

A black silhouette of a muscular man in a powerlifting stance, holding a barbell with both hands. The background is a light gray gradient.

Мурад Камалов

# СЕЛФБИЛДИНГ

Как справиться с выученной  
беспомощностью и работать  
с телом, сознанием  
и мотивацией  
в зрелом возрасте

Мурад Камалов

**Селфбилдинг. Как справиться  
с выученной беспомощностью  
и работать с телом, сознанием  
и мотивацией в зрелом возрасте**

«Издательские решения»

**Камалов М.**

Селфбилдинг. Как справиться с выученной беспомощностью  
и работать с телом, сознанием и мотивацией в зрелом возрасте /  
М. Камалов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-516028-7

В любой момент жизни вы способны на удивительные даже для самого себя вещи. Но нередко ваше тело и сознание следуют привычным путем: медленной деградации, старения, потери жизненных сил. Если же разумно использовать данный нам природой потенциал даже в зрелом возрасте, можно изменить свою жизнь и свое тело, приблизившись к совершенству. Как пройти путь от привычной, выученной беспомощности к полной телесной и ментальной самореализации — вот о чем эта книга...

ISBN 978-5-00-516028-7

© Камалов М.

© Издательские решения

## Содержание

Вступление	6
ЧАСТЬ 1. Общий селфбилдинг	7
Глава 1. Как связаны тело и сознание	7
Глава 2. Препятствия к совершенству	9
Глава 3. Возраст и физическая форма	12
Глава 4. Основы тренировочной программы в 40—50+	16
Глава 5. Тесты на биологический возраст	21
Таблица 1. Определение биологического возраста	22
Таблица 2. Определение биологического возраста	25
Глава 6. Дефекты тела и селфбилдинг	26
Глава 7. Токсичный фитнес	29
Глава 8. Планирование нагрузок и типы конституции	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Селфбилдинг Как справиться с выученной беспомощностью и работать с телом, сознанием и мотивацией в зрелом возрасте**

**Мурад Камалов**

© Мурад Камалов, 2020

ISBN 978-5-0051-6028-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Селфбилдинг:**

**Как справиться с выученной беспомощностью и  
работать с телом, сознанием и мотивацией в зрелом возрасте**

## Вступление

Эта книга для широкого круга читателей. В том числе для тех, кто еще не знает, как начать заниматься своим физическим и ментальным оздоровлением, для тех, кто уже занимается, и тех, у кого это пока не получается.

Селфбилдинг в кембриджском словаре определяется как постройка чего-то своими руками, дома, например (**self-build**: Определение **self-build**: a way of **building** your own home, by doing or organizing the **building** work yourself).

Применимо к человеку – это жизненная стратегия построения \ перестройки своего тела и сознания. Понять такое различие можно, лишь преодолев полувековой возрастной барьер, «заработав» не только тот, или иной материальный достаток, но и разнообразные болезни.

Возможно пассивное и активное воздействие на свой «поношенный» организм. Первое – с помощью внешних средств: лекарств, пищи, условий жизни и комфорта. Второе – внутренняя работа, изменений восприятия своего самочувствия и качества тела. Второй намного сложнее для большинства людей. Он предполагает собственную ответственность за свою жизнь без перекладывания ее на других.

Американские психологи М. Селигман и С. Майер доказали, что беспомощность вызывают не сами по себе неприятные события, а опыт неконтролируемости этих событий. Живое существо становится беспомощным, если оно привыкает к тому, что от его активных действий ничего не зависит, неприятности происходят сами по себе и на их возникновение влиять никак нельзя.

Т.е. вы беспомощны, если ничего не делаете для себя. Эти выводы были сделаны в результате экспериментов вначале на собаках, затем на группах людей. Сделанный исследователями вывод гласил, что некоторые негативные явления, сопутствующие старению (потеря памяти, снижение жизненного тонуса), вероятно, связаны с утратой возможности контролировать собственную жизнь, а значит, их можно предотвратить, вернув людям (в том числе пожилым) право принимать решения и чувствовать свою компетентность.

В этой книге нет поучений, так как они предсказуемо раздражают людей любого возраста. Но есть конкретные способы, техники и программы работы над собой и своим телом. Личный спортивный, а также врачебный, профессиональный опыт автора дал возможность обосновать именно такие возможности и решения для тех, кому за 40—50. Выбор за вами.

В зрелом возрасте это критически важно. Ваших родителей или уже нет, или они сами нуждаются в уходе, их жизненный опыт для вас совсем не актуален. Вашим детям не до вас, у них масса своих проблем, в том числе и со своими детьми.

Неизвестно как долго будет царить мировая тенденция к изоляции индивида от социума. Не исключено, что в лабораторных пробирках по всему миру ждет своего часа немало всевозможной заразы. Спортзалы и фитнес-центры надолго превратятся в зоны повышенного риска.

Одиночество – не только проблема, это вызов возможностям вашей личности и вашего тела.

Осознание этого предоставленного самому себе и таящего новые возможности роста и есть первый шаг к Селфбилдингу.

## **ЧАСТЬ 1. Общий селфбилдинг**

### **Глава 1. Как связаны тело и сознание**

Мы об этом не думаем, или делаем это эпизодически и поверхностно. Это и правильно, т.к. постоянные мысли на этот счет говорят о реальных психологических проблемах. Но иногда об этом подумать необходимо: пока не начнете мыслить трезво и воспринимать себя объективно, изменения не начнутся.

Зачем нужны изменения? Затем, что это единственная возможность затормозить наше старение и повлиять на свое здоровье. Первые 30—40 лет изменения в жизни постоянны – взросление, сексуальная жизнь, карьера, дети, семейные радости и неурядицы и т. д. Потом событийный ряд замедляется, своих стимулов для тела и сознания намного меньше, приходится жить чужими новостями. Что очень важно для женщин – частые колебания гормонального фона, риск болезней органов малого таза и развития остеопороза. Для мужчин – снижение уровня тестостерона и связанная с ней прогрессирующая потеря мышечной массы (1—2% в год).

Это сразу отражается на сознании – лень заниматься собой, нет стимулов, чтобы нравиться партнеру, кажется, что мир вокруг становится черно-белым и что еще хуже – серым.

Образуется замкнутый круг: сознание тяжелеет – тело дряхлеет – стимулов нет – лень и равнодушие к самому себе все сильнее.

В селфбилдинге строится и тело и сознание. Связывает их ваша мотивация к развитию. Меньшинство из нас способно к первично сознательным усилиям, чтобы начать изменения в себе.

Гораздо большему числу людей нужны внешние мотив и поддержка, они не в состоянии сами себя мотивировать, чтобы работать над собой. Поэтому более 40% абонементов фитнес-залы не отрабатываются на полный срок, многие бросают занятия еще до наступления изменений в их теле.

Возможно, эта книга поможет таким людям. Хотя в ее основе иная цель – способность заниматься самостоятельно в разных, даже неблагоприятных ситуациях.

Разрыв между сознанием и телом у большинства людей настолько велик, что они и не сознают всего масштаба проблемы. На приеме у меня достаточно пациентов, которые сами вырастили свои «букеты» заболеваний и даже в нездоровом состоянии, страдая, они продолжают движение к пропасти.

В чем причина?

Первая, на мой взгляд, в подсознательной убежденности в бессмысленности и безрезультатности усилий, а также в привычном, хотя и убогом представлении о своем теле. Очевидно, что нездоровое тело не появляется в одну ночь. Это несколько лет, десятилетий деформирующего образа мыслей и жизни. При этом сознание превращается в набор стереотипных действий, чтобы избежать каких-либо изменений. Иными словами, типичная выученная беспомощность.

Вторая причина в отсутствии примеров чего-то другого, наличия возможностей для собственной активности. Не видя того, что можно делать со своим телом, если реализовать свой генетический потенциал, люди влачат себя и тело такими, каким оно станет в результате привычного образа жизни.

Третья причина – страх перед неизвестным, порожденный отсутствием нужной и правильной информации: как, чем и сколько заниматься; как избегать травм; как добиваться результата и поддерживать мотивацию и многое другое.

Есть и другие, причины, мы их укажем, и разберем позже.

Сознание постепенно «упаковывается» в футляр привычек и отказа от изменений за пределами стенок этого футляра. Если вдруг такой человек и видит совершенное тело у других, он пытается «рационально» объяснить себе самому, что это некрасиво, вызывающе, невозможно без гормонов и добавок, чревато болезнями и т. д.

