



КРАСИВОЕ И СИЛЬНОЕ ТЕЛО БЕЗ СПОРТЗАЛА

.....✿.....
**247 ЛУЧШИХ
УПРАЖНЕНИЙ С ВЕСОМ
СОБСТВЕННОГО ТЕЛА**

16+

Павел Царегородцев

**Красивое и сильное
тело без спортзала**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Царегородцев П. Ц.

Красивое и сильное тело без спортзала / П. Ц. Царегородцев —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Если вы хотите иметь сильное и красивое тело, но у вас нет возможности или желания ходить в тренажерный зал - то эта книга станет вашим лучшим помощником в построении вашего идеального тела! В ней подробно раскрываются вопросы по питанию, режиму дня, и, конечно же, тренировочных программ, которые приведут вас к вашей цели. В этой книге простым и доступным языком объяснено большинство нюансов тренировок в домашних или уличных условиях с использованием турника, брусьев, пола и, веса вашего тела. Также вы найдёте здесь описание 247 (!) упражнений на все группы мышц, и научитесь сами составлять тренировочные программы и планы по питанию. Так чего же вы теперь ждёте? Скорее читайте! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Для кого эта книга

Эта книга посвящена тем людям, которые не имеют опыта в силовых тренировках с собственным весом, но очень хотят начать тренироваться. Мотивы для начала занятий могут быть самыми разными: может быть, вы увидели красивую фигуру по телевизору и тоже решили стать лучше. Может быть, вы решили, что вам не хватает физической силы. Или, может быть, вы захотели произвести впечатление на других людей, создав себе мускулистую фигуру. Причины не имеют значения. Методики, описанные в этой книге, рассчитаны на людей любого возраста, телосложения и уровня подготовки. Каждый может найти в ней что-то своё, даже если у вас за плечами уже есть опыт тренировок в каком-либо виде спорта. Если вы уже не новичок, то эта книга также поможет вам расширить свои знания о тренировках и почерпнуть для себя что-то новое. Вы научитесь ставить цели и достигать их, причём, достигать их быстро.

Я расскажу вам, как правильно питаться, при этом, не ограничивая себя в любимой еде. Я расскажу вам про правильный режим дня. И, самое главное, я дам вам представление о том, как нужно правильно тренироваться, чтобы достигнуть поставленной цели. После прочтения этой книги, у вас будет понимание того, как развить выносливость, стать сильнее, накачать большие мышцы или сжечь лишний жир.

Меня зовут Павел Царегородцев, мне 23 года. На момент написания этой книги я являюсь студентом Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, имею семилетний стаж тренировок с собственным весом и тренировок с различными отягощениями, и я имею понимание о том, как нужно тренироваться правильно. Всю свою сознательную жизнь я хотел создать что-то такое, что приносило бы мне моральное удовлетворение, что приносило бы людям пользу и улучшило их жизнь. Именно поэтому я и решил написать для вас эту книгу. В ней я поделюсь с вами своими знаниями в строительстве красивого и сильного тела. Я убежден, что для того, чтобы достичь идеальной фигуры и развить свои физические качества, вовсе не обязательно покупать дорогие абонементы в фитнес-центры и выбрасывать деньги на спортивное питание. Для того, чтобы стать лучше, достаточно будет иметь в своем распоряжении пол, турник и брусья. Все это можно найти, практически в любом дворе, или установить в своей квартире. Ещё одним фактором написания этой книги было то, что я лично видел, какой бред вытворяют люди, желая, как они выражаются, «накачаться». Кто-то делает одни и те же 20 отжиманий каждое утро, и надеется на мышечный рост. Кто-то подходит к тренировкам разумно, но забывает о такой важнейшей вещи, как правильное питание, а то и вовсе употребляет алкоголь каждые выходные, и также не видит результата. Другая категория людей – не слезают с турника день и ночь, но то, что они на нём вытворяют – врятли можно назвать грамотно построенной тренировкой. Естественно, ни один из этих подходов не является правильным. После прочтения этой книги, у вас не останется пробелов в знаниях, касаемо развития собственного тела, но если вы вдруг что-то упустили, то всегда сможете найти в оглавлении интересующую вас тему и перечитать её.

Я специально не давал в этой книге каких-то сложных описаний биологических процессов, происходящих внутри организма, старался меньше использовать научные термины. Книга написана простым и понятным языком. Перед её прочтением, ответьте себе на вопрос: «Почему я сейчас читаю эту книгу?». Ответьте себе, а не кому-то другому. У каждого из нас есть причины, почему мы хотим развивать своё физическое тело. Каждый раз, когда вы захо-

тите сдаваться – напоминайте себе о том, почему вы начали это делать. Никогда не отступайте от намеченной цели, даже если вероятность её достигнуть составляет тысячную долю процента. Всё, что вы прочитаете далее, это мои практические знания, мой опыт и научно-подтвержденные данные о построении тренировок, питания и режима дня. Итак, вы готовы? Тогда начинаем!

Что нужно, чтобы начать тренировки?

Самое основное и главное, то вам понадобится в вашем тренировочном развитии, это огромное желание стать лучше. Кроме этого, по сути, больше ничего и не надо. Ведь если будет желание, то найдётся и место для тренировок, и время, и мотивация соблюдать режим дня и правильно питаться. Но чтобы не перегореть и не бросить тренировки – потребуется немного перестроить свой мозг. Если вы будете заставлять себя силой идти на тренировку, то в долгосрочной перспективе эта затея будет обречена на провал, так как по вечерам вы будете срываться, и есть вредную еду, а на тренировке выполнять упражнения как попало, и то и дело поглядывать на часы – когда же всё это закончится. Давайте будем реалистами: за месяц-два стать атлетом не получится. Возможно, мало будет и года. Поэтому, необходимо себя настроить на длительную плодотворную работу.

Настрой на тренировку должен быть бешеным, вы должны стать настоящим фанатиком – на тренировке вы не должны заставлять себя делать что-то, внутри вас должно полыхать настоящее пламя – вы должны ждать этой тренировки! Во время выполнения упражнения вы должны быть сконцентрированы исключительно только на своих ощущениях, а не на окружающей обстановке. Горят мышцы? Отлично! Не хватает сил доделать упражнение? Нужно доделать несмотря ни на что! Внутри вас должно бурлить желание стать самым лучшим, вам должны сниться тренировки, а в грёзах вы должны представлять себя самым мускулистым и сильным.

Однако такого состояния психики не добиться, если посмотреть парочку мотивационных видео с атлетами или стрит-воркаутерами. Тут придется немного поработать со своими мозгами. Вы должны начать носить эту идею физического развития внутри себя, подобно тому, как человек вынашивает план мести – это желание должно заполнить вас до краёв и полностью захватить вас, только в этом случае запала хватит на длительное время. Пройдёт время – и без тренировок вы будете ощущать себя слабым и никчемным, а пропустив тренировку – будете чувствовать себя не в своей тарелке. Только с таким подходом все будет отлично. На самих тренировках вы должны будете наращивать нагрузку постепенно – это особенно важно на первых этапах занятий. Не следует бежать впереди паровоза. Важно помнить, что наращивание мышц и силы – это длительный процесс, и с наскока сделать это не удастся.

По мере того, как вы будете становиться больше, суше и сильнее – вам потребуются дополнительные отягощения, для дальнейшего прогресса в ваших тренировках. С течением времени настанет момент, когда одного турника и брусьев будет мало, чтобы прогрессировать дальше. Однако, хочу заметить, что я предусмотрел и это, и тренироваться по моей схеме можно не затрачивая денег на какое-либо дополнительное оборудование, здесь дело исключительно в вашем личном удобстве. Такие приспособления, как, например, тренировочный

жилет или утяжелители для ног может заменить обычный рюкзак с бутылками, наполненными песком или водой внутри. Ограничением является только ваш полет фантазии. Также, я хочу показать вам преимущества домашних или уличных тренировок с весом тела, по сравнению с тренировками с отягощениями в тренажёрных залах :

Преимущество 1: *вы экономите деньги на абонемент в тренажёрный зал.*

Преимущество 2: *вы экономите время на дорогу до тренажёрного зала и обратно.*

Преимущество 3: *время и место тренировки вы выбираете сами.*

Преимущество 4: *вы не столкнётесь с очередями к тренажерам.*

Преимущество 5: *у вас будет меньше отвлекающих факторов.*

Преимущество 6: *вы научитесь понимать и чувствовать своё тело.*

Преимущество 7: *вы значительно улучшите координацию и функциональность.*

Преимущество 8: *вероятность получить травму во время тренировки с собственным весом значительно уменьшается.*

Преимущество 9: *вы избежите неприятных вам людей и навязчивых тренеров.*

Итак, подведя краткий итог, можно сказать, что самым необходимым компонентом для начала тренировок, является сильное желание стать лучшей версией себя. Если у вас нет желания или хромает дисциплина – то даже самые лучшие тренеры и самые оборудованные спортзалы вам не помогут. Начните строить себя сами, будьте дисциплинированы и результаты не заставят себя ждать.



Глава 1. Вводная информация

§ 1. Почему тренироваться – легче, чем вы думаете

Большинство людей, которые не имеют никакого отношения к любительскому или профессиональному спорту, считают, что тренировки это сложно, дорого, что нужно ограничивать себя в еде, и вообще, «жить как ненормальный человек». Так вот, подобные изречения говорятся не только из-за некомпетентности и невежества, но и, частично, из-за зависти к тем людям, которые достигли успеха в построении красивого и сильного тела. К счастью, для того, чтобы начать тренировки, кардинально менять ничего не нужно, более того, на первых этапах это нежелательно. Организму потребуется немного времени, чтобы перестроиться. Он и так испытывает состояние стресса, поэтому не нужно сразу жестко его в чем-то ограничивать.

Первый месяц тренировок, когда вы ещё втягиваетесь в процесс, кардинально изменять свой рацион питания не следует, достаточно будет начать с малого – отказаться от алкоголя и слишком сладкой или жирной пищи. Со временем, когда вы привыкнете к новому режиму, вы сами будете хотеть тренироваться и питаться правильно. К вам придёт осознание того, что вы не понимали, как жили без всего этого раньше, и будете жалеть лишь о том, что не начали тренироваться полгода или год назад.

§ 2. Основные принципы здорового образа жизни

Итак, для того чтобы прийти к своему идеалу фигуры и стать значительно сильнее, необходимо понимать, что, непосредственно, сами тренировки – это ещё далеко не всё что вам нужно для достижения результата. Не менее важными компонентами являются правильное питание и достаточное количество сна. Если представить эти три компонента в пропорции по их важности, то, по моему мнению, это будет выглядеть приблизительно так:

1 место: *тренировки (40%)*

2 место: *питание (40%)*

3 место: *сон и отдых (20%)*

Если что-то из этого будет выпадать, то о своем физическом развитии можно забыть. Без правильно построенного рациона питания все ваши тренировки пойдут насмарку, так как ваше тело либо не будет восстанавливаться, либо будет обростать слоем жира, в зависимости от того недоедаете вы или едите избыточно. Без регулярных тренировок тело не будет получать необходимую стимуляцию, и приросту силы или мышечной массы будет взаться просто неоткуда. Не следует забывать об отдыхе и достаточном количестве сна, ведь без достаточного количества сна и отдыха в вашей жизни вы не сможете нормально восстановиться и загоните себя в состояние, когда организм вообще не сможет тренироваться и адекватно реагировать на нагрузки.

