

Алексей Золотев

**ИЗМЕНИ СЕБЯ
ЗА 21 ДЕНЬ**

*Пошаговый план
гиперического марафона*
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

#1000ИНСАЙТОВ

Алексей Фомичев
Измени себя за 21 день.
Пошаговый план гиревого
марафона в домашних условиях
Серия «1000 инсайтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68953800
SelfPub; 2023

Аннотация

Наша жизнь движется в сторону постоянного самосовершенствования, иначе она лишена смысла. Нам следует перестать бездельничать, просиживая штаны на диванах у экранов компьютеров и телевизоров! Пришло время взяться за себя! Организуйте свой собственный марафон по моей авторской методике коррекции тела без лишних диет и мучений. В течение 21 дня измените себя, идя по протоптанному мной пути, с чувством уверенности и гордо поднятой головой.

Содержание

ОБ АВТОРЕ	4
ВЕДЕНИЕ. ЧТО КАЖДЫЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ОТ ТРЕНИНГА?	7
НУЖНЫ ЛИ ГИРИ ПОСЛЕ 45?	13
ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД ТРЕНИНГОМ, КОТОРАЯ ВЗОРВЕТ ВАШ МОЗГ	21
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Алексей Фомичев
Измени себя за 21
день. Пошаговый план
гиревого марафона в
домашних условиях

ОБ АВТОРЕ



Алексей Фомичев – блогер, творческая личность, сторонник активного образа жизни, идеолог правильного продвижения в сети.

Вконтакте – <https://vk.com/aleksey.fomichev>

Яндекс.Дзен – https://dzen.ru/poznay_sebya

Приветствую вас, друзья.

Всю свою сознательную жизнь я занимался различными видами спорта, начиная от греко-римской борьбы в юношестве и заканчивая силовыми видами тренинга вплоть до 32 лет своей жизни.

На сегодняшний момент я блогер, творческая личность, последователь активного образа жизни и идеолог правильного продвижения в социальных сетях.

Идея гиревого марафона возникла спонтанно. Она была основана только на моем опыте личного физического развития. Я даже не подозревал, что когда-то сяду за анализ своих тренировочных программ и написание книги про физическую активность, но дело сделано.

Листая записи домашних тренировок, я понимаю, как много сумел достичь за столь короткий промежуток времени. Как, начиная с 21 дневного домашнего гиревого марафона, постепенно перешел на тяжелые тренировки, укрепил мышцы тела, стал чувствовать себя лучше в плане здоровья, повысил выносливость, научился планировать и расширил мышление в разы.

ВЕДЕНИЕ. ЧТО КАЖДЫЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ОТ ТРЕНИНГА?

О идеи проведения гиревого марафона, о том, что каждый может получить от такого тренинга

«Воля наша, как и наши мускулы, крепнет от постоянно усиливающейся деятельности, не давая им упражнения, вы непременно будете иметь слабые мускулы и слабую волю» Константин Дмитриевич Ушинский

Все началось с того, что я задумался о возвращении к тренировочному режиму. Когда мне исполнилось 35, масса тела стала резко падать, руки и лицо похудели, мышцы потеряли прежнюю силу. Моя жизнь шла по кем-то придуманному циклу:

Работа – дом – творческая жизнь в сети – сон – работа.

Долгое время этот цикл держал меня в ежовых рукавицах, пока я не достиг критической массы в 65 килограммов. Я потерял 12 килограммов от своего первоначального веса в течение чуть более трех лет. Да, за это время у меня появилась семья, жена и ребенок, которых я очень люблю. Я был обязан заботиться о них, поэтому вопросы здоровья и физического воспитания ребенка встали на первое место.

Я осознал: нужно что-то менять в жизни, чтобы выйти из порочного круга, а главное, понять, что с моим здоровьем. Пришлось отказаться от ведения блога, избавиться от всех своих сайтов в интернете и уйти в режим глубокого отдыха.

За это время я стал уделять внимание своим профессиональным навыкам, саморазвитию, семейным делам, и в итоге достаточно преуспел. Но в жизни все должно развиваться гармонично, а мое физическое состояние оставляло желать лучшего. Да, я перестал терять вес, он стабилизировался на уровне 65 килограммов, но при этом я растерял силу мышц.

