

Как выбрать тренера

Самостоятельно тренироваться

Резко улучшить своё качество жизни

Здоровая спина, молодость и сила



12+

THE ФИТНЕС НОМО САРИЕНС

Учебник

Алексей Копылов

Алексей Копылов

The фитнес Homo Sapiens

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Копылов А.

The фитнес Homo Sapiens / А. Копылов — «ЛитРес: Самиздат»,
2020

Учебник по фитнесу. Первое издание содержащие полную информацию о том как: самостоятельно тренироваться эффективно и безопасно, питаться, выбрать фитнес клуб, найти хорошего тренера, не потеряв, при этом, деньги, время и здоровье. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Алексей Копылов

The фитнес Homo Sapiens

На обложке книги использован фрагмент послания внеземным цивилизациям, которое с 1972 года бороздит просторы космического пространства в поисках разумной (sapiens) жизни на межпланетной станции Пионер – 10.

Предисловие.

Финальная часть учебника Фитнес Homo Sapiens создаётся в период мировой пандемии Коронавируса COVID-19. Сегодня високосная весна две тысячи двадцатого года. Весь мир, впервые в истории человечества, находится на «карантине». Относительно цивилизованные государства живут по законам Чрезвычайной Ситуации, тем самым реально материально помогая гражданам. У России, как обычно, особенная статья – под ностальгическим названием «Каникулы». Или, как их прозвал народ – «Карантикулы».

Экономика рухнула, люди потеряли работу и немножко чувство реальности. Из дома запрещено выходить. Чего уж говорить про тренировки в фитнес клубах, которые давно закрыты, причём на неопределённый период времени, а многие уже и навсегда. Поэтому, некоторые моменты текста учебника стали не совсем актуальны на сегодняшний день, так как многое в мире поменялось.

Но, человеческий организм всегда стремится к гомеостазу, то есть – к равновесному состоянию своего постоянства. А значит, то же «равновесие» должно вернуться и в мир Homo Sapiens, то есть – всё вернётся на круги своя скоро.

Активный старт составления текста учебника начался летом 2019 года, летом без солнца и тепла (в московском регионе). Осень слилась с летом. Потом прошла зима без снега. Наверное, впервые. Далее, с весной, как ласточка в сени, к нам прилетел Коронавирус и иже с ним вселенская тоска-апатия с хэштегом #оставайтесдома.

Впервые же и Пасха прошла без прихожан в церквях, и юбилейная дата Дня Победы девятого мая промелькнула без парада на Красной площади.

Вирус резко разделил человечество на сильных и людей с проблемами здоровья, учинив очередной «естественный отбор», который менталитету современного человека абсолютно чужд и дик. Если аллегорически озвучить действия вируса, то подойдут, пожалуй, слова из песни Виктора Цоя: «ты должен быть сильным, иначе, зачем тебе быть?».

Фитнес – единственный верный эффективный «иммуномодулятор». Фитнес повышает выживаемость организма на порядки. В зоне риска поражения надоевшего планете вируса находятся: люди старше шестидесяти пяти лет, хронически больные и... офисные работники. Причём, офисные клерки в любом возрасте, ведь многие из них сочетают в себе все характеристики вирусной мишени: биологический возраст – за шестьдесят пять, даже если человеку тридцать. Так как, «букет» хронических заболеваний, приобретённых от сидячего образа жизни, удваивает его биологический возраст (об этом подробнее можно прочесть в разделе «Тренировки в зрелом возрасте»).

Поэтому, учебник «заточен» под офисного работника и направлен на помощь ему. Так как, из большинства современных профессий, именно офисный работник оказывается «на

острые атаки» в плане приобретения недугов связанных с гиподинамией и нерациональным питанием.

И, конечно же, материал учебника будет полезен абсолютно любому человеку, решившему повысить свой уровень жизни, вне зависимости от рода деятельности.

Особенно пригодится учебник людям, которые первые годы тренируются, даже если тренируются с персональным тренером. Об этом подробно написано в разделе «Как найти хорошего фитнес тренера и, при этом, не потерять деньги и здоровье».

И, абсолютно необходимы изложенные в издании знания, начинающим фитнес тренерам, которые ещё и трёх лет не отработали. В книге вы найдете важные советы и практические наставления, которые помогут вам стать профессионалами.

Текст учебника не имеет цели развлекательной. Цель контента – мотивировать людей к физическим нагрузкам и объяснить: как и почему именно так нужно выполнять упражнения.

Вы читаете, возможно, первый фитнес-учебник несущий объёмные знания по:

– практическим тренировкам в тренажёрном зале, с подробным разбором безопасной и эффективной техники выполнения упражнений;

– диетологии, ведь грамотно сочетая питание с тренировками, можно добиться любых фитнес-целей;

– физиологии, то есть самые необходимые понятия об устройстве человеческого организма и, даже, с реальными научными доказательствами позитивного влияния фитнеса на генетическом уровне.

Важным элементом учебника является простота изложения информации, поэтому, КПД от прочтения будет максимальным.

Помимо обучения практическим навыкам тренировок, издание содержит массу важного для человека материала по устройству фитнес-рынка России, в частности, в Москве. Обнажено большинство «подводных камней» отрасли, с которыми постоянно сталкивается человек, искренне желающий поправить своё здоровье и повысить уровень жизни занимаясь фитнесом. Но, часто, на пути к здоровью, человек лишь теряет свои деньги и, к сожалению, бывает, тратит и остатки здоровья, именно столкнувшись с «подводными камнями» мира фитнеса.

Поэтому, в учебнике представлен весь необходимый спектр знаний, для полноценного качественного физического развития человека, учитывая маркетинговые хитросплетения фитнес-рынка.

И, поскольку здесь используется расширенная информация, связывающая повседневную человеческую жизнь с тренировочным процессом, то учебник, по сути, одновременно является и книгой. Поэтому, ниже по тексту, учебник «Фитнес Homo Sapiens» будет определяться именно как «книга».

В названии книги заложен весьма простой смысл. Во-первых, только действительно разумному человеку будет интересен и полезен представленный материал. Другой предпочтёт учиться у блогеров на Ютубе, не утруждая себя прочтением скопившегося объёма букв.

Во-вторых, поскольку книга несёт серьёзную информацию о здоровье, жизни и качестве жизни человека, прочтение её не может быть лёгким променадом по тёмной набережной с приятным морским бризом под разнобойный стрекот цикад, по определению. То есть, чтение данной книги, весьма трудоёмкий процесс. Поэтому, лишь целеустремлённый небезразличный к себе человек, имеющий яркую потребность самосовершенствования, сможет дочитать книгу до конца.

Познакомившись внимательно с текстом книги, читатель будет иметь полное представление об уникальной новой огромной отрасли – Фитнес. К сожалению, в большинстве своём, образ отрасли весьма неблагонаправленный. Несмотря на великий потенциал стать, во многом, полезным противовесом медицине, по той простой причине, что фитнес-люди будут значительно более здоровее.

Но ничего не изменится в отрасли, пока люди не будут информированы как, на самом деле, должен работать этот бизнес, а в книге для этого есть вся необходимая информация.

В настоящее время, в 2020 году, в фитнес-отрасли предложение рождает спрос. То есть, что людям дают, то они и потребляют. Но, когда у людей откроются глаза на то, за что они платят приличные деньги, произойдёт смена фитнес-формации и уже спрос будет рождать предложение, как и должно быть в здоровом капиталистическом обществе.

Книга создавалась, чтобы помочь людям стать более здоровыми, воплотить свои мечты о красивом сильном теле и не попасть в лапы шарлатанам.

Книга подскажет: как выбрать фитнес клуб, найти грамотного тренера, или самостоятельно тренироваться, добиваясь любых намеченных целей.

Особое внимание в книге уделяется здоровью спины.

Проблемы позвоночника, пути ожирения и апатии, многие другие насущные козни, укорачивающие наши жизни, содрогнутся и отступят от уважаемого внимательного читателя книги «Фитнес Homo Sapiens».

Вся книга взаимосвязана. Именно поэтому, на протяжении текста вы встречаете отсылки то к одному разделу книги, то к другому. Сделано это с целью более качественного усвоения информации. С той же целью, самые важные аспекты фитнеса дублируются в различных разделах, что также характеризует неразрывную их связь. И, для того, чтобы вынести нечто лично для себя из книги, например, процесс «жирожигания», или набор мышечной массы, или тему «здоровый позвоночник» – абсолютно недостаточно прочесть одноимённые разделы книги, а необходимо её изучить целиком и полностью.

Очевидно, чтобы освоить материал, практическую часть книги придётся перечитать не один раз.

А фотографии, демонстрирующие упражнения, в последней части расположены для того, чтобы вы могли уже после изучения книги и приступив к практическим действиям, удобно просматривать технику исполнения во время собственных тренировок.

***Фитнес* HOMO SAPIENS**

«...Но нет на свете прекраснее одежды,
чем бронза мускулов и свежесть кожи...».

В. Маяковский.

Определение целевой аудитории книги.

Один герой в книге Михаила Зощенко размышлял на тему: какой же будет человек через сто лет? Будет ли он обрюзгший в тапках и халате, или мускулистый загорелый красавец?

А что сегодня, спустя как раз сто лет, ответили бы вы этому герою?

Очевидно, вряд ли когда-либо в истории было так много представителей этих двух сторон физического состояния человека, как нынче.

С одной стороны, развитие фитнес-культуры привело к появлению «загорелых мускулистых красавцев».

С другой стороны, становление экономики, научно-технический прогресс, сформировали новый «подвид» человека – как раз такого "обрюзгший в тапках и халате". И называется он «офисный сотрудник» или, как некоторые, способные к самоиронии, называют себя – «офисный планктон».

Главная цель в занятиях фитнесом – сохранить или вернуть утраченное здоровье.

В большинстве случаев, используя грамотный подход к тренировочному процессу, это достижимо. А красивое сильное тело становится лишь оттого, что так и выглядит здоровый человек – мужчина, женщина. И даже тот самый офисный работник, или представитель любой другой не офисной профессии, который вовремя сообразил, что фитнес – это жизнь, относится ко второй половине населения, то есть человек – "мускулистый загорелый красавец" – Homo Sapiens.

Поднять штангу весом сто килограмм в былые времена было под силу разве что спортсмену тяжелоатлету. А теперь, этот вес доступен практически любому скромному парню, который в фитнесе всего лишь около года.

А вот подобная «роскошь» физической активности как, к примеру, у офисного клерка, ещё не «созревшего» до похода в тренажёрный зал, была доступна лишь знати. Этаким «Обломовым». А теперь, пожалуй, каждый второй может похвастаться своими достижениями в телесной деградации. Хотя, наверняка, многие из них, возможно лишь в глубине души, задумываясь над своим внешним видом и в целом о здоровье, так же как и Илья Обломов, порой хочет сказать кому-то из деятельных друзей (коим у Обломова был Андрей Штольц): «всё знаю, всё понимаю, но силы и воли нет. Дай мне своей воли и ума и веди меня куда хочешь. За тобой я, может быть, пойду, а один не сдвинусь с места». Так вот и наши современные «Обломовы», вроде бы и понимают, что тренировки в тренажёрном зале для них жизненно необходимы, но столько находится всегда причин отложить визит на фитнес... Стоит ли, при этом, напоминать, что из-за малоподвижного образа жизни, весьма умный человек – персонаж Ильи Обломова, покинул этот мир в молодом возрасте тридцати с хвостиком лет, разбитый вторым инсультом?

Как сказал бы Пушкин в таком случае: « – его пример другим наука».

А ведь всё это стало актуально и приобрело масштабы в реальном современном мире:

«Обломов вздохнул.

– Ах, жизнь! – сказал он.

– Что жизнь?

– Трогает, нет покоя! Лег бы и заснул... навсегда...

– То есть погасил бы огонь и остался в темноте! Хороша жизнь! Эх, Илья! ты хоть пофилософствовал бы немного, право! Жизнь мелькнёт, как мгновение, а он лег бы да заснул! Пусть

она будет постоянным горением! Ах, если б прожить лет двести, триста! – заключил он, – сколько бы можно было переделать дела!

– Ты – другое дело, Андрей, – возразил Обломов, – у тебя крылья есть: ты не живешь, ты летаешь; у тебя есть дарования, самолюбие; ты вон не толст, не одолевают ячмени, не чешется затылок. Ты как-то иначе устроен...

