A middle-aged man with grey hair is shown in a gym. He is wearing a black tank top and blue shorts. He is leaning on a silver barbell that is part of a machine. He is wearing black and grey fingerless gloves. The background shows gym equipment and a mirror reflecting the man's back. The lighting is bright, coming from windows in the background.

**Пётр Гайдук**

**Бодибилдинг  
и  
инсулиновая  
резистентность.**

# **Пётр Евгеньевич Гайдук**

# **Бодибилдинг и инсулиновая**

# **резистентность**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63100178](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63100178)*

*ISBN 9785005174109*

## **Аннотация**

Петр Гайдук делится своим личным опытом с читателями. В настоящий момент имеет спортивно-педагогическое образование и опыт тренировок в бодибилдинге более 10 лет. Книга рекомендована для широкого круга читателей.

# Содержание

«Об авторе»	5
«От автора».	7
Глава №1. « С чего начать?»	9
Глава №2 «Как спланировать тренировочный процесс?»	13
Глава №3 « Катаболическая и анаболическая тренировка, в чем разница?»	19
Глава №4 «Вата, Питта, Капха-аюрведический подход к своему здоровью.»	28
Глава №5 «Различия в тренировках и питании, в зависимости от физиологической конституции тела (Доши)»	46
Глава №6 «Определение Аюрведических дош»	55
Глава №7 «Как правильно начать тренироваться после долгого перерыва?»	63
Глава №8 « Опасность силовых тренировок – миф или правда?»	68
Глава №9. «Типы телосложения и как они влияют на тренировочный процесс?»	72
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# **Бодибилдинг и инсулиновая резистентность**

**Пётр Евгеньевич Гайдук**

© Пётр Евгеньевич Гайдук, 2021

ISBN 978-5-0051-7410-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## «Об авторе»



Пётр Гайдук родился и вырос в провинциальном южном городке Адлер. Окончил техникум физической культуры и спорта в городе Ленинград, а после службы в советской армии с отличием окончил педагогический институт, факультет физической культуры и спорта в городе Казань. Где преподавал на кафедре физической культуры и спорта в казанском государственном университете. На протяжении своей жизни занимался различными видами спорта- лёгкой атлетикой, дзю-до, волейболом, баскетболом, плаванием и настольным теннисом. Сейчас автору 57 лет, из которых, по-

следние 9.5 лет, он активно занимается бодибилдингом. Вегетарианец со стажем 27 лет. Имеет семью. Женат, есть дети.

## «От автора».



Начиная с детства, сколько себя помню, я всегда увлекался спортом, участвовал в различных соревнованиях в школе, в техникуме и в институте, а в университете, будучи преподавателем кафедры физической культуры и спорта, бегал традиционную ленинскую эстафету. Однако время идёт до-

вольно быстро и вот мне уже 57 лет, за плечами большой жизненный опыт и опыт, связанный со здоровым образом жизни. И я счёл полезным поделиться своим опытом с моими читателями. Занимаясь последние 9.5 лет бодибилдингом, я столкнулся с большой проблемой, отсутствием полезной информации о том, как лучше тренироваться, как питаться, как строить свои тренировочные планы в зрелом возрасте и особенно, когда ты питаешься не традиционно мясом, а когда ты вегетарианец. Такой информации просто нет. А потому, все эти 9.5 лет я тренировался и питался, опираясь исключительно на свой собственный опыт и образованность в этих сферах. А потому, вся информация, собранная в этой книге уникальна и возможно станет основой категории людей, которые занимаются здоровым образом жизни, используя для этих целей бодибилдинг, как тренировочную систему и вегетарианское питание, что воспринимается в кругах людей, занимающихся силовыми видами тренинга весьма скептически.

# Глава №1. « С чего начать? »

Это не праздный вопрос. Именно выбор чем заняться, и останавливает каждого, кто пытался начать новый, здоровый образ жизни. Почему я рекомендую заняться именно силовым тренингом или как принято говорить, бодибилдингом (строительством своего тела)? Это уникальная сфера фитнеса (Фитнес – вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле-общая физическая подготовленность организма человека.)

Силовой тренинг хорош тем, что им можно заниматься как в юном возрасте, так и до глубокой старости, а значит, именно он сможет способствовать нашему с вами физическому долголетию и укреплению здоровья. Кроме того, в современное время в городах и посёлках фитнес клубы множатся как грибы после дождя, и заниматься силовым тренингом стало доступно, в том числе и по цене за абонемент. Если вы не в курсе, то я открою вам небольшую тайну, дело в том, что каждый человек после сорокалетнего возраста ежегодно теряет до 2% мышечной массы, а после 50 лет до 3% мышц, а это как вы понимаете, усиливает процесс старения. Мышцы уменьшаясь, заставляют кожу обвисать, появляются морщины. И вот тут-то на помощь нам приходит силовой тре-

нинг, именно он помогает, если не нарастить, то, по крайней мере, сохранить нашу мышечную массу. Разумеется, набор мышечной массы зависит от множества причин, ну например, от состояния вашей гормональной системы, в молодости ваша гормональная система более активно вырабатывает основной гормон роста-«тестостерон», а после сорока лет, концентрация тестостерона снижается. Это влияет и на сохранение мышц и на сексуальную потенцию. Однако те люди, которые занимаются силовыми тренировками, помогают себе сохранять свою гормональную систему в активном состоянии и это плюс нашему здоровью, внешности и нашему самочувствию.

Так с чего же следует начать? Допустим, я вас убедил заняться именно силовыми тренировками. Для начала, вам следует оценить свои возможности, сможете ли вы упражняться с «железом»? Если да, то следующим шагом я рекомендую вам обратиться к своему терапевту (в идеале к спортивному врачу в спортивном диспансере), терапевт направит вас к врачам-специалистам и те оценят состояние вашего здоровья, дадут рекомендации к тренировочному процессу. Хотя, я, конечно, очень сомневаюсь, что врачи вообще в теме физических тренировок и спортивных нагрузок, по моему опыту, врачи очень далеки от здорового образа жизни, но тем не менее, именно они вам помогут оценить состояние вашего здоровья, а вы уж сами решите «потянет» ваш организм силовой тренинг или нет. За тем вам пона-

добиться обычная тренировочная одежда, трусы, майка (короткая форма), либо тренировочные брюки, майка (длинная форма), запасные плавки, носки и кроссовки+ специальные перчатки, не забудьте шлёпанцы для душа, и банные принадлежности, всё это сейчас не сложно купить в магазинах продающих спортивное снаряжение. Рекомендую спортивную форму из хлопка, она практична и не вредит коже. Ну а дальше, вам следует поискать в интернете подходящий фитнес клуб, почитать отзывы, выбрать абонемент в соответствии цены и качества предоставляемых услуг и посетить клуб или обойти несколько клубов. Хочу обратить ваше внимание, что большинство клубов предоставляют возможность одного бесплатного пробного занятия. Я думаю, разумно было бы этим воспользоваться и таким образом выбрать для себя клуб, который бы вам нравился. После того как вы определитесь с выбором клуба, если вы новичок, я порекомендовал бы вам взять 6—10 тренировочных занятий, с профессиональным фитнес-тренером. Тренер введёт вас в курс дела, покажет, как работают тренажёры, объяснит, как следует тренироваться, поможет подобрать тренировочную программу, поставит технику выполнения упражнений, расскажет, как вам следует перейти на правильное питание и много другой информации. Цена тренировочного занятия зависит от статуса клуба, в эконом классе, персональная тренировка будет стоить от 500 рублей, а если вы выбрали клуб более высокого статуса, то цена будет от 1000—1500 рублей и вы-

ше. Но оно того стоит. Тренировки с персональным тренером дадут вам правильный старт, и правильно направят вас к вашей цели и этим пренебрегать не стоит. И конечно если вы читаете эту книгу, из неё вы сможете почерпнуть немало ценной информации, а значит сэкономить свои деньги.

В заключении этой главы, я хочу поддержать морально тех, кто впервые намеревается идти в клуб. Не нужно стесняться своего не идеального тела, уверяю вас, в клубе такие же обычные люди, как и вы сами и худые и тучные и высокие и низкие, люди с абсолютно разной подготовленностью и спортивной формой. Но одно могу вам сказать точно, каждый, кто приходит тренироваться уважаем в любом клубе, невзирая на возраст и кондиции тела. Если вы нашли в себе силу воли поднять себя с дивана и заставили себя прийти в спортивный зал, вы уже достойны уважения и все это понимают и все готовы прийти к вам на помощь, если рядом нет фитнес-тренера. Поэтому не комплексуйте, берите себя и тащите в спортивный зал. Самая лучшая инвестиция, это инвестиция в собственное здоровье.

