

Дмитрий Гудков

ФИТНЕС ДОМА

Трансформация тела за 84 дня



Дмитрий Гудков

**Фитнес дома. Трансформация
тела за 84 дня**

«Издательские решения»

Гудков Д.

Фитнес дома. Трансформация тела за 84 дня / Д. Гудков —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-749484-1

Книга-тренинг представляет из себя набор практических заданий (тренировок) на каждый из 84 дней, рекомендаций по питанию, теоретических и мотивирующих материалов. Читаете и тренируетесь. Этот материал не только поможет Вам изменить свою фигуру и улучшить физические качества. Вы научитесь самостоятельно составлять тренировочные программы и рационы питания, в зависимости от текущей ситуации. Это знание на всю жизнь! Все, что Вам нужно — Вы и Ваше желание измениться. А это у вас уже есть.

ISBN 978-5-44-749484-1

© Гудков Д.
© Издательские решения

Содержание

1. Введение	6
1.1 У вас все есть	6
1.2 Обещания	7
1.3 Как пользоваться книгой	8
2. До начала тренировок	9
2.1 Фото и замеры	9
2.2 Три главных правила	11
2.3 Подбор упражнений	13
2.3.1 Базовые движения	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Фитнес дома
Трансформация тела за 84 дня
Дмитрий Гудков

© Дмитрий Гудков, 2016

© Ольга Третьякова, дизайн обложки, 2016

Редактор Анна Высокопоясная

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Введение

1.1 У вас все есть

Тренироваться начинаем со следующего понедельника. Нечего тут обсуждать даже. Если вы читаете эти строки во вторник, то у вас есть 6 дней, чтобы подготовиться. Если в воскресенье, то один. Но вы в любом случае успеете.

Потому что всё, чтобы начать, у вас уже есть. Можете посмотреть в зеркало. Там отразится то, что вам надо для тренировок. По-сути, объект трансформации одновременно является её инструментом.

Кстати, это именно то знание, которое от вас тщательно скрывают дельцы фитнес-индустрии. Потому что, если у вас всё есть (и вы это знаете), то вам сложно что-либо продать. Думаю, они уже успели вас убедить, что вам чего-то не хватает. Но, как только вы купите дорогой тренажер или «волшебную таблетку», вас начнут убеждать в том, что вам нужно что-то еще.

Я знаю людей, у которых дома целые тренажерные залы. Плюс есть «золотой абонемент» в дорогой фитнес-клуб, а выглядят они все равно посредственно. Просто они не пользуются главным – собой.

Моя задача – включить вас в работу над собой. Поэтому я выбрал такой формат для книги. Очень не хочется, чтобы это было очередное издание по фитнесу, которое будет стоять на вашей полке немым укором бездействия. Знаний прибавилось, результатов нет.

В нашем с вами случае, мы будем получать большую часть знаний в процессе тренировок, регулярно применяя их на практике. И создавать тело вашей мечты. Так что тренироваться начинаем в ближайший понедельник, а трансформацию прямо сейчас.

Я не хочу тут рассказывать, как круто тренироваться дома. И сколько у домашних тренировок плюсов. Подозреваю, что если вы читаете эти строки, то у вас есть все основания заниматься своим телом вне специально оборудованного зала.

Но сейчас представьте себе другую ситуацию. Вы пришли как раз в фитнес-клуб (хотя мне больше нравится аналогия с тренировочным лагерем) и взяли себе персонального инструктора. Им на ближайшие 84 дня (плюс какое-то время до понедельника) буду я. И сейчас, перед тем как приступить непосредственно к тренировочному процессу, я коротко расскажу вам некоторые основы. Ничего сложного и заумного. Вы все поймете и со всем справитесь.

Да, специально для суеверных. Я слышал, что начинать что-либо новое с понедельника – это плохая примета. Но почему? Очень же удобно. Начало недели, новый микроцикл в жизни, рабочие дни и выходные. Все сходится.

Тут, видимо, был какой-то «перец», который каждый раз что-то начинал и что-то регулярно заваливал. Ну, не мог долго человек выдерживать данные себе же обещания. В конце-концов он решил проанализировать, в чем же причина его неудач. Поспрашивал других таких же «лузеров». И решил, что все дело в понедельниках.

