



АНТОЛОГИЯ ДОМАШНИХ

ИЗМЕНИ СЕБЯ ЗА 21 ДЕНЬ

ГИРЕВЫХ ТРЕНИРОВОК

**Перестань бездельничать,
просиживая на диване у экранов
компьютеров и телевизоров!
Пришло время взяться за себя!**

АЛЕКСЕЙ ФОМИЧЕВ

Алексей Фомичев

**Антология домашних
гиревых тренировок**

«Автор»

2023

Фомичев А.

Антология домашних гиревых тренировок / А. Фомичев —
«Автор», 2023

"Антология домашних гиревых тренировок" - это второе издание серии книг "Измени себя за 21 день". Она представляет собой сборник эффективных и уникальных тренировок, основанных на использовании гири и является неотъемлемым ресурсом для тех, кто стремится к улучшению своей физической формы и достижению внутреннего равновесия. Что делает эту книгу особенно ценной, так это её способность изменить вашу жизнь. Ряд важных советов автора помогут вам обрести уверенность в себе и достичь желаемых результатов. "Антология домашних гиревых тренировок" - не просто сборник полезных советов и упражнений, она - наставник, партнер, друг, который будет сопровождать вас на пути к достижению ваших тренировочных целей. Используйте этот ресурс для того, чтобы преодолеть ограничения и раскрыть свой истинный потенциал: физическую и духовную мощь. Не упустите возможность обрести новую жизнь с помощью тренировок с гирями. Погрузитесь в "Антологию домашних гиревых тренировок" и измените свою жизнь сегодня!

© Фомичев А., 2023

© Автор, 2023

Содержание

| | |
|---|----|
| ОБ АВТОРЕ | 5 |
| ВВЕДЕНИЕ. ЧТО КАЖДЫЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ОТ ТРЕНИНГА? | 7 |
| НУЖНЫ ЛИ ГИРИ ПОСЛЕ 45? | 10 |
| ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД ТРЕНИНГОМ, КОТОРАЯ ВЗОРВЕТ ВАШ МОЗГ | 15 |
| РЕШЕНИЕ ПРОВЕСТИ ГИРЕВОЙ МАРАФОН | 19 |
| ПРАВИЛЬНАЯ РАЗМИНКА СБЕРЕЖЕТ ВАС ОТ ТРАВМЫ | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

Алексей Фомичев

Антология домашних гиревых тренировок

ОБ АВТОРЕ



Алексей Фомичев – блогер, исследователь, писатель, сторонник активного образа жизни.
Вконтакте – <https://vk.com/aleksey.fomichev>
Яндекс.Дзен – https://dzen.ru/poznay_sebya (все материалы по прохождению гиревого марафона в свободном доступе)

Перелистывая записи домашних тренировок, я прихожу к выводу, насколько много удалось достичь за такой короткий промежуток времени. Начиная с 21-дневного домашнего гиревого марафона, я постепенно перешел на тяжелые тренировки и, самое главное, укрепил мышцы тела, почувствовал себя лучше в плане здоровья, повысил выносливость, научился планировать и значительно расширил своё мышление.

Приветствую вас, друзья. Надеюсь, могу так обращаться к вам, ведь без дружеских отношений невозможно установить контакт и найти взаимопонимание.

Всю свою осознанную жизнь я занимался различными видами спорта, начиная с греко-римской борьбы в юности и заканчивая силовыми тренировками вплоть до 32 лет. В настоящее время я блогер, писатель. Пишу в основном на те темы, которые мне интересны, благодаря разностороннее мышление, позволяет мне писать и общаться с читателями на любые темы, начиная от здорового образа жизни и спорта, психологии отношений в больших коллективах и заканчивая сложными техническими вопросам, с которыми сталкиваюсь в онлайн.

Идея гиревого марафона возникла спонтанно, основываясь только на моем личном опыте физического развития. Я даже не предполагал, что когда-нибудь сяду анализировать свои тре-

нировочные программы и писать книгу о физической активности, но дело сделано. Книга написана, и вы можете ознакомиться с ней.

Это второе более полное издание. Первая часть была издана в марте 2023 года в рамках писательского марафона "Книга за 10 дней" от Евгении Королевой (https://vk.com/write_more). Учитывая быстроту прохождения марафона и скорость написания, книги в ней были упущены многие важные моменты, о которых я хотел бы рассказать.