– Э, полно! Человек создан сам устраивать себя и даже менять свою природу, а он отраслил брюхо да и думает, что природа послала ему эту ношу! У тебя были крылья, да ты отвязал их.

– Где они, крылья-то? – уныло говорил Обломов. – Я ничего не умею...

– То есть не хочешь уметь, – перебил Штольц. – Нет человека, который бы не умел чего-нибудь, ей-богу нет!

– А вот я не умею! – сказал Обломов».

Книга «Фитнес Homo Sapiens» писалась весьма продолжительное время, в том числе и в конце 2019 года, когда СМИ разнесли вести РОССТАТа о рекордной «естественной убыли» населения России.

«Человек создан сам устраивать себя и даже менять свою природу!».

Но мы наблюдаем, чуть ли не поголовное потребление табака от школьников средних классов, до женщин за семьдесят, будто повинуюсь реверсивной психологии, они действуют от обратного, на массовый призыв «не кури». А стариков так и вообще уже редко можно встретить на московских улицах. А ведь сигарета – мощнейший канцероген.

Так вот, в противовес разным негативным факторам влияющим на жизнь и здоровье населения, для выживания "офисного планктона" и других разумных обитателей Городских Джунглей, появился Фитнес. «Наука» эта совсем молодая, с необрезанной ещё пуповиной, хотя бы ей и полвека. Хоть Наукой фитнес и не назовёшь – это целый салат из различных медицинских областей и внимательно относиться к освоению теории, практики фитнеса – необходимо.

В России, например, даже высшее руководство страны, занимаясь ежедневно фитнесом, не владеет и основами знаний о нём, по крайней мере, когда они показывали свои тренировки по телевизору, это было именно так.

А если вопрос о количественном соотношении людей в халатах и тапках супротив мускулистых красавцев, задать жителям разных стран, ответ будет сильно различаться. В странах с высоким уровнем жизни люди больше заботятся о здоровье и занимаются фитнесом, да и государство (которому нужны не инвалиды, кормящие фармацевтические концерны, которые бы лет десять не дотягивали до пенсии, а двигающие экономику специалисты) не на словах, а на деле в этом способствует.

И тут можно сделать простой вывод – чем больше людей в государстве вовлечено в фитнес, тем сильнее страна. Это касается не только и не столько именно мускульной силы, а того, что называется "в здоровом теле здоровый дух". То есть, люди психически крепкие и физически активные, гораздо эффективнее выполняют свои рабочие, социальные функции на пользу обществу и себе, нежели лежащие на диване и/или сидящие за компьютером жалующиеся на страну и жизнь «Обломовы».

Конечно, не каждому от природы дана сила воли, достаточного разума о необходимости физических нагрузок. Отсюда, в "тапках и халате" добрая половина населения.

Все упражнения в книге, рекомендованы только здоровым. Для имеющих проблемы со здоровьем существует ЛФК под наблюдением специалиста. Но, и этим людям крайне важно и

полезно узнать всю имеющуюся в книге информацию. Изучив книгу, вы с лёгкостью выделите хорошего специалиста, который сможет помочь и тогда вы перейдёте к полноценным занятиям фитнесом.

К слову, строка Максима Горького "рождённый ползать летать не может" – звучит сегодня мощным вызовом фатуму, который толкает людей на инвалидных колясках (например, с ДЦП) в тренажерный зал. В Москве есть несколько фитнес клубов, где созданы необходимые условия для людей с ограниченными возможностями.

Среди тренирующихся инвалидов есть и настоящие звезды. С одним из таких парней с ДЦП, дружит Арнольд Шварценеггер.

Когда видишь тренировку человека с ДЦП, поражает их сила воли, упорство, жажда жизни, целеустремлённость. А тренировочные веса, с которыми они работают в зале, зачастую, превышают возможности среднестатистического мужичка из «Диванных войск».

Вот так, инвалидов-колясочников не останавливают их беды на пути в тренажёрный зал. И печально, когда относительно здоровый человек не может встать с дивана, перешагнув через лень, неуверенность, стеснение, страх, то есть, попросту не желает выйти из уютненькой конуры «зоны комфорта», ссылаясь на хроническую усталость, и просто прозябает, погружаясь в болото бытия, тем самым собственноручно приближая пучину небытия.

«Одна из утомительных необходимостей человечества – та, что люди не могут освежить себя в середине жизни, круто сменив род занятий».

(С) Александр Солженицын.

Хроническая усталость – верный спутник конформистов. И с каждым годом, с каждым днём усталость будет только возрастать.

И всё же, если подобный «конформист» всё-таки попадает с попутным ветром перемен в тренажёрный зал и встречает там достойного наставника, и если ему посчастливится ощутить гормональный всплеск эйфории после тяжёлого упражнения – человек перестанет быть прежним. Он переродится в Человека Разумного – деятельного, способного теперь многое изменить в своей жизни и даже круто сменить род занятий в середине жизни, если то потребуется. Главное, чтобы этот «ветер перемен» не опоздал, ибо «точка невозврата» или «точка бифуркации» всегда где-то рядом.

Так что, конформисты вхожи в target group книги «Фитнес Homo Sapiens».

Ещё одна категория людей, максимально соответствующая целевой аудитории книги – те, кто хочет изменить себя, свою природу, держать хорошее здоровье в условиях непростых трудовых будней, но у него этого не получается. Причины могут быть бесконечно разные: плохой тренер, нет денег, инфраструктуры и ещё тысячи миллионов препятствий в которых нет лишь одного – лени. Эта книга, друзья, для вас.

Надеюсь, в ней вы найдете решение проблемы и получите желаемый опыт, результат.

Ну и, справедливости ради, стоит причислить к целевой аудитории книги такую группу людей, которые "пока не прозрели". Они находятся либо в условиях недостаточной информированности, либо эту информацию им рано получать «– потому что жареный петух его ещё в маковку не клевал!» (С) Стругацкие «За миллиард лет до конца света». Поэтому, даже если книга попадёт им в руки, они ничего не поймут, ничего не оценят. Но обязательно, когда-нибудь, станут фитнес-адептами навсегда. Найдя именно свою потребность, сатисфакцию которой они осуществляют за счёт занятий фитнесом.

Разумеется, большинство приходят в тренажерный зал, чтобы добиться неких эстетических результатов. Девушки хотят красивые ягодицы, мужчины бицепс и пресс, зачастую. Всё это похвально и достойно уважения, главное понимать, что в зал мы идём именно за здоровьем. Согласитесь, пытаться создать красивые ягодицы, имея сутулую спину, с позвоночником в котором вот-вот начнут разрываться фиброзные кольца межпозвонковых дисков, вытекая в грыжи, мягко говоря, странно. Более того, именно так и случится, с незадачливой "атлеткой", которая вовремя не расставит верные приоритеты. То есть – ягодицы сделать не получится, зато мучения на всю жизнь будут обеспечены. Ведь если спина слабая (и оттого сутулая), то и межпозвонковые диски, питающиеся от мышц спины, деградируют, и любое неверное движение в упражнении может привести к трагедии. А чтобы движения в упражнениях были правильными, недостаточно посмотреть ролики в Ютубе. И вообще, до тех пор, пока человек сам не осознает принципы биомеханики, ролики Ютуба (не суть важно, где эти ролики смотреть) – зло приводящее людей в заблуждение. В тексте книги достаточно примеров подробного доказательного объяснения данного факта.

Поэтому, первым делом необходимо заложить крепкий фундамент из знаний основ фитнеса для дальнейшего строительства своего здорового тела. А уже при составлении программы тренировок, набравшись опыта, вы будете расставлять акценты для достижения фитнес-мечты: ягодицы, бицепс и так далее. И, кстати, да – изучив книгу, вы сами сможете составлять лучшие планы собственных тренировок, а также, разбираться в диетологии, варьируя свой рацион питания, добиваясь любых целей.

Если вы начинающий, не обращайтесь к тренеру с просьбой составить программу тренировок. Это чрезвычайное заблуждение новичков – что он заплатит тренеру за программу и начнёт по ней развиваться. Да ведь начинающий тренироваться даже название тренажёров и упражнений не знает, не говоря уже о миллиардах технических нюансов в каждом из них.

Лучше вас самих никто не составит тренировочной программы. Со временем вы научитесь слышать и понимать фитнес потребности своего тела. И, для начала, нужно изучить технику упражнений, а также, теоретическую часть «науки».

И вот, чтобы добиться цели, не навредив здоровью и не подвергая свою жизнь опасности, необходимо знать важнейшую информацию по функционалу нашего организма. Информация эта весьма проста.

Миссия данной книги – донести до общественности нехитрые правила тренировок, в которых заключена сила эффективности Фитнеса. Хорошо, если бы они вошли и в «Фитнес стандарты», которые Госдума Российской Федерации пытается законодательно ввести.

Знающий фитнес-рынок человек в курсе, что даже в «премиум класса» фитнес клубе Москвы, где персональная тренировка стоит как «чугунный мост», то бишь, от пяти или от пятнадцати тысяч за тренировку, клиент, зачастую, слышит от Старшего тренера: «– правильной техники не существует». И это чрезвычайно печальный факт нашей отрасли. Поэтому, «фитнес-стандарты», опирающиеся на природное устройство человека (биомеханику, биохимию, биофизику, спортивную медицину...) – необходимы. И данная книга создаётся, чтобы люди, хотя бы, знали об этих стандартах.

Тезисное описание четырёх главных правил фитнеса:

1. Тренирующимся следует понимать, что такое нейромышечная связь и как её развивать. Тем самым, упражняясь, человек сможет координировать всё тело, что необходимо при выполнении любого упражнения.

2. Поясничные мышцы во всех основных упражнениях со «свободными весами» и в некоторых тренажёрах, кроме упражнений на пресс, работают в статичном режиме, сохраняя естественный прогиб (лордоз) обеспечивающий функцию корсета принимающего всю нагрузку на себя и не даёт перейти весам на позвоночник. Таким образом, вы сохраните здоровье позвоночного столба.

Самая распространённая из серьёзных травм в тренажёрном зале – межпозвоночная грыжа поясничного отдела позвоночника. И основная причина этих калечащих на всю жизнь травм – незнание элементарного правила о сохранении естественного прогиба в пояснице, который контролируется развитой нейромышечной связью – то есть связью, через нервную систему, мозга с мышцами.

3. Тяговые движения на развитие верхней части спины и создания правильной осанки выполняются только за счёт целевых мышц. То есть – мышц спины. Без участия бицепсов. И, что самое важное, движение начинается с отведения плечевых суставов в горизонтальной плоскости прижимая их книзу. Только так и не как иначе выполняются эти упражнения. При этом, лишь около пяти процентов тренирующихся выполняют их правильно. Для новичка, неправильная техника всегда заканчивается усугублением проблем со спиной и гарантированным нарушением осанки.

В книге обо всём этом подробно рассказано в соответствующих разделах.

4. Движения в Базовых (фундаментообразующих, то есть основных) упражнениях таких как: Становая тяга, Приседания и многих других, выполняющихся стоя – начинаются с отведения таза назад, а не с колен. Это простое правило спасёт и позвоночник, и коленные суставы. А девушкам ещё и поможет создать ягодичцы мечты, а не «раскачать» переднюю часть бедра (квадрицепсы).

И ещё, читателю следует понимать: к спорту фитнес не имеет отношения.

Фитнес – знания о том, как добыть здоровье в тренажёрном зале. Пояснения, почему именно в тренажёрном зале, а не на беговой дорожке или в бассейне, пронизывают книгу от начала до конца.

А вот медицина, условно говоря – наука, как медикаментозно поддержать жизнь человека без фитнеса. Безумно-утрировано звучит, но во многих случаях – это именно факт. Возможно, это и твой случай, читатель? На работе болит голова, скачет давление...? Таблетки, прописанные врачом, решают проблему, или снимают лишь её симптомы?

«Человек волен выбирать свой путь».

Ведь, очевидно, зачастую, человек теряет здоровье именно на работе. На обычной офисной работе, на которой трудятся, наверное, большинство городских жителей.

И если жизнь протекает по схеме: офис, машина, диван, офис, машина, диван – человек, по факту, ведёт малоподвижный образ жизни (гиподинамия), который сильно меняет здоровый гормональный фон. Особенно, если рабочий день ненормированный; особенно, если дорога на работу занимает много времени на автомобиле.