Как видите, на этих трёх китах и строятся занятия спортом в долгосрочной перспективе, теперь осталось выполнить самое главное – поставить перед собой необходимую цель и следовать к ней.

§ 3. Определяем тренировочную цель

Определение тренировочной цели – является самым важным этапом в построении своих тренировок и режима питания. Ведь цели «стать самым мускулистым на районе» или «быть просто рельефным и поджарым» кардинально различаются.

Невозможно тренироваться и питаться так, чтобы одновременно сбрасывать жир, наращивать мышечную массу и прогрессировать в силе и выносливости. Это очень важно пони-

мать, чтобы в дальнейшем у вас не сложилось неверное представление о том, как достичь идеальной фигуры. Нельзя одновременно делать всё сразу. Одновременно можно выполнять только какую-то одну задачу. Если вы работаете над тем, чтобы стать сильнее, то очень трудно параллельно ещё работать над выносливостью, так как это совершенно разные виды тренировок.

Конечно, совмещать до определенного момента такие разноплановые тренировки можно, но потом будет необходимо сделать выбор в пользу чего-то одного, так как вторая цель будет мешать вам в приближении к первой и наоборот. То же самое и с фигурой. Крайне сложно одновременно наращивать мышечную массу и сжигать жир. Точнее, если быть честным, можно, но только на первых этапах тренировок и крайне непродолжительное время. Все дело в том, что когда вы работаете над увеличением мышечной массы (пытаетесь «накачаться»), то вы вынуждены питаться усиленно, чтобы создавать запас калорий, из которых потом и будут расти мышцы. Но наш организм заточен на выживание, поэтому параллельно с мышцами будет запасать ещё и некоторое количество жировой ткани. Это произойдёт в любом случае, чистую мышечную ткань набирать практически невозможно, как бы идеально не была построена ваша тренировочная программа и рацион.

Обратная ситуация происходит при сгонке жира (сушке). Даже если вы всё делаете правильно, организм будет сжигать часть мускулатуры вместе с жировыми отложениями. На сушке вы создаёте дефицит калорий, а так как с жиром человеческое тело расстается крайне неохотно по той простой причине, что он является запасом энергии на случай голода (наш организм заточен на выживание, помним об этом), мышечную массу организму будет сжигать выгоднее, чем жировую. Именно поэтому нельзя одновременно сжигать жир и наращивать мышечную массу, так как это две противоположные задачи, для каждой из которых нужно подбирать свой режим питания. Теперь нужно определиться с целью. Как же создать ту самую идеальную фигуру? Если моя цель, к примеру, нарастить побольше сухих мускулов, то на практике это будет выглядеть так:

1) Допустим, моя масса тела составляет 70 кг

2) 9-11 месяцев в году я посвятил набору мышечной массы. Мне удалось набрать 12 кг за этот период. Теперь мой вес составляет 82 кг.

3) 2-3 месяца я занимался сгонкой лишнего жира, который набрал вместе с мышцами. Мне удалось уменьшить массу тела до 75 кг.

4) По итогам данного годового цикла я набрал 5 кг сухой мышечной массы. Теперь я выгляжу гораздо лучше. Затем данный цикл повторяется.

Если вы изначально являетесь полным человеком, то стадия набора мышечной массы для вас не нужна – скорее всего, у вас и так в организме достаточно мышц, просто они сокрыты под слоем жира. Здесь, лучше всего, сразу начинать сушку. Вашими помощниками в определении вашей тренировочной цели станут весы и зеркало. Определитесь, над чем вам нужно сосредоточиться сейчас – над набором мышечной массы или над сушкой тела. Третьего здесь не дано. Как понять, нужно ли сбрасывать жир, или же можно сразу начинать «накачку мышц»?

Для начала нужно узнать, сколько же действительно жира находится в вашем теле. Измерения можно провести следующими способами:

1)Метод соотношения талии и бедер: *измерьте, а затем разделите окружность талии на окружность бедер – получившийся коэффициент не должен превышать 0,8. Если коэффициент больше 0,8, то лучше начинать сушиться.*

2)Метод измерения кожной складке на животе: *возьмите линейку в правую руку, затем встаньте и зажмите кожу вместе с жировой тканью немного правее пупка, параллельно правому соску, затем измерьте толщину получившейся складки. Начинать сушиться следует, если полученное значение больше или равно максимально допустимому значению в следующей таблице:*

Возраст

Максимальное значение (в мм)

18-22 года

20

22-27 лет

21

27-35 лет

23

35-40 лет

24

40-45 лет

26

45-50 лет

27

Старше 50 лет

30

Итак, с чего начать, с сушки, или сразу с набора мышечной массы более-менее понятно. А как параллельно этому тренировать силу или развить общую выносливость? Давайте разбираться. Когда вы работаете на силу, вам, как и при наборе мышечной массы требуется усиленное питание, поэтому параллельно с набором мышечной массы можно тренировать и силу. Допустим, выделить тренировкам по развитию силы 2 месяца в году, где-нибудь посередине массонаборного цикла. Что касаясь развития выносливости (под словом «выносливость» я подразумеваю общую выносливость организма), то развивать её при наборе мышечной массы достаточно проблематично. Лично я предпочитаю отводить две-три недели тренировкам на выносливость каждые 3-4 месяца, таким образом, это особо не мешает как набору мышечной

массы, так и сушке тела, и все эти периоды в совокупности, позволяют за год улучшить как фигуру, так выносливость и силу.

§ 4. То, что необходимо знать

В этом пункте я хочу донести до вас некоторые факты о силовых тренировках, они подтверждены как научными данными, так и многолетней практикой многих профессиональных спортсменов

Невозможно одновременно сжигать жир и наращивать мышечную массу!

Как я уже объяснял ранее, это два противоположных процесса. Набираете ли вы мышцы, или сжигаете жир – зависит от вашего питания, точнее от количества углеводов, которые вы потребляете, и дефицита или профицита калорийности. Подробнее о питании вы можете прочитать во второй главе этой книги.

Мышцы не растут на тренировке. Они растут во время отдыха после неё!

Во время тренировки ваши мышцы повреждаются, однако пугаться этого не стоит, так как это нормальный и полезный процесс. Во время отдыха мышцы восстанавливаются, и адаптируются к этой нагрузке, становясь больше и сильнее. По этой причине вы и можете прогрессировать в результатах, и по этой же причине так важно полноценно высыпаться и отдыхать.

Набор мышечной массы не сделает вас закрепощенным и неповоротливым!

Само по себе количество мышц на вашем теле не является преградой для вашей гибкости и ловкости. Но, если вы сосредотачиваете своё внимание только на наборе мышечной массы, забывая о тренировках на выносливость, о развитии гибкости и быстроты тела – то да, в этом случае ваша большая мышечная масса будет вам только мешать.

Если прекратить тренироваться, то мышцы не перейдут в жир!

Этого не может произойти по той причине, что мышечная и жировая ткань имеют абсолютно разное строение и не могут «перетекать» одна в другую. Вы можете заплыть жиром только в том случае, если будете также усиленно питаться, как на стадии активных тренировок. С прекращением тренировок нужно будет также уменьшить количество съедаемой пищи, и та форма, которую вы набрали за то время, когда вы активно тренировались – надолго останется с вами.

Мы не можем изменить форму мышц, зато мы можем сделать их больше!

Так уж устроен человеческий организм, что форма мышц заложена генетически, и исправить кривой пресс или изменить форму бицепса невозможно. Но зато можно увеличить размер мышц и, таким образом, улучшить свои пропорции, и доработать изначально отстающие мышечные группы.

§ 5. Ответы на популярные вопросы (часть 1)

Вопрос: сколько раз в неделю нужно тренироваться?

Ответ: минимум три раза. Обычно, количество силовых тренировок в неделю варьируется от трёх до шести. Но, подчеркиваю – речь идет о силовых тренировках. Если вашей целью является жиросжигание, то к силовым тренировкам необходимо подключить кардиотренировки в количестве 1-5 в неделю. В качестве кардиотренировок могут выступать, например, бег, активная езда на велосипеде, любые активные игровые виды спорта. Что касемо силовых тренировок, то если вы совсем новичок, то я рекомендую начать с трёх тренировок в неделю по 40 минут. Для начала этого будет более чем достаточно, однако с ростом вашей тренированности необходимо будет увеличить тренировочный объём до 5-6 часов в неделю, это 5 тренировок по часу, или четыре тренировки по полтора часа. Потом, через пару лет, когда вы станете гораздо сильнее, частоту тренировок в недельном плане опять придётся снизить, так как вы уже не будете восстанавливаться так быстро. Однако, к тому времени, вы уже сами сможете рассчитывать для себя количество нагрузки.

Вопрос: как быстро накачаться? В интернете множество программ, обещающих помочь накачаться за 10 минут в день.

Ответ: никак. Никакие программы тренировок не помогут вам стать качком за два-три месяца. Максимум, что вы успеете сделать за этот срок, это немного привести себя в форму, обозначить мышцы и повысить их тонус. На достижение идеальной формы, могут уйти годы, и вы должны быть к этому морально готовы. Впрочем, если вы будете следовать моим рекомендациям, то вы сделаете это гораздо быстрее.

Вопрос: какие упражнения самые лучшие?

Ответ: я бы не стал выделять какие-то особенно действенные упражнения, которые быстро приведут вас к результату. Каждый человек имеет свои индивидуальные особенности. Одно и то же упражнение для одного человека может быть бесполезным, а для другого принесет много пользы. В шестой главе этой книги я описал множество тренировочных программ, последовательность упражнений в которых составлена таким образом, чтобы кратчайшим путём привести вас к результату.

Вопрос: нужно ли бегать, если тренируешься на развитие мышечной массы, и не мешает ли бег накачать мышцы?

Ответ: бег, конечно же мешает вам в наборе мускулатуры, и это, в первую очередь, касается обладателей худощавого телосложения. Если вашей основной целью является только

мышечная масса, то кардиотренировки необходимо выполнять не чаще, чем один-два раза в неделю, и они должны быть интенсивными, но непродолжительными по времени.

Вопрос: можно ли похудеть, тренируясь со своим весом?

Ответ: худеют не от тренировок, а от грамотно построенного рациона питания и режима дня. Во второй главе этой книги, посвященной питанию, вы узнаете, как необходимо питаться, чтобы добиться снижения веса за счёт уничтожения лишнего жира. Силовые тренировки – это всего лишь инструмент для того, чтобы сохранить ваши мышцы, дать им четкий рельеф, прорисованность и сохранить силу в период жиросжигания.