При этом собственное некрасивое тело не пугает и не вызывает желание его изменить: это значит, что деформированы и тело и сознание. Это патологическая связь уродство+уродство, которая сохраняет статус-кво: ничего менять не надо.

Тело каждого из нас таит в себе огромные возможности. Мышечная масса мужчины среднего возраста, не отягощенного тяжелыми соматическими заболеваниями, может увеличиться на 15—30% без применения стероидных гормонов. При этом растёт, или хотя бы не снижается уровень естественного тестостерона, не индуцированный внешними стимуляторами. Изменения проявляются не только во внешнем облике, хотя и это уже немало. Снижаются возрастные проявления со стороны практически всех органов и систем, биологический возраст может фиксироваться на 15—20 лет ниже паспортного.

Является ли это большой новостью? Очевидно, нет. Но регулярно своим развитием занимаются не более 5% взрослых людей.

Почему?



## Глава 2. Препятствия к совершенству

Понимание совершенства и красоты тела не имеет природного источника. Красоты в природе нет, пока на нее не посмотрит сам человек. И стандарты тела также сами по себе искусственны. Но это может быть вопросом эстетики, пока не появятся болезни. Гармоничное тело чаще всего более здоровое тело.

Поэтому главным препятствием к началу работы над собой может быть согласие с самим собой. Это покажется странным: ведь психологи все как один говорят, что надо жить в согласии с самим собой и все будет хорошо. По такой логике можно превратиться хоть в изможденного доходягу, хоть в ходячий сало-жировой комбинат – согласие с самим собой поможет принять себя таким, какой вы есть.

Не соглашайтесь с собой в том, что препятствует реализации вашего генетического потенциала. В среднем мы реализуем его для своей физической оболочки на 15—20%. Все остальное умирает, так и не получив шанса для развития. И это относится не только к телу, но и к интеллекту, воле, навыкам и умениям.

Конечно, надрываться – не значит реализовываться. В том то и дело, что ваш реальный потенциал – ваши возможности получить гораздо больше (на 80—85%) без риска. А вот если вы себя не реализовали – тогда вы получите неудовлетворенность и разочарование до конца жизни.

Например, вы могли бы отжиматься на одной руке 10 раз, подтягиваться на перекладине 20 раз, приседать с собственным весом 5 раз.

– Ну и что? Зачем мне надрываться? – спросите вы. Что мне это даст и кто мне за это заплатит?

Отвечаю. Заплатит вам ваше тело. И дело не в самих цифрах, а в том, что вы для этого сделаете.

Для отжиманий на одной руке «с нуля» придется заниматься от 1 до 8 недель в зависимости от вашего исходного уровня. Вам придется создать новый двигательный стереотип, научиться правильно дышать, улучшить геометрию тела и главное – заметно укрепить мышцы спины и плечевого пояса, а также грудные мышцы. Вы не станете похожи на Ронни Коулмена в его лучшие годы, но получите иное качество вашего тела.

Для подтягиваний с уровня 2—3 раз до 20 придется поработать около 8—10 недель. При этом серьезно снизить избыточный вес, отработать технику хвата, правильного положения спины и ног, и что очень важно – нетравматичного соскока с турника.

Для приседаний с собственным весом также придется поработать. С уровня половины своей массы (с непонятной техникой) до уровня массы тела уйдет до 6 мес. При этом отрабатывается техника самого сложного в техническом отношении упражнения (умеешь приседать, значит, умеешь все), вырастет общая мышечная масса, ягодичные мышцы хорошо уплотнятся\контурятся (для мужчин это не менее важно, чем для женщин), и что очень важно, прорисуются бицепсы бедра, эти самые забитые и атрофированные мышцы у всех сидячих жертв офисного заточения.

Именно из-за атрофии бицепсов бедра возникают первые боли в крестце и пояснице, и начинают прогрессировать нарушения функций всего позвоночника.

Чем раньше начнете – тем лучше. Если ваши родители по-настоящему заботились о вас, они постарались дать вам старт для мотивации к развитию. Причем в разных направлениях. Дальше – уже вопрос ваших личных склонностей.

Трудно представить, что в спортивной семье дети вырастут ленивыми, тучными, больными. Но, к сожалению, большинство взрослых людей все же далеки от систематической заботы о своем теле.

В 50 лет гораздо сложнее что-то начинать, тем более без навыков, полученных в детстве и юности. Я сталкивался с людьми, которые испытывали желание начать заниматься собой, своей фигурой, физической формой, весом и здоровьем в целом. Но дальше мечтаний дело не продвигалось: не было сформированного двигательного навыка и умения построить элементарную программу тренировок.

Еще одно препятствие – страх перед изменениями. Общеизвестно, что выход из зоны привычного комфорта – единственный способ чему-то научиться. Но привычной комфорт стереотипного бытия, привычного обжорства и привычных болей в спине оказывается сильнее вашей пока неокрепшей мотивации к изменениям.

Реально существующей проблемой становится сознательный выбор взрослого и ответственного человека. Ведь есть масса разных важных дел: работа, встреча с друзьями и близкими, ремонт в квартире и дачные заботы, поездки в разные инстанции для получения разных бумажек, «зависание» в сети для бесконечной болтовни ни о чем и т. д.

А теперь представьте: вам всего лишь 40 или 50 с небольшим, а вы лежите в больничной палате с иглой в кубитальной вене и капельницей с раствором препарата для лизиса тромба (или решения иной, не менее серьезной задачи), застрявшего в одной из ваших артерий. Представили? Теперь спросите себя: «Кто же мне поможет?».

Врачи? Они просто делают свою работу для вас, точно так же как и для других, по единому для всех протоколу. Может, поможет, а может и нет...

Родные? Они могут лишь сочувствовать, переживать, осаждают врачей. Но точно не спасти вас именно сейчас.

Соседи по даче, друзья-приятели, сетевые аватарчики, сослуживцы? Возможно, белый шум они создадут. Но это никак не отразится на вашей гемодинамике. А кто поможет? Только ваше собственное тело, ваш единственный и драматически терпеливый друг. Что вы сделали, чтобы оно справилось прямо сейчас и спасло вашу общую с ним жизнь?

На приеме у меня иногда встречаются пациенты, в том числе довольно молодые, которые убеждены, что надо просто выпросить у врача волшебную таблетку «от всех болезней» и проблемы решатся безо всяких усилий. При этом они не догадываются, что врачи сами страдают от тех же проблем и никакая супертаблетка им также недоступна.

Иногда проблемой становится негативный опыт предшествующих занятий. Например, человек начал заниматься в группе, тренер дал неадекватную нагрузку, случилась небольшая травма, но ее оказалось достаточно, чтобы прекратить тренировки. Мне регулярно встречаются пациенты с проблемами суставов и мышц после избыточной, не соответствующей возрасту и возможностям нагрузки.

Типичные: травмы коленей в приседах, боли в тазобедренных суставах при стретчинге, боли в ногах и спине при неразумно больших объемах тренировок по бегу и другие. Важно понимать, что проблема не в вашем организме, а в неправильной технике выполнения упражнений и в самом выборе типа нагрузки. Позже я поясню, почему, например, бег – один из наиболее опасных видов тренинга и заниматься им надо только у очень ответственного тренера (а таких мало и становится все меньше).

Есть ли решение для таких ситуаций: мотивация есть, но ей мешает ваш страх? Да, решение есть, это воркаут, работа с весом собственного тела и дополнительными \ свободными отягощениями.

Начало может быть различным – в секции, группе, с напарником, личным тренером и так далее. Многим из нас нужен кто-то подталкивающий, или убеждающий, особенно на первом этапе. Ок, любое начало лучше никакого. Только надо подготовиться к новому для себя типу решений и типу активности.

Вообще, я сторонник индивидуальных тренировок, т.к. в группе всегда кому-то не хватает внимания. Кроме того, сложность состоит в стоимости таких занятий. И решить проблему может ваша способность самим строить тренировочный план, иногда обращаясь к тренеру.

Неизвестно, на какой срок мир погрузился в турбулентность. Запреты на коммуникации могут возникать, отменяться и вновь возникать. Кроме того, нет гарантии того, что в девственных уголках Поднебесной не обнаружится еще одна зараза, переносчиками которой активно питаются вечно голодные жители самой населенной страны на планете...

И едва наука как-то приспособит свои решения для «старого» вируса, как на горизонте замаячит новый «привет» с Востока.

Именно поэтому умение строить свой тренировочный план, самомотивироваться, получать удовольствие от занятий в одиночку станет вашей сильной стороной, вашей конкурентным преимуществом в этом «новом блистающем мире».

