

2020

здоровье

Артём Сергаков

МЕТОД СЕРГАКОВА:

КАК С ПОМОЩЬЮ СПОРТА ОБРЕСТИ
СЧАСТЬЕ И ЛЮБОВЬ.

12+

Артём Сергаков
Метод Сергакова

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Сергаков А.

Метод Сергакова / А. Сергаков — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Автор книги Артем Сергаков (тренер с многолетним опытом) собрал самые полезные материалы с целью - сделать Ваши тренировки максимально эффективными. А тело - подтянутым и стройным. Авторский метод Сергакова - как с помощью спорта обрести счастье и любовь. Найти баланс души и тела, который приведет к гармонии внешней и внутренней. # В книге только самые ценные рекомендации из личного опыта по спортивному питанию, авторская круговая тренировка и тесты по определению спортивного прогресса. Эта книга многократно окупит свою стоимость и оправдает проведенное время за ее прочтением.

Содержание

Вместо вступления	7
4 самых важных составляющих здорового и красивого тела	9
Глава 1. Медицина	9
Глава 2. Психология	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

*Не ищи мотивацию для себя.
Становись мотивацией для других*

Ксения Сергакова – идейный вдохновитель, руководитель проекта

Елизавета Рябова – главный редактор

Вячеслав Складов – менеджер проекта



Посвящается моей любимой жене, Ксении Сергаковой. Эта книга родилась благодаря твоим идеям и терпеливому участию. Спасибо за то, что направляешь меня и помогаешь дарить людям здоровье и красоту.

Вместо вступления

Всем привет!

Спасибо, что выбрали мое пособие в качестве отправной точки к здоровому и красивому телу.

Для тех, с кем мы еще не знакомы – меня зовут Артем Сергаков.

Я являюсь мастером спорта международного класса по становой тяге, мастером спорта по пауэрлифтингу, чемпионом и рекордсменом Балкан по пауэрлифтингу, а также состою в одноименной федерации Черногории и Днепропетровской областной федерации фитнеса.

Более 10 лет своей тренерской деятельности я посвятил разработке уникальной авторской методики, которая позволяет моим клиентам добиваться отличных результатов в предельно короткие сроки.

Еще в самом начале своего блогерского пути, когда я начал писать о спорте, мне стало приходить огромное количество обратной связи от моих коллег.

Они говорили о том, что у меня уникальный подход к тренировкам. Я слушал, улыбался, а потом о «необычном подходе» начали говорить и мои клиенты (их отзывы можно почитать в моем Инстаграм [@a.sergakov](#) и на сайте [sergakov.com](#)).

Тогда я посмотрел на работу других тренеров и понял, что мой метод действительно особенный. Так и родилось это пособие. Я хочу поделиться своим уникальным видением на занятия спортом и ЗОЖ с вами!

Скажу сразу: здесь вы не увидите слов «диета», «детокс», «голодание» или «марафон». Это все не про меня и мой подход. Я считаю, что главное в жизни – баланс внутреннего и внешнего. И, достигнув, этого «дзена», вы сможете быть в комфорте и иметь отличное тело.

Для меня основная задача подхода – не только накачать красивые ягодичи, грудь и кубики, а сделать все тело здоровым и функциональным.

Проведите аналогию с автомобилем: когда ваша машина неисправна, вы не везете отдельные части в ремонт, а отправляете весь автомобиль на СТО.

А теперь переключитесь обратно на свое тело. Если вы знаете, что у вас есть определенные проблемы со здоровьем, то проведите медицинскую диагностику организма перед тем, как идти тягать железо. В противном случае приходя в зал, например, с проблемами щитовидной железы, вы столкнетесь с тем, что не сможете сжечь и нескольких килограммов.

Причиной этого будет гормональный сбой, а не правильный подход и выкладка на тренировках. Так спорт может начать действовать во вред, а не во благо: вес не уходит, а результат не приходит. Тогда начинает ломаться психика, и вы делаете себе только хуже.

Поэтому, друзья, если вы хотите иметь здоровое и красивое тело, то доказательная медицина и грамотный подход к нагрузкам – лучшие помощники в достижении вашей цели.

В этом пособии я собрал 4 основных принципа, которые помогают моим клиентам добиваться качественного результата и поддерживать его долгие годы.