Вторая часть получилась более расширенной. В нее вошли еще 8 глав, 8 иллюстраций и 36 страницы полезной информации. Поэтому название книги пришлось изменить. Книга превратилась в полноценную антологию домашних гиревых тренировок, основанная на моем опыте прохождения гиревого марафона. Теперь я передаю свой опыт вам.

ВВЕДЕНИЕ. ЧТО КАЖДЫЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ОТ ТРЕНИНГА?

Об 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. Это произошло давно, когда я почувствовал, что сила мышц уходит куда-то.

После достижения 35 лет масса моего тела резко начала падать, руки и лицо стали худеть. Трехлетний самоанализ показал, что моя жизнь идет по какому-то заранее заданному плану:

Работа – Дом – Творческая жизнь в сети – Сон – Работа.

Долгое время этот цикл держал меня в ежовых рукавицах, пока я не достиг своей критической массы в 65 килограммов. За немного более три года я потерял 12 килограммов из своего первоначального веса. Да, за это время у меня появилась семья, жена и ребенок, которых я очень люблю. Значит я обязан заботиться о них. Вопросы здоровья и физического развития ребенка стали для меня на первое место.

Я начал понимать, что нужно что-то менять в жизни, чтобы выйти из порочного круга, и главное – понять, что происходит с моим здоровьем. Мне пришлось отказаться от ведения блога, избавиться от всех своих сайтов в интернете и уйти на режим глубокого отдыха.

За это время стал уделять внимание своим профессиональным навыкам, саморазвитию, семейным делам. В чем 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.

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

Пришлось обращаться к медикам за советом и обследоваться. Результат был неожиданным для меня – я здоров, не считая мелких старых спортивных травм и смещение шейного позвонка. Совет, который дали медики оказался до банальности прост, успокойтесь психологически и займитесь физическими нагрузками, но не до фанатизма, с учетом того, что все-таки были спортивные травмы колена и низа спины. Медики сошлись во мнении и говорили о том, чтобы я уравновесил свою жизнь так, чтобы все было в меру.

Совет хорош, но как все это сделать. На тот момент времени, я не понимал. Какими физическими нагрузками заняться, если уже перешагнул планку в 45 лет, если за всю свою спортивную жизнь я только занимался единоборствами и силовыми видами спорта. Предстояло решить ряд проблем начиная от планирования трудового дня и времени для предстоящих тренировок и при этом не растерять своих профессиональных навыков в работе и выделять свободное время для семьи.

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

Оказывается, за время отдаления меня от физической культуры, многое изменилось. Появились новые методики тренировок типа кроссфита, новые спортивные снаряды типа фитбола, да и спортивный мир поменялся и стремительно движется 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 позволяет одновременно развить мышечную выносливость, укрепить связки и мышцы, при этом отлично действует 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 оторваться от них. При этом имея достаточно большой спортивный стаж, все же был удивлен воздействию гирь на мой организм.

Возможно, это возрастное изменение, так как мой организм требовал больше силовой выносливости, чем роста мышечной массы тела. При этом движения с гирей положительно воздействовали на сердце, дыхательную систему, развивали тело комплексно, заставляя чувствовать мышцы, ранее в двадцать с небольшим лет.

Да мне при этом уже не нужно стремиться к большим результатам, к увеличению мышечной массы, как в молодые годы, а наоборот возникла необходимость в её сохранении, прорисовки и рельефе мышц, ну и конечно же в повышении силовых показателей. Вот поэтому предлагаю вам, начать маленькое исследование моих гиревых тренировок и найти для себя те приемы, которые помогут вам увеличить физическую выносливость, смоделировать рельеф своего тела и стать сильнее.

Как это сделать? Очень просто – начать занятия гиревым фитнесом в домашних условиях.

И тут не обязательно идти, и записываться в дорогостоящие секции. Всего то нужно купить домашний инвентарь и начать занятия. Прежде чем вы начнете тренировки, запаситесь терпением и выносливостью. Если захотите проводить тренировки вместе с ребенком, должны знать, что он будет смотреть на вас. Все упражнения, которые будете делать, требуют объяснения и помощи. Будьте для него образцом для подражания.

Я думаю, что это одно из правильных решений. Если родители в семье не будут уделять время на физическое воспитание ребенка, то полноценного развития личности у него не получится.

– Почему? – спросите вы.

