ.

Такая диета дала быстрый результат, похудела я примерно на 3 кг, вроде не много, но для меня оказалось очень ощутимо.

Объемы с бедер и ног ушли, но недостаточно, а вот сверху похудела сильно, такого результата я не ожидала, стало просто некрасиво.

Что делать дальше я не знала. Продолжить такое питание, с целью уменьшения объема бедер и ног, я побоялась, так как это уже могло плохо отразится на моем здоровье, еще почувствовала, что перестало хватать сил и энергии на тренировки. В общем сейчас я набрала обратно 2 кг, вид сверху стал более менее, а на бедрах и ногах все вернулось обратно.

Прилагаю к письму заполненную анкету, и очень надеюсь, что Вы мне подскажете нужное направление».

В анкете, которую она заполняла, есть вот такой вопрос: «Имеете ли Вы какие-либо проблемы со здоровьем, которые ограничивают тренировочную активность?»

И список проблем Оксаны, в ее 32 года, впечатляет:

«Примерно 6 лет назад начались проблемы со спиной, от постоянных ноющих болей в пояснице до защемления нерва, после которого я не могла ходить и сидеть 2-е суток. На МРТ видно небольшие протрузии, уменьшение расстояния между позвоночными дисками. На протяжении всех этих лет поясница беспокоит практически все время, особенно к вечеру. В последнее время 1 раз в месяц приходилось пить таблетки по 5-10 дней (артрозан+мидокалм) начались проблемы с ЖКТ. Пришло понимание, что я уже практически не могу обходится без таблеток, это и побудило в очередной раз начать заниматься, чтобы укрепить мышцы спины.

Вообще за все время я перепробовала многое: шейпинг, степ, йога, пилатес, тренажерный зал без тренера, но каждый раз бросала из-за проблем со спиной, или отсутствия хоть какого-то результата. И вот мне случайно попался ваш канал, пересмотрев много видео, я решила начать заниматься дома. Взяв за основу комплекс упражнений с Вашего канала, изучив технику выполнения и все советы, при выполнении упражнений с проблемной спиной, все время прислушивалась к ощущениям в спине, отказываясь от некоторых упражнений. Занималась 1 месяц дома и 3 месяца в зале. Сейчас спина практически перестала беспокоить (ни одной таблетки за все это время).

Еще есть проблема - пониженное давление: 90/60, 80/50, слабость, головокружение.

Также имею заболевание щитовидной железы - гипотиреоз, принимаю эутирокс 50 мл».

Как видите, можно получить начальный и довольно неплохой результат, используя информацию моего канала, но в определенный момент Вы, как и Оксана, можете упереться в тупик просто не зная, что делать дальше. Да, можно еще глубже изучить вопрос и сдвинуться с мертвой точки, потратив на это значительное количество времени и усилий, а можно поступить так, как сделала Оксана. В любом случае выбор всегда за Вами.

Вам интересно, как сохранить и укрепить здоровье? Вот ссылка на плейлист, где объединены видео этой тематики:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47THYFUYS2_W3Q6T6BKGfs5.

А вот ссылка на еще один плейлист, который называется «Упражнения при болях в спине и пояснице»:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh474FPA8RPPV_FzjrDJXQ28b.

Также помним о том, что многие проблемы мы получаем от неправильного питания. Поэтому раздел этой книги о здоровом питании тоже для Вас. Все же Вы хотите быть здоровыми. И это замечательно! И именно поэтому стоит использовать все возможности. Ведь чем раньше Вы начнете заниматься своим здоровьем, тем лучший результат Вы получите. И под результатом я подразумеваю в первую очередь отличной здоровье, которое позволит Вам полноценно наслаждаться всеми радостями жизни!

14. МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК

В разделе рассмотрены наиболее эффективные методики тренировок:

1. Вступление.
2. Суперсеты или трисеты.
3. Принцип пирамиды - система Джо Вейдера.
4. Система Джо Вейдера: принцип изоляции.
5. Принцип подходов по системе Джо Вейдера.
6. Три фазы тренировок.
7. О тренировке упрямых мышц.
8. Методика отдыха в бодибилдинге.
9. Суперсеты и снижающие подходы.
10. Сверхнагрузка в бодибилдинге.
11. Как повысить интенсивность тренировочного процесса.
12. Повторения до отказа и за его пределами в культуризме.
13. Антропометрия и отдых между повторениями.
14. Количество подходов в упражнении.
15. Количество повторений упражнения в подходе.
16. Частичные повторения.
17. Способ читинг и метод вынужденных повторений.
18. Прием вынужденных повторений.
19. Негативные повторения.
20. Вынужденные повторения. Читинг.
21. Способ читинг в бодибилдинге.
22. Суперсерии, трисеты, гигант-сеты.
23. Тренировка с паузой от Джо Вейдера.
24. Как преодолеть застой в росте мышц.

Игорь, 23 года.

14.1. Вступление.

Свои специфические методики тренировок есть в любом виде спорта, и атлетизм не является исключением, ведь только грамотные тренировки могут дать желанный результат.

Если Вы только начинаете свои тренировки, то в разделе для новичков изложены основы, которых будет более чем достаточно на старте. То есть начинаем работать именно на основе базовых принципов, которые можно использовать, пока они будут давать результат. Что такое в нашем случае результат? Это когда у Вас получается каждую неделю немного увеличивать нагрузки, пусть даже это будет всего пару повторений или пару килограммов рабочего веса. При этом не спешите. Лучше поберечь связки, так как они строятся гораздо дольше, чем мышцы. Все же при правильном подходе к процессу мышечная масса растет довольно быстро, в то время как связки укрепляются гораздо дольше.

Также на начальном этапе мы учимся настраивать работу сердца в такт движениям. Обычно этому не придают значения, хотя это очень важно. И часто человек на последних повторениях, когда надо приложить серьезные усилия, просто перестает обращать на это внимание, начиная дышать не ровно, а часто и перекрывая дыхание. Раз, другой, десятый. В результате получает аритмию и сердечную недостаточность. Также мозгу при неправильном дыхании не хватает кислорода, кровь не насыщается им в полной мере, а это влечет ряд очень уж серьезных проблем. Все коварство и опасность появления подобных проблем заключается в том, что человек просто не чувствует этого, так как подобные процессы требуют времени. А когда замечаешь проблему, тогда уже поздно, нужно бросать спорт и лечиться. Поэтому я помню слова одного из моих тренеров, который жил в Ташкенте: «Спешить нужно медленно, быстрее получится».

Итак, предположим, что у Вас есть уже приличный стаж занятий, и базовые принципы уже не дают ощутимого эффекта. Так что, забыть об этих принципах раз и навсегда? Нет, конечно. Но стоит теперь добавить и другие методики тренировок. Какие именно? Здесь уже все будет очень индивидуально. То есть берем одну из методик, пробуем, если она дает эффект, значит это именно Ваш вариант, если же эффекта нет, то есть смысл попробовать другую методику. Также следует знать, что на одном этапе какая-то методика может оказаться очень эффективной, а вот на другом она может вообще не дать эффекта. Именно поэтому стоит время от времени пересматривать свою программу тренировок, как набор упражнений, так и набор используемых методик тренировок. И понятно, что новые методики стоит пробовать тогда, когда старые перестали давать нужный эффект.

Вот здесь собраны все видео о методиках тренировок:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44MrG1-mFtlSLFCnG-2OLkI.

Как правило, я использую многие из этих методик при составлении программ тренировок. Дело в том, что некоторые методики можно комбинировать и в результате получить синергетический эффект, то есть общая эффективность возрастает. Но при неправильных комбинациях можно получить обратный эффект, который приведет к травме и перетренированности. И все мы знаем, что эксперименты с собственным здоровьем могут быть довольно опасными. Поэтому, если Вы хотите сэкономить и

время, и деньги и при этом получить гарантированный результат, то Вы можете сразу обратиться к помощи профессионала: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi.

Коля набрал 12 кг.

14.2. Суперсеты или трисеты.

Суперсеты или трисеты - это такая система построения тренировки, когда весь комплекс упражнений выполняется без паузы для отдыха.

Это значит, что после выполнения подхода на грудь, нужно выполнять подход на плечи и тут же на бицепс, не делая паузы между упражнениями. Выполнив все три упражнения, делают паузу. Это и есть один подход.

Суперсеты делятся на несколько видов:

- на одну мышечную группу - это когда выполняется круг различных упражнений по одной мышечной группе;
- суперсеты на различные группы мышц - эта схема применяется наиболее часто.

Также суперсеты делятся по количеству упражнений, которые включены в круг, а это обычно два или три упражнения, хотя есть и более длинные варианты.

Отличительной особенностью трисетов является то, что каждое из упражнений по-разному нагружает мышцы, и по этой особенности можно проработать все отдельные пучки мышц.

Преимущества суперсетов

Суперсеты – это такой способ тренировки, когда мышцы во все время тренировки не успевают остывать, находясь в прогретом состоянии. Как известно, в таком случае они хорошо реагируют на нагрузки.

В случае выполнения трисетов в ускоренном темпе с использованием небольших весов - это будет тренировка выносливости, поскольку тренировка проходит с большой интенсивностью, то есть, почти без пауз для отдыха и со стабильной нагрузкой.

В некоторых случаях в методику суперсетов включают способ читинг, который используется для достижения большего эффекта. При этом круг упражнений выполняется без паузы. То есть, пауза делается между кругами, продолжительностью обычно в 1-2 минуты.

Очень хорошо работает такой трисет: грудь, пресс и руки. Использование такой схемы дает возможность уменьшить время тренировки, а это во многих случаях довольно важно. Ведь один круг можно назвать полноценной тренировкой, в течение которой прорабатывается вся группа, и выполняется такой сет за довольно короткое время.

Например, в круге на грудь, в первую очередь выполняется жим штанги на наклонной скамье, потом на этой же скамье выполняется разводка, и последним выполняется, скажем, подъем из-за головы гантелей или штанги на этой же скамье.

Как результат, происходит проработка всех мышечных участков груди. При включении трисета в тренировочную программу, старайтесь строить трисет таким образом, чтобы упражнения были разные, то есть, не на один участок мышцы, иначе эффект от упражнения не будет таким полным.

Недостатки суперсетов

Теперь, когда мы рассмотрели преимущества трисетов, поговорим о недостатках. А они такие: после того, как Вы выполните несколько кругов, поработать

с большими весами не получится. Мышцы просто не успеют восстановиться после такой работы.

То есть, при выполнении каждого нового круга в упражнении будет делаться все меньше подходов. К тому же эта методика очень нагружает сердечно-сосудистую систему и при проблемах с сердцем лучше совсем не пользоваться этой системой.

Но даже в том случае, когда проблем у Вас нет, пользоваться этой системой рекомендуется не более месяца.

Суперсеты лучше всего включать в тренировку в том случае, если у Вас ограничено время для занятий.

Костя, 30 лет. Здоровенный и при этом чрезвычайно добродушный парень с отменными силовыми показателями и бойцовскими качествами.

14.3. Принцип пирамиды - система Джо Вейдера.

Принцип пирамиды может использоваться в тренировочных программах, как атлетов среднего уровня подготовленности, так и профессионального уровня.

Принцип пирамиды отвечает всем требованиям вариативности нагрузки.

Большинство атлетов согласны с тем, что **принцип пирамиды** - это лучший принцип увеличения силы и строительства массы. Чаще всего этот принцип используется в межсезонных тренировках для увеличения массы мышц и, соответственно, веса спортсмена.

Как известно, с маленьким весом и большим числом повторений увеличить массу мышц невозможно. Для этого нужен хороший вес. Но иногда трудно и с ним, так как можно получить травму. Принцип пирамиды решает эти задачи.

Этот принцип полностью использует преимущества вариативности.

Рассмотрим схему принципа пирамиды по системе Джо Вейдера:

- 1-я серия – 12 повторений, увеличить вес отягощения.
- 2-я серия – 10 повторений, увеличить вес отягощения.
- 3-я серия – 8 повторений, увеличить вес отягощения.
- 4-я серия – 6 повторений, увеличить вес отягощения.
- 5-я серия – 4 повторения, уменьшить вес отягощения.
- 6-я серия – 6-7 повторений, уменьшить вес.
- 7-я серия – 8-9 повторений, уменьшить вес.
- 8-я серия – 10-11 повторений, уменьшить вес.
- 9-я серия – 12-15 повторений.

Последняя серия - это накачивающий сет, с работой мышц до отказа.

Видео урок по этой схеме с использованием приема частичных повторений можно посмотреть в разделе "**Видео по бодибилдингу**".

Как мы видим, большой вес отягощения и небольшое количество повторений заставляют расти Ваши мышцы, увеличивая их объем и укрепляя связочный аппарат.

Большое количество повторений стимулирует развитие и образование новых капилляров для питания мышц, вынуждая запасать большое количество гликогена. Его можно назвать мышечным топливом для выполнения силовой работы.

Это пример пирамиды, разработанной Джо Вейдером, но это не правило. Скорее базовый пример, на основе которого можно строить свою пирамиду, зависящую от ваших индивидуальных особенностей, таких как уровень подготовки, физическое развитие и тому подобные факторы.

Многие культуристы работают по **принципу полупирамиды**, когда заканчивая выполнение 4-х повторений с максимальным весом, они заканчивают работу на эту группу мышц.

Второй вариант пирамиды, это когда атлет, дойдя до максимального веса отягощения, пытается удержать это количество повторений, которое, как известно, строит массу. Хотя в каждом последующем подходе нужно снижать вес отягощения ровно на столько, чтобы можно было выполнить следующий подход с таким же количеством повторений, работая на пределе. И так до конца упражнения.

Хочется еще раз напомнить, что преимущества пирамиды в том, что она не только дает возможность работать для массы, выполняя малое число повторений, а и

дает возможность одновременно выполнить последний подход с большим количеством повторений. Это так называемый **накачивающий подход**. Конечно, следует знать, что пирамида в чистом виде наиболее продуктивна только в базовых упражнениях.

Джо Вейдер рекомендует начинать пирамиду с отягощения в 60% от Вашего максимально возможного веса, выполняя с этим весом 15 повторений в первом подходе. Увеличив вес во втором подходе и снизив количество повторений до 10-12, нужно продолжать работать так же, увеличивая вес, и снижая количество повторений до тех пор, пока он не достигнет 80%.

Теперь можно работать с тяжелыми весами, без опасения получить травму. К пирамиде нужно подходить творчески, поскольку готовых рецептов в бодибилдинге нет, есть только общие рекомендации, которые Вы подгоняете под свои возможности и индивидуальные особенности.

Макс, 16 лет. Стаж занятий - 3 года. Вот так выглядит реальный результат для подростка натурала, который серьезно занимается атлетизмом с хорошим тренером. В тренировочной программе Макса, которую я для него разрабатывал, пирамиды на определенном этапе использовались довольно часто.

14.4. Система Джо Вейдера: принцип изоляции.

Как известно, мышечная масса наращивается во время работы в базовых упражнениях при использовании больших весов.

Джо Вейдер рекомендует как новичкам, так и атлетам среднего уровня подготовленности сконцентрировать свои усилия на выполнении базовых упражнений. Это значит, что иногда в течение 2-х лет целью тренировок является развитие базовых способностей, таких как координация мышечных групп, мышечной массы и развитие силы.

Этот этап завершается после того, как удалось добиться больших и пропорционально сложенных мышечных массивов. То есть, прежде чем приступить ко второму этапу тренировок, атлет должен сформировать критическую массу.

