



Мастер Тренер  
**Фитнес – Коротко**

«Автор»

2019

**Тренер М.**

Фитнес – Коротко / М. Тренер — «Автор», 2019

ISBN 978-5-532-09472-7

Все, что необходимо знать человеку для повышения качества и продолжительности жизни. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-09472-7

© Тренер М., 2019  
© Автор, 2019

## Содержание

Суставы и спина	5
Сердце	7
Сосудистая система	8
Мышцы, жир и кожа	9
Поверхностная задняя линия	11
Боль, спазмы, стрессы, бессонница	12
Болезни	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Мастер Тренер Фитнес – Коротко

## Суставы и спина

Фитнес наука очень сложная, и все еще находится на начальной стадии развития, данная книга передает лишь мой десятилетний опыт, я не претендую на истину, но она где-то рядом.

Самый важный показатель качества жизни – это здоровые суставы и позвоночник. Если человек нанес им вред, то со временем его жизнь может наполниться постоянной болью, ограничениями в движениях, запретами.

Травма либо износ могут возникнуть из-за подъема тяжелых предметов, сидячего образа жизни, работы в огороде. А у человека с избыточной массой тела – из-за бега и прыжков и даже во время долгой ходьбы.

Проблемы со спиной могут быть по причине долгого нахождения в неудобном положении, из-за недостатка гибкости (далее глава «Поверхностная задняя линия»), молодость (недостаток образования) тоже нужно упомянуть.

Для того чтобы иметь здоровые суставы и позвоночник, необходимо на протяжении всей жизни, начиная с 14 лет, заниматься фитнесом 1–2 раза в неделю по 45–60 минут, либо ежедневно по 10–15 минут.

Исключение составляют люди, ведущие очень активный образ жизни, но даже им, прежде чем начать вести этот образ жизни, необходимо научиться двигаться правильно, то есть на начальном этапе необходим наставник.

К любым новым движениям всегда нужно относиться с большой осторожностью, даже если вы тренированный человек, в новом движении в работу включатся сухожилия, ранее не задействованные, и их легко травмировать.

Хотя бы на элементарном уровне нужно понимать строение сустава. Кости соединены между собой связками, состоящими из коллагена, а мышцы прикреплены к костям сухожилиями, которые состоят из того же коллагена, но играют другую роль, тот же коллаген используется между позвонками и из него же состоит кожа.

Поэтому если вы недобросовестно относитесь к питанию или ведете неподвижный образ жизни, то будете разваливаться по всем названным структурам.

Людам с сидячим образом жизни необходимо использовать анатомические кресла либо римский стул. При работе на огороде необходимо отдыхать часто и понемногу, а не долго, но редко. Менять положение каждые 3–5 минут.

Необходимо понимать технику подъема тяжелых предметов, прежде чем их поднимать (нельзя округлять спину, работу делать по возможности сильными мышцами ног, а не слабыми мышцами спины, подсесть под тяжесть).

Для здоровья суставов и позвоночника необходимо кровообращение, а оно достигается за счет умеренного регулярного движения. Синонимами здоровья являются регулярность и умеренность, не нужно ставить рекордов.

Если в случае с коленными, локтевыми и иными суставами мы практически всегда, говоря «сустав», подразумеваем одновременно три различные структуры как единое целое (сустав, связки, сухожилия), то, когда мы говорим о спине, необходимо говорить также о мышцах и нервах. Боли в спине возможны из-за мышечных напряжений (спазмов), нервных защемлений, причиной может стать также переохлаждение.

Каждый человек, который хочет быть здоровым, ОБЯЗАН различать боли разного характера: мышечная усталость, мышечный спазм, нервная боль, суставная боль (включая связки и сухожилия, как единую структуру).

Разогревающие мази применяются только для расслабления мышц. При воспалении суставов и позвоночника применять их категорически нельзя! Помните, травматологи же не грелку прикладывают, а лед.

Я видел не раз 16-летних людей, здоровье которых испорчено на всю жизнь и не подлежит исправлению, лишь потому, что в школе (семье) они не получили не то что должного фитнес-образования, они не получили ничего.

В то же время я видел 50-летних людей, более здоровых, чем те 16-летние, но лишь по счастливому стечению обстоятельств.

Я считаю, понятия «здоровье» и «случайность» несовместимы, давайте же будем фитнес с детства изучать.

## Сердце

Здоровое сердце подразумевает долголетие, каждому сердцу выделен определенный ресурс на жизнь, определенное количество ударов. На пульс влияют два фактора: первый – это состояние сердца как мышцы, второй – это настройка нервной системы под определенный ритм жизни (о нервной системе поговорим в других главах). Если не брать во внимание другие факторы, то для того чтобы жить долго, нужно, чтобы сердце билось медленнее.