Вопрос: как быстро сделать пресс рельефным?

Ответ: если вы изначально тучный, то придётся потерпеть. У многих людей мышцы пресса закрыты от глаз слоем жировой ткани, от которой нужно избавляться, если, конечно, вы хотите увидеть заветные кубики. Локально сжечь жир на животе, просто делая много упражнений на мышцы пресса не получится. Пресс строится, в первую очередь, на кухне. Вообще, локальное жиросжигание в одной проблемной зоне невозможно. Необходимо будет скорректировать своё питание для уменьшения массы тела за счёт сжигания жира в организме, и тогда, если вы все сделаете правильно, пресс станет прорисовываться.

Вопрос: когда и как тренироваться, если мешает работа?

Ответ: тренироваться в свободное время! Здесь можно ответить довольно избитой фразой «Если есть желание – найдутся возможности, если желания нет – найдутся оправдания». Если времени нет совсем, то тренируйтесь хотя бы раз в неделю, прорабатывая всё тело – это всё же лучше, чем не делать вообще ничего.

Вопрос: можно ли качать какую-то одну мышечную группу, например, только бицепс?

Ответ: можно, но не нужно. Первое – тот же бицепс будет расти гораздо охотнее, если вы развиваете все тело вместе с ним, так как при прокачке крупных групп мышц в кровь выбрасывается больше гормонов, и бицепс будет расти значительно лучше, чем, если бы вы качали только его. Во вторых – при накаченном бицепсе, но отстающем трицепсе, возникает диспропорция, и такие руки не будут смотреться. В третьих – такая диспропорция может привести к травме или различным проблемам со здоровьем. Например, если вы качаете грудные мышцы, но забываете про мышцы спины, то существует риск того, что грудные мышцы «стянут» ваши плечи вперёд и ваша осанка будет испорчена.

Вопрос: можно ли тренироваться девушкам, по методикам, описанным в этой книге?

Ответ: можно, но потребуется внести некоторые изменения в тренировочный процесс и питание. Если говорить коротко, то девушкам, в тренировках, следует сместить акцент на проработку ног, мышц поясницы и мышц пресса. В построении питания надо помнить о том, что процент жира у девушек изначально выше, чем у парней, и слишком сильное снижение этого показателя (ниже 12%) может привести к проблемам со здоровьем.

§ 6. Дополнительный инвентарь и организация тренировок

Если вы желаете скорее начать ваши тренировки, то у вас возникнет множество вопросов по их организации. Что ещё может вам понадобиться?

Для начала тренировок, как я уже говорил ранее, вам понадобятся только *пол, параллельные брусья и перекладина (турник)*. Всё это можно найти практически на любой спортплощадке недалеко от вашего дома. Но если вы приняли решение, что будете заниматься в домашних условиях, то помимо турника и брусьев, для которых придется выделить часть пространства в комнате, существует и другой, не менее полезный инвентарь, который улучшит продуктивность ваших тренировок. Приобретать всё это на первых порах не обязательно, но в дальнейшем, с ростом вашей тренированности, весь этот инвентарь поможет вам прогрессировать дальше:

1: Турник 3 в 1 – это сборная конструкция, устанавливаемая в кирпичную или бетонную стену на анкерные болты и выдерживающая нагрузку в 180-200 килограмм. Меняя своё положение, такая конструкция способна быть и турником, и брусьями, и тренажером для мышц пресса. Иметь в своём распоряжении турник 3 в 1 необязательно, но такой тренажер позволит вам тренироваться прямо дома.

2: Утяжелители для тела – необходимы для повышения нагрузок в тренировках, если упражнения с весом тела даются вам слишком легко. В роли простейшего утяжелителя может выступить обычный рюкзак с грузом внутри.

3: Утяжелители для ног – необходимы для повышения нагрузок при беге и выполнении различных упражнений с весом тела. При отсутствии утяжелителей для ног их можно заменить бутылками, наполненными водой и привязанными к ногам.

4: Гимнастический ролик (ролик для мышц пресса) – весьма эффективный тренажер для мышц кора, поможет разнообразить ваши тренировки пресса и поясницы. При его отсутствии можно воспользоваться любым, скользящим по полу предметом, на который можно поставить руку.

5: Гимнастический жгут (лента для фитнеса) – применяется как альтернатива различным тренажерам, так как он более удобен. С его помощью вы сможете сами регулировать его сопротивление путём изменения его растяжения. Отличная вещь, которая поможет дополнить ваши тренировки и вывести их на новый уровень. В наших с вами тренировках он не нужен, и в этой книге мы его не рассматриваем, однако гимнастический жгут может выступить в роли прекрасного усложнителя ваших тренировок.

6: Кистевой эспандер – предназначен для развития силы хвата и мышц предплечья, путем его сжатия в руке. Заменить его можно теннисным мячом или любым другим упругим предметом, который можно сжать в руке.

7: Упоры для отжиманий – помимо снятия нагрузки с кистей, упоры для отжиманий предназначены для изменения вектора нагрузки при отжиманиях, повышения глубины отжиманий, возможности изменить постановку рук, а также для того, чтобы выполнение обычных отжиманий от пола было более удобным. Некоторые упоры имеют регулировку по

высоте, что поможет вам подогнать их под себя. Заменить их можно какими-нибудь небольшими предметами, на которые будет удобно ставить руки, например, две стопки книг под каждую руку.

Также для мониторинга результата, вам потребуются:

1: Тренировочный дневник

2: Сантиметровая лента

3: Электронные весы

В *тренировочном дневнике* необходимо отобразить информацию о своей тренировочной программе, чтобы отслеживать свой прогресс на тренировках. Также в нем нужно будет отображать данные об изменениях в массе тела, антропометрии и самочувствии. Записи в тренировочном дневнике следует делать каждый день, когда у вас запланирована тренировка. Типичная запись в тренировочном дневнике будет выглядеть следующим образом:

23 мая 2020 г

Вес: 86,3 кг

Настроение хорошее, нет боли в мышцах

Тренировка ног:

1)Зашагивания на платформу 4 подхода по 20 повторений

2)Приседания на одной ноге 4 подхода по 10-12 повторений

3)Берпи 4 подхода по 15-20 повторений

4)Приседания в стиле сумо 4 подхода по 12-15 повторений

5)Частичные приседания 4 подхода по 10-20 повторений

Время тренировки 60 минут, отдыхал между подходами 1,5-2 минуты.

Сантиметровая лента понадобится для измерения основных физических показателей тела (антропометрии). Её следует проводить один раз в неделю. О том, как правильно проводить измерения вы можете прочитать в четвертой главе, в § 40. *Электронные весы* пригодятся для измерения массы тела. Взвешиваться нужно натошак, желательно в одно и то же время два раза в неделю.

Теперь, поговорим о том, что необходимо взять с собой на тренировку:

1: Перчатки – чтобы не натирать мозоли на руках.

2: Бутылку с питьевой водой объёмом не менее литра – чтобы восполнять потери воды на тренировке.

3: Спортивную форму, или одежду для переодевания после тренировки – после тренировки лучше сразу переодеться в сухую одежду, чтобы не простудиться.

4: Часы или секундомер – чтобы контролировать временную паузу между подходами

5: Перекус после тренировки – в случае, если вы не сможете поесть сразу после тренировки, имеет смысл взять с собой перекус.

Также скажу о различных гаджетах, приобретение которых также необязательно, но которые могут помочь вам в ваших тренировках и расчёте физической активности в течении дня:

1: Пульсометр – незаменимая вещь для кардиотренировок. Позволяет контролировать частоту сердечных сокращений.

2: Монитор количества шагов – для фиксации количества пройденных шагов за тренировку, или за определенный промежуток времени.

3: Монитор артериального давления – для мониторинга артериального давления в расслабленном состоянии, до, во время и после тренировок.

4: Счетчик пройденного расстояния – позволяет мониторить количество пройденного пути на тренировке или за определенный промежуток времени.

5: Счетчик калорий – удобная вещь для подсчёта количества съеденных нутриентов в течении дня.

6: Часы или секундомер – для контроля времени пауз между подходами, и общего времени, затраченного на тренировку.

7: Фитнес-приложения – приложения, которые помогут найти или составить тренировочную программу и ведущие дневник тренировок. Многие из них снабжены таймером.

Большинство этих функций можно найти в фитнес-браслетах, smart-часах, или приложениях для смартфона. Всё это позволит вам значительно лучше контролировать уровень ваших физических нагрузок, однако с ростом вашей подготовленности и тренированности, всё это станет не обязательно, так как со временем вы сами научитесь контролировать состояние собственного тела и знать необходимую вам дозировку нагрузки.



Используйте тренажеры и подручные средства, которые есть на вашей спортплощадке. Например, на этой площадке есть самодельные штанги и скамья для жима лёжа.

§ 7. Первичная подготовка

Перед тем, как приступить к полноценным тренировкам с собственным весом, необходимо будет освоить несколько базовых упражнений, на основе которых и будет строиться вся ваша тренировочная система. Причем, независимо от того, какую цель вы перед собой ставите, эти упражнения станут краеугольным камнем в ваших тренировках. Все эти упражнения, наверняка, знакомы вам по урокам физической культуры в школе, и пока вы не сможете их выполнить определенное количество раз, приступать к силовым тренировкам будет бессмысленно. Если вы вообще не можете их выполнить, то вашей первоочередной задачей станет овладение ими. Как научиться выполнять какое-либо движение, и затем, увеличить количество максимальных повторений в одном подходе, читайте в четвертой главе, в § 27. Итак, ниже приведен список основных упражнений, на которых и будет основан ваш тренировочный план. Чтобы начать тренироваться по-настоящему, необходимо выполнить следующие упражнения определенное количество раз:

Упражнение

Необходимое количество повторений за один подход

Отжимания в упоре лежа с любой постановкой рук

Минимум 10

Подтягивания на перекладине любым хватом

Минимум 6

Подъём туловища из положения лёжа в любом стиле

Минимум 15

Приседания на двух ногах в любом стиле

Минимум 20

Гиперэкстензии лежа на полу

Минимум 12

Помимо этого, я рекомендую вам параллельно с этим, постепенно начинать заниматься кардиотренировками. Втягиваться следует постепенно. Выйдите побегать в своё удовольствие, не засекая время и результат; покатайтесь на коньках или роликах; устройте себе велопрогулку, если позволяет погода. Если же вы подготовленный человек и умеете подтягиваться/отжиматься/приседать десятки или сотни раз, а пробежать пару тройку километров для вас не является проблемой, то вы можете пропустить этот этап и сразу приступить непосредственно к силовым тренировкам.

Глава 2. Питание

§ 8. Как необходимо питаться, чтобы тренировки приносили результат?