По Вейдеру **критическая масса** - это минимум мышечного развития, который позволяет приступать к началу соревновательной подготовки. Как раз в это время можно начинать изолированную проработку отдельных частей тела для развития сепарации и дефиниции.

Сепарация - это отчетливое отделение одной группы мышц от другой, а **дефиниция** - это рельеф мышечных групп и внутримышечная детализация.

Для достижения этого результата можно использовать **принцип изолированных упражнений**. Хотя список этих упражнений довольно разнообразен, они все предусматривают работу только в одном суставе.

Например, в жиме штанги или гантелей, стоя, работают не только дельтовидные мышцы, но в работу включаются и мышцы плечевого пояса, предплечий и спины. Это все приводит к тому, что в лучезапястных, плечевых и локтевых суставах движение происходит одновременно.

При выполнении разведения гантелей через стороны, стоя, зафиксировав руки в локтевых суставах, работа производится только в плечевом суставе. А это включает в работу боковые головки дельтовидных мышц. И, несмотря на небольшое подключение передних и задних головок, упражнение считается изолированным, так как работа происходит в одном суставе.

Рассмотрим второй **пример: приседания со штангой**. Это упражнение включает в работу группы мышц, которые окружают тазобедренный, коленный и голеностопный суставы. А достижения изолированного движения в одном суставе можно достигнуть путем разгибания ног, сидя на специальном станке, предназначенном для тренировки мышц передней поверхности бедра. Это заставит работать только квадрицепсы.

*То есть, если упражнение включает более одного сустава в работу, оно **базовое**, если один, который работает как рычаг, вращаясь в точке вращения – оно **изолированное**.*

Система Джо Вейдера предполагает, что проработав на первом этапе как минимум год, создавая себе массу тела, приступая ко второму этапу, атлет должен добавить одно изолирующее упражнение к списку базовых упражнений, применяющихся для каждой группы мышц.

Во время тренировок во второй фазе, штанги и простейших снарядов уже недостаточно. Теперь следует использовать всевозможные тренажеры, применение

которых помогает атлету лучше контролировать работающие мышцы и включать большее число мышечных волокон в выполняемом упражнении.

Для достижения максимальной эффективности выполнения, изолированные упражнения нужно выполнять в относительно медленном темпе, контролируя все участки амплитуды движения.

Такой метод выполнения будет способствовать лучшему развитию не только мышц, но и их частей. Кроме этого, обращая внимание на контроль движения, можно научиться сознательно управлять своей мускулатурой. А это пригодится впоследствии для отработки программ позирования.

Что касается третьего этапа тренировок, если атлет собрался выступать на соревнованиях, здесь нужно ставить перед собой целью освобождение от излишних жировых прослоек, создание межмышечной сепарации и внутримышечной детализации. Именно это и называют рельефностью спортсмена.

Если освобождение от жира - это результат снижения калорийности питания, то внутримышечной детализации можно достигнуть только при интенсивном использовании принципа изоляции.

Проще говоря, это значит, что **по мере приближения к соревнованиям следует уменьшать число базовых упражнений, увеличивая количество изолирующих**. Вейдер считает, что соревновательная подготовка должна продолжаться от 6 до 10 недель.

Тренируясь в первой половине соревновательной подготовки, нужно применять соотношение изолирующих и базовых упражнений 50х50. Перейдя ко второй половине тренировок соревновательной подготовки, следует в большей мере использовать изолирующие упражнения.

Особенно это касается последних четырех недель. Тогда нужно использовать базовые упражнения только там, где это действительно необходимо.

И еще один момент. Во время пауз при выполнении упражнений нужно заниматься позированием. То есть, во время паузы становиться в позу, соответствовавшую данной группе мышц и удерживать статическое напряжение мышц в течение нескольких секунд, повторяя такой прием от 3 до 5 раз за паузу. Это будет еще больше рельефить мышцы.

Система Джо Вейдера: советы по использованию принципа изоляции:

1. Лучше всего принцип изоляции работает при использовании блоков, гантелей и всевозможных станков.
2. Изолированные упражнения следует выполнять медленно, концентрируя внимание на работающих мышцах, с удержанием в точке наибольшего сокращения мышцы в течение 2-3 сек.
3. Чтобы принцип изоляции был более эффективным, во время проработки одной мышцы или ее области, следует прорабатывать ее до предела, не переходя к тренировке других частей тела, пока Вы не закончите проработку первой. Рассмотрим на примере. Вы тренируете верхние части мышц груди. Следует закончить работу с этими мышцами полностью прежде, чем переходить к другим группам. Например, к средней части груди или к нижней части грудных мышц.
4. Следует выполнять не менее 2-3 упражнений на ту область, которую Вы решили проработать с применением принципа изоляции.

5. Не следует выполнять изолирующие упражнения при помощи маха или рывка. Это снижает эффективность упражнения.

6. Принцип изоляции не сработает, если на Вашем теле жира больше 10% от общей массы тела. То есть, под слоем жира не будут видны мышцы.

Яша добивает бицепс на тренажере «бицепс-машина», который по сути является аналогом скамьи Ларри Скотта.

14.5. Принцип подходов по системе Джо Вейдера.

По системе Джо Вейдера рекомендуется выполнять определенное количество повторений в каждом подходе.

Думаю все, включая новичков, знакомы с термином подход. **Подход** - это определенное количество повторений данного упражнения, которое выполняется без паузы между ними.

В зависимости от целей Вашего тренинга подход может состоять из самого разного количества повторений. От одного повторения, до бесконечного их количества. Это конечно, только теоретически. На самом деле подход не может состоять из такого количества повторений, которые могли бы помешать достижению поставленных Вами перед собой задач.

Количество повторений, которое можно выполнять в подходе:

- От 2 до 4 максимальных повторений. Такое количество повторений обычно выполняется для наращивания силы без увеличения мышечной массы.
- От 6 до 9 повторений. Выполняется для увеличения силовых качеств и максимального прироста мышечной массы.
- От 10 до 15 повторений. Выполняется для некоторого увеличения мышечной массы, ее поддержания, и некоторого возрастания в силе. Хотя такое количество повторений направленно на некоторую силовую выносливость.
- От 20 до 25 повторений. Выполняется для увеличения мышечной выносливости. Количество повторений может в таких случаях возрастать до 50 и более.
- От 75 до 100 повторений. Выполняется для повышения выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также, такое количество повторений используется для развития большой мышечной выносливости.

Большинство начинающих атлетов считает, что если не выполнять 2, а лучше 3 подхода, преуспеть в наращивании мышц нельзя. Такое мнение крайне ошибочно.

Количество подходов зависит от таких факторов:

- количество повторений в подходе,
- уровень Вашей подготовки,
- Ваш тренировочный стаж.

Если Вы новичок, то еще не подготовлены и не располагаете резервом адаптивных возможностей. А это значит, что даже небольшая нагрузка будет оказывать на Вашу мышечную систему положительное воздействие. Это будет вести к совершенствованию Вашей мышечной системы. Но если Вы превысите уровень нагрузки, то быстро исчерпаете свои восстановительные возможности, и у Вас не останется резервов, чтобы увеличить мышечную массу и силовые показатели.

То есть, начав с одного подхода, в данном случае по системе Джо Вейдера, Вы в течение нескольких месяцев будете добиваться стабильного прогресса, не рискуя перетренироваться. Тем более, что опыт самого Вейдера показал, что **в первые несколько месяцев занятий, новички, выполнявшие один подход добились такого же прироста силы и массы как и те, которые выполняли по 2 или 3 подхода**.

Выполнение второго подхода Вейдер рекомендует только через месяц-полтора, при благоприятных обстоятельствах. Во многих случаях этот срок следует продлить.

Со временем одного подхода будет мало, и поэтому потребуется 2 или 3 подхода, хотя здесь также есть определенные рамки. Один из самых простых способов определить количество подходов - это количество выполняемых повторений.

Нормой считается общее количество повторений, которое не должно превышать 35-45 повторений. То есть, если Вы выполняете сеты в 15 повторениях, выполнять более 3 сетов не стоит. В противном случае это вызовет перенапряжение всего организма.

При выполнении 7-8 повторений в подходе их количество не должно превышать 4-8. Но 8 - это для очень хорошо подготовленных спортсменов.

При соблюдении этого принципа можно быть уверенным, что перетренировка Вам не грозит, а прогресс обеспечен.

Первые тренировки Андрея. Ему недавно исполнилось 14 лет.

14.6. Три фазы тренировок.

По мнению Вейдера в культуризме существует 3 фазы тренировочного процесса, через которые проходят все культуристы.

Свое мнение Вейдер основывает на экспериментах, проведенных за 45 лет его тренерской работы. По словам Вейдера эти фазы имеют такие особенности:

1 фаза - Тренировки с целью увеличения массы

У тех, кто только начал заниматься культуризмом, 1-я фаза может продолжаться от одного года до трех лет. Хотя Вейдер считает, что конкретный срок может зависеть от генетической предрасположенности и конечно усилий, затраченных спортсменом.

Во время первой фазы атлет должен достигнуть максимально возможной координации работы разных групп мышц, совершенства нейромускульных связей и создать силовую базу, увеличив мышечную массу, что является одной из важнейших задач первой фазы.

Во время тренировок в первой фазе в основном следует использовать базовые упражнения. Процесс тренировок нужно строить, применяя принцип сверхнагрузок, постепенно увеличивая вес отягощений. Первое время базовые упражнения хороши тем, что способны включить в работу одновременно несколько групп мышц.

Постепенно увеличивая вес отягощений, можно существенно повысить силовые показатели, что в свою очередь должно повлечь за собой прирост мышечной массы.

2 фаза - Улучшение формы

Работу над формой обычно начинают после того, как закончена первая фаза. А это случается после приобретения фигурой спортсмена атлетических очертаний.

Главная задача второй фазы - это улучшение формы мускулатуры. Эта фаза может продолжаться от года до двух.

В этот тренировочный период нужно постепенно вводить в программы тренировок изолирующие упражнения, при помощи которых можно проработать мышцы под разными углами. В этой фазе тренировок основной задачей должно быть не развитие силы и мышечной массы, а прежде всего формирование каждой группы мышц.

Как известно, проработать все группы мышц в один день просто невозможно. Поэтому в этой фазе тренировок, программы нужно строить по методу сплита, то есть, разделения. А это значит, что в отдельную тренировку следует включать упражнения для проработки от одной до трех групп мышц.

Во время работы над формой следует для начала использовать четырехдневный сплит. Потом нужно перейти к пятидневному, затем к шестидневному сплиту.

В этот тренировочный период масса мышц хотя и продолжает расти, но не столь интенсивно, как в первой фазе тренировок. Это происходит потому, что основная задача второй фазы все же - формирование каждой группы мышц и улучшение их формы.

Но если мы стремимся к улучшению формы мышц и достижению хорошего рельефа, то следует немного снизить калорийность питания. Но именно немного. Поскольку это не период сушки, и слишком сухая рельефность не нужна, так как это приводит к потере мышечной массы, что конечно не является нашей задачей.

3 фаза - Улучшение рельефа

Обычно, атлеты, правильно прошедшие 2 первые фазы тренировок, не стремятся увеличить свою мышечную массу, поскольку они успели набрать ее в первых фазах тренировок.

Основная задача третьей фазы - это достижение соревновательного вида. В первую очередь это стремление избавиться от жировой прослойки и добиться качественной проработки каждой группы мышц. Процесс тренировок следует строить по схеме 4-6-и-дневного сплита.

В этом случае следует использовать только по одному базовому упражнению для каждой группы мышц. Этого вполне достаточно для удержания достигнутого силового уровня и мышечной массы.

Для повышения интенсивности нагрузок следует взять за основу изолирующие упражнения и по возможности сократить отдых между подходами.

По утверждению Вейдера, в самом начале третьей фазы следует отдавать предпочтение 4-х-дневному сплиту, прорабатывая каждую группу мышц в 3-4 упражнениях, одно из которых должно быть базовым.

6-и-дневный сплит более целесообразен ближе к соревнованиям. В это время (перед соревнованиями) следует снизить калорийность питания до 1500 ккал в день. Это должно повлиять на уменьшение жировой прослойки и способствовать улучшению рельефа.

Если это подготовка к соревнованиям, то довольно важным элементом тренировок является позирование.

Если это начальный период подготовки, следует периодически использовать принцип изолированного напряжения отдельных групп мышц без применения отягощений.

В непосредственной близости к соревнованиям, то есть, за 2 недели до них, в позировании следует упражняться по 2 раза в день по 1 часу.

После соревнований необходимо вернуться к первой фазе. Это значит, что пройдя очередной круг, можно легко подняться на новый уровень. То есть, действовать по принципу круга, когда пройдя один, и поднявшись на уровень выше, следует заходить на следующий.

14.7. О тренировке упрямых мышц.

Это мышцы голени и предплечий. Они слишком хорошо приспособлены к нагрузкам, и для того, чтобы их увеличить, необходимо вывести их из рамок привычных воздействий.

Образное название "ленивых мышц" дано им потому, что мышцы голени и предплечий слишком трудно увеличить в объеме, используя обычные тренировочные воздействия. Причина этого кроется в том, что эти мышцы подвержены слишком большим нагрузкам в повседневной жизни.

Хотя, если поставить мышцы голени и предплечий в рамки стрессового режима, обеспеченного необычным воздействием, то увеличение вполне возможно. Для того чтобы вызвать их гипертрофию специалистами выделено несколько способов.

Как увеличить мышцы голени и предплечий

1. Чтобы увеличить нагрузку на трудные мышцы, следует увеличить количество упражнений в тренировочной программе, число подходов в этих упражнениях и количество повторений в каждом подходе.

Обычно этим способом пользуется большинство атлетов, считая его наиболее надежным. Помимо этого специалистами разработаны программы тренировок, в которых мышцы голени и предплечья прорабатываются чаще других групп.

2. Для обеспечения необычного воздействия на трудные мышцы многие специалисты и атлеты со стажем предлагают варьировать исходные положения. То есть, при тренировке голени большинство атлетов предпочитает постановку ног в исходном положении немного уже ширины плеч. Вот здесь и есть несколько вариантов. Это когда меняется ширина постановки ног, и помимо этого, когда изменяется угол расположения стоп относительно друг друга. То есть, носки обращены наружу или носки обращены внутрь, при разных углах разворота.

Подобными методами следует руководствоваться и при тренировке мышц предплечья.

3. Так же можно изменять тренировочные нагрузки и в недельных тренировочных циклах. Все это делается для того, чтобы внести как можно больше разнообразия в процесс тренировок, и, задавая мышцам постоянно новые нагрузки, не давать им привыкать к воздействиям на них. Так, для мышц голени считается эффективной следующая программа:

Программа тренировки для мышц голени

- ***Понедельник, четверг:*** упражнения для мышц голени, сидя на тренажере: 5-10 х 8-10.
- ***Вторник, пятница:*** упражнения для мышц голени, на тренажере, стоя: 5-10 х 15-20.
- ***Суббота:*** подъемы на носки, стоя на одной ноге без отягощения: 5-10 подходов. Количество повторений - до предела.