### Глава 3. Возраст и физическая форма

Когда мы говорим о возрасте, то важно полезно будет уточнить – биологическом, психологическом\ментальном. Дело в том, что эти параметры могут не совпадать и весьма значительно.

Пример.

Человеку 40 лет *по паспорту*, состояние сосудов: КИМ (комплекс интима-медиа), характеризующий степень склеротических изменений > 1.0, АД = 150\92, глюкоза крови натощак = 6.4, избыточная масса тела +12 кг. На самом деле ему 50—54 года с *биологической точки зрения*. При этом свое состояние он оценивает как неплохое, особых болей не чувствует, стремления к оздоровлению не проявляет, курит, потребляет алкоголь. Значит, *ментальный возраст* не более 15—17 лет. Проще говоря, как был, так и остался балбесом. Получается значительный разрыв (более 10 лет) между разными возрастами. И это опасно, т.к. человек неадекватно оценивает свое здоровье и ему грозят большие проблемы уже в ближайшее время.

Всем известна банальная истина, что с возрастом физические кондиции человека слабеют. И в 20 лет мы вроде бы сильнее нас самих в 40 и тем более в 60 лет. Но у этого правила так много исключений, что оно перестает быть правилом. Особенно, если мы говорим не вообще и популяции, а о конкретном человеке, о конкретных мужчине и женщине.

Существуют ли аргументы, чтобы заставить нас стартовать в возрасте 40—50+?

Да, и главная причина – осознание границ своей жизни. Отсчет времени идет уже как бы в «минус». И хотя старение начинается с рождения человека, его осознание приходит к середине жизненного пути.

Ценности и радости жизни, которые могут быть отняты у нас болезнями, становятся более дороги и значимы. И поэтому наша мотивация становится более осознанной. В молодости **мы можем** заниматься просто потому, что мы здоровы и сильны, хотим нравиться. Взрослыми **мы должны** заниматься, чтобы продолжать жить и получать от этого радость.

Есть в таком возрасте и ограничения, к сожалению. Но они преимущественно «живут» в нашем сознании, это ограничители из нашего жизненного опыта и перенесенных \ приобретенных болезней. Позже мы разберем на примерах, как правильно стартовать исходя из своей конституции и особенностей состояния здоровья.

В каждом из нас существует собственное восприятие времени жизни. И с этой точки зрения люди исповедуют всего лишь три жизненные стратегии во времени.

Первая стратегия: живу как в последний день. Если завтра не наступит, значит, можно и нужно всего успеть сегодня. Разумеется, это далеко не всегда осознается, но в жизненной мета-программе работает. Значит, человек успеет многое к середине жизни, но его тело состарится так быстро, что не останется сил и желания жить. Моцарт, Пушкин, Высоцкий и выдающиеся культуристы братья Майк и Рэй Ментцеры – самые яркие носители этой установки. Причем, неважно как наступит конец, в результате болезни, дуэли, физической перегрузки, или трагической случайности. Жизненная программа по ее завершении не перезапускается.

Вторая стратегия: впереди вся жизнь. Можно вообще не спешить. Эта стратегия позволяет не развиваться неврозам середины жизни и растягивать свои достижения на десятилетия. Но она же мешает работе над собой, в т.ч. и над своей физической формой. Также слабой стороной такой стратегии может явиться жестокий стресс после известия о тяжелом заболевании, например. Обычно человек долго противится принятию реальности, может долго не лечиться, запустив болезнь всерьез.

Третья стратегия: я знаю, когда умру. Отмечу, что речь не идет о каких-то шарлатанских способах «предвидения». Просто на основе продолжительности жизни родных, близких, своего окружения и наличия у себя некоторых хронических заболеваний человек к 40—50 годам

отчетливо представляет себе, сколько лет жизни ему осталось (с некоторыми погрешностями) и планирует свои поступки исходя из этого прогноза.

Нередко эта стратегия идет на смену второй, когда, к примеру, человек узнает о своем неизлечимом заболевании и просчитывает, что ему нужно успеть в оставшееся время.

Эти стратегии настолько прочно живут в подсознании человека, что изменить их может только очень сильное потрясение, переоценка смыслов и ценностей жизни.

Поскольку середина жизни показывает наибольший уровень тревожности, беспокойства, страхов и накопленной агрессии, именно в этот период физические \ телесные практики чрезвычайно важны. В некотором смысле они могут не только качество, но и количество, т.е. продолжительной качественной жизни.

Есть еще один серьезный аргумент в пользу физических занятий в возрасте середины жизни. Биохимия нашего тела существенно меняется именно в интервале 40—50 лет. Это может быть критическое снижение уровня тестостерона у мужчин, гормональные колебания и риск остеопороза у женщин, и другие состояния (о них позже).

Физические нагрузки (целенаправленные, а не абы какие) могут быть более эффективны, нежели лекарственные препараты с массой побочных явлений.

Как только вы начинаете «включать» нерабочие ранее резервы тела, в организме происходят сдвиги в сторону «возрождения» ресурсов молодости – на уровне реакций, инстинктов, желаний, переживаний. При паспортном возрасте 50+ вы начинаете чувствовать себя на биологические 30—40+. Этот эффект распространяется на более глубокие процессы обмена и если вы не прекращаете тренировок, вы можете получить обновленное тело в достаточно разумные сроки.

Что важно, после периода «втягивания» в тренировки и адаптации (иногда это сопровождается преходящими болями, дискомфортом, утомлением) приходит азарт от возможности получать удовольствие, особенно, если ставить для себя цели \ личные рекорды и фиксировать их как достижения. Тогда к тренировкам подключается сознание, и вы уже не свернете с избранного пути.

Есть некоторая сложность в том, что для подготовки к основным упражнениям вам необходима более длительная разминка. Если этим правилом пренебречь, можно получить как минимум низкую эффективность занятия, как максимум – травму.

В разделе 2 будут даны рекомендации по конкретному содержанию занятий, в т.ч. разминке. Поскольку книга в основном посвящена оздоровительному воркауту, риск травмы сведен к приемлемому минимуму. Если же вам хочется заниматься другими видами фитнеса, то вы всегда можете обратиться к автору за рекомендациями (см. соответствующий раздел).

Учитывая вероятность каких-то отклонений в состоянии вашего здоровья необходимо контролировать ключевые показатели гемодинамики (частоту пульса, артериальное давление) а также частоту дыхания. При этом делать это в начале занятий трижды: перед выполнением сета, сразу после него и через 2 мин. после окончания конкретного упражнения. Во втором измерении прирост показателей может быть от 50 до 120%, в третьем – снижение на 20—30%.

Также полезно определить интервал времени после тренировки, в котором все показатели приходят в обычную норму. Отмечу, это рекомендуется новичкам и тем, у кого есть проблемы со здоровьем. В любом случае, первые 5—6 занятий вам лучше с опытным напарником, или тренером.

Понятие нормы для всех, кто начинает заниматься в возрасте 40+ также становится относительным. У меня масса примеров того, что после 3—4 мес. занятий в состоянии покоя пульс снижался на 20—25% (был 82, стал 60—68), арт. давление снижалось на 15—20% (с уровня 150\90 до 130—135\80-85). И это без дополнительной лекарственной терапии.

Отмечу, что различные виды нагрузок и различный объем занятий может по-разному влиять на вашу физиологию.

Например, при циклических \ аэробных нагрузках (бег, плавание, велосипед и т.д.) временное повышение артериального давления наблюдается намного чаще, чем снижение. При анаэробных \ изометрических (свободные веса, тренажеры, воркаут) наоборот, преобладает снижение системного АД. И этому есть понятное физиологическое объяснение: при аэробных (особенно длительных) упражнениях кровь поступает из депо не только в мышцы, но и в центральное русло для длительного снабжения питанием всех ваших органов; это называется частичной централизацией кровообращения.

При относительно кратковременных анаэробных упражнениях (свободные веса + воркаут) кровь концентрируется в мышечной ткани, ее не требуется очень много для всех остальных органов; это называется периферизацией кровообращения). Поэтому уровень централизованно измеряемого артериального давления понижается.

Исследованиями последних 10—15 лет установлено, что мышечная ткань – это не просто масса волокон, совершающая сокращения и приводящая в движение части тела. Мышечная ткань тесно связана с уровнем тестостерона и концентрацией в крови оксида азота.