4 самых важных составляющих здорового и красивого тела

Глава 1. Медицина

Один из главных способов достижения баланса – умение чувствовать свой организм.

В свое время я не пожалел финансов и прошел полное медицинское обследование, потому что знал, что результат будет очень долго приходить, если я не вылечу свои «болячки». И сейчас я говорю себе за это «Спасибо»! Сегодня я также регулярно прохожу медицинские обследования, чтобы быть уверенным в своем здоровье.

Поэтому не пренебрегайте медициной в спорте: она поможет вам найти слабые места, научиться лучше слышать свой организм и понимать как он функционирует.

Если вы наблюдаете, что в течение долгого времени не можете добиться результата, то не стоит прибавлять темп и нагружать себя еще больше. Не игнорируйте свои проблемы, иначе это может плачевно закончиться.

Чтобы не быть голословным, приведу в пример историю своей жены.

Ксюша (Инстаграм [@xeniasergakova](#)) не была из тех, кто целыми днями залипал в сериальчики и ничего не делал. Наоборот, жена занималась профессиональным спортом, 2 раза в день ходила на тренировки, но проблема никуда не уходила – стабильный и здоровый вес было очень сложно удержать.

Когда она поняла, что профессиональный спорт не приносит должного результата, она его оставила и пошла «по простому пути»: сидела на диетах и ходила несколько раз в неделю в зал. Конечно, ни к чему хорошему это не привело, и вес жены начал постепенно увеличиваться (подростковый стресс и нестабильная гормональная система только усугубляли ситуацию).

Будучи взрослой, Ксюша могла срываться, пить алкоголь, пропускать сигаретку, заедать стресс, а потом ругать себя за это. Единственным правильным решением на тот момент был поход на обследование к врачу, где и нашелся основной корень проблемы...

Как оказалось, у нее была сильно запущена щитовидная железа. Врачи настаивали на скорейшем удалении пораженного органа, поэтому жене пришлось пойти на крайние меры.

В тот момент я познакомился с Ксюшей. После этого ее моральное и физическое состояние улучшилось, а жизнь изменилась.

Дополнительная работа с психологом дала старт правильному питанию, отказу от алкоголя и занятиям спортом. Глобальные проблемы с весом ушли навсегда. Ксюша наконец начала чувствовать свое тело!

Прошу не расценивать историю выше, как запугивания.

Мораль сей басни такова: если вы знаете о том, что у вас есть определенные проблемы со здоровьем, то обязательно пройдите медицинское обследование.

Ниже приведен список обследований, которые я рекомендую пройти каждому перед началом занятий:

1. Терапевтическое обследование, которое поможет оценить общее состояние организма + сдача необходимых анализов крови.

2. Обследование у эндокринолога и проверка гормональной системы.

3. Проверка сердечно-сосудистой системы у врача-кардиолога.



Глава 2. Психология

Сегодня психология обрела невероятный спрос и стала лекарством не только от душевных, но и физических болезней. К психологам идут даже те, кто не может сбросить лишний вес. Эксперты давно определили, что к перееданию склонны люди, которые часто нервничают и сдерживают в себе эмоции обиды, грусти и тоски.

Почти всем своим клиентам я советую иметь психолога и время от времени посещать его сессии в профилактических целях.

Не хочу рушить воздушные замки тех, кто говорит, что у него нет проблем, но сегодня проблемы есть у всех! Михаил Лабковский в своих книгах часто пишет о том, что в современных реалиях подавляющее большинство людей – невротики.

И, если вовремя не решить проблемы в душе, то это может обернуться лишним весом и дискомфортом в собственном теле.

Тем, кто пока не решается на полноценный визит к психологу, я советую начать с малого – прохождения моего авторского психолого-физиологического теста, состоящего всего из 5-ти вопросов.

Он покажет, каковы ваши шансы быстро прийти в форму.

**Ставьте напротив каждого утверждения
«+», если оно соответствует вам:**

1. У меня нет вредных привычек.
2. Я питаюсь сбалансированно.
3. Я сплю не менее 7-ми часов в сутки.
4. Я питаюсь регулярно.
5. Я выпиваю достаточное количество воды в день.



Вместо стандартных «подсчитайте количество плюсиков», я предлагаю вам еще раз пробежаться глазами по утверждениям и проанализировать, над чем стоит поработать.

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.