Эта программа разработана и представлена Вейдером, который отмечает, что используя ее, атлеты различных уровней, пройдя эту программу за 3 месяца, смогли увеличить объем голени на величину от 1,5 до 2,5 см. **Тем, кто захочет воспользоваться этой программой Вейдер дает такие рекомендации:**

- Начинающим атлетам Вейдер рекомендует выполнять по 5 подходов в каждом упражнении.
- Атлетам средней подготовленности по 6-8 подходов, подготовленным спортсменам - по 10 подходов.

4. Постоянное увеличение веса тренировочных отягощений и выполнение упражнений в медленном темпе. Такой метод также направлен на постановку тренируемых мышц в непривычный для них режим работы, что в свою очередь должно повлиять на их рост и другие качества. То есть, как вариант, вес должен подбираться так, чтобы в подходе нельзя было бы выполнить более 8 повторений, и каждое повторение должно занимать около 5-7 секунд.

Мы рассмотрели 4 разных способа воздействия на трудные мышцы. Как мы уже говорили, большая часть атлетов предпочитает первый способ. Хотя нужно сказать, что многие выполняют по 15 и более повторений в подходе. Вейдер внес свои коррективы. По его утверждению мышцы голени очень хорошо реагируют на небольшое количество повторений от 8 до 10, поэтому время от времени нужно давать им такую нагрузку.

Другие специалисты считают, что наилучшим способом проработки трудных мышц является применение предельно доступных тренировочных отягощений, при невозможности выполнить более 6-8 повторений.

Итак, мы увидели, что о тренировке трудных мышц существует несколько различных мнений, хотя наверное, наиболее эффективным вариантом тренировочной программы считаются такие программы, где применяются отягощения, различные по весу, с которыми можно выполнять различное количество повторений.

Такой метод как бы комбинирует все противоположные точки зрения. Но, поскольку точных рекомендаций к какой-то определенной и универсальной программе быть не может, а только общие, в силу индивидуальных особенностей каждого атлета, каждый должен подобрать себе ту программу, которая подойдет ему лучше других, то есть, окажется наиболее эффективной.

Один из лучших способов подобрать индивидуальную программу, которая даст результат и не даст побочных последствий - это обратиться к персональному тренеру.

14.8. Методика отдыха в бодибилдинге.

При долговременных интенсивных тренировках у атлета может наблюдаться эмоциональное и физическое истощение. Правильная методика отдыха в этом случае жизненно необходима.

Гипертрофия мышц

Итак, Вы выполнили несколько трудных подходов на определенную мышечную группу, и заметили, что приток крови к этим мышцам значительно усилился, мышцы увеличились в объеме и стали твердыми.

Это явление называется временной **гипертрофией**. Нужно обождать несколько минут, и мышцы снова станут эластичными, нельзя этим пренебрегать. Нужно следить, чтобы после каждого подхода наступало расслабление прорабатываемых мышц, и они приобретали прежнюю эластичность - это снизит вероятность травматизма.

Теперь становится ясно, что во время паузы для отдыха нужно стараться максимально расслабить ту мышечную группу, на которую приходилась нагрузка. Делается это для скорейшего восстановления мышц. Для достижения этого есть такие способы: упражнения на расслабление и потягивания, короткий массаж или самомассаж, пассивный отдых.

Разгрузочные недели

Чтобы снять напряжения, накапливаемые в результате длительных тренировочных циклов, следует периодически практиковать разгрузочные недели. Это когда в последнюю неделю месяца следует уменьшить объем тренировок с отягощением в 2 раза, то есть, провести вторую половину каждой тренировки используя другие виды двигательной активности.

После 2-3 месяцев тренировок целую неделю следует заняться любой другой спортивной деятельностью, и тренировки с отягощением на этот период прекратить. При помощи этого нехитрого приема восстанавливаются не только физические, но и духовные силы атлета.

Лена решила немного «отдохнуть».

14.9. Суперсеты и снижающие подходы.

В статье рассмотрены тренировки Рича Гаспари, в которых широко использовались такие методы, как суперсеты и снижающие подходы.

Об этом знаменитом культуристе говорилось много. Но мы сейчас только вкратце коснемся некоторых методов его тренировки, тех, которые показались наиболее интересными.

В самом начале своей карьеры культурист Р. Гаспари быстро прогрессировал, используя традиционные методы в своих тренировках. Этот период его тренировок базировался на выполнении упражнений в классически строгом стиле. После победы на чемпионате мира и победы на национальном первенстве в 1984 году, атлет начинает применять методические приемы интенсификации процесса тренировок.

Наиболее эффективными методами, проиллюстрированными на примере своих тренировок, по мнению Гаспари, являются такие:

Снижающиеся подходы

Такой методический прием как снижающиеся подходы обычно используется при проработке слабых мест атлета. Например, при проработке дельтовидных мышц это выглядит так: атлет разводит руки в стороны с гантелями по 10 кг. В каждом последующем подходе вес гантелей увеличивается на 2-3 кг. Во время выполнения следует придерживаться классически строгого способа выполнения упражнения с обычными паузами для отдыха.

Снижающиеся подходы следует начинать после выполнения 3-х или 4-х обычных подходов. Время, затраченное на смену веса, занимало около 5-и секунд. При разводке гантелей, стоя, через стороны один снижающийся подход выглядит так: 15 кг - 10 повторений, 13 кг - 8 повторений, 10 кг - до отказа.

В обычный период тренировок Рич Гаспари обычно использовал 1-2 снижающихся подхода на каждую группу мышц. В предсоревновательный период он увеличивал количество снижающихся подходов до 3-4. За 2 недели до соревнований снижающиеся подходы следует совсем исключить из процесса тренировок.

Суперсеты

Один из вариантов того, как следует применять суперсеты, мы рассмотрим на примере тренировки широчайших мышц спины. В суперсете Гаспари объединил тягу штанги в наклоне и тягу на блоках, используя широкий хват, сидя, за голову. Каждое из этих упражнений выполняется по принципу снижающихся подходов. Это делается для того, чтобы придать тренировке большую интенсивность.

Рассмотрим применение такого метода, как суперсет на примере тренировки мышц голени.

Чтобы придать необычность тренировкам мышц голени, обоснованную на стремлении не позволить им адаптироваться к довольно однообразным воздействиям тренировок, Гаспари применяет своеобразный вариант снижающихся подходов.

В упражнении подъема на голень при помощи блочного устройства, дополнительную нагрузку создает партнер. С отягощением и нагрузкой, создаваемой партнером, упражнение выполняется в количестве 10-12-и повторений. Потом без отдыха следуют 10-12 повторений без партнера. Это и составляет один подход. По

словам атлета, 5 выполненных таким образом подходов просто раздувают мышцы голени.

После этого упражнения он выполняет несколько подходов на тренажере для проработки мышц голени, сидя. Чтобы внести некоторое разнообразие в процесс тренировок, приведенное выше упражнение иногда соединяется с жимом ногами, лежа, причем жим следует выполнять только за счет голени.

Для придания тренировке наибольшего разнообразия, Гаспари часто менял комплексы упражнений. Среди наиболее эффективных упражнений атлет выделяет упражнения на тренажере для проработки мышц голени, стоя, также подъемы на носки, стоя, с гантелью в руке попеременно правой и левой без отдыха между упражнениями по 2-3 подхода, а также подъемы на носки с использованием гак-машины.

Кроме этого Гаспари тренируется в позировании. По его утверждению добиться хорошей рельефности мускулатуры в молодом возрасте ему удалось не только благодаря выполнению атлетических упражнений, а в равной мере и регулярным тренировкам в позировании.

Катя решила, что суперсеты и снижающие подходы - это конечно хорошо, но она пока вполне обойдется четырьмя подходами по 10-12 повторений в каждом с одним и тем же рабочим весом. Все как тренер прописал!

14.10. Сверхнагрузка и перетренированность в бодибилдинге.

Сверхнагрузки используют для увеличения массы и качества мускулатуры, но часто неграмотный подход приводит к перетренированности, что сводит на нет месяцы упорного труда.

Сверхнагрузка в бодибилдинге

Для того, чтобы увеличить массу и качество вашей мускулатуры, обязательно используйте **сверхнагрузки**. Делать это нужно постепенно, с циклической последовательностью увеличивая нагрузку на группы тренируемых мышц. Именно такое увеличение и определит сверхнагрузку по отношению к тому уровню, который был достигнут на данный момент.

Сверхнагрузка очень важна для культуриста и часто ее используют при подготовке к соревнованиям. При других равных условиях просматривается прямая связь между весом отягощений и массой той группы мышц, которая в данный момент задействована в работе. То есть, чем больше будет вес поднимаемой штанги, с которой возможно выполнять жимы лежа в 6-8 повторениях в подходе, тем большей массы будут мышцы груди.

Но, зная, что на каждой тренировке увеличивать вес отягощения просто нельзя, для начала нужно увеличивать нагрузку путем добавления повторений. Хотя бы по 1-2 в каждом подходе. Делая это постепенно, Вы сможете со временем довести число повторений до такого количества, которое позволит Вам увеличить тренировочный вес.

Нужно избегать перетренированности в бодибилдинге

Перетренированность - это очень распространенное среди культуристов "заболевание". Оно слишком часто сводит к нулю несколько месяцев труда.

Еще одна часто встречающаяся ошибка - это слишком перенасыщенная и продолжительная тренировка. При таком раскладе, ни о каком приросте силы речи быть не может, так как атлет не в состоянии восстановиться до следующей тренировки. Это закономерность не только бодибилдинга, но и любого направления в спорте.

То есть, если подойти к этому вопросу более конкретно, то можно смело сказать, что ***за одну тренировку совершенно нет необходимости выполнять более 20-25 подходов для тренировки отдельных мышечных групп.***

При малом опыте или каких-то проблемах, не рекомендуется выходить за показатели 4-6 подходов, для атлетов средней подготовленности достаточно 6-8 подходов, для опытных - 10-12 подходов.

Следует также уделять максимальное внимание отстающим группам мышц. Нужно регулярно внимательно смотреть на себя в зеркало, выделяя недостатки сложения. В разных мерах они есть у каждого культуриста.

При обнаружении мышечной группы, отстающей в своем развитии, нужно немедленно проявить к ней повышенное внимание. Прорабатывать такую группу нужно в первую очередь, как в недельных тренировочных циклах, так и на отдельных занятиях.

Нагружать ее следует в гораздо большем объеме, и тренировать ее более интенсивно. Это даст возможность исправить Ваши слабые места и достичь нужного вам развития.

Андрею перетренированность не грозит, так как он придерживается разработанных мною программы питания и программы тренировок и не забывает про полноценный отдых.

14.11. Как повысить интенсивность тренировочного процесса.

В любом виде спорта, и атлетизм не исключение, можно обеспечить прогресс только постоянно увеличивая нагрузки, используя новые тренировочные программы и меняя процессы воздействия.

Традиционный подход для прогресса в бодибилдинге применяемый ранее, предлагал следующие варианты:

1. Постоянное увеличение тренировочного веса, с которым возможно выполнить от 6 до 12 повторений в подходе.
2. Постоянное увеличение количества упражнений в тренировке, предназначенных для проработки каждой мышечной группы.
3. Постоянное увеличение количества подходов в каждом выполняемом упражнении.
4. Постоянное увеличение количества подходов в каждом микроцикле.

И если Ваш тренировочный процесс построен правильно, то подобные правила смогут обеспечить прирост силы и мышечной массы в течение 3-х или 4-х лет занятий бодибилдингом.

Как долго можно увеличивать нагрузку

Но это не может продолжаться долго. При увеличении тренировочного стажа резервы количественного плана очень быстро себя исчерпывают. Основная причина этого связана с тем, что наращивание объемов тренировочных нагрузок до бесконечности просто невозможно.

Увеличивать вес отягощений, с которым Вы выполняете упражнения, на протяжении всей Вашей спортивной карьеры вполне возможно, но дело в том, что с каждым годом делать это становится все труднее. И это нормально, потому что мышцы довольно быстро приспосабливаются ко всем Вашим ухищрениям.

В силу обстоятельств, которые были перечислены выше, культуристы на протяжении всей истории "железного спорта" ищут такие варианты тренировочных воздействий, которые способствовали бы прогрессу строительства тела.

Среди этих вариантов можно отметить такие:

- Суперсерии, трисеты, гигант-сеты.
- Читинг.
- Вынужденные повторения.
- Частичные повторения.
- Тренировка с паузой.

14.12. Повторения до отказа и за его пределами в культуризме.

Предлагаем Вашему вниманию анализ статьи Майка Менцера о сущности тренировочного процесса в культуризме с включением элементов физиологии.

Для примера рассмотрим 10 повторений подъема на бицепсы со штангой, стоя.

Выполнять нужно классически правильно в строгом стиле. Нужно отметить, что в первом повторении в работу включается только небольшая часть мышечных волокон. За время выполнения первого повторения они немного устают, и чтобы выполнить второе повторение, необходимо включение в процесс других мышечных волокон, еще не участвовавших в работе.

Из этого следует, что каждое последующее выполненное повторение более ценно, чем предыдущее, поскольку с каждым таким повторением в работу включается все больше мышечных волокон. Это объясняет, почему нужно работать **до точки отказа**.

Менцер подчеркивает, что считает ошибочной точку зрения тех спортсменов, которые не доводят количество повторений в своих тренировках до точки отказа, полагая, что эти последние, самые трудные повторения, могут невольно явиться причиной травмы.

При этом Менцер отмечает, что получить травму более вероятно не в последних, а в первых повторениях, поскольку они не только выполняются с более высокой скоростью, а и выполняются на еще не разогретую мышцу.

Напрашивается вывод: при классически правильном выполнении упражнения, работа до точки отказа является основой тренировочного процесса в культуризме.

Но при этом Менцер подчеркивает, что даже при точном соблюдении этого правила, то есть, при классически правильном способе выполнения в строгом стиле, нельзя задействовать в работу мышечные волокна на все сто процентов.

Хочется отметить, что это в сущности, невозможно никогда. Никакими супер-изолирующими станками, ничем. Таких методов и станков я не знаю. Но вот усилить тренировочный эффект можно, в частности, работой за точкой отказа.

Среди известных вариантов обеспечения работы за точкой отказа М. Менцером выделяются такие методические приемы как "вынужденные повторения", "читинг", "метод негативных повторений".

Многие специалисты и культуристы считают, что использование этих приемов наиболее рационально в конце обычного подхода. Причем это относится как к отдельно выполняемым, так и в разных сочетаниях одного с другим. Это увеличит количество мышечных волокон, которые были включены в работу, что в свою очередь влечет за собой рост мускулатуры.

14.13. Антропометрия и отдых между повторениями.

В этой статье рассмотрены советы по вопросам антропометрии, особенностям составления комплекса упражнений и о том, сколько времени надо отдыхать между подходами.

К чему приводит негармоничное развитие тела

Во-первых, я скажу несколько слов предостережения. Конечно, всего знать нельзя. Но о том, что нужно, можно прочесть везде, а то, что нельзя, я испробовал на себе. Во всяком случае, я выложу известную мне информацию и скажу, что я думаю по этому поводу, а дальше решать Вам. Итак:

Эту ошибку совершают многие атлеты. И, к сожалению, не только новички. Для того, чтобы выглядеть эффектно, они стараются максимально развить мышцы плечевого пояса, включая руки. Мало того, что они перескакивают с упражнения на упражнение, составляя комплекс, направленный на скорейшее развитие этих мышц, но и пренебрегают тренировкой других частей тела.