## **Глава №2 «Как спланировать тренировочный процесс?»**

Всегда есть причина, почему тот или иной человек оказывается в тренажёрном зале и причина обычно банальная. Каждый из нас хочет выглядеть красиво и быть при этом здоровым. Это нормальная и естественная мотивация для того что бы начать. Допустим, вы полны решимости, наконец, взяться за себя и начать тренировки и тут всплывает закономерный вопрос, как тренироваться? Вы, конечно можете найти в тренажёрном зале дежурного инструктора, и договориться с ним о персональных тренировках и это будет правильно. Но лучше, если вы заранее будете в курсе того, что вам предстоит делать, а главное как? Кроме того, далеко не все инструкторы досконально разбираются в своей работе, есть среди них и не компетентные люди и если вы не в теме, сразу этого не определите. Например, я очень часто сталкиваюсь с тем, что инструктор, работая, скажем со своей клиенткой, даёт ей в качестве тренировочных упражнений, так называемые «упражнения-табу», то есть упражнения, которые женщины должны избегать по причине того, что эти упражнения попросту испортят им фигуру. Есть несколько таких упражнений, которые если подходят мужчинам, то женщинам их лучше не делать. Например:

упражнения на верхние пучки трапециевидной мышцы (они делают шею женщины «бычьей», а это не красиво), не стоит делать упражнения на косые мышцы живота или поясницы (эти упражнения «закачивают» талию и талия становится громоздкой).

Если вы рассчитываете за пару-тройку месяцев быстренько набрать форму и уже летом блистать на пляже своими формами, то я сразу вас огорчу, силовой тренинг- это образ жизни, за пару месяцев, вы едва ли сможете достичь желаемых результатов, для этого придётся потратить годы и немалые усилия. Поэтому в этом виде фитнеса люди либо навсегда, либо даже не начинают.

Итак, начнём с планирования тренировочного процесса. Что бы ваша тренировка была эффективной, важно учитывать основополагающие принципы и здравый смысл. Я часто вижу новичков, которые приходят в тренажёрный зал и просто обходят один тренажёр за другим. Скажу сразу, за одну тренировку, прокачать, как следует все мышцы, всего нашего тела просто невозможно, не хватит ни времени, ни энергетических ресурсов. Так что же делать? А делать нужно сплит. Что такое сплит? Сплит («разделение» с английского языка) -это некая система упражнений, которая позволяет в рамках одной тренировки проработать одну или несколько групп мышц. Говоря простым языком, в рамках одной тренировки, мы тренируем прицельно только одну, ну максимум две мышечные группы, а в это время другие мышеч-

ные группы у нас отдыхают. Сразу оговорюсь, после нагрузки на мышцу, мышца должна отдыхать и восстанавливаться не менее 36 часов. Зная это, мы можем спланировать свои тренировки таким образом, что если скажем, одна тренировка у нас будет на верхний плечевой пояс, то следующую тренировку разумно будет спланировать на ноги и таким образом дать верхнему плечевому поясу как можно лучше отдохнуть и восстановиться. Исходя из этой информации, возникает вопрос, как часто нужно тренироваться? Оптимально три раза в неделю, к примеру- вторник, четверг, суббота или понедельник, среда, пятница. Ещё раз хочу обратить ваше внимание на важность отдыха и времени на восстановления и ваших мышц и внутренних энергетических ресурсов. Если вы будете тренироваться чаще, то очень быстро ваша психика даст сбой, что может привести к травме, а травма вас «выбьет» из тренировочного процесса на несколько месяцев, а то и на пол года. К тому же, вы должны знать, что ваши мышцы растут не во время тренировки, а во время восстановления, во время тренировки, вы разрушаете свои мышцы, надрываете нагрузками волокна. Во время сна наш организм вырабатывает основной гормон роста- тестостерон, вот он-то и заставляет наши мышцы расти. Так, что сон-это главная и неотъемлемая часть тренировочного процесса, его должно быть не менее 8—9 часов в сутки, Лично я сплю дробно, после обеда 2 часа+ ночью 6 часов, в сумме 8 часов мне хватает, что бы полноценно восстанавливаться. Пошли

дальше, сколько по времени должна длиться тренировка? Если вы заинтересованы в наборе мышечной массы, то ваша тренировка должна быть анаболическая, а значит, вы должны выйти из тренировки на гормональном пике. Как только этот пик заканчивается, анаболическая тренировка переходит в катаболическую и вы вместо того что бы наращивать ваши мышцы, начнёте их сжигать. Почему? Всё очень просто, Гликоген-это энергетический материал, находится в печени и мышцах, того гликогена, который в печени, его хватает на 45—50 минут активного силового тренинга, после того как иссякает гликоген в печени, организм начинает забирать его из мышц. А значит, мы должны уложиться в 45—50 минут тренировочного времени. Я предлагаю примерный тренировочный план рассчитанный на цикл состоящий из шести тренировок. Это двухнедельный сплит, после которого цикл повторяется снова. Я намеренно растянул программу не на одну неделю, а на две для того что бы больше дать возможности и времени мышечным группам на восстановление. Эту программу, опробовал на себе, и она действительно даёт хорошие результаты.

Схематично программа выглядит так: (для мужчин) потому, что акцент на верхний плечевой пояс.

**Вторник** – тренинг передней, средней и задней дельты (обычно на это я трачу минут двадцать, на оставшиеся два-

дцать пять минут, я прорабатываю трицепсы и потом бицепсы, в заключение, скручивания на пресс).

**Четверг**– тренировка грудных мышц, оставшееся время на выбор, либо дельты, либо трицепс и бицепс. Я обычно тренирую дельты, они у меня отстающие в развитии.

**Суббота**– тренировка ног, в заключение, скручивания на брюшной пресс.

**Вторник**– тренинг передней, средней и задней дельты (обычно на это я трачу минут двадцать, на оставшиеся двадцать пять минут, я прорабатываю трицепсы и потом бицепсы, в заключение, скручивания на пресс).

**Четверг**– тренировка спины.

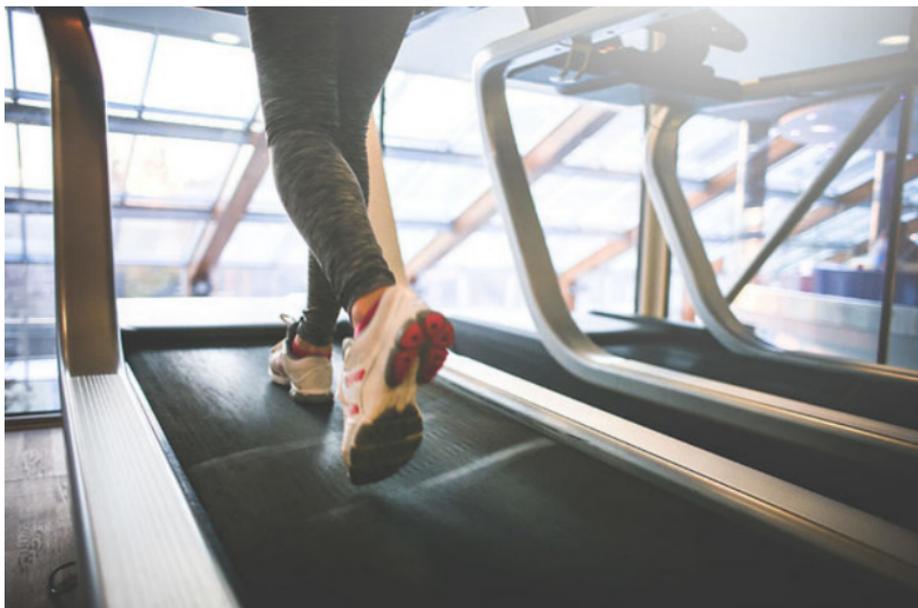
**Суббота**– Тренировка трицепса, за тем бицепса, оставшееся время тренирую дельты и в заключение скручивания на брюшной пресс.

Ниже я подробнее остановлюсь на этой предложенной программе двух недельного сплита и для мужчин и для женщин. Если вы заметили, в предложенной программе я сделал акцент на развитии верхнего плечевого пояса, что актуальнее для мужчин. Более того, фактически нет таких мужчин, которые бы не нуждались в том, что бы раскачать свои плечи и сделать их как можно шире, поэтому в программе я сделал акцент на развитии дельтовидных мышц и для этих целей отвёл отдельные две тренировки именно на тренировку этих мышц. Женщины заинтересованы в развитии нижней

части тела-ягодицы, ноги, голени, поэтому в планировании программы для женщин, я бы порекомендовал сделать акцент и выделить две отдельные тренировки именно на ноги.

p.s.— На самом-то деле, что бы полностью проработать все группы мышц, достаточно и пяти тренировок в две недели, но если вы заметили, я намеренно оставил ещё одну тренировку в качестве дополнительной для того что бы сделать акцент на отстающей группе мышц, в моём случае это дельты, в вашем случае это могут быть ноги или спина, так или иначе, когда у вас начнут появляться результаты, вы поймёте, какая группа мышц у вас хорошо набирает мышечные объёмы, а какая отстаёт и именно одну тренировку, вы и должны посвятить этой отстающей группе мышц, в результате на эту отстающую мышечную группу вы потратите не одну, а две тренировки, за две недели цикла.