Тестостерон не только стимулирует рост мышц, но и стимулирует синтез оксида азота и сохраняет тем самым просвет сосудов достаточным для кровоснабжения органов. При этом, чем меньше относительная мышечная масса, тем меньше стимулируется выработка тестостерона. Работает положительная обратная связь: тестостерон и мышечная масса взаимно стимулируют друг друга. Мы, конечно, говорим о натуральных мышцах, сформированных без применения анаболических стероидов.

С возрастом уровень тестостерона снижается на 1—2% в год, начиная с 20 лет. Примерно такими же темпами снижается объем мышц. Для мужчин это означает риск не только для сексуальной активности в возрасте 40+, но и для кровоснабжения жизненно-важных органов, в первую очередь сердца и мозга. Для женщин имеет значение замещение мышечной массы жиром на фоне гормональной перестройки. Это приводит к колебаниям уровня инсулина в крови и риску возникновения диабета 2-го типа.

Тестостерон- гормон позитивности. Он поддерживает мотивацию и стремление к достижениям. Кроме того, этот гормон положительно влияет на:

- рост сухой мышечной массы;
- сохранение сексуального здоровья и влечения, причем как у мужчин, так и у женщин;
- улучшения настроения и памяти;
- низкий уровень холестерина и содержания жира в теле.

«Партнер» тестостерона – оксид азота – фактор нормального сосудистого тонуса и достаточного просвета сосуда. На этом основано действие препаратов для лечения недостаточного артериального кровоснабжения органов. Но если вы естественным образом, путем тренировок, стимулируете выделение оксида азота, то вам не понадобятся лекарства.

Кроме того, доказано, что жировая ткань не инертна, а напротив, гормонально активна. При этом риск диабета и атеросклероза пропорционален доле жира в вашем теле. Мышечная масса (натуральная) – главный конкурент жира в организме, снижает риск диабета 2 типа, уровень артериального давления и коронарного \ мозгового тромбоза.

Поэтому настоящие преимущества тренинга с отягощениями, воркаута проявляются как раз в зрелом возрасте. Пока продолжаются поиски мифического источника вечной молодости лучшим способом сохранить здоровье остаются физическая культура и оптимальное питание.

Организм живет по принципу «что не работает – отмирает». Пожилые люди, не напрягающие себя решением интеллектуальных головоломок, изучением иностранного языка, не осваивающие новые навыки и умения заканчивают умственной деградацией. Те, кто проводит жизнь в сидяче-лежачем положении, вовсе теряют способность двигаться.

Возможно, такие физиологические объяснения кому-то покажутся излишними, но это неверно. Чем лучше вы сами разбираетесь в своем организме, тем лучше для вас самих. И,

кстати, не всегда врач общей практики может дать вам профессиональный необходимый совет в этой области, у него в приоритете иные задачи.

Тем более, если у вас уже есть проблемы со здоровьем: лучше начать разбираться в азах научной медицины и биологии, нежели хлебать мутное варево из проплаченных популярных «передач о здоровье» и безумных «советах» некоторых сетевых ресурсов.

## Глава 4. Основы тренировочной программы в 40—50+

Как любой биологический объект, наше тело работает в соответствии со вторым законом термодинамики: что не работает, разрушается и отмирает.

Если ваши мышцы не работают, они распадаются. Особенно после 40—50 лет. Этот процесс начинается в 30 лет и далее только прогрессирует. Нечто похожее происходит и с мозгом. Если его не напрягать, финалом будет деменция, интеллектуальная деградация.

В большинстве видов спорта можно чего-то добиться лишь до 30 лет. Пики физической формы, мотивации и отработанных навыков соединяются близко к этому возрасту. Но ваша цель – наилучшая физическая \ телесная форма как можно дольше, вам нужен не пик формы, а стабильно хорошее самочувствие. Это достигается достаточной и стабильной мышечной массой.

Именно достаточная и стабильная мышечная масса обеспечивает длительно низкий биологический возраст. А значит, и нужный уровень всех функций организма. Это одинаково важно и для мужчин и для женщин. Причем, для женщин в возрасте 50+ мышцы становятся критически необходимыми как опора для скелета. Потеря костями кальция повышает риск переломов. Только мышечная опора страхует тело от последствий травм, и если она произошла, именно они ускоряют восстановление.

Физические упражнения в возрасте 40—50+ становятся нормализатором обмена веществ на всех уровнях. В условиях низкой физической активности происходит разбалансировка веса тела. Худощавые становятся истощенными, полные получают ожирение более высокой степени.

И у тех, и у других снижается доля мышечной массы в общей массе тела. А значит, функциональный резерв организма истощается и тело стареет быстрее. Ваш возраст – это не дата в паспорте. Возраст определяется вашими физическими возможностями и композицией тела.

Тренировочная программа в зрелом возрасте имеет отличия от программ для растущих молодых атлетов.

У юношей и девушек, а также молодых людей немногим старше 30 есть важные преимущества:

уровень гормонов, необходимых для роста (инсулин, тестостерон, гормон роста и другие);

возможности регенерации (восстановления) тканей, в том числе и мышечной; хорошее состояние связочно-сухожильного аппарата (в первую очередь, эластичность);

здоровые сердце, легкие и сосуды; отсутствие хронических заболеваний.

А главное – высокая мотивация. Для юношей – это признание в кругу сверстников, успехи в соревнованиях, привлекательность спортивного сложения для девушек. Для молодых женщин – идеальные пропорции тела, сексапильность, необходимый запас здоровья для беременности и родов.

Ничего этого на первый взгляд в возрасте 40—50+ не просматривается. Кроме двух важных вещей: состояния здоровья и сексуальной привлекательности.

Помимо многих показателей, существуют и так называемые компаундные, т.е. дающие сразу общую картину. Таким показателем является массовая доля мышц. В среднем возрасте этот показатель для мужчин должен быть близок к 50% и выше, у женщин – к 35—40%. Этот показатель может применяться независимо от общей массы тела. И поэтому работает для любой комплекции и телесной конституции. Его сохранение при хорошей и рост при недостаточной относительной мышечной массе должен определять ваши тренировочные цели.

Поэтому ваша тренировочная программа должна им соответствовать.



### Ее принципы:

- Достаточное время для разминки, чтобы подготовить тело к нагрузкам.
  - Регулярность занятий без больших перерывов.
  - Медленное повышение интенсивности.
  - Включение небольшого объема кардиоработы в недельный сплит.
  - Контроль основных показателей здоровья (вес, артериальное давление, частота сердечных сокращений, уровень сахара натощак).
  - Акцент на эстетические элементы: грудные мышцы, объем талии и качество брюшного пресса (прямые и косые мышцы живота), ягодичные мышцы и бицепсы бедер.
- Отсюда можно формировать тренировочный цикл и наполнять его тренировочными сессиями.

В общем виде программа 1-го года занятий может выглядеть так.

	1 квартал	2 квартал	3 квартал	4 квартал
Цели	Адаптация к нагрузкам, освоение техники базовых упражнений со свободными весами. До 10-12 подходов.	Владение техникой работы на турнике, брусьях.  До 12 подходов.	Повышение интенсивности каждого занятия.  До 15-18 подходов.  Прибавка весов до 25% к первоначальным.	Работа по сокращенной программе + 1 кардио тренировка.
Интенсивность	До 3-х раз в неделю по 30-40 мин.	До 3-х раз в неделю + 1 кардио. Сочетание своб.весов и воркаута.	До 2-х раз в неделю.  Только свободные веса.	До 2-х раз в неделю + 1 кардио.  Только воркаут.
Фокусирование	Ноги, спина, шея.	Грудь, плечи и руки. Дыхание.	Ноги, спина.	Пояс верхних конечностей + грудь и спина.  Дыхание.

У новичков возникает вопросы: а зачем все усложнять? Не проще ли заниматься в полную силу и как можно скорее увидеть изменения?

На эти вопросы давным-давно уже даны ответы.

Вот они:

– самая большая опасность – это перетренированность и как следствие травмы и снижение мотивации. Лучше недобрать в нагрузках, чем перебрать;

– цикличность занятий с изменениями каждые 3 мес. создает дополнительную мотивацию, заставляет освоить новую технику и постепенно, без рывков продвигаться вперед;

– возрастные ограничения и лимиты по вашей «функционалке».

Это примерный план, чем вы старше, тем большей индивидуализации он требует. Например, у вас была травма спины (колена, плеча, повышается давление, недавно бросил курить и т.д.) Все это накладывает ограничения и требует коррекции.

Обратите внимание, в плане есть пункт «Кардиотренинг». В самом общем виде (как уже понял читатель) я не сторонник интенсивных аэробных нагрузок. И в соответствующей главе я подробно это объясняю. Для среднего и старшего возраста аэробный тренинг может быть только как вспомогательный инструмент. Ни в коем случае он не должен превышать более 20% общего времени тренировок.