Отсюда, бесконечные депрессии и прочие «радости» жизни. И вот в ход вступают антидепрессанты, хотя дело (скорее всего) в нарушении функции синтеза гормонов щитовидной железы из-за несвойственного для человеческого организма сидячего образа жизни, поэтому, антидепрессанты (или алкоголь) только могут заглушить проблему, походу отравляя организм и рождая новые трудности. А ведь нужно было лишь пару пробежек в неделю совершать на свежем воздухе, и, хотя бы, один раз в неделю приходить в тренажёрный зал.

Не понимая элементарных вещей, что человеческий организм для поддержания жизни требует физической активности, личность загоняет себя в замкнутый круг фармакологии и бытовых проблем. И тут, важно вовремя осознать ситуацию и разорвать оковы замкнутого круга грифом штанги.

В песне "Менеджер" Сергей Шнуров весьма чётко выражает и другие распространённые последствия, которые сопутствуют работе в офисе, не используя фитнес тренировки: "пускай у тебя уже не стоит, зато начальник тебя благодарит".

А ведь указанный недуг – лишь "вершина айсберга". Это, так сказать – первый звоночек, оповещающий о серьёзных нарушениях в организме из-за недостатка физической нагрузки, в результате которых, сдвинулся гормональный фон и упал уровень тестостерона – гормона, делающего мужчину мужчиной.

Так что, если ты, дорогой читатель, ведёшь малоподвижный образ жизни и хочешь увидеть будущее (вероятно фантастическое), то есть – жить долго и, по возможности, счастливо, данная книга тебе нужна как воздух. Естественно, при условии, если ты относишься всё-таки к роду Homo Sapiens, то есть – Человек Разумный, а не к классу одноклеточных организмов плывущих по течению.

А если серьёзно, то данная книга актуальна для людей всех возрастов, любых профессий и характеров.

При этом обязательно нужно понимать, что информация в книге несёт ознакомительный характер и не является непосредственным импульсом к действию. Так как способности и здоровье каждого человека индивидуальны. Посему и подход к тренировочному процессу сугубо личный должен быть.

Прежде, чем приступить к практическому выполнению тех или иных упражнений, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

В книге представлена лишь основная информация о фитнесе, в максимально сжатом виде, без излишних углублений в тематику с медицинским уклоном. Но, пользуясь даже основами знаний о предмете, человек может достигнуть удивительных результатов и всю жизнь развиваться, радоваться и совершенствоваться. И, главное, на этом пути себе не навредить.

Далеко не каждый человек прочитавший книгу сможет освоить технику выполнения упражнений – это факт. Опять же – способности у каждого разные. Однозначно, будет гораздо проще учиться людям, которые когда-нибудь занимались в какой-либо спортивной секции, даже танцами, или гребле на байдарках. То есть, из-за сложно-координационных действий в своей прошлой спортивной деятельности, у них уже неплохо развита нейромышечная связь. Но, даже тем, кто не сможет освоить самостоятельно материал тут представленный, получит ценную информацию, которая уберёт его от нежелательных последствий в тренировочном процессе, то есть – от травм и мошенников.

Также, в книге вы найдете множество, так называемых, "лайфхаков", таких как:

- как выбрать хорошего тренера,
- по каким параметрам выбрать фитнес клуб,
- и, разумеется: как самостоятельно добиться любой фитнес-цели, продлить молодость, добыть здоровье в тренажёрном зале – то есть повысить уровень жизни.

Элементарная диетология.

Это самый простой раздел книги. Такой простой, что, вопреки хронологическому порядку и логической структуре текста, хочется начать его с итогов.

Итак: есть можно всё – любые свежие продукты. Другое дело, нужно ли это и в каком количестве? На этот вопрос каждый человек сам себе ответит. Например, некоторым лень готовить мясо, поэтому, они предпочитают покупать мясосодержащие продукты глубокой переработки, то есть: сосиски, колбасы... Кто-то из этой группы людей обязательно возразит: «– да мне не лень, а, просто, некогда».

«Зина! Я купил этому прохвосту краковской колбасы на один рубль сорок копеек. Потрудись накормить его, когда его перестанет тошнить.

Захрустели выметаемые стекла, и женский голос кокетливо заметил:

– Краковской! Господи, да ему обрезков нужно было купить на двугривенный в мясной. Краковскую колбасу я сама лучше съем.

– Только попробуй. Я тебе съем! Это отравка для человеческого желудка. Взрослая девушка, а, как ребенок, тащишь в рот всякую гадость. Не смей! Предупреждаю: ни я, ни доктор Борменталь не будем с тобой возиться, когда у тебя живот схватит... «Всех, кто скажет, что другая здесь сравняется с тобой...».

М. Булгаков «Собачье сердце».

Человек Разумный может и умеет ставить приоритеты, благодаря которым он является тем, кем является. «– Мне некогда готовить здоровую еду для себя и своей семьи» – звучит, как минимум, странно, не так ли? Коль встречается слово «некогда»: «– у меня совсем нет времени на тренажёрный зал, мне некогда заниматься фитнесом...», там часто присутствуют две составляющие:

– лень, и/или

– проблемы с «тайм менеджментом». Они, кстати, почти всегда, идут в паре и одна из другой произрастают. То есть, получается, что это единая Субстанция (что означает – лежащая в основе). Разрушить эту Основу, опираясь которой человек произносит «мне некогда», можно и совершенно необходимо, простым действием: осознанием реальности. «...Я только хотел объяснить, что есть внешняя сторона жизни, которую индусы называют пеленой Майа...". (С) Сергей Довлатов «Роль». Пелена Майа – морок, наваждение, иллюзия – то есть: ощущаемая и осознанная реальность в которой живём и всё же она ненастоящая.

А реалии таковы, что сетевые магазины делают наценку на мясосодержащие продукты до трёхсот процентов, по заявлениям одного из крупнейших сельскохозяйственных деятелей Эльвиры Агурбаш (совладелец агропромышленного комплекса «Мортадель»). То есть, подобная наценка не даёт ни малейшего шанса для производителя сделать качественную невредную продукцию. И ежедневно кормить семью подобной отравой – не годится. Хотя телевизионная реклама мясосодержащих продуктов категорически настаивает на обратном и, что особенно печально, внедряет в сознание людей мнимую пользу от потребления на завтрак их химической дряни детям, то бишь искусственно создаёт тот самый «морок». Вероятно, поэтому СМИ и называют «Четвёртая власть», за способность манипулировать сознанием и правит бал, кто больше вкладывает в них, поэтому, чуть ли не каждый школьник, начиная со средних классов, курит, а мама готовит на завтрак бутерброды с колбасой, а не кашу.

В мясных изделиях глубокой переработки используют химикаты, серьёзно влияющие на человека. Даже пресловутая Всемирная Организация Здравоохранения (а ВОЗ и ныне там),

констатирует факт, что российские мясосодержащие продукты (колбаса, к примеру) являются, по факту, «химическим оружием», этот факт подтверждает и Эльвира Агурбаш.

Возьмём, навскидку, любого завсегда мясосодержащих продуктов, ну, например – нитрит натрия (E250). Он же: азотистокислый натрий, нитритная посолочная смесь, натривая соль. Нитрит натрия – нитрозамины, обладает возможностью влиять на ДНК человека и вызывать в ней мутации. Химия «пищевая» имеет свойство накапливаться в организме и годами воздействовать на здоровье человека. Что является одной из причин самых тяжёлых заболеваний, которые «выкашивают» население России.

На завтрак обязательна каша – овсянка, сэр! Натуральные овсяные хлопья (без добавок) – вот действительно кладёшь всего полезного: клетчатка, витамины, минералы, шикарные медленные углеводы. Не помешает утром и яйцо, и ложка творога. Яйцо даст легкоусвояемый белок – альбумин, жиры; а творог насытит казеиновым белком, который несколько часов, вплоть до следующего приёма пищи, будет снабжать тело необходимыми аминокислотами.

Вечером салат овощной с белковой составляющей (идеальный вечерний источник белка – творог, кефир). Хотя салат желательно потреблять в течение всего дня, с каждым последующим приёмом пищи после завтрака, коих должно быть около пяти – шести (дробное питание небольшими порциями).

Ужин лучше завершить за час – полтора до сна. Особенно это касается борцов с ожирением. Если есть соблазн поесть в этот часовой промежуток до сна, то лучше заранее почистить зубы, ведь необходимость повторной чистки зубов, если поддаться соблазну перекуса на ночь, весьма весомый аргумент для воздержания. И, вообще, спать нужно как можно дольше. Десять часов – идеально. Сон не только лучшее лекарство, но и отличный «жиросжигатель».

Пожалуй, самым важным приёмом пищи является ужин, вопреки расхожему мнению, что завтрак важнее. Именно ужин, во многом, определяет состав тела. Во сне организм восстанавливается и, если человек занимается фитнесом, то и развивается во сне организм, то есть молодеет, мышцы растут и становятся сильнее, а энергия на это благое дело берётся из жировых запасов (если правильный был ужин и грамотный тренировочный процесс налажен). Именно во сне гормональная система шпарит на полную катушку – горит жир (заметьте, не на беговой дорожке он горит, ибо на беговой дорожке горят: мышцы, тестостерон, иммунная система... (при длительных забегах), но не жир)), а мышцы крепнут.

А вообще, вся диетология зиждется на одной аксиоме: ешь меньше калорий, чем тратишь – худеешь.

Ешь больше калорий, чем тратишь – набираешь массу (жировую и/или мышечную).

Причём, количество мышечной массы никак не связано с количеством поедаемых белков. Одного грамма чистого белка на килограмм веса – вполне достаточно.

Существует давно принятый стандарт, что за один приём пищи съесть не больше 30 граммов чистого белка, принято считать, что именно этот объём усваивает организм взрослого человека. В последнее время появилось много дезинформации по этому поводу. Самый частый бред, из недавно появившегося, что можно питаться раз в день, съедая дневную норму еды за раз. Об этом говорят и по TV, и даже самые именитые и уважаемые спортсмены/тренеры, к огромному сожалению. Понятно, что первым делом, совсем скоро, человек, питаясь один раз в сутки, получит гастрит, а дальше по накатанной.

Кстати, одна из основных причин возникновения гастрита – коварная бактерия Хеликобактер пилори. И лишь совсем недавно – пятнадцать лет назад, научное сообщество поверило в наносимый бактерией урон. За что, в две тысячи пятом году двое австралийских учёных

получили Нобелевскую премию по физиологии и медицине за открытие медицинского значения бактерии *Helicobacter pylori*.

Бактерия спокойно живёт в агрессивной кислотной среде желудка и провоцирует: гастрит, язву и самую плохую болезнь, которая почти со стопроцентной вероятностью убивает человека, так как болезнь начинает беспокоить только тогда, когда уже поздно что-либо предпринимать. Поэтому, если вас мучает гастрит или язва (желудка или двенадцатиперстной кишки), обязательно обратите внимание на информацию про Хеликобактер пилори – в большинстве случаев, именно она является причиной возникновения болезни. И важно вовремя начать лечение от этой заразы. И, да, заразиться ей крайне просто – буквально поест с одной ложки или поцелуй, в общем: через слюну, воду, невымытый фрукт – бесчисленное множество вариантов. Поэтому, многие взрослые люди (почти сто процентов в России) являются носителями этой бактерии, поэтому, ни в коем случае нельзя пить из одной бутылки с детьми или есть с ними одной ложкой, тем более, упавшие на пол соски нельзя облизывать, что иногда делают «сердобольные» мамы. Примерно в девяносто процентов случаев, заражение протекает без симптомов. Но стоит усугубить здоровье желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), проявления заражения не заставят себя долго ждать.

И подобное издевательство над желудком – как питание раз в день, даёт карт-бланш для деструктивных действий бактерии *Helicobacter pylori*. И кто пропагандирует подобный идиотизм, как одноразовое питание, то это либо: а) от собственной глупости, б) от чистого сердца желает людям вреда, в) ему хорошо заплатили те, кто от чистого сердца желает вреда людям.