## Глава №3 « Катаболическая и анаболическая тренировка, в чем разница? »



Большинство из нас попадают в спортивный клуб что бы изменить себя, своё тело, очень часто в фитнес клуб приходят для того что бы сбросить лишний вес. Как правило, это тучные люди, но есть и такие, кому хочется нарастить мышцы и набрать общую массу тела. Тренажёры, сво-

бодные веса, беговые дорожки и велотренажёры- это всего лишь средства для достижения какой-то определённой цели и поэтому прежде чем начать пользоваться этими средствами, нужно чётко понимать что ты делаешь и для чего? Что бы разобраться в этом вопросе, вы должны разобраться, в чем отличие катаболической тренировки и анаболической? Я часто наблюдаю такую картину, как не зайдёшь в зал с беговыми дорожками, эллипсами и степ-тренажёрами, они никогда не простаивают. Всегда кто-то бежит, шагает или крутит педали в надежде сбросить лишний жир. Многие свято верят, что чем больше они будут бегать, тем быстрее похудеют и сбросят ненавистный жир. Давайте разберёмся. На беговых дорожках клиенты клубов бегают в аэробном (режим, когда нет дефицита поступления кислорода в организм) режиме. То есть бегут при частоте сердечных сокращений (пульсе) до 140—150 ударов в минуту. Что происходит во время такой нагрузки? Как я уже сказал выше, в течение 45 минут забирается гликоген (энергетический материал) из печени, а дальше гликоген начинает забираться из мышц. Если кто-то думает, что во время такого бега он сжигает свой жир, то я вас разочарую, организм так устроен, что будет расходовать сначала ту энергию, которая более доступная. А жировая ткань, она хоть и энергоёмкая, но энергия эта медленная, и сложная для расщепления, а потому, организму проще будет взять её в долг сначала из печени и за тем из мышц, то есть такая нагрузка направ-

лена на снижение массы тела, к сожалению, за счёт мышц, а не жира. Вот поэтому, если вы, сторонник бега с частотой сердечных сокращений до 150 ударов в минуту и не хотите терять массу своего тела, вы не должны бегать дольше 40—45 минут. Что бы вы были в теме, я приведу некоторые цифры. За час умеренного бега с частотой сердечных сокращений до 150 ударов в минуту человек тратит примерно 320—340 ккалорий, что бы сжечь один килограмм жира, ему понадобится сжечь 7 000 ккалорий. Теперь вы понимаете, что умеренный бег- это малоэффективный вариант для сжигания жира. Тогда почему инструкторы в фитнес клубах используют этот вид нагрузок для своих тучных клиентов? - Спросите вы, – да всё очень просто, клиент платит своему инструктору, а ему проще поставить клиента на дорожку, который часами будет бежать трусцой. И всякий раз, становясь на весы, клиент будет видеть, что похудел на пол килограмма. Только замечу, что похудел он не за счёт сжигания жировых отложений, а за счёт потери мышечной ткани. Так поддерживается иллюзия похудения до тех пор, пока клиент не разочаруется и не перестанет платить за персональные тренировки. И что же делать? Если вы хотите сжигать жир, то вы должны наращивать мышечную массу. Чем больше у вас будет мышц, тем меньше будет жира. А сделать это можно только одним способом, тренироваться в анаболическом режиме. Анаболический режим- это интенсивная работа с частотой сердечных сокращений от 220 ударов в минуту

и выше. Как правило это работа в кислородном голодании (работа организма происходит в долг) скажем так, после такой нагрузки у вас непременно будет одышка (гипервентиляция лёгких до тех пор, пока ваш пульс не придёт в норму). И если вы сторонник бега и при этом хотите иметь меньше жира, но больше мышц, вам нужен бег на короткие дистанции, либо силовой тренинг.

Что бы вам было нагляднее, ниже я хочу продемонстрировать различие нагрузок в аэробном и анаэробном режимах.



Вот к примеру два атлета, один стаер (бегун на длинные дистанции) второй спринтер (бегун на короткие дистанции), обратите внимание на их мышечные кондиции, стаеры все сухие, поджарые, у них явно мышцы, которые высохли в результате нагрузок. А сейчас посмотрите на спринтера, обратите внимание, на сколько, хорошо развиты его мышцы. Вот вам два атлета и два вида абсолютно противоположных тре-

нировочных режима. Это не означает, что один лучше другого, просто это два различных формата преодоления нагрузок. Стаеры сильны тем, что их организм вынослив к длительным нагрузкам, но слаб, когда предстоит коротко срочная, но очень мощная нагрузка, а спринтеры наоборот, как будто созданы для мощной и короткой нагрузки, но если нагрузка длительная, их организм не справится с ней. Все от того, что у скелетной мускулатуры есть два вида мышц — быстрые и медленные, медленные меньше подвержены утомлению и более выносливые, а быстрые способны к очень мощной работе, но быстро утомляются. В связи с этими особенностями, у марафонцев (стаеров) преобладают медленные типы мышц, а у спринтеров быстрые.

### Мышечное энергообеспечение.

Энергообеспечение мышц может происходить различными способами, в зависимости от особенностей физической активности. При высокоинтенсивных нагрузках, продолжительность которых от 10 секунд до одной-двух минут, энергообеспечение осуществляется «фосфагенной» системой. При нагрузках менее интенсивных, от нескольких минут до нескольких часов, в работу включается «гликолитическая» система. В случаях, когда нагрузка длится от нескольких минут и больше, организм переходит на «кислородную» или «окислительную» систему энергообеспечения.

Что бы ваша тренировка была не катаболической, а анаболической вы должны соблюдать несколько правил. Это интенсивность тренировки, то есть ваш пульс вы должны разгонять до отметки от 220 ударов в минуту и выше (во время выполнения упражнения). Ваша тренировка должна укладываться в 45—50 минут (это время расходования гликогена из печени и именно в этот временной промежуток в организме происходит наибольший рост гормональной активности), многое, конечно зависит от индивидуальности каждого, отдельно взятого организма, но в целом это 45—50 минут, именно в это время в организме человека гормональная система начинает активно вырабатывать два главных анаболических гормона- **Соматропин и Тестостерон**. Эти два гормона и будут наращивать ваши мышцы и постепенно сжигать жир. Опытные атлеты, что бы продлить фазу анаболической тренировки обычно прибегают к простым уловкам, ближе к концу тренировки употребляют ВСАА- это группа протеиновых аминокислот- лейцин, изолейцин и валин. Приём протеинов ближе к концу тренировки помогает простым способом замедлить катаболические процессы в организме, а значит, помогает расширить время тренировочного процесса и сделать тренировку более интенсивной, а значит более эффективной. Что касается меня, то я вместо ВСАА, выпиваю, коктейль из спируллины и MSM- органической серы (это пищевые добавки, органические и абсолютно не ток-

сичные, о свойствах спирулины (морская водоросль) и мсм-серы (вырабатывается из морской воды) вы можете прочитать в интернете. Рекомендую в качестве пищевых добавок для повседневного применения. По истечении 45—50 минут, гормональный пик меняет тренд и концентрация гормонов в крови падает, гормональная система начинает вырабатывать **Кортизол и Норадреналин**— эти два гормона, которые способствуют началу катаболических процессов в организме. А значит по логике вещей, тренировку имеет смысл прерывать, поскольку она будет уже не эффективной. Говоря проще, вы должны выйти из тренировки на гормональном пике.

Зная эту информацию, возникает вопрос, каким образом с одной стороны эффективно проработать мышечную группу, а с другой уложиться в 50 минут тренинга? Для этого опытные атлеты используют базовые упражнения. Базовые, многосуставные упражнения, направленные на наращивание мышечной массы. Скажем так, базовыми упражнениями атлеты прорабатывают мышцу, а изолированными её окончательно доводят до кондиции максимального мышечного отказа. А что бы сэкономить время, энергетические ресурсы, я рекомендую тренировать мышцы сдвоенными, строенными сетами и суперсетам. Об этом мы поговорим позже в отдельной главе. Кроме того, что бы закрыть белково-углеводное окно после тренировки и таким образом не способствовать катаболическим процессам, опытные атлеты при-

нимают белково-углеводную пищу, некоторые в виде протеиновых коктейлей, что касается меня, я сторонник натуральной пищи. Я сразу после тренировки съедаю банан, либо несколько сырых яиц и иду в сауну, парюсь, за тем в душ и после того как оденусь, съедаю грамм 250—300 смесь грецких орехов и изюма. Разумеется, эти смеси я меняю время от времени, то у меня проросшие ростки пшеницы вместо орехов, то измельчённые кусочки фиников вместо изюма, иногда измельчаю курагу, а иногда всё вместе. Я тренируюсь на сухую. То есть не пью воды во время тренировки и после тренировки не пью не менее 3 часов, поскольку у меня задача с одной стороны наращивание мышечной массы, а с другой, у меня есть излишки жировой ткани, которую я постепенно сжигаю. Ну и опять же, я сторонник старой классической школы, которая не рекомендует пить во время физических нагрузок, чтобы не перегружать почки, а значит сердце. Конечно, мышцы в таком подходе меньше наполняются кровью и выглядят менее объёмными во время тренировочного пампа, но зато если они прибавляются, то в виде сухой мышечной массы и никуда уже не исчезают. Но об использовании воды в форматах тренировки и повседневной жизни я остановлюсь на этой теме отдельно.

# **Глава №4 «Вата, Питта, Капха-аюрведический подход к своему здоровью.»**

Эта глава написана для более широкого понимания своего организма и это очень важно для того атлета, кто хочет использовать внутренние резервы своего организма, грамотно использовать конституцию своего тела в более эффективном формате и тренировок и оздоровительных и очистительных мероприятий.

Для начала давайте разберёмся, что такое Аюрведа? Аюрведа-Это традиционная, древняя индийская система народной медицины. Первые упоминания в древних трактатах, связанных с врачеванием на территории Индии, связанными с Аюрведой датируются 327 г. до нашей эры. С санскрита Аюрведа переводится как «знание жизни», «наука жизни» или как «знания о продолжительности жизни». Согласно Аюрведе, дошами называются первичные биологические энергии, которые создаются в результате взаимодействия основных элементов-огня, воздуха, земли и воды. Условно доши принято называть Вата (воздух и эфир), Питта (вода и огонь) и Капха (вода и земля). Эти три фундаментальных физиологических принципа регулируют различные функции ума и тела. Каждая доша имеет свои характеристики.

**Доша Вата** (воздух и эфир), то, что движет- то, что выступает в качестве движущей силы, приводящей в движение две другие доши, отвечает за равновесие, энергию, дыхание, движение, чувственное восприятие и мышление и волю. В физиологии это основа дыхания, кровообращения и нейромышечной активности.

**Семь качеств Ваты:** Холодная, сухая, лёгкая, неровная, подвижная, тонкая. Ясная.

**Избыточная Вата приводит к** – метеоризму, гипертонии, заболеваниям нервной системы, нервозности, беспокойству и бессоннице.

**Недостаточная Вата приводит к** – застойным явлениям, запорам, потере чувствительности, дегенерации нервов и снижении мыслительной активности. (Воздух не ограниченный пространством может превратиться в ураган, а запертый в коробке, становится застоявшимся).

**Функции Ваты**– Контроль движения, контроль дыхания, контроль естественных побуждений, трансформация тканей, моторные функции, контроль секреции, страх, импульсы, тревога, ощущения (органы чувств).

**Органы Ваты**– толстый кишечник (главный орган Ваты), Тазовая область, бёдра, уши, кожа, кости.

**Питта (вода и огонь)**, то, что переваривает- в организме представлена пищеварительными ферментами, гормонами

и отвечает за пищеварение и обмен веществ. Питта управляет всей метаболической деятельностью и энергетическим обменом. Работает в нашем уме, преобразуя химические и электрические импульсы в мысли.

**Семь качеств Питты:** горячая, острая, яркая, текучая, маслянистая, пахучая, кислая.

**Избыточная Питта приводит к** заболеваниям кожи и аллергиям, гневу, гормональным нарушениям, предрасполагает к язвенной болезни желудка.

**Недостаток Питты приводит к** плохому пищеварению, вялому метаболизму, потере остроты ума. (Если в кастрюле слишком мало воды, то она сгорит на огне, если воды слишком много, то она выплеснется через край и потушит огонь).

**Функции Питты:** способствует метаболизму и гормональным функциям, регулирует температуру тела, помогает пищеварению, пониманию, интеллекту. Создаёт в организме чувство голода и жажды, отвечает за восприятие, цвет лица, гнев, ненависть, ревность.

**Органы Питты:** главный орган Питты- это пупок, желудок и верхняя часть тонкой кишки, а так же пот, лимфа, кровь, глаза, кожа.

**Капха (вода и земля)** — то, что связывает, соответствует клеточной структуре органов нашего тела, а так же жидкостям, которые их питают и защищают. Физиология человека создаёт структуры тела, их связанность между собой,

а так же смазку этих связок (суставов, тканей, клеток и т.д.).

**Семь свойств Капхи:** маслянистая, холодная, тяжёлая, устойчивая, густая, гладкая, текучая.

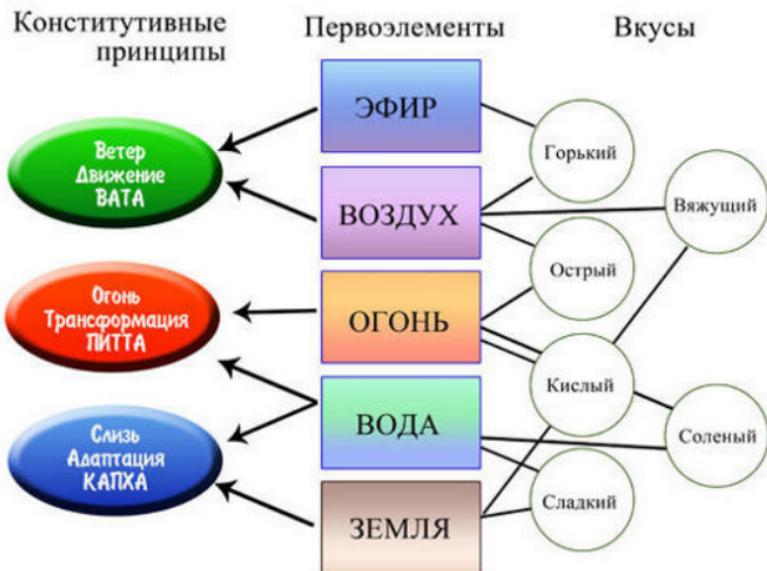
**Избыточная Капха** вызывает накоплению слизи в придаточных пазухах, носоглотке, лёгких, толстом кишечнике. Ум теряет гибкость, возникают фиксации.

**Недостаточная Капха** приводит к пересыханию слизистой дыхательных путей, жжению в желудке, снижению способности концентрироваться. Дисбаланс Капхи может привести так же к заболеваниям дыхательной системы, синуситу, сахарному диабету, ожирению, атеросклерозу и опухолям.

**Функции Капхи:** стабильность и энергия для всего тела, развитие тела, смазка, энтузиазм, сексуальное возбуждение, прощение, иммунная защита, привязанность, удерживание, жадность, накопление, знание.

**Органы Капхи:** главный орган Капхи – это грудная клетка, горло, голова, трахея, суставы, желудок, лимфа, жировые ткани, нос, язык.

Ниже на таблице приведены вкусы, которые влияют (усиливают) действие той или другой доши. Причем, **сладкий, солёный** вкус – носят **анаболический** характер воздействия, **а горький, острый, (жгучий), вяжущий (терпкий) и кислый,** – носят **катаболический** характер воздействия на организм.



Таким образом, зная свойства вкусов на организм человека, можно этим пользоваться во благо. К примеру:

- **сладкий вкус**– охлаждает и задерживает влагу в организме.
- **солёный вкус**- согревает и так же задерживает влагу в организме.
- **горький вкус**-охлаждает и подсушивает.
- **острый (жгучий) вкус**– согревает и подсушивает.
- **вяжущий (терпкий) вкус**– охлаждает и подсушивает.
- **кислый вкус**– согревает и подсушивает.
- **безвкусный вкус** (например вода) – действует на орга-

низм нейтрально.

Доши- энергии жизни, они постоянно в движении, но при этом стараются к сохранению баланса в организме, любой перекос в деятельности одной из дош приводит к заболеваниям. Человек осознанно, через здоровый образ жизни может сознательно поддерживать баланс всех трёх дош, что гарантирует ему здоровье и долголетие. Простой пример- зимой нам холодно и мы одеваемся (согреваемся, употребляем жгучие специи в пищу, принимаем горячую ванну), летом жарко и мы стараемся себя охладить. Когда мы испытываем жажду, мы пьём воду, когда чувствуем переизбыток влаги, идём в сухую сауну- только обычно человек всё это делает автоматически, не придавая значения своим действиям, а ведь мы сознательно можем поддерживать баланс в своём организме избегая перекосов и таким образом поддерживая своё здоровье. Тоже касается и культуры мышления, культивируя позитивные мысли, мы тоже способствуем балансу наших дош.

### **Определение качеств доши Вата (телосложение):**

- Стройное сложение или избыточный вес.
- Худоба в детстве.
- Недоразвитая мускулатура, плоская грудная клетка.
- Тонкие, небольшие кости или выступающие суставы.

## Вата



– Обычно высокий или напротив, низкий рост.

– Узкие бёдра и плечи или узкие бёдра и широкие плечи,

или наоборот.

– Конечности и пальцы рук короткие или наоборот, тон-

кие и изящные.

– Суставы склонны к хрусту, боли или быстро устают.

– Склонны к полноте в области диафрагмы. С трудом на-

бирают вес и легко его теряют.

– Выступающие вены и сухожилия, особенно на руках

и груди.

– Маленькая или непропорционально большая грудь.

– Смуглый цвет лица или светлый, но с болезненным, се-

роватым оттенком. Загорают легко и хорошо, не обгорая.

– Кожа на ощупь холодная, сухая и шершавая, особенно

кисти рук и стопы.

– Кожа слишком сухая, особенно зимой, так же возможен псориаз, мозоли, трещины.

– Волос на теле очень мало или очень много, они тёмные, жёсткие и выющиеся, или очень тонкие.

– Волосы на голове тёмные, жёсткие, курчавые, толстые.

– Волосы легко спутываются, секутся на концах и в некоторых местах сухие, местами могут быть жирными, перхоть.

– Ногти твёрдые, ломкие, различной формы, и размера, иногда с заусеницами голубоватого оттенка.

– Глаза серые, серо-голубые, синие, карие.

– Глаза либо слишком большие, либо слишком маленькие, разного размера, не симметрично расположены, сухие, с голубоватыми белками.

– Бегающий взгляд или дёргающиеся веки, могут зудеть.

– Ресницы короткие, редкие, сухие или очень длинные, брови тонкие.

– Рот большой или маленький, с толстыми или тонкими губами.

– Зубы неровные, часто выдающиеся вперёд.

– Язык часто обложен серовато-розовым налётом.

– Губы сухие, часто трескаются, особенно зимой.

– Нос тонкий, часто изогнутый, с большими ноздрями.

– Уши тонкие, острые с маленькой мочкой.

– Походка быстрая и лёгкая.

– Пищеварение изменчивое, возможны запоры, понос,

иногда метеоризмы.

**Менструальный цикл** не регулярный, постоянные задержки, скудные выделения, спёкшаяся тёмная кровь, сопровождается запорами и сильными болями.

**Аппетит** не постоянный, глаза хотят больше, чем может вместить желудок, любят хрустящие закуски, нуждаются в частых приёмах пищи, голодание сильно ослабляет.

**Предпочтения в еде**— пища с солёным и кислым вкусами, едят либо очень мало, либо очень много.

**Сексуальность** изменчивая, очень страстные, быстро устают, много фантазируют, мало детей.

**Деятельность** беспокойная, быстро устают, обычно прилагают слишком много усилий и от этого выдыхаются, низкий тонус организма, плохая координация, чувствуют голод после напряжения, редко потеют.

**Сон** либо очень поверхностный, либо очень глубокий, трудно засыпают из-за активности ума, сон часто прерывается, редко высыпаются, скрипят зубами во сне, ходят в состоянии сна.

**Сновидения** активные, насильственные, интенсивные, живые.

**Голос** хриплый, ломаный, с придыханием.

**Речь** – говорят быстро, очень болтливы, отвлекаются от предмета разговора, уходят далеко в сторону, предпочитают монологи, говорят с кем угодно и о чем угодно.

**Движения** быстрые и стремительные, слабые и лёгкие.

**Климат:** любят солнце и тепло, становятся несчастными и нервными на сильном ветру, сухости и холоде. Любят находиться в тихих местах, тёплых и широко открытых пространствах.

**Трата денег:** тратят легко, покупают много, под влиянием своих собственных эмоций.

**Образ жизни:** с трудом приобретают полезные привычки, часто загромождают дом вещами, не аккуратны.

**Память:** непостоянная, изменчивая, лучше помнят недавние события, быстро прощают и забывают.

**Мышление:** любят теоретизировать, очень гибкий ум, генераторы идей, не интересуются практической стороной, думают словами и трудно принимают решение.

**Эмоции:** под влиянием стресса испытывают страх и беспокойство, легко возбудимы и эмоциональны, подвержены переменам в настроении без всяких на то причин, обладают творческими способностями, живые, активные, беспокойные, слабовольные и легко отказываются от задуманного.

### **Определение качеств доши Питта (телосложение):**

- Умеренно развитое тело.
- Среднее строение в детстве.
- Хорошо развитая мускулатура.

## Питта



– Среднее строение костей и средний рост.

– Бедра и плечи средней величины, пропорционально сло-  
жены.

– Хорошие пропорции рук, ног, кистей и стоп.

– Нормальные суставы.

– Вес набирают постепенно, при желании всегда могут  
легко похудеть.

– В меру выступающие вены и сухожилия.

– Грудь средней величины.

– Кожа на лице нормальная или слегка жирная, светлая,  
медного или розового оттенка, веснушки, легко обгорают  
на солнце.

– Кожа на всём теле тёплая на ощупь.

– Кожа тонкая, подвержена преждевременным морщи-

нам, жирная на лбу, носу и подбородку, возможны воспаления и зуд, легко краснеют.

– Большое количество голубоватых или красно-коричневых родинок или веснушек.

– Кожные проблемы могут включать высыпания, черные или белые угри, сочетание сухой и жирной кожи, красновато-коричневые прыщи.

– Волосы на теле светлые и тонкие.

– Волосы на голове светлые, рыжие, белокурые, тонкие, шелковистые, тенденция к раннему облысению или поседению.

– Волосы очень быстро становятся жирными, особенно в жаркую погоду.

– Ногти мягкие, но крепкие, имеют правильную овальную форму с розовым или медным оттенком.

– Глаза карие, зелёные, голубые или ярко-синие, средней величины, расположены симметрично, чувствительны к солнцу и к химическим препаратам, белки с тонкими красными прожилками.

– Ресницы и брови средней величины.

– Взгляд твёрдый, живой и пронизательный.

– Рот средней величины с ровными зубами.

– Зубы ровные, желтоватые, тенденция к образованию кариеса, десны могут кровоточить.

– Язык иногда может быть обложен желтоватым или красноватым налётом, возможны воспаления в ротовой полости.

- Губы часто воспаляются от холода.
- Нос средней величины с проступающими прожилками.
- Уши средней величины, правильной формы, мочки средней толщины, могут быть красными и тёплыми.
- Пищеварение хорошее, могут быть пищеварительные расстройства от острой, жгучей, пряной и жирной пищи.

**Менструальный цикл:** цикл регулярный, кровотечения длительные, обильные выделения, кровь ярко-красного оттенка, могут сопровождаться диареей и лёгкими спазмами.

**Аппетит:** сильный, получают огромное удовольствие от еды, любят застолья, острую и жирную пищу, пропуск или слишком поздний приём пищи вызывает у них раздражение, не любят голодать.

**Предпочтения в еде:** жирная и острая пища, напитки со льдом и холодные закуски.

**Сексуальность:** сильное желание, хорошо контролируют страсть, сильный уровень энергии, злятся, если их желания не удовлетворены, способность к деторождению средняя.

**Деятельность:** очень продуктивная, точная, организованная, обязательность, склонность к соперничеству, средний уровень энергии, но не в жаркую погоду, упадок сил от переедания, хороший тонус и координация, чувствуют жажду и голод после работы, легко потеют, тело обычно имеет сильный запах.

**Сон:** не глубокий, легко засыпают, если ни чем не озабочены, сон редко прерывается, чувствуют бодрость даже после нескольких ночей неглубокого сна, сон тревожный, если беспокоятся о делах, потеют во сне.

**Сновидения:** страстные, цветные, хорошо запоминают сны.

**Голос:** глубокий, пронзительный, чистый.

**Движения:** прямые, точные самоуверенные.

**Климат:** любят прохладу, становятся раздражительными в жару и при высокой влажности, благотворное влияние на них оказывает пребывание вблизи водоёмов (морей, озёр, рек).

**Трата денег:** тратят деньги экономно, покупают только качественные товары.

**Образ жизни:** хорошо организованы, хорошая память.

**Мышление:** планируют, предвидят события, хорошие организаторы, ищут практическое применения своим идеям, мыслят образами.

**Чувствительны:** к свету, цвету и жаре.

**Ум:** развитый интеллект, амбициозны, сильны, энергичны, решительные, критичные, восприимчивые, довольные, самоуверенные, взыскательные, гордые, идеалистичные, предприимчивые, напористые, тщеславные, мстительные, ревнивые, эгоцентричные.

**Определение качеств доши Капха (телосложение):**

- Крупное телосложение, большое, крепкое, сильное тело.
- Полные или коренастые в детстве.
- Хорошо развитая мускулатура.
- Крупные кости, но не выступающие.

Капха



- Среднего роста, широкие плечи и большие бёдра.
- Хорошо пропорциональные руки и ноги.
- Суставы двигаются легко и плавно, хорошо смазаны.
- Набирают вес в области живота, бёдер, очень быстро толстеют, а худеют с трудом.
- Вены и сухожилия не видны под толстой кожей.
- Большая грудь.
- Бледная кожа, от длительного пребывания на солнце об-

горают, умеренное пребывание на солнце даёт им ровный загар.

– Кожа прохладная на ощупь, но руки и ноги редко бывают холодными.

– Кожа бледная, белая, мягкая, влажная, толстая, гладкая, слегка жирная, с тенденцией к образованию больших пор.

– Родинок мало, возможно образование белых или коричневых пигментных пятен.

– Кожные проблемы редки, в редких случаях возможна угревая сыпь.

– Умеренное количество крупных волос на теле.

– Волосы на голове тёмные или светлые, толстые тяжёлые и волнистые.

– Волосы не очень жирные, но блестящие.

– Ногти крепкие толстые, крупные, квадратные, симметричные, бледноватого оттенка.

– Глаза молочно-карие, большие, влажные, спокойные.

– Ресницы и брови густые.

– Взгляд твёрдый и спокойный.

– Рот средней величины, губы полные, ровные.

– Зубы большие, ровные, ярко-белые и крепкие.

– Язык, если обложен, то имеет толстый, белый, а иногда зеленоватый и похожий на творог налёт.

– Губы влажные.

– Широкий нос с крупными ноздрями.

– Уши мясистые, правильной формы, мочки большие.

– Пищеварение стабильное, но чаще замедленное.

**Менструальный цикл:** регулярный, легко переносят, выделения умеренные, светлые, сопровождаются лёгкими спазмами и задержкой воды в организме.

**Аппетит:** постоянный, едят с воодушевлением, любят сладкую, богатую крахмалами пищу, могут с лёгкостью пропустить приём пищи, полезно голодание, особенно сухое голодание.

**Предпочтение в еде:** сладкие, клейкие десерты, мягкие, кремовые блюда.

**Сексуальность:** постоянное желание, сильно увлекаются, высокий уровень энергии, сильно и глубоко привязываются, много детей.

**Деятельность:** предпочитают покой, высокий уровень энергии, особенно если чем-то увлечены, очень полезны физические упражнения, медлительны и методичны, хороший тонус и координация, чувствуют лёгкий голод и жажду после работы.

**Сон:** глубокий и продолжительный, легко засыпают даже в дневное время, сон редко прерывается, по утрам вялые, храпят.

**Сновидения:** спокойные, мирные, не богатые на события, редко забываются.

**Голос, речь:** мягкий голос, приятный мелодичный, речь медлительная, обдуманная, немногословная, доброже-

лательная, стараются не заговаривать первыми.

**Движения:** медленные и текучие, расслабленные.

**Климат:** любят тепло, солнце, комфорт, страдают от высокой влажности, холода и сырости, перемены погоды не сильно на них отражаются.

**Память:** медленно запоминают, долго обдумывают, усвоив что-либо, уже не забудут, злопамятны.

**Мышление:** стабильное, но гибкое, хорошие исполнители, мыслят конкретными понятиями.

**Чувствительны к:** прикосновениям и проявлениям эмоций.

**Ум:** терпимые, смелые, спокойные, миролюбивые, добродушные, слегка заторможенные и однообразные, медлительные, лояльные к друзьям, способны понимать, жадны, склонны привязываться.

# Глава №5 «Различия в тренировках и питании, в зависимости от физиологической конституции тела (Доши)»

Типы телосложения (или физиологическая конституция тела) – это условная классификация наиболее распространённых видов фигур человека с делением на: Вата (Эктоморфное телосложение), Питта (мезаморфное телосложение) и Капха (эндоморфное телосложение).

Эктоморфное телосложение (Вата) – характеристики.



Эктоморф (Вата) – это худой от природы человек, характеризующийся длинными конечностями и проблемами с набором веса (мышечной массы). Эктоморфы (Вата) характеризуются быстрым метаболизмом и плохим аппетитом, а их мышцы не имеют достаточного запаса гликогена (энергетического материала) для тренировок, что существенно снижает эффективность силового тренинга и ограничивает возможности для быстрого восстановления и роста мышц. Стратегия тренировок худых эктоморфов (Вата) должна строиться на редких, но интенсивных базовых упражнениях и на тренировках с высоким количеством повторений более 12—15 повторений в каждом из 4-х сетов, 3—4 упражнения на целевую группу мышц. Питание высококалорийное, особое внимание нужно уделить питанию сразу после окончания тренировки (закрытие белково-углеводного окна).

### Характеристики эктоморфа (Вата):

- Низкий уровень подкожного жира.
- Ускоренный метаболизм (обмен веществ).
- Узкие плечи и плоская грудная клетка.
- Тонкие и длинные конечности.
- Низкие силовые показатели.

## Тренировки для эктоморфа (Вата).

Быстрый метаболизм принципиально отличает худощавых эктоморфов (Вата) от полноватых эндоморфов (Капха) и мускулистых мезоморфов (Питта). Подросток эктоморф (Вата) может долгое время питаться неправильной пищей, вредной или высококалорийной едой, и при этом не набирать лишний вес. Но всё равно с возрастом даже у эктоморфа (Вата) в абдоминальной области живота, начинают откладываться жировые запасы. И именно питание является ключевым фактором набора мышечной массы для эктоморфа (Вата). Худым парням, которые хотят нарастить мышцы, следует увеличить норму суточных калорий. Они могут себе позволить есть много, но не часто. Не более 3 раз в сутки. И что бы набирать массу тела, им нужно притормаживать свой метаболизм тем, что есть плотно.

### Правила набора мышечной массы для эктоморфа:

- Тренировки по базовой программе направленной на набор мышечной массы.
- Повышение калорийности питания на 20—25%
- Акцент в питании на медленные углеводы и качественный белок
- Полноценный сон и методики восстановления.

## Мезаморфное телосложение (Питта) - характеристика:



Мезаморф (Питта) – это спортивный тип телосложения склонный к занятиям различными видами спорта. Мезаморфы (Питта) характеризуются повышенным уровнем тестостерона и быстрым метаболизмом на фоне превосходного

аппетита. Это всё помогает им быстро набирать мышечную массу. Атлеты, которые добились наивысших достижений в спорте, как правило, имеют именно этот тип телосложения. Плюсом этого типа телосложения является способность организма к быстрому восстановлению. Они легко могут тренироваться 4—5 тренировочных дней в неделю, в отличие от эктоморфов (Вата) и эндоморфов (Капха), которым рекомендуется тренироваться 3 раза в неделю с 4 днями отдыха. От такой интенсивности у мезоморфов (Питта) и результаты появляются быстрее и значительнее.

### Характеристики Мезаморфа (Питта):

- Атлетическое телосложение.
- Низкий процент подкожного жира при заметных мышцах.
- Широкая кость.
- Широкая грудная клетка и плечи.
- Быстрый метаболизм.
- Хорошие силовые показатели.

### Как тренировать мезаморфу (Питта)?

У мезаморфа (Питта), конечно все данные для успешного набора мышечной массы, однако всё равно этому типу телосложения приходится много потрудиться, прежде чем

мышцы станут заметными на его теле. Понадобятся месяцы, а то и годы упорных тренировок+высококалорийное питание и полноценный сон. При этом лучшей стратегией будет выполнение базовых упражнений на набор мышечной массы. Мезоморфу (Питта) рекомендуется переходить на тренинг в 3 тренировки в неделю (классический сплит), 2—3 упражнения на каждую группу мышц, в 4 сета и на 8—12 повторений. Выбор упражнений зависит от поставленной цели и от возможностей тренажёрного зала.

Эндоморфное телосложение (Капха) -характеристики:



Эндоморф (Капха) – это склонный к набору лишнего веса тип телосложения. Среди европейцев и американцев

этот тип телосложения наиболее распространён. У подобных людей наблюдается замедленный обмен веществ (метаболизм), природная малоподвижность и склонность к сладкому и жирному. Сочетание этих факторов приводит к быстрому набору подкожного жира даже при умеренной калорийности питания. Ключ в создании спортивного тела и похудению эндоморфов (Капха) кроется в постоянном соблюдении диеты. Они должны предельно внимательно следить за гликемическим индексом потребляемых углеводов (максимально снижая их потребление, а вечернее время, полный отказ от простых углеводов), а так же заниматься жиросжигающими тренировками. Для эндоморфов (Капха) лучше всего подходят круговые тренировки.

### Характеристики Эндоморфов (Капха):

- Широкая кость и крупные конечности.
- Высокий уровень физической силы.
- Короткие руки и ноги, широкие талия и бёдра.
- Замедленный метаболизм.
- Избыточное жиротложение.

### Тренировка для Эндоморфа (Капха):

Чем больше мышц в организме, тем интенсивнее работает метаболизм эндоморфа (Капха). Но поскольку организм

не в состоянии одновременно наращивать мышцы и при этом сжигать жир, поэтому лучшей стратегией для эндоморфа (Капха) будет чередование циклов, то набор мышечной массы в зимний период, то сушка в период лета. Сложность набора мышечной массы при этом заключается в том, что медленный обмен веществ и ограниченные способности запасать энергию делают тренировки новичка-эндоморфа (Капха) особенно тяжёлыми. Что бы раскрутить метаболизм, рекомендуется принимать «Пре-Воркаут» (специальный предтренировочный комплекс) и небольшую порцию простых углеводов за 30—40 минут до тренировки. Это поможет дать мышцам больше энергии.

### Как тренироваться Эндоморфу (Капха)?

- Чередование циклов на набор массы и на рельеф.
- Акцент на функциональность в тренировках.
- Базовая программа для того что бы накачаться.
- Контроль над употреблением воды (он должен быть умеренным, тренировки проводить на «сухую», то есть не пить воды во время тренировки +3 часа после окончания тренировки).

Интересно и то, что у некоторых людей, чаще у женщин, верх тела может иметь один признак типа тела, а низ другой. По этой причине очень сложно определить точный тип телосложения.

сложения. В реальной жизни, каждый конкретный человек представляет собой комбинацию из всех трёх типов телосложения, только в различных пропорциях. По сути, существует порядка десяти ключевых типов фигуры.

P.S.– определить свою физиологическую конституцию и тип телосложения по аюрведическим дошам, можно в следующей главе, пройдя простой тест.

**Основа информации в этой главе взята из спортивной энциклопедии» sportwiki» (спортивная википедия)**

# Глава №6 «Определение Аюрведических дош»

Аюрведа- Древняя медицинская наука о правильном образе жизни для здоровья и долголетия. Она оценивает человека с точки зрения концепции трёх дош.

Для прохождения теста необходимо выбрать из следующих высказываний одно, наиболее справедливое по отношению к Вам.

Заполнив таблицу до конца, Вы получите три итоговых числа. Сравнив их, можно определить свою аюрведическую конституцию. Определить пропорции можно следующим образом, каждый вопрос имеет три подпункта, который соответствует сверху вниз доше **Вата**, доше **Питта** и доше **Капха**, отмечая галочкой выбранный вами подпункт, вы потом суммируете количество галочек, которое получилось у вас для каждой из дош и вычисляете в процентном соотношении сколько в каждой доше у вас получилось и в итоге вы увидите какая из дош у вас преобладает в процентном соотношении.

Например: **Вата 23%**, **Питта 47%**, **Капха 30%**, это означает, что у вас преобладает доша Капха, но не на много, потому, что совсем рядом с небольшим отставанием следует доша Капха. Зная эту информацию, вы можете прочитать характеристики этих дош и понять, какие мероприятия пред-

принять для того, чтобы не допускать перегибов в ту или иную дошу.

Начало формы

Телосложение

- Стройное, худощавое, рост высокий или низкий
- Среднее, средний рост
- Крупное, большое, пухлое

Вес

- Малый, на 3-5 кг ниже среднего
- Средний
- Избыточный, на 3-5 кг выше среднего

Кожа

- Сухая, холодная, серая, грубая, склонна к растрескиванию
- Мягкая, теплая, чувствительная, с веснушками или родинками
- Жирная, гладкая, плотная, холодная, бледная

Волосы

- Темные, тонкие, сухие, ломкие
- Светлые, рыжие, мягкие, быстро седеющие или выпадающие
- Густые, кудрявые или волнистые, жирные, любого цвета

Зубы

- Маленькие и неровные, тонкие десны
- Среднего размера, желтоватые, чувствительные десны
- Здоровые, большие, белые, крепкие десны

Лицо

- Тонкое, удлинненное, нос со смещенной перегородкой
- Овальное, угловатое, нос длинный, острый, с красным кончиком
- Круглое, полное, нос маленький, курносый

Глаза

- Маленькие, глубоко посаженные, сухие, карие, моргание частое
- Острые, яркие, серые, зеленые, чувствительные к свету
- Большие, красивые, голубые, спокойные, блестящие

Ногти

- Сухие, неровные, хрупкие, легко ломаются
- Острые, гибкие, розовые, блестящие
- Толстые, крепкие, гладкие, полированные

Губы

- Сухие, иногда растрескавшиеся
- Яркие, красные, бывают воспаленные
- Гладкие, жирные, бледные, белесые

- Малая



Половое влечение

- Интенсивность, изобретательность, романтичность
- Страсть, целенаправленность, бескомпромисстность
- Выносливость, чувственность, неутомимость

Суставы

- Тугоподвижные или гипермобильные, хрустят при движении
- Гибкие, подвижные, добротные
- Сильные, крупные, скрыты под мягкими тканями

Запах тела

- Слабый или отсутствует, мало потеет
- Сильный, кислый, обильный пот
- Практически отсутствует

Пищеварение

- Непостоянное (то слабое, то сильное), образует газы
- Быстрое, сильное, бывает изжога
- Медленное, слабое, бывает чувство тяжести

Аппетит

- Непостоянный, иногда пропускаете прием пищи
- Сильный, нестерпимый, трудно пропустить прием пищи
- Умеренный, но постоянный, легко пропускаете прием пищи

Любимые вкусы

- Сладкий, кислый, соленый
- Сладкий, горький, острый
- Вяжущий, горький, острый

Жажда

- Иногда бывает
- Очень часто
- Очень редко

Предпочтения в напитках

- Горячие сладкие напитки
- Холодные напитки
- Горячие напитки

Стул

- Нерегулярный, твердый сухой, склонность к запорам
- Мягкий, жидкий, от 2 раза в день
- Регулярный, хорошо сформированный

- Высокая подвижность, любите частые перемещения, поездки



Реакция на вызов

- Неуверенностью, беспокойством, нерешительностью
- Гневом, раздражением, нетерпением
- Терпеливо, размышлением

Преобладают эмоции

- Тревога, страх, неуверенность, нестабильность
- Гнев, ненависть, ревность, решимость
- Невозмутимость, жадность, привязанность

Отвечаю на вопрос

- Отвечаю быстро, но ошибаюсь
- Отвечаю без ошибок
- Медленные, но точные ответы

Память

- Легко и быстро запоминаю, быстро забываю
- Легко запоминаю, достаточно долго помню
- Долго запоминаю, но долго помню

Мышление

- Быстрое, творческое, образное, хаотичное
- Быстрое, острое, пронизательное
- Медленное, последовательное, устойчивое

Настроение

- Быстро и часто меняется
- Легко меняется из крайности в крайность
- Стабильное, отличается постоянством

Обучение

- Очень быстро и легко
- Довольно быстро и легко
- Медленно, требуется время

Сновидения

- Быстрые, деятельные, пугающие, частые (прыжки, бег, полеты)
- Бурные, со сценами войны и насилия (гнев, огонь, много света)
- Романтические, спокойные (вода, цветы)

Сон

- Неглубокий, легко прерывается, бывает бессонница (5-6 часов)
- Глубокий, непрерывный (6-8 часов)
- Глубокий, продолжительный, тяжелый (более 8 часов)

- Быстрая, пропускаете слова, возвращаетесь к ранее сказанному

Финансы



Легко и не думая расстаюсь с деньгами



Трачу деньги на удовольствия или предметы роскоши



Умею экономить и копить деньги

## Глава №7 «Как правильно начать тренироваться после долгого перерыва?»»



Я решил написать эту главу по простой причине, все мы так или иначе после долгого перерыва возобновляем тренировки и очень важно «вработаться» в тренировочный процесс и при этом не получить травму.

Самое сложное вернуться в тренажёрный зал, заставить

себя подняться и прийти на первую тренировку, но у каждого из нас всегда есть та или иная мотивация сделать первый шаг. Кто-то не может спокойно смотреть на себя в зеркало, у кого-то брюки на талии не застёгиваются, а кто-то просто провел месяц в отпуске и по истечении, продлил свой абонемент в фитнес клуб. Так или иначе, нужно с чего-то начинать.

Давайте так, одно дело, когда в тренажёрный зал приходит новичок, который никогда не занимался силовым тренингом и совсем иное дело, когда опытный атлет взял передышку и отдохнул от тренировок, а потому и вхождение в тренировочный процесс будет различным. Хотя для обеих категорий лиц, принципы все равно остаются прежними- От простого к сложному, от малого к большому. Тут главное не форсировать и дать мышцам прочувствовать нагрузки. Опытные атлеты и без моих советов знают, как эффективно начать тренировки, а потому, я эту категорию людей не возьму во внимание, мои советы будут обращены новичкам.

Для новичков начинать следует с двух тренировок в неделю, этого будет достаточно, что бы мышцы, связки и суставы адаптировались к нагрузкам. Упражнения подбирайте базовые, многосуставные. Рекомендую базовые упражнения выполнять не штангой (жимы, тяги, приседы) а с гантелями. Во- первых потому, что гантели заставляют включаться в работу мышцы стабилизаторы, во вторых, как правило в тренажёрном зале, штанги по обыкновению всегда заняты в от-

личие от гантелей, в третьих, что бы достичь тех же тренировочных целей благодаря гантелям, вы можете упражняться с меньшим весом, если бы вы тренировались со штангой. После месяца тренировок, (этот срок весьма условный, зависит от вашей подготовленности, вашего пола, возраста и так далее) добавьте ещё одну тренировку-третью, то есть в неделю у вас получится 3 тренировки и 4 дня отдыха- это адекватный график, даже опытные атлеты тренируются в таком графике.

Как вы знаете в бодибилдинге существует пять мышечных групп, это: грудь, спина, ноги, плечи (дельтовидные мышцы) и руки (трицепс и бицепс). Так вот, на своих тренировках, вы должны проработать все пять мышечных групп. Возьмите поочерёдно каждую мышечную группу и сделайте по одному- два упражнения в два подхода.

И вот тут вам непременно захочется взять вес побольше. Хочу вас предупредить, ни в коем случае этого делать не следует. Не смотрите на тех, кто жмёт и тянет большой вес. У вас стоит задача иная, вам самое главное подготовить свой организм, мышцы, связки, суставы к нагрузкам и травмы вам ни к чему. Поэтому не усердствуйте с большими весами. Кроме того, вы должны помнить, что гликоген (энергетический материал) находится в печени и мышцах, в печени его хватает на 50—60 минут тренинга, поэтому ваша тренировка не должна превышать 60 минут, иначе гликоген иссякнет в печени и на удовлетворение потребностей организма

станет изыматься из мышц, мышцы начнут сжигаться. Анаболическая фаза тренировки, перейдёт в катаболическую. (Об этом подробнее я расскажу в отдельной главе). Ещё один совет, если вы пришли в тренажёрный зал, оставьте в раздевалке свой сотовый, иначе он будет вас отвлекать от тренировки и красть ваше время. Вы не должны отвлекаться на пустую болтовню с другими занимающимися. Возьмите себе в хорошую привычку, на тренировке избегать болтовни, вы здесь для того, что бы активно и интенсивно провести тренировку, а общение – это либо до, либо после тренировки. Когда вы работаетесь, постепенно повышайте нагрузку, либо за счёт количества подходов, либо за счёт веса, либо за счёт и того и другого. Внимательно следите за своим самочувствием. После тренировки, если чувствуете недомогание, то сократите нагрузки. Хорошо высыпайтесь, потому что именно во сне активно восстанавливаются наши органы и системы, растут мышцы, интенсивно вырабатывается тестостерон (гормон роста). Ваш сон должен составлять не менее 9 часов, допустим дробный сон, например, ночью 7 часов, и днём часик-другой (если, конечно вы можете себе позволить поспать в дневное время). Если чувствуете, общее недомогание, то ничего страшного, если сегодня вы отмените тренировку, лучше в этот день сходите в парк и пройдитесь пешком 3—4 километра.

Как вы понимаете, на тренировках мы разрушаем свои мышцы и в период отдыха, мы их восстанавливаем и поэто-

му наряду с полноценным сном, вы должны полноценно питаться. Ваш организм должен получать достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ (тему питания в тренировочном процессе я опишу в отдельной главе). Но в этой статье я акцентирую на том, что если вне тренировочного процесса, вы питались одним объёмом пищи и вам этого калоража вполне хватало для жизнеобеспечения, то в период тренировок, этого объёма может не хватать, поэтому вы должны скорректировать и качество пищи, и его объём согласно нуждам своего организма и в зависимости от тех целей, которые вы поставили для себя, тренируясь в тренажёрном зале.

Как только вы почувствуете, что ваш организм готов к хорошим нагрузкам и интенсивному тренингу, можете переходить на Сплит-тренировки. Эту тему я опишу в отдельной главе.

## Глава №8 « Опасность силовых тренировок – миф или правда? »



Существует множество мифов относительно фитнеса и спорта. Один из устойчивых мифов гласит, что тяжести поднимать опасно для здоровья, особенно женщинам, мол, это чревато опущением органов, нарушением детородной функции и прочими неприятностями. Давайте попробуем разобраться.

То, что силовый тренинг травма опасен, это понимает да-

же ребёнок и так оно и есть, но, назовите мне хотя бы один вид физической активности, в котором не было бы опасности получить травму? Обычная ходьба так же может быть опасна, потому, что можно споткнуться и подвернуть ногу или даже упасть, однако мы же из страха получить травму не отказываем себе в удовольствии и потребности самостоятельно передвигаться. В любом деле, всё нужно делать с умом и технически правильно, тогда мы сводим риск получения травмы к нулю.

Давайте посмотрим на эту проблему с другого конца. Допустим, мы откажемся тренировать свои органы, системы, мышцы. Да, мы, конечно избежим риска получить травм. Но с другой стороны, мы с вами очень быстро потеряем форму, наши мышцы будут не способны носить наше тело, наши органы перестанут справляться со своими функциями, лимфа перестанет циркулировать и очищать организм, печень начнёт захламляться от шлаков и токсинов, почки перестанут полноценно фильтровать жидкостные среды и что тогда? Тогда мы просто быстро состаримся и уйдём в тонкий мир.

Статистические данные утверждают, что грыжевые явления, в том числе выпадение матки, свойственно именно тем женщинам, которые никогда в своей жизни не тренировали свои мышцы. Конечно, силовой тренинг требует вдумчивого подхода, нельзя вот так просто новичку в тренажёрном зале поднять большой вес, без серьёзной подготовки. Веса и тренировочные программы, должны быть адекватные по-

ду, возрасту, образу жизни, уровню подготовленности. Собственно для того эта книга и пишется, что бы помочь каждому решать те или иные задачи связанные со здоровьем и физической формой и при этом минуя травмы. С мужчинами обычно не возникает вопросов, тренироваться с железом или нет? Любой понимает, что каждый мужчина должен стремиться к тому, что бы быть сильным, потому, что мужчина- это прежде всего защитник своей женщины, своих детей и семьи, своей Родины наконец. Если мужчина не тренирует себя, то это скорее от лени, а не от понимания, что это необходимо. А вот с женщинами куда сложнее, большинство женщин считает, что им ни к чему быть сильными и при этом мысленно представляют мужеподобных женщин с уродливыми мышцами из-за занятий бодибилдингом. Но мне хочется обратиться именно к женской аудитории. Не нужно впадать в крайности. Красивая фигура – это результат упорных тренировок и правильного питания. Сама по себе фигура у вас не сохранится с юности в идеальном состоянии, придётся потрудиться. И уверяю Вас, если вы не станете употреблять анаболические стероиды и колоть мужские гормоны, то «раскачать» ваши мышцы до безобразия у вас просто не получится, а вот скорректировать фигуру, где-то добавить объём мышц, где-то убавить жир, это вполне реально. Кроме того, имея хороший мышечный каркас и сильные мышцы, вам будет на много легче родить ребёнка и что немало важно, очень быстро восстановиться после родов. Если для вас

силовой тренинг станет образом жизни, вы до глубокой старости сможете сохранить свою физическую форму. Кроме того, материнство обязывает вас подавать правильный пример вашим детям. Они должны с грудного возраста видеть, что вы ведёте здоровый образ жизни и именно своим примером направлять своих детей развиваться в правильном направлении. По природе вещей, мужчина, управляя женщиной внешне, внутренне ей подчиняется и только женщина способна правильно сориентировать и направить своего мужа своим личным примером. Если вы будете прекрасно выглядеть, ваш муж не захочет от вас отставать и непременно присоединится к вам. Я призываю вас, женщины к здоровым семейным ценностям, и пусть здоровый образ жизни будем объединять, и укреплять вашу семью. Начните прямо с завтрашнего дня, подберите для себя фитнес клуб, неподалёку от своего дома, зайдите, узнайте какие условия и цены, возьмите 6—10 персональных тренировок. Трудно сделать первый шаг, дальше будет проще.

## **Глава №9. «Типы телосложения и как они влияют на тренировочный процесс?»**



Каждый из нас неоднократно смотрел фильмы с участием знаменитых атлетов бодибилдинга и завидовал им, а ещё брал пример и мотивировался ими. В том нет ничего плохого, напротив, это очень хорошо. Подражать хорошему, это правильное подражание. Но одно дело подражать, и совсем

другое дело, когда дело доходит до реальных тренировок. Вы тренируетесь, год, другой, третий, но начинаете понимать, что ваше тело не становится эталоном атлета высокого уровня. Так в чём же проблема? А проблема в вашем телосложении. Как не крути, но генетика и телосложение очень важно в бодибилдинге. Я не хочу сказать, что результатов не будет совсем, нет, просто далеко не все, кто тренируется станет «Мистером Олимпия». В бодибилдинге приняты три основные категории телосложения (разумеется, деления эти условные, потому, что часто бывает, что у человека смешанные типы телосложения) Экторморф (доша Вата), Мезоморф (доша Питта), Эндоморф (доша Капха).

# 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.