Но как дополнение для общей гармонии может быть полезен. Причем, в ограниченных формах: плавание и велотренажер. Бег должен быть или исключен, или ограничен как высоко-травмоопасный; велосипед же – с оговоркой для тех, у кого проблемы с предстательной железой и поясницей.

Как показали исследования последних 20 лет, интенсивные циклические нагрузки являются мощным стимулятором выработки кортизола – гормона стресса. Кортизол оказывает множество эффектов на организм, его главная задача – сохранить организм работоспособным в ситуации «быстрого» стресса. Например, у животных кортизол вырабатывается в повышенных концентрациях только как ответ на мощный раздражитель: угрозу жизни, электрический разряд, испуг и страх. Как только угроза исчезает, концентрация кортизола приходит в норму.

Если раздражитель становится постоянным – часами, сутками, неделями и т. д. кортизол и помощника превращается в противника организма. Это называется синдромом дезадаптации, или дистрессом.

Вот такой дистресс навязывают организму длительные многочасовые тренировки анаэробного типа. В природе дистресса не бывает, так как животное не совершает длительных волевых усилий наперекор своему выживанию и не терпит боли ради «высокой» спортивной цели. Дистресс называют болезнью цивилизации также по этой причине.

Результатом дистресса являются заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения гормональной сферы, стойкое повышение артериального давления. В той же природе не существует эквивалентов вынужденным длительным нагрузкам вопреки здравому смыслу. После них кортизол «плавает» в крови довольно долго. Именно этим объясняется патологическое накопление жидкости и набор жировой массы организмом после безумных «усушек» и «утрусок».

Кроме того, кортизол способствует «сжиганию» активной мышечной массы. Достаточно просто взглянуть на участников марафонов. Вы тоже хотите такими стать?



*Фото из открытых источников*

Поскольку организм воспринимает избыток аэробных нагрузок как дистресс, он отвечает на этот вызов высвобождением кортизола, способствующего распаду и потере мышечных тканей.

При росте концентрации кортизола содержание в крови анаболических гормонов снижается по принципу «качелей», т.к. эти гормоны являются антагонистами с прямо противоположными эффектами. Поэтому у представителей выносливых видов спорта отмечается низкий уровень тестостерона, особенно в ситуациях перетренированности. Для того, кто пытается «вылепить» красивую фигуру благодаря селфбилдингу – это катастрофа.

Длительные анаэробные нагрузки (бег, плавание, велотренажеры, затяжная более 1 часа фитнес-аэробика) приводят к падению уровня тестостерона, торможению производства спермы и уменьшению массы самих внутренних половых органов.

Избыточной нагрузкой принято считать интенсивный аэробный тренинг длительностью более 1 часа. После этого временного интервала достоверно снижается уровень тестостерона в крови. Вы и сами можете проделать такой опыт.

Сдайте анализ на содержание фракций тестостерона, затем позанимайтесь интенсивно бегом (более 1 часа в день не менее 3-х раз в неделю) в течение 2-х недель. Снова проверьте показатели. Если они снизятся более чем на 10—25%, это будет сигналом того, что длительные аэробные \ циклические нагрузки вам противопоказаны.

## Глава 5. Тесты на биологический возраст

Мы можем без особых проблем переносить последствия гиподинамии (малоподвижности) и неправильного питания примерно до 40—45 лет. Далее картина может резко поменяться. Люди в плохой физической форме могут чувствовать себя старше своего «паспортного» возраста. Не редкость 40-летние «старички» с кучей хронических болячек, главные из которых избыточный вес, артериальная гипертония, колебания уровня холестерина и сахара в крови, низкая потенция.

Определение своего реального биологического возраста необходимо для определения цели и точки старта ваших занятий.

Любые ваши действия должны иметь определенную в цифрах и времени достижения цель. При этом заезженная формулировка «занимайтесь для здоровья» работает недостаточно, т.к. описывает процесс, но не описывает результат. Вы не поймете, насколько улучшается ваше здоровье, если не будете контролировать его ключевые показатели.

Можно, конечно, ориентироваться на самочувствие. Но это ненадежный и субъективный показатель. Он может сильно колебаться в разные периоды вашей активности. Кроме того, для достижения стойкого улучшения самочувствия необходимо разное для всех время. Также на него могут влиять различные события жизни, проблемы, легкие заболевания и т. д.

Гораздо надежнее ориентироваться на четкие критерии. Их не должно быть слишком много. Но они должны относиться к разным областям деятельности вашего тела и это поможет составить более полную картину. В этой главе приводятся несколько таких критериев \ тестов. Вы получаете результаты, а потом находите среднюю арифметическую между ними. И в итоге видите свой примерный биологический возраст.

Необходимо оговориться, что эта цифра не является окончательным «приговором», это лишь стартовая отметка, с которой вам надо начать отсчет. Причем, будущая динамика никому не известна, все будет зависеть от вашей «упертости» в хорошем смысле этого слова, мотивации и выполнения плана каждого занятия и программы в целом.

В этих тестах вы можете увидеть самый разный разброс значений. Например, у меня этот разброс составлял около 12 лет, от 32 до 44, затем за 2 года систематических занятий снизился до 8 лет (28—36), мне сейчас 59. У других участников моих программ изначальный разброс бывает еще больше. По мере ваших тренировок и контроля всех других сторон жизни этот интервал должен уменьшаться, показатели должны сближаться, но очень постепенно.

Разумеется, к набору этих критериев следует относиться рационально. Например, если ваш биовозраст в итоге составит 40 лет, а вам 60, это не повод менять паспорт. Кроме приведенных, есть еще сотни различных тестов, анализов для самых различных показателей состояния здоровья. Эти тесты функциональные. То есть вы можете в данный период вашей жизни функционировать как более молодой человек, но при этом вы подключаете дополнительные **резервы** ваших возможностей. А, например, состояние ваших сосудов, или тканей мозга, других органов может быть не таким блестящим. Но вы включили дополнительные, ранее отключенные мощности и достигли нового качества жизни.

Можно ли, улучшая показатели этих тестов, увеличить, например, продолжительность жизни? Однозначного ответа не может быть, т.к. тогда вам следовало бы прожить две жизни: с обычными и улучшенными показателями и сравнить их. Но научные данные многократно подтверждают, что чем больше у вас хороших результатов в тестах, тем ниже вероятность смерти в каждом конкретном вашем возрасте.

Правильная работа с тестами подразумевает, что вы готовы начать заниматься своим телом и его возможностями и в течение нескольких дней проводите свое тестирование. Причем каждый тест надо повторить до 3-х раз и выбрать среднее значение. Повторы надо делать

не подряд, а с интервалом не менее суток. То есть за неделю вы можете провести тестирование полноценно.

Надо помнить, что таблицы результатов создавались на основании массовых замеров в группах средних по развитию участников. Если вы, например, в прошлом были выдающимся спортсменом, они для вас не совсем подходят.

Это будет заметно, если по какому-то критерию вы резко выделяетесь в результатах (на 15—20 лет и более). Значит, этот критерий необходимо исключить из общей оценки. Если таких результатов большинство, значит, эта книга вообще не для вас. Занимайтесь на продвинутом уровне в группе со схожими с вами в развитии участниками.

В итоге, по завершении тестирования, верным вариантом может быть консультация с тренером. Если такового нет, вы можете обратиться к автору этой книги.

Замечу для не очень опытных селфбилдеров: ваша цель не тренироваться в выполнении этих тестов, а работать с телом в тренинге. По аналогии с учебой в школе: не зубрить ответы по ЕГЭ, а заниматься систематически. Иначе пойдете по пути значительной части молодежи поколения Z, т.е. к окончательному и бесповоротному превращению в управляемых собственными гаджетами биороботов, совершенно не способных к самостоятельному мышлению.

