

НАТУРАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

A close-up photograph of a dumbbell. The central bar is threaded and has a silver-colored cap. Several weight plates are attached to the bar. The plates are dark and have some text embossed on them, including the word 'SWEISSHEIT'. The background is dark and textured.

Вячеслав Филюк

Разбираем мифы
и тренируемся
грамотно

Вячеслав Филюк

**Натуральный фитнес. Разбираем
мифы и тренируемся грамотно**

«Автор»

2023

Филюк В.

Натуральный фитнес. Разбираем мифы и тренируемся грамотно /
В. Филюк — «Автор», 2023

Разбираем мифы и тренируемся грамотно — эта книга для всех любителей фитнеса и спорта. В книге представлена личная методика тренировок, питания и восстановления от автора, тренировочный стаж у которого почти 10 лет. На личном примере автор даёт ответы на самые волнующие и популярные вопросы в мире фитнеса, разбирает мифы, приводит факты и аргументы. Автор пропагандирует натуральный тренинг, следовательно, в книге содержится информация только по натуральному тренингу без использования специальных препаратов. Одна из тем — это диеты, спортивное питание, тренировки в удовольствие, натуральный тренинг, как спорт помогает достигать любых целей. В книге полезную информацию найдут все: взрослые, подростки, спортсмены и просто любители фитнеса. Пора уже прекратить следовать мифам в мире фитнеса.

© Филюк В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Примечание	5
Предисловие	6
Введение	7
Почему я назвал книгу именно так	7
Спортсмены прошлого, которые тренировались натурально	8
Как тренировались наши предки? Что мы переняли от них?	9
Тренировки	10
Про одежду. Какую одежду выбрать для тренировок?	10
Про экипировку. Для полного комфорта	11
Про аксессуары	16
Музыка во время тренировки	17
Про громкую музыку в тренажерных залах	18
Про разговоры во время выполнения упражнений	19
Про технику	20
Отличия соревновательной техники от любительской	21
Почему важно все упражнения выполнять перед зеркалом?	22
Как после болезни войти в тренировочный режим?	23
Почему не нужно бросать снаряд	24
Разминка. С чего начинать тренировку?	25
Сколько времени отдыхать между подходами?	26
Варианты восстановления после тренировки	27
Бег в бодибилдинге	28
Что выбрать – многосуставные упражнения или изолированные?	29
От каких есть результат?	
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Вячеслав Филюк

Натуральный фитнес. Разбираем мифы и тренируемся грамотно

Примечание

В данной книге автор делится своим мнением и лично своей авторской методикой тренировок, питания и восстановления. Все, что описано в этой книге, это практическое наблюдение и личное мнение автора. Автор высказывает свое мнение на современный фитнес. Автор не несет ответственности за травмы и другие проблемы со здоровьем, которые могут получить читатели; автор также не несет материальную и иную ответственность. Читая книгу, будущий читатель сам решает, использовать эту методику на практике или нет, это его выбор. К автору это не имеет никакого отношения.

Спасибо за внимание и будьте здоровы!

Предисловие

Приветствую вас, дорогие читатели. В своих руках вы держите книгу, посвященную фитнесу. В этой книге даны ответы на самые распространенные вопросы в мире фитнеса. На то, что кажется на первый взгляд сложным и непонятным, я даю точный и понятный ответ. Моя книга содержит четкий вопрос и четкий ответ. Немного углубимся в историю зарождения бодибилдинга, поделюсь лично моей методикой тренировок, которую мне удалось составить за последние 10 лет. Бодибилдингом я начал заниматься с 12 лет. За все это время на личном примере я узнал все тонкости и нюансы в этом виде спорта, а также имею спортивные достижения. Я пропагандирую натуральный тренинг, а значит, вы не найдете здесь множество ненужных упражнений.

Почему я решил написать эту книгу? Чтобы развеять мифы и легенды о фитнесе. Чтобы люди знали, как тренироваться, как питаться, сколько подходов и повторов нужно делать для роста мышц, нужны ли добавки, про диеты, про восстановление после тренировок, про стероиды и многое другое вы найдете в этой книге. Рекомендую книгу к прочтению всем – парням/девушкам, мужчинам/женщинам, детям, подросткам и всем, кто интересуется спортом.

Приятного чтения!

Введение

Почему я назвал книгу именно так

Хочу начать с того, почему я назвал книгу именно так: «Натуральный фитнес: разбираем мифы и тренируемся грамотно». Казалось бы, 21-й век, эпоха интернета, новомодные приложения с уже готовыми программами тренировок, полки книжных магазинов просто заполнены фитнес-литературой. На любой вопрос вроде бы без проблем можно найти ответ. Но не все так просто.