То есть, начни они все новую жизнь во вторник, все бы удачно сложилось. Нелепая такая ошибка была, да. Кто бы мог подумать...

Единственная причина, по которой у вас понедельник может служить причиной провала чего-то нового, это бурно проведенные выходные. После которых у вас понедельник тупо выпадает из жизни по причине неадекватности восприятия реальности.

Но мы с вами – не «лузеры». А потому отбросим все предрассудки и продолжим.

1.2 Обещания

Эта книга, как говорится, основана на реальных событиях. В том смысле, что подобного рода тренинг я провожу в реальном времени с живыми людьми. И я имею возможность день за днем наблюдать изменения, которые происходят с моими подопечными.

Вы, может быть, удивитесь, но внешние изменения – это не главное. Просто потому, что это вообще не самое важное в жизни. Но они способствуют изменению вашего мировоззрения, а сами тренировки, если делать их правильно, укрепляют характер. Всё вместе меняет в целом вашу жизнь в лучшую сторону.

В результате этого тренинга вы станете другим человеком. Нет, никто не будет влезать вам в сознание и что-то там принудительно менять. Просто вы из того, кто вы есть, станете тем, кем вы хотите быть. Или, как минимум, твердо встанете на путь к лучшей версии самого себя. Еще раз повторю, что не только в спортивных результатах. Работа, взаимоотношения с людьми, бытовые дела – всё изменится.

В этом, кстати, нет никакой магии. Только химия и физика процесса. Но не буду «грузить» вас тонкими материями. Напомню только, что польза физических нагрузок – это чуть ли не единственное, в чем сходятся религия, медицина, психология и эзотерика. Вы вряд ли найдете какую-либо инструкцию «как стать счастливым», где не будет пункта о развитии тела.

Что касается внешних изменений, то я не могу точно сказать, какая у вас будет талия или объем бицепса через 84 дня. Все зависит от того, в какой форме вы находитесь сейчас. И на сколько ответственно будете работать над собой. Пресса «кубиками» никому не обещаю. Хотя есть ребята, которые этого добиваются на моих тренингах.

Кстати, о ребятах, которые уже прошли то, что предстоит вам в ближайшие 12 недель. Я позволю себе процитировать некоторые из отзывов, которые, надеюсь, вдохновят вас на время тренировок:

«...получила я намного больше. Улучшилось самочувствие, появилась бодрость и энергичность, правильное питание, дисциплина, уверенность в себе и своих силах, в общем, появились все признаки красивого, счастливого и успешного человека.»

«Помню, как почти с ужасом приступала к тренингу в начале, как потом все показалось простым и выполнимым, и как потом все усложнилось, а уже все вошло во вкус, пытаюсь всегда улучшаться!»

«...выполнил тренировку, побив свой прошлый результат, и понимаешь, что надо улучшать себя, не смотря на время и прочие отговорки из головы. О том, что стал выносливее, более стрессоустойчивее, где то ловчее (сам себе поражаюсь порой) я уже молчу...»

«Спроецировав на свой жизненный путь первые несколько позитивных результатов, прогрессов и побед на тренировках, я как будто достиг просветления и, наконец-то поверив в свои силы, понял, что все получится, нужно только действовать, и время для этого как раз пришло!»

Можно долго продолжать цитировать положительные отзывы (просто я заставляю людей писать мне хвалебные песни). Но суть, думаю, понятна. Вы меняете не только тело. Вы меняете свою жизнь к лучшему.

И сейчас, немного еще потерпите, несколько организационных моментов о том, как мы будем превращать знания в новое тело.

1.3 Как пользоваться книгой

Основное правило очень простое: **читайте последовательно и выполняйте инструкции.**

Нет необходимости сначала всё прочитать, потом вернуться в начало и приступить к практике. Тренировочный процесс разбит по дням. На самом тренинге, который начнется с понедельника, вам нужно просто читать инструкцию к конкретному дню и выполнять ее. Всё предельно просто.