Я стал вялым, появилась одышка при длительных пеших прогулках, раздражительность и постоянная душевная подавленность. Такое состояние продолжалось несколько лет.

Пришлось обращаться к медикам за советом и обследоваться. Результат был неожиданным – я здоров, не считая мелких старых спортивных травм и смещения шейного позвонка. Совет, который дали медики, оказался до банальности прост: успокойтесь психологически и займитесь физи-

ческими нагрузками, но не до фанатизма, а с учетом того, что все-таки были спортивные травмы колена и низа спины. Врачи сошлись во мнении и говорили, что я должен уравновесить свою жизнь так, чтобы все было в меру.

Совет хорош, но как ему следовать?

На тот момент времени я этого не понимал. Какими физическими нагрузками заняться, если уже перешагнул планку в 45 лет, если всю свою спортивную жизнь занимался только единоборствами и силовыми видами спорта? Предстояло решить ряд проблем, начиная от планирования трудового дня и времени для предстоящих тренировок, при этом не растерять профессиональные навыки в работе и выделять время для семьи.

Как это сделать?

Парадокс и очередной замкнутый круг, из которого я не видел выхода. Также возникли вопросы, какие нагрузки давать мышцам, где заниматься, что для этого нужно, какой режим тренировок выбрать. При этом я понимал, что забота о семье, работа не дадут возможности полноценно тренироваться. Пришлось засесть за изучение спортивной литературы. Я искал по интернету информацию о физической активности человека, о питании, режимах тренировок.

Оказывается, за время, когда я отдалился от физической культуры, многое изменилось. Появились новые методики тренировок типа кроссфита, новые спортивные снаряды типа фитбола, да и спортивный мир поменялся и стремитель-

но двигался к здоровому образу жизни, а я в этом движении оказался в последнем вагоне.

После долгого раздумья я пришел к выводу, что самым оптимальным видом физических нагрузок для меня будет гиревой фитнес. Пусть это не чистый гиревой спорт, а всего лишь его современное ответвление (да и не все упражнения могут мне подойти), но именно такой вид тренинга позволял одновременно развить мышечную выносливость, укрепить связки и мышцы, при этом отлично действовал на дыхательную систему.

Такой вид физических нагрузок хорошо подходит всем, начиная от подростков (юношей/девушек) и заканчивая людьми преклонного возраста.

Раньше я отказывался от данного вида нагрузок, считал несерьезным занятием, но вот уже более четырех лет после старта марафона я подсел на гири и теперь не могу от них оторваться.

Имея достаточно большой спортивный стаж, я все же удивился воздействию гирь на мой организм. Возможно, дело было в возрастных изменениях, так как мой организм требовал больше силовой выносливости, чем роста мышечной массы тела. Движения с гирей положительно воздействовали на сердце, дыхательную систему, развивали тело комплексно, заставляя чувствовать мышцы, как раньше в двадцать с небольшим.

Мне уже не нужно было стремиться к большим результа-

там, к увеличению мышечной массы, как в молодые годы. Наоборот, возникла необходимость в её сохранении, прорисовке и рельефе мышц, ну и, конечно же, в повышении силовых показателей.

Гири дали мне то, к чему я стремился, поэтому предлагаю начать маленькое исследование моих гиревых тренировок и найти для себя те приемы, которые помогут увеличить физическую выносливость, смоделировать рельеф тела и стать сильнее.

Как это сделать?

Очень просто – начать занятия гиревым фитнесом в домашних условиях.

Необязательно идти и записываться в дорогостоящие секции. Всего-то нужно купить домашний инвентарь и начать занятия.

Прежде чем вы начнете тренировки, запаситесь терпением. Если хотите заниматься вместе с ребенком, то должны знать, что он будет смотреть на вас. Все упражнения, которые вы будете делать, требуют объяснения и помощи. Будьте ребенку образцом для подражания.

Я думаю, что это правильное решение. Если родители в семье не будут уделять время физическому воспитанию ребенка, то полноценного развития личности у него не получится. Почему? Все просто. Занятия гиревым фитнесом, да и любым фитнесом вообще, помогают формировать силу и выносливость, правильное мышление, которое поможет ва-

шим детям достичь в будущем высот в своем деле.