Все просто. Занятия гиревым фитнесом, да и любым фитнесом вообще, помогают формировать силу и выносливость, правильное мышление, которое поможет вашим детям достичь в будущем высот в своем деле.

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

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

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

Во-вторых, 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 кардио нагрузками.

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

НУЖНЫ ЛИ ГИРИ ПОСЛЕ 45?

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

Начитавшись спортивной литературы, я пришел к выводу что, цивилизация развивалась в направлении к тому, чтобы сделать жизнь человека легкой и комфортной, уменьшить количество тяжелого в жизни, сделать психологически спокойную жизнь без огромного физического труда.

Всю цивилизационную жизнь тяжелый изнурительный труд считался уделом бедных и несчастных, а успеха добивались те, кто работал исключительно головой, пока не повысят свое благосостояние на столько, чтобы не делать вообще ничего.

Колесо времени потихоньку привело к тому, что современный человек, кроме характеристики «разумный», стал «малоподвижным».

И это суждение – верное. Многие с кем я общаюсь в социальной сети Вконтакте подтверждают это. Вот несколько их высказываний:



Эльнара Ахметова

Я живу в деревне. Поэтому физическая активность у меня целый день. С раннего утра и до позднего вечера.

вчера в 9:39 Ответить Поделиться



❤️ 1



Анастасия Строф ✓

Интересно, попробую расписать на досуге.

По ощущениям не каждый день - баланс. Бывают дни очень загруженные работой и я сижу, по большей степени.

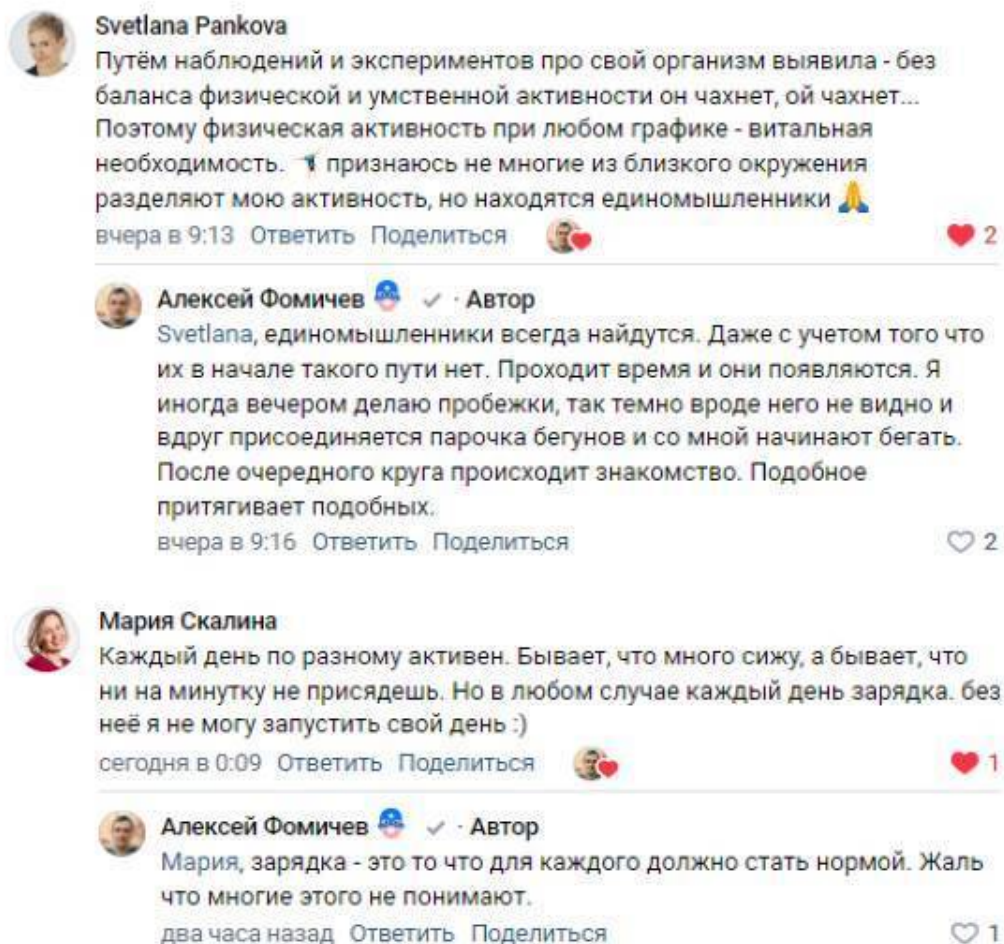
Но в выходные, их у меня три на неделе, есть хорошая нагрузка.