И вот человек, который решил заниматься фитнесом, хочет во всем этом разобраться и дойти до своей цели, ради которой он пришел в зал. Но на пути к этой цели как раз и начинаются проблемы и непонимания вообще того, что нужно делать. Одни говорят одно, друзья второе, тренер третье, интернет вообще десятое. В итоге человек просто путается во всем этом клубке информации и не понимает, как правильно, а как нет. И желаемого результата он не получает, и тренируется как остальные, пытается подражать, сделать так же, быть похожим, верит в мифы о фитнесе и сам же сооружает себе ловушку.

И тут два варианта событий. Первый: человек тренируется уже который год и не сдвинулся даже на шаг, а топчется на месте. И второй вариант – он просто бросает. Это, в принципе, ожидаемо. Человек просто разочаровывается во всем: фитнесе, тренере, который его тренировал (вполне возможно, он попал не к грамотному специалисту), методиках, советах. И вишенка на торте – он разочаровывается в себе. Это я к чему? Все дело в том, что я хочу, чтобы будущий читатель, только взяв книгу в руки, сразу же понял, что речь пойдет именно о натуральном тренинге в тренажерном зале. Порой на сложные вопросы я даю простой ответ. Я вам гарантирую, что из этой книги вы узнаете все необходимое. Книга станет вашим помощником в составлении лично ваших программ тренировок, отдыха, питания. Здесь вы не найдете множество бесполезных упражнений, от которых нет результата и даже могут появиться проблемы со здоровьем, модных диет, готовых программ тренировок, от которых, кстати, тоже результат нулевой, информацию о добавках. Скажу пару слов о них, приведу свои аргументы.

Спортсмены прошлого, которые тренировались натурально

Лет 100–300 назад жили спортсмены, которые тренировались сами, без добавок, стероидов, диет и готовых программ – супер-сеты, работа в отказ, кроссфит и даже без тренажеров. У атлетов прошлого просто не было всего этого. И знаете, они выглядели очень даже неплохо, а их методика работает до сих пор. Это наши отечественные спортсмены. Про них, к сожалению, мало кто знает. Их фотографии и имена вы можете найти в интернете.

Программа у них была проста.

Спортсмены прошлого (их еще называют силачи старой школы) не распылялись на изолированные упражнения и тренажеры, у них их просто не было. Тело прорабатывалось базовыми упражнениями. Базовые упражнения прорабатывались вместе со статикой. Статические упражнения – это упражнения, которые подразумевают напряжение всего тела на несколько секунд. Таким образом тренировались сухожилия и связки.

Акцент был абсолютно на другом – на силе, установлении силовых рекордов. Во время упражнения нагрузку получали все мышцы сразу, а тело получало огромный натуральный гормональный всплеск. В ответ на такие нагрузки мышцы начинали расти. Современный бодибилдинг стал не таким, как раньше. Сначала люди хотят большие мышцы (работая при этом на тренажерах), а вот базовые упражнения, которые нагружают все тело, считают лишними. Такая методика в корне неверная.

У спортсменов прошлого в инвентаре было всего: гири, гантели, штанга, различного рода тяжести и собственный вес. Этим снарядам им хватало, чтобы нарастить приличные мышцы.

Людей просто пытаются запутать новомодными методиками упражнений.

Вывод: для роста приличных мышц нужно концентрироваться на базовых упражнениях, включающих в работу большое количество мышц и дающих мощный натуральный гормональный всплеск.

Формула такова: сила = мышцы.

Как тренировались наши предки? Что мы переняли от них?

Во времена наших предков, как и в наше время, были и сильные, и выносливые люди, следовательно, кто-то перенял способности к выносливости, а кто-то к силе. Все способности, которыми обладает человек, зависят от генетики.

Более выносливые, можно логично предположить, делали акцент на дыхательные упражнения, например, бег, быстрая ходьба, лазание по деревьям, прыжки на длинные дистанции, метание какого-нибудь предмета, рукопашные бои. Но несколько тысяч лет назад они вряд ли знали про эти упражнения, они выполняли их на автомате, чтобы выжить. Бег, например, использовался, чтобы догнать добычу, лазание по деревьям – чтобы спрятаться от этого же зверя или переждать, пока тот уйдет. Рукопашные бои – чтобы защищать себя, а ведь чтобы выстоять в схватке, рукам и ногам нужно иметь очень хорошую выносливость, чтобы не сбить дыхание.