Но до того, как приступить к тренировкам, вам нужно будет ознакомиться с основными правилами трансформации, подобрать нужные упражнения (и понять, почему нам нужны именно они), решить кое-какие другие моменты организации личного распорядка.

Для этого всего у нас есть глава, которая называется «До начала тренировок». И ее нужно успеть прочитать в оставшееся до понедельника время, но вы успеете, даже если сегодня воскресенье. Там все коротко и по делу.

Не посадит же вас инструктор в тренажерном зале за парту и не начнет читать курс лекций по физиологии? Вот и я не буду. Только необходимый минимум. Остальное – в процессе тренировок. Пару слов о нем.

Сама тренировочная программа разбита на три цикла, каждый из которых длится 4 недели. Отличаются циклы непосредственно тренировками. Инструкции к ним и план питания будут изложены перед началом каждого цикла. Поэтому, как я говорил? Читайте последовательно и выполняйте инструкции.

Ничего невозможного, ничего сверхъестественного. Читаем, осмысливаем, тренируемся.

Как говорил известный спортивный деятель: «Бодибилдинг – это не ракетные технологии». Поэтому с уверенностью, что всё у нас получится, начинаем подготовительную работу. То есть переходим к следующей главе.

2. До начала тренировок

2.1 Фото и замеры

Первое, что нужно сделать – это фотографии и замеры. Поверьте, это важный момент тренировочного процесса. И в дальнейшем нам очень пригодятся эти материалы.

Для фотографий нужно максимально раздеться. Но, разумеется так, чтобы фото потом можно было показать хотя бы близким людям. Я не просто так сказал, что раздеться нужно максимально. Некоторые дамы фотографируют себя в футболках и шортах, а потом не видят разницы на фото, так как изменилось у них как раз то, что скрывала одежда – талия, бедра, ягодицы. Поэтому лучший вариант для девушек – купальник. Для мужчин – шорты или плавки.



Также не надо на фотографии что-то специально выпячивать, а что-то пытаться скрыть. Я так могу трансформацию за пять минут сделать: сначала «выпустить» живот, а потом втянуть. Плюс свет, плюс напряжение мышц, плюс фотошоп... Большинство «очкавтирателей», к слову, так и делают. Но мы так не будем. Встали спокойно и сфотографировались. В той непринужденной позе, которую потом сможете также легко повторить. Вы это делаете для себя.

Ещё такой момент. Старайтесь выбрать такое место, в котором вы всегда сможете еще сфотографироваться. Грубо говоря, если сейчас август, и вы «щелкнулись» на пляже, то через три месяца вряд ли вы сделаете подобное фото. Уж лучше «сэлфи» в туалете. Такой «сортиролок». Тут нам важна объективность оценки изменений, а не антураж или пыль в глаза.

Теперь несколько слов по замерам. Самые главные – это вес и объем талии. Дополнительно можно измерить шею, грудь, бицепс, предплечье, таз, бедро, голень и запястье. Четких рекомендаций нет. Но, как и в случае с фото, нам важна объективность дальнейшей оценки. Поэтому:

Старайтесь проводить замеры в одно время. Например, утром в воскресенье на голодный желудок, но после туалета. Можно в понедельник. Но тогда всегда по понедельникам. И всегда желательно утром.

Взвешивайтесь на одних и тех же весах, а объемы замеряйте одним и тем же сантиметром. Нам важны относительные, а не абсолютные значения. То есть, на сколько вы изменяетесь, а не сколько точно вы весите. Поэтому нужно максимально исключить погрешности, а они возникают при использовании разных измерительных приборов.

Не так важно на вдохе или на выдохе вы делаете замер, согнутую руку (ногу) измеряете или в каком точно месте вы прикладываете ленту сантиметра. Важно всегда это делать одинаково! Ещё раз: мы добиваемся реальных изменений, а не улучшаем цифры на бумаге.

Не делайте измерения каждый день. Вес и талия – раз в неделю. Остальные замеры не чаще, чем раз в месяц. Девушки любят по несколько раз в день забираться на весы. Такая у них секта – «Наблюдатели движения воды в организме». Не надо этого делать. Реальной картины жиросжигания или роста мышц такие частые взвешивания не показывают, а с толку сбить могут легко. Вплоть до полной потери мотивации.