Все продукты питания содержат в себе *нутриенты* – вещества, дающие энергию. К такому относятся белки, жиры и углеводы.

Белки – это сложные соединения, состоящие из аминокислот и являющиеся носителями жизни. Один грамм белка несет в себе четыре килокалории. Белки являются строительным материалом для мышц, поэтому употреблять их тренирующемуся человеку в больших количествах жизненно необходимо. Причем, независимо от того, какую вы перед собой цель – похудение, набор мышечной массы или развитие силы количество употребляемого белка должно сохраняться в пределах 1,5-2 грамма на каждый кг веса вашего тела. Помимо того, что белки выступают в качестве строительного материала для ваших мышц, в организме человека они также выполняют защитную, транспортную функции. Также важно знать, что белки делятся на две разновидности: *быстрые* и *медленные*. *Быстрые белки* усваиваются организмом за очень короткое время. Поэтому их желательно употреблять перед тренировкой, сразу после неё, а также комбинировать их с медленными белками в течении дня. Быстрые белки содержатся в мясе, яйцах, рыбе, молочных продуктах. *Медленные белки* усваиваются организмом несколько часов. Их необходимо употреблять в течении дня, оптимальнее всего перед сном, либо в том случае, когда у вас в течении длительного времени не будет возможности поесть, чтобы обеспечить процесс поступления белков в организм в течении длительного времени. Медленные белки содержатся в твороге, грибах, соевых.

Жиры – нерастворимые в воде вещества. Выполняют энергетическую, защитную, терморегуляторную функцию. Способны запастись энергией на значительно большее время, чем углеводы. Но эта энергия является медленной. Один грамм жира несет в себе 9 килокалорий. Жиров следует употреблять в пределах 1 грамма на каждый килограмм веса тела. Употреблять жиры следует во время завтрака, либо в течении первой половины дня. Перед тренировкой жиров лучше избегать, так как они могут являться причиной сонливости и тяжести в желудке, что неблагоприятно скажется на интенсивности вашей тренировки. При этом жиры можно разделить на *насыщенные* и *ненасыщенные*. *Ненасыщенные жиры* – это «хорошие» для организма жиры, так как содержат в себе Омега-3 жирные кислоты, полезные для здоровья. Ненасыщенные жиры можно найти в грецких орехах, соевых бобах, овсе, в рапсовом, льняном, оливковых маслах, рыбьем жире. *Насыщенные жиры* содержат в себе витамины группы А и D, но также содержат и вредный холестерин. Они очень питательны, и безусловно, должны присутствовать в рационе, однако таких жиров не должно быть много. Насыщенные жиры содержатся в мясе, сале, молочных продуктах. Пропорция ненасыщенных и насыщенных жиров в организме человека должна быть 60/40 в пользу насыщенных жиров.

Многие сладости, чипсы, фаст-фуд, замороженные полуфабрикаты также содержат жиры, однако это, так называемые, «*трансжиры*» – вредные жиры, употребления которых следует избегать совсем.

Углеводы – являются главным источником энергии для организма человека. Варьируя количество углеводов в нашем рационе, мы можем управлять нашей физической формой. Если съедать порядка 5-6 граммов углеводов на каждый кг веса тела, и при этом, интенсивно тренируясь, то мы будем набирать мышечную массу. Если мы ограничим потребление углеводов до 1-2 граммов на каждый кг веса тела, также не забывая о физических упражнениях – то мы будем худеть и сжигать жир. Однако для каждого человека количество потребляемых угле-

водов будет различным, в зависимости от цели, к которой вы хотите прийти, так как обмен веществ у каждого человека индивидуален. Именно большое количество потребляемых углеводов будет откладываться в виде жира. Однако и недостаток углеводов также вреден для организма, так как у вас совсем не будет энергии, начнет проявляться сильная утомляемость, понизится уровень сахара в крови. Все потребляемые углеводы имеет смысл потреблять в течение первой половины дня. Дело в том, что съедая их незадолго до отхода ко сну, вы не успеете сжечь полученную из углеводов энергию, и она останется с вами в виде подкожного жира. Углеводы бывают *простые* и *сложные*. Упор в питании следует делать именно на сложные углеводы, так как простые углеводы, скорее всего, останутся с вами в виде лишнего жира. *Сложные углеводы* содержатся во всех крупах, таких как гречка, пшеника, а также картофеле и рисе. Производные сложных углеводов это: *крахмал, клетчатка, целлюлоза, гликоген*. *Простые углеводы* (по сути, обычный сахар) содержатся в соках, фруктах, сладостях. Производные простых углеводов это *сахароза, фруктоза, лактоза, глюкоза, мальтоза*.

Чтобы понять, сколько белков, жиров или углеводов содержит тот или иной продукт, достаточно прочитать его пищевую ценность на этикетке.

Помните, что обычно пищевая ценность указывается на 100 граммов продукта. Информацию о том, как варьировать количество белков, жиров и углеводов, в зависимости от ваших целей, вы сможете найти ниже в этой главе.

Итак, для того, чтобы достигнуть идеальной для Вас физической формы (в зависимости от вашей цели), вовсе не нужно ущемлять себя в еде и отказываться полностью от любимых продуктов. На первоначальном этапе достаточно лишь немного скорректировать своё питание, вид и количество употребляемых продуктов и воды, чтобы тренировки реально приносили результат. Запомните эти десять правил, которые помогут вам в достижении результата:

Правило 1: нет алкоголю, наркотикам и сигаретам.

Это самое главное правило. Сигареты разрушают ваш организм, нарушают работу сосудов, сгущают кровь и забивают ваши легкие. С тренировками это никак не совместимо. Во время тренировки у человека, который курит сигареты или покурив незадолго до тренировки, идёт повышенная нагрузка на сердце, нарушается правильная работа сосудов, снижается выносливость, не хватает «дыхалки», а также снижается уровень мужского гормона тестостерона, который отвечает за половое влечение и рост мышечной массы. Вы становитесь неработоспособным, вялым. О каком прогрессе тут может идти речь, если идёт прямая угроза здоровью? Практически каждый человек, в школьные годы, либо в той или иной ситуации пробовал курить. Так вот: вспомните ваши ощущения, когда вы затянулись дымом в первый раз! Ваше тело словно говорило вам «что ты со мной делаешь, перестань, это убивает меня», в тот момент, когда вы кашляли и задыхались, а некоторых ещё и обильно тошнило. И ваш организм реагирует так абсолютно на каждую выкуренную сигарету! Со временем, когда вырабатывается привычка, мозг погружается в состояние ложной эйфории, появляется зависимость от никотина, которая становится все сильнее. «Расслабиться» сигарета никак не поможет, не изменилось ничего, кроме того, что вы лишний раз нанесли себе вред.

Алкоголь блокирует любой прогресс в тренировках, так как обезвоживает ваш организм и разрушает его. Он уменьшает синтез белка, который также в ответе за мышечный рост, уменьшает содержание в крови мужского гормона тестостерона, заменяя его на женский половой гормон эстроген, который превращает вас в человека с женоподобной фигурой, с пивным животом и распределением жира по женскому типу, или в особо запущенных случаях – худого запитого алкоголика. Вы этого хотите? Про вред, который алкогольные напитки наносят организму, я думаю, вы итак слышаны – повышение риска заболеваний, больная печень, зависимость, болезни желудочно-кишечного тракта, нервной системы, сердечно-сосудистой системы и, так называемое «отупление». Случаются ситуации, в которых не «пропустить рюмочку» просто невозможно, особенно, если, например, вы встречаетесь с друзьями, которых давно не видели. Однако, подумайте, что для вас приоритетнее, бокал алкоголя или сильный здоровый организм и высокие результаты в спорте и жизни?

Когда говорят что «в жизни нужно попробовать всё» обычно подразумевают наркотические средства, однако, по моему мнению, наркотики – это как раз то, чего никогда нельзя пробовать ни при каких обстоятельствах. Наркотики оказывают сильное негативное воздействие на нервную систему, поражаются все внутренние органы, головной мозг, возникают психические расстройства, человек не может нормально работать, жить, и тем более, тренироваться, идёт полное физическое и ментальное разрушение. Единственной целью человека, который пристрастился к наркотикам, является новая доза, так как многие наркотики уже с первого раза вызывают острую физическую и психологическую зависимость, избавиться от которой будет практически невозможно. Появляется полный «букет» наркомана – гепатит, ВИЧ, цирроз печени.

Правило 2: лучше кушать чаще, но меньше

Данное правило позволит вам избежать отложений лишнего жира. Когда вы распределяете суточную норму на 5-7 приемов пищи, то вы не только ускорите обмен веществ, но и усилите термогенный эффект от приема пищи, что также позволит вам не набирать лишний вес. Ещё у вас не будет энергетических провалов, и вы будете всегда чувствовать себя на энергетическом подъёме, также такой метод избавит ваш организм от необходимости выбрасывать большие дозы инсулина после редких приемов пищи. Поэтому все профессиональные бодибилдеры и пауэрлифтеры питаются не менее 5 раз в день. Разрывы между приемами пищи не должны составлять более трех часов, иначе ваш организм начнёт голодать и будет «есть» собственные мышцы в качестве подпитки энергией, а это нам совсем не нужно, независимо от того, сушитесь вы или наращиваете мышечную массу.

Правило 3: избегайте еды с большим содержанием углеводов и жиров

Такая еда неизбежно будет откладываться в жир и ваша форма будет ухудшаться. Не рекомендуется употреблять еду, в которой одновременно сочетается большое количество углеводов и жиров.

Правило 4: отказаться от перекусов ночью

Такие перекусы обернутся для вас набором жира, так как у организма не будет возможности сжечь лишний калории по той причине, что вы потом отправитесь спать, и у вас не будет никакой физической активности. Если вы просыпаетесь среди ночи разбуженные урчанием

своего желудка, напоминающем вам о том, что неплохо было бы перекусить, то это сигнал о том что вы либо недоедаете днем, либо поели последний раз задолго до того, как отправились спать. Последний прием пищи лучше ставить за час-два до отхода ко сну.

Правило 5: употребляйте углеводы в первой половине дня

Углеводы, несут в себе энергию, которая подпитывает ваш организм. И если вы наедитесь углеводами во второй половине дня, то с большой долей вероятности вы просто не успеете их сжечь, и они останутся с вами в виде лишнего жира. А вот если переставить богатую углеводами пищу на первую половину дня, то это даст вам энергию на весь день. Единственное исключение в данном правиле – это если вы тренируетесь в позднее время, и после тренировки вам нужно полноценно поесть. В этом случае прием углеводов во второй половине дня обоснован.

Правило 6: не голодать, никогда не чувствовать голод

Это правило действует всегда, независимо от того, набираете ли вы мышечную массу, работаете на силу или над рельефом тела. Нельзя позволять организму испытывать сильное чувство голода, так как в этом случае начинается так называемый «катаболизм», и ваши мышцы начинают медленно разрушаться, так как им не хватает питательных веществ и энергии для других тканей организма. Наш организм запрограммирован на выживание, и если вы будете голодать, то он будет сжигать именно мышцы, а не жир, в качестве топлива, так как в подкожном жире запасено больше энергии чем в мускулатуре.