Основной костяк в фитнес-индустрии занимают женщины, и тут им остается только позавидовать. После тренировок у них фиксируются положительные результаты: снижается вес тела, фигура становится подтянутой, уменьшаются отеки на ногах. Женщина чувствует себя моложе, как будто у неё начинается новая жизнь.

Полноценный фитнес – это не только тренировки, но и соблюдение определенных правил.

Во-первых, вы меняете стиль жизни, переходите от постоянного сидячего положения к активному образу жизни.

Во-вторых, происходит пересмотр рациона питания. Все, что вы потребляли раньше, не подходит. Придётся полностью отказаться от высококалорийной пищи, в которой содержится много животных жиров.

В-третьих, заниматься фитнесом необходимо, сочетая силовые упражнения с упражнениями на выносливость, то есть с кардионагрузками.

Только в этом случае вы способны сформировать личность сильного и волевого человека.

НУЖНЫ ЛИ ГИРИ ПОСЛЕ 45?

Про физическую немощность, развитие человечества и выбор, который должен сделать каждый.

Начитавшись спортивной литературы, я пришел к выводу, что человечество развивалось в направлении к тому, чтобы сделать жизнь легкой, психологически спокойной и комфортной, без огромного физического труда. Во все времена тяжелая изнурительная работа считалась уделом бедных и несчастных. Успеха добивались те, кто работал исключительно головой, пока не повышал свое благосостояние настолько, чтобы не делать вообще ничего. Колесо времени потихоньку докатилось до того, что современный человек стал не только более гибким, осознанным и ответственным, но ещё и малоподвижным.

Как проходит день обычного человека?

С утра спустился из квартиры на лифте, сел в автомобиль или в общественный транспорт, доехал до офиса, где отсидел несколько часов почти без движения. Затем вернулся на машине домой и, полулежа на диване, занялся просмотром телевизора.

На удивление за такой комфорт и покой организм платит постоянной усталостью и апатией, а в качестве бесплатных

дополнений идут плохой сон, головные боли, лишний вес и раздражительность, как бы намекая, что тело не получает чего-то важного.

Девушки и женщины оказались более подготовленными к современной жизни, так как они более активны. Но и у них возникают те же проблемы, особенно после начала материнства.

Хотя все мы стали жить ощутимо дольше, чуть не половину жизни большинство из нас болеет, страдает и вовсе не радуется жизни. Как же так? Ведь, казалось бы, если работа, движение, бег и физические усилия приносят усталость и изнеможение, то отказ от них должен быть счастьем?

Проблема в том, что наш организм создан для движения. Тысячелетиями наши далекие предки проводили в движении все время, кроме сна. Они охотились, бегая за дичью, сражались с хищниками, собирали растения и плоды. В генетической памяти отложилась мысль, что покой – это благо, малодоступное, почти недостижимое состояние, передышка между двумя напряженными забегами.

«Живое тело характеризует наличие его собственной жизни. Оно подвижно, и его подвижность, проявляясь в спонтанности жестов и живости экспрессии, не находится под контролем эго. Живое тело кипит, вибрирует и светится» Александр Лоуэн
«Предательство тела»

Колесо времени крутилось все быстрее и быстрее, и вот уже перерывы стали больше, а напряжения – меньше. Неподвижность перестала быть той наградой, которая доставалась после тяжелых усилий. Да, чрезмерные перегрузки вредны для здоровья, но и полное бездействие не дает радости, как незаслуженная благодарность или незавоеванная медаль. Вроде бы пришла пора остановиться и одуматься, но нет, мы и дальше наращивали темп.

Свой вклад в то, чтобы сделать человека малоподвижным, внесла и современная система обучения. Понятно, что для учебы в классе требуется неподвижность, иначе просто не донести знания одного человека до многих учеников. Но парадокс в том, что все это происходит в том возрасте, когда организм еще «помнит» правила генетического поведения, которые приносят радость. Неподвижность дается сложнее, чем движение, а за короткую перемену в школе дети не успевают получить достаточной нагрузки. Сломать тонкую настройку растущего организма очень просто, а восстановить потом – куда сложнее.

Поэтому так важно давать телу правильную физическую нагрузку, пробуждая древние системы регуляции организма и восстанавливая способность радоваться покою, но покою заслуженному.