Плюс, питаясь лишь раз в день, человек обеспечит себе постоянно высокий уровень стрессового гормона – кортизола, который начинает активно вырабатываться через четыре часа после последнего приёма пищи. Задача кортизола – обеспечить выживаемость организма. Он будет разрушать мышечную массу, превращая её в энергию (глюкозу) и способствовать накоплению жировой ткани, ведь хозяин тела морит организм голодом, поэтому, необходимо сделать стратегические жировые запасы, так как жир – главный энергетический запас. И если человек редко ест, энергетический запас будет расти, то есть «sapiens» будет обрастать жиром, или, ещё вариант – доведёт организм до истощения, что совсем нехорошо может кончиться.

Так что, есть каждые два – три – четыре часа, или раз в день – дело рук индивидуума. У каждого своя голова должна быть на плечах, которая анализирует поступающую в неё информацию. В противном случае, эта голова к роду Хомо Сапиенс отношения не имеет.

Итак: вы можете менять облик и, соответственно, состав тела посредством лишь комбинации пропорций в рационе некрахмальных овощей (капуста, огурец...) и зелени, цельнозерновых круп (углеводов) и натуральной белковой пищи (мясо, рыба, морепродукты, творог, бобовые...).

Кому нужно избавиться от лишнего жира – овощи составляют до 70% рациона. Надо подчеркнуть, что речь идёт именно о некрахмальных овощах (а не о картошке, например), а потребление фруктов и фруктовых соков необходимо жёстко ограничить (практически до нуля), при жиросжигающей диете. Так как фруктоза – фруктовый сахар (большинство фруктов содержат: фруктозу, глюкозу, сахарозу и пропорции этих сахаров отличаются в разных фруктах), самым замечательным образом, любит «гнездиться» в адипоцитах, то есть в жировых клетках, в виде, естественно, жира. К сожалению, фруктоза не поступает в мышцы, в отличие от сахарозы (обычный сахар и/или любые углеводные продукты, крупы, например), так как не вызывает инсулинового отклика, то есть не нуждается в инсулине для метаболизации (усвоения), который транспортирует глюкозу (углеводы в процессе пищеварения превращаются в глюкозу) в нужные организму места. Поэтому, при определенном виде диабета, фрук-

тозу можно потреблять вместо сахара, посему и энергетическая функция её весьма ограничена, то есть фруктоза не является такой универсальной, как другие углеводные продукты, грубо говоря – такие, как кусок хлеба, который почти полностью превратится в процессе переваривания в глюкозу, и снабдит организм энергией, излишки которой отправятся напрямик... в адипоциты. Кстати, о птичках, то есть о хлебе: в России есть глобальная проблема в мукомольной отрасли – эхо «Совка», то бишь СССРа. Чуть не сто процентов производства муки (пшеничной) составляет мука Высшего сорта. Данная мука это – чистые быстрые углеводы – глюкоза. В муке Высшего сорта отсутствуют такие ценные составляющие, которыми Мать-природа одарила злаковые культуры, как: витамины, минералы, клетчатка. А вот в муке низших сортов, примесями входят: витамины, минералы, клетчатка. Конечно же, лучше есть углеводные продукты, имеющие полный спектр полезных веществ. Углеводы, можно сказать – энергия солнца. Но заказы на «здоровую» муку, мукомольные предприятия не желают выполнять по причине низкого спроса на данную продукцию и их затраты на перепрофилирование производства не оправдаются экономическим выхлопом. Хотя, в деле на благо здоровья нации, это был бы чрезвычайно весомый вклад. Вкусая хлеб, люди могли бы получать чуть ли не весь спектр необходимых микро и макронутриентов, и метаболизм хлеба проходил несколько иначе. Из-за наличия клетчатки Гликемический индекс был бы у хлеба ниже, значит, организм энергию хлеба более рационально мог использовать, например, на развитие мышечной массы и меньше откладывал в жиры излишки. Так что, всего лишь изменив концепцию мукомольной промышленности, можно увеличить среднюю продолжительность жизни в стране. Что уж говорить о том, если в менталитет россиян посеять зёрна ЗОЖ, то бишь привить фитнес-сознание?

Теперь, про такую неотъемлемую вещь для фитнеса, как – мышечная масса. Кстати, чем больше мышечная масса, тем больше она сжигает жира для обеспечения своих энергетических нужд. Для набора мышечной массы, повышайте количество углеводов. Да, белки тут особенно ни при чём.

Потребление белка (желательно животного происхождения), при любых тренировочных целях, должно быть порядка одного грамма на килограмм собственного веса – это необходимая норма для каждого человека.

Есть распространенное заблуждение, что для набора мышечной массы нужно есть много белка и чем больше белка съел, тем больше вырастут мышцы. Это не так. Мышцы растут от правильных регулярных тренировок, а не от количества белка. Одного грамма на килограмм веса вполне достаточно. Даже самые титулованные культуристы мира больше двух граммов редко потребляют. Например, четырёхкратный «Мистер Олимпия» Джей Катлер именно два грамма белка ест на килограмм собственного веса. А вот от популярных «тренеров», работающих в фитнес клубах, вполне можно услышать рекомендации адресованные новичкам, потреблять пять грамм белка на килограмм веса в сутки. Естественно, через пару месяцев печень и почки новичка спасибо «тренеру» не скажут.

В тексте книги об этом неоднократно написано и стоит ещё раз напомнить: анализируйте все фитнес рекомендации! Все и из данной книги в том числе. Не давайте «авторитетным» людям запудрить вам мозги. Несусветные глупости, касаемо фитнеса, лезут из всех щелей нынче.

Так что, один – два грамма качественного белка на килограмм собственного веса – идеально, при занятиях фитнесом.

По содержанию белков в продуктах информация будет ниже, а теперь про жир: потребление жира сокращать при похудении и увеличивать для набора мышечной массы. Важно, что жиры должны быть как растительного, так и животного происхождения. Так как только

в животном жире содержится холестерин – неотъемлемый материал для строительства гормонов, как анаболических (строительных) так и липотропных (жиросжигающих).

Ремарка: с целью, чтобы человек лучше усвоил важнейшую для его здоровья информацию, некоторые аспекты будут неоднократно повторяться.

Для желающих питаться здоровой пищей, достигнуть и удержать вожаделенную форму, основная еда – условная «капуста» в виде вкусного салата с зеленью заправленного ложкой Омега3 жирными кислотами, то есть – льняным маслом. Капуста бывает самая разнообразная. Начиная от банальной белокочанной до салата Китайская капуста – сути дела не меняет, однако. Главное, что: капуста отличный источник клетчатки и имеет «отрицательную калорийность», то есть на переваривание её организм тратит больше энергии, чем в ней содержится. А значит, варьируя количество «капусты» (в кавычках, так как есть и близкие по свойствам овощи, которыми можно капусту заменить) в рационе, можно менять состав тела.

Существуют «жирорастворимые» (А, D, Е, К...) и «водорастворимые» витамины (всем известный С, например, кстати, не стоит им увлекаться с целью повышения иммунитета и вообще). Именно поэтому, так важно капнуть жира (льняного или другого нерафинированного растительного масла) на овощи, чтобы усвоился весь спектр витаминов. Прекрасной альтернативой маслу, может служить кефир (3,2%) или натуральный йогурт без вкусовых добавок.

Углеводная еда, при похудении, сокращается до минимума – три/четыре раза в день по горсточке «медленных» углеводов. Обязательное количество потребляемых белков (желательно животных) – от 0,5 грамма (самый возможный минимум, если снизить ниже, возникнут проблемы со здоровьем, в том числе целлюлит и морщины появятся (за-за недостатка коллагена)) до 2-х грамм на килограмм веса. Забегая вперёд, нужно заметить – безуглеводные диеты – «безрассудное сектанство» (человеческий организм создан потреблять весь спектр макро-нутриентов). Если профессиональные бодибилдеры пользуются этой диетой перед соревнованиями, то лишь потому, что они профессиональные бодибилдеры, а не люди пришедшие в фитнес зал за здоровьем и пользуются они профессиональными стероидными препаратами, чтобы «кони не двинуть» на безуглеводной диете. Кстати, они и воду три дня до соревнований не пьют, разве что дистиллированную несколько глотков, и кто из не спортсменов захочет повторить подобную диету, для того это будет, с весомой долей вероятности, последняя диета. Поэтому в книге так часто напоминает, что Фитнес – это не Спорт. И глупо, не по «Homo Sapiensки» копировать тренировки и диеты профессионалов. На стороне профи и генетика, и, «фарма», а главное – многие годы тренировок, которые превратили их тела в мощную биомашину. Поэтому – «плетью обуха не перешибёшь».

А вот питаться маленькими порциями, которые могут уместиться на ладони, каждые 2 – 4 часа – актуально для всех и каждого.

Если чувствуете слабость на низкоуглеводной диете, можно добавить углеводы. Ориентироваться нужно по отражению в зеркале и замерам объёмов. По показателям весов следить за ходом похудения, актуально лишь людям с большим избыточным весом, так как в процессе тренировок будет прибавляться мышечная масса, а килограмм мышц в четыре раза меньше по объёму, чем килограмм жира.

– Чтобы набрать массу – частично салат заменяем «сложными» (они же «медленные») углеводами. Поскольку, в отличие от капусты, углеводы – это энергия, увеличив поступление

энергии, мы увеличим массу тела. Если к этому процессу подойти с умом, то массу тела можно, при этом, увеличить даже за счёт мышц, а не только за счёт жира.

Потребление белка неизменно при любых целях, то есть около одного грамма белка на килограмм веса.

– Чтобы убрать лишний жир: уменьшаем количество поедаемых калорий за счёт компенсации привычных объёмов еды капустой (как уже говорилось выше). Тем самым, вы, не чувствуя голода (что важно), уменьшаете калорийность рациона. И, непременно, худеете. Ни в коем случае не стоит этого делать без физических нагрузок в тренажёрном зале, бег на дорожке не считается – обвиснет всё, что можно, а нужно тренировкой мышц создавать красивые желаемые формы тела.

Есть масса формул и аппаратных способов узнать сколько же ты тратишь в день калорий. А эффективнее всего – собственные наблюдения за отражением в зеркале, цифрами на линейке, на худой конец – за показателем весов.

Используя вышепрочитанное, зеркало вам будет основным советчиком: где добавить капусты, где гречки, где силовую, а где кардиотренировку.

Единственный необходимый фактор при любой цели – около одного грамма белка на один килограмм веса тела должен присутствовать в рационе. Хотя бы для того – чтобы не было целлюлита, хотя бы для того, чтобы не пострадал иммунитет. И для любого фигуростроительства этого достаточно будет.

Кому стоит избавиться от лишнего жира, нужно (на первых порах) не то чтобы уменьшить объём потребляемой пищи – это психологически может быть мучительно больно, а значит неэффективно и не на долго, а изменить пропорции составляющие рацион.

То есть: углеводные объёмы еды значительно урезать за счёт увеличения сырых некрахмальных овощей и зелени. Основой углеводозамещающей пищи может служить (как идеальный и бюджетный вариант) листья салата Китайская капуста. Чтобы это было вкусно, желательно потреблять овощи в виде салата. Вариантов салата из Китайской капусты и зелени бесчисленное множество. Например: китайская/белокочанная капуста (60% от объёма салата), огурец 15%, репчатый лук 5%, зелень (кинза, петрушка, укроп) (5%), специи, соль, льняное масло, кефир, творог (15% от массы салата) – вечерний вариант.

Поскольку «вечерний вариант» салата предполагает, что сам салат это и есть весь ужин (плюс стакан воды), то дневной вариант, рассчитан на частичное замещение углеводов и излишков других макронутриентов (жиров и белков) из основной составляющей обеда и перекусов. Поэтому, если за обедом было достаточно белка (порядка 30 грамм), то творог в состав обеденного салата не должен входить.

Количество потребляемого белка в сутки должно варьироваться от 0,5 до 2 грамм на килограмм собственного веса. Для классического любителя фитнеса стремящегося к гармоничному состоянию души и тела, который выкладывается в тренажёрном зале – подойдёт 1 – 2 грамма белка на килограмм веса.