Если вы испытываете чувство голода, то вы либо едите мало, либо делаете длительные перерывы между приемами пищи, что, конечно же, неправильно. Чувство голода может быть постоянным, если вы работаете над улучшением рельефа и сидите на низкоуглеводной диете, но даже в этом случае оно должно быть легким и не досаждать вам, в противном случае ешьте овощи и некалорийную пищу, чтобы его отбить.

Правило 7: позаботьтесь о том, чтобы есть вовремя, и то, что нужно

Если вы отправляетесь на работу или учебу, и знаете, что там у вас не будет возможности что-то купить покушать, то в таком случае лучше брать с собой еду на весь день. Упаковывать лучше всего в пищевые контейнеры, в таком виде она не займет у Вас много места. Вы строите себе идеальное тело и у вас не должно быть оправданий, чтобы не соблюдать режим и питаться неправильно или несвоевременно. Если у вас нет возможности сесть и поесть, то берите с собой еду, которую можно быстро съесть или выпить. Например, в 500 г нежирного кефира содержится приблизительно 15 грамм белка и 20 грамм углеводов, это вполне хороший вариант для перекуса. Вообще, в случае ограниченного времени, самый оптимальный вариант – это протеиновый коктейль, который снабдит ваш организм белком и полезными веществами, однако помните, что ничего не заменит полноценный прием пищи, так что постарайтесь питаться правильно и вовремя, даже если вы находитесь не дома.

Правило 8: практически невозможно одновременно сжигать жир и набирать мышечную массу

Это связано с особенностями человеческого организма. Чтобы набрать мышечную массу, необходимо, помимо силовых тренировок, получать больше калорий с пищей, чем вы расходуете за день, приблизительно на 15-25%. Чтобы сжигать лишние жировые отложения, вы должны получать меньше калорий, чем расходуете за день, приблизительно на те же 15-25%, создавая их дефицит. Если ваш вес не изменяется, то вы расходуете столько же калорий за день, сколько и получаете. Из этого делаем вывод, что сжигание жиров с одновременным набором мышечной массы практически невозможно, так как невозможно получить одновременно и больше и меньше калорий, чем вы израсходуете за день.

Правило 9: ешьте сразу после тренировки

В первые полчаса после тренировки открывается так называемое «белково-углеводное окно», когда синтез белка в мышцах резко возрастает. В этот период необходимо съесть что-то содержащие в больших количествах белки и углеводы. Углеводы восполняют затраченную на тренировке энергию, а белки будут выступать в качестве строительного материала для ваших мышц.

Правило 10: до тренировки также едим белки и углеводы

Медленные углеводы перед тренировкой обеспечат вас энергией, которая позволит вам провести тренировку качественно и с полной концентрацией. Из белка мышцы получают аминокислоты, что убережет их от распада во время тренировки.

Подводя итог, нужно сказать, что соблюдая эти основные десять правил, вы сможете привести себя в идеальную форму, однако, сколько времени на это потребуется, зависит от вашей текущей формы и готовности строго следовать этим правилам.

§ 9. Как питаться, чтобы набрать мышечную массу

Итак, как мы уже выяснили из предыдущего параграфа, именно белки, жиры и углеводы, а точнее их количество и соотношение в вашем суточном рационе и определяет вашу физическую форму. Чтобы расти, вы должны съедать больше калорий, чем тратите в течении дня. При интенсивных силовых тренировках количество потребляемого *белка* в сутки должно составлять приблизительно 1,5 – 2 грамма на каждый килограмм веса тела. Если белка будет недостаточно, то телу неоткуда будет взять строительный материал для роста мышц. Впрочем, большее количество белка также вредно, так как это вредит пищеварительной системе, да вряд ли усвоится вашим организмом. Оптимально будет укладываться именно в промежуток 1,5 – 2 грамма белка на каждый килограмм веса тела, то есть, если вы весите 70 килограмм, то в сутки вы должны получать минимум 105-140 грамм белка из потребляемой пищи.

С *жирами* всё ещё проще. Нормой употребления жиров я бы назвал приблизительно 1 грамм на каждый килограмм веса тела. Такое количество жиров необходимо для поддержания вашего здоровья.

Немного сложнее обстоит ситуация с *углеводами*. Точное их количество для набора именно сухой мышечной массы сказать сложно, так как обмен веществ у каждого человека индивидуален, и если вашей целью является именно набор сухих мышц без жира, то я советую вам попробовать следующий способ: попробуйте в течении двух недель употреблять 4 грамма белка на каждый кг веса тела (если весите, допустим, 80 килограмм, то съедайте 320 грамм углеводов в сутки, причём преимущественно сложных углеводов) и посмотрите, как изменится ваш вес и ваша физическая форма. Тут может быть три варианта развития событий:

1 вариант: *Ничего не меняется, вы, практически, не растете, чувствуете, что энергии вам явно не хватает, да и восстанавливаетесь вы, по вашему мнению, недостаточно быстро, либо вообще худеете. В этом случае, увеличьте количество употребляемых углеводов до 5 грамм на каждый килограмм веса тела, и повторите эксперимент. В случае, если ситуация не изменится, то прибавляйте ещё по грамму углеводов на каждый килограмм веса тела, пока не начнёте расти.*

2 вариант: *Вы видите улучшения в лучшую сторону, у вас прибавляется мышечная масса, настроение и самочувствие хорошее. Это то, чего мы и добивались. В этом случае всё оставьте как есть.*

3 вариант: *Вы начинаете заплывать жирком. Значит 4 грамма углеводов на каждый килограмм веса тела в сутки для вас много. Скорее всего, либо вы изначально имели склонность к полноте, либо недостаточно двигаетесь в течении дня. Урезайте количество употребляемых углеводов до 3 грамм на каждый килограмм веса тела в сутки и посмотрите, в какую сторону изменится ваша форма.*

Также, я попрошу вас не забывать, что питаться необходимо часто и понемногу, обязательно кушать сразу после пробуждения, чтобы запустить обмен веществ, кушать за полтора часа до тренировки и сразу после неё, а также за час перед отходом ко сну. Такое питание позволит вам не испытывать чувство голода в течении дня и равномерно подпитывать ваш тренирующийся организм. Также не забывайте пить достаточно воды.

§ 10. Как питаться, чтобы сбросить вес.

Если для набора мышечной массы вы создавали избыток калорий в своём рационе, то для сброса лишнего веса, наоборот, должен создаваться их дефицит. Иными словами, в течении дня вы должны сжигать больше калорий, чем у вас поступило с пищей. Однако и здесь есть свои нюансы, о которых мы с вами поговорим в этом параграфе. Если просто урезать до минимума свой рацион, то вместе с жиром будут сжигаться и мышцы, а потом, когда вы вернетесь к своему привычному для вас рациону, именно жир в первую очередь и вернется, так как человеческое тело направлено на выживание, и в первую очередь будет запасать именно жировую массу. Соответственно, выйдя из такой диеты, через некоторое время жир вернется, а мышцы – нет. Выглядеть, соответственно, вы будете ещё хуже, чем до диеты, да и чувствовать себя вы тоже будете хуже.

Так как же построить свое питание, чтобы сжигать именно лишний жир? Отвечаю: когда вы занимаетесь жиросжиганием, вы должны помнить ещё об одной цели – о сохранении

мышечной массы. Это возможно, если вы будете тренироваться также интенсивно, как и на этапе набора мышечной массы, будете стараться удерживать ваши силовые показатели, и естественно, будете заниматься кардионагрузками, так как они ускорят процесс жиросжигания, благодаря тому, что вы также будете расходовать калории во время кардиотренировок. В питании будем регулировать только количество углеводов. Если уровень потребляемых белков и жиров можно особо не трогать, и оставить всё как есть (1,5 – 2 грамма белка на каждый килограмм веса тела, и до 1 грамма жира на каждый килограмм веса тела), то углеводы придется сократить до 1-2 граммов на каждый килограмм веса тела. Таким образом, если вы весите 90 килограмм, то нужно будет употреблять 90-180 грамм углеводов. Здесь также возможны три варианта развития событий:

1 вариант: *если вы теряете в весе более одного килограмма в неделю, то с уверенностью можно сказать, что сбрасываете ещё и мышечную ткань, а это нам вовсе не нужно. В этом случае прибавьте 0,5 грамма углеводов на каждый килограмм веса тела и следите за динамикой.*

2 вариант: *если вы практически не теряете вес, то уменьшите количество углеводов на 0,5 грамма на каждый килограмм веса тела, пока не появится результат.*

3 вариант: *вы теряете 0,5 – 1 кг массы тела в неделю. Это и является главной вашей задачей на сушке – стремиться к снижению именно жировой массы тела на 0,5 – 1 кг в неделю. При этом нужно учитывать, что в первые дни или даже недели вашей жиросжигающей диеты вы можете потерять большое количество веса за счёт воды, часть которой покинет вас как только вы решите подсушиться.*

Таким образом, подводя краткий итог, следует сказать, что за весом и за своим рационом во время сушки необходимо наблюдать особо пристально. Не забывайте, что нежелательно держать жиросжигающую диету больше двух месяцев (8 недель), так как организм адаптируется и к такой диете, и со временем процесс сгонки жира замедляется. Если вам требуется сбросить более 10-15 кг, то здесь тоже есть своя хитрость. После 8 недель сушки, сделайте перерыв и вернитесь на две-три недели к своему обычному рациону, а потом опять начинайте сушку на 8 недель. Естественно, во время таких двух-трех недельных выходов из сушки возвращения к своему обычному рациону часть веса будет возвращаться обратно, но только часть! В идеале вы должны скинуть 8 килограмм за сушку, затем во время перерыва наберете 2-3 кг, а потом опять сбрасываете 8 кг во время сушки, и процесс снова повторяется. Здесь важны постепенность и постоянство. Не торопите результаты – они обязательно придут, если вы всё делаете правильно. Придерживаясь такой тактики, вы будете сжигать жир длительное время и обойдётесь минимальными потерями мышечной массы. Не забывайте, что углеводы на сушке нужно употреблять в первой половине дня, причем это должны быть исключительно сложные углеводы. Для оптимального результата потребуется разделить весь ваш суточный рацион на 6-7 приемов пищи, это потребуется также и для того чтобы вас не мучило чувство голода.

§ 11. Сколько пить воды?

Организм взрослого человека приблизительно на 65% состоит из воды. Потеря организмом воды в больших количествах крайне нежелательна, так как приведёт к различным нарушениям в работе его систем. Если человек лишается 1% воды, то он начинает испытывать чувство

жажды. При потере 4-5% человек испытывает головную боль, работоспособность снижается на 30%. Потеря же 20% воды и более ведет к смерти.