И в целом, стараюсь хотя бы 7000 шагов в день нахаживать)

вчера в 10:25 Ответить Поделиться



❤️ 1



Обсуждение по вопросу малоподвижности современного человека может прочитать тут – https://vk.com/wall125502333_13237

Как думаете, 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, вернулся на машине домой и, полулежа на диване, занялся просмотром телевизора. И, на удивление, за такой комфорт и покой организм платит постоянной усталостью и апатией, а в качестве бесплатных дополнений давая еще плохой сон, головные боли, лишний вес и раздражительность, как бы намекая, что не получает чего-то важного.

Девушки и женщины оказались к современной жизни более подготовленными, так как они более активны, но и у них возникают те же проблемы, особенно после того, как они становятся мамами. И хотя все мы стали жить ощутимо дольше, но вот чуть ли не половину жизни большинство из нас болеют, страдают и вовсе не радуются жизни.

Как же так? Ведь, казалось бы, работа, движение, бег и физические усилия приносят усталость и изнеможение, а 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». Александ Лоуэн, книга «Предательство тела»

Колесо времени крутилось все быстрее и быстрее и вот уже перерывы стали больше, а напряжение – 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 не заслуженная благодарность или не завоеванная медаль.

Вроде бы пора остановиться и одуматься, но нет мы продолжаем наращивать 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 от одного человека до многих учеников.

Но парадокс, все это происходит в том возрасте, когда организм еще «помнит» правила генетического поведения, которые приносят ему радость, когда неподвижность дается сложнее, чем движение, а за короткую перемену в школе дети не успевают получить достаточной нагрузки. Сломать же 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 полезны. Отдельные же направления спорта, специально ориентированы на то, чтобы нагрузить все важные мышцы и вызвать позитивный отклик физиологических ресурсов организма.

Если ограничений в здоровье нет, тело еще не забыло радость движения и благодарно реагируют на физические нагрузки положительным тонусом, то можно заниматься практически любым спортом. Большинству по прошествии лет, лучше все же посоветоваться со врачом, который научит и определит пределы занятий, подскажет наиболее полезные виды и проследит за реакцией организма.

В тяжелых случаях спорт следует заменить лечебной физкультурой или физкультурой с пониженной нагрузкой, которая постепенно и бережно восстановит связки, внутренние органы и суставы после многолетнего простоя.

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

Так кто такой спортсмен (атлет, физкультурник)?

При слове «спортсмен» многие представляют собой эдакого закоренелого спортивного человека, который постоянно тренируется, выступает на соревнованиях, занимает призовые места. Это не совсем так. Далеко не все спортсмены становятся чемпионами и даже есть те, кто не выступают на соревнованиях. Большинство идут 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 моя версия пяти причин занять свое тело физическими нагрузками.

Первая. Улучшенное самочувствие. Кто самостоятельно, постепенно начинал тренироваться те, меня поймут. Со временем человек начинает замечать улучшение своего физического состояния. Становится бодрее, радостнее. Жить становится легче. Приходит понимание того, что не зря начал эти занятия и что нужно их продолжать и совершенствовать тренировочный процесс.

Вторая. Здоровье. Почти все нормальные люди жалуются на экологию. Мол, зачем тренироваться, если все равно нечем дышать? В воздухе много вредных для здоровья веществ. Равно 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, никотином, занимается спортом. Другой, наоборот, ничем не занимается. У спортсмена-любителя здоровье будет крепче. Даже в такой загрязненной обстановке. От образа жизни зависит многое. Его иммунитет оказывается сильнее чем у того, кто ведет неправильный образ жизни. Этот факт медицина уже доказала.

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

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 и в жизнь: шаг за шагом занимающийся спортом учит себя планировать не только свой день, жизнь, но и достигать поставленных целей. Так что, если есть желание быть человеком целеустремленным, то занятия спортом точно в этом помогут.

Пятая. Красивое телосложение. Для многих этот аспект в занятии спортом является едва ли не самым важным. Причем, это касается не только женщин и мужчин, но и подростков.

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.