Ну, а если, к примеру, женщина, по незнанию своей элементарной физиологии, отказывается от белковой пищи (арбузная (фруктовая) диета, голодание и прочие глупости)), первым результатом, который не заставит себя долго ждать, нарисуетя целлюлит. Ведь белок входит и в состав кожи в виде коллагена. Если процесс срочно не остановить, то целлюлит станет необратим. И такая картина, где худенькая молодая девушка имеет необратимые последствия из-

за прохождения некой «диеты» – катастрофически распространены. Помимо целлюлита, страдает репродуктивная функция, нервная система, внутренние органы и так далее и всё это лишь из-за невежественного незнания элементарных вещей, что питание должно включать: белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины, минералы.

Белки, жиры, углеводы – всё входит в состав тела. А также, витамины с минералами. Из чего следует – питание должно быть полноценным, включающим всё перечисленное. Новомодные диеты, пропагандирующие есть только жиры или только белки, а то и только сыру-травку – сложно сказать кто и зачем это придумал, но явно не для пользы человеку. Пусть, кто хочет, сам подумает над этими вариантами (мир фитнеса кишит нечистью жуликоватой). Но «зомбарей», поклоняющихся этим псевдодиетам немеряно. А ведь последствия псевдодиет – это не только личные проблемы людей, но и социальные. Нарушение в питании, например на безуглеводной диете, нарушает и психику человека и способность адекватно мыслить. В результате рушатся семьи, рушатся жизни. И ребятам этим нужен уже не диетолог, а психолог или годный фитнес-тренер, который дурь из головы выбьет.

Содержащие белок продукты на 100 грамм:

- мясо, птица (18-22%)
- творог (14-18%)
- молоко, кефир (2,5 – 3%)
- бобовые (18-25%)
- рыба, морепродукты (большой разброс по содержанию белка, см. упаковку. В моллюсках, например кальмарах, большое содержание белка)
- куриные яйца (с желтком и без желтка и в зависимости от размера – в одном яйце 7гр белка. В одном, не в ста граммах)

Бытует мнение, что питание – это 70 (и даже больше) процентов успеха в достижении любой фитнес-цели. И с этим трудно не поспорить. Не менее важны и такие факторы как: здоровый сон (отдых и восстановление), периодичность и качество тренировок, психо-эмоциональный фактор и, самое главное – знание предмета, в основе которого стоит техника упражнений (в частности, Базовых упражнений).

– Для худеющего человека правильное питание – это 90% успеха.

– Для человека, просто для здоровья занимающегося, фитнесом правильное питание – 30% успеха. Такому человеку вообще ни о чём, кроме как о технике упражнений и регулярности тренировок, беспокоиться не нужно.

– Для человека желающего набрать мышечную массу, правильное питание составляет 35% в доле успеха. Тут имеется в виду, разумеется, человек занимающийся фитнесом, а не спортом. Как и вся книга только про фитнес, а не про спорт.

Постулаты элементарной диетологии:

Что важно понимать при подсчёте съеденных калорий? Важно понимать, что не надо с этим подсчётом заморачиваться.

Делая первые хлипкие шажки по скользкому пути имя которому Диета (Правильное Питание, рациональное питание), будучи чрезмерно педантичным и скрупулезно придерживаясь правил, легко с него соскользнуть в пучину гастрономического разврата!

Ведь диета – это лишь термин. И, вопреки расхожему мнению, он не означает есть пресную гадость типа куриной грудки и гречки и находиться в голодном полубомороке.

Подразумевается, что правильное питание должно плотно войти в ваш образ жизни и, особенно, в образ мыслей.

Диета, это ни что иное как понимать: что ты ешь, сколько, для чего. Ты на диете можешь есть и торты и колбасу салями. Но если твоя диета направлена на похудение, то торта и колбасы ты съешь не больше двух кусочков в месяц. Если твоя диета направлена на набор жировой массы, если ты вдруг борец сумо, бро, то, вероятно, чаще в рационе твоём будет жирная калорийная пища. Ну, а если взглянуть на диету бодибилдера на «сушке», то там как в аптеке высчитываются все элементы.

Необходимо потреблять полноценную пищу содержащую: белки, жиры, углеводы (макронутриенты); витамины, минералы (микронутриенты) и пищу богатую клетчаткой (пищевыми волокнами).

Данный постулат может сильно отличаться от "новомодных" диет основанных на вытягивании денег с нуждающихся в консультациях по вопросам питания (таких, к примеру, «диет» как: есть одни белки, или есть только белки и жиры).

Белки, жиры, углеводы – каждый из них выполняют жизненно важные функции в организме и нельзя что-либо удалять из рациона питания.

А вот баланс, количество и качество этих макронутриентов необходимо разумно контролировать.

Вкратце о функциях (совсем коротко, так как функций этих гораздо больше):

– белки – мышечное строительство, иммунитет.

– жиры – энергия, а откладываясь в организме, становятся стратегическим запасом энергии (кстати, именно потому, что жиры – это стратегический запас энергии для выживания на случай голода, которым люди себя травят порой, думая что соблюдают диету, организм и не хочет расставаться с жировыми запасами и предпочитает разрушить мышечную ткань, если голоден, только бы не лишиться жиров). Помимо энергетической функции, у жиров масса других жизненно необходимых задач. Например, они входят в состав оболочки каждой клетки организма. Висцеральный жир (внутренний) защищает от внешних физических воздействий внутренние органы.

И ещё, простой жизненный пример для девушек мечтающих избавиться от жира и так мечтающих быть похожими на выступающих в номинации, например, Бикини («фитоняшки») – чтобы получить награду, нужно почти полностью избавиться от жира (меньше 10% некоторые опускают жировой запас), в результате пропадают месячные, то есть отключается репродуктивная функция.

– углеводы, они же – глюкоза, то есть – основной источник энергии для мозга и организма в целом.

Пища должна быть натуральной. Естественно, словосочетание «натуральная пища» – относительно. Понятно, что настоящая натуральная еда может быть только на частной ферме, причём, 18го века!

Поэтому, будем считать, что натуральная пища это:

– мясо, а не колбасные изделия и любые другие мясные продукты (готовые к употреблению или полуфабрикаты).

Курицу (магазинную, то есть – не домашнюю) желательно исключить из рациона совсем. Даже пресловутые куриные грудки. Да и кроме грудок в фабричной курице вообще ничего нельзя употреблять из-за чудовищного количества жира! И, в целом, курятина не рекомендуется из-за нездорового содержания в ней различных химических веществ. Идеальная замена куриным грудкам – грудки индейки.

Мясо не должно быть жирным, тогда оно является отличным источником полноценного белка и других, необходимых для здоровья элементов (это относится как к спортсменам, фитнесменам, так и к малым детям). Говядина, индейка – замечательно.

– куриные яйца. Выходит, что курицу нельзя, а вот её яйцам замену найти сложно, да и дорого. Вероятно, как раз такой дорогой альтернативой, могут послужить перепелиные яйца. И то, по одной лишь причине – вряд ли перепелов так же пичкают всевозможными гормонами и прочей химией, как кур. Существует миф, будто температура тела перепёлки гораздо выше, чем у курицы, поэтому её яйца чуть ли не стерильны – это не так. Та же температура (40-42 градуса), те же вирусные опасности. И, да, один из мифов связанных с повышенной температурой и возможностью есть яйца перепёлок сырыми – делать этого не стоит, по простой причине – сырой яичный белок не усваивается или плохо усваивается и вызывает соответствующие последствия.

Лучший способ приготовления яйца для максимального его усвоения – сварить всмятку.

Для худеющих не стоит съесть более двух желтков в день – всё-таки жира в нём немало и для получения дневной нормы необходимого нам холестерина (содержащегося в любом животном жире) достаточно одного желтка. У холестерина множество важнейших функций, например: он необходим для выработки тестостерона (входит в состав гормонов) и витамина D). По количеству допустимой нормы яичного белка – дело сугубо индивидуальное.

– рыба и морепродукты (не смотря на невероятную полезность жирных сортов рыб, худеющим людям следует минимизировать её потребление – банально, из-за лёгкого преодоление разумного дневного калоража).

А вообще, рыба – самый лучший источник и белка и жиров, в том числе гениальных помощников человечества – жирных кислот Омега-3.

Естественно, имеется в виду рыба натуральная северная, а не выращенная искусственно на химических кормах, как курица.

– крупы. Могут быть любыми, желательно с минимальной механической обработкой. То есть, к примеру, шлифованный белый рис нежелательно есть худеющим, так как, грубо говоря, кроме крахмала в нём ничего нет и, поскольку рис нужно проваривать и потом ещё хорошо запаривать, чтобы ненужных проблем не возникало, белый рис является «быстрым» углеводом, то есть быстро усваивается, что имеет ряд недостатков в виде отложения жира и так далее. В отличие от бурого риса, сохранившего часть своей оболочки, в которой содержатся и витамины, и минералы, и клетчатка, благодаря которой бурый рис является прекрасным «медленным» углеводом, отлично снабжающий мышцы гликогеном – основным «топливом» для выносливых мышечных волокон.

Кстати, по той же причине не рекомендуется потреблять изделия из муки Высшего сорта (для тех, кто эти изделия вообще потребляет), так как мука Высшего сорта смолота из полностью очищенных от оболочки зёрен и является лишь чистым углеводом так как клетчатка, витамины, минералы остались в оболочке зерна. Посему, лучше уж выбирать продукцию из муки низшего сорта (Второго, например), которая более богата по составу, ну, об этом вы уже читали в книге.

Даже гречка, не все знают, есть без обжарки – то есть зелёная. Зелёную гречку можно даже проращивать и есть сырую с ростками. А коричневая, к которой все привыкли, прошла предварительную обжарку. Правда, этот фактор несильно влияет на полезность гречки. Гречка прекрасна. А готовить гречку лучше до состояния «аль денте», то есть недоваривать, или же вообще запаривать кипятком (как вариант, заливать водой или кефиром на несколько часов). Оптимальный рецепт приготовления гречки для всех: гречку промыть, залить водой и как только она закипела, через минуту снять с огня и дать запариться под крышкой минут 10.

– дикий рис – совсем замечательно, но – могут быть серьёзные противопоказания из-за наличия большого количества грубой клетчатки.

– перловая крупа – обработанный шлифовкой ячмень, но с остатками оболочки. Самый медленный углевод. Прекрасный диетический источник энергии и полезных веществ для всех. И не торопитесь его недооценивать из-за низкой стоимости.

– и так далее – круп, как мы знаем, великое множество и все они являются идеальным источником углеводов, то есть глюкозы. Они не вызывают резкого скачка инсулина, что, обычно, способствует излишкам углеводов превращаться в жировые отложения, так как цельное зерно медленно усваивается организмом и тот успеваеет потратить его рационально.

Чтобы избавиться от лишнего жира, нужно потреблять меньше калорий, чем человек тратит. К примеру: человек в день тратит 3000 килокалорий. Значит, чтобы избавиться от 100 граммов жира он должен съесть в этот день 2100 килокалорий (недостающие 900 килокалорий организм возьмёт из жировых запасов). Это до примитива упрощённая формула. Конечно, в этом процессе миллиарды нюансов, о некоторых ниже будет чуть более подробно рассказано, в пределах элементарных правил.

Хотя, об одном не мешает напомнить уже – с жирами организм расстанётся в последнюю очередь и то, при определённых условиях. Поэтому, чтобы хотя бы капельку приблизиться к реализации только что упомянутой формулы (съел на 900 килокалорий меньше и похудел за счёт «сжигания» жира на 100 грамм) необходимо знать несколько важных вещей, о которых в этом разделе книги будет многократно сказано.

И, забегая вперёд, можно сказать, что: при дефиците потребляемых калорий, энергию организм будет черпать не только и не столько из жировых запасов, но и из мышечной ткани. А мышечная ткань, в свою очередь, требует довольно много энергии для работы и поддержания объёмов, а берёт она эту энергию (при правильном питании) из жировых запасов (особенно когда человек спит, а накануне он хорошо потренировался и правильно поужинал). Поэтому, нужно беречь мышцы, чтобы, красиво и эффективно сжигать жиры.

И ещё, есть некоторые БАДы из спортивного питания, которые направлены на подавление катаболизма (мышечного разрушения), соответственно, теоретически, организм будет вынужден брать больше энергии (естественно, при её дефиците) из накопленного жира. Особенно, в вероятной реализации этой функции, стоит выделить БАД под аббревиатурой ВСАА, а также – комплексные аминокислоты в виде таблеток из прессованного сывороточного протеина и, естественно, сам сывороточный протеин.