Однозначного ответа вопрос «сколько нужно пить» дать нельзя, так как норма расхода воды индивидуальна для каждого человека, и зависит от таких факторов как вес, физическая активность в течении дня, пол, возраст, и так далее. Обычно называется цифра в 1 литр воды на каждые 30 кг массы тела. Однако имеет смысл придерживаться следующих правил потребления воды:

Правило 1: *вы никогда не должны чувствовать жажду*

Правило 2: *вы обязательно должны пить во время силовой тренировки, чувство жажды, как я уже говорил в первом пункте – недопустимо.*

Правило 3: *во время тренировки вы должны выпивать количество воды, эквивалентное потере веса после тренировки*

Правило 4: *пейте понемногу в течение дня.*

Правило 5: *Учитывайте температурный режим: в очень жаркую погоду расход воды будет увеличиваться, поэтому в жару пейте больше воды.*

Правило 6: *в условиях тяжелой физической или умственной работы пейте больше воды.*

Правило 7: *лимонад, соки, кола и другие сладкие напитки это не питьё, это еда, состоящая из простых углеводов. Откажитесь от них совсем.*

Правило 8: *кофе и чай – это не вода. Они являются скорее, диуретиками, и наоборот, выводят воду из организма. По возможности, пейте их реже.*

Правило 9: *если проснулись ночью, обязательно выпейте стакан воды, так как ночью организм продолжает терять воду.*

Правило 10: *не следует запивать еду водой. Гораздо разумнее и полезнее будет выпить стакан воды за 15 минут до приема пищи.*

Мышечная деятельность всегда приводит к обезвоживанию организма, поэтому пить во время тренировки не только можно, но и нужно. Лично я во время силовых тренировок выпиваю порядка 750 грамм воды в час, для меня это оптимальное количество воды, однако есть и пара других способов посчитать, сколько именно вам нужно пить.

Первый способ: это сравнить свой вес до силовой тренировки и после неё. Ушедший после тренировки вес, это и есть недостающая вода.

Второй способ: это первое правило потребления воды, которые я выделил в списке: «вы никогда не должны чувствовать жажду». Пейте воду перед каждым подходом. Также я рекомендую выпивать 400-500 мл воды перед началом тренировки, чтобы питать мышцы и обеспечить себе «водную подушку», а во время нагрузки пополнять уходящую с потом и дыханием воду.

§ 12. Как совместить питание и тренировки?

Здесь я приведу приблизительный план приемов пищи для достижения максимального результата в ваших тренировках с пояснениями. Итак, конструкция дневного плана такая:

07:15. *Завтрак почти сразу после пробуждения. Он должен быть полноценным и включать в себя белки, жиры и углеводы. Это самый важный прием пищи, завтрак запустит ваш обмен веществ и даст вам энергию на утро.*

10:00. *Второй завтрак. Должен нести в себе медленные белки и углеводы, чтобы дать энергию и подпитывать ваше тело на протяжении дня.*

13:00. *Обед. Должен содержать белки, жиры и углеводы. Если вы занимаетесь жиросжиганием, то углеводов здесь быть не должно, в этом случае последний прием углеводов происходит во время второго завтрака.*

16:00. *Питание за полтора часа перед тренировкой. Обязателен прием белка, нежелательно употреблять жиры. Углеводы едим только в том случае, если не находимся на сушке, или если ваша тренировка проходит в первой половине дня.*

С 17:30 до 18:30. – Тренировка

18:45. *Сразу после тренировки выпейте порцию протеина, литр молока, или белково-углеводную смесь. Если вы находитесь на сушке, то съешьте не более 20-30 грамм углеводов, так как в течении 20-40 минут после тренировки открывается белково-углеводное окно, когда мышцы впитывают в себя питательные вещества.*

19:30. *Ужин. Старайтесь съесть белковую пищу, избегайте любых углеводов.*

22:00. *Ужин за час до отхода ко сну. Употребите пищу, состоящую из медленных белков. Углеводы и жиры категорически недопустимы.*

Этот план питания, который я здесь привел в качестве примера, вовсе не является идеальным. Идеального способа сделать что-либо не существует, равно как и составить универсальный план питания который бы подошёл всем – вы вполне можете его подкорректировать под свой режим дня и свои цели.

Если ваша тренировка проходит в утренние часы, то план питания будет приблизительно следующим:

07:15. *Завтрак почти сразу после пробуждения. Он должен быть полноценным и включать в себя белки, жиры и углеводы. Это самый важный прием пищи, завтрак запустит ваш обмен веществ и даст вам энергию на утро.*

10:00. *Питание за полтора часа перед тренировкой. Обязателен прием белка и медленных углеводов. Жиры не употребляем.*

С 11:30 до 12:30. Тренировка

12:45. Сразу после тренировки выпейте порцию протеина, литр молока, или белково-углеводную смесь. Если вы находитесь на сушке, то съешьте не более 20-30 грамм углеводов, так как в течение 20-40 минут после тренировки открывается белково-углеводное окно, когда мышцы впитывают в себя питательные вещества.

13:30. Обед. Должен содержать белки, жиры и углеводы. Если вы занимаетесь жиросжиганием, то углеводов здесь быть не должно, в этом случае последний прием углеводов происходит во время второго завтрака.

16:30. Полдник. Старайтесь съесть белковую пищу, допустимо немного жиров. Избегайте углеводов.

19:30. Ужин. Старайтесь съесть белковую пищу, избегайте любых углеводов.

22:00. Ужин за час до отхода ко сну. Употребите пищу, состоящую из медленных белков. Углеводы и жиры категорически недопустимы.

§ 13. Как питаться, если нет времени готовить правильную еду?

Естественно, у каждого из нас есть свои дела, которые занимают какую-то часть нашего времени, и так случается, что сил и возможностей приготовить себе правильную еду просто нет. Такие случаи правильнее всего постараться предвидеть заранее, и взять еду с собой в пищевом контейнере, если вы находитесь не дома. Но если важные дела застали вас врасплох, а соблюдать режим питания всё-таки нужно, то здесь на помощь придут следующие советы:

Правило 1: если пришлось обедать в столовой или в фаст-фуде, то старайтесь выбрать белковые продукты, не содержащие тесто или панировку. Также рассчитайте для себя их калорийность и содержание в них тех или иных нутриентов, учитывая размер порции.

Правило 2: если поблизости есть супермаркет, то можете приобрести в нем уже приготовленную пищу (только будьте внимательны, и не съешьте просроченные или залежавшиеся продукты), если таковых нет, то на помощь придут молочные продукты.

Правило 3: также вам может помочь протеиновый коктейль, который вы можете взять с собой, и выпить его, если нет времени на полноценный прием пищи. Такие коктейли продаются в магазинах спортивного питания, и состоят преимущественно из белка.

§ 14. Если сильно хочется есть, но ты на диете

Если вы хоть раз в жизни ограничивали себя в питании, то наверняка, это чувство вам знакомо. Как правило, особенно сильно оно разгуливается под вечер, и становится сложно удержаться, чтобы не нарушить свой режим. В этом случае вам придут на помощь продукты, которые содержат очень мало калорий. Ими можно насытиться и на некоторое время обмануть свой желудок, не съев лишнего. Вот список таких продуктов:

Вода

Зелень: сельдерей, салат корн, брокколи, шпинат, кориандр, спаржа.

Овощи: перец, капуста, стручковая фасоль, редиска, редька, кабачок, морковь, свекла.

Фрукты и ягоды: лимон, брусника, грейпфрут, лайм, ежевика, клюква, ананас.

Тем не менее, это не значит, что можно сидеть на диване и поглощать клюкву. Вышеперечисленные продукты допустимо употреблять лишь в небольших количествах, которые помогут немного перебить чувство голода, в том случае, если вы сушитесь, и особенно следите за количеством белков, жиров и углеводов в своем рационе.

§ 15. Как заставить себя есть, если есть, совсем не хочется?

Этот вопрос часто задают новички, которые пытаются набирать мышечную массу. Здесь я могу предложить два варианта решения этой проблемы:

1 вариант: Постепенно увеличивайте количество приемов пищи в день до 6-7. Помните, что есть нужно часто, но понемногу.

2 вариант: С каждым приемом пищи накидывайте дополнительное количество калорий, пока не достигните оптимального количества белка, жиров и углеводов в вашем рационе, в зависимости от поставленной цели. Желудок будет растягиваться, и со временем, вы будете есть больше, чем обычно. Кстати, на сушке, когда вы едите меньше, желудок наоборот уменьшается в размерах.

Большое значение имеет и психологическая составляющая: если незадолго до приема пищи просматривать картинки с едой, то желудок начнет активнее вырабатывать желудочный сок, и ваш аппетит будет сильнее.

§ 16. Когда есть, что есть, сколько есть

Вот эти продукты должны составлять основной костяк вашего рациона, так как содержат в себе большое количество белка. Содержание нутриентов рассчитывается на 100 грамм продукта.

Продукт

Белки

Жиры

Углеводы

Баранина

15-18 г

18-20 г

Не содержит

Говядина

16-20 г

7-15 г

Не содержит

Индейка

15-20 г

1-11 г

Не содержит

Кефир, молоко 1%

2,8-3 г

1 г

4-4,7 г

Куриная грудка

22 г

2 г

Не содержит

Мидии

8-10 г

1-2 г

Не содержит

Рыба нежирная

15-23 г

1-8 г

Не содержит

Соя

33-36 г

18 г

27-30 г

Сыр

16-25 г

20-30 г

Не содержит

Творог 0%

18 г

Не содержит

2 г

Утка

12-14 г

27-30 г

Не содержит

Яйцо куриное

12 г

10 г

1 г

В следующей таблице вы найдёте продукты, содержащие полезные растительные и животные жиры:

Продукт

Белки

Жиры

Углеводы

Авокадо

2 г

20 г

6 г

Арахис (семена)

26 г

46 г

10 г

Масло оливковое

Не содержит

99 г

Не содержит

Масло рапсовое

Не содержит

99 г

Не содержит

Молоко коровье цельное

2,8-3 г

3,2 г

4-4,7 г

Орех кедровый

13 г

68 г

13 г

Печень трески

4-5 г

65 г

1-2 г

Рыба жирная

14-21 г

8-25 г

Не содержит

Сыр

16-25 г

20-30 г

Не содержит

Яйцо перепелиное

11 г

13 г

Не содержит

А теперь к углеводам. Из этой главы стало понятно, что углеводы нам нужны сложные. Вот в каких продуктах их можно найти:

Продукт

Белки

Жиры

Углеводы

Геркулесовая каша на воде

13 г

6 г

66 г

Горох вареный

6 г

Не содержит

10 г

Гречка

4 г

1 г

22 г

Картофель

2 г

0,5 г

16-17 г

Кукуруза вареная

4 г
2,5 г
22 г

Макароны
3 г
1 г
23 г

Овсянка
12 г
6 г
65 г

Пшенная каша
4,7 г
1 г
26,1 г

Рис белый
6-7 г
1 г
79 г

Рис бурый
7-8 г
1-2 г
73 г

Спагетти
10 г
1 г
71-73 г

Ячневая каша на воде
2,5 г
0,5 г
16 г

Итак, теперь, когда мы разобрались с тем, в каких продуктах можно найти те или иные нутриенты, возникает вопрос о том, как же составить свой рацион питания таким образом, чтобы достичь ту или иную цель. На первых порах вам неизбежно придется подсчитывать белки, жиры и углеводы, однако со временем вы научитесь делать это на автомате, и сами сможете выстраивать и корректировать своё питание в зависимости от ваших целей. Ниже я привел несколько примерных планов по питанию для разных целей. Эти планы питания рассчитаны на человека, весящего 70 килограмм. Вам придется немного подкорректировать их под собственный вес.

