200 ПРИСЕДАНИЙ -

ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ



А. Вдруг

Александр Вдруг

200 приседаний - здоровье и молодость

https://litres.ru/73415841
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие 4
1. Почему 200 приседаний и как их делать? 5
2. Польза приседаний для здоровья и психики простыми словами 7
2.1. Улучшение эмоционального состояния 9
2.2. Уменьшение уровня стресса 11
2.3. Укрепление мышечной массы 14
2.4. Увеличение физической силы 16
2.5. Похудение и снижение лишнего веса 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

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 дви-

гаться 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.