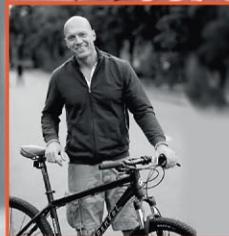
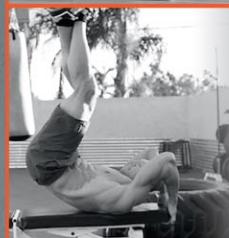
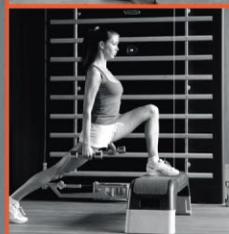
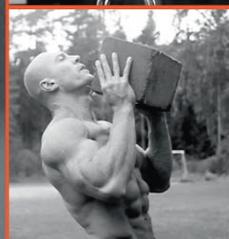


ДЕНИС СЕМЕНИХИН



- 30 рецептов фитнес-блюдов
- 37 упражнений для женщин
- 12 программ тренировок
- 25 лучших упражнений для мужчин

БОНУС
DVD



ФИТНЕС

Тиг по жизни

НОВОЕ ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ

8 постулатов фитнеса

Вес тела остаётся постоянным, если организм человека находится в состоянии энергетического равновесