

ДМИТРИЙ АНГЕЛОВ

БОДИХАКИНГ

ПЕРЕПРОШИВКА МОЗГА
ИСПРАВЛЕНИЕ БАГОВ:
ПРОКРАСТИНАЦИЯ
ДЕПРЕССИЯ
ОЖИРЕНИЕ



Дмитрий Ангелов

Бодихакинг

«Издательские решения»

Ангелов Д.

Бодихакинг / Д. Ангелов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939570-2

Цель БОДИХАКИНГА поистине неординарна — избавить читателя от информационного балласта, создающего незримые барьеры на пути к цели. Автор не обещает «золотые горы за Х шагов». Начиная с самых основ человеческой физиологии, от завтрака и секса до образа мысли и мимики, он ведёт к пониманию того, что мешает нам обладать красивым и здоровым телом, между делом разбирая по косточкам абсурдные методики и мифы, позволяющие индустрии «красоты и здоровья» наживаться на наших благих стремлениях.

ISBN 978-5-44-939570-2

© Ангелов Д.

© Издательские решения

Содержание

Для кого эта книга	6
Как пользоваться книгой	8
Введение	9
Глава I	10
Глава II	11
Прогресс регресса	11
Скелет	12
Мышцы тела	14
Всё, что вы не знали о жире	15
Нервная система	17
Биоритмы	18
Старение	20
Распространённые заблуждения	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Бодихакинг

Дмитрий Ангелов

© Дмитрий Ангелов, 2018

ISBN 978-5-4493-9570-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для кого эта книга

Это – не учебник, не энциклопедия, не справочник, но и не мотивационное пособие. Я мог бы назвать данную книгу «3 шага к стройному телу», но не стал, мог бы назвать её «Спортивный папа, толстый папа», но не стал. Я не собираюсь продавать вам программы или рекламировать диеты. Данную книгу вам не посоветует тот, кто хочет на вас заработать, потому что это полная противоположность рациональной бизнес схеме любых диетологов и гуру ЗОЖ.

Цель данной книги – научить вас думать своей головой, а не слепо доверять «гуру», научиться самостоятельно понимать потребности вашего организма и составлять программы.

В современной литературе книги «о здоровье и медицине», «ЗОЖ и спорт» и «диетология» – это 3 разных жанра. После этого не стоит удивляться, что люди жертвуют здоровьем ради красоты под лозунгом «красота требует жертв», хотя «красота» и «здоровье» фактически синонимы. Вы видели хотя бы раз красивого больного человека? А информация из рекламных слоганов уже воспринимается как норма жизни: «съешь биг-тейсти» потом «выпей мизим». Наша реальность набита слоганами, цитатами и списками «шагов для достижения чего-то за 5 дней». Настоящая книга не будет давать вам указаний. Её цель – ответить на все ваши «почему». Ведь пока мы не понимаем чего-либо, мы просто не верим в это, а, следовательно, не используем. Вы не найдёте тут «пустых» инструкций, вроде: «Улыбайтесь! Улыбка помогает сбросить лишний вес». В настоящей книге каждый факт сопровождается подробным описанием, почему «это так».

Я искренне верю, что лучше один раз доступно объяснить «почему», чем десять раз «как». Лучше один раз объяснить, почему мы набираем лишний вес, почему развиваются те или иные заболевания, почему появляются морщины, почему не растут мышечные объёмы, почему у нас нет сил, чем снова и снова объяснять, как это всё исправить.

В этом и есть цель данной книги – доступным и простым языком объяснить закономерности и принципы, согласно которым функционирует наше тело. Не указывать читателю, что хорошо, а что плохо, а научить понимать «язык» нашего организма. Главы и разделы книги, подобно мозаике, создают полную картину того, как функционирует организм, объединяя информацию более чем из 20 научных и спортивных дисциплин. И подобно мозаике, отдельные фрагменты не дают полной картины. Это понимание само даст вам верные ответы на любые вопросы. Вас больше не введёт в заблуждение ни один недобросовестный врач, тренер, диетолог, официант или этикетка на банке с фасолью. После прочтения книги вы не получите «13 шагов к идеальной фигуре» или «6 ступеней к здоровому телу». Но вы получите полное понимание того, как следует скорректировать именно ВАШ образ жизни, чтобы избавиться от беспокоящих вас проблем и обрести то тело, о котором мечтаете именно ВЫ, а не которое вам «обещали» призрачные марафоны.

Мы разберёмся с такими вопросами, как:

- Почему одни люди стареют в 30, а другие выглядят молодо в 50, и что такое возраст;
- Почему диеты оказывают обратный эффект;
- Почему «красота требует жертв» и требует ли;
- Почему худой и стройный не одно и то же;
- Что сокращает продолжительность жизни;
- Как нас обманывают производители продуктов питания \ спортивного питания \ фармацевты \ официанты \ тренеры \ диетологи \ врачи. И вообще разберём все способы недобросовестно нажиться на нашем стремлении к красоте и здоровью;
- Откуда берутся мифы о питании, спорте и ЗОЖ;
- Почему то, что вам действительно нужно и полезно никогда не рекламируют, а иногда даже критикуют;

- Как отладить свой режим, питание и образ жизни для достижения именно ваших целей;
- Как найти на всё, что вам нужно, силы и время;
- Почему 80% благих начинаний терпят крах в «понедельник», и как всегда доводить начатое до конца.

Если вас достало «пытаться», и вы хотите результат, если вам надоело полагаться на чужое мнение и оставаться в дураках, эта книга для вас!

Как пользоваться книгой

Настоящая книга состоит из трёх блоков.

Первый (I – III глава) – это фундамент, упреждающий ответ на все возможные «почему». В этих главах мы будем разбираться, «как мыслит» наше тело и на каком «языке говорит», как оно реагирует на те или иные раздражители и в чём причина тех или иных реакций. Это – минимум знаний, необходимый для понимания всего, что касается здоровья, красоты, спорта и диетологии. А когда у вас будет «понимание», вам больше не придётся верить никому на слово. Поэтому, если при дальнейшем прочтении книги вы забудете какой-либо упомянутый термин или ранее описанный принцип, рекомендую вернуться и перечитать соответствующий раздел.

Второй блок (IV и V главы) – это практика, логическое продолжение предыдущего блока, где мы будем разбирать ответы на вопросы «что и как». Здесь мы узнаем о том, как функционирует наша пищеварительная система и как спланировать индивидуальный рацион питания в соответствии со своими целями. Разберём, что нужно учитывать при выборе продуктов, чья польза преувеличена, чей вред для здоровья преуменьшен, а польза каких продуктов недооценивается. Выясним, нужен ли нам абонемент, чтобы привести себя в форму, почему годы тренировок могут не давать результата, как самостоятельно грамотно составить программу тренировок и в чём залог быстрого стабильного прогресса.

Третий и завершающий блок (VI глава) – «Секреты настоящего джедая». Работа над собой вне сомнения всегда вызов. Некоторые говорят, что люди вовсе не меняются и себя изменить невозможно. Хочу вас заверить – возможно. Но чтобы изменить себя, необходимо научиться изменять привычки, которые сформировали нас настоящих. Именно этому и посвящен данный раздел. Тут мы раскроем самые, казалось бы, фантастические возможности нашего организма, то, что позволит вам всегда неизбежно добиваться поставленных целей. Уверен, что последняя глава даст вам пищу для размышлений, ведь эти «5 секретов» применимы абсолютно к любым сферам жизни.

Возможно, некоторые факты, которые мы разберем, могут вызвать у вас сомнения и недоверие, так как будут противоречить общественному мнению, мнению «экспертов» на ТВ и, возможно, вашему мнению, поэтому хочу вас заверить, ни один изложенный факт не является голословным домыслом автора. Все утверждения и факты, описанные далее, базируются исключительно на научных фактах, исследованиях и открытиях последних лет. Если упоминаемый в книге факт не сопровождается описанием источника или исследований, посредством которых был установлен, более подробную информацию о нём вы вне сомнения найдёте, изучив дополнительные материалы данной книги. Подробное разъяснение определений и понятий помеченных звёздочкой* вы можете найти в разделе «Словарь терминов».

Если же у вас возникнет вопрос, ответ на который вы не найдёте на страницах книги, вы можете задать его мне лично в моём Instagram блоге @milk_gainer. Там вы также найдёте множество интересных фактов, советов и полезных рецептов.

Введение

«Изучая кисти и краски, художником не станешь».

Знать анатомию недостаточно для понимания своего тела, а без понимания не может идти и речи о контроле. А как может контролировать свою жизнь человек, не способный полноценно контролировать даже своё тело? Как можно привести жизнь в порядок, когда тело не в порядке? Организм человека – не «часы». Это – сложный электрохимический компьютер, обладающий определёнными принципами работы. Что за принципы? Это – строгий перечень реакций на определённые раздражители. Они не формируются, мы с ними уже рождаемся. Несмотря на расхожее мнение эти принципы весьма чёткие. Они упорядочены, исходя из целей и мотивов, которые преследует наш организм. Последние принято называть «базовыми инстинктами». Понять эти принципы и причины, их порождающие, все равно, что изучить язык программирования, на котором написана операционная система нашего организма.

Я убеждён, что если информация о каком-либо продукте, услуге или факте в книге, фильме, буклете, журнале или прочих источниках, предназначенных для широкого круга лиц, изложена настолько научно, что непонятно, как это работает, то в 100% случаев это – не более чем «ушная лапша». С другой стороны, если продукт действительно хорош, не составит труда грамотно объяснить, как он работает, чтобы было понятно без толкового словаря, и подтвердить это на практике. Ведь всё гениальное действительно просто. Поэтому в настоящей книге не найти ни одного гипотетического заявления. Все научные факты разобраны вплоть до химических реакций в нашем теле и сопровождаются подробными разъяснениями простым ненаучным языком, раскрывающим суть и причины описываемых явлений.

Что же это значит на практике? Это значит, что вы научитесь контролировать ваше тело и мысли посредством правильных мотивов и раздражителей. Вы поймёте, что мешает вам добиваться желаемых результатов и усложняет вам жизнь. Вы даже научитесь влиять на собственное подсознание, физическое состояние и настроение. И всё то, что для большинства будет казаться «философским домыслом» или «немыслимыми способностями», будет понятно вам как азбука. И больше никто не сможет ввести вас в заблуждение и нажиться на ваших стремлениях.

Обучение «языку организма», комплексной системе ментальных и физических реакций организма на различные раздражители, и использование этих знаний для достижения индивидуальных целей и есть БОДИХАКИНГ.

Глава I

Во всём виновата «мотивация»

«Вы не должны быть великим чтобы начать, но вы обязаны начать чтобы стать великим».

Зиг Циглар

Часто слышу: «ой, тоже так хочу привести себя в форму». Но далее следует: «но времени нет», «но работаю допоздна», «но денег нет», «но мотивации не хватает», «но болячек много», но... но... но... но... недостаточно хотите! Вы «как бы» хотите этого. Вы не хотите этого так, как хотите есть, не хотите так, как хотите спать или смотреть сериал, вы не хотите быть здоровым, если жалуетесь на болезни. Дело в привычке: либо есть привычка быть здоровым, либо привычка болеть, либо привычка идти и тренироваться, в зал, на улицу или дома на полу у дивана, либо привычка оправдываться перед другими и, что хуже, перед собой. У вас в голове есть «Герой» – некий образ идеальных вас: супер – фитнес модель и миллионер или писатель или меценат – есть лучший вы, которым Вы мечтаете стать. Спросите себя, чем бы он занялся сейчас сегодня? Как он думает? Что его мотивирует, когда он всего добился? И действуйте ТАК сегодня, а не с понедельника. Начни утро с тренировки сегодня и завтра, а не в понедельник! Нет времени? Лень вставать раньше? А ты представь, что ты неделю не находишь время почистить зубы и люди морщатся от твоего дыхания, потому что воняет! Работа над собой такая же привычка, как чистить зубы! Просто возьми за правило! Иначе пройдут годы и люди будут воротить от тебя голову, потому что без слез не взглянешь и оправданиями воняет! Будь лучшим собой! Сегодня! Уважай себя за то, что делаешь, и делай то, за что сможешь себя уважать. Ведь понедельник будет точно такой же день... но вот будет он таким, как твое вчера или как твое сегодня, решать только тебе. Проснись, ты лучше! И не забудь почистить зубы.

Всех людей можно условно разделить на 2 типа. Одни видят лишь то, что они желают получить. Вторые – лишь преграды на пути к желаемому. И именно от того, к какому типу вы относитесь, будет зависеть ваш успех или провал в любом начинании!

Чтобы добиться цели, нужно перестать заикливаться на том, что тебе мешает. В случае с построением тела мечты – «нет денег на абонемент», «нет времени тренинг», «на работе не могу питаться» и пр.

Сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать сегодня. Не говорите НЕТ! Спросите себя, как можно решить проблему сейчас?! Нет абонемента – буду заниматься дома или на стадионе. Время на тренировку можно выкроить, если вечером не смотреть телек. На работу можно таскать контейнеры с едой, так и КБЖУ считать так проще. Действуйте шаг за шагом в намеченном направлении! Так перед вами будет открываться всё больше и больше возможностей. Ощущение победы над своей нерешительностью и прогресс в достижении мечты будет мотивировать только сильнее изо дня в день! Ваши результаты и навыки определяются вашими привычками. Создайте перечень привычек, которыми обладает ваш «Герой» и, формируя их одну за другой, вы будете уверенно приближаться к этому образу, независимо от везения и обстоятельств. Сформировав все, вы вдруг обнаружите, что живёте той жизнью, о которой мечтали.

Глава II

Знакомьтесь – ваше тело

Прогресс регресса

Стоит понимать, что природа приспособила наше тело, как и у прочих млекопитающих, к активной деятельности: поиски пропитания, защита себя от хищников, привлечение и заплодучение сексуального партнёра. И беда в том, что режим «экономии энергии» нам не слишком физиологически подходит. Возможно, вы слышали, что акула не может не двигаться, что её система кровообращения так тесно связана с мышечным корсетом, что если акула остановится – умрёт. У человека всё не настолько кардинально, но кое-что общее с акулой есть. Говорят, что раньше люди жили мало и что сейчас медицина очень сильно увеличила продолжительность нашей жизни. Позвольте внести поправку – «СРЕДНЮЮ продолжительность жизни». Раньше была очень высокая детская смертность и смертность при рождении, но те, кто достигал 14 лет, как правило, проживал вполне долгую жизнь. И хочу заметить на древних фресках и полотнах можно отметить огромное количество «седобородых» воителей, рыцарей, богатырей. Вы можете представить современного 55 – 60-ти летнего пенсионера, облаченного в 40 килограммовый доспех, машущего 15 килограммовой булавой 6—8 часов кряду? Или 40 летнюю женщину, несущую 40 литров воды 2 километра в гору от реки до деревни? Люди жили достаточно долго и здоровьем были крепче. При сложнейших условиях жизни инфаркты и рак не уносили столько жизней, а тяжелейшие по тому времени упоминаемые болезни, такие как «подагра» развивались в основном у состоятельных горожан и селян. Речь о том, что чем дальше мы отходим от тех условий жизни и нагрузок, к которым фактически наш организм приспособлен, тем более хрупким он становится, по той причине, что организм начинает страдать от того, к чему не приспособлен вовсе. Если организм приспособлен бороться с физическим стрессом, холодом, голодом, и борясь с данными раздражителями, становится лишь крепче, то к борьбе с эмоциональным стрессом, сидячим образом жизни и неправильным питанием он не приспособлен, организм просто не знает, как реагировать. Вот отсюда и возникают по-настоящему серьёзные проблемы, в том числе и такие болезни как Альцгеймер или слабоумие у пожилых людей. В древности старых людей считали самыми умными и мудрыми. Это не было банальным уважением, сотни селян не стали бы обращаться за советами к слабоумному старику. А это значит, что в преклонном возрасте люди сохраняли твёрдость ума и здравость рассудка.

Прежде, чем мы перейдём к практической части, стоит немного ознакомиться с терминами, представленными в этой книге. Понимание механизмов функционирования вашего организма позволит вам понять все процессы изнутри и избавит вас от лишних сомнений и необходимости верить мне на слово.

Итак, по порядку.

Скелет

Когда я начинаю говорить о скелете, люди часто закатывают глаза, мол «что я там не слышал, мешок костей из кабинета анатомии». Всех интересует в первую очередь всё, что к костям крепится: как нарастить «мяска», то есть скелетных мышц, или как сбросить жир, «отрастить мозг», в конце концов. О важности скелета и заботы о нём все вспоминают либо после получения травмы, либо на пенсии. Что вас должно заботить и о чём нужно помнить в первую очередь? 70% спортивных, да и бытовых травм связаны с повреждением костей и суставов. Хрящевая ткань, которая формирует наши суставы, состоит на 98% из жиров, и об этом стоит подумать, прежде чем исключать из рациона жиры. Имеется 3 основные причины, которые могут привести к проблемам с суставами и связками:

1. Неправильное питание (слишком мало правильных жиров, слишком много солей). Об этом мы подробнее поговорим в главе «Основы диетологии».

2. Отсутствие физической активности со всеми вытекающими: атрофия скелетных мышц и набор излишнего веса, проблемы с давлением и циркуляцией крови. Самый сильный удар сидячий образ жизни наносит по позвоночнику и коленям.

3. Травмы и болезни.

Заболевания, затрагивающие позвоночный столб и суставы, являются самой частой отговоркой не заниматься спортом, что является огромной ошибкой в большинстве случаев. Врачи хором говорят: «Никаких физических нагрузок! НИКАКИХ!» и назначают обезболивающие, витамины, препараты и различные процедуры, иногда рекомендуют плавание. Но беда в том, что врачи начинают нас лечить и назначать таблетки, а причину болезни никогда не устраняют. Это даже не обсуждается. Да и больного это редко интересует: «раз случилось, надо лечить, какая разница, откуда болезнь...» ОГРОМНАЯ! Даже «неизлечимые» и хронические заболевания поддаются лечению, если устраняется первопричина.

Существует целый ряд заболеваний, доставляющих огромное количество проблем, которые развиваются исключительно из-за нашей собственной беззаботности. Рассмотрим самые распространённые из них:

1. Сколиоз.
2. Протрузии и грыжи (Остеохондроз).
3. Артроз.
4. Остеопороз.

Наш позвоночный столб состоит из позвонков и межпозвоночных хрящевых дисков. По форме делится на 2 лордоза (шейный и поясничный прогиб позвоночника) и кифоз. Сколиоз и остеохондроз развиваются по причине низкого мышечного тонуса, в современном мире иногда граничащего с мышечной дистрофией. Мышцы позвоночного столба – дряблые и слабые и плохо фиксируют позвоночный столб. Вследствие чего, как правило, лордозы не фиксируются, и возникает сколиоз. Слышали такое?: «не клуй носом, горбатый будешь!» или «попку отклячила как курица!», или «держи грудь колесом!». Фактически

«попку отклячила как курица!» = «держи грудь колесом!», и речь идёт об удержании поясничного прогиба, что является признаком правильной осанки. «Не клуй носом, горбатый будешь!» – речь идёт об удержании шейного лордоза. Грыжа, в свою очередь, возникает в том случае, если мышцы спины не достаточно сильны для распределения компрессионной нагрузки и фиксации межпозвоночных дисков, и хрящевая ткань как бы «вытекает» под нагрузкой. Эта деформировавшаяся часть давит на разгибатели позвоночного столба, что вызывает воспаления и болевые спазмы. В подобных случаях часто назначают массаж. Он снимает мышечные зажимы и улучшает кровообращение, что временно избавляет от спазмов, но проблему это не решает, поэтому позвольте дать пару рекомендаций. Девушки, отклячи-

вайте попку! Мужчины держите грудь колесом! В общем, называйте это, как хотите, но держите поясничный прогиб во время ходьбы. И когда сидите, тоже не забывайте. Стоит заметить, что практически в любом транспорте сиденья сделаны таким образом, что они так и провоцируют сгорбить спину в области поясницы, что все и делают. Я настоятельно рекомендую сидеть, касаясь спинки только копчиком и лопатками. Это позволит вашему телу правильно распределять нагрузку по позвоночнику.

Что касается таких заболеваний как артроз и остеопороз, они, как правило, начинают проявляться после 30—40 лет, а иногда и раньше. Но как я уже упоминал, возрастных заболеваний не существует. С возрастом сопротивляемость организма и скорость обновления тканей снижается и проявляются именно те болезни, которые мы заслужили за годы жизни, если заслужили. Забегая вперёд, хочу также сказать, что «старость» – процесс, необусловленный ничем, кроме нашего образа жизни. Именно поэтому некоторые люди в 30 выглядят и чувствуют себя на 55, а другие в 75 выглядят на 40. Но к этому мы ещё вернёмся в главе о гормонах тела «Знакомьтесь – ваши слуги».

Артроз – это заболевание суставов, считающееся дистрофическим и связанное с медленным разрушением хряща внутри сустава. При артрозе с течением продолжительного времени возникают изменения, перестройка суставных концов костей, идут воспалительные процессы и происходит дегенерация околосуставных тканей. Основными причинами артроза служат: нарушение обмена веществ, нехватка поли- и мононенасыщенных жирных кислот в рационе, ожирение, употребление алкоголя.

Остеопороз – это прогрессивно развивающаяся ломкость костей, наблюдается чаще всего у женщин, так как косвенно связана с нарушением синтеза женского гормона. Тем не менее, встречается и у мужчин. Факторами, которые могут приводить к данной патологии, являются: курение и употребление алкоголя, злоупотребление кофе, частое употребление мяса, недостаточное количество витамина D и кальция, приём препаратов снижающих кислотность желудка (антациды), в состав которых входит алюминий, развитие сахарного диабета, ожирение.

Как те или иные продукты, препараты и привычки влияют на наш организм, мы разберём подробнее в последующих главах.

Мышцы тела

80% мышечной массы человека составляют 3 мышечные группы:

1. Ноги. Примерно 35—40%
2. Спина. Примерно 30%
3. Грудь. Примерно 10—15%

Пропорции немного варьируются в зависимости от пола и генетических особенностей, но важно то, что у каждого человека эти пропорции фиксированные. Почему это важно? Потому что организм всегда стремится сохранить их. Это является корнем одной из главных ошибок новичков в тренажёрном зале. Допустим, некий «Сергей» пришёл в зал, чтобы накачать себе большие руки. Он может тренировать их хоть 5 лет, но они вырастут крайне незначительно. Организм привык, что руки составляют около 7—8% от общей мышечной массы и ооочень неохотно меняет эту пропорциональность. Более того, если Сергей бросит тренировки, руки очень быстро вернутся к прежнему состоянию. Однако если бы он пришёл в зал и начал посвящать основную часть времени большим мышечным группам и делал больше приседаний и подтягиваний, то руки бы прогрессировали в разы быстрее.

Мышцы тела неоднородны. Условно принято считать, что составляющие их мышечные волокна делятся на 2 типа. В разных практиках и видах спорта их называют по-разному: быстрые и медленные, красные и белые, статические и динамические. Это, на самом деле, не так важно, называйте, как вам нравится. Важно понимать, что в разных мышцах их пропорции различны. Это различие обусловлено адаптацией организма к различным типам нагрузки. Те мышцы, на которые приходится больше статической нагрузки, приспособились затрачивать минимум энергии и не травмироваться при выполнении этой работы. Например: икроножная, удерживающая часами наше тело в положении стоя или трапециевидная, удерживающая наши руки и всё чем мы их нагружаем. Другие, такие как, двуглавая мышца плеча, она же бицепс, более приспособлены к выполнению динамической работы, то есть поднять что-то куда-то. Как вы понимаете развить мышечную выносливость при должном желании можно в любых мышцах тела, отличный пример этого гимнасты. Но, так или иначе, даже если ваша цель стать олимпийским атлетом, вы должны понимать, какие мышцы к какой нагрузке адаптированы, чтобы в процессе тренировок «удивлять» их и прорабатывать слабые стороны.

Очень важно понимать, что ваше тело сбалансированно. Ничего лишнего в нем нет. И если наш Сергей будет усердно тренировать грудь, но не будет тренировать спину, то, вероятно, заработает сколиоз или грыжу. Грудь будет стягивать его плечи вперёд, а, так как спина будет отставать в развитии, она не сможет полноценно компенсировать гипертрофированную грудь. Таким образом, организм будет играть в перетягивание каната с вашими лопатками и спина проиграет. Данное явление только верхушка айсберга. Также, несбалансированный тренинг оказывает удар по сердечно-сосудистой системе. С первого взгляда, это очевидно: дисбаланс тормозит прогресс и вредит здоровью, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Но, тем не менее, это, пожалуй, самая распространённая ошибка. Я постоянно наблюдаю в тренажёрных залах парней качающих только грудь и бицепс и девушек тренирующих только ягодички.

Всё, что вы не знали о жире

В теле человека имеется несколько типов жира: подкожный, забрюшинный и жир вокруг внутренних органов (висцеральный). Подкожный так же бывает различный по составу и плотности, именно поэтому грудь у девушек худеет быстрее бедер, а от живота так сложно избавиться. Наш организм запасает различные типы жира в разных местах, и каждый тип жирка по-своему реагирует на вырабатываемые телом гормоны.

«Мужской» жир на боках и внизу живота по гормональной структуре похож на «женский» на бедрах и ягодицах. Этот проблемный жирок откладывается организмом регулярно при повышении инсулина (сахара) в крови, вызываемом потреблением продуктов с высоким гликемическим индексом*. Поскольку высокий уровень сахара чреват повреждением мозга, организм шустренько расщепляет и транспортирует эти продукты в ваши самые нелюбимые места. И попробуй пожаловаться?! «Пузо» ведь лучше воспаления мозга? Хотя кто-то может и не согласиться. Очевидно, что для избавления от этого типа жирка эффективнее всего исключать продукты с высоким гликемическим индексом из рациона и создавать дефицит калорий в рационе. Если говорить о висцеральном (буром) жире внутренних органов, который даже при низком уровне подкожного создает эффект пуза, этот жирок очень хорошо реагирует на повышение уровня адреналина и практически не реагирует на инсулин, другими словами, кардио-тренировка для его изничтожения эффективнее диеты.

Ещё одна интересная особенность жировых клеток – они могут увеличиваться и уменьшаться в размерах от доли миллиметра до нескольких миллиметров. Когда ваша жировая ткань запасает энергию, клетки увеличиваются, когда большая часть клеток достигает предельно большого размера, клетки делятся, растут в количестве и продолжают рост. Важен тот факт, что как только жировая клетка появилась, она уже никуда не денется, то есть количество жировых клеток может только увеличиваться и не может уменьшаться! Проще говоря, чем сильнее себя запускает человек, тем более предрасположенным к развитию ожирения он становится. Хорошая новость в том, что это вовсе не значит, что очень толстый человек не может выстроить форму профессионального атлета. Напротив, примеров таких трансформаций хоть отбавляй. При грамотной просушке жировые клетки уменьшаются до незримых масштабов и жировая прослойка исчезает.

Одной из самых наболевших проблем является проблема целлюлита у девушек (у мужчин данная проблема встречается крайне редко). Бытует заблуждение, что причина целлюлита кроется исключительно в избыточном количестве жира. Отчасти это правда. Действительно, чем толще жировая прослойка, тем больше девушка подвержена целлюлиту. Однако причина вовсе не в этом. Причина – гормонально—физиологическая. Увы, но соединительная ткань у девушек гораздо слабее, чем у мужчин. Не стоит вестись на уловки косметологов, никакие крема, массажи, и другие процедуры это не исправят даже временно.

Есть 2 фактора, которые усугубляют эту проблему.

1. Ожирение. Помните, мы говорили о том, что жировые клетки изменяются в размере? Чем больше жировая прослойка и чем большего размера достигают «жировые ячейки», тем сложнее соединительной ткани их удерживать плотным слоем.

2. Сидячий образ жизни. Да-да, шутка про то, что от «диванного» образа жизни появляются извилины на «жопе», вполне правдива. Злоупотребление благами цивилизации, такими как: общественный транспорт, лифт, авто и сидячая работа значительно ухудшают кровообращение и тонус ног. Поэтому именно эта область в первую очередь подвержена синдрому «апельсиновой корки».

Решение данной проблемы всего одно и лежит далеко за пределами кабинета косметолога: грамотно спланированный рацион + физические нагрузки как анаэробные (силовые)

для поддержания мышечного тонуса, так и аэробные (кардио) для нормализации давления и работы сосудистой системы. Всё это решит и проблемы с соединительной тканью, и с излишним жирком, и с недостатком мышечного тонуса.

Нервная система

Как и о скелете, о нервной системе многие забывают или вовсе не думают. Напрасно. Ресурсы нервной системы вполне ощутимы и ограничены. Что для тренировок, что для перехода на правильный режим питания требуются ментальные усилия. А согласно целому ряду научных экспериментов ментальные усилия или сила воли вполне ощутимая и измеримая энергия. Путём десятков тестов было выявлено значительное снижение сопротивляемости организма при эмоциональной утомлённости. Проще говоря, если вы видите пирожное и понимаете, что оно не вписывается в ваш рацион и навредит вашей фигуре, вам не составит большого труда сказать «нет» ребёнку в себе, что требует вкусности. Но если вам пришлось долгое время до этого решать какие-то дела по работе, вам будет значительно труднее сказать себе «нет», то есть у каждого человека есть свой определённый запас «силы воли» и такие действия как принятие решений, даже незначительных, или подавление эмоций и желаний, преодоление препятствий и трудностей расходуют запасы ваших «волевых сил». Чем более они истощены, тем более вы беззащитны перед мнением окружающих и своими слабостями. Это прекрасно понимают крупные политики и предприниматели. Когда президента Обаму спросили: «Почему вы всегда носите однотипный костюм?», он ответил: «Потому что я не хочу тратить свои силы на решение таких бытовых задач как – Что мне надеть? – потому что знаю, что каждый день мне предстоит принять ещё очень много важных решений».

Кроме этого, физический стресс от тренировок также весьма ощутим и для нервной системы. Именно поэтому так важно делать дни отдыха не только для восстановления мышц, но и для восстановления нервной системы. Ведь если нервная система сильна и в тонусе, это залог крепкого здоровья, хорошего настроения и отличной тренировки! Вы наверняка знаете это чувство, когда, кажется, что вы можете коня обогнать, слона забороть, стены ломать, и горами в зубах ковыряться – когда нет непосильных задач. А иногда происходит обратное, когда вам руку поднять тяжело не то, что штангу.

Бывает, что окрылённый мечтой об идеальной фигуре человек приходит в тренажёрный зал и начинает тренироваться 6—7 раз в неделю. Такое рвение похвально, но вот только непривыкший организм такую нагрузку долго вынести не может. Из-за истощения нервной системы наступает перетренированность. Это весьма унылое состояние, когда вы не чувствуете сил даже с кровати встать, не то что идти на тренировку. Иногда перетренированность сопровождается более серьёзными симптомами: тошнота, головокружение, мигрени и т. д. Результат таков, что из-за своего нетерпения и желания получить тело мечты поскорее, человек выпадает из тренировочного процесса на месяц. Помните, восстановление нужно не только и телу, и мышцам, и нервной системе. Но и оправдывать себя этим не нужно! Если вы будете заниматься 1—2 раза в неделю, на ощутимый прогресс можете не рассчитывать. О том, как планировать свою тренировочную программу, мы ещё поговорим в последующих главах.

Очень часто именно ментальная измотанность является главным оправданием, чтобы не следить за собой, мол: «На работе устаю и времени нету». Это и есть главное заблуждение и камень преткновения. Запомните, ничто так не «пробуждает» вашу утомлённую нервную систему, как смена деятельности. Не зря говорится: «Отдых – это смена деятельности». Странно, но факт: наш организм по всем параметрам «спринтер» и никак не «марафонец». Мы прекрасно себя чувствуем, выполняя ряд коротких задач разного характера, но нам очень трудно даются однообразные задачи. Именно поэтому уроки в школе длятся по 45 минут и чередуются и именно поэтому, если после рабочего дня мы приходим на тренировку, где «платим деньги чтобы потеть», чувствуем, словно, нас «дозаправили».

Биоритмы

Многие люди, из тех кто «смотрит на мир реально», когда слышат слово «биоритм», относятся к нему весьма скептически. Примерно также как относятся к словам «НЛО», «чакры», «астрология» и «гороскоп». Такая реакция вызвана непониманием этого понятия, так как слово «биоритм» порядком изъезжено поп индустрией. Его упоминают и по поводу и без повода, а в интернете нам регулярно предлагают рассчитать «сексуальную совместимость по биоритмам и дате рождения». На самом деле, даже если вы просто прочтёте научное определение данного термина на википедии, вы поймёте, что оно имеет отношение лишь к медицине и биологии и не имеет ничего общего с астрологией и НЛО.

Биологические ритмы (биоритмы) (от греческого βίος – bios, «жизнь» и ῥυθμός – rhythmos, «любое повторяющееся движение, ритм») – периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений. Они свойственны живой материи на всех уровнях её организации – от молекулярных и субклеточных до биосферы. Являются фундаментальным процессом в живой природе. Одни биологические ритмы относительно самостоятельны (например, частота сокращений сердца, дыхания), другие связаны с приспособлением организмов к геофизическим циклам – суточным (например, колебания интенсивности деления клеток, обмена веществ, двигательной активности животных), приливным (например, открывание и закрывание раковин у морских моллюсков, связанные с уровнем морских приливов), годичным (изменение численности и активности животных, роста и развития растений и др.).

Проще говоря, любые циклические биологические процессы являются биоритмом. Мы можем лишь опосредованно влиять на свои биоритмы, но биоритмы оказывают непосредственное влияние на нашу жизнедеятельность. Например, мы можем задержать дыхание, но не дышать совсем мы не можем, в свою очередь от того, как мы дышим и чем мы дышим будут зависеть другие биоритмы в нашем организме, например пищеварение и сон. Когда мы голодны, у нас выделяется слюна и желудочный сок, хотя мы можем даже не планировать есть. Мы можем не заниматься сексом, но в весеннее время сексуальное влечение в разы сильнее и контролировать это мы не в силах. Сердцебиение мы контролировать также не можем, но сила и тонус сердечной мышцы, а также нагрузка на сердце зависит от нас. Большинство жизненных процессов – это биоритмы, состоящие из других биоритмов определяющие всю нашу «животную» жизнедеятельность, начиная от самочувствия и состояния здоровья, заканчивая продолжительностью жизни. Нарушение естественного хода этих циклов может приводить к цепной реакции нарушений в нашем организме и совершенно неожиданным и малоприятным результатам. Ежемесячный «женский» цикл (также биоритм) невозможно контролировать напрямую. Разве может девушка «отключить» «месячные» силой мысли? Может! Если, скажем, исключить из рациона жиры или углеводы, последует «каскадный сбой» различных систем организма и месячный цикл прекращается, иными словами развивается аменорея.

Однако при грамотном подходе биоритмы можно использовать для достижения своих целей, укрепления здоровья, похудения, набора мышечной массы и так далее, аналогично как корабли используют океанические течения. Для этого нужно очень чётко понимать свои биоритмы, чтобы не «плыть против течения».

Так почему же в медицинской практике так мало внимания уделяют этому понятию? Фактически ему уделяют внимание, но обычно это не более чем банальные врачебные рекомендации в духе «спите больше», «кушайте правильно». Однако, беда современной медицины в том, что 99% деятельности направлено на устранение заболеваний, а не на предотвращение таковых. И даже в случае лечения работа ведётся непосредственно «над тем, что болит».

В рамках целостной взаимосвязанной биологической системы, которой является наш организм, это крайне неэффективно. Но виноваты в этом не врачи, а в большей степени сами больные. Вот скажем, вы залили в автомобиль некачественное топливо, потому что оно было подешевле, и у вас сломался двигатель. Вы отремонтировали поломку, поедите ли вы на прежнюю заправку? НЕТ! Так по какой же причине, зачастую, если человеку, например, сделали шунтирование сердечного клапана, он продолжает питаться также как и прежде и ведёт прежний образ жизни. Разница между организмом и автомобилем в том, что при повторной «поломке» зачастую везут не в «сервис», а на «свалку». Если ваше «авто» ломается, меняйте «заправку»!

Вина системы здравоохранения, образования или самих больных – неважно. Факты таковы, что наш организм воспринимается как нечто расчленённое и невзаимосвязанное, а заболевания как недоразумения, случайности или «возрастные недуги». Человек не видит прямой связи между тем, что он ест и состоянием своих сосудов и уж тем более не воспринимает свой диван и телевизор как нечто сокращающее его срок его жизни.

На деле у любого заболевания есть источник, и в большинстве случаев источником является та или иная наша привычка, а не случай. К примеру, при эпидемии «гриппа» может заболеть 9 из 10 сотрудников работающих в одном помещении, но одного бацилла почему-то не берёт. Везение? Тяжелоатлеты могут всю жизнь поднимать по полтонны и жить со здоровой спиной. А «Вова» поднял мешок картошки и заработал протрузию. Средняя продолжительность жизни в Японии 84 года, в России 65 лет. Как же получилась такая разница в продолжительности жизни в соседствующих странах? Я это веду к тому, что независимо от того, какая у вас цель: «накачаться» или похудеть, избавиться от недуга или выглядеть на 28 в 50, нельзя забывать и игнорировать тот факт, что все процессы тесно взаимосвязаны, будь то жиросжигание и сон или привычка улыбаться и крепкая иммунная система.

Я часто буду обращаться к термину «биоритм» и взаимосвязи тех или иных биоритмов в нашем теле. Данное понятие является краеугольным камнем науки в построении эстетичного, сильного и здорового тела.

Старение

Невозможно обойти стороной понятие, обросшее самым большим количеством мифов в наше время. Мы то и дело слышим такие фразы, как: «возрастные болезни», «замедляет старение», «ускоряет старение», «инфаркт молодеет из года в год», «умер от старости», «признаки старения» и прочее. Слышим мы это и от врачей, и по телевидению, и из рекламы. Сказать, что эти и прочие высказывания некорректны – это ничего не сказать. Они абсурдны. Поэтому я по возможности буду избегать подобных определений. Давайте разберёмся с этим по порядку.

Вы когда-нибудь задумывались, как измеряется старость? По возрасту? Есть огромное количество примеров, когда девушка в 29 выглядит гораздо старше и болеет куда больше, чем дама, которая в 55 участвует в триатлоне или вступает на чемпионате по фитнес бикини. По седине? У некоторых людей седина проявляется в 25 лет, у других её нет и в 60. По состоянию здоровья? Ближе к истине, но тем не менее, некоторых артрит мучает уже в 40 лет, а Ли Цинъюнь в 160 только в армию пошёл, а прожил и вовсе 256 лет.

Вот несколько любопытных фактов о «старении», над которыми интересно поразмышлять:

1. «Смерти от старости» не существует как таковой. Каждый человек за всю историю человечества умерший «своей смертью» скончался от той или иной болезни.

2. Наш организм не «запрограммирован» на смерть в определённом возрасте, и некой «глубокой старости» не существует по определению.

3. Несмотря на возросшую «среднюю продолжительность жизни» в нашем мире «продвинутой медицины» смертность от онкологических заболеваний, инфарктов и инсультов растёт из года в год. И это не «инсульт молодеет», это образ жизни современного человека делает его всё более подверженными данным заболеваниям.

4. «Возрастных заболеваний» не существует. Будь это так, то каждый 1 достигнув определённого возраста, начинал бы страдать определённым недугом. Но как вы понимаете на «старческую немощь» и болезни наш организм не запрограммирован.

Биологически процесс старения обусловлен укорачиванием теломер*. Это – части наших хромосом, ответственные за синтез генного материала, необходимого при делении клеток и обновлении тканей нашего тела. Но так как требуемый для деления клеток геном «заимствуется» из теломер, а не «копируется», с годами его становится меньше и меньше, и теломеры укорачиваются. С возрастом процесс обновления тканей замедляется, чтобы сэкономить генный материал. Чем медленнее скорость обновления тканей, тем ниже сопротивляемость организма. Ткани становятся менее «износостойкими». Как вы понимаете, это лишь косвенно влияет на проявление «признаков старения», а самым важным является то, что *скорость «износа» теломер у людей различна!* Хорошая новость заключается в том, что на эту самую «скорость износа» мы можем непосредственно влиять и, следовательно, контролировать процесс «старения».

Как вы уже поняли это волшебное «топливо молодости» расходуется при обновлении клеток организма, а обновляются клетки постоянно. Интересный факт, что в среднем за 12 лет обновляются абсолютно все клетки нашего тела, то есть примерно раз в 12 лет вы получаете абсолютно новое тело! Именно поэтому не существует неизлечимых болезней. Если человек страдает каким-либо хроническим заболеванием на протяжении 15—20 лет, значит, он что-то делает очень неправильно. Организм всегда нацелен только на защиту себя от угроз и поддержание жизнеспособности нашего тела. Наибольший вред своему здоровью наносит человек сам, просто по незнанию. По большей части клетки нашего тела изнашиваются в результате нашей жизнедеятельности. Речь идёт не только о таких банальных моментах, когда вы порезали палец и организму требуется «залатать» повреждение, но и о процессе жизнедея-

тельности в целом: работа желудка и кишечника изнашивает их стенки, работа мышц изнашивает мышечные волокна и даже кислород, что вы вдыхаете, окисляется в вашем организме. Именно поэтому очень важно, что вы едите, какой образ жизни ведёте и как помогаете (или мешаете) своему организму восстанавливаться. Также любопытно знать, что генного материала в теломерах более чем достаточно и может хватить на несколько сотен лет. В таком случае возникает вопрос: почему средняя продолжительность жизни колеблется на уровне 60—80 лет? И почему в столь развитую эпоху, обладая суперсовременной медицинской техникой и препаратами, наше общество всё больше страдает от хронических заболеваний сердца, сосудов, пищеварительной системы и суставов? Не говоря уже об ожирении, онкологии и слабости. Ответ очевиден: мы не понимаем наш организм. Бесполезно чинить то, что намереваетесь ломать, а то, что не сломано и чинить не нужно. В случае с нашим телом можно и нужно оценивать книгу по обложке. Многие внешние «мелочи», такие как прыщи, сухая кожа, слабые ногти, кровоподтёки, «мешки», лишний жир, мышечная слабость и «худощавость» могут служить сигнализаторами куда более серьёзных проблем. Именно поэтому, задавшись целью — выстроить красивое тело, следует понять, что вы работаете также над оздоровлением своего организма и над его укреплением. Обмануть этот принцип не получится! Невозможно ценой своего здоровья выстроить красивое тело. Точнее это невозможно сделать надолго, и обычно такие стремления имеют обратный эффект. Больной человек не может выглядеть красивым и здоровым. Вернее может, но очень непродолжительное время. Именно поэтому я строго против «диет», «волшебных» методик, таблеток, стероидных препаратов и прочих средств, призванных дать быстрый результат. Ведь после вы долгие годы (если повезёт) будете «собирать урожай» своей нетерпеливости.

Если вы согласны строить идеальное тело жертвуя своими привычками, а не годами жизни и здоровьем, то эта книга написана для вас.

Распространённые заблуждения

Позвольте вас ознакомить с самыми распространёнными заблуждениями, в области анатомии, которые часто приводят к недопониманию между тренером и его «падаваном».

1. Плечом называют часть руки или плечевую кость, которая сопрягает между собой плечевой и локтевой суставы. Да, это та самая часть руки, которую так любят демонстрировать мужчины. Ещё раз подчеркну, когда упоминается «плечо», подразумевается часть вашей руки а не плечевой сустав.

2. Продолжая тему рук, предплечье – часть руки от локтя до запястья, а не «там где банка» Там где «банка» это – плечо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.