Более сильные, можно логично предположить, делали акцент на силовые упражнения – таскали тяжести, строили дома, перетаскивали тяжелые предметы на длинные дистанции, участвовали в состязаниях в тяжелых доспехах (чтобы удержать эти доспехи на себе, нужно было иметь колоссальную силу ног и всего тела тоже). Наши предки охотились на хищника, а чтобы вступить с ним в схватку, нужно иметь огромную силу. Наши предки могли не знать про эти упражнения, но они их выполняли. Потому что находились в экстремальных условиях.

У древних людей не было отдельных упражнений на бицепс, трицепс, ноги. Тело прорабатывалось полностью, с головы до ног. Даже чтобы перетащить тяжелый предмет, нужно иметь огромную силу ног, спины, рук, дельтовидных. Для примера возьмем становую тягу. Здесь задача заключается в том, что нам просто нужно поднять штангу с пола с хорошим весом и зафиксировать ее сверху. Подчеркиваю, с хорошим весом. Много ли вы видите людей в зале, которые делают становую с приличным весом? Обычно делают с очень легким весом – 40 кг, максимум 80 кг. Поднять штангу – это одно, а вот перетащить ее в другое место куда сложнее.

Тренировки

Про одежду. Какую одежду выбрать для тренировок?

Прежде чем приступать к тренировкам, давайте поговорим про одежду. Знаете, я хожу в зал с 2014 года и до сих пор удивляюсь, как люди одеваются и в этом тренируются. Порой даже смешно на это смотреть, такое ощущение, будто они пришли в зал совершенно с другой целью. Например, кто-то приходит в специальном мешке для бега (якобы они так сбрасывают лишние кг), кто-то в сильно обтягивающей одежде, такое ощущение, что она на них сейчас порвется, кто-то, наоборот, в слишком большой по размеру одежде, кто-то в очень яркой, ну и так далее. Давайте разберемся, какую одежду выбрать, чтобы вам было комфортно.

1) Первый пункт самый простой. Шорты, штаны, майка/футболка, кроссовки. С шортами и футболкой понятно. С кроссовками немного другая история. Выбирайте именно с твердой подошвой, для полного комфорта и вашей безопасности. Нужны кроссовки, которые именно только для спортзала.

2) Также можете обратить внимание на специальные костюмы для фитнеса.

Про экипировку. Для полного комфорта

Также немаловажный пункт – это экипировка. Для более полного комфорта и безопасности.

1) Итак, первое – это **пояс для фитнеса**. По поводу пояса очень много споров и домыслов. То можно, то нельзя. Здесь он нужен, а тут нет. Давайте разберемся. Есть два вида поясов: с мягкой прокладкой и без мягкой прокладки. Выбор лучше делать в пользу второго варианта. Пояс без мягкой прокладки лучше затягивается и защищает ваш позвоночник. Сидит он прочно и не болтается. Пояс – это прежде всего ваша безопасность. Конечно, на маленьких и средних весах вы можете его не надевать, потому что если вы будете каждую тренировку ходить в поясе – это не самый лучший вариант. Потому что мышцы спины не будут получать даже часть нагрузки и будут слабыми, а нам необходимо тренировать все тело, все мышцы. Пояс можете надевать уже на серьезных весах и весах выше среднего. Вот тогда он будет держать в неподвижном состоянии вашу поясницу, чтобы не дать ей дергаться из стороны в сторону, и поможет улучшить ваш результат в упражнении. Есть и такие индивидуумы, которые надевают пояс уже на разминке и ходят с ним всю тренировку. Порой на маленьких весах они с поясом не расстаются. Как я сказал выше, это неправильно. Еще раз: надевайте пояс только на серьезных весах и весах выше среднего.



Рис. 1. Пояс без мягкой прокладки



Рис. 2. Пояс с мягкой прокладкой

2) Второй пункт – это **лямки**. Их можно использовать, например, при выполнении становой тяги или подтягивания на перекладине, чтобы руки были зафиксированы.



Рис. 3. Лямки

3) И третья экипировка, которую я тоже использую в своих тренировках, это **спортивная магнезия**. В современных фитнес-клубах вы вряд ли найдете такую магнезию. Выглядит она как порошок или похожа на мел. В чем суть? Вы просто натираете ею руки, и при выполнении упражнения они у вас не скользят. Магнезия создана специально для силовых тренировок. Она хорошо впитывает влагу. В отличие от мела, магнезия хорошо впитывает кожный жир и поэтому увеличивает трение между руками. Начав использовать магнезию, вы почувствуете, как улучшились ваши тренировки, потому что вы будете сконцентрированы не на том, как бы крепче взять снаряд, чтобы он не упал, а на самом упражнении.