При этом не надо забывать, что сам по себе спорт не решает проблемы. 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 в сторону спорта стоит присмотреться.

Все что я описал выше, оказала глубокое воздействие на меня. Да одно дело, когда занимаешься в раннем возрасте, вы молоды, здоровы, полны сил и энергии. А другое дело, когда вы занимались только в юношеском возрасте, а потом всю оставшуюся жизнь прозябали и психологически обмякли на столько, что не можете решиться.

Мотивация, которая дает информация о спорте, здоровом образе жизни, правильном питании, режиме дня дала огромный толчок мне. Надеюсь, что данная книга окажет такое же воздействие и на вас.

Если вы молоды, то эта книга поможет понять, что в любом виде спорта при четком режиме дня, правильной 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 тут важно понять, что постепенность – это первое, что нужно записать в свой тренировочный дневник. Нагрузка и постепенное ее повышение – это залог долголетия и успеха в любом виде спорта. Для нас сорокапятилетних здоровье должно быть на первом месте, а уж потом все остальное. При этом основная

часть физической активности должна быть направлена на выносливость и прокачку аэробных способностей организма (об этом пойдет речь позже).

Так что если вы перешагнули планку в 45 лет, то эта книга точно раскроет ваши глаза на многое.

ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД ТРЕНИНГОМ, КОТОРАЯ ВЗОРВЕТ ВАШ МОЗГ

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

Начнем 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 заняться 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 шестнадцати килограммовых гири вы заплатите всего 2500 до 6000 рублей с учетом пересылки. Можно купить и 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 просто будут необходимы две гири по 24 килограмма. Вот их стоимость уже немного дороже. Покупка двух гирь на сегодняшний день 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 килограммов. Они обойдутся вам в 7500 рублей (все цены для примера взяты с сайта КупитьГантели.рф).

Но все покупки будут растянуты по времени, а значит на текущий момент ваши затраты будут намного меньше.

Для начинающих, может оказаться большая затратная часть, тем более что рынок предлагает кроме гирь еще ряд других спортивных инструментов для тренировок, такие как гантели и штанга. 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».

Но вы должны понимать, что задачи, возложенные на данные силовые инструменты, будут совершенно разные. Гантели совершенно по-другому воздействуют на мышцы чем работа с гирями.

Если у вас цель накачать мышцы быстрее, повысить их рельефность и силовые показатели, то используйте гантели они целенаправленно воздействуют на конкретные мышцы. Так вы выполните свои мини-цели 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 будет выше, чем от работы с гантелями, так как нагрузка будет распределяться комплексно на все мышцы тела.

Конечно, можно совмещать данные виды тренинга, что еще больше воздействует на мышцы, но тут вы сами должны решить для себя, как поступать и какие первоначальные финансовые затраты нести.

В любом случае именно гири могут подготовить организм к более тяжёлым нагрузкам. Особенно они хороши и подойдут тем, кто по каким-либо причинам не может найти время на тренажерный зал или его попросту поблизости нет.

Они занимают мало места и способны разместиться в любом темном углу квартиры или на балконе. С гириями можно проводить тренировки как дома, так и на свежем воздухе. И, наверное, самое главное преимущество гирь, по сравнению с другими тяжелыми снарядами это то, 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 долгих длительных тренировок и отработки техники движения при жонглировании.

Немного теории

Теория простая для понимания простых людей, ведь нам же тут не нужны “чудесные термины”, которых мы ни разу не слышали и не понимаем.

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 которой идет набор мышечной массы.

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

В результате аэробных тренировок повышается выносливость организма, он очищается от шлаков, а 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 после завершения тренировки 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 и сосуды, и на 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, также, 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 силовой нагрузок в разные дни, так они ведут к здоровому сердцу и спине, крепким мышцам и подтянутой фигуре.

Более того, тренировки повышают настроение и улучшают сон. Также не стоит забывать, что помимо тренировок важную роль играет правильное питание: необходимо употреблять больше белка, содержащегося в таких продуктах, как курица, грибы, рыба, а также большое количество чистой воды в день: семь – восемь стаканов.

Полезен ли тренинг для детей?

Вы хотите привлечь ребенка к совместным занятиям, 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 по данному вопросу проводилось немного. Одно из самых знаменитых исследований 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 результате был сделан вывод, что явных отрицательных изменений в организме юных спортсменов не произошло, совсем наоборот. Опорно-двигательный аппарат под действием атлетических нагрузок укрепился, приспособился к более серьезным нагрузкам, другие характеристики тоже улучшились.

