# 200 ПРИСЕДАНИЙ -

## ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ



А. Вдруг

Александр Вдруг

# 200 приседаний - здоровье и молодость

«Автор»
2026

**Вдруг А.**

200 приседаний - здоровье и молодость / А. Вдруг — «Автор», 2026

Что делать, когда погода мешает бегать или кататься на велосипеде? Автор делится личным опытом домашних тренировок с приседаниями.Александр Вдруг рассказывает, как пришёл к упражнению, какие особенности заметил на практике и почему заинтересовался этим способом поддерживать активность.Книга адресована любителям спорта и тем, кто ищет доступные способы больше двигаться. Число приседаний отражает опыт автора, а не универсальную норму нагрузки. Могут иметься противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Вдруг А., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Предисловие 5
1. Почему 200 приседаний и как их делать? 6
2. Польза приседаний для здоровья и психики простыми словами 7
2.1. Улучшение эмоционального состояния 8
2.2. Уменьшение уровня стресса 9
2.3. Укрепление мышечной массы 11
2.4. Увеличение физической силы 12
2.5. Похудение и снижение лишнего веса 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

# Александр Вдруг
# 200 приседаний - здоровье и молодость

## Предисловие

Бывает так, что невозможно заниматься бегом или велосипедом – пожалуй самыми полезными вещами для здоровья и снятия стресса. Например, на улице минус 30 градусов, или ливень. Тогда на замену им приходят 200 приседаний.

На эту тему сказано много, и вопрос рассмотрен профессионалами с разных сторон. А я расскажу обо всём со своей колокольни обычного гражданина средних лет, неожиданно взявшегося за здоровый образ жизни.

Испытав 200 приседаний и узнав кучу тонкостей этого дела, я решил поделиться с вами этой информацией, проверенной на своей пятой точке по полной программе. Изложение будет ненаучным и немного эмоциональным, потому что я полюбил приседания. Я надеюсь, эта книга поможет вам добиться лучших результатов для здоровья и поможет ориентироваться на бытовом уровне во всех важных моментах получения пользы от приседаний.

Итак, к сути.

# 1. Почему 200 приседаний и как их делать?

Почему речь о 200 приседаниях? По моему мнению для многих и это количество – тяжеленный труд, а для тех, кто в хорошей физической форме это и не много и не мало – а самое то.

200 приседаний – это 200 приседаний подряд, полностью до самого низа. Во время приседаний можно делать перерывы, но только краткосрочные для того, чтобы прийти в себя.

Если у вас проблемы с координацией движений или боли в ногах – обопритесь обо что-нибудь подходящее или держитесь руками, например за предметы мебели, подоконники или двери.

Если вы не можете сразу делать 200 приседаний – а скорее всего так и есть, делайте сколько сможете, постепенно увеличивая нагрузку до максимального количества – 200.

Не переусердствуйте, ориентируйтесь на свои ощущения, ибо даже после 50 приседаний с непривычки у вас потом будут болеть мышцы ног, и также может начаться головокружений.

Перед началом приседаний постарайтесь снять с себя всю лишнюю одежду, особенно с верхней половины, потому что вам станет очень жарко – а чем жарче, тем труднее будет двигаться в одежде, и тем больше пота будет выделяться и впитываться в одежду.

# 2. Польза приседаний для здоровья и психики простыми словами

200 приседаний – это 200 приседаний подряд, полностью до самого низа. Во время приседаний можно делать перерывы, но только краткосрочные для того, чтобы прийти в себя. Если вы не можете сразу делать 200 приседаний, делайте сколько сможете, постепенно увеличивая нагрузку до максимального количества – 200.

200 приседаний решают ряд важных вопросов, связанных с самочувствием и жизнью человека:

1. Улучшение эмоционального состояния;
2. Уменьшение уровня стресса;
3. Укрепление мышечной массы;
4. Увеличение физической силы;
5. Похудение и снижение лишнего веса;
6. Повышение выносливости;
7. Перенастройка мышечного корсета;
8. Избавление от мышечных спазмов и болей в теле;
9. Гибкое, пластичное тело;
10. Рост силы воли;
11. Рост уверенности в собственных силах;
12. Рост мотивации достигать новые вершины, преодолевать любые сложности и сложившиеся в голове стереотипы о своих способностях;
13. Улучшение внешнего вида, привлекательности;
14. Рост самооценки .

Рассмотрим всё это по порядку и более подробно.

## 2.1. Улучшение эмоционального состояния

Настроение человека определяет все аспекты его поведения и влияет на все стороны его жизни. Поэтому невозможно недооценивать возможность влияния на собственное настроение и контроля над ним. Но контролировать его сложно – от слишком многих факторов оно зависит, а бывает ведь и просто жил себе человек, да чего-то приуныл, хотя вроде настроение хорошее было, и никто никаких гадостей не делал ему. Поэтому эмоции и настроение – вещь едва уловимая, на них нужно воздействовать комплексно, включая косвенные методы, но системно. Это как пробуждать и привлекать внимание к чему-то приятному периодически.