Калорийность макронутриентов:

1 грамм жира = 9 килокалорий

1 грамм углевода = 4 килокалории

1 грамм белка = 4 килокалории

Отдельной категорией можно выделить калорийность этилового спирта.

1 грамм = 7 килокалорий.

На заметку худеющим выпивохам:

В литре пива 500 килокалорий, что эквивалентно 55 грамм чистого жира, то есть полная рюмка (с горочкой) расплавленного сала.

Бутылка красного сухого вина – это, примерно, две рюмки расплавленного сала.

Чтобы набирать массу (мышечную или жировую – тут уж кто на что учился), нужно потреблять больше калорий, чем тратишь. Логично? Логично!

И тут стоило бы внимательному читателю задуматься: а как же быть с людьми, у которых "не в коня корм"? То бишь, люди на грани или за гранью дистрофии и обильное питание не меняет ситуации. Вот об этом, действительно серьёзном, моменте ещё будет упомянуто в книге.

Пища должна быть простой, натуральной и свежей.

Перечень основных продуктов:

- мясо,
- рыба,
- морепродукты,
- крупы,
- натуральные молочные продукты (творог, кефир),
- яйца,
- зелень,
- овощи (для худеющих некрахмальные овощи);
- для тех, кто не преследует цель жиросжигания – фрукты.

Почему категорически не рекомендуется есть фрукты активно худеющим людям?

Из-за большого содержания в них сахаров, а, соответственно, и повышенной их калорийности? Похоже на правду, но нет, не всё так просто с фруктами. Практически любой нефруктовый углевод – это сахар (глюкоза), будь то макароны, или супердиетическая гречка с перловкой – всё это – глюкоза. Есть эту глюкозу должен и стар и млад и худеющий собрат. Так почему же фрукты нельзя?

А потому, что фрукты содержат не только те же сахара, что и крупы (сахарозу), но и свой собственный сахар – фруктозу. Вот в нём и кроется некая проблема препятствующая избавлению от лишнего жира (об этом в книге тоже много сказано и более подробно).

Должен соблюдаться питьевой режим. Имеется в виду потребление обычной чистой воды (желательно родниковой, на худой конец артезианской покупной). Чай, кофе, напитки – не в счёт. Именно чистая вода делает огромную работу по обеспечению бесчисленного спектра жизненно важных функций в организме. Например – вывод токсинов, которые серьёзно накапливаются у активно худеющих людей, в результате чего у них получается «одно лечим, другое калечим».

Количество потребляемой воды индивидуально. Для здорового человека с массой тела порядка 75-90 килограмм достаточно 2 – 3 литра воды в сутки. В любом случае, даже полтора литра родниковой или артезианской чистой свежей воды потребляемой ежедневно, принесут огромную пользу вашему здоровью. Есть простая формула для подсчёта необходимого количества воды для здоровых людей: 40 миллилитров воды на один килограмм веса тела. Ну, 30

миллилитров, тоже вполне соедет. Многое зависит и от метаболизма человека, и от температуры окружающей среды, и от интенсивности жизненного ритма.

Совет: всегда имейте с собой бутылку воды. Если вы работаете за столом, пусть вода будет стоять у вас на столе. Так вы не забудете сделать пару глотков. Есть и специальные мобильные приложения для забывчивых с напоминанием, что пора попить (но это уже крайности, хотя может быть полезно, для выработки привычки).

Для худеющих данный постулат может показаться неверным, ведь они могут предположить, что сразу начнут прибавлять в весе (и действительно, это весьма характерно для обезвоженного организма, лишь оттого, что тело начинает набирать жизненно необходимое количество воды). Они (худеющие) даже могут пить диуретики (мочегонные препараты) для снижения веса, или сидеть на «жиросжигателях» которые на самом деле являются диуретиками (как вариант), а могут являться, например, слабительными – что также, как и диуретики, приводят лишь к обезвоживанию со всеми вытекающими из этого катастрофическими последствиями для здоровья (подробнее о «жиросжигателях» есть в специальном разделе книги «Спортивное питание»).

Белка в рационе человека должно быть в районе одного грамма на килограмм веса и это лишь для поддержания здорового функционала тела.

Вот пример который встречается чуть ли не поголовно у худеющих женщин: в порыве фанатичного голодания с целью похудеть, они потребляют мало белка. Могут жить на капусте (или, в качестве бреда, на арбузах). В результате, совсем скоро, на обвисшей попе (а без фитнеса никак иначе и не будет, кроме обвислостей) у них появляется целлюлит, а на лице морщины! И это из-за, всего лишь, недостатка белка коллагена, входящего в состав кожи (не говоря уже об ущербе суставам, в том числе и позвоночнику (межпозвоночным дискам)).

В результате досадной ошибки, допущенной по-незнанию элементарных правил питания, человек остаётся с целлюлитом и морщинами навсегда (ну, за исключением редких случаев, когда повезло найти хорошего специалиста, который, хотя бы частично, исправит ситуацию).

Больше 2 грамм белка в сутки на один килограмм собственного веса, на постоянной основе, не рекомендуется потреблять. То есть никакого смысла нет в том, чтобы есть больше белка, мышцы от этого больше не станут. А вот при умеренном потреблении и правильных тренировках – станут (у мужчин, естественно, у женщин больших мышц, априори, быть не может по причине минимального количества тестостерона в организме от природы. Будет красивое подтянутое тело с прелестными формами. А то, что вы видите при выступлениях на сцене – во-первых, не имеет отношения к фитнесу, во-вторых, не белками едиными эти девушки становятся мускулистыми, а химией).

Важный момент – белковую пищу, крайне желательно, есть вместе с зеленью и овощами с большим содержанием клетчатки.

Есть, разумно, каждые два/три/четыре часа. Розовая порция должна уместиться в ладони. Это называется «дробное питание». Таким образом организм лучше усвоит пищу и метаболизм (обмен веществ) будет ускоряться, что поможет убрать лишний жир.

Одной из главных миссий этой книги является – донести до читателя элементарную информацию о человеческой биологии которую читатель не просто поймёт или запомнит, но для него эти знания будут абсолютно очевидны и ни одна «нечисть» не запудрит отселе мозг и читатель будет за версту видеть шарлатанов, пропагандирующих псеводиеты.

Нежелательные продукты для худеющих:

- Фруктовые соки
- Фрукты
- Сахаросодержащие продукты, особенно напитки, мороженое...
- Любые мучные изделия
- Крахмальные овощи (картошка)
- Белый шлифованный рис
- Жирные продукты

Не заменяйте сахар фруктозой.

Стевия – лучший и натуральный сахарозаменитель.

О важности белков в рационе питания:

Тот факт, что белок – основной строительный материал для мышц, меркнет по сравнению с его другими функциями. От белка зависит: иммунитет, здоровье суставов, состояние кожи... Но есть и негативная сторона – гниение неусвоенного белка. Либо при нарушениях ЖКТ, либо при излишнем его потреблении, когда непереваренный белок поступает в толстый кишечник, им начинает питаться «гнилостная микрофлора», что приводит к дискомфорту и вздутию и отравляет организм. Поэтому, аккуратно потреблять белковые коктейли стоит. И, ещё раз, при потреблении мяса или других белковых продуктов, нужны овощи богатые клетчаткой. Клетчатка, как «скраб» поможет избавиться вышеуказанной проблемы.

Выше мы затрагивали тему о том, как быть человеку который не может набрать мышечную массу и находится в состоянии дистрофии – как говорится "не в коня корм".

Если у человека нет серьёзных заболеваний или паразитов в организме, логично предположить, что проблему эту можно разрешить, то есть увеличить его мышечную массу, упражнениями максимально воздействующими на гормональную систему.

Есть позитивные примеры, когда использование Базовых силовых упражнений помогли человеку стать здоровым – то есть избавиться от дистрофии.

Поскольку Базовые упражнения, такие как: приседания со штангой на спине, становая тяга, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье – максимально сильно влияют на эндокринную (гормональную) систему, организм человека начинает работать по новому и человек преобразуется на глазах. Становится здоровым, крепким, красивым.

Конечно, необходимо проделать большую подготовительную работу по освоению техники выполнения вышеперечисленных упражнений и чётко соблюдать режим питания. Ни в коем случае нельзя перечисленные упражнения делать без должной подготовки. Освоить эти упражнения без тренера – практически невозможно, но шанс есть.

Необходимо учиться без отягощения либо с совсем небольшим предметом, типа швабры и снимать себя на телефон, и анализировать технику выполнения, насколько удаётся выполнить упражнения в соответствии с описанием их в данной книге.

Рекомендации по составлению рациона питания:

Чтобы приблизительно понимать сколько вы тратите энергии в сутки (в состоянии покоя), можно применить пару формул для определения. Ключевое слово «приблизительно», так как каждый организм индивидуален, даже при равных условиях. То есть метаболизм (обмен веществ) зависит от большого количества факторов. Например: гормональный фон, температура окружающей среды, генетика.

Формула Харриса-Бенедикта:

Для мужчин: $66.5 + (13.75 \times \text{вес в кг}) + (5.003 \times \text{рост в см.}) - (6.775 \times \text{возраст})$

Для женщин: $655.1 + (9.563 \times \text{вес в кг}) + (1.85 \times \text{рост в см.}) - (4.676 \times \text{возраст})$

Формула Маффина-Джеора:

Для мужчин: $10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст} + 5$

Для женщин: $10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст} - 161$

В интернете масса приложений и онлайн калькуляторов, где можно за три секунды прикинуть свой основной обмен веществ и сколько вы примерно тратите калорий при своём ритме жизни.

Всё, что связано с фитнесом, в том числе и Правильное питание, должно приносить радость и удовольствие – это главное! Так как фитнес создан для счастья.

Вот, пожалуй, на таких нехитрых постулатах зиждется элементарная диетология.

В книге неоднократно поднимается тема демографии и в данном разделе следует сделать памятку для мужчин: избегайте употребление соевых продуктов. Не страшно, если соя в продукте содержится лишь в небольшом количестве. А вот в чистом виде, например: соевый протеин, или соевое мясо – категорически избегайте. В том числе и мальчикам нельзя соевые продукты, в будущем это может повлиять на репродуктивную функцию и лучше избегать подобных продуктов даже в небольшом количестве (мясосодержащие продукты, некоторые сладости и многое другое). Сою «пихают» в продукты, как дешёвейший источник растительного протеина (белка). Благодаря чему, на упаковке продукта в составе можно указать благородное содержание белка. А ведь соя имеет так называемые «фитоэстрогены». Это такая штука, которая по строению схожа с женским половым гормоном – эстрогеном.

Пиво тоже обладает подобными свойствами. Если у мужчины – любителя пенного, наблюдается ожирение по женскому типу (проблемные места: нижняя часть живота, бёдра, ягодицы, грудь), ему непременно следует отменить потребление пива (возможно, сменив напиток), сдать кровь на гормоны, убедиться, что тестостерон у него ниже пинтуса (как и эректильная, скорее всего, функция) и срочно идти в тренажёрный зал: жать, тянуть и приседать! Тогда всё наладится и с демографией в стране, в том числе.

И последнее: всем и каждому – категорически нельзя потреблять продукты в состав которых входят трансжиры, а также подгорелую пищу.

Самым популярный из используемых трансжиров – маргарин. Большинство кондитерской продукции произведено с использованием этой отравы. Поэтому, читайте внимательно состав продукта, прежде чем купить ребёнку «печеньку» или побаловать его любой другой «вкусняшкой». Часто маргарин мимикрирует, в проворных руках маркетологов, под «растительные масла» в составе продукта. То есть нет прямого указания на наличие маргарина. Порядочный производитель напишет конкретный перечень используемых жиров. Например – «подсолнечное масло рафинированное дезодорированное». Похожая ситуация и с использованием пальмового масла. Поскольку имидж его уже изрядно подмочен, маркетологи пишут «растительное масло». По аналогии – их же (маркетологов) выдумка «экокожа», которая по факту является «кожей молодого дерматина». На счёт пальмового масла, тут не всё так категорично как, например, с маргарином. Всё зависит от его качества. Если масло чистое, то ничего в нём плохого нет, но, нужно учитывать, часто, ушлые барыги самое низкопробное масло гонят в Россию, где количество канцерогенов зашкаливает, которое стоит копейки и по пищевым свойствам мало отличается от машинного масла. А, поскольку, потребитель не может оценить

качество используемого масла в готовом продукте, то лучше, на всякий случай, не рисковать, употребляя пищу, в состав которой входит пальмовое масло.