Набор мышечной массы или силы (расчетный вес тела – 70 кг.)

Белки: 2 – 2,5 г на каждый кг веса тела.

Жиры: 1 г на каждый кг веса тела.

Углеводы: около 4 г на каждый кг веса тела.

Завтрак:

Гречневая каша с маслом 100 грамм

Ломтик ржаного хлеба 50 грамм

Второй завтрак:

Рыба нежирная 200 грамм

Рис бурый 150 грамм

Овощной салат 150 грамм

Обед:

Мясо нежирное 100 грамм

Гречневая каша на воде 100 грамм

Перед тренировкой:

Кефир 1% 0,5 литра

Банан 75-100 грамм

После тренировки:

Молоко 2,5% 0,5 литра

Два банана 150-200 грамм

Ужин:

Яичные белки 3 штуки 70-75 грамм

Овощной салат 200 грамм

Ужин за час отхода ко сну:

Творог 0% 250 грамм

Сжигание жира или сушка (расчетный вес тела 70 кг,) Белки: 2 г на каждый кг веса тела.

Жиры: 0,5 г на каждый кг веса тела.

Углеводы: 2 грамма на каждый кг веса тела.

Завтрак:

Ломтик ржаного хлеба 100 грамм

Омлет с молоком 150 грамм

Овсяная каша на воде 200 грамм

Второй завтрак:

Куриная грудка на пару 200 грамм

Гречневая каша на воде 200 грамм

Овощной салат 100 грамм

Перед тренировкой:

Кефир 0% 500 грамм

После тренировки:

Шесть яичных белков 135-150 грамм

Ужин за час отхода ко сну:

Творог 0% 250 грамм

Бюджетный и упрощенный вариант питания на набор мышечной массы (расчетный вес тела 70 кг)

Белки: 2 г на каждый кг веса тела.

Жиры: до 1 г на каждый кг веса тела

Углеводы: не менее 4 г на каждый кг веса тела.

Завтрак:

Овсяная каша на молоке 200 грамм

Масло сливочное 60% 50 грамм

Второй завтрак:

Гречневая каша с маслом 200 грамм

Обед:

Куриная грудка вареная 200 грамм

Картофель вареный 200 грамм

Перед тренировкой:

Рис белый вареный 200 грамм

Сразу После тренировки:

Молоко 2,5% 500 грамм

Ужин:

Куриная грудка вареная 100 грамм

Овощной салат 100 грамм

Ужин за час отхода ко сну:

Творог 0% 250 грамм

В дни без тренировок, в случае, если вы работаете на массу или силу, съедайте углеводов на 50 г меньше. Если вы на сушке, то оставьте всё как есть.

§ 17. «Полезная» домашняя еда

Я уверен, что дойдя до этого параграфа, вы уже уяснили для себя как вам необходимо питаться, однако придерживаться необходимого плана по питанию не так уж и легко, особенно когда вокруг много всяких вкусностей, которые так и просятся в рот. Даже, казалось бы, обычные домашние продукты, такие как манты или котлеты, таят в себе угрозу для вашего здоровья и вашей фигуры. Большая часть домашней еды содержит в себе слишком много калорий, которые складываются из трансжиров и углеводов. Решение здесь простое: на первых этапах считайте свои калории, читайте на этикетках или смотрите в интернете, сколько граммов белков, углеводов и жиров содержит в себе тот или иной продукт. Со временем, у вас должно выра-

ботаться своё меню, которое будет полностью покрывать ваши потребности в тех или иных нутриентах, в зависимости от ваших целей, и вы сами сможете управлять своей физической формой. Однако белки, жиры и углеводы, это ещё не всё. Организму человека также требуются витамины и минералы. Об этом читайте в следующем параграфе.

§ 18. Витамины и минералы

Витамины - это биологически-активные соединения, которые необходимы организму человека для поддержания жизнедеятельности и здоровья в целом. Витамины организм не вырабатывает, они поступают только со съедаемой пищей или приемом медицинских препаратов. Потребность в витаминах у тренирующихся людей значительно возрастает, в связи с активной мышечной деятельностью. Однако не каждая пища способна дать нам витамины. Однако следует знать некоторые правила в правильном употреблении витаминов. Ниже я привёл таблицу, в которой указано какой витамин за что отвечает, и из какой пищи его можно получить, не прибегая к аптечным добавкам.

Витамин
Зачем нужен
Суточная потребность
Симптомы нехватки
Откуда получить

В1

Регулирует углеводный обмен

2-3 мг

Утомляемость, раздражительность, нарушение двигательных функций и работы сердца.
--

Молоко, свинина, яйца, овес, гречиха, морковь, шпинат, бобы, горох.

В2

Отвечает за клеточное дыхание, белковый и углеводный обмен.

3-4 мг

Авитаминоз.

Яйца, молочные продукты, сердце млекопитающих, хлеб, крупы.

В3

Расширяет сосуды, участвует в образовании гемоглобина и производстве энергии. Требуется для обмена аминокислот.

10-30 мг

Упадок сил, повреждения кожи, прекращение роста, потеря веса, язвы желудка и кишечника.

Мясо, фасоль, ржаной хлеб, картофель.

В5

Нужен для создания жирных кислот и холестерина, также нормализует обмен веществ

4-8 мг

Судороги, боли в суставах, выпадение волос.

Мясо, печень, бобовые, рис, грибы

В6

Участвует в обмене белков и жиров, регулирует деятельность нервной и пищеварительных систем

1,6-2 мг

Кожные болезни, утомляемость, тошнота, анемия, исчезновение аппетита

Орехи, проросшая пшеница, отруби, мясо.

В7

Метаболизм белков, жиров и углеводов

50-120 мкг

Выпадение ногтей, волос, сухость кожи, боли в мышцах, тошнота.

Дрожжи, бобовые, орехи, злаки, желтки куриных яиц, печень животных.

В9

Образование и сохранность новых клеток, укрепляет иммунитет и сердечно-сосудистую систему.

400 мкг

Развитие атеросклероза, инсульта, инфаркта.

Бобовые, дрожжи, печень животных, морковь, орехи, морепродукты, молочные продукты.

В12

Создает оптимальные условия для усвоения организмом жира из пищи, регулирует углеводный обмен.

10-20 мг

Ослабление иммунитета и процессов кроветворения, анемия

Мясо, печень, яйца, моллюски

С

Активация ферментов, синтез белков, регенерация тканей, образование стероидных гормонов. Антиоксидантные свойства.

100-300 мг

Снижение сопротивляемости организма к инфекциям, при длительном отсутствии – цинга.

Красный перец, фрукты, картофель.

N

Необходим для нормального функционирования печени

30 мг

Поражение сосудов, накопление лишнего жира, нарушения работы печени.

Говядина, яйца, молочные продукты, бобовые.

P

Сопутствует витамину С в пищевых продуктах.

40-130 мг

Повышение ломкости капилляров.

Черная смородина, шиповник, цитрусовые, гречиха.

A

Способствует повышению гликогена в мышцах и печени, участвует в обмене белков и жиров, поддерживает остроту зрения.

1-2 мг

Нарушение зрения.

Печень, рыба, яйцо, сыр, сливочное масло.

Е

Регулирует тканевое дыхание, обмен белков, синтез креатин фосфата, является антиоксидантом.

50-150 мг

Нарушение процессов размножения.

Салат, капуста, растительные масла.

D

Регулирует фосфорно-кальциевый обмен в организме.

0,025 мг

Задержка роста, искривление костей, ухудшается работа гипофиза и щитовидной железы.

Рыбий жир, молоко, печень, желтки яиц, солнечный свет.

K

Регулирует свертываемость крови и участвует в процессах окислительного фосфорилирования.

10-15 мг

Понижение свертываемости крови, кровоизлияния.

Капуста, крапива, томаты, печень животных.

Витамины А, Е, D, К, а также Омега-3, Омега-6, Омега-9 (разновидности ненасыщенных жирных кислот) являются *жирорастворимыми*, то есть организм может запастись их, в отличие от *водорастворимых*. *Водорастворимыми* являются все витамины группы В, С, Р, N, U.

Также, из вышеприведенной таблицы, можно отметить, что большая часть витаминов содержится не в овощах и фруктах, а, в казалось бы, привычных продуктах, которые употребляет человек каждый день. Вообще, в питании спортсмена, должно быть как можно меньше пищи, содержащей ГМО, канцерогены и другие добавки, включая ароматизаторы и красители. Тренирующемуся организму нужна экологически чистая и здоровая пища, так как тело испытывает нагрузки, и в это время оно особенно требовательно к питанию и усваивает большую часть принятой пищи, чем не тренирующийся организм.

Но организму человека, помимо витаминов нужны также и *минералы* – это *макроэлементы и микроэлементы*, которые можно получить с пищей. К *макроэлементам* относятся железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор и хлор. А к *микроэлементам* – йод, фтор и цинк. Про их роль и функции, я расскажу в нижеприведенной таблице.

Минерал

Зачем нужен

Суточная потребность

Симптомы нехватки

Откуда получить

Железо

Участвует в образовании гемоглобина, миоглобина, ферментов аэробного окисления
10-20 мг

Слабость, утомляемость, развитие железодефицитной анемии

Свиная печень, говяжья печень, мясо, чечевица

Йод

Участвует в процессе синтеза тироидных гормонов, которые производит щитовидная железа. От них зависит частота сердечных сокращений, количество запасаемой в виде подкожного жира энергии.

150-200 мг

Нарушение обмена веществ, усталость, снижение иммунитета

Морская капуста, морепродукты, яйца, говядина, молоко

Калий

Принимает участие в передаче нервного импульса, в реакциях синтеза гликогена, белка, АТФ, креатин фосфата. Нормализует давление крови.

2-3 г

Апатия, мышечная слабость, судороги, отеки, нарушения пищеварения

Курага, урюк, абрикосы, орехи, картофель, шпинат

Кальций

Составляет основу костной ткани, способствует выведению воды из организма, регулирует процессы мышечного сокращения и свертываемости крови.