Конечно, в первую очередь речь идет о спорте, но и физкультура с ее разновидностями – туризм, танцы и многие

подвижные хобби – также полезна. Отдельные направления спорта специально ориентированы на то, чтобы нагрузить все важные мышцы и вызвать позитивный отклик физиологических резервов организма.

Если ограничений в здоровье нет, тело еще не забыло радость движения и благодарно реагирует на физические нагрузки положительным тонусом, то можно заниматься практически любым спортом. Большинству по прошествии лет лучше все же посоветоваться с врачом, который научит определять предельную нагрузку, подскажет наиболее полезные виды активности и проследит за реакцией организма. В тяжелых случаях спорт следует заменить лечебной физкультурой или физкультурой с пониженной нагрузкой, которая постепенно и бережно восстановит внутренние органы, связки и суставы после многолетнего простоя.

Итак, если вы хотите жить счастливо, наслаждаясь каждым прожитым мгновением – двигайтесь. Выберите себе посильную нагрузку, почувствуйте триумф от достигнутых успехов и радость заслуженного покоя.

Кто такой спортсмен (атлет, физкультурник)?

При слове «спортсмен» многие представляют накачанного человека, который постоянно тренируется, выступает на соревнованиях и занимает призовые места. Это не совсем так. Далеко не все спортсмены становятся чемпионами и даже есть те, кто не выступает на соревнованиях. Большинство идет в спорт для души и хорошего самочувствия.

Зачем заниматься спортом, если не метишь в чемпионы?

Ведь на это тратятся силы, время и даже денежные средства? Вот мои пять причин занять тело физическими нагрузками.

Причина первая. Улучшенное самочувствие. Кто самостоятельно, постепенно начинал тренироваться, те меня поймут. Со временем человек начинает замечать улучшение своего физического состояния. Становиться бодрее, радостнее и легче жить. Приходит понимание, что не зря начал эти занятия, и что нужно продолжать и совершенствовать тренировочный процесс.

Причина вторая. Здоровье. Большинство людей жалуется на экологию. Мол, зачем тренироваться, если все равно нечем дышать? В воздухе много вредных для здоровья веществ, рано или поздно это негативно отразится на здоровье. Спорт тут разве поможет?

Возьмем для примера двух одинаковых людей. Они живут в экологически неблагоприятном месте. Один не травит себя алкоголем и никотином, занимается спортом. Другой, наоборот, ничем не занимается. У спортсмена-любителя здоровье будет крепче даже в такой загрязненной обстановке. От образа жизни зависит многое. Иммуитет второго чело-

века окажется сильнее, чем у того, кто ведет неправильный образ жизни. Этот факт медицина уже доказала.

Причина третья. Уравновешенность. Многие снимают стресс такими отравляющими веществами как алкоголь и никотин, но оказывается, что спортом стресс снимется в десятки раз эффективнее. Отравляющие вещества пагубно действуют на организм. Они просто притупляют реакцию человека на проблему, но не решают ее. Спорт при правильном подходе и нагрузках не вредит, а помогает организму бороться со стрессом и дает силы для решения этих проблем.

Причина четвертая. Цели и их достижения. В спорте есть одна замечательная закономерность. Даже спортсмены-любители занимаются не просто так. Они ставят какие-то задачи, достигают их. Затем ставят новые цели и снова достигают. Со временем эта привычка переходит в жизнь: шаг за шагом занимающийся спортом учит себя планировать не только свой день, но и достигать поставленные цели. Так что если есть желание быть человеком целеустремленным, то занятия спортом точно в этом помогут.

Причина пятая. Красивое телосложение. Для многих этот аспект является едва ли не самым важным. Причем это касается не только женщин, но и мужчин. Еще бы! Одно дело подойти к девушке познакомиться, когда свисает пивной живот, и совсем другое – стройным, подтянутым. Внутренние ощущения при этом совершенно другие. Человек себя чувствует комфортнее.

Не надо забывать, что сам по себе спорт не решает проблем. Он всего лишь инструмент для достижения целей, помогает черпать силы и бодрость для их решения. Ведь гораздо проще что-то сделать, когда много сил и энергии, чем в состоянии уныния и постоянной вялости. А это значит, что к спорту стоит присмотреться.

Я знаю, чего вы опасаетесь. Одно дело, когда вы занимаетесь в юном возрасте, вы молоды, здоровы, полны сил и энергии. Другое дело, когда вы занимались только в юношестве, а потом всю оставшуюся жизнь прозябали и психологически обмякли настолько, что не можете решиться.

Информация о спорте, здоровом образе жизни, правильном питании, режиме дня дала мне мотивацию и огромный толчок. Надеюсь, данная книга окажет такое же воздействие и на вас.

Если вы молоды, то знания, изложенные здесь, помогут понять, что в любом виде спорта при четком режиме дня, правильно выбранной нагрузке, отдыхе и сбалансированном питании можно достичь успеха, даже начиная тренироваться в домашних условиях.

Если вы уже перешагнули возрастную планку в 45 лет, то важно понять: постепенность – это первое, что нужно записать в свой тренировочный дневник. Нагрузка и постепенное ее повышение – залог долголетия и успеха в любом виде спорта. Для нас, сорокапятилетних, здоровье должно быть на первом месте, а уж потом все остальное. При этом основ-

ная часть физической активности должна быть направлена на выносливость и прокачку аэробных способностей организма (об этом пойдет речь позже). Если вы старше 45 лет, то эта книга точно раскроет глаза на многое.

ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД ТРЕНИНГОМ, КОТОРАЯ ВЗОРВЕТ ВАШ МОЗГ

Про основы самостоятельного гиревого тренинга. Про то, что для этого необходимо. Про привлечение детей к совместным тренировкам.

Начнем с самого главного – с финансовых затрат.

Гиря – универсальный снаряд с очень низкой стоимостью, если, конечно, вы не хотите соревноваться профессионально. По сравнению с другими силовыми видами спорта гиревой спорт является менее затратным.

Судите сами. Для того чтобы дома заниматься бодибилдингом или любым силовым видом спорта, необходимо на начальном этапе иметь скамью со сменным углом наклона, гантели (желательно разборные до 20-25 килограммов), турник и брусья. На все это по предварительным подсчетам уйдет порядка 15-20 тысяч рублей.

За две восьми- или шестнадцатикилограммовых гири вы заплатите всего от 2500 до 6000 рублей с учетом пересылки. Можно купить дешевле в вашем городе, на сайте «Авито» много предложений и за меньшие деньги.

Но это не значит, что вы на этом остановитесь. Пройдет время, и вам будут просто необходимы две гири по 24 килограмма. Их стоимость уже немного дороже, и на сегодняшний день их покупка обойдется примерно в 6700 руб. Данных гирь хватит на долгие годы.

По мере роста силовых показателей вы рано или поздно доберетесь и до гирь в 32 килограмма. Они обойдутся вам в 7500 рублей (все цены для примера взяты с сайта Купить-Гантели.рф). Но все покупки будут растянуты по времени, а значит, на текущий момент ваши затраты будут намного меньше.

Для начинающих это может показаться затратным, тем более что рынок предлагает кроме гирь еще ряд других спортивных инструментов для тренировок, например, гантели и штангу. Штангу для начинающих можно сразу отбросить, а вот гантели могут быть прекрасным инструментом для тренировок, хотя со временем это обойдется вам в очень приличную «копеечку».

Вы должны понимать, что задачи, возложенные на данные силовые инструменты, будут совершенно разные. Гантели по-другому воздействуют на тело, чем гири. Если у вас цель быстрее накачать мышцы, повысить их рельефность и силовые показатели, то используйте гантели. Они целенаправленно воздействуют на конкретные мышцы. Так вы достигнете своих мини-целей по созданию красивого подтянутого тела.

Если необходима именно силовая выносливость, силовая

нагрузка на все тело, то подойдут гири. Эффект от накачки мышц будет минимален, а вот воздействие на организм в целом – выше, чем от работы с гантелями, так как нагрузка комплексно распределится на все мышцы тела.

Конечно, можно совмещать данные виды тренинга, что еще лучше прокачает мышцы, но тут вы сами должны решить, как поступать и какие первоначальные финансовые затраты нести.