Рис. 4. Магnezия

Про аксессуары

Аксессуаров для фитнеса сейчас очень много. С развитием фитнеса развиваются и аксессуары к нему. Самое интересное, что эти аксессуары разлетаются как горячие пирожки. Я считаю, что такая огромная популярность аксессуаров необоснованна, как, собственно, и сам фитнес. На мой взгляд, самые нужные и полезные аксессуары в ваших тренировках – это тяжелоатлетический пояс, кистевые лямки, спортивная магнезия, вода и дневник тренировок. Все, ничего лишнего. За десять лет тренировочного стажа я использовал только эти вещи и ничего больше.

Есть люди, которые ошибочно полагают, что от каких-то вещей будет зависеть их результат. Я не думаю, что от аксессуаров можно получить результат. Это только дополнение к вашим тренировкам, но не более. Это просто вещь, и она не поможет человеку сбросить вес, набрать мышечную массу, укрепить связки, улучшить обмен веществ и так далее. Это все маркетинг.

Музыка во время тренировки

Хочу сказать пару слов по поводу музыки. Очень часто можно встретить людей, которые во время тренировки слушают музыку. Я считаю, что слушать музыку во время тренировки не нужно. Все ваше внимание должно уходить на выполнение упражнения (не на музыку, не на других людей, не на разговоры с другом, а только на упражнения). На технику, на счет повторений и подходов, на корректировку техники, если она у вас неправильная, чувствовать, как работают мышцы. Мозговая активность и мышечная взаимосвязаны. Во время выполнения упражнения должны работать не только мышцы, но и мозг. Важно прочувствовать этот момент – как работает мышца, как сокращается. После такой работы мышцы будут расти быстрее. Музыка будет вам в этом только мешать. Вы можете сбиться во время счета, сделать лишнее повторение, лишний подход, взять больше вес. Для натуральных атлетов и атлеток это недопустимо. Если вы решите тренироваться без музыки, то поначалу будет сложно, так как ваш мозг привык слушать музыку, а не работать с мышцами. Он будет вам подавать сигналы, чтобы во время тренировки вы взяли наушники. Ваша задача сделать так, как описано выше.

Я сам долгое время занимался в наушниках и знаю, о чем говорю. Результата не было, мышцы не росли, а все из-за того, что все внимание было направлено на музыку, а не на тренировку. Просто не слушайте музыку во время тренировки, это уже многое решает.

Также очень смешно наблюдать за людьми в наушниках, которые во время упражнения кричат на весь зал. Что они хотят этим сказать? Наверное, произвести на кого-то впечатление.

Про громкую музыку в тренажерных залах

Когда я только начинал заниматься, в моем первом тренажерном зале постоянно играла громкая музыка. Кто-то включал спокойную музыку, радио например, а кто-то для тренировки – тяжелый рок и рэп. Порой после тренировки заходишь в раздевалку и хочешь как можно быстрее собраться и уйти, потому что после прослушивания такой громкой музыки просто болит голова. Потом выходишь на улицу и наслаждаешься тишиной, спокойно идешь, погружившись в свои мысли. Включают ее понятно зачем – чтобы якобы тренировка прошла хорошо, но хорошо она не пройдет. Эффект от громкой музыки на весь зал будет точно такой же, как в наушниках, и не будет самого главного – взаимосвязи мозга с мышцами (мозговая и мышечная активность). А если этой связи нет, то мышцы будут расти медленнее, и все время, проведенное в зале, проходит впустую.

Этот момент, к сожалению, упускают все. Я не знаю, можно ли сейчас в современных фитнес-клубах договориться включать свою музыку во время занятий, но в моем первом зале свою музыку включал почти каждый прохожий. Если одному человеку такая музыка нравится, с чего он взял, что она может нравиться другим? Даже если в фитнес-клубе играет просто громкая музыка – это тоже не всегда нормально, и тренировка пройдет плохо, и голова может заболеть. Тренировка может пройти и хорошо, если вы вообще не будете обращать внимания на музыку, но это сложно. Только представьте, играет громкая музыка, и вы тут же почувствуете прилив сил и хочется уже и вес прибавить, и больше повторений сделать, и больше упражнений, и в этом вся проблема громкой музыки. Получается, вы будете не мышцу качать, а изматывать себя упражнениями, пока не закончатся силы. Подчеркиваю, именно под очень громкую музыку тренироваться сложно. Чтобы вам было понятнее, очень громко – это как на дискотеке. Или как на соревнованиях (кто выступал или выступает, понимает, о чем идет речь, вот, кстати, громкая музыка на соревнованиях очень помогает). Вы пришли в зал, а такое ощущение, будто на дискотеку или соревнования. А вот если музыка легкая и/или тихая, тогда тренировка пройдет нормально.