Представьте себе хорошо развитый бицепс при дряблом, отвисшем животе и тонких ногах. Или накачанную грудь при полном отсутствии мышц спины и узких плечах.

Как приседания влияют на объем груди

А ведь дело не только в этом. Иногда не идет грудь. Не идет, хоть плачь. И почти никто не знает, что результат может быть слабый только потому, что атлет мало уделяет времени приседаниям. Да, да, самым обычным приседаниям со штангой.

И никакой из известных мне суперстанков не изменит этот расклад. Казалось бы, что общего между жимом от груди и приседаниями? Все очень просто: глубина дыхания и расширение грудной клетки в это время. То есть, работа межреберных мышц тоже.

Как грамотно составить комплекс упражнений

Конечно, для составления индивидуального комплекса упражнений лучше всего воспользоваться услугами персонального тренера. Если же этой возможности пока нет, то можно воспользоваться следующими рекомендациями:

Не стоит пренебрегать тренировкой - "любимых" групп мышц и отстающих быть не должно. Но для определения отстающих требуется хотя бы несколько месяцев упорных тренировок.

Так что составлять комплексы можно только с учетом определения слабых и сильных мышц. Если поступать иначе, то не стоит ждать прогресса от тренировок. К тому же, Ваша фигура может стать непропорциональной, о чем говорилось выше.

Ведь приведенные мной комплексы рассчитаны на антропометрически правильное развитие. Вам останется только правильно определиться с весом.

Сколько надо отдыхать между подходами

Одним из серьезных вопросов является вопрос отдыха между подходами. Часто советуют отдыхать минуту, две. Я ничего не хочу сказать о правильности и неправильности этого совета, но могу предложить проверенный мной, и не только мной, способ отдыха между подходами.

Ничего сложного, просто, отдыхая, Вы считаете вдохи. Это дает Вам твердую гарантию того, что Вы научитесь дышать ритмично и ровно. Это гораздо удобнее

часов, смотреть на которые постоянно, да еще в зале, может быть крайне неудобно. Это совсем не сложно.

Например, Вы между подходами скажем, жима стоя, отдыхаете в течение 20-25 вдохов. Между сменой упражнений можно отдохнуть в течение 25-30 вдохов. В следующем упражнении, подъем на бицепсы, Вы отдыхаете в течение 20 вдохов между подходами, в, скажем, становой тяге – 35, и так далее.

Со временем Вы запомните это и будете делать это механически. Преимущество такого способа в том, что циклы "нагрузка – отдых" происходят более равномерно. При таком способе дыхания организм работает как машина: ровно, долго, и не сбиваясь. Нужно только подобрать правильное число вдохов.

Со временем, сокращая количество вдохов, Вы сможете сделать тренировку более насыщенной. Кроме этого такой принцип дыхания поможет Вам сосредоточиться на удержании определенного темпа тренировки и поможет сосредоточиться на контроле движения, что в свою очередь поможет загружать только те мышцы, которые Вы тренируете.

Как правильно осваивать новую программу тренировок

Во избежание боли в мышцах, осваивайте новую программу тренировок с отягощениями постепенно, давая себе минимум 2 недели на адаптацию. Слишком быстрое увеличение веса может послужить причиной неправильного освоения техники выполнения упражнений. А это в свою очередь приведет к травмам и несбалансированному развитию.

У любого атлета бывают неблагоприятные дни, когда чувствуется сильная слабость. В такие дни нужно снижать интенсивность тренировок во избежание перетренированности и спортивных травм. В те дни, когда Вы чувствуете прилив сил, нагрузки нужно слегка увеличить.

У Коли с антропометрией все нормально.

14.14. Количество подходов в упражнении.

Количество подходов в упражнении зависит только от уровня подготовки атлета.

Так, у начинающих спортсменов количество подходов в упражнении составит от 1 до 3. Такое количество подходов при небольшом количестве повторений (8-10) дает возможность телу подготовиться к дальнейшим серьезным нагрузкам. Обычно в таком режиме работают 2-3 месяца.

Атлетам среднего уровня подготовки желательно выполнять каждое упражнение в 3-5 подходах. У такого человека организм уже подготовлен к нагрузкам и можно постепенно увеличивать нагрузку и количество подходов. Такое количество подходов в упражнении дает прирост в силе и мышечной массе.

Но если это тренировка по методу специализации, то есть, когда требуется проработать отстающую группу мышц, используется от 6 до 10 подходов в тех упражнениях, при помощи которых прорабатывается отстающая группа.

Такое увеличенное количество повторений может присутствовать только в тренировке хорошо подготовленных спортсменов, обладающих хорошей выносливостью. Часто его используют при подготовке к соревнованиям. Конечно, для остальных групп мышц, не относящихся к отстающим, количество подходов при выполнении упражнения должно оставаться в пределах 2-4.

Влад, 23 года. Набрал 10 кг. Он музыкант и недавно уехал работать в Китай.

14.15. Количество повторений упражнения в подходе.

Каждое упражнение требует для себя определенного числа повторений, то есть, это то количество раз, которое Вы будете выполнять определенное упражнение.

При этом повторения могут быть чистыми, то есть Вы работаете по полной амплитуде без использования читинга, и стараясь не прибегать к помощи мышц, которые не должны быть задействованы в данном упражнении.

Так же существуют еще так называемые вынужденные повторения, часто используются и частичные повторения, на которых основаны некоторые методики тренировок.

Количество повторений зависит от Ваших целей:

1. Большое количество повторений обычно применяют для снижения веса и также для того, чтобы придать вашим мышцам рельефность.
2. Среднее количество повторений от 6 до 12 используют для того, чтобы стимулировать мышечную массу.
3. Классика бодибилдинга говорит о том, что малое число повторений от 3 до 6 служит для прироста силы.

Большое количество повторений в подходе от 15 до 30

1. Большое количество повторений в подходе от 15 до 30 применяется, как правило, начинающими культуристами, желающими избавиться от излишних жировых отложений и стремящихся к улучшению своей фигуры и укреплению мускулатуры.

Конечно, это является классической ошибкой, так как организм, не привыкший к нагрузкам, не может принимать их в нормальном режиме работы. Вопреки ожиданиям ничего не происходит.

Это случается потому, что **нетренированный организм еще не научился получать энергию от сжигаемых во время тренировки жиров**. Ему гораздо проще расходовать энергию, аккумулируемую в мышцах. Атлет устал, мышцы болят. А многие ошибочно говорят: болят, значит растут. Нет, не растут. Просто спортсмен получает эффект перетренированности.

Из этой ситуации есть только 2 выхода: первый наиболее простой - прием стероидов. Второй - все не так быстро. Спешить нужно медленно, тогда можно дальше зайти. Есть определенные методики, которые все-таки сработают. Они может и не совсем те, которые нужны Вам, но они сработают, только может, чуть медленнее, чем Вам хотелось бы.

2. Также большое количество повторений в подходе применяется подготовленными культуристами, желающими приобрести улучшенную рельефность своей мускулатуры. В этом случае упражнения должны выполняться в ускоренном темпе.

3. Большое количество повторений также применяют и более опытные культуристы, когда в связи с различными обстоятельствами это бывает необходимо. Такими обстоятельствами могут быть временное отсутствие спортивных тренажеров и снарядов. А поскольку **длительные перерывы в тренировках нежелательны**, приходится пользоваться тем, что есть под рукой. Также мышцы можно загружать и упражнениями с собственным весом.

Среднее количество повторений в подходе от 6 до 10

Это количество повторений является наиболее часто применяемым и в тренировочных программах новичков и в программах опытных культуристов.

При таких количествах повторений, как правило, используется тренировочный вес 60-70% максимально возможного у опытных культуристов и от 30 до 60% у начинающих. На первое время конечно. Потом его следует поднять до 70%. Это количество повторений является самым рациональным для роста мышечной массы, увеличения силы и выносливости.

Малое количество повторений 1-3

Это количество повторений главным образом используется для увеличения силы, и предназначено в основном для подготовленных атлетов, использующих силовые упражнения и выступающих на соревнованиях.

Нагрузка при таких тренировках довольно высокая: от 90% до 95% и максимальная, то есть, до 100%. Обычно это делают в одном повторении.

Андрюха использует специальный тренажер для проработки мышц шеи. Количество повторений зависит от рабочего веса.

14.16. Частичные повторения.

Такой прием, как частичные повторения, используется атлетами для повышения интенсивности тренировочного процесса.

В настоящее время известно несколько вариантов применения приема частичных повторений. Например, при выполнении какого-то упражнения Вы не можете выполнить ни одного полного повторения.

В этом случае можно продолжить работу за точкой отказа при помощи **частичных повторений**. То есть, при работе со штангой, она поднимается до половины своей траектории или до точки отказа, которая может оказаться ниже середины траектории.

Когда-то для примера Д. Вейдер приводил точку зрения Кахлинга, знаменитого шведского культуриста прошлых лет, хотя я сделаю оговорку: несмотря на свои 59 лет Кахлинг еще в прошлом году принимал участие на Флорида Про Мастерз 2011. Он занял 13 место в категории 40 плюс. Я привожу эти сведения как пример того, что на опыт атлетов прошлых лет вполне можно положиться, зная о положительных последствиях их рекомендаций.

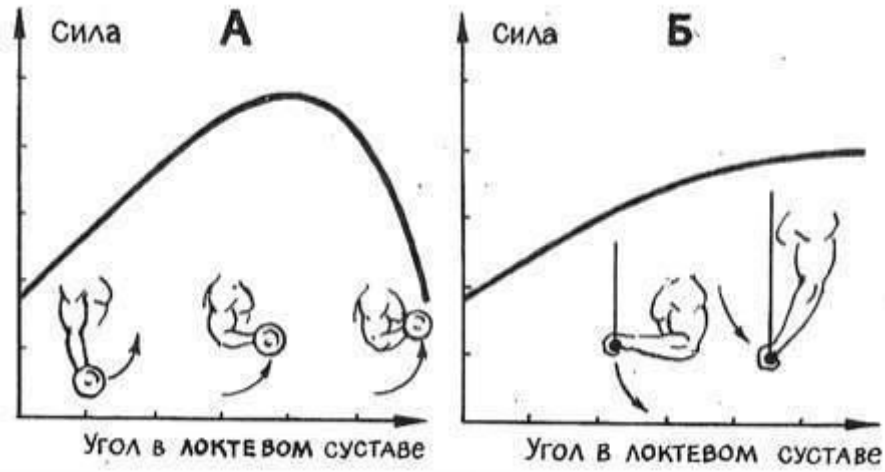
Так вот, по словам Кахлинга, в то время когда он тренировался с максимальной интенсивностью, то выполнял частичные повторения в 1-2 подходах в каждом упражнении. Обычно он выполнял столько полных повторений, сколько было для него возможным, а потом еще 10-15 частичных.

В истории культуризма также известны случаи, когда частичные повторения выполнялись отдельно, то есть, без полных повторений. Обычно это практикуется для проработки мышц на каком-то определенном участке траектории движения.

Имеют ли смысл частичные повторения?

Возникает законный вопрос: имеет ли смысл такой вариант частичных повторений? Давайте рассмотрим данные, приведенные на рисунке:

Зависимость силовых показателей мышц-разгибателей ног от угла в наклонном суставе



Зависимость силовых показателей мышц рук от суставных углов: А - сгибание; В - разгибание

На рисунке хорошо видно, что и у мужчин (показано сплошной линией), и у женщин (показано пунктирной линией), проявление силы напрямую зависит от угла в коленном суставе, то есть, чем больше угол, тем больше проявление силы.

Глядя на рисунок, мы видим, что эти закономерности характерны для приседаний со штангой. То есть, нагрузка на мышцы ног определена силовыми возможностями при небольших углах в коленном суставе.

Рассмотрим случай, когда выполняются глубокие приседания. В этом случае до угла примерно 90 градусов в коленных суставах мышцы работают с максимальным напряжением. Потом, поскольку силовые возможности увеличиваются, а вес отягощения не меняется, мышцы ног нагружаются гораздо меньше.

В том случае, когда нужно максимально загрузить мышцы ног, вполне возможно использовать частичные повторения. В данном случае основная **особенность частичных повторений** заключается в том, что приседания выполняются не полностью, а до положения, когда угол в коленных суставах становится около 90 градусов.

Поэтому, глядя на закономерность, отраженную на рисунке, становится ясно, что пользуясь методом частичных повторений можно применять гораздо большие тренировочные веса, чем применялись обычно. А это значительно увеличит нагрузку на тренируемые мышцы.

Нужно отметить, что метод частичных повторений хорошо работает не только на сильных, но и на проблемных участках траектории движения отягощения.

В приседаниях неплохо работает и такой способ: производится вставание из низкого приседа до половины, то есть, до прямого угла, потом обратно следует движение вниз, в глубокий присед.

Отмеченные здесь положения можно использовать и в тренировках других групп мышц. При этом рекомендуется учитывать данные, приведенные ниже.

Вариант частичных повторений рекомендуется также выполнять в полуторном режиме.

Главная особенность здесь та, что при каждом подъеме штанга поднимается полтора раза.

Рассмотрим жим лежа. Исходное положение: штанга в выпрямленных руках. Опустить штангу вниз до касания груди (вдох), поднять вверх (выдох). Опустить до половины (вдох) и поднять вверх (выдох). Это составит одно повторение.

Усилить нагрузку вполне возможно и на нижнем участке траектории. Отличительной чертой полуторного режима является повышенная интенсивность. В связи с этим его не рекомендуется использовать при выполнении более чем двух-трех упражнений.

Макс выполняет подъем штанги на бицепс стоя методом частичных повторений. На этом фото ему 15 лет.

14.17. Способ читинг и метод вынужденных повторений.

Для скорейшего достижения результата в тренировках культуристы зачастую применяют различные хитрости при выполнении упражнений.

Занимающихся культуризмом можно условно разделить на две основных группы:

- 1 – это спортсмены, тренирующиеся до точки отказа. Они заканчивают подход тогда, когда у них возникает усталость в работающих мышцах.
- 2-я группа - это культуристы, тренирующиеся за пределами усталости. То есть, они стараются заставить свои мышцы работать за точкой отказа.

Способ читинг

По разъяснению Джо Вейдера, это та самая точка отказа, или критическая точка, которая встречается в каждом упражнении.

К примеру, в каком-то повторении жима лежа Вы не можете поднять штангу выше нескольких сантиметров от груди. Это и есть та самая критическая точка. При подъеме штанги на бицепс эта точка находится где-то в середине траектории движения.

И вот, чтобы заставить мышцы работать за пределами этой самой критической точки, очень давно, если я не ошибаюсь, то в середине 40-х годов и был разработан такой методический прием, который получил название **читинг**.

В переводе с английского читинг - это обман. Суть этого приема вытекает из его названия. Например, чтобы пройти точку отказа при подъеме штанги на бицепс, Вы должны помочь себе спиной и ногами. Но дело в том, что при использовании этого способа почти невозможно подобрать необходимый минимум обмана.

Если его будет недостаточно, Вы не сможете преодолеть эту критическую точку, а если этого самого обмана будет много, то Вы проскочите ее очень легко, что, как и в первом случае, не даст желаемого результата.

Метод вынужденных повторений

Конечно, лучше всего преодолевать критические точки при помощи партнера, используя способ вынужденных повторений. Вейдер демонстрирует это на таком примере: Вы жмете штангу лежа, а партнер стоит сзади за Вашей головой.