Здоровое сердце – это большое сердце, растянутое. Больное сердце – это толстое, гипертрофированное сердце. Для поставки одного и того же количества крови растянутому сердцу не нужно биться так часто, как толстому.

Как тренируется сердце? Сердце тренируется в определенной пульсовой зоне, у большинства людей этот диапазон 130–150 ударов. Работая в этой зоне продолжительное время (45–60 минут), сердце растягивается.

Для того чтобы достичь этой зоны, подходит круговая силовая тренировка с использованием всех мышц в одном круговом подходе либо циклическая работа (бег, плавание, езда на лыжах, велосипеде).

Тренировка с использованием всего тела является более разумной, так как параллельно решается ряд других задач и в результате экономится время. Тренировка, когда пульс низкий, для сердечной мышцы не эффективна.

Как гипертрофируется сердце? Сердце портится, когда человек выходит за пределы зоны 150–160 ударов и находится там продолжительное время. Обычно это происходит, если неподготовленный человек пытается сделать несколько подходов подряд на одну и ту же группу мышц, либо когда неподготовленный человек соревнуется в циклической работе (бег и так далее).

Зачастую в спортивных дисциплинах, а иногда и в оздоровительных методиках этап подготовки отсутствует, поэтому многие люди, которые не получили в школе (семье) фитнес-образование, имеют испорченное сердце, растягивать гипертрофированное сердце уже поздно.

В тренировке сердца также огромную роль имеет дыхание мышечной клетки (речь о количестве митохондрий и их накоплении в клетках различных мышечных групп, об этом подробнее в главе о методиках тренировки мышц).

Выносливость человека определяется двумя факторами: количеством митохондрий в клетке и объемом сердечной мышцы, хотя оба фактора и зависят друг от друга, но могут развиваться независимо.

Люди очень часто заблуждаются, считая, что бег и другая циклическая работа является хорошим способом для тренировки сердца, на самом деле бегать полезно только здоровым людям, больные же лишь усугубляют проблемы.

Людям с избыточным весом или с большими суставами нужно с большой осторожностью относиться к бегу, начинать с ходьбы и очень постепенно, а лучше предпочесть круговые тренировки с использованием всех мышц в одном круговом подходе и вернуться к бегу лишь после оздоровления.

## Сосудистая система

Здоровые и чистые сосуды – это залог здоровья и долголетия.

Для здоровья сосудистой системы ей необходимо периодически давать тонизирующую нагрузку, любая умеренная физическая работа подойдет.

Для этого нужно поработать в тренировочной пульсовой зоне 1–2 раза в неделю по 45–60 минут, либо ежедневно по 10–15 минут.

Такие гормоны, как тестостерон и гормон роста (соматотропин), имеют важное значение для кровеносных сосудов, а для стимула гормональной системы упражнения с отягощениями имеют преимущество перед циклической работой.

Также имеет значение здоровое питание, и тут важно понимать, что ни в коем случае не нужно полностью избегать жиров, вреда от сахара значительно больше, чем от жиров. Умеренное употребление жиров необходимо.

## Мышцы, жир и кожа

Начну с того, что человек привык видеть вокруг себя твердые предметы – стекло, дерево, металл, все это довольно плотные структуры. Даже если вы разберете пуховую подушку и возьмете в руки отдельное перо, вы обнаружите в нем очень много твердых, плотных элементов.

Это и вводит вас в заблуждение, с раннего детства вам кажется, что ваше материальное тело плотное, хотя на самом деле оно является водой.

Представьте себе оболочку, не завязанную с нижнего конца, в которую постоянно поступает с одной стороны желе, которое благодаря холоду в середине застывает, а с другой стороны оно снова тает и вытекает.

Примерно то же самое и происходит в ваших мышцах. Уберите поступление новой партии желе, и мышца тает на глазах, уберите холод (физнагрузку и гормоны), и мышца снова тает и исчезает.

Для того чтобы она продолжала существовать, необходимо соблюдать регулярно оба фактора: и поступление питания, и поступление нагрузки, гормонов. Уберите любой из трех факторов, и мышцы не станут.

Кроме этого в любом организме существует запрет на продолжение роста – как только вы вырастаете до определенного размера, дальнейший рост становится все сложнее и сложнее, уменьшаясь прогрессивно вплоть до невозможности роста (нуля). Даже сам факт поддержания формы становится очень затратным, поэтому важно понимать пределы физиологии, хотя для разных людей они и разные.