Про разговоры во время выполнения упражнений

Я постоянно наблюдаю такую картину, что во время выполнения упражнения человек разговаривает со своим товарищем. Он занимается двумя действиями одновременно, например, жмет лежа и разговаривает. В этом случае взаимосвязи мозга с мышцами опять не будет, потому что в первом варианте мозг занят музыкой, а во втором он занят разговором, а не мышцами. Ну, например, ваш знакомый задает вам вопрос, и вы начинаете думать и одновременно жмете штангу, и все мозговые команды пойдут именно на то, как бы лучше ответить. Ваша голова будет занята вопросом, а не мышцами. То есть вы вроде бы на тренировке, а мыслями вы вообще в другом месте. Мозг не может заниматься двумя делами одновременно. Это как есть и худеть, нельзя одновременно есть и худеть.

Происходит эта взаимосвязь следующим образом. Во время поднятия тяжестей мозг дает команду центральной нервной системе, а та в свою очередь дает команды мышцам на их сокращение. Если у вас получится добиться этой взаимосвязи, то вы сразу почувствуете, как у вас работает мышца, как сокращается, как вы дышите, как напряжены все остальные мышцы. Просто полностью сконцентрируетесь на упражнении, и тогда все пойдет нормально

Вывод будет таков: не разговаривайте со своим знакомым во время выполнения упражнения. Это необходимо чтобы:

1. не сбиться в повторениях
2. не сбиться в подходах
3. не сбиться в технике
4. не сбиться в дыхании
5. не сбиться в добавлении веса
6. не нарушить мышечно-мозговую активность
7. это прежде всего ваша безопасность – во время разговора вы можете отвлечься и уронить снаряд на себя, а это травма и запрет на тренировку на очень долгий период

Я не призываю вообще молчать ни в коем случае. Только во время выполнения упражнения разговаривать не рекомендуется, а во время отдыха, конечно же, разговаривайте.

Про технику

Соблюдение техники выполнения упражнения является одним из самых главных пунктов. Именно от того, какая у вас техника, будет зависеть ваш результат. Если техника плохая, результата не будет. И даже могут возникнуть проблемы со здоровьем. Не разучив толком технику, человек, например, жмет лежа 100 кг с прогибом в спине. Изгиб в спине сводит эффект упражнения на нет и плюс ко всему является травмоопасным. Тот же пример можно привести со становой тягой, когда человек с кривой спиной поднимает запределный вес, к которому он не готов, в итоге проблемы со спиной.

В зале вы можете увидеть огромное количество людей, которые жмут с мостом, поднимают на бицепс с читингом – это помощь всего тела с целью поднятия максимального веса, подтягиваются с раскачкой или тянут с кривой спиной. Здесь два типа людей: те люди, которые толком не знают технику и наносят себе вред, либо это выступающие спортсмены по пауэрлифтингу. В пауэрлифтинге разрешены такие ошибки. Потому что в пауэрлифтинге конечной целью является поднятие максимального веса, при этом многие ради этого поднятого веса забывают про свое здоровье. Так вот, а если у вас идеальная техника, результат обеспечен.

У меня был знакомый в тренажерном зале, мы с ним вместе тренировались. Мне было 15 лет, а ему, на минуточку, за 35 лет. На одной тренировке мы с ним выполняли жим лежа. Перед упражнением я как следует разогревал мышцы и наращивал вес постепенно. Потому что конечный результат в фитнесе – это постепенное наращивание весов. Он не разогревался, вес на штангу добавлял не постепенно, а сразу, и на каждой тренировке он прогрессировал. В свои 15 лет на один раз я жал 70 кг с идеальной техникой, а он 150 кг с ужасной техникой и прогибом в спине. Плюс к жиму он еще делал огромное количество изолированных упражнений, в которых нет никакого смысла. Причиной тому была подготовка к соревнованиям. Он готовился к жиму лежа. Ему было все равно на свое здоровье. Помню, он еще шутил надо мной. Говорил с сарказмом: «Давай сотку пожми, а давай на спор, ну ты и слабак». Я просто отшучивался и не поддавался на его провокации. В итоге за неделю до соревнований он сорвал спину. Лечился 6 месяцев, в зал не ходил, на соревнования не поехал. Когда мы с ним встретились, он рассказал мне, что если бы он продолжал тренироваться в таком ритме, то остался бы инвалидом. Он остался с больной спиной, а я здоровый.

Вот к чему приводит плохая техника и слишком частое посещение тренажерного зала. Он хотел все и сразу, а в итоге остался ни с чем. Грамотным решением будет идти к цели постепенно и помнить, что результат сразу не приходит. Вы можете ходить в зал и два раза в неделю, и даже один раз. Но если у вас при этом идеальная техника, вы высыпаетесь, хорошо питаетесь, постепенно прогрессируете, дозируете нагрузку (где-то уменьшили, а где-то прибавили), у вас нет стресса, вы терпеливый/терпеливая, вы тренируетесь в свое удовольствие, тогда все у вас будет нормально.