Миссия книги.

Если, прочитав книгу, вы примите фитнес в свою жизнь, тогда вы поймёте следующее, через пару лет активных регулярных тренировок: фитнес можно сравнить с изобретением, в своё время, пенициллина. То есть, с огромным прорывом в борьбе за здоровье человечества. Вот только до сих пор этот «огромный прорыв» остаётся лишь в потенциальных возможностях фитнеса и отнюдь не является реалиями.

В чём же проблема, что до сих пор «наука» фитнеса имеет лишь потенцию к таким глобальным значениям? И сравнение её глобальности с прародителем всех антибиотиков, может вызвать лишь изумленную ухмылку или покручивание пальцем у виска?

Да – проблема в отсутствии информации. Уж слишком неструктурированной она выглядит на сегодняшний день.

А, главное, несведущему человеку трудно понять где правда, а где ложь.

Интернет и TV "гуру" вещают несусветную чушь, журналы склоняют к употреблению запрещенных препаратов и мизер реально полезной информации, тренеры (в большинстве своем) и обучающие их заведения – не обладают необходимыми компетенциями.

Миссия данной книги – исправить ситуацию путём предоставления в максимально сжатом и простом виде знаний, проведя "дефрагментацию" огромного пласта информации, донести до читателей и, что важно, постараться её логически объяснить.

Слово "дефрагментация" знают люди обладающие компьютерной грамотностью. Означает оно примерно следующее: жёсткий диск ПК состоит из кластеров хранящих информацию – как книжки на полке. И в процессе работы компьютера эти «книжки» – файлы в хаотичном порядке ставятся на «книжную полку» – жесткий диск. И чем больше информации, тем медленнее компьютер может найти «нужную книгу» в этом хаосе на «книжной полке». И тут пользователь ПК нажимает кнопку "дефрагментация диска" и компьютер раскладывает каждую книжку на полке в идеально-правильном порядке – как в Библио-Глобус.

А чтобы весь объём информации, растравленной на полках, поместился в одной книге, необходимо произвести "сжатие". То есть – отбросить всю "воду" (малозначимую для тренировок медицинскую информацию к Фитнесу не относящуюся) и оставить только самое необходимое.

Итак, миссия книги – донести до людей самую необходимую, самую ценную информацию о великом изобретении человечества – о фитнесе. Чтобы книга послужила ещё одной ступенькой для реализации его высокого потенциала.

И ещё, конечно же, чтобы меньше было мошенничества в этой удивительной сфере. Ведь внимательно прочитав книгу, человек будет с широко открытыми глазами видеть истинное положение дел в его фитнес клубе. Возможно, он не будет лишним раз возмущаться, что полотенца сырые из прачечной привезли, или, что сауна холодная, а будет видеть истинные заслуги, или преступления, которые происходят в клубе, членом которого он является, или только выбирает подходящий клуб.

Миссия книги: чтобы люди могли бы наконец получать реальные результаты за относительно короткое время и, главное, без применения запрещенных препаратов, и без травм!

Элементарная анатомия человека.

Как и в случае с «элементарной диетологией» (есть такой раздел книги), будут даны строго ограниченные знания, которые реально необходимы для присутствия в тренажёрном зале. Абсолютно всё тут написанное, не просто нужно или полезно, оно необходимо к изучению. Именно по причине строго дозированной подачи информации – без «воды». Темы эти носят прилагательное «элементарная» (Элементарная диетология, Элементарная анатомия, Элементарная биомеханика).

Масса данных из реальной науки Анатомия, опускается за ненужностью.

Мышцы – это белок (естественно, условно говоря).

Мышцы состоят из двух типов волокон (на самом деле, их больше):

– белые волокна

– красные волокна

Белые волокна – сильные, но невыносливые. То бишь, они могут выполнить подъём большого веса, но не более чем на 5-6 повторений.

Также, к примеру, они могут обеспечивать быстрый бег на короткую дистанцию.

«Топливом» для Белых мышечных волокон служит креатинфосфат.

Красные мышечные волокна – выносливые. Используются чтобы далеко убежать. Актуально людям, которые в тренажёрном зале предпочитают работать с маленькими весами делая много повторений в подходе. В качестве топлива используется гликоген. Гликоген – это углеводы (глюкоза).

Углеводосодержащие продукты: макароны, гречка, хлеб, ну и так и далее. То есть, любой углевод, будь то сахар рафинад или перловая крупа – является глюкозой, в результате пищеварения. Глюкоза поступившая в мышцы – гликоген.

Более подробно об этом написано в разделах: «Элементарная диетология» и «Гипогликемия».

При занятиях фитнесом, естественно, нужно знать названия и расположение мышц, над которыми происходит работа. Если в книге прочли информацию про неизвестную вам мышцу, обратитесь к этому анатомическому атласу.

Подкожный жир – который мы видим и ощущаем под, непосредственно, кожей.

Висцеральный – жир располагается между внутренними органами. Имеет функцию защиты органов от физических повреждений, но, при избыточном уровне накопления представляет угрозу здоровью. Яркий пример наличия избыточного уровня висцерального жира – большой живот. Притом, пузо большое, а жира подкожного немного наблюдается. Так как жир внутренний, а не подкожный. Хотя, причин для роста живота может быть немало. Например, увеличение внутренних органов.

Виды мышечных нагрузок :

Есть два режима, в котором работают наши мышцы при выполнении упражнений:

– Статика – это когда мышцы не имеют движения – то бишь, статичны.

Динамика – мышцы растягиваются и сжимаются – выполняют амплитуду упражнения.

Обычно, в каждом упражнении какие-то мышцы работают в статическом режиме, а другие обеспечивают амплитуду, то есть работают в динамическом режиме.

Два простых, но сложных в практике, примера:

Становая тяга – все мышцы спины находятся в статическом напряжении, обеспечивая корсет, который всю нагрузку веса штанги берёт на себя ни давая переходить нагрузке на позвоночник. Таким образом, мышцы спины развиваются. При этом, нижняя часть спины может развиваться только при подобных статических нагрузках, а верхняя часть спины может развиваться как в статике, так и в динамике, в различных тяговых упражнениях, когда мы выполняем амплитуду тягового упражнения исключительно мышцами спины начиная позитивную фазу упражнения с отведения плеч в горизонтальной плоскости прижимая их книзу и заканчивая сведением лопаток.



«Средняя дельта» придаёт плечу красивую округлость. Тренируется отведением руки в сторону. Важно, при отведении, не включать верх трапеции.

«Бицепс» – сгибает руку.

«Квадрицепс» (передняя часть бедра) – разгибает ногу.



«Верхняя часть трапеции» – мужскому телу придаёт мощный вид, но новичку тренировать её не стоит. Причины вы найдёте в дальнейшем тексте книги.

«Трицепс» – разгибает руку.

«Бицепс бедра» – сгибает ногу.

«Задняя дельта» – является важным звеном в формировании здоровой спины и осанки, поэтому в книге о ней многое написано.

Элементарная биомеханика.

Книга «Фитнес Homo sapiens» создаётся, в том числе и для того, чтобы слова типа «Биомеханика» не отталкивали людей от получения необходимых знаний для физического саморазвития человека, так как в книге эти знания представлены максимально просто, без излишков медицинских подробностей – только практическая информация, применяемая на каждой тренировке и вообще каждый день, если речь идёт о, например, диетологии, то есть простом бесхитроном и полезном питании.

Рассматривая ипостаси тематики, то бишь «биомеханика», лишь несколько её составляющих нужно знать пришедшему к фитнесу человеку:

– Во-первых, в основном биомеханика, именно в фитнесе, во многом основана на геометрии (необходимость симметрии частей тела во время выполнения большинства упражнений);

– Во-вторых, на физиологии и анатомии, но подробности об этом вы будете получать на протяжении всей книги в конкретных описаниях тех или иных упражнений.

Необходимые элементарные знания из области биомеханики человека при выполнении фитнес упражнений:

– Соблюдать симметрию всех частей тела. Последствиями несоблюдения этого правила будут: образовавшийся сколиоз (боковое искривление позвоночника), травмы суставов и связок. Кстати, именно из-за уже имеющегося сколиоза, человеку практически невозможно соблюдать правильную геометрию тела при выполнении упражнений. Подробно об этом в соответствующем разделе книги.

– Вес в используемом снаряде должен чётко ложиться на целевую мышечную группу. Для этого необходимо постоянно отслеживать положение всех частей тела относительно действующего на мышцы веса снаряда.

– Коленный сустав всегда направлен на мысок. Если выполнять упражнения не соблюдая данное правило, коленные суставы будут работать в противоестественной их биомеханики позиции. В результате чего, они будут травмироваться и изнашиваться. В конце концов, если человек будет упрямо выполнять упражнения с нарушением биомеханики, то есть не соблюдая правильную геометрию, где колено должно быть ориентировано по мыску, тело начнёт адаптироваться к подобному издевательствам и тогда уже изменится само строение сустава, то есть будут кривые ноги.

Данная проблема широко распространена в тренажёрных залах.

– Колено никогда не заходит за мысок, в противном случае будет перегружен коленный сустав.

– Предплечья в большинстве жимовых упражнениях вертикально расположены в нижней точке амплитуды.

– Упражнения должны выполняться с активированным мышечным корсетом (в книге есть все подробности по его активации).

По ходу прочтения книги, вы будете получать всё новые знания касательно биомеханики в фитнесе.

Исходная тренировочная позиция.

Практически все основные упражнения в фитнесе выполняются из одинаковой исходной позиции, которая активизирует мышечный корсет предохраняющий от травм. В первую очередь позиция, назовём её условно «Позиция №1», защищает позвоночник. И только упражнения на пресс выполняются из позиции полностью противоположной позиции №1.

Позиция №1 используется в большинстве упражнений как со свободным весом, так и в тренажёрах, за исключением тренажёров, где необходимо спиной прижиматься к спинке тренажёра (см. раздел «Работа в тренажёрах»).

Зная простые правила, как держать своё тело при выполнении упражнений – уже наполовину обезопасит вас от возможных травм и проблем с нарушением осанки в следствии неправильных тренировок.

Итак, основная позиция тела в тренировочном процессе или «Позиция №1»:

Грудь выпячиваем вперед.

Живот втягиваем и начинаем дышать грудной клеткой, а не животом.

Голову гордо держим прямо, сохраняя линию позвоночника.

Плечи отводим назад, примерно, на половину их амплитуды подвижности в горизонтальной плоскости и прижимаем их книзу. Лопатки, при этом, сближаются либо сжимаются, в зависимости от вида упражнений. Лопатки не должны торчать наружу, наоборот, втягиваем лопатки вовнутрь (в любых упражнениях). И сохраняем в статическом напряжении естественный прогиб в пояснице (лордоз).

В такой позиции мы активируем мышечный корсет, что позволяет безопасно для позвоночника выполнять упражнения и упрощает соблюдение правильной техники.

Примечательно, что большинство динамических упражнений на пресс выполняются из полностью противоположной позиции. Подробнее об этом рассказано в соответствующем разделе.

Правила дыхания во всех упражнениях:

При опускании веса, то есть в негативной фазе упражнения – делаем грудной клеткой вдох втягивая живот.

При подъёме веса, то есть в позитивной фазе – делаем выдох (тем тяжелее вес, тем более резким будет выдох), не расслабляя втянутый живот и продолжаем держать выпуклую грудь и отведённые назад опущенные вниз плечи, то есть, позиция №1 должна сохраняться на протяжении всего упражнения.

Если упражнение выполняется стоя, распределение веса на ступне происходит следующим образом: 20% на мыски, 80% на пятку. Тем самым, мы больше задействуем заднюю поверхность бедра и разгружаем коленные суставы.

Предтренировочная подготовка для начинающих.

Человеческий организм – вещь весьма тонкая хрупкая и, во многом, неизученная.

Особенно хрупкий и неизученный (для самого индивида) организм у людей далеких от фитнеса и физических нагрузок в целом. Такой человек абсолютно не знает резерв своего тела и не может догадываться о последствиях, когда он попробует выяснять на что способен. А придя в тренажёрный зал, ему придётся это выяснять.