Если бы не было запрещающего механизма, все тела в природе выростили бы и тут же умирали от голода практически сразу после рождения. Каждому гормону есть противогормон, каждому механизму – противодействующий механизм.

Следующее заблуждение образовалось из-за того, что человек не способен видеть сквозь кожу. Почему-то так сложилось, из-за какого-то упущения в обучении, что человек автоматически считает, что под кожей находятся мышцы, хотя на самом деле мышцы находятся под жиром, который более или менее равномерно распределен по всему телу, и лишь чуть больше его у мужчин на поясе, а у женщин на бедре и вокруг таза.

Здоровой нормой считается для мужчин 5–15 % жира в теле, а для женщин 18–28 %, хотя на практике у половины современного населения норма превышена вдвое!

Отсюда такие ложные выражения, как "подтянуть мышцы", "перекачать жир в мышцы", "дряблые мышцы" и многие подобные.

Подтянуть мышцы невозможно, они всегда подтянутые и плотные, их можно только увеличить или уменьшить.

Перекачать жир в мышцы невозможно, расход жира и развитие мышц – это независимые процессы. Мышцы, как мы разбирали, состоят из множества факторов, хотя в том числе и из жира, но его участие там минимальное.

Дряблые мышцы невозможны, возможна только дряблая кожа, а дряблой она становится, потому что под ней уменьшается количество мышц и жира, а также она теряет воду и коллаген, а также эластин.

И если разность плюс/минус 10–20 килограммов жира и мышц – это дело обычное, то с кожей такие фокусы не проходят, она очень стабильна и требовательна к питанию, гормонам, иным факторам, о ней с 14 лет нужно думать, а не тогда, когда уже поздно.

Хотя я исповедую идеализм, а не материализм, все же эта книга описывает материалистическое устройство мира, а с точки зрения его наука считает, что механизмы старения включаются с 16 лет (шишковидная железа), серьезные гормональные изменения завершаются к 20

годам, а после 25 лет про полезные изменения в таких структурах, как кожа, например, можно практически забыть.

## **Поверхностная задняя линия**

В пубертатном возрасте особое внимание нужно уделять поверхностной задней линии, фасциальной системе в целом, а по-простому говоря – гибкости.

В 14–15 лет дети очень быстро растут, скелет удлиняется, а мягкие ткани запаздывают в удлинении, и без фитнеса многие дети вырастают, имея плоскостопие, сколиоз, отсутствие соосности в суставах.

А у детей, имеющих лишний вес, уже в 16 лет можно наблюдать неисправимые последствия. Это проблема воспитания, здесь образовался замкнутый круг: родители не могут дать детям фитнес-воспитание, так как они сами не в состоянии отличить понятие «спорт» от понятия «фитнес», не говоря уже о понимании стереотипов движения и невозможности диагностировать вовремя проблему. Сидячий образ жизни в этом возрасте равносителен самоубийству.

Фасция – это структура, в которую помещены мышцы, этакий цельный чехол. То, что происходит с фасцией нижней части ног, отражается в области поясницы, а порой и шеи.

Для растяжения и роста фасции необходима регулярная подвижность, а в некоторых случаях и дополнительные упражнения на гибкость. У девушек чаще возникают проблемы, связанные с ускоренным ростом костей. В редких случаях блокируется вращение в тазобедренном суставе из-за гипертонуса задней поверхности ног, таким людям в принципе недоступно движение, заданное природой, занятие фитнесом для них жизненно важно. Свой негативный вклад в это дело также вносят высокие каблуки.

## Боль, спазмы, стрессы, бессонница

Наши эмоциональные переживания, духовная боль способна трансформироваться в телесную, причем даже после решения эмоциональной проблемы потребуется еще какое-то время, чтобы тело избавилось от боли.

Поэтому мы иногда продолжаем достаточно долго испытывать телесный дискомфорт, не имея на то никаких причин, и фитнес тут, конечно, является большим помощником. Важно лишь, чтобы нагрузка была умеренной, ведь неумеренная нагрузка, напротив, способна усугублять стресс.

Эмоциональная боль атакует заднюю поверхностную линию и сильнее всего воротничковую зону (шея, верхняя-средняя часть спины, плечи), образуются триггерные точки в области лопаток.

Следствием подобных стрессов являются спазмы, спазмы устраняются при помощи массажа, релаксирующих процедур, медитации, успокоительных препаратов. Но в первую очередь нужно работать с причиной, избавляться от мыслей. Мысли и переживания являются причиной телесной боли, и прибегать к препаратам нужно лишь в крайнем случае.