Отличия соревновательной техники от любительской

Когда я говорю о соревновательной технике, то я имею в виду пауэрлифтинг и его отдельные движения (жим лежа, становая тяга, жим стоя, подъем на бицепс, народный жим и так далее). Соревновательная техника отличается от любительской по всем пунктам. Давайте разберем два вида техники.

1) Начну, пожалуй, с **соревновательной техники**. Здесь допускаются разного рода изгибы и прогибы (что вредно для суставов) для поднятия веса. Здесь не стоит вопрос технически правильно поднять, главное – поднять. Возьмем для примера жим стоя. В соревновательной технике здесь можно отгибаться назад, кисти смотрят наружу (т. е. их можно выворачивать), ноги прямые, руки полностью выпрямлены вверх, подъем веса начинается с груди, во время подъема локти не перпендикулярны полу (т. е. они очень широко)

2) **Любительская техника** подразумевает технически правильное поднятие веса (без вреда для суставов). В любительской технике стоит вопрос именно технически правильно поднять, а не лишь бы (как в соревновательной). Для примера оставим этот же жим стоя. Здесь прогиб в спине запрещен, кисти смотрят прямо (т. е. выворачивать их не нужно), ноги немного согнуты в коленях, вверху руки немного остаются согнуты в локтях, подъем веса начинается от уровня подбородка и опускается тоже до подбородка, во время подъема локти перпендикулярны полу (т. е. они смотрят вперед).

Как видите, ничего сложного. Поначалу вам, возможно, будет многое непонятно и многое будет не получаться. Это абсолютно нормально. Чтобы было понятно, отрабатывайте технику в зале, смотрите на себя в зеркало, попросите кого-нибудь снять вас на видео под разными ракурсами (так вы сразу увидите свои ошибки). Даже изменив только положение кистей, вы сразу же почувствуете, как мышцы стали работать лучше.

ВЫВОД. Если вы не спортсмен/спортсменка, а любитель, то, конечно же, используйте любительскую технику, это в дальнейшем сэкономит ваши суставы.

Почему важно все упражнения выполнять перед зеркалом?

Это необходимо, чтобы следить за техникой выполнения упражнения. К сожалению, не все упражнения получится выполнять перед зеркалом, например, жим лежа, жим лежа в наклоне, жим узким хватом, разного рода тяги верхнего и нижнего блока и тягу Т-грифа тоже не получится выполнять перед зеркалом, но это все зависит от того, как стоят тренажеры и сколько зеркал в зале. Становая тяга, приседания со штангой, подъем на бицепс – вот эти упражнения можно смело выполнять перед зеркалом. Ну а чтобы видеть свою технику со стороны, вы можете попросить своего товарища снять вас на видео под разными углами, вот тогда вы будете видеть свою технику на все 100 %.

Как после болезни войти в тренировочный режим?

Никто из нас не любит болеть. Когда человек болеет, он ничего не хочет делать (есть, ходить куда-то, работать), хочется просто лежать и спать. Это нормальное явление. Организм борется с инфекцией, и поэтому лишняя физическая нагрузка может только ухудшить состояние. Врачи пришли к общему выводу, что во время болезни посещение тренажерного зала строго запрещено. Среди любителей фитнеса есть такое мнение, что во время болезни посещать тренажерный зал можно, но при этом снизив веса и время на тренировку. Такое мнение в корне неверное. Нужно соблюдать постельный режим, пить таблетки и лекарства, пить чай с медом и лимоном, дать возможность организму восстановиться. Но эта неприятная болезнь может очень хорошо повлиять на тренировочный режим. Давайте попробуем разобраться, как войти в тренировочный режим после болезни.

Личный пример: С температурой я пролежал три дня. Я понимал, что тренироваться пока нельзя, и пытался как-то выйти из ситуации. Я просто гулял. Но после 30 минут началось недомогание. То есть организм был до такой степени истощен, что даже после 30 минут ходьбы у меня началось недомогание и хотелось спать. О каких тут нагрузках идет речь? Но температура берет свое. И мне пришлось ждать, пока я полностью не вылечусь.

В итоге через неделю я отлично себя чувствовал и плавно вернулся в тренировочный режим. В первый день тренировки после болезни у меня немного упали результаты в силовых упражнениях. В итоге я снизил нагрузку почти вдвое и плавно наращивал веса. Через две недели все результаты выросли, и я чувствовал себя очень хорошо.