Исследования подтверждают, что вреда для подростков силовые тренировки не представляют (само собой при правильной технике и дозированной нагрузке).

Основные преимущества силовых тренировок для подростка:

- Улучшение общей физической формы
- Заметное увеличение силы мышц
- Укрепление связок
- Профилактика заболеваний
- Появление у ребенка любви к здоровому образу жизни

В каком возрасте начать заниматься в силовом стиле?

Точного возраста никто не назовет, но большинство авторитетных умов сходятся во мнении, что силовыми тренировками стоит заниматься хотя бы по достижению ребенком возраста 8 лет.

Нагрузка при этом должна соответствовать: не более 50 %, максимум 60% процентов от веса ребенка.

Вот какие рекомендации даются для безопасных силовых тренировок

- Тренироваться необходимо только в присутствии врача или грамотного тренера, имеющего опыт работы с детьми

- Желательно проводить персональные тренировки. Тогда тренер сможет полностью сосредоточиться на ребенке и максимально обеспечить его безопасность.
- К каждому подростку свой подход. Нагрузка подбирается строго индивидуально.
- Разминка перед началом тренировки – обязательное условие.
- Упор должен ставиться на технику выполнения упражнений, а не на повышение весов.
- Давайте юному спортсмену отдыхать сколько потребуется, прислушивайтесь к нему в этом вопросе.
- Очень важно контролировать, чтобы ребенок достаточно пил во время тренировки.

Главное правильно организовать тренировочный процесс у подростка и строго контролировать физическую нагрузку. По мере взросления он сам начнет регулировать процесс тренировки. Основная задача научить подростка вжиться в тему совместных тренировок с родителями и научиться чувствовать, и управлять своим телом.

РЕШЕНИЕ ПРОВЕСТИ ГИРЕВОЙ МАРАФОН

Про тот выбор, который я сделал и который важно сделать каждому

Насытившись информацией, я начал подготавливать себя к тренировочному режиму. Купил две гири по 8 и 16 кг. Стал проводить утреннюю зарядку, делать растягивающие и простые силовые упражнения.

Через месяц ввел вечерние тренировки с гирями. По началу было тяжело, так как приходилось отрабатывать простые упражнения. Оказалось, что от занятия с гирями больше болят сухожилия чем мышцы.

Спустя еще 3 месяца понял, что мой тренировочный режим стал проскальзывать. Перестало хватать мотивации для тренировок. Начал пропускать их, говоря себе, что куда мне торопиться, если я занимаюсь в домашних условиях.

Пришлось искать выход из данного тупика. Вспоминая однажды, что мне приносило удовольствие от занятия спортом в юности и в более старшем возрасте, понял, что это тот коллектив, в котором я тренировался. Да именно тренажерного зала с его атмосферой между тренирующимся, с обменом опытом мне не хватало.

Но как заменить атмосферу тренажерного зала в домашних условиях?

Я нашел выход из этой ситуации. Благо у меня был опыт общения в онлайн. В свое время вел личный дневник (блог). Вот я решил начать вести свой канал на самой многообещающей площадке интернета Яндекс.Дзен. Назвал его «**Познай себя**» – https://dzen.ru/poznay_sebya (он до сих пор существует на этой площадке). Таким образом мог бы при определенных условиях вещать свои мысли на широкую аудиторию. Будет ли от этого отклик или нет я не знал, но надеялся, что я не один в таком своем увлечении.

Решил, что по мере развития блога, организую гиревой марафон и в режиме реальных событий буду получать отклик на все мои тренировки. Это позволило поймать тот мотивационный драйв и приучить, и дисциплинировать себя в длительном диапазоне времени. Своеобразная игра и увлечение в одном флаконе.

О своем опыте ведения блога на площадке Яндекс.Дзен, возможно расскажу в следующей книге, а пока вел блог, стал задумываться о том, какого вида должен быть марафон.

И тут помогла мне одна из статей про явление, которое открыл в Масквелл Мольц, американский косметический хирург по профессии, писатель впоследствии, в 1950 году. Он заметил, что к своей внешности человек привыкает спокойно через 21 день после операции. Эти выводы он описал в книге «Психокibernетика», а ученые всего мира обратили на это внимание.