В любом случае именно гири могут подготовить организм к более тяжёлым нагрузкам. Особенно хорошо они подойдут тем, кто по каким-либо причинам не может найти время на тренажерный зал или его попросту нет поблизости. Они занимают мало места, способны разместиться в любом темном углу квартиры или на балконе. С гирями можно проводить тренировки как дома, так и на свежем воздухе. И, наверное, самое главное их преимущество, по сравнению с другими тяжелыми снарядами, в том, что ими можно жонглировать. Вот для этого вам понадобится приложить всю силу, всю тренированность тела, чтобы красиво выполнить данные силовые упражнения. Достичь такого мастерства получится не сразу, а только после длительных тренировок и отработки техники движения при жонглировании.

Немного теории

Теория проста для понимания, ведь нам не нужны «чудесные термины», которых мы ни разу не слышали.

Любая физическая нагрузка делится на два типа: аэробную и анаэробную.

Аэробная – это кардионагрузка, во время которой тренируются сосуды и сердце, активизируется обмен веществ, а анаэробной является силовая нагрузка, в процессе которой не участвует кислород и в результате идет набор мышечной массы.

Примерами аэробных нагрузок являются аэробика, лыжи, танцы, спортивная ходьба, занятия на беговой дорожке, эллипсе и степпере. Групповые занятия в фитнес-клубе также чаще всего относятся к ним.

В результате аэробных тренировок повышается выносливость организма, он очищается от шлаков. Также прекрасно расходуются калории, что ведет к ускорению обмена веществ и похудению.

При этом важно следить за пульсом. После аэробных нагрузок организм в течение двух часов продолжает извлекать энергию из жировых клеток. Это не значит, что чем дольше кардиотренировка, тем лучше. Нагружать организм аэробной нагрузкой необходимо не более одного часа, иначе это может отрицательно влиять на сердце, сосуды и иммунитет.

в целом. Более того, организм привыкает к уровню нагрузок, поэтому профессиональные тренеры советуют совмещать аэробные нагрузки с силовыми.

Анаэробные нагрузки характеризуются высокой интенсивностью, максимальным напряжением, а также кратковременностью. Энергия вырабатывается из мышечного запаса, которой хватает на выполнение всего нескольких повторений в подходе. К этим нагрузкам относятся силовые тренировки, такие как занятия в зале на тренажерах, бодибилдинг, пауэрлифтинг, спринтерский бег.

Помимо укрепления мышц, анаэробные занятия так же, как и аэробные, помогают похудеть: эффект от силовой тренировки сохраняется в течение полутора суток. В это время в организме не прекращают функционировать интенсивные метаболические процессы, сжигающие жир. Ко всему прочему, жир во время занятий трансформируется в энергию, используемую организмом для роста и развития мышц.

Наиболее полезным для нашего организма является регулярное совмещение кардио и силовых нагрузок в разные дни. Чередование приводит к здоровому сердцу и спине, крепким мышцам и подтянутой фигуре.

Тренировки повышают настроение и улучшают сон. Также не стоит забывать, что важную роль играет правильное питание: необходимо употреблять больше белка, содержащегося в таких продуктах, как курица, грибы, рыба, а также пить большое количество чистой воды в день – семь-

восемь стаканов.

Полезен ли тренинг для детей?

Вы хотите привлечь ребенка к совместным занятиям, но будет ли это полезным для него?

Существует множество мнений на этот счет. Одни говорят, что занятия с тяжестями для детей и подростков приносят только вред. Другие утверждают, что это полезно, помогает овладеть базовым уровнем физической подготовки, укрепить кости, мышцы и связки. Споры по этому поводу не утихают до сих пор. Значит, необходимо разобраться в этом вопросе.

Вот что мне удалось узнать. На самом деле исследований было немного. Одно из самых знаменитых провел наш соотечественник, профессор Алексей Иванович Куроченков, в 1953 году.

Суть эксперимента была такова: сформировали группу подростков различного возраста, занимающихся тяжелой атлетикой, с целью проследить, оказывают ли эти тренировки негативное влияние на их организм.

Отслеживали следующие показатели:

- нарушения сердечно-сосудистой системы;
- замедление роста костей;
- влияние тренировок с железом на осанку.

Исследование продолжалось два года. В это время детей многократно обследовали и результаты сравнивали с контрольной группой. В итоге был сделан вывод, что явных отрицательных изменений в организме юных спортсменов не произошло. Наоборот, опорно-двигательный аппарат под действием атлетических нагрузок укрепился, приспособился к более серьезным нагрузкам, другие характеристики тоже улучшились.

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.