Я напоминаю, что вы находитесь в моем «тренировочном лагере». И тут очень важно делать, а не только знать, как делать. Поэтому вам нужно выполнить инструкции, указанные выше. Сделайте фотографии (можно в разных ракурсах). Чтобы сделать взвешивание и замеры, нужно дождаться утра. Поэтому сейчас просто запишите себе это в план, и только потом продолжайте чтение.

2.2 Три главных правила

Я на 100% уверен, что все неудачи в тренировках связаны с нарушением одного или нескольких из этих трёх правил. Это не сказать, что правила. Это условия, чтобы из тренировочного процесса можно было извлечь хоть какую-то пользу. На протяжении всего тренинга (да и всего вашего тренировочного пути, который, надеюсь, будет очень длинным) нужно помнить и соблюдать эти правила.

Правило №1: «Чтобы получить то, чего у вас никогда не было, нужно делать то, что вы никогда не делали»

На практике это означает, что *каждая следующая тренировка, должна быть выполнена лучше, чем предыдущая аналогичная*. Постоянный прогресс. В тренировочных протоколах или в инструкциях к конкретным тренировкам я буду указывать параметр, который необходимо улучшать в каждом конкретном случае. Это может быть количество повторений или подходов, вес снаряда или сложность выполнения упражнения, время выполнения или время отдыха. В нашем случае это всегда будет какая-то конкретная цифра.

Для соблюдения первого правила *важно вести тренировочный дневник!* Бывает, что тренировки повторяются только раз в неделю. И просто сложно запомнить, какую цифру нужно побить на предстоящей тренировке. Ведение дневника – обязательное условие, которое обеспечивает выполнение главного правила. Заведите дневник в любом удобном для вас формате. Думаю, что практичнее всего будут блокнот и ручка. Но тут я не настаиваю. Опыт показывает, что есть люди, которым удобнее прямо на тренировке записывать данные в смартфон или планшет.

Вы выглядите ровно на столько, на сколько вы физически развиты. Чтобы улучшать себя, нужно улучшать свои результаты. Сразу говорю, что это может получаться не на каждой тренировке. Но стремиться к этому надо постоянно. Каждый раз, когда вы улучшаете свои показатели в том или ином упражнении, вы даете организму стресс. К которому он обязан адаптироваться. И процесс адаптации – это и есть ваши изменения. Во внешности, в силе, в выносливости, в здоровье.

Если изо дня в день, от тренировки к тренировке делать одно и то же, с одинаковой нагрузкой, то глупо ждать каких-либо изменений. Организм быстро привыкает к особенностям внешней среды. *Хотите меняться – бейте свои рекорды!* Легко было вчера.

Правило №2: Восстановление так же важно, как и сами тренировки.

Первое Правило вовсе не означает, что, чем БОЛЬШЕ вы тренируетесь, тем лучше. Тренировки – это процесс разрушения. Чем больше вы тренируетесь, тем больше вы себя разрушаете. А *организму нужно время и ресурсы для адаптации*, о которой сказано в Правиле №1. Вашему телу необходим отдых, восстановление. И, если вы не успеваете восстанавливаться, вы только наносите вред здоровью. Поэтому, если вы самостоятельно увеличите нагрузку в два раза, то это никак не ускорит получение желаемого результата, но может, наоборот, откинуть вас назад.

Даже если вы худеете, то голодать – это не выход. Не нужно слепо следовать советам вроде «больше двигайтесь, меньше ешьте». В меру двигайтесь, в меру ешьте. Этому мы будем учиться на практике.

Старайтесь больше спать. Я не знаю, как вы это сделаете. И я знаю, что это кажется сложным в наше время. Но все самые важные ваши изменения происходят во сне, хотите вы этого или нет. Поэтому, если вам нужны результаты, старайтесь спать не менее 8 часов в сутки.

Правило №3: «Если хочешь, то можешь!»

Постоянно поддерживайте в себе желание тренироваться. Это самое сложное правило. Но без него невозможно выполнять остальные два.