Вы выполнили 6 повторений, и не можете завершить седьмое. Но на подъем более легкой штанги силы есть. Но замена веса потребует времени. Вот тут -то и нужен партнер. Он помогает дожать Вам седьмое повторение, скажем на 5 кг. Восьмое повторение он помогает дожать на 10 кг.

Делать больше 2-х повторений вынужденно не стоит, так как мышцы устали, а нужно сделать еще подход. При подъеме на бицепс и отсутствии партнера можно использовать **метод удержания**. То есть, Вы поднимаете штангу на бицепс способом читинг, потом, когда она опускается, Вы прилагаете максимум усилий, стараясь, чтобы она опускалась как можно медленнее.

Но, я должен предупредить о травмоопасности способа читинг при подъеме штанги на бицепс. Если Вы не обладаете достаточным опытом, то стоит поберечь спину.

Прием вынужденных повторений сильно увеличивает нагрузку и интенсивность тренировки, поэтому его следует начинать постепенно.

Это заставка к видео про читинг, в котором я детально останавливался на правильной технике выполнения как читинга, так и подъема на бицепс. А правильная техника нужна для того, чтобы лишний раз не грузить поясницу, ведь это одно из самых проблемных мест, как у спортсменов, так и у людей далеких от спорта.

14.18. Прием вынужденных повторений.

Прием вынужденных повторений часто используется с целью повышения интенсивности тренировочного процесса.

Мы уже рассматривали этот методический прием, однако, хочется еще раз напомнить, что метод вынужденных повторений используется с той же целью, что и читинг, но только применяется он при чистом выполнении упражнения.

Преодоление мертвой точки в этом случае осуществляется при помощи партнеров. Они должны прилагать недостающее Вам усилие ровно настолько, сколько Вам необходимо для преодоления критической точки.

При выполнении некоторых упражнений вынужденные повторения вполне возможны и без партнеров. Хороший пример этому - подъем гантели на бицепс, сидя, с опорой локтя руки в колено с внутренней стороны.

Ничего нового. Нужно подобрать вес, с которым Вы в состоянии выполнить 6-8 чистых повторений. После их выполнения, то есть, после того как Вы не сможете выполнять их чисто, Вы помогаете себе другой рукой настолько, чтобы пройти точку отказа.

Рекомендуется сделать 2-3 таких повторения. Только нужно запомнить, что эта помощь не должна влиять на технику выполнения данного упражнения.

Очень близок к этому методическому приему и такой, применяемый в жиме лежа: вы выполняете 6-8 повторений. Дойдя до точки отказа, Вы делаете паузу, не опуская штанги, а партнеры в это время снимают по диску, тем самым облегчая штангу на несколько кг.

В результате таких действий Вы получаете возможность выполнить еще несколько повторений. Этот способ, при помощи которого самым существенным образом повышается интенсивность тренировки, известен давно.

Недостаток этого способа связан с потерей времени на то, чтобы снять диски со штанги. Устранить же этот недостаток можно довольно легко. Нужно эти диски размещать недалеко от краев грифа. Тогда на то, чтобы снять их, уйдет совсем немного времени.

Это Денис. Он пришел тренироваться вот в такой подвальчик, и в 16 лет у него были очень неплохие силовые результаты.

14.19. Негативные повторения.

Метод негативных повторений - этот методический прием, который вызвал слишком много противоречивых суждений.

Поскольку установить истину довольно, сложно Менцер предлагает подвергнуть анализу собственный опыт своих тренировок. Он часто пользуется **методом негативных повторений** в конце подхода, после классических повторений.

Пример применения метода негативных повторений

В качестве примера Менцер предлагает рассмотреть приседания со штангой на плечах. В первом подходе выполняется от 8 до 10 обычных приседаний до точки отказа.

Потом, после того как сила у него закончится, и он не может встать, штангу поднимают партнеры. Атлет выполняет со штангой только приседы.

Такие негативные повторения от 1 до 3, следует выполнять медленно, концентрируя внимание на тех мышцах, которые задействованы в работе в данный момент. Чтобы усилить момент тренирующего воздействия, партнер оказывает дополнительное давление на гриф штанги. Атлет в это время работает на удержание штанги, медленно опускаясь в присед, преодолевая давящий вес штанги и давление партнера на гриф.

Большой процент значимости в тренировочном процессе бодибилдера Менцер отводит психологическому воздействию. Во время выполнения упражнения он советует мысленно включать в работу каждое волокно Ваших мышц. По его мнению, это должно способствовать скорейшему прогрессу.

Женя по типу сложения эндоморф. Ему 28 лет. И как большинство эндоморфов он любит присед, который ему очень хорошо идет. Метод негативных повторений в его программу тренировок я ввожу довольно редко, так как для Жени в этом нет особой необходимости.

14.20. Вынужденные повторения. Читинг.

По утверждению Менцера, метод вынужденных повторений и метод читинг похожи по своей сути.

Хотя предпочтение Менцер отдает методу вынужденных повторений, поскольку этот метод позволяет сохранить напряжение мышц во всей амплитуде движения.

При применении способа читинг, все же сохраняется возможность перестараться при использовании инерционной силы. То есть, чем больше перебавить, тем больше вероятность того, что на отдельных участках траектории движения мышца нагружаться не будет. Именно поэтому Менцер рекомендует использовать читинг только при отсутствии партнера.

Стоит ли использовать метод читинг?

Хочется добавить комментарий от себя. Метод читинг известен давно. Лично я теперь предпочитаю не пользоваться этим методом, поскольку он довольно травмоопасен. При его выполнении идет слишком большая "ломающая" нагрузка на позвоночник. Во избежание этого читинговать нужно не только спиной, но и ногами, если Вы обладаете достаточным опытом.

Это обман. Именно так переводится это слово "читинг". Подняв штангу вверх, медленно опускайте ее, работая "на удержание". Нужно особо внимательно следить за спиной, вернее за позвоночником. Когда штанга поднимается вверх, позвоночник выгибается назад - это самый травмоопасный момент. И он коварен тем, что дает о себе знать не сразу. Бывает, проходит несколько лет. Спросите откуда можно знать, что проблемы от читинга?

Да, с уверенностью этого сказать нельзя, но из моего тридцатилетнего опыта я скажу, что атлеты, использовавшие читинг более осторожно, избежали проблем с позвоночником, в противоположность тем, которые не придерживались этих правил.

Техника выполнения должна быть такой: штанга поднята вверх, позвоночник должен быть выпрямленным. Начинается рабочий момент. Здесь следует работать на удержание. Обратите внимание, если штанга опускается слишком быстро, значит, взят большой вес, справиться с которым Вы не можете. Потом Вы снова забрасываете ее вверх, и снова работаете на удержание.

14.21. Способ читинг в бодибилдинге.

Способ читинг при выполнении упражнений используется для повышения интенсивности тренировочного процесса.

Видео урок о способе читинг в бодибилдинге можно посмотреть в разделе "Видео по бодибилдингу".

Для применения **метода читинг** существует два основных варианта.

Читинг: первый вариант использования

Первый вариант мы рассмотрим исходя из опыта одного из знаменитых культуристов прошлого Д. Дрейпера. Вы спросите, почему мы снова рассматриваем примеры из прошлого, как будто нынешних мало?

Нет, не мало. Но далеко не все знают, к каким последствиям могут привести современные методы.

Я с уверенностью могу сказать, что большинство применяемых теперь методов, это те, которые отложили культуристы прошлых лет как малоэффективные, или, еще того хуже, просто опасные для здоровья.

За свою более чем тридцатилетнюю карьеру занятий бодибилдингом, еще с того времени как и слова такого не было, я наблюдал много таких методов.

Я опираюсь на метод Дрейпера, потому что он еще очень даже жив и отлично себя чувствует на сегодняшний день. О травмоопасности этого метода мы поговорим немного позже.

По утверждению Дрейпера, при выполнении подъема на бицепс штанги стоя (сгибания рук со штангой стоя), в работу кроме бицепса включаются трапециевидные мышцы, разгибатели спины, мышцы бедра.

Толчок телом позволял ему использовать гораздо большие тренировочные веса. "При тренировке рук я не слежу за изоляцией мускулов" говорил Дрейпер. То есть, **читинг использовался в каждом повторении каждого подхода.**

Читинг: второй вариант использования

Еще один вариант использования читинга рассмотрим на приведенном Вейдером примере.

В упражнении подъем штанги на бицепс, атлет работает с весом 40 кг. Допустим, он делает 6 чистых повторений. Седьмое повторение он может выполнить только до мертвой точки. Эта точка приходится на середину траектории. Еще она называется точкой отказа. Но вес штанги в 35-37 кг поднять можно.

Значит, помогая себе спиной и ногами, атлет обманывает свои бицепсы на эти недостающие 3-5 кг. При этом он в состоянии выполнить упражнение полностью. Это называется "работа за точкой отказа".

Напряженность здесь можно увеличить, если дополнительно нагрузить бицепс в негативной фазе. Для этого штангу следует опускать как можно медленнее. В конце каждого подхода рекомендуется делать 2-3 повторения способом читинг.

Оба варианта читинга так или иначе используют в своих тренировках многие культуристы. Но мнение специалистов по этому вопросу довольно неоднозначное.

Так какие же цели нужно ставить перед собой, применяя читинг?

Способ читинг применяют для того, чтобы обеспечить более высокую нагрузку в негативной фазе.

Качественное достижение этой цели вполне реально. При помощи читинга можно поднять веса большие, чем при чистом способе выполнения упражнения.

Значит, медленно опуская штангу, Вы увеличиваете нагрузку на работающие мышцы. Хотя следует отметить, что точно такой же эффект может быть достигнут и без читинга, в том виде, как мы его понимаем. Только нужно, чтобы вверх штангу Вам помог поднять партнер. В этом случае Вы можете загрузить мышцы настолько, насколько большим будет поднятый вес. Хотя, честно говоря, это тоже своего рода читинг.

Как обеспечить работу за "точкой отказа" в позитивной фазе упражнения

Достигнуть этого можно при помощи читинга. Но здесь нужно очень тонко чувствовать вес штанги, что могут далеко не все. Это приходит с опытом. Ведь если читинговать очень сильно, то есть, оказываемая помощь будет слишком сильной, то нагрузка на бицепсы будет незначительной, а значит, цель достигнута не будет.

Но возможна и другая ошибка, когда помощь просто недостаточна, потому что читинг был слабый, тогда критическая точка преодолена не будет.

Это конечно серьезный недостаток. Учитывая его, чтобы обеспечить работу за мертвой точкой, в позитивной фазе движения чаще всего используют прием вынужденных повторений.

Читинг допустим на последних подходах в последних повторениях. Лично я стараюсь применять его как можно реже.

14.22. Суперсерии, трисеты, гигант-сеты.

Существуют различные варианты тренировочных воздействий, которые помогают повысить интенсивность тренировочного процесса.

Суперсерии - это последовательное выполнение двух упражнений без перерыва на отдых. В **трисетах** без паузы на отдых выполняется три упражнения, в **гигант-сетах** выполняется более трех упражнений.

Суперсерии хорошо подходят для использования в тренировочных программах как на массу, так и на рельеф. В практике они чаще всего находят применение для проработки мышц-антагонистов. В этом случае упражнения объединяются в одной программе, то есть, Вы выполнили подъем на бицепс (сгибание рук со штангой), и тут же, без паузы на отдых, выполнили подъем на трицепс лежа (французский жим).

Между суперсериями рекомендуется сделать паузу для отдыха, от 30 до 60 сек.

Суперсерии: интенсивный вариант

Более интенсивный вариант суперсерии - это выполнение двух упражнений для одной мышечной группы. Например, Рич Гаспари, один из выдающихся бодибилдеров прошлых лет, сумевший добиться поразительных результатов, объединял в суперсерии тягу штанги в наклоне с тягой на блоке, широким хватом, сидя, за голову.

Так как эти упражнения предназначаются для широчайших мышц спины, то и выполняться они должны соответственно с максимально возможным весом отягощений.

Но наиболее интенсивный вариант суперсерий, из числа известных нам, является аналогом приема "снижающихся подходов". Рассмотрим такую суперсерию на примере.

Пример интенсивной суперсерии

При разводке гантелей стоя, атлет должен приготовить заранее две пары гантелей. Вес их нужно подобрать так, чтобы выполнить 8-10 повторений с более тяжелой парой, и потом еще столько же с более легкой. Отдыха здесь быть не должно.

Очень похожий вариант есть и при выполнении жима лежа. При выполнении этой суперсерии вес штанги уменьшался при помощи партнеров. Это делалось для того, чтобы уменьшить время паузы для отдыха между сменой весов. То есть, между подходами.

Этот тренировочный прием может быть использован при выполнении любых других упражнений со штангой. По этому же принципу сформированы трисеты и гигант-сеты. Особенно хорошо их использовать в период сушки.

14.23. тренировка с паузой от Джо Вейдера.

Тренировка с паузой - этот вариант интенсификации процесса тренировок, предложенный Джо Вейдером.

Сейчас этот прием (**тренировка с паузой**) понемногу получает распространение, но не так давно он встречался только в работах Джо Вейдера.

Этот методический прием основан на способности быстрого восстановления мышц после силовых нагрузок.

Тренировка с паузой

Осуществляется это так: на штангу ставится вес, с которым возможно выполнить 1-2 повторения. После их выполнения штанга ложится на стойки и делается пауза для отдыха в течение 10-15 секунд. Пауза может быть и больше, до 30 секунд, но в этом случае ее нужно по возможности постепенно сокращать до 10-15 секунд.

После отдыха выполняется еще 1-2 повторения, делается пауза, и так продолжается до тех пор, пока не будет выполнено 8-12 повторений. Это составляет один подход. Вейдер не рекомендует выполнять более 1-2 подходов.

Такие тренировки с паузой он не рекомендует применять чаще 1 раза в неделю для каждой из мышечных групп. В случае тренировки рук по такому методу, это не должно быть чаще 1 раза в 2 недели.

Очень часто приходится слышать вопрос: в каких случаях нужно применять этот метод? Но ответ дать я не могу. Его просто нет. Мне приходилось слышать достаточно много "правильных применений" этого метода. Но я могу сказать, что из истории бодибилдинга видно, что разные спортсмены применяли этот метод по-разному, подбирая для себя подходящий вариант.

В своей практике мне приходилось наблюдать даже случай одновременного использования нескольких интенсифицирующих воздействий в одном подходе. Когда-то мне попадался метод Менцера (это культурист времен Вейдера).

Метод Менцера

Менцер применял его таким образом: делая подъем штанги на бицепс, он выполнял 4-5 чистых подъемов до отказа, после чего выполнял 2-3 подъема вынужденных повторений, выполняемые при помощи партнера. После чего при помощи партнера штанга поднималась до верхней точки, и атлет выполнял еще 2-3 повторения, работая на удержание (в некоторых руководствах это называется негативные повторения).

Это все составляло один подход. По его мнению, эта комбинация значительно увеличивала интенсивность тренировки. Главная цель такой тренировки - это работа за точкой отказа. Причем далеко за точкой, а это вызывает гипертрофию мышц.

Подведем итог: единого мнения среди культуристов и специалистов по вопросу "когда и как" до сих пор нет. Я думаю и быть не может, так как в культуризме известно слишком много путей, которые ведут к единой цели.