## **Таблица 1. Определение биологического возраста**

Тесты*	Возрастные показатели (лет)									Ваш возраст
	20	30	35	40	45	50	55	60	65	
1. Систолическое давление крови	105	110	115	120	125	130	135	140	145	
2. Диастолическое давление крови	65	70	73	75	78	80	83	85	88	
3. Пульс после подъёма на 4-й этаж (темп – 80 шагов/мин)	106	108	112	116	120	122	124	126	128	
4. Пульс через 2 мин. после подъёма на 4-й этаж	94	96	98	100	104	106	108	108	110	
5. 1,5–милльный тест Купера (мин)	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	–	
6. Проба Штанге: задержка дыхания на вдохе (сек.)	50	45	42	40	37	35	33	30	25	
7. Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе (сек.)	40	38	35	30	28	25	23	21	19	
8. Проба на нормализацию дыхания (сек.)	40	37	35	32	30	28	25	21	18	
9. Приседания (раз)	110	100	95	90	85	80	70	60	50	
10. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	5	4	3	2	1	1	
11. Подъем туловища из положения лежа в положение сидя (раз)	40	35	30	28	25	23	20	15	12	
12. Отношение силы кисти к весу (%)	65	63	61	59	57	55	53	52	50	
13. Проба Бондаревского: стойка на одной ноге с закрытыми глазами (сек.)	40	30	25	20	17	15	12	10	8	
14. Проба Абалакова: прыжок в высоту с места (см)	50	45	43	41	39	37	35	33	30	
15. Проба Руфье: оценка работоспособности сердца	0-1	1,1-2,0	2,1-2,9	3,0-4,0	4,1-5,0	5,1-6,5	6,6-8,0	8,1-10,0	>10	
16. Индекс Робинсона: оценка уровня обменно-энергетических процессов	≤70	71-73	74-77	78-81	82-85	86-89	90-93	93-96	>96	
17. Индекс грации (%)	52	50	49	48	47	46	45	44	43	

\* Показатели приведены для мужчин. Показатели женщин – на 20—30% ниже зафиксированных в таблице.

Пояснения к таблице:

**5. Тест Купера.** Необходимо преодолеть расстояние по ровной местности в 1,5 мили – это 2400 метров (= 6 кругов по стадиону). Двигаться можно очень быстрым шагом или бегом.

**6. Проба Штанге.** Сидя, расслабьтесь, сделайте максимально глубокий вдох, затем такой же выдох, затем сразу же спокойный вдох и задержите дыхание.

**7. Проба Генчи.** Сделайте глубокий вдох, выдох, еще вдох, затем спокойно выдохните не до конца и задержите дыхание, плотно зажав нос.

**8. Проба на нормализацию дыхания.** Сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте.

**9. Приседать** нужно до конца с выбрасыванием рук вперед.

**10. Подтягивание на перекладине** (каждый раз до уровня подбородка обратным хватом) – только для мужчин.

**12.** Отношение силы правой кисти по данным кистевого динамометра к массе тела (норма – 60%).

**13. Проба Бондаревского.** Стоя, поднимите одну ногу, согнув ее в колене, и приставьте ее пяткой к колену другой ноги. Результат засчитывается до отрыва пятки от пола или потери равновесия.

**14. Проба Абалакова.** Максимально возможный прыжок в высоту с места. Разметьте стенку на 2—3 м вверх (1 деление – 1 см). Встав к стене правым (если Вы – левша, то левым) боком, поднимите вверх более активную руку (не отрывая пяток от пола) и зафиксируйте самую высокую отметку (например, 220 см). Затем подпрыгните как можно выше с вытянутой вверх рукой. Стоящий рядом с Вами помощник должен зафиксировать высоту второго показателя (например, 255 см). Отняв 220 от 255, получаем результат пробы Абалакова.

**15. Проба Руфье:** определение скорости восстановительных процессов сердечно-сосудистой системы. Проводится тест по следующей схеме: в начале необходимо 5 мин. расслабиться лёжа или полусидя, затем делаем замер пульса – число сердечных сокращений за пятнадцать секунд (P1). Далее в течение 45 сек. выполняем 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитываем число пульсаций за первые пятнадцать секунд (P2), а также за последние пятнадцать секунд (P3) первой минуты периода отдыха.

Полученные результаты подставляем в формулу:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

**16. Индекс Робинсона (ИР).** Используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме. По этому показателю косвенно можно судить о потреблении кислорода миокардом. Крайние значения ИР (верхнее и нижнее по таблице) свидетельствуют о преобладающем влиянии симпатической или парасимпатической вегетативной нервной системы.

Индекс Робинсона рассчитывают по формуле:

$$\text{ИР} = \text{САД} \cdot \text{ЧСС} / 100$$



где: САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.);  
ЧСС – частота сердечных сокращений (уд. в мин).

**17. Индекс грации.** Для его определения разделите окружность голени (в самой широкой ее части) на окружность талии и умножьте на 100%.

Комментарий: Некоторые тесты (выделенные) в колонке тоном, не являются полностью безопасными и могут у нетренированных людей вызвать неблагоприятные последствия. Выполнение тестов предполагает некий уровень здравого смысла – делайте то, в чем сами уверены. Не пытайтесь соревноваться сами с собой на этапе тестирования, не доказывайте себе что-то, и не обманывайте сами себя. Просто получите результаты, не рискуя здоровьем. Если из 17 тестов вы попробуете себя в 8—10, этого уже достаточно для определения вашего среднего биовозраста.

## Таблица 2. Определение биологического возраста

Биологический возраст	25 лет	35 лет	45 лет	55 лет	65 лет
Глюкоза в крови, (миллимоль на литр)	4,5	4,6	4,8	5,4	5,8
Холестерин в крови, (миллимоль на литр)	4,6	5,1	5,6	6,4	7,2
Отношение ёмкости лёгких к массе тела, (миллилитров на 1 кг веса)	60	55	50	44	38

Приведено по:<http://beautyaura.ru/tests/bioage/biological-age-test.html>

Что делать, если эти цифры вас не удовлетворяют? Конечно же, изменить свой образ жизни. И эта книга вам в этом поможет.

## Глава 6. Дефекты тела и селфбилдинг

В этой главе будем говорить о ключевой причине, которая не позволяет вам изменить сознание и выйти за пределы вашей выученной беспомощности. Это, конечно, ваши болезни. Если болезни стали частью вашей жизни, значит, вам придется вначале заниматься «вместе» с ними. И только потом, когда ситуация изменится и вы почувствуете улучшение, часть жизни, отведенная болезням начнет прогрессивно уменьшаться.

Вам для этого придется пройти несколько этапов ментальных изменений.

Вначале необходимо провести ревизию своего состояния, при необходимости прибегнув к помощи специалиста. Вам необходимо будет ответить самому себе на следующие вопросы:

Каково мое физическое и психологическое состояние?

Что мне в самом себе не нравится и почему?

Был ли я когда-то в хорошей физической и ментальной форме и благодаря чему?

Кто и как влиял на мою жизнь и к чему это привело?

Какими физическими практиками я занимался и почему я их забросил?

Почему я до сих пор не занимаюсь регулярно фитнесом?

Чем я бы хотел заниматься?

Каково мое самочувствие и насколько я зависим от болезней?

Сколько времени и средств я трачу на свои болезни?

Что мешает мне начать регулярно заниматься?

Кто мне может в этом помочь?

Что я знаю о своем организме и о его возможностях?

Что меня вдохновляет о время занятий?

Правильно ли я питаюсь?

Что я знаю о питании для улучшения физической формы?

Сколько килокалорий я потребляю и сколько трачу?

Насколько я близок к идеальному весу?

Каковы мои физические кондиции (см. тесты на биологический возраст)?

Чем я бы хотел заниматься прямо сейчас?

Насколько я привлекателен (-на) для противоположного пола?

Сексуальна ли моя фигура?

Могу ли я спокойно раздеться на пляже?

Горжусь ли я своей фигурой?

Могу ли я ее улучшить?

Что может фитнес изменить в моей жизни?

Счастлив я, или нет?

Потратьте на ответы не более получаса, и вы удивитесь, насколько более ясным и отчетливым станет ваше восприятие реальности. Станут понятны причины вашего бездействия и новые возможности в дальнейшей жизни.

После ревизии состояния вам можно перейти к следующему этапу: определению возможностей для регулярных занятий с учетом ограничений из-за болезней.

Если мы говорим о зрелом возрасте, то скорее всего, у вас уже есть какие-то заболевания. Вопрос в том, насколько они ограничивают ваши тренировочные цели и объем каждого занятия?

Во время любой тренировки с отягощениями (в т.ч. воркаут, свободные веса и тренажеры) есть органы и системы организма, которые сразу и напрямую включаются в работу и начинают испытывать нагрузки. И сеть второстепенные системы, которые реагируют с отставанием.

К первым относятся: сердечно-сосудистая система, органы дыхания, опорно-двигательный аппарат, нервная система, кожа.

Ко вторым относятся: большинство внутренних органов (печень, почки, желудочно-кишечный тракт, половая сфера).