90% попыток начать «новую жизнь с понедельника» терпят крах. Пропадает мотивация, появляются какие-то важные и неотложные обстоятельства. Мы все с этим знакомы. Правда в том, что обстоятельства будут всегда. Это жизнь, и она непредсказуема. Было бы странно полагать, что у людей с атлетичной фигурой не бывает в жизни ничего, кроме тренировок и режима. У всех есть семьи, работа, хобби. Всех касаются кризисы и стихийные бедствия. Неудачи, отпуска и неожиданные визиты родственников. Мир не делает исключений.

Разница между тем, кто регулярно занимается спортом, и тем, кто каждый год только пытается, в том, что первые умеют *постоянно поддерживать в себе ЖЕЛАНИЕ заниматься*. Да, они сделали тренировки привычкой. Такой же необходимостью как чистить зубы или принимать душ. Но это не произошло за неделю или даже за месяц. И все равно часто лень, усталость и жизненные обстоятельства встают на пути к прогрессу. И здесь уже нет универсального рецепта поддерживать мотивацию. Каждый находит для себя свой.

Но, в любом случае, *нужно постоянно к себе прислушиваться*. Если у вас пропадает желание тренироваться – это тревожный знак. Не так важно, банальная это лень или сигнал организма о перетренированности. Важно зафиксировать у себя потерю мотивации и принять меры. Так что не пытайтесь игнорировать подобные сигналы! Это бывает даже у чемпионов. Но все преодолимо.

В качестве профилактики смотрите мотивирующие ролики и фильмы. Или на фотографии себя до начала тренировок. Или пролистайте свой дневник тренировок. Или на фотографии своих идеалов. Или просто мечтайте. Общайтесь с единомышленниками. Вступайте в паб-лик сайта TrainAtHome.ru, читайте там статьи, задавайте вопросы, делитесь впечатлениями.

От чего хотелось бы предостеречь. В погоне за всякой мотивацией в сети люди натываются на разные новые методики, обещания, правила и принципы. Все они часто друг другу противоречат и вводят в заблуждение. В результате, люди начинают метаться от одной методики к другой, прыгают с программы на программу. И все без толку.

Тут нужно понимать, что *посредственная тренировочная программа, которая выполнена хорошо, даст лучший эффект, чем хорошая программа тренировок, которая выполнена посредственно*. Что уж говорить о программах, которые вообще не выполнены? Доводите начатое до конца. Это практический совет, а не моральное наставление.

2.3 Подбор упражнений

2.3.1 Базовые движения

Мышцы человека созданы для того, чтобы перемещать его скелет в пространстве. И перемещать предметы относительно скелета. Это у всех людей одинаково. Вопрос лишь в том, как мы можем это делать: насколько сильно, быстро и мощно, с какой амплитудой и как долго. И любые тренировки направлены на развитие перечисленных качеств.

Сейчас я кратко пробегу по основным тезисам, на которые мы будем опираться.

Наше тело изначально создано природой и эволюцией не для того, чтобы быть каким-то внешне. А наоборот. Оно принимает форму в зависимости от нашего образа жизни. То есть *на сколько мы МОЖЕМ, на столько мы и выглядим*. Это самый естественный путь быть красивым – стать сначала здоровым. Потому что красота – это всего лишь индикатор здоровья.

Чтобы стать здоровым и развиваться эффективно в функциональном направлении (и, как мы выяснили, это также изменит нас внешне в лучшую сторону), нам нужно определенным образом двигаться. Другими словами, применять себя по назначению. А в практическом русле это означает – тренировать основные движения, для которых наше тело было создано изначально.

Таких движений по-сути всего три вида. Это **толкательные движения**: когда мы что-то от себя отталкиваем, либо отодвигаем от себя (жмем). **Тянущие движения** – это когда мы что-то притягиваем к себе, или себя к чему-то. И, грубо говоря, **лягающие**. То есть когда мы отталкиваем что-то ногами. Или себя от земли.