После этого события многими учеными мира были проведены множество исследований и экспериментов над человеком и его привычками, которые доказывали правильность этого явления.

Конечно, в некоторым испытуемым требовалось большего количества времени на привыкание, но теория «21 дня» работала четко.

Я решил применить данную теорию на практике испытал на себе 21 дневный тренинг в реальном времени. Забегу немного вперед, он удался, и я получил достаточно приличный результат.

Благодаря такому 21 дневному режиму я выработал навык, от которого теперь трудно отказаться. Таким же способом приучил себя к длительному бегу, а в зимний период к катаниям на лыжах.

После первого проведенного марафона, провел еще один после чего закончил свои публикации на Яндекс.Дзен и перешел вести свой блог в социальную сеть «ВКонтакте» – <https://vk.com/aleksey.fomichev>, так как от привычки выражать свои мысли текстом мне теперь трудно избавиться.

Да, на своей странице «ВКонтакте» я не пишу о гиревых тренировка, я пишу о своей жизни, о событиях со мной случившихся, о тех возможностях, которые дает саморазвитие, чтение книг, в общем обо всех аспектах своей жизни.

Я всегда рад новым друзьям и читателям, так как стараюсь читать, общаться и делиться своими мыслями, опытом со всеми, кто оказал мне взаимную поддержку в этой социальной сети.

Почему именно вам нужно выбрать такой вид тренинга?

Все очень просто, вы пройдете мой протоптанный путь по шагам, с уверенностью и гордо поднятой головой. Вам не придется задумываться над тем, какие упражнения делать (забегу вперед их будет не слишком много), какой тренировочный режим выбрать, сколько делать повторов и повторений в движении.

Вы просто будете выполнять упражнения по написанному плану. Эта книга расскажет о всех тонкостях тренировочного процесса, тем самым мотивируя вас и насыщая мозг полезной информацией.

В ней собрана основная выжимка всех знаний, которые я пропустил через себя, весь мой опыт и разъяснения по вопросам тренировок.

К этой книге можно относиться по-разному: она может быть для вас и руководством к действию, и полезным чтивом (мне бы очень не хотелось, чтобы именно на этом вы останавливались).

А возможно и мотивационным пинком, после которого вы бы встали с мягкого дивана и начали заниматься своим физическим воспитанием.

И что бы ни говорили другие о том, как относиться к такого рода книгам, именно для вас я раскрою правду, которая будет преследовать вас всю оставшуюся жизнь.

Она очень проста, и её иногда очень трудно понять. Но попробуйте открыть глаза пошире и прочитать её своим сознанием.

«Для того чтобы чего-нибудь добиться в жизни, нужно всего лишь одно... сделать один шаг к своей цели... после чего откинуть весь приобретенный негатив, неуверенность, скромность и начать действовать.»
Алексей Фомичев

Если это поймете, то первый шаг в верном направлении вы уже сделали. Никто не пройдет за вас ваш жизненный путь, не испытает горечь поражений и неудач, побед и уверенности в собственных силах. Этим вы должны заняться сами. Нужно всего лишь сделать первый шаг и начать действовать.

При этом фиксировать все свои победы и неудачи, чтобы потом, дойдя до финиша и оглянувшись назад, понять ошибки и быстро подкорректировать свой жизненный путь.

Без такого рода мониторинга своей жизни со стороны, достичь успеха в чем-то невозможно.

ПРАВИЛЬНАЯ РАЗМИНКА СБЕРЕЖЕТ ВАС ОТ ТРАВМЫ

Про пользу утренней зарядки и про то, как уберечься от травм, выполняя разминочные упражнения перед тренировкой.

Приступаем к практической части гиревого марафона. Начнем ее с простых действий, которые должен делать каждый здравомыслящий человек, даже тот, кто вообще далек от спорта.

Речь пойдет о утренней зарядке и о разминке перед тренировкой.

Для чего нужна зарядка?

Во время утреннего пробуждения организм начинает свое функционирование не сразу, все важные процессы жизнедеятельности начинают пробуждаться постепенно.

Поэтому проснувшись, многие чувствуют себя «разбитыми», вставать совершенно не хочется, глаза закрываются, и, чтобы исправить это каждый человек начинает принимать различные меры, умывается холодной водой, пьет крепкий чай или кофе, но это не всегда помогает.

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.