Вообще людям свойственна одна вещь – “залипать”, ну или получать удовольствие от освобождения головы от лишних дурацких мыслей, чему способствует совершение повторяющихся монотонных действий, что в какой-то мере схоже с медитацией, тольк в движении.

200 приседаний – отлично выполняют эту функцию, они одновременно расслабляют, убирают из головы ненужные мысли, «захватывают дух», причём это один из самых доступных способов из всех существующих.

Когда вы приседаете – вы получаете самое естественное счастье, то, которое испытывали в детстве.

Привнесите разнообразие в свою жизнь виде приседаний.

Добавляя понемногу счастье в свою жизнь и освобождаясь от дурных и скучных мыслей, ощущая приятные чувства от приседаний, вы перенастраиваете и улучшаете всё своё эмоциональное состояние. Чувство тяжести от повседневной рутины растворяется, становится легче дышать в прямом смысле слова, и эта лёгкость будет сопровождать вас всё больше и больше. Каждое занятие— это как новая порция счастья, удовольствия и отличных эмоций. А хорошее эмоциональное состояние – это уже совершенно другая жизнь, наполненная желаниями её прожить так, чтобы не было больно за бесцельно прожитое время.

## 2.2. Уменьшение уровня стресса

Люди проводят свою жизнь в однотипных офисных клетках или в квартирах, в одинаковых ситуациях, занимаются нелюбимыми и ненавистными делами, видят каждый день одно и то же, одних и тех же людей – это скука и депрессия, и это мало способствует поднятию настроения.

Кроме того, в жизни случаются и всевозможные форс-мажорные ситуации, срочные дела, пустая суета, необходимость что-то кому-то доказывать, дурацкие регламенты и законы, бьющие по вашей психике. Их десятки и сотни.

А есть еще и множество неблагоприятных факторов окружающей среды, которые подвергают вас всесторонней бомбардировке, и вы ни укрыться от них, ни побороть их не в состоянии: экология, шумы и вибрации производственного характера, городской шум и шум от соседей, лишние люди в вашем окружении, отсутствие свободного пространства, неблагоприятный климат.

И всё описанное является источниками стресса, который копится у вас где-то внутри – что-то в голове, а что-то через психосоматику проникает уже и в тело, вызывая отклонения в состоянии здоровья, нарушая обмен веществ, вызывая мышечные спазмы и вообще приводя к самым тёмным мыслям и даже к антисоциальному поведению.

Кругом один Стресс, Стресс, Стресс!

А ваше уставшее внимание просит чего-то другого, просит возможности дышать.

200 приседаний – идеальное средство борьбы со стрессом. Причём как в голове, так и в теле. Польза приседаний для физиологии будет рассмотрена далее, в других разделах, а здесь я просто отмечу неоценимую пользу приседаний для психики.

Когда вы приседаете, совершаете монотонные действия – это отключает в хорошем смысле слова ваш мозг, уводит внимание со всех описанных выше проблем в нейтральный мир без всяких обязательств и суеты, оставляя всё позади. Всё дурное начинает вытесняться из вашей головы необходимостью действовать физически и сосредоточением на себе.

Монотонные физические нагрузки приведут к тому, что вы начнёте забывать причины вашего стресса и прочие неприятности.

Более того, между приседаниями имеется и обратная взаимозависимость – вам тем легче приседать, чем меньше вы пускаете в свою голову дурные мысли. Если во время приседаний вы начнёте вспоминать какие-нибудь неприятности, работу, обязанности, невыполненные дела – всё это мгновенно будет сбивать вас с ритма, надевать на вас «свинцовый жилет проблем», от которого вы будете терять силы и способность приседать. Поэтому приседания учат вас контролировать мысли и повышают самоконтроль, усиливают вашу психику и способность противостоять трудностям.

Реально – начал приседания, забылся уже через несколько минут. С проблемами вы потом разберётесь. Для начала же важно остановить сам стресс, успокоить мозг для того, чтобы он смог начать решать проблемы, а не находился всё время в состоянии паники или депрессии.

Состояние стресса опасно еще и тем, что люди, погружаясь в него, сами этого могут не замечать. Они спустя время уже начинают ощущать его последствия в виде ухудшения состояния как здоровья, так и дел, не понимая причин своей слабости решить все навалившиеся проблемы. Только своевременное выявление стресса позволяет свести к минимуму его последствия максимально эффективно, а понимание того, что стресс вас всё-таки захватил – это способность избавиться и от него, и от его последствий, если ранняя стадия выявления была пропущена.

Приседания же являются отличным профилактическим средством против проникновения стресса в ваш мозг как на ранних стадиях, так и для устранения его последствий и причин, когда состояние стресса принимает достаточно тяжёлые формы.

С помощью 200 приседаний вы имеете возможность воздействовать на обе формы стресса: на физический и на эмоциональный стресс; а 10-20 минут заменят вам пару часов отдыха на диване с гораздо большей пользой для здоровья.