Получается, системы организма устроены таким образом, чтобы толкать, тянуть и лягать. И, как ни посмотри, весь физический труд, борьба (охота), собирательство – все базируется на этих движениях. Именно потому они называются **базовыми**. Давайте рассмотрим их немного подробнее.

Толкательные движения

Удары, метание камней, копий и других предметов – все это относится к категории «толкай». И, разумеется, там же находятся непосредственно толчки. От отталкивания противника до выталкивания телеги из грязи. В качестве основных мышц в толкательных движениях задействованы: **грудные мышцы, передние и средние пучки дельтовидных мышц (плечи) и трицепсы**. Это не означает, что другие не работают. Просто основная нагрузка ложится на эти мышцы.

В качестве основных упражнений для развития толкательных функций мы используем отжимания и жимы (горизонтальные, вертикальные, под наклоном). Для домашних тренировок королем толкательных упражнений являются отжимания. Их мы и будем делать. Как, я расскажу дальше.

Тянущие движения

Поднимание предметов, броски противника (притянуть, оторвать от земли и отпустить), карабкање вверх (скалолазание, по канату, по деревьям и т.д.) и ползание по земле. Всё, что приближает нас к предмету или предмет к нам с помощью рук – это категория «тяги».

Когда мы тянем, то в первую очередь у нас работают все мышцы **спины, бицепсы, трапециевидные и задняя часть дельтовидных мышц**.

Основные упражнения для развития навыков притягивания – это подтягивания и тяги (блоков, штанг, гантелей в разных плоскостях). Самым полезным и естественным упражне-

нием в этом смысле признаны **подтягивания**. С этим сложно спорить, но для домашних физкультурников сей факт очень на руку – турник доступнее, чем блочный тренажер.

Лягающие движения

По сути лягающие движения – это все движения ногами. Прыжки, приседания, выпады, удары. Даже бег и ходьба имеют толкательный характер с использованием ног.

В лягающих движениях основную нагрузку получают все мышцы нижней часть тела, включая нижнюю часть спины. Но основная нагрузка приходится **на ягодицы и бедра**.

Безусловным лидером в тренировке нижней части тела являются **приседания**. Более того, большинство спортсменов и физиологов сходятся во мнении, что приседания – это самое эффективное упражнение всех времен и народов. И этому факту есть масса научных подтверждений. В приседании задействовано максимальное количество мышечных волокон (мышцы ног и ягодицы – это большая часть всех мышц на теле человека).

Кроме приседаний, в основные упражнения для тренировки ног входят разного рода **выпады, зашагивания и прыжки**.

По большому счету, все движения человека можно отнести к указанным трем группам. Другое дело, что всякие там сгибания на бицепс или разгибание ног являются лишь отдельной частью полного движения. Или попыткой нагрузить отдельную мышцу больше, чем другие.

Такого рода активность чаще всего неестественна для человека. Сложно представить ситуацию, например, в которой человек будет двигать предмет через сторону вверх или поднимать что-то с земли ногой, сгибая её. В бодибилдинге такие упражнения условно называются «изолированными». При этом многие профессиональные тренеры ставят под сомнение пользу таких упражнений для натурального (без использования «химии») тренинга. Чем естественнее движение, и чем чаще оно встречается в повседневной жизни (ну пусть пещерного человека, а не современного «юзера»), тем оно для человека полезнее. Более того, естественные нагрузки заставляют тело развиваться наиболее гармонично. То есть пропорционально, эстетично, без каких-либо перегибов.

Поэтому мы сосредоточимся на этих трех базовых движениях (для нас это **отжимания, подтягивания и приседания**), а не на каких-то отдельных упражнениях для попы, бёдер, рук, плеч или живота. Потому что «база» – это самый быстрый, полезный и эффективный способ сделать красивыми те самые отдельные части тела.

Тут какой еще важный момент. Дело не только в том, что базовые упражнения оказывают лучшее воздействие на целевые мышцы. Они влияют комплексно на весь организм. В том числе, на выработку гормонов, синтез белка. То есть на метаболизм, обмен веществ в целом. Практически это означает то, что **приседания (подтягивания или отжимания) гораздо эффективнее для создания плоского живота, чем скручивания на пресс**.

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.