В матрице вы увидите, как могут соотноситься различные органы и системы организма и физические практики.

### Матрица эффективности воздействия видов нагрузки на системы организма

	Опорно-двигательный аппарат (мышцы, сухожилия, связки, костный скелет), сокращение ОДА	Органы дыхания	Сердечно-сосудистая система	Органы малого таза у мужчин и женщин	Периферическая нервная система
Анаэробные (бодибилдинг, воркаут, силовая изометрия)	Умеренно-положительное при верной технике выполнения и дозировании нагрузок	Положительное	Положительное	Умеренно-положительное, или умеренно-негативное в зависимости от объемов и техники выполнения	Умеренно-положительное, или умеренно-негативное в зависимости от объемов и техники выполнения
Аэробные (бег, подвижные командные игры)	Негативное с риском повреждения (растяжения, надрывы, смещения и т.д.)	Положительное	Умеренно-положительное при дозировании и нагрузке	Негативное	Нейтральное, или умеренно-негативное
Статодинамические, пассивные, низкотратные (йога, пилатес, стретчинг и т.д.)	Положительное при условии квалифицированной тренерской поддержки	Положительное	Положительное	Положительно	Положительно
Ударно-рывковые, высокоэнерготратные (плиометрия, кроссфит, «сушка», «сгонка» и т.д.)	Резко-негативное (быстрый «износ» всех элементов ОДА, травматизм)	Умеренно-положительное, или (при перегрузках) негативное.	Нейтральное	Резко-негативное	Негативное

Наконец, завершающий этап – определение практики и выбор способов ее реализации. Это могут быть занятия с тренером в группе, или индивидуально; самостоятельные занятия с помощью поддержки через интернет-ресурсы; занятия с членами вашей семьи, или с группой друзей.

Также вам необходимо будет найти удобное место для занятий (дом, площадка во дворе, специализированный зал).

Поэтому вам надо принять решение исходя из:

- возможностей вашего не совсем здорового организма;
- внутренней мотивации и психологической склонности к различным типам нагрузки;
- результатов ответов на вопросы, приведенные в начале этой главы.

Автор (представитель вполне себе зрелой возрастной группы) является сторонником наиболее безопасных и эффективных по воздействию на тело практик: работы с разумными отягощениями и воркаута.

## **Глава 7. Токсичный фитнес**

В главе 6 уже были упомянуты некоторые типы фитнеса, которые могут принести больше вреда, чем пользы.

Учитывая, что люди среднего и старшего возраста вряд ли сразу бросятся в экстремальные виды фитнеса, я, тем не менее, считаю важным указать «тонкую красную линию», отделяющую здоровые и токсичные фитнес-практики.

Удобнее всего это сделать в виде таблицы. Она является как бы продолжением матрицы из главы 6.

Виды нагрузок	Последствия для организма
<p><b>Ударно-рывковые, высокоэнергетические (плиометрия, кроссфит, «сушка», «сгонка» и т.д.)</b></p>	<p>Тяжелые повреждения опорно-двигательного аппарата. Даже без очевидных травм постепенно накапливаются опасные микроразрывы тканей, экссудация, локальный отек и нарушения микроциркуляции. Позвоночник испытывает неприемлемые перегрузки (прощаются по молодости, но добивают вас в зрелом возрасте). В результате быстрой потери жидкости нарушается электролитный баланс, повреждаются нервная и мочевыделительная системы. При потере более чем 6-10 кг веса в течение месяца резко возрастает риск образования конкрементов (камней) желчного пузыря.</p> <p>У тех, кто перепрыгивет на различных уровнях – выше и ниже – в практике плиометрии быстро и необратимо травмируются коленные суставы, стопы.</p>
<p><b>Бег на средние и длинные дистанции (более 5 км).</b></p> <p><b>Длительная</b></p>	<p>Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата, в т.ч. усталостные переломы костей стопы (плюсна). Повреждение коленных и тазобедренных суставов, травмы менисков, коллатеральных и крестообразных связок.</p> <p>Длительные микросотрясения таза приводят к образованию варикоцеле у мужчин и варикозу тазовых вен у женщин. Кроме того, возникает эффект «перегрева» яичек, который в сочетании с их длительной вибрацией и соударений с внутренней поверхностью бедер в ходе забега повышает вероятность снижения качества мужской спермы. У женщин повышается вероятность опущения тазовых органов, в первую очередь матки.</p> <p>На протяжении забега возникает значительная потеря жидкости, которая не может быть восполнена ее приемом на дистанции. Это создает риски для нервной и сердечно-сосудистой систем, а также для мочевыделительной системы. Особенно тяжело почки переносят «сухой» режим при «сгонке» веса в короткие сроки (5-6 кг и более за 1-2 недели).</p> <p>Длительная перегрузка венозной системы нижних конечностей практически со 100% вероятностью приводит к их варикозным изменениям. Если же варикоз уже имеет место, и нарушен водно-солевой баланс, есть опасность внезапного тромбообразования в системе глубоких вен с фатальными последствиями.</p> <p>При длительных походах на расстояния 10 и более километров в сутки, причем с дополнительным весом рюкзака от 10 и более кг</p>

<b>ходьба с дополнительным весом.</b>	<p>происходит хроническая травматизация тазобедренных межпозвоночных дисков, менисков коленных суставов, голеностопа.</p> <p>Кроме того, возникают условия для развития варикозного расширения вен малого таза и нижних конечностей. В моей практике встречалось немало любителей походной жизни среднего возраста с тяжелым варикозом 3-4 стадии, подлежащего только оперативному лечению.</p> <p>Если ходьба \ бег проводятся с перепадом высот (горы), позвоночник и суставы страдают еще больше, особенно при спусках на равнину.</p>
---------------------------------------	---

В этой книге информация обращена по большей части к людям среднего и старшего возраста. И трудно себе представить взрослого человека на занятиях по плиометрии, или кросс-фиту. Тем не менее, элементы этих разрушительных практик все чаще встречаются в менее агрессивных фитнес-программах.

Например, в некоторых школах йоги практикуются динамические сеты по 15—20 мин. с изменением положения тела в довольно высоком темпе. К традиционной йоге это не имеет никакого отношения, просто инструкторы стремятся, чтобы занимающимся «не было скучно». Тогда это не йога, а нечто иное. Поэтому, очевидно, мне приходилось встречать пациентов после таких занятий у себя на приеме.

Дело в том, что в зрелом возрасте нетренированный человек гораздо медленнее осваивает правильную технику упражнений. Двигательный стереотип – штука непростая и вырабатывается быстро только у детей.

Если в вашей группе преобладают молодые люди в возрасте до 35 лет, а вам 50+, то вы подсознательно будете стремиться от них не отставать. Согласитесь, неудобно обращать на себя внимание тренера, задерживать группу, ловить на себе взгляды молодых занимающихся. Это приводит к перенапряжению, спешке и неизбежным травмам. Лучшим решением были бы самостоятельные занятия, но не всем это подходит. Поэтому лучше заниматься в группах с относительно однородным по возрасту составом. Иначе занятия в относительно более «молодой» группе могут стать для вас токсичными.

Другое дело, что мотивация в такой группе выше, и в окружении молодых тел и сам \ сама как-то молодеешь, и душой и телом. Правильным решением будет 2-х этапный подход: 3—4 мес. занятий в общей группе, освоение правильной техники, а затем переход к самостоятельным занятиям.

Токсичными для представителя средней \ старшей возрастной группы могут стать обычные нагрузки, если не соблюдать интервал между тренировками и их объем. Самой общей схемой является такая: 3 занятия в неделю по 40—50 мин., средней интенсивности с контролем пульса по завершении не выше 120 уд./мин. и показателей артериального давления не более 10—15% отклоняющихся от обычных.

Вообще перетренированность – удел молодых энтузиастов, которые очертя голову начинают бегать, прыгать, качаться, тянуться и т. д. Результатом длительных перегрузок становится перетренированность, которая проявляется в виде постоянной усталости, нежелания заниматься вплоть до отвращения, отсутствие роста результатов, потери массы тела.

В токсических фитнес-практиках основанных на авторитете «лидера», «учителя», «гуру» культивируется принцип «преодоления» всех этих симптомов путем как бы концентрации воли и подавления собственных естественных реакций организма.

Практикуется применение различных пищевых «добавок», которые сами по себе не являются опасными, но создают иллюзию прилива сил и загоняют проблему еще глубже. Обычно такая ситуация встречается в молодежных «секциях». Но и взрослый человек, оказавшийся в подобной ситуации, и не имеющий предшествующего опыта занятий спортом, может стать жертвой такой «оздоровительной» практики.