Далее разберем коротко простыми словами работу центральной нервной системы, мозга. Но не полностью, а лишь то, что нам может потребоваться в фитнесе.

Состояние стресса вызывается нейромедиаторами группы катехоламинов. Катехоламины: дофамин, норадреналин, адреналин. Сначала образуется дофамин, из него норадреналин, а из последнего адреналин.

Дофамин стимулирует процессы мотивации и обучения, норадреналин отвечает за агрессию, адреналин – за страх. Избыток любого из трех приводит к проблемам, но в конечном итоге мы имеем общее понятие "стресс".

Все они обладают способностью к ускорению процессов жиросжигания. Слабому сердцу требуется больше нейромедиатора адреналина для работы, в результате человек со слабым сердцем чаще испытывает стресс.

Кроме внешних эмоциональных факторов избытка стресса, возможны внутренние причины, патологии, в таких случаях важно обращаться к медицине, хотя здесь я хочу предостеречь от злоупотребления медициной в том числе.

Ацетилхолин также играет на стороне стимуляторов мозговой деятельности, но его действие на мышцы очень сложное, поэтому не вдаюсь в подробности.

Рассказываю это для того, чтобы читатель понимал, что любое вмешательство в психическую деятельность отражается на физической активности и процессах жиросжигания, а любое вмешательство в работу мышц и процессы жиросжигания отражается на психической деятельности, стимуляторы жиросжигания могут сильно подвинуть психику, будьте осторожны.

На другой стороне поля боя находятся нейромедиаторы серотонин и ГАМК, это тормозные медиаторы, и они, соответственно, будут мешать процессам жиросжигания, но зато повышать уровень комфорта и счастья.

ГАМК угнетает все системы как в мозге, так и в мышцах, сильно влияет на концентрацию. Поэтому так опасно употреблять алкоголь за рулем.

Небольшое отступление на алкоголь: 20 граммов чистого алкоголя (этилового спирта) приводит к выбросу дофамина, благодаря чему на 20 минут повышается как интеллектуальная, так и физическая активность, дальнейшее повышение дозы бессмысленно, так как приводит к выработке ГАМК и сильному торможению. На практике же многие люди даже не знают о существовании этого 20-минутного окна эффективности и позитива.

Серотонин так же тормозит и умственную, и физическую активность, но, в отличие от ГАМК, он не делает вас «овощем», он играет роль некой "конфетки-благодарности", дает ощу-

щение комфорта, поэтому на него легко подсесть и стать ленивым человеком, потерять мотивацию к развитию, к соблюдению режима тренировки и питания.

Хочу остановиться на том, что все эти шесть нейромедиаторов злые фармакологи поместили в группу «антидепрессантов», хотя по факту четверо являются стимуляторами, а двое – депрессантами. «Антидепрессантов» как таковых нет.

Кальций играет на стороне стимуляторов как мышления, так и мышц, и может стать причиной стресса. Магний на стороне торможения как мышления, так и мышц, и может применяться умеренно в роли успокоительного. Недостаток магния либо избыток кальция могут проявляться в виде мышечных судорог.

Мелатонин является нейромедиатором сна и образуется из серотонина, поэтому недостаток серотонина может приводить к проблемам со сном, так же как и избыток стрессовых медиаторов (избыток эмоций).

Кортизол относится к стероидным гормонам, а не к медиаторам нервной системы, но имеет наиважнейшую, хотя и отрицательную роль в фитнесе. Его задача – разрушать мышцы и белки, превращая их в углеводы. Кортизол является гормоном стресса, в природе важно уметь питаться мышцами, потому что пищи там может не быть неделями. К сожалению, для современной человеческой цивилизации это очень вредный рудимент.

Избыток физической нагрузки и недостаток калорийности в питании всегда приводят к разрушению мышц. Эмоциональный стресс так же негативно отражается на спортивных и фитнес-результатах благодаря кортизолу.

В норме процессу жиросжигания всегда сопутствует разрушение мышц, и лишь у новичков возможны одновременно оба процесса, то есть и рост мышц, и жиросжигание, поэтому важно вместе с повышением спортивных результатов повышать и уровень интеллекта, мотивации, тщательнее соблюдать режим тренировок и питания.

## **Болезни**

По поводу болезней и вирусов.

Болеем мы не потому, что есть вирусы. Наша иммунная система знакома с тысячами вирусов, а возможно, и десятками тысяч. Это прописано в нашем геноме.

## **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.