Однако из своего опыта я скажу, что начинающим атлетам нет смысла пользоваться этими методами, пока традиционные методы дают прогресс. Их можно использовать только после пары лет занятий, когда другие методы становятся неэффективны. Это утверждение основано на общебиологическом принципе адаптации мышц к нагрузкам.

Обратите внимание, сколько на спине разных мышц. Представьте, сколько надо было бы времени, чтобы прокачать каждую из них какими-то специфическими упражнениями. Да еще с использованием всех описанных в этом разделе методик. Да на это жизни не хватит. Поэтому натуралам я всегда рекомендую в своих тренировках делать акцент на базовые упражнения атлетизма и на простые схемы тренинга. Применение многих известных методик тренировок обосновано только тогда, когда наблюдается длительный застой и надо сорвать результат. Но также следует знать, что у натурала есть предел сил и возможностей. То есть результат то сорвать можно, но при этом велика вероятность получения травмы. Именно поэтому многие методики следует использовать только опытным атлетам или же делать это под присмотром грамотного тренера.

14.24. Как преодолеть застой в росте мышц.

В этой статье представлена программа, которая проверена многими лучшими атлетами, и разрабатывалась она в то время, когда советский спорт был на большой высоте.

У нас Вы можете **заказать индивидуальную программу тренировок** уже сегодня!

Прежде всего, Вы спросите: а зачем нам еще одна программа, если есть уже куча других? Например, программа того же Шварценеггера? Но Шварценеггер это Шварценеггер, а мы - это мы.

Даже в таком популярном журнале как "Muscle & Fitness" есть традиционная рубрика "Soviet hotline". А также постоянно рекламируется сборник "Секреты советского спортивного тренинга". Да, мы не скажем ничего нового, но эти программы могут быть особенно ценны для тех, кто занимается бодибилдингом и стоит перед проблемой дальнейшего совершенствования. Для начала рассмотрим некоторые принципиальные положения, которые могут помочь преодолеть застой в росте мышц.

Во-первых, нужно реально оценивать свои возможности на каждом тренировочном этапе, стараясь не перейти границы желаемого в выборе нагрузок.

Во-вторых, нагрузки наращивать следует постепенно. Это является одним из основных принципов, ведущих к успеху. То есть, увеличивать вес следует только в том случае, если Вы выполнили во всех подходах запланированное число повторений.

И, в-третьих, содержание в намеченных Вами тренировочных циклах должно соответствовать тем задачам, которые Вы перед собой поставили. Опираясь на многократные исследования из опыта многих спортсменов, можно сказать следующее:

- 1-й цикл - это подготовка организма к постоянной и регулярной работе с довольно большими весами и увеличение массы мышц.
- 2-й цикл - это наращивание силы и мышечной массы.
- 3-й цикл - это улучшение качества Вашей мускулатуры и доработка отставших групп мышц.

Лучше всего это делать в соответствии со временами года. Этот принцип применяется и при подготовке к соревнованиям.

1-й цикл. Осень - это лучшее время для того, чтобы набрать массу мышц и приготовить организм к увеличениям нагрузок.

2-й цикл. Зимой будет проще набрать массу и увеличить силу.

3-й цикл. Весной будет лучше подкорректировать отстающие мышечные группы и поработать над рельефом.

Летом продуктивнее всего акцентированно поработать над рельефом и избавиться от подкожного жира

Итак, разберем программы, которые помогут преодолеть застой в росте мышц.

Первый цикл для роста мышц

Программу первого цикла нужно строить по схеме раздельных тренировок 4 раза в неделю. Здесь нужно учитывать индивидуальные особенности, отмечая слабые места и переносимость Вами нагрузок.

Понедельник и четверг

1. Жим штанги широким хватом, лежа на горизонтальной скамье: 5х12, 10, 8, 6, 6.
2. Разводка гантелей, лежа на горизонтальной скамье: 4х12, 10, 8, 8.
3. Разводка гантелей на наклонной скамье под углом в 45 градусов: 3х10.
4. Подтягивание на перекладине до касания ее затылком: 4х10, 8, 6, 6.
5. Тяга штанги к поясу узким хватом, стоя в наклоне: 4х10, 8, 6, 6.
6. Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах: 3х15
7. Жим штанги из-за головы широким хватом, сидя: 5х15, 12, 10, 8, 8.

Суперсерия:

1. Поочередный подъем гантелей перед собой до уровня глаз стоя: 4х10.
2. Разводка гантелей в стороны до уровня глаз стоя: 4х10.
3. Подъемы туловища на наклонной скамье головой вниз: 4х50.
4. Подъем коленей к груди, лежа на наклонной доске: 4х50.

Вторник и пятница

1. Приседания со штангой на плечах: 5х12, 10, 8, 6, 6.
2. Разгибание ног на тренажере, сидя: 4х(15-20).
3. Сгибание ног на тренажере, лежа: 4х(12-15).
4. Подъем штанги на бицепсы на пюпитре средним хватом: 5х10, 8, 8, 6, 6.
5. Подъем штанги на бицепсы широким хватом: 5х12, 10, 8, 8, 6.
6. Концентрированный подъем на бицепс, сидя в наклоне с опорой локтя в колено: 4х10.
7. Французский жим лежа узким хватом: 5х12, 10, 10, 8, 8.

Суперсерия:

1. Трицепсовая тяга на блоке хватом снизу: 4х12.
2. Трицепсовая тяга на блоке с использованием v-образной рукоятки.
3. Упражнение для мышц голени на тренажере - пятки вместе: 3х20; пятки врозь: 3х20.
4. Повороты туловища в стороны сидя: 250 раз в каждую сторону.
5. Подъемы туловища, лежа на наклонной доске головой вниз: 4х50.

Последующий тренировочный период предназначен для быстрейшего прироста силы и массы. Во время этого периода как можно больше времени нужно уделять развитию гибкости.

Дело в том, что наибольший эффект воздействия на мышцы дают те упражнения, которые выполняются с максимальной амплитудой. А ведь максимальную амплитуду может выдать только гибкая мышца (амплитуда - это движение от наибольшего сокращения мышцы до наибольшего растяжения).

Второй цикл для роста мышц

Теперь давайте рассмотрим главные особенности *второго цикла*.

Во втором цикле количество упражнений станет гораздо меньше, хотя интенсивность нагрузки значительно возрастет. Именно поэтому число тренировок за неделю уменьшится до 3.

В каждом занятии мы будем использовать 8 упражнений:

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье широким хватом.
2. Жим штанги от груди, стоя.
3. Подъем штанги на бицепсы способом читинг.

4. Подъем штанги на грудь с виса.
5. Приседания со штангой на плечах.
6. Тяга штанги к поясу широким хватом, стоя в наклоне.
7. Наклоны вперед со штангой на плечах.
8. Круговые вращения корпусом с отягощением в руках.

Рекомендуется упражнения 7 и 8 делать в 5-и подходах по 6-8 повторений. А вот в шести остальных упражнениях с 1 по 6 нагрузку следует изменять по другой схеме:

- 1-й подход - брать 60% от вашего индивидуального максимума в восьми повторениях.
- 2-й подход - 75% максимума в 6 повторениях.
- 3-й подход - 80% максимума в 5 повторениях.
- 4-й подход - 85% максимума в 4 повторениях.
- 5-й подход - 90% максимума в 3 повторениях.
- 6-й подход - 95% максимума в 2 повторениях.

Самый последний день тренировки в недельной тренировочной программе нужно посвятить работе с максимальным весом в 3-х из 6 упражнений. Первую неделю – 1, 2, 3, вторую неделю в 4, 5, 6, и т. д.

Рассмотрим эти требования подробнее: 1 упражнение у нас – это жим штанги на горизонтальной скамье широким хватом. У нас стоит вес, с которым мы в состоянии выполнить 10 повторений.

Значит, 8 выполненных повторений в первом подходе и составят 60% от нашего индивидуального максимума. Во втором подходе мы выполняем 5 повторений. Это составит 75% максимума, выполненные 4 повторения в третьем подходе составят 80%.

Конечно, схема эта приблизительная. Вес и время паузы для отдыха нужно подбирать индивидуально. Можно воспользоваться **схемой прикидочных упражнений**:

- 1-й подход - 60% х 8 повторений.
- 2-й подход - 100% х 1 повторение.
- 3-й подход - 100% х 1 повторение.
- 4-й подход - максимальное х1 повторение.
- 5-й подход - максимальное х 1 повторение.
- 6-й подход - максимальное х 1 повторение.

В тех упражнениях, где прикидка не нужна, нужно использовать схему снизу вверх:

- 1-й подход - 60% х 8 повторений.
- 2-й подход - 95% х 2 повторения.
- 3-й подход - 90% х 3 повторения.
- 4-й подход - 85% х 4 повторения.
- 5-й подход - 80% х 5 повторений.
- 6-й подход - 75% х 6 повторений.

Третий цикл для роста мышц

В третьем цикле занятий неплохо применить пятидневную раздельную тренировку. Нужно условно разделить тело на 2 группы мышц А и Б. В тренировочном периоде первой недели мышечную группу А следует прорабатывать в

три тренировки: в понедельник, среду и пятницу. Мышечную группу Б проработать в двух тренировках: во вторник и в четверг. На следующей неделе сделайте наоборот.

Таким образом, мы получаем следующую схему:

- Первая неделя: в понедельник мы качаем А, во вторник Б, в среду А, в четверг Б, в пятницу А.
- Вторая неделя: в понедельник Б, во вторник А, в среду Б, в четверг А, в пятницу Б.

После этого опять тренируемся по схеме первой недели. В субботу и воскресенье делаем отдых.

Если Вы находитесь в твердой уверенности, что слабые места у Вас отсутствуют, то построить пятидневный сплит можно так:

- Понедельник: мышечная группа А – мышцы груди, спины, дельты и пресса.
- Вторник: мышечная группа Б – мышцы бедра, бицепсы, трицепсы, голени, мышцы пресса и т д.
- Среда: делаем то же, что и в понедельник.
- Четверг: делаем то же, что и во вторник.
- Пятница: делаем то же, что и в понедельник.

Если вам необходимо более активно проработать слабые места, то схема пятидневного сплита немного меняется:

Вариант сплита с наклоном в сторону слабых мест (в данном случае груди и пресса)

- Понедельник: мышечная группа А – мышцы груди, спины, дельты, пресса.
- Вторник: Мышечная группа Б – мышцы бедра, бицепсы, трицепсы, голени, мышцы пресса.
- Среда: Мышечная группа А – мышцы груди от 6 до 8 упражнений, мышцы пресса 3 – 4 упражнения.
- Четверг: Мышечная группа Б – мышцы бедра, бицепсы, трицепсы, голени, мышцы пресса.
- Пятница: Мышечная группа А – мышцы груди, спины, дельты, пресса.

Теперь попробуем рассмотреть более подробный вариант построения пятидневного сплита с наклоном в сторону отстающих мышечных групп.

Мышцы группы А. ***Понедельник, пятница***

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье: 5х10, 8, 8, 6, 4.
2. Разводка гантелей, лежа на горизонтальной скамье: 4х10.
3. Отжимание на брусьях с отягощением: 3х8.
4. Тяга штанги к поясу, стоя в наклоне широким хватом: 5х10, 8, 8, 6, 6.
5. Подтягивания на перекладине за голову до касания ее затылком широким хватом: 4х12.
6. Тяга штанги к груди за один конец, стоя в наклоне, гриф штанги проходит между ног: 4х10.

Суперсерия:

1. Подъем гантелей вперед вверх попеременно до уровня глаз: 5х10.
2. Разводка гантелей через стороны стоя, до уровня глаз: 5х10.
3. Тяга штанги узким хватом к подбородку: 5х8.

4. Подъемы туловища с поворотами, лежа на наклонной скамье: 4х50.
5. Подъемы туловища, лежа на наклонной скамье с отягощением: 4х15.

Группа А. ***Среда***

1. Жим штанги, лежа на наклонной скамье под углом 45 градусов: 6х8.
2. Жим гантелей, лежа на наклонной скамье под углом 45 градусов: 6х8-10.
3. Жим штанги, лежа на наклонной скамье под углом 30 градусов: 5х8.

Суперсерия:

1. Разводка гантелей, лежа головой вниз под углом 30 градусов: 5х12.
2. Разводка гантелей, лежа в наклоне головой вверх под углом 45 градусов: 5х12.

Суперсерия:

1. Сведение рук на блоках, стоя с прямым корпусом: 5х15.
2. Сведение рук на блоках, стоя в наклоне: 5х15.
3. Повороты туловища в стороны 200-250 раз в каждую сторону.
4. Подъем туловища к коленям. Выполнять лежа спиной на полу, голень на скамье. Сжимать мышцы живота, пытаясь дотянуться до груди: 4х25.
5. Подъемы коленей к груди в висе на перекладине: 5х15.

Группа Б. ***Четверг***

1. Приседания на гак-машине: 5х10, 12, 15, 25.
2. Приседания "на скамью" со штангой на плечах до касания ягодицами скамьи: 5х10
3. Подъем штанги на бицепсы на пюпитре: 7х12, 10, 8, 8, 6, 6.
4. Подъем штанги на бицепсы с упором локтей о наклонную скамью: 7х8.
5. Подъем гантелей на трицепс, стоя в наклоне (разгибание рук) с локтями, прижатыми к туловищу: 7х12.
6. Французский жим лежа (подъем на трицепс лежа): 7х8.
7. Упражнение для мышц голени на тренажере: 4х35.
8. Подъемы коленей к груди, лежа на наклонной скамье: 4х50.
9. Подъемы коленей к груди в висе на перекладине: 6х15.

И в заключение

Эта программа тренировок рассчитана на 9 месяцев. Каждый из ее циклов рассчитан на 3 месяца. Строго придерживаться программы у Вас может не получиться, потому что предусмотреть все заранее просто нельзя.

Внести в программу свои изменения Вам придется, так как у разных спортсменов свои слабые и сильные стороны. Но если Вы сохраните принципиальное положение приведенной выше схемы, это пойдет на пользу.

Эта программа была разработана с учетом большого и многолетнего опыта зарубежных бодибилдеров и проверена многими отечественными спортсменами.

Андрей. На этом фото ему 26 лет, рост 192 см, вес 95 кг. Сейчас его вес около 105 кг. На канале можно найти видео с его тренировками.

15.МОТИВАЦИЯ К СПОРТУ. КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Этот вопрос интересен многим и заслуживает особого внимания. Каждый из нас в жизни что-либо делает только по двум причинам: либо мы вынуждены это делать (например, ходить на работу, чтобы получить зарплату), либо нам нравится это делать (здесь речь может идти о хобби, например - та же рыбалка). И понятно, что если мы вынуждены что-либо делать, и сам вид деятельности нам категорически не нравится, то мы начинаем искать способы, которые помогли бы избежать вот этого самого нежелательного вида деятельности. И Вы не хуже меня знаете, какую завидную изобретательность в этом деле обычно проявляют люди.

В принципе, то же самое касается и занятий спортом. Если Вам это не нравится, то Вы найдете массу очень убедительных доводов и причин для того, чтобы прекратить занятия. И это нормально. А вот когда речь идет о любимом занятии, то вот здесь вся наша изобретательность направляется на то, чтобы найти способ уделить любимому делу должное количество времени и внимания. Вспомните, на какие только ухищрения не идет рыбак (настоящий рыбак!) чтобы выбраться на рыбалку! Анекдотов то сколько существует на эту тему.