Хороший тренер, кстати, начинает свою деятельность с клиентом именно от исследования возможностей организма одного. Аккуратно давая определённые нагрузки внимательно отслеживая реакцию.

За какими реакционными проявлениями следует следить особенно внимательно:

- а). обильность потоотделения (при силовых и кардио-нагрузках)
- б). показатели частоты сердечных сокращений (пульса)
- в). температура кожных покровов (холодная кожа, тёплая или горячая)
- г). цвет кожи лица, губ и проявления носогубного треугольника

д). ясность взгляда, реакция зрачков

Такие параметры как показатель пульса во время, после и до нагрузки необходимо записывать и сравнивать эти данные на каждой тренировке отслеживая динамику изменений. Соответственно, желательно приобрести пульсометр нагрудный.

При верной работе тренера (если таковой имеется), пульс клиента должен понижаться со временем и становиться более устойчивым спокойным.

Даже если человека ничего не беспокоит и выглядит он здоровым, следует пройти ряд подготовительных действий перед началом тренировок в тренажёрном зале.

Вот несколько самых уязвимых «узлов агрегата», то есть нашего тела:

– сердце.

Перед покупкой абонемента в фитнес клуб, сходите за консультацией к кардиологу.

Лёгкая кардионагрузка в виде пробежек или ходьбы на эллипсоиде помогут сердечно сосудистой системе подготовиться к силовым тренировкам.

– суставы и связки.

У нетренированного человека и суставы слабые и связки. Неправильная техника (чтобы технику поставить в любом случае требуется время), излишний вес отягощения на спортивном снаряде (да и свой собственный, при наличии, избыточный вес) сустав травмируют, сустав изнашивается.

Разумно, предварительно защитить суставы пройдя курс приёма хондропротекторов (подробности в разделе «Спортивное питание»). Тут важны качество и дозировки действующих веществ: хондроитин, глюкозамин, желатин (лучше в виде гидролизованного коллагена).

– позвоночник.

Самая распространённая из серьёзных травм в тренажёрном зале – межпозвоночная грыжа поясничного отдела позвоночника. И в книге на этой проблеме сделан особый акцент и многократно тема разбирается на нюансы, дабы уберечь читателя от этой беды.

– сосуды.

Это совершенно особенная тема. Так как при возникновении «поломки» в этой области, исход случается самый печальный. Поэтому, человеку за тридцать лет, который ведёт образ жизни овоща на грядке, то есть: офис, машина, диван – стоит с самой серьёзной аккуратностью подходить к началу тренировок в тренажёрном зале. Особенно это касается мужчин, вдвойне аккуратно, если есть ещё и лишний вес.

Как обычно происходит: здоровый дядька, с солидными параметрами, широкоплеч пузат, приходит впервые в зал и, глядя на вроде бы небольших парней, которые тягают большие штанги, тоже берётся за веса. Это запрещено категорически. И всегда надо помнить золотое правило: «войдя в тренажёрный зал, оставь своё эго за порогом».

То есть, тренировочный процесс должен начинаться с освоения техники выполнения упражнений, а не с подъёма максимальных весов. Обычно, на освоение техники уходит несколько месяцев, в зависимости от способностей человека. В среднем, около полугода это занимает. За то время организм значительно окрепнет, ведь даже обучаясь технике, рабочие веса неуклонно будут расти, в разумных ученических пределах, конечно. За полгода сердечно-сосудистая система и суставно-связочный аппарат многократно укрепятся, по сравнению с началом тренировочного периода. Вот тогда и начнётся для человека настоящий фитнес. Но до тех пор, никаких серьёзных перегрузов организма – к фитнесу необходимо подходить

с умом и подготовленным, тогда это будет реальный Фитнес Homo Sapiens, который способен даровать здоровье и красоту человеку всю жизнь.

Также, помимо освоения техники, необходимы регулярные кардиотренировки, то есть пробежки по дорожке, а если есть лишний вес или проблемы с суставами, то лучшая альтернатива беговой дорожке – эллипсоидный тренажёр. На худой конец – степпер или велотренажёр. Кардиотренировки укрепят сердечно-сосудистую систему и помогут избавиться от части жировых накоплений. Для совсем ослабленных людей, отлично подойдёт «скандинавская ходьба» на свежем воздухе и плавание в бассейне.

На что ещё следует обратить внимание при подготовке к тренингу.

Поскольку, важнейшая проблема состоит в риске межпозвонковой грыжи в поясничном отделе позвоночника, то мы должны как-раз-таки, и укреплять мышцы в этой области. Есть тройка простейших эффективных упражнений для этого. Одно из них многим известно ещё со школы – «лодочка». Лёжа на животе лицом в пол вытянув руки вперёд держа ноги прямыми, аккуратно пробуем приподнять одновременно ноги и руки. Вначале даже необязательно чтобы они отрывались от пола. Достаточно лишь небольших усилий в этом направлении и вы уже почувствуете как поясничные мышцы нагрузились. Главное, никаких болевых ощущений или дискомфорта не должно при этом присутствовать. Данное упражнение можно делать как в статике, так и в динамике (см. «Словарь терминов»).

Второе упражнение гораздо более комфортное и простое в исполнении и ничуть не уступает «лодочке» в результативности. Встаём на четвереньки и вытягиваем правую руку вперёд, а левую ногу тянем назад в горизонтальной плоскости. И так стоим максимально долго. Затем меняем позицию. Желательно использовать секундомер и ежедневно прибавлять время в исполнении этого статического упражнения.

Третье упражнение крайне актуально в первые три месяца тренировок. Это популярная «Планка». Замечательное статическое упражнение, укрепляющее все группы мышц, особенно в брюшной области и нижней части спины. Ложимся на пол, встаём на предплечья, локти чётко под плечами расположены, ступни близко друг к другу, стоим на мысках, живот втянут, прогиба в пояснице нет – держим эту область позвоночника ровно – не выгибая и не прогибая, ягодицы напряжены. Стоять по секундомеру максимально долго, не нарушая технику выполнения.

Важно: у кого проблемы с сосудами или давлением, планка категорически запрещена! Также, нежелательно выполнять его в пожилом возрасте.

Конечно, подготовительных упражнений может быть гораздо больше и, при желании, их можно использовать. В данном разделе представлен лишь необходимый достаточный минимум.

Особенно важно выполнять упражнения тем людям, которые собираются заниматься самостоятельно, то есть без тренера. И даже если работать с тренером, всё равно, для ослабленных тел, нужны щадящие упражнения перед тем, как тренер даст добро на выполнение такой классики как, например, гиперэкстензия, которая как нельзя лучше укрепит нижнюю часть спины.

Гипогликемия.

С проблемой резкого падения уровня сахара в крови – гипогликемией, сталкивался, пожалуй, каждый человек начинающий занятия фитнесом. Это весьма неприятное состояние головокружения и слабости. Но, главное, что гипогликемия может представлять опасность, если в следствии падения уровня сахара человек теряет сознание. При потере сознания существует вероятность впасть в кому.

Поскольку, основной орган организма – мозг, питается именно сахаром (глюкозой), то внезапная его нехватка приводит в действие защитную реакцию, призванную максимально экономить этот энергетический ресурс и мозг «отключает» тело, ради сохранения остатков сахара в крови. Самое банальное, что может произойти в этот момент – человек, падая в обморок, ударяется головой о железо. Других вариантов развития событий тоже предостаточно.

Поэтому, мы должны со всей серьёзностью относиться к данной особенности организма. И всегда принимать профилактические действия.

Любой съеденный углевод в процессе пищеварения становится глюкозой, поэтому, главное в профилактике гипогликемии – за пару часов до тренировки съесть пищу содержащую сложные углеводы, то есть что-либо из цельнозерновых круп (можно и за час, если потребить небольшой объём). В идеале – бурый рис. Подойдут и макароны, но, желательно, приготовленные аль дэнтэ, то есть, слегка недоваренные. И всё же, лучше заправляться не изделиями из муки, а цельнозерновыми крупами, такими как гречка. Также, помогут поддерживать уровень сахара в крови и крахмальные овощи, например, картофель отваренный в «мундире».

Сложные (медленные) углеводы максимально наполнят мышцы гликогеном и помогут во время тренировки поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Хотя и это не гарантирует, что не стрясётся гипогликемии.

Если человеку не запрещено по медицинским показаниям потребление сахара, лучше брать с собой на тренировку сахаросодержащие напитки в первый месяц занятий. Или хотя бы что-то сладкое, конфетку, например. Причём, сахар там должен быть в виде сахарозы, а не в виде фруктозы. Так как фруктоза не принимает участия в энергетической подпитке скелетных мышц. Можно просто воду с сахаром и, для вкуса, лимоном. То есть, если до тренировки мы используем медленно усвояемые углеводы, то на самой тренировке актуально потребление максимально быстрых, приближенных по скорости усвоения к глюкозе, с целью поддержания запасов гликогена в мышцах и уровня сахара в крови.

Также, огромный выбор напитков с быстрыми углеводами присутствует в ассортименте спортивного питания (о спортивном питании есть отдельная глава в книге).

Гипогликемия присуща, в основном, только начинающим тренировочный путь людям. Через непродолжительный период времени, обычно около месяца, человек резко увеличивает выносливости параметры и его мышцы способны запастись больше гликогена и не черпать сахар в большом количестве из крови, что и обеспечивает устойчивость к гипогликемии, то есть стабильному уровню сахара в крови.

Поэтому, именно первый месяц тренировок считается самым опасным и называется «период острой адаптации». В этот период важно внимательно слушать свой организм и не перегружать его, давать хороший отдых и питание. То есть, начинать тренировки необходимо без ярого рвения. Внимательно и спокойно. Главная задача новичка – изучить практику и теорию фитнеса. Пока происходит процесс, назовём его «знакомство мозга с телом», то есть улуч-

шения нейромышечной связи, пока идёт освоение основных упражнений, потихоньку и тело окрепнет на этом периоде.

При правильном подходе к тренировкам, прогресс не заставит себя ждать и будет как снежный ком расти. Но, для того чтобы это произошло, необходимо соблюдение всего вышеперечисленного.

Существует ещё одна серьёзная причина наступления состояния гипогликемии. Настигает она даже если человек вовремя и правильно поел перед тренировкой. И проблема эта чрезвычайно распространённая. Чаще с девушками происходит.

Вот по такому сценарию порой случается: большинству людей известно, что тренировка начинается с кардионагрузки, а у человека стоит задача похудеть. Ему посоветовали или, он сам догадался, что надо бегать побольше на дорожке/эллипсе, для похудения и уже потом начинать работать в тренажёрах и со свободными весами. И вот он бежит, или быстро идёт, больше десяти минут. Хотя для разминки, которая разогреет мышцы и подготовит к нагрузкам сердечно-сосудистую систему достаточно от пяти до десяти минут, в зависимости от состояния организма и темпа разминки. Во время пробежки, человек активно тратит запасы основного мышечного топлива – гликогена. И чем дольше он бежит, тем меньше гликогена остаётся для выполнения работы в тренажёрном зале. В результате, человек может практически полностью исчерпать запасы гликогена. Так что, когда он приступает к выполнению даже нетрудных для него упражнений, мышцы начинают активно забирать сахар из крови, что приводит к резкому сокращению его концентрации и, как следствие, гипогликемии.

Если проблема головокружения, тошноты, потливости – то есть симптомы гипогликемии, повторяются чуть ли не на каждой тренировке, как минимум, стоит проверить свой сахар в крови глюкометром. Так как возможно дело вовсе не в гипогликемии, а, например, с сердцем есть проблемы и тогда необходимо пройти обследование. Но, если действительно, уровень сахара постоянно падает ниже 3,5 ммоль/л и, при этом, вы не страдаете сахарным диабетом и не делаете инъекции инсулина, нужно минимизировать нагрузки в тренажёрном зале и пить воду с сахаром во время тренировки. Если симптомы будут повторяться и после нескольких недель тренировок, следует обратиться к врачу.

Первая помощь при лёгкой гипогликемии – человеку нужно прилечь. Можно сесть на коврик облокотившись на стену. Принять быстрых углеводов: воду с сахаром или кусок сахара съесть. После восстановления нормального состояния следует поесть сложных углеводов. И всегда соблюдать питьевой режим, особенно во время тренировки.

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.