Как избежать попадания в такую «токсичную» ситуацию? Прежде всего включать голову, свой жизненный опыт и слушать отклик своего тела. В возрасте после 30-ти особенно опасно делать что-то через силу, через «не могу». Если кто-то, или что-то заставляет вас совершать подобные глупости, просто скажите НЕТ и уходите.



## Глава 8. Планирование нагрузок и типы конституции

Любой человек, начинающий занятия вновь, или после длительного перерыва, встает перед дилеммой планирования занятий с точки зрения частоты, интенсивности, наполнения и т. д.

Есть разные способы «подверстать» под себя все эти переменные. Разумеется, с учетом возраста и состояния здоровья. Но не менее важно учесть и тип телосложения \ конституции тела, присущий именно вам.

В течение многих лет предпринимаются попытки создать универсальную классификацию типов с телосложения. Но в основе сохраняется подход, которому уже более 100 лет.



*Фото и рисунок из открытых источников*

Разные типы телосложения по-разному реагируют на тренировки и питание.

Поэтому вам необходимо определить тип своего тела и ориентироваться на следующие рекомендации.

**Эктоморфы \ астеники**, их в тренинге называют хардгейнерами, т.е. «тяжелорастущими». Им сложно набрать мышечную массу, но легко ее потерять при прекращении тренировок и усиленного питания. Обычно эктоморфам легко дается тренинг по аэробному типу: классический фитнес, бег, йога, игровые виды спорта и прочие практики, ориентированные на относительно большую гибкость и подвижность тела эктоморфа.

У эктоморфа высокий уровень обмена веществ, быстро «сгорают» углеводы и жиры, и если не восполнять их необходимый запас, начинают распадаться белки, т.е. мышцы.

Чтобы эктоморфу (нетренированному) наполнить тело мышечной массой, необходимо следовать принципу преобладания нечастых (до 2-х раз в неделю) сессий базовых упражнений

с небольшим числом повторений и кол-вом сетов не менее 3—4 в каждом упражнении. Базовые упражнения всем хорошо известны: жим ногами \ приседания, «мертвые» тяги штанги и тяги к груди в наклоне, жим лежа и отжимания на брусьях.

Все. Это тот оптимум, который даст прибавку в массе при соблюдении, конечно, техники их выполнения.

Не менее важно для эктоморфа \ хардгейнера усиленное питание с калоражем не менее 2500—3000 ккал, с наличием всех необходимых компонентов (белки, жиры, углеводы, жидкость). Ввиду общей подвижности эктоморфа ему нужен достаточный отдых (полноценный сон) для того, чтобы не «растерять» с трудом набранные килограммы массы.

При этом композиции тела эктоморфа очень хорошо соответствует классический воркаут. Относительно небольшая масса тела в сочетании с гибкостью и высокой долей мышечной массы позволят добиться хороших результатов быстрее других. Большинство успешных воркаутеров – эктоморфы.



*Фото из открытых источников*

Принципиальное значение для успеха в работе с собственным весом (классический воркаут) имеет соотношение мышечной массы к массе тела и общий вес тела. Например, если соотношение 1\2 (50%), а вес тела 90 кг, то классический воркаут для вас как основная нагрузка маловероятен. Но если при том же соотношении 1\2 ваш вес менее 70 кг, шансы на успех выше. Почему?

Ответ прост – гравитация и координация движений. Чем больше и тяжелее тело, тем сложнее работать мышцам, даже хорошо развитым.

Для эктоморфа оптимальным будет стартовый план по схеме 1+1, т.е. одна тренировка с отягощениями и одна – воркаут. Мы помним, что говорим о тех кому за 40—50+. И принцип постепенности должен работать неукоснительно.

Воркуат более «здоровый» вариант нагрузки, т.к. вас страхует сила тяжести. Т.е. вы не сможете (если конечно, попросту не свалитесь на землю) себе существенно навредить, т.к. ограничены этим самым весом.

Кроме того, в воркауте большинство элементов – варианты статических нагрузок \ усилий, которые сами по себе безопасней динамических.

Какие проблемы эктоморф может решить с помощью тренировок? Прежде всего исправить осанку (эктоморфы часто сутулые), укрепить мышечный корсет спины и живота, улучшить гормональный фон, нормализовать артериальное давление. Но это относится, конечно, к тренировкам с весом тела и отягощениями.

Парадокс в том, что при длинных конечностях и относительно коротком туловище эктоморфу поначалу с трудом даются силовые нагрузки – длинные рычаги не выдерживают даже небольших вроде бы весов.

Поэтому большинство эктоморфов начинает делать то, что получается – бегать, заниматься йогой, пилатесом, плиометрией. Порочный круг замыкается: мышечная масса уменьшается, проблемы со здоровьем усугубляются. Одна из них – спланхноптоз – опущение внутренних органов вследствие дефицита висцерального (внутреннего) жира и перерастянутых связочных структур. Больше бегают, все ниже опускаются органы (в первую очередь почки), у мужчин страдают тестикулы, падает активность сперматозоидов, снижается концентрация тестостерона в крови и так далее.

Каков выход? Нарращивать массу тела, в первую очередь за счет мышц, укреплять костные и связочные структуры, поддерживать уровень тестостерона.

**Мезоморфы** – безусловные «везунчики» с точки зрения перспектив построения гармоничного тела. Они легко набирают вес, хорошо отзываются на любые виды нагрузки, имеют хорошее (не менее 1\2) соотношение мышечной массы к весу тела.

После цикла с базовыми (компаундными) упражнениями можно уже с 4-го месяца добавлять в программу упражнения для отдельных мышечных групп.

Компаундные упражнения вовлекают сразу несколько групп мышц и хорошо стимулируют выработку тестостерона. Для проработки отдельных мышц существует масса упражнений, описание которых выходит за рамки этой книги. Их можно найти во множестве источников, посвященных нестероидному бодибилдингу.

Особенностями сетов для мезоморфа будут:

- кол-во тренировочных сессий до 3-4-х в неделю с более высоким объемом работы \ числом повторений;
- меньшими в сравнении с эктоморфом интервалами между подходами;
- наличием 1 аэробного дня в неделю в виде пробежек с изменяемой скоростью бега, например 3 пробежки по 1 км с 3—4 «включениями» ускорений.

Мезоморфы по моим наблюдениям имеют только одну проблему – мотивацию. Им довольно легко даются первые результаты, они бросают занятия и теряют наработанное. Чем больше интервал между циклами тренировок, тем выше риск травмы.

**Эндоморфы** – наиболее сложные с точки зрения селфбилдинга персоны. Заведомо «неспортивное» сложение зачастую является подтверждением того, что они вообще ничем подобным в жизни не занимались.

У них в анамнезе неоднократные попытки снизить вес, нормализовать питание, но все они потерпели неудачу. Причина не только в слабохарактерности. Такая конституция определяет быстрое накопление жира и жидкости в организме, низкий уровень основного обмена веществ, неоптимальное соотношение мышечной массы к весу тела – менее 1\2.

К среднему возрасту у эндоморфов достаточно проблем со здоровьем: повышенное артериальное давление, риск диабета 2 типа, тугоподвижность суставов, быстро наступающее утомление при небольшой нагрузке (низкая толерантность к ней), изменения в сосудах и сердечной мышце.

Сложно представить себе эндоморфа на площадке для воркаута. Поэтому для него оптимальным будет следующая тренировочная схема:

1+2, т.е. одна классическая тренировка с отягощениями, причем в высоком числе сетов и повторений в каждом упражнении длительностью до 1 часа.

2 смешанных анаэробных\циклических тренировки, включающих в себя длительную до 20 мин. разминку (бег, растяжки, дыхание), 20-минутную интенсивную сессию на тренажерах также с высоким числом повторений и 20-минутную «заминку» – легкий бег, растяжки. Одну сессию можно провести в бассейне. Причем плавание должно быть именно плаванием, т.е. интенсивная работа на дорожке по 4—5 мин., с 1-минутным перерывом.

Этот вариант также подойдет как основа для женщин в возрасте 40+ с избыточным весом. Но с поправкой на вес отягощений.

Важный вопрос – соотношения строения тела и типа нагрузок у женщин.

Особенности мотивации к тренировкам у женщин заключаются в одном ключевом вопросе: как мне похудеть, чтобы улучшить внешний вид моего тела? Причем, как можно скорее, желательно к лету (вопрос задается обычно в марте – апреле).

## **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.