И теперь мы подходим к самому главному. Как Вы уже поняли, для того, чтобы Ваши занятия спортом стали регулярными, необходимо сделать так, чтобы из обязаловки они превратились в хобби. Это единственный известный мне рабочий способ. Все остальные по своему действию сходны с «пинком под зад». То есть, пролетел человек несколько метров от линии старта и остался там, куда приземлился после первого пинка. Ну, можно пнуть еще несколько раз. Добавим еще несколько метров к дистанции, и на этом все закончится. И вместо результата получаем разве что отбитую в очередной раз пятую точку. Думаю, Вы не раз сталкивались с подобной ситуацией.

Как заставить себя заниматься спортом? Этот вопрос мне очень часто задают. И, как мы уже знаем, подобная постановка проблемы уже заведомо проигрышна, так как она предполагает принуждение. А принуждение - это именно то, чего любой нормальный человек всячески будет избегать всеми возможными способами. А как же! Ведь это прямое покушение на его свободу! Я буду делать только то, что я хочу, я НЕ буду делать то, к чему меня принуждают! Кстати, это более чем нормальная позиция. Именно из-за этой позиции подобные методы, основанные на принуждении, и являются неэффективными.

Значит нам надо умудриться «захотеть» заниматься спортом. И вот здесь то надо подойти к вопросу очень и очень ответственно. Ведь правильно выбранный путь действительно поможет Вам получить нужный результат.

Давайте попробуем вместе разобраться. Для начала надо определиться с целями. Собственно говоря для чего Вы хотите заниматься спортом. Предлагаю попробовать один старый метод, который помогал многим. Только если Вы действительно хотите получить ответ на вопрос, да еще и с последующим результатом, то сделайте так, как я предлагаю. Иначе нужного эффекта не будет. Итак, нам нужна ручка и листок бумаги. Ну а если Вы из тех людей, которые, как и я сейчас, уже просто разучились писать

ручкой и предпочитают клавиатуру, то просто воспользуйтесь любым доступным электронным устройством.

Первый вопрос:

1. Почему я хочу заняться спортом?

Вариантов ответа может быть много, и я не буду ограничивать Вас в выборе, а просто для начала предложу несколько вариантов. Назовем их исходными точками. У меня занимается по интернету Семен, он живет в Новосибирске. В своем отзыве о тренировках он написал: «Как говорит один спортсмен: «Становитесь лучшей версией себя», а не каким-нибудь «Шварцем», что часто обещают многие «супер» тренеры».

Согласитесь, отличный подход! И реальный. Пусть у Вас не будет бицепс в 55 см. Кстати, а нужен ли он Вам вообще, если Вы нормальный человек, который не занимается спортом профессионально? Если у Вас есть работа, семья, увлечения и т. д.? Да, Вы можете сделать спорт частью своей жизни, Вы можете сделать спорт образом своей жизни, но Вы ведь не станете ставить спорт в своей жизни на первое место?

Да, Вы не профессиональный спортсмен, но при этом Вы профессионал в том деле, которым зарабатываете на жизнь. И это здорово. И если у Вас на старте бицепс 32 см, а через год занятий он уже стал 36 см или даже 38 см. Если Ваши силовые показатели существенно увеличились, то это уже результат. Да, пусть Вы прожмете лежа не 300 кг, а всего лишь 80. Но если на старте Вы могли прожать всего лишь 30, то вот эти 80 кг - это уже отлично. И самое главное - Вы получите здоровье. А вот здоровье - это именно то, что любой здравомыслящий человек ставит на первое место. Ведь здоровье - это основа всего. И если говорить о занятиях атлетизмом, то я всегда ставлю здоровье на первое место. И я всегда говорю, что человек из зала должен уйти более здоровым, чем он туда пришел. Почитайте отзывы, написанные реальными людьми на моем сайте: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi#otziv. Их писали самые обычные люди, такие же, как мы с Вами. И там они рассказали о реальных результатах своих занятий и о тех целях, которые ставили перед собой.

А теперь давайте рассмотрим список причин, по которым многие начинают свои занятия атлетизмом. Вы уже читали в этой книге, что атлетизм предполагает здоровье и всестороннее развитие тела. Для многих слово «атлетизм» ассоциируется с общей хорошей физической подготовкой. То есть, занимаясь атлетизмом, Вы укрепляете свое здоровье. А вот о профессиональном спорте этого уже нельзя сказать. Думаю, Вам знакома фраза «профессиональные травмы». И в каждом виде спорта существует довольно внушительный список таких вот травм. Но здесь, конечно, речь идет в первую очередь о профессиональном спорте.

Известно, что регулярная физическая нагрузка – это залог здоровья и долголетия. Но далеко не каждый может найти на это время. Целая куча отговорок от "нет времени" до "спорт не для меня" мешают начать занятия. И возникает парадокс – время ходить по больницам и тоннами принимать лекарства есть, а вот времени на то, чтобы предотвратить заболевания, катастрофически не хватает.

Существует и еще один парадокс – чем больше у человека здоровья от природы, тем меньше ему уделяется внимания.

А между тем хорошая физическая форма, которую могут дать занятия атлетизмом, – это существенное преимущество. Вы экономите время и деньги,

которые могли бы потратить на разные лекарства, а также хорошо выглядите, что может стать решающим фактором и для карьеры и для личной жизни.

Да, для того, чтобы получить идеальную фигуру и идеальную физическую форму надо немало потрудиться. Но ведь это если идеальную, и встречается она довольно редко.

А теперь возьмем среднестатистического человека, который ничем и никогда не занимался. Даже незначительные усилия помогут Вам довольно скоро выигрышно смотреться на фоне ничем не занимающихся людей. Атлетизмом занимаются как мужчины, так и женщины.

Итак, давайте все же рассмотрим 8 **причин, по которым стоило бы заняться атлетизмом:**

1. Можно решить извечную проблему с похудением. С одной стороны - дополнительные движения, с другой стороны - Вы приобретаете мышцы. А известно, что мышцы потребляют значительно больше энергии, чем остальные ткани человеческого тела. То есть, можно есть больше, а вес увеличиваться не будет.

2. Можно решить проблемы с фигурой. Правильно подобранная программа тренировок по атлетизму позволяет подкорректировать фигуру. То есть убрать все лишнее, и добавить там, где не хватает.

3. Можно решить проблемы со здоровьем. Прозанимавшись атлетизмом пару месяцев, многие люди наблюдают существенное улучшение своего здоровья. Уменьшаются проблемы с сердцем, нормализуется давление, исчезают сильные головные боли. Тело постепенно приобретает присущую ему гибкость и легкость движений. Походка становится легкой и красивой, улучшается осанка. А хорошая осанка – это ли не один из первых признаков красоты.

4. Можно избавиться от стрессов и депрессии. Как известно, для современного человека состояние стресса уже стало обычным, а депрессии – это частая болезнь городских жителей. И самый верный способ избавиться и от стресса, и от депрессии – физические нагрузки. Интенсивное дыхание, усиленное кровообращение и обмен веществ - все это благотворно сказывается на нашем настроении. А приятная усталость после тренировки не оставляет надежды негативным эмоциям.

6. Можно избавиться от комплексов. Занятия атлетизмом совершенствуют Вашу фигуру, Вы начинаете лучше выглядеть и постепенно приходите к выводу, что стесняться своей фигуры Вам совсем не стоит, так как на фоне других Вы выглядите очень даже не плохо.

7. Можно повысить собственную самооценку и уверенность в себе. Мне приходилось видеть 40-летних мужчин и женщин, которые выглядели намного лучше 18-летних. И самооценка первых была куда выше. Вы начинаете заниматься, появляются первые результаты и, оказывается, Вы действительно что-то можете, хотя с детства были уверены, что спорт – это не для Вас.

8. Можно решить сексуальные проблемы. Во-первых, половой акт – это физическая нагрузка, и чем лучше Ваша физическая форма, тем больше удовольствия можно получить. Также занятия атлетизмом способствуют нормализации общего гормонального фона.

Думаю, этого списка более чем достаточно. Итак, берем уже приготовленные нами лист бумаги и ручку или Ваше любимое электронное устройство и отвечаем на первый вопрос: «Почему я хочу заняться спортом»?

После того, как Вы определитесь со своими пожеланиями, можно приступить к выбору конкретного вида спорта. Хотя, раз Вы читаете эту книгу, то могу уверенно заявить, что об атлетизме Вы тоже подумали. Причем настолько серьезно, что даже взялись за прочтение всей книги в целом и этого раздела в частности. Поэтому второй вопрос мы сформулируем вот так:

2. Почему атлетизм является лучшим выбором для достижения поставленных мною целей?

Уверен, что приведенные Вами аргументы будут правильными, так как Вы уже успели сделать определенные выводы, и знаете, что нужный Вам результат можно получить при условии грамотно подобранной программы тренировок. Ведь тогда Вам не надо будет заставлять себя идти на тренировки и заниматься там ненавистными упражнениями. Так как при грамотном подходе тренировки будут в радость, и Ваше тело само будет стремиться получить нагрузку. Нужна мотивация? А ведь постоянный прогресс - это лучшая мотивация. И пусть этот прогресс будет идти маленькими шажками, но он будет постоянным. То есть Вы будете видеть свои результаты, и это обычно является наиболее действенной мотивацией для каждого. Ведь почему многие бросают спорт? Да просто не получают результата. И ведь согласитесь, любой здравомыслящий человек рано или поздно прекращает заниматься деятельностью, которая не приносит своих плодов. И это более чем нормально. А вот когда результат виден, вот тогда хочется продолжить занятия. Именно хочется. То есть это Ваше искреннее желание. И когда у Вас есть это искреннее желание, Вы легко найдете возможности для его реализации.

А в этой книге есть вся информация, руководствуясь которой можно подойди к вопросу построения тренинга правильно. Просто внимательно подойдите к ее изучению. Перейдем к следующему вопросу:

3. Сколько времени Вы можете выделить на занятия спортом?

Чтобы Вам было проще, я дам немного информации. Для результативных тренировок заниматься надо от 2 до 4 раз в неделю. Длительность тренировки может составлять от 1 до 2 часов. Поэтому минимум – это 2 часа в неделю, максимум – это 8 часов в неделю. Конечно, если речь идет о занятиях в тренажерном зале, то следует еще добавить время на дорогу.

Перейдем к следующему вопросу. Он не менее важен, чем предыдущие. Все же любой взрослый человек знает, что чем больше вложишь, тем больше получишь. Это касается любой сферы нашей жизни и, конечно же, имеет прямое отношение к здоровью. Вспомните, сколько денег Вы или Ваши родственники уже потратили на аптеки и больницы. И ведь это все было заплачено лишь за то, чтобы сделать человека не таким больным! А Вы ведь хотите быть здоровым. Поэтому здесь работает тот же принцип: чем больше денег Вы потратите на то, чтобы быть здоровым, тем больший эффект получите.

Я понимаю, что у человека, далекого от спорта, сразу же возникает вопрос: а собственно какие вложения вообще будет целесообразно сделать? Вопрос более чем нормальный. Итак, начнем с оборудования. Заниматься можно как дома, так и в

тренажерном зале. И как действующий тренер, скажу сразу, что тренажерный зал лучше, так как там есть возможность более полноценно подойти к вопросу тренинга. Особенно это актуально для людей, которые уже имеют серьезные проблемы со здоровьем. Также тренажеры дают возможность избежать многих травм. Поэтому тренажерный зал - это идеальное место и для полностью здорового человека тоже. Но в принципе вполне можно начать свои тренировки дома с пары разборных гантелей. Многие поступают именно так просто для того, чтобы убедиться, что они могут заниматься атлетизмом и получать результаты от занятий. Обычно потом докупают дополнительное оборудование или же идут в тренажерный зал. Если говорить о тренировках для женщин, то Вам для начала вполне хватит двух разборных гантелей весом до 10 кг каждая. Мужчинам желательно поискать гантели весом до 20 кг. А затем берем любой гантельный комплекс на моем канале или сайте. Все ссылки есть в других разделах книги, которые посвящены тренировкам для новичков. Итак, что нам потребуется:

1. **Оборудование** для домашних тренировок или же абонемент в тренажерный зал.
2. **Программа тренировок**. Здесь можно пробовать разобраться самостоятельно, а можно не ставить эксперименты на своем здоровье и сразу обратиться к услугам профессионала: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi.
3. **Здоровое питание**. Но здесь не надо пугаться. Как правило здоровое питание на поверку получается даже дешевле того питания, к которому привыкло большинство. И при этом голодным Вы ходить не будете. А вот Ваше самочувствие существенно улучшится. В этой книге есть раздел о питании. Как вариант, всегда можно заказать консультацию по питанию и сэкономить и время, и деньги (см.: https://youtu.be/PzT4zBRoU9o).
4. **Спортивное питание**. Я знаю, что многих эта фраза пугает. Но не спешите с выводами. Во-первых, спортивное питание и стероиды - это совершенно разные вещи, как по цене, так и по степени действия. А во-вторых, многие аналоги спортивного питания можно найти в любой аптеке. Вот по этой ссылке можно детально ознакомиться с темой спортивного питания: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44bWOmXVbqF0SVyNyYOHkFY
5. Есть и еще один пункт, но так как он является актуальным далеко не в каждом случае, то я о нем умолчу.

Что касается одежды для тренировок, то здесь я подхожу к вопросу просто: оденьтесь так, чтобы Вам было удобно. Это главное.

Итак, самое время ответить на следующий вопрос:

4. Сколько денег Вы можете выделить на свое здоровье?

Я понимаю, что для некоторых полученная сумма может составлять существенную часть бюджета. Но теперь отнимите из полученной суммы то, что Вы обычно оставляете в аптеке и в больнице. Ведь со временем действительно эти расходы уменьшатся! Вот видите, сумма уже стала гораздо меньше. А в некоторых случаях Вы можете обнаружить, что получится даже сэкономить. Ну, а если Вы относитесь к тем счастливчикам, которые обходятся без аптек и больниц, то стоит сейчас заплатить за поддержание и сохранение своего здоровья, чтобы и в дальнейшем Вы могли прекрасно обходиться без лекарств и лечебных учреждений.

5. Когда Вы планируете начать заниматься атлетизмом?

Да, это очень важный вопрос, ведь лучшее, что Вы можете сделать для себя – это начать заниматься уже сегодня. А Вы знаете, что кроме всех вышеизложенных причин занятия атлетизмом дают возможность продлить молодость? Иметь и в 40, и в 50 лет такое же тело, каким оно может быть в 20? И ведь это реальность, более того – это достижимая реальность! И Вы легко можете найти подтверждение этим словам на моем канале. Ведь сам тот факт, что Вы читаете эти строки, уже говорит о том, что Вы дорожите своим здоровьем и согласны ради него серьезно заняться атлетизмом. Более того, Вы фактически уже решили сделать атлетизм частью своей жизни. И это закономерный выбор человека, который дорожит своим здоровьем, умеет думать и делать правильные выводы.

И последний вопрос, ответив на который, Вы сможете отложить ручку в сторону с чувством выполненного долга:

6. **Почему Вы считаете, что занятия с профессиональным тренером более результативны?**

Подведем итог. Вот Вы и ответили себе же на все важные вопросы. И это дало Вам возможность как следует разобраться в вопросе мотивации. Вам интересно посмотреть на других людей, которые, как и Вы, серьезно относятся к своему здоровью и уже сделали атлетизм частью своей жизни? Вот по этой ссылке можно посмотреть видео про этих людей, которые тренируются у меня как в зале, так и по интернету: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46YiD5L8g-WXXtn4-WGjNrn. Ну и конечно же, можно ознакомится с видео, которые посвящены именно теме мотивации: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45UO00KLvH4QJ-4ABFg3ur_.