После болезни надо плавно входить в тренировочный режим, где-то уменьшить вес на штанге, сократить количество подходов и повторений, сократить время на тренировку, плавно наращивать веса. Все-таки организм еще не полностью восстановился, и сразу тренироваться два часа смысла нет. Отталкивайтесь от ощущений. Все очень индивидуально. Кто-то может сразу после болезни тренироваться интенсивно и будет чувствовать себя хорошо, а кому-то понадобится время.

Почему не нужно бросать снаряд

За всю мою тренировочную деятельность и годы тренировок я постоянно наблюдаю за тем, как люди бросают снаряд на последнем повторении. Так вот, делать это категорически нельзя, это прямой путь к травме. Во всех упражнениях нужно держать все мышцы в напряжении. Как правило, все те, кто резко бросает снаряд, уже на последнем повторении расслабляются. И именно это расслабление во время подхода может спровоцировать травму. Во-вторых. Мало того что человек бросает снаряд, он еще тратит время на упражнение впустую, потому что мышца не сокращается полностью, т. к. расслабляется внизу, а чтобы мышца сократилась хорошо, нужно все мышцы на протяжении всего подхода держать в напряжении. В-третьих. Когда вы бросаете, страдают ваши суставы. Это равносильно тому, как штангу на грудь уронить, только не так больно будет.

Поэтому, чтобы мышцы сокращались хорошо, на протяжении всего подхода держите мышцы в напряжении, никуда не торопитесь и ничего не бросайте.

Разминка. С чего начинать тренировку?

Очень часто я наблюдаю такую картину, что человек не успел прийти в зал, а уже ложится под штангу весом 90 кг, при этом забыв про разминку. Потом зачем-то идет на тренажеры, далее на дорожку, бегают 1,5 часа. В итоге выжатый как лимон и без результата. А тренировки без предварительной разминки могут закончиться травмами. А нам этого допускать не нужно.

Перед каждой тренировкой обязательно должна быть разминка. Вы должны хорошо вспотеть. Как только вы вспотели, значит, разминка прошла успешно, мышцы разогрелись и готовы к нагрузкам. Разминка должна проходить адекватно, 20–25 минут в спокойном темпе. Разомните все тело, начиная с шеи и заканчивая ногами. Рекомендую такие упражнения как:

- Наклоны головы в стороны
- Вращение локтями
- Вращение руками вперед и назад
- Вращение плечами вперед и назад
- Круговые вращения руками
- Вращение запястьями
- Вращение запястьями руки в замок
- Вращение тазом
- Махи руками в наклоне
- Касание ладонями в пол
- Вращение коленями
- Отжимания
- Приседания
- Бег с высоким подъемом коленей
- Прыжки с разведением рук и ног
- Мельница

Второй вариант разминки – это ходьба на беговой дорожке или легкий бег минут 5–8. Можете поэкспериментировать с разминкой. Или упражнения, или бег.

Сколько времени отдыхать между подходами?

Сколько нужно, столько и отдыхайте. Большинство следуют правилу: 2 минуты и больше нельзя. Но такое мнение неверное. Тем более если вы работаете с хорошими весами, должен быть и хороший отдых. Даже если вы работаете с небольшими весами, отдых также необходим. Я не думаю, что те, кто отдыхает две минуты, правда отдыхают полностью, а всего лишь на 50 %, а может, и того меньше. Потому что где-то в голове сидит такой миф, или взяли ложную информацию в интернете, а там пишут вообще все что угодно. Вот если вы чувствуете, что полностью отдохнули, приступайте к следующему подходу. Отдыхаете столько, сколько нужно. Если вы как следует не отдохнете, то не сможете нормально выполнить следующий подход. Задача отдыха – отдышаться и восстановить силы для следующего подхода. Я отдыхал и мало, и много и пришел к выводу, что долгий отдых (5–10 минут) самый лучший, нежели короткий (2–4 минуты). Попробуйте отдохнуть и так, и так. И вы сразу же почувствуете, что долгий отдых намного лучше и эффективнее.

Варианты восстановления после тренировки

На самом деле не имеет значения, как вы восстанавливаетесь, главное для восстановления – это не давать мышцам нагрузку, даже легкую. Элементарно хорошего сна и прогулки будет достаточно. Вариантов отдыха много.

1) **Сон.** Именно он является главным пунктом в вопросе восстановления. Мышцы восстанавливаются и растут именно во время сна. Чтобы хорошо себя чувствовать, нужно хорошо спать. Перед сном желательно проветрить комнату, чтобы поступил свежий воздух.

2) **Бег.** Бег тоже относится к одному из способов восстановления. Во время бега в организм поступает больше кислорода, кровь по всем мышцам циркулирует быстрее, сердце работает интенсивно.