## 2.3. Укрепление мышечной массы

Укрепление мышечной массы – действительно важный вопрос. Каждый раз, когда вы занимаетесь приседаниями, работают практически все группы мышц: шея, спина, поясница, руки, ноги, внутренние органы. Икры работают как насос, сначала принимая кровь, и затем выбрасывая её вверх, усиливая циркуляцию крови в теле. А уж про сердце и говорить не стоит. Пот хлещет ручьём, тело избавляется от мусора во всех своих клетках.

Все мышцы участвуют в поддержании равновесия тела, ногами вы отталкиваете Землю, чтобы двигаться, мышцы спины удерживают туловище в вертикальном положении, точнее в положении под наклоном примерно в 80–85 градусов, руки помогают балансировать тело, усиливать инерцию, передаваемую ногами телу, и при этом все мышцы принимают на себя нагрузку. В общем, все мышцы тела постоянно совершают макро и микродвижения, чтобы вы могли приседать и поддерживать устойчивость.

Движение. Движение. Движение. Это постоянный и бесконечный процесс, к которому вас принуждают 200 приседаний. Поэтому они очень эффективны для поддержания здоровья!

Замечать прогресс в виде увеличения мышечной силы вы сможете практически каждый день, когда приседая одно и то же количество раз, вам всё легче и легче будет это делать. То, что еще вчера у вас не получалось, станет совершать проще и проще. Вопросы прогресса от занятий приседаниями мы рассмотрим отдельно в конце книги.

Кроме всего прочего, идёт приличная нагрузка на главную мышцу – на сердце.

Лёгкие, конечно, не мышцы, но и их стоит упомянуть – стимулирование усиленной работы лёгких является еще одним важным и полезным моментом, особенно если дышать чистым незагазованным и не пыльным воздухом. По мере занятий день ото дня вам будет проще дышать при выполнении повышенных нагрузок, а также вы заметите, насколько снизится одышка и усилится возможность держать ровное дыхание длительное время при совершении движений, да и в быту – при подъёме по лестницам, вы начнете обгонять всех, кто не занимается приседаниями.

Однажды загонял себя до лёгких коликов в сердце, потерпел, понаблюдал, вроде прошло. Это заставляет задуматься о том, что дряхлое тело нам ни к чему – надо продолжать делать усилия. Так был достигнут определённый барьер, который я буду стараться превзойти, улучшая темп, усиливая ноги, тренируя выносливость, планируя потребление воды, а также планируя интервалы времени для отдыха.

## 2.4. Увеличение физической силы

Многие хотят стать сильнее – 200 приседаний дают такую возможность безусловно.

Как следствие прокачки мышечной массы после физических нагрузок начинает расти и физическая сила. В случае с приседаниями есть своя специфика. Наиболее сильными становятся, конечно, мышцы ног, потому что выполняют основную работу. Прокачивается пятая точка. Добавку силы здесь вы сможете заметить, когда увеличится скорость и количество приседаний и, безусловно вы почувствуете прилив сил в ногах при подъёме в горки – это мероприятие вам станет выполнять намного проще.

200 приседаний – это сильнейшая нагрузка на ноги, я бы сказал, катастрофическая. Но я к моменту занятий приседаниями уже активно занимался бегом на большие дистанции, в среднем на 10 – 15 километров. Ноги болели адски. Зато теперь они способны на намного большие вещи, чем в начале, когда я не мог осилить и одного километра.

А вам я советую увеличивать нагрузки, основываясь на личных ощущениях, потому что организм у всех разный, а у кого-то могут быть проблемы с ортопедией или ещё с чем-либо – вероятно, они сначала резко усилятся. Боли в ногах, в частности, проходят очень долго. Но боль – это не навсегда, она отступит, если не сдаваться, делать массаж.

Руки заняты при приседаниях как правило для поддержки положения тела и ритма, но при этом у них не особо работают бицепсы в эти моменты, и это не даёт больших усилий, поэтому накачать руки приседаниями – практически нереально, если это не приседания со штангой, являющийся, пожалуй, одним из самых крутых видов физических нагрузок. Если хотите подкачать руки и выглядеть более гармонично и пропорционально – всё же займитесь подтягиваниями или гантелями.

Сразу отмечу один момент: сила и выносливость напрямую зависят от того, какие мысли у вас в голове. Если допустите жалость к себе или нагрузите себя неприятными воспоминаниями о чём угодно, или начнёте «оценивать сложность предстоящей задачи» или прикидывать, сколько там еще раз осталось присесть – сразу начинаете слабеть. Всё сразу становится каким-то тяжёлым… Контролируйте мысли. Во время занятий вы поймёте, насколько это важно и как это работает. Обретёте полезнейший навык управления собой и своими силами.

## 2.5. Похудение и снижение лишнего веса

Думаю, это наиболее интересный пункт для большинства, ведь все хотят хорошо выглядеть и ассоциируют красоту с отсутствием жировых отложений. Не безосновательно. И 200 приседаний в этом вопросе – помощник, входящий в тройку, наряду с бегом, интенсивной ездой на велосипеде и бегом на лыжах.

У меня есть личный опыт или история ожирения и похудения, которой я могу поделиться с вами от первого лица.

# 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.