Удачи Вам в достижении поставленных Вами целей!

16. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Это первое издание книги, которое мы планируем доработать в будущем в соответствии с пожеланиями читателей.

В следующем издании я планирую представить Вашему вниманию список наиболее распространенных упражнений, которые я обычно не рекомендую делать ввиду их высокой травмоопасности (и часто низкой эффективности). Я мог бы это сделать и сейчас, но чтобы было понятнее, мы еще снимем ряд видео на эту тему, где я подробно остановлюсь на ключевых моментах. Все же лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Все эти видео будут доступны к просмотру на моем канале.

Также я расскажу о технике выполнения упражнений в атлетизме. Дело в том, что техника выполнения многих упражнений существенно отличается от современных рекомендаций. Сейчас в моде так называемые силовые техники. Самое интересное, что это только название такое – силовые техники. А на деле это ряд методик, которые могут существенно облегчить выполнение упражнения. То есть Вы можете работать с большим весом, чем при использовании классической техники. И тогда при использовании подобных техник человеку кажется, что он действительно получил результат. А вот на практике реального прироста силы не наблюдается, зато гораздо больше нагружаются суставы от завышенных рабочих весов, что негативно сказывается на состоянии суставов. Да и многие подобные техники довольно травмоопасны.

Давайте рассмотрим это на примере жима штанги лежа. Я рекомендую классику: https://youtu.be/RaQB_m6GPr0. Но если жать с мостом, то можно выжать больше процентов на 20-30. Казалось бы, так и надо делать! Но после жимов с мостом часто страдает поясница. Почему? Да Вы посмотрите, в каком положении находится атлет. Он дугой выгнут. Да еще можно немного помочь себе ногами. Да еще можно пустить локти при жиме вдоль туловища, то есть часть нагрузки уйдет на трицепс. Да еще можно жать штангу как бы за голову. Это тоже облегчает жим, но при этом дополнительно нагружает плечевые суставы.

То есть смотрите: при использовании силовой техники вместо того, чтобы построить как следует грудные мышцы, Вы можете получить ряд травм при значительно меньших реальных результатах. А ведь Вы пришли в зал в первую очередь за здоровьем. Более того, Вы искренне хотите добавить себе здоровья. И это правильно. И именно поэтому надо очень ответственно подойти к вопросу построения тренинга. Если Вы, конечно, занимаетесь только для себя и речь не идет о выступлении на соревнованиях. Все же там другие требования, и о здоровье там никто не думает.

Также в следующем издании я планирую детально рассмотреть вопрос о типах сложения человека, так как эта тема интересна многим. Вот видео об этом: https://youtu.be/3dkFkxa_aCQ. Обратите внимание на количество просмотров. Вопрос действительно интересен. Почему я решил не раскрывать вопрос о типах сложения в этом издании? Да просто я хорошо знаю, что для новичков все эти тонкости не имеют практически никакого значения. Да, это интересно, но сейчас я говорю о реальном практическом результате. Поэтому тип сложения при составлении программы тренировок имеет смысл учитывать при определенном стаже занятий. Новичкам же я

бы рекомендовал не заморачиваться со всем этим, а просто заняться развитием тела. Да, у эктоморфа будет наилучший рельеф при довольно скоромных объемах мышц, у мезоморфа рельефа будет уже меньше, но объемы побольше. Что же до эндоморфов, то это силовики с неярко выраженной мускулатурой.

Вот здесь я показывал ребят разных типов сложения. Можно посмотреть на их тренировки, на их результаты, сравнить с Вашим собственным типом сложения: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47Hm9EwOY4417RHB1AdCUd-

И тогда Вы будете знать, на какой результат может ориентироваться натурал, который занимается атлетизмом. В принципе, то же самое касается и тренировок для девушек и женщин: https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45vjcgZyVS0UVl7F0GecU71.

Добавлю еще, что нельзя накачаться за неделю, или за месяц, или даже за 3 месяца. За 3 месяца можно получить лишь начальный результат, и это нормально. Да и слову «накачаться» каждый придает свое значение. Одному достаточно научиться отжиматься раз 20, и он будет доволен, другой претендует на куда более серьезные результаты. Поэтому когда Ваш очередной знакомый заявляет, что он накачался, всегда стоит уточнить, что именно он имеет в виду.

Ну и последнее, на чем бы я остановился. Многие начинают свои занятия самостоятельно по самым разным причинам: как по финансовым, так и с целью проверить, работают ли мои рекомендации на деле. Получив первые результаты, многие потом заказывают индивидуальную программу тренировок, программу питания и другие услуги. Время от времени цены на услуги повышаются. Все же с людьми, которые занимаются у меня по интернету, работаю я один, и мое время ограничено, что естественно. Поэтому, когда мы видим, что я просто физически не могу успеть качественно отработать с каждым человеком, мы вынуждены повышать цены на услуги. Это имеет и позитивную сторону для заказчика. Какую? – искренне удивитесь Вы. Да все просто, чем больше человек заплатил за приобретение информации, тем больше он ее ценит, а значит, сможет воспользоваться этой информацией в полной мере и соответственно получить лучший результат.

Поэтому я от чистого сердца рекомендую заказать индивидуальную программу тренировок сегодня, так как уже завтра она может стоить дороже: http://atletizm.com.ua/personalnyj-trener/uslugi

Удачи Вам в достижении поставленных Вами целей!

17. ПРИЛОЖЕНИЕ

17.1. Мой сайт.

Мой сайт http://atletizm.com.ua – это сайт про атлетизм как образ жизни, который гарантирует долголетие в здоровом теле. Сайт был основан в 2011 году. На данный момент на сайте Вы найдете около 1 000 статей о здоровье и развитии тела, а также о боевых искусствах.

17.2. Плей-листы канала.

На данный момент на канале находится около 1 000 видео. Чтобы найти нужную информацию можно просто воспользоваться поиском по каналу: https://youtu.be/BsVka5Tzm44. Также многие с удовольствием пользуются плей-листами.

Вот список всех плей-листов канала:

https://www.youtube.com/user/TheAtletizm/playlists (плей-лист – это подборка видео, объединенных общей тематикой).

1. Атлетизм.
2. Методики тренировок.
3. Упражнения.
4. Комплексы упражнений.
5. Питание.
6. Похудение.
7. Тренажерный зал своими руками.
8. Единоборства.
9. Силовая подготовка в единоборствах.
10. Другие темы.
11. Канал о психологии человека.

1. АТЛЕТИЗМ

Все видео о тренировках по интернету
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46YiD5L8g-WXXtn4-WGjNrn
Как составить программу тренировок
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44F2mFXhs8U6WXl3nqOAc6X
Как сохранить и укрепить здоровье
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47THYFUYS2_W3Q6T6BKGfs5
Занятия спортом для здоровья после 30, 40, 50 лет
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh457cjiyFocdVLaU34CKnGp2
Упражнения при болях в спине и пояснице
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh474FPA8RPPV_FzjrDJXQ28b
Атлетизм для всех
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45fcojRfIvxygfusLgAzKMl
Лечебная физкультура ЛФК
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47bMG3WluXAeeG2n6OaBfmA
Как сохранить суставы здоровыми
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47_WlsboQcU_sbwHRlDHcqp

Как правильно дышать
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh451FQZw8JgY1xxjDg07IMHz
Профилактика травматизма в бодибилдинге
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh440OmDT0TRlqHrrEFqmpCdP
Накачаться по интернету:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45kUeQYf4NGu2wKWpicodf3
Тренажерный зал. Спорт клуб STRONG. Конотоп. Тренировки, соревнования, занятия
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46C-kxSYFbgNrW3JvuiV-0T
Мотивация к спорту. Как заставить себя заниматься спортом
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45UO00KLvH4QJ-4ABFg3ur_
О влиянии фитнес-индустрии на человека
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45cOJz82GCSrPMqSr7Xo1Bj
Демонстрация возможностей человеческого тела
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45z3FfI-jCk_XjalRmVYAV0
Физические развивающие упражнения для детей
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46Ad21lo8xh66KhHPeV8uQK
Стероиды
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh446rpA26egClLe7_4ejgzBk

2. МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК

Как увеличить жим штанги лежа. Как накачать грудь
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44oSjLdhFzpOa0liXDADkY4
Методики тренировок
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44MrG1-mFtlSLFCnG-2OLkI
Система Джо Вейдера
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44NjrECCW9jRGmruvesUEJc
Советы и практические рекомендации
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46CNYHLlsizeW7Vi0G_gQfK
Как правильно тренироваться
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47Nz_lp-pEHuxvaJ9WRiqc4
Программы тренировок в тренажерном зале для начинающих
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47Hm9EwOY4417RHB1AdCUd-
Набор массы: питание, программы тренировок. Тестостерон
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh456M01D9f_GYseQUgSYdBAK

3. УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для тренажерного зала
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46RmFWy_a_ACal2eISiJXIO
Как накачать плечи
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44CRdeQx5U2QW1BISGYFzGH
Упражнения на бицепс
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46CsKQ1tFCeTWJx67P2lc6l
Упражнения на трицепс
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46BoPZMxBNZOJaj-OZ615bh
Как накачать грудь
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47D0zlNj9eNimbYnx_tePYz
Упражнения для мышц спины

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46uzOvIbjFxiSQP6USWdZc0

Упражнения для мышц бедра

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44ZN5rtMdP10YC3lrnk2E1k

Упражнения для мышц голени

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46OdAtildrkjUQb881qm7n7

Как накачать пресс

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45QQB1-ZZYWkSWm-uOExtnH

Упражнения для мышц кисти и предплечья

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44UbL2Gn9HfLJYZKevIqupl

Упражнения для шеи

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47qwwworUZG_0x9LlEoh6jF

Изометрические упражнения

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46-DjbizQ8n28mgt-xmzxLF

Сколиоз. Упражнения для правильной осанки

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47NZL7xYBnR0QTLhq85Offe

4. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Комплексы упражнений как для самого разного оборудования, так и без него

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45_oA49HAXKpF_goOVMwGFn

Комплексы упражнений с гантелями дома

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46EixSheI1iiPpBt_s5mV3y

Тренировки со штангой и гантелями дома

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44UW3f0h8yWEDBO3surNwkV

Комплексы упражнений для девушек и женщин

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh473sfNaLm8iKldxo_CphMHG

5. ПИТАНИЕ

Правильное питание

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh451N9PATTHhL1vubvPzHxwF

Спортивное питание

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44bWOmXVbqF0SVyNyYOHkFY

Продукты правильного и здорового питания, как для похудения, так и для набора мышечной массы

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45L77kW6a-jNRbUp0igRY-a

Иммунитет

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46qZ1fQiwkcUlImyFHGHe-u

6. ПОХУДЕНИЕ

Похудение

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45Qibl_UpR97LazXhxH5gmn

Как сделать плоский живот

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44unQicyvRQk9iAmPB7ZMhi

Как правильно бегать для похудения. Бег для здоровья

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46T3sVK57xPnvzLCgKT6VSu

Программа тренировок в тренажерном зале для девушек и женщин для похудения

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45vjcgZyVS0UVl7F0GecU71

7. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ СВОИМИ РУКАМИ

Тренажерный зал своими руками
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh458NUCNKf-XOmQP7yJ6sWM0
Как сделать манекен (деревянного человека) Вин Чун:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45sCjMx2K1pokaLsBz2CK7-

8. ЕДИНОБОРСТВА

Видео уроки тайского бокса, муай тай. Самоучитель
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47AB2YcVrfWSsD1YGB5EcIN
Психология уличной драки
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh441EH4TQ_MnNbujBNbOxVsd
Как научиться драться
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46myXaKJ7REWuxrG7VFm6oP
Набивка в единоборствах
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47RKNsO0DTOBF1_yUmPbGoC
Вин Чун кунг-фу: видео уроки
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45S0hHc-1bBp1FpRO0z1Tiu
Вин чун на англ
https://www.youtube.com/playlist?list=PL9MtJ5s__dUD5NHdHWf8EsGMxr5S4-4dE
100 уроков кунг-фу (ушу)
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45E0e30SB0pkTJ1_fmuPdbP
Уроки самообороны
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh473yAVY2XIK-9MTh7Z8nL8u
Уроки кунг-фу
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46iVORe5y-B8oD8M2ifScDT
Уроки нунчаку
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh462Q5i6WSJdyUaLpHE5sfdQ
Удары руками
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44b5fA-6nNNWJLRoMTqH0K7
Удары ногами
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46OAV801CwqQ2kVlgsEmib5
Анализ боевых систем
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46aM4cxD52IE_8pEJl-uUbK
Самооборона для женщин
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46Q1ENYjVAXYZFrcESmUjan
Ножевой бой. Защита от удара ножом
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44YYdbYIQ5bzZe5uWFkfN0U

9. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ЕДИНОБОРСТВАХ

Силовая подготовка в единоборствах
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44W8cCxXSFMtQ-To8hocLFv
Акробатика: простейшие элементы
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47mUz_wUa3hPrH4nLvu2gxs
Упражнения на растяжку
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46x-F8oXeQ3_hLqeYFUaqW2
Упражнения на турнике и брусьях
https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46yjtcfgfKaKJhJxrsgA5zw
Отжимания от пола

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47ExsATyOTRFMm0hApezMjE

Как тренироваться подросткам

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44cMQOmcCXuBht_S73YVMjV

10. ДРУГИЕ ТЕМЫ

Отдых на природе, рыбалка

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh442_qHgF0IVt012VxtufVn1

Случайные интересные видео

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh46camP5A7ESfwPq2T8h8cpe

Как научиться играть на гитаре. Самоучитель для начинающих

https://www.youtube.com/playlist?list=PLbesP7pL24-Yfi0QcWJhlzoToidQeQKli

Как научиться играть на гитаре (песни под гитару)

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh45jP_hPRyN7p37qcOBhwkxy

Как научиться кататься на роликах

https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh47jda_ps60JVrJLGkSUqeba

11. КАНАЛ О ПСИХОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

Канал о психологии человека

https://www.youtube.com/channel/UC7VAXis1Q5N78q1lIO4L6zA

Каким должен быть настоящий современный мужчина

https://www.youtube.com/playlist?list=PL-kl1mBJHjrEILCWOpdTtc6GyjIZA30qL

Как повысить уверенность в себе

https://www.youtube.com/playlist?list=PL-kl1mBJHjrG9ygv01cKxQ2fhpK42RDZG

Способы воздействия на человека

https://www.youtube.com/playlist?list=PL-kl1mBJHjrHA8cd0yU0-5HJC-KP6-fW3

Психология отношений между мужчиной и женщиной

https://www.youtube.com/playlist?list=PL-kl1mBJHjrGz8k_EHSAlgGYBHGf859iH

Психология личности

https://www.youtube.com/playlist?list=PL-kl1mBJHjrHFiSlHPIN2YwzaquLbSlWP

Стереотипы мышления и поведения людей

https://www.youtube.com/playlist?list=PL-kl1mBJHjrGpaPSW2Y-K54CdilwDB_sn

Практическая психология

https://www.youtube.com/playlist?list=PL-kl1mBJHjrFDFl4O-v8wkmek3auUEEhA