3) **Прогулка.** Желательно чтобы прогулка проходила в парке, так как там воздух более чистый. Но также можно гулять и по городу.

4) **Сауна.** После посещения сауны вы почувствуете легкость. Сауна аналогична бегу. Здесь тоже в организм поступает больше кислорода, кровь по всем мышцам циркулирует быстрее, сердце работает интенсивно.

5) **Массаж.** Во время массажа мышцы полностью расслаблены, и именно благодаря этому восстановление происходит быстрее.

6) **Хорошее питание.** От питания зависит, восстановились ли мышцы или нет. Чтобы залечить поврежденные ткани, организму нужна еда. Хорошо питаетесь – хорошо восстанавливаетесь, плохо питаетесь – плохо восстанавливаетесь.

Бег в бодибилдинге

Очень часто можно услышать такое мнение, что при беге уходят мышцы, поэтому бегать нельзя. Это утверждение не совсем верное.

Мышцы могут уйти, только если вы будете бегать каждый день по два часа. Экстремально уйдет и жир, и все мышцы. Для примера можно посмотреть на марафонцев и бегунов, они очень худые. Но наша задача не такая, как у марафонцев. Бег можно использовать в своих тренировках хотя бы ради разнообразия и восстановления после силовых тренировок.

Бег – это самый доступный вид спорта, а главное, бесплатный. Во время бега улучшается обмен веществ, восстановление после силовой тренировки идет быстрее, тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная система, благодаря этому вы становитесь выносливее, после пробежки вы ощущаете прилив сил и хорошее настроение.

Бегать сразу после силовой тренировки не стоит. Потому что тренировки нужно разделять на силовые и на выносливые. Например, в один день у вас силовая работа, а через три дня бег. Понимаете? После основной тренировки, которая прошла два часа, сразу идти на беговую дорожку нет смысла. Это только так кажется, что легко. В результате такой тренировки вы можете получить перетренированность. Все нужно делать правильно и грамотно.

Бегать можно в меру (не по два часа). И никуда ваши мышцы не уйдут.

Ну а в целом, если вам не хочется бегать, тогда и не надо себя заставлять. А если хочется, на здоровье. Бегать с музыкой можно. Здесь не происходит взаимосвязи мозга с мышцами, тут не стоит задача качать мышцу. Задача пробежать, и музыка поможет вам пробежать больше дистанцию.

Что выбрать – многосуставные упражнения или изолированные? От каких есть результат?

Знаете, я считаю, что изолированные упражнения – это проблема современного фитнеса. Тысячи людей по всему миру не осознают, что тренируются неправильно. Виной тому известные бодибилдеры, которые употребляют стероиды. Во всех своих интервью они говорят, что их мышцы – это залог упорной работы в зале, целеустремленности, дисциплины. Ходите в зал каждый день, тренируйтесь по 5 часов по сплит-схемам и изолированным упражнениям, и будет вам счастье, говорят нам спортсмены, которые употребляют стероиды. И люди верят им. Верят на слово, особенно если это чей-то кумир. Как размышляют многие: «ага, он качок, она фитнес-бикини, у них огромные мышцы и рельефность, очевидно, говорят они правильные вещи, буду тренироваться по их методике и стану как он/она и даже лучше». Знаете, на планете очень много целеустремленных ребят, и если бы конечный результат в фитнесе зависел только от целеустремленности и упорной работы в зале, каждый прохожий сейчас был бы качком. На практике все с точностью да наоборот.

В зал я начал ходить с 12 лет. У меня не было грамотного тренера, и я, как большинство новичков в зале, который не знает абсолютно ничего, начинал копировать готовые программы тренировок. Состояли они из изолированных упражнений, сплит-схем, программ без отдыха, программ без отдыха во время упражнений и так далее. Я копировал все чемпионские методики тренировок питания и восстановления. Только их программы мне не помогли никак. Из-за этих методик я не сдвинулся ни на шаг, а топтался на месте. Потом все это привело к тому, что у меня стали появляться небольшие боли в области суставов (локти, колени, спина). Мне это очень не понравилось, и я стал искать новую методику тренировок. В итоге в 17 лет я понял, что тренировался неправильно. 5 лет я потратил впустую. Все из-за готовых программ и неправильного тренинга. Поэтому я обращаюсь ко всем новичкам и даже опытным атлетам в зале. Чтобы не потратить время впустую и не нажать себе травм, поймите, что вы тренируетесь неправильно. Неужели вас не смущает, что вы ходите в зал который год, а ваш бицепс, трицепс, грудь не увеличились в размере? Самое главное, понять, что вы занимаетесь по неправильной схеме и ее нужно менять.

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.