1-1,5 г

Повышение хрупкости костей, судороги мышц, нарушения эмоционального состояния

Сыры, орехи, соя, молочные продукты, кунжут

Магний

Необходим при синтезе ацетилхолина, белковом обмене, при синтезе и сокращении АТФ, мышечном сокращении и регуляции работы сердца.

400-700 мг

Дефицит солей магния приводит к задержке роста костей в длину и ширину, жировой инфильтрации печени и к другим негативным изменениям.

Пшеничные отруби, орехи, бобовые, различные крупы, рис, молочные продукты, шпинат

Натрий

Участвует в регуляции кровяного давления, водного обмена (задерживает воду), активации пищеварительных ферментов.

1,2-2,0 г

Уменьшение количества воды в организме, утомляемость, слабость, расстройство пищеварения

Поваренная соль, сельдь, шпинат, яйца, сельдерей, сыр, мясо.

Сера

Необходима для синтеза белков, гормонов, некоторой части витаминов

1-1,5 г

Нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, боли в мышцах и суставах, аллергические реакции

Мясо, молочные продукты, морепродукты, яйца, бобы, крупы, орехи

Фосфор

Отвечает за умственную и мышечную деятельность и жизнеспособность организма.

1-1,5 г

Онемения и нарушения чувствительности, слабость, усталость, боли в костях и суставах

Зерновые культуры, бобовые, индейка, телятина, говяжья печень, морепродукты

Фтор

Участвует в образовании костной ткани и зубной эмали, способствует росту волос и ногтей. Также поддерживает иммунитет.

1,5-5 мг

Кариес, остеопороз, облысение

Морепродукты, грецкие орехи, петрушка, молоко

Цинк

Необходим для роста организма, процессов заживления ран, нормализации иммунитета. Входит в состав молекулы инсулина, которая регулирует обмен углеводов.

10-15 мг

Ослабление иммунной системы, плохое заживление ран, нарушение координации, тремор, сыпь, стоматиты

Устрицы, морепродукты, мясо, печень, грибы, арахисовое масло

Хлор

Сохраняет упругость мышц и гибкость суставов. Поддерживает работу кровеносной системы, синтезирует соляную кислоту в желудке, нормализуя пищеварение.

Не менее 4 г

Мышечная слабость, нарушения ритма сердца, нарушения пищеварения

Поваренная соль, яйца, молочные продукты, мясо, курица, морепродукты

Внимание! Вся информация о витаминах и минералах представлена ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ. Устанавливать избыток или недостаток какого-либо витамина или минерала может только врач, скорее всего, если вы нормально питаетесь и чувствуете себя хорошо, то в ваш организм поступает достаточное количество витаминов и их дополнительный прием не требуется.

§ 19. Подробнее о спортивном питании, нужно ли оно вам на самом деле?

Если следовать всем рекомендациям, описанным в этой книге, то дополнительные добавки в виде спортивного питания вам не потребуются, однако некоторые виды спортивного питания могут вам пригодиться в тех или иных случаях, даже если вы просто занимаетесь со своим весом и поддерживаете форму.

В этой таблице я перечислил виды спортивного питания, которые могут вам помочь, однако повторяю ещё раз, их использовать можно только как добавку к пище, ни в коем случае не заменяя еду, да и то, на начальном этапе это вам не нужно. Спортивное питание разрешено, и не имеет ничего общего с допингом.

Вид спортивного питания

Зачем его употреблять?

Когда его употреблять?

Сывороточный протеин

Спортивная добавка, содержащая, в основном, белок, который необходим для строительства новых мышц. Рекомендуется употреблять в том случае, если вы, по каким-либо причинам, не можете получить из обычной пищи достаточное количество белка

После тренировки, вместе с другой пищей, между приемами пищи.

Казеиновый протеин

Это вид долго усвояемого протеина, который способен насыщать ваши мышцы белками в течении нескольких часов.

Перед сном, в случае длительных перерывов между приемами пищи.

Гейнер

Это высококалорийный углеводно-белковый продукт, назначением которого является набор массы (как мышечной, так и общей). Полезно будет употреблять данный вид спортивного питания в том случае, если у вас по каким-либо причинам не получается набирать достаточное количество калорий вместе с обычной пищей.

Перед тренировкой, после тренировки, в первой половине дня.

Аминокислоты ВСАА

Это структурные элементы белка, то есть расщепленный белок. Но здесь следует отметить, что выпить аминокислоты – не то же самое что принять порцию протеина. Задачей аминокислот ВСАА является поддержание мышечной массы во время сушки, ускорение восстановления мышц после тренировки замедление катаболических процессов в организме. ВСАА состоят из трех незаменимых (не синтезируемых организмом) аминокислот – изолейцина, лейцина и валина.

Перед тренировкой, после тренировки, в течении дня.

Креатин

Креатин – это азотсодержащая карбоновая кислота, которая требуется для энергетического обмена и двигательной деятельности. Дополнительный прием креатина увеличивает силу и выносливость, задерживает воду в организме и помогает увеличить мышечную массу.

Утром, перед тренировкой, после тренировки, в течении дня.

Глютамин

Глютамин – это одна из входящих в состав белка аминокислот. В спорте он может помочь тем, что помогает восстановиться после тяжелых физических нагрузок, улучшает иммунитет и помогает предотвратить перетренированность.

Незадолго до приема пищи, после тренировки, перед сном.

Жиросжигатели

Жиросжигатели – это добавки, предназначенные для снижения массы тела человека или его жировой массы. Существует множество видов жиросжигателей, каждый из которых может

действовать по-разному. Например, «термодженики» повышают температуру тела, увеличивая тем самым скорость обмена веществ; «блокаторы калорий» препятствуют усвоению жиров или углеводов.

Следуйте рекомендациям на упаковке.

Витамины

Витамины являются неотъемлемой частью питания спортсмена. Это биологически-активные соединения, необходимые для поддержания жизнедеятельности организма. Витамины не синтезируются организмом человека и поступают вместе с пищей или специальными добавками.

Следуйте рекомендациям на упаковке.

Изотонические

напитки

Изотонические напитки – это напитки, помогающие организму восстановить его естественный водно-солевой баланс. Ценность изотоников возрастает в случае длительной активности человека, когда вместе с потом из организма уходят необходимые соли.

До тренировки, во время тренировки, после тренировки, в течение дня.

Заменители

пищи

Заменители пищи – это препараты, содержащие в себе оптимальное соотношение нутриентов и витаминов, способные заменить прием пищи. Использовать их допустимо только в том случае, если у вас нет возможности нормально поесть. Заменять ими обычную еду нежелательно.

В течение дня вместо приема пищи.

Бустеры

тестостерона

Бустеры тестостерона – это добавки, которые увеличивают естественную выработку мужского полового гормона тестостерона, что помогает увеличить скорость роста мышечной массы.

В пиковые часы выброса тестостерона (лучше всего сразу после пробуждения).

Предтренировочные комплексы

Суть любого предтренировочного комплекса – повысить продуктивность предстоящей тренировки, путем повышения энергии и активности у спортсмена. Иными словами это своеобразный «спортивный энергетик».

За 30-60 минут перед тренировкой.

L-карнитин

L-карнитин – это препарат, помогающий сжигать лишний жир, увеличить уровень энергии и оптимизировать метаболизм.

Утром, перед тренировкой.

Анаболические комплексы

Анаболические комплексы – это разнообразные натуральные добавки, предназначенные для увеличения роста мышечной массы, однако, могут иметь побочные эффекты.

Следуйте рекомендациям на упаковке.

§ 20. «Чудо-таблетки» для роста мышц

Всемирная паутина кишит различными сайтами, которые предлагают различные БАДы, добавки и таблетки, которые помогут вам нарастить 10 килограмм мышц в месяц без всяких усилий! Казалось бы, весьма заманчивое предложение. Но здесь стоит порассуждать на тему «А почему тогда все это не заказывают и не становятся мускулистыми качками?». А потому, что так не бывает. Процесс построения мышц весьма длительный, и никаких волшебных таблеток, съев которые, вы бы вмиг сделались большим и сильным не бывает, да и никогда не появится. Поэтому не стоит обольщаться и покупать сомнительные вещества, которые не то что вам не помогут, но и могут нанести ущерб вашему здоровью. Не обманывайте себя, построение мышц обязательно требует интенсивных тренировок и правильного режима питания и отдыха. Иного способа достичь результата не существует. «А как же те здоровенные парни из чемпионатов по бодибилдингу, которые сидят на стероидах?» Отвечаю: та форма, которую они показывают нам на телеэкранах и обложках модных фитнес-журналов недолговременна, долго находиться в столь сухой форме невозможно. Если вы мне не верите, то найдите в интернете фотографии бодибилдеров в межсезонье. Это и есть их повседневная форма, когда они набирают мышечную массу. К соревнованиям же они садятся на строжайшую диету и обезвоживаются, благодаря чему и выглядят такими рельефными, однако это опасный для здоровья процесс и находиться в таком состоянии можно лишь несколько дней, любителям делать этого не нужно! «А если я начну принимать стероиды, я стану таким же, как они?». Отвечаю: с вероятностью 99% что нет. Даже и близко. Стероиды не сделают из вас чемпиона. Чемпионом вас способен сделать лишь ваш характер, упорство, дисциплина и настойчивость.

Никакие вещества не сделают вас качком и не заменят тяжелых тренировок.

Стероиды лишь помогают организму восстанавливаться и быстрее наращивать мускулатуру, но они также могут нанести непоправимый вред здоровью. Профессиональные спортсмены принимают стероиды после консультаций со спортивными врачами, сдачей необходимых анализов и т.д. Человеку, который занимается и тренируется для себя, это совершенно не нужно, поэтому самым разумным решением будет не употреблять их без крайней необходимости.

§ 21. Постепенный прогресс в тренировках и питании

Если вы только начинаете свой тренировочный путь, то на первом этапе самое лучшее, что вы можете сделать, это установить в какой спортивной форме вы находитесь в данный момент. Начинать полноценные тренировки с собственным весом имеет смысл только тогда, когда вы в состоянии спокойно отжаться или подтянуться несколько раз. Если это даётся вам тяжело, то, возможно, дело в вашем избыточном весе, который присутствует у вас на данный момент. Идеального соотношения роста и веса не существует, есть только процент подкожного жира. Два разных человека с одинаковым ростом и массой тела могут иметь различный процент жира в организме. Возьмем двух мужчин возрастом 25 лет, ростом 175 см и весом 90 кг. Если, допустим, у первого процент жира в организме составляет всего 8-10%, то он будет выглядеть рельефным и накаченным. Большая часть массы тела у него будет приходиться на

мускулатуру. Второй же человек, с 20% подкожного жира, и, соответственно, меньшим количеством мышц, будет просто похож на толстяка. Определяющим параметром тут будет именно процент подкожного жира. Понять, нужно ли вам начинать сбрасывать вес, можно, если измерить толщину кожной складки по методу, описанному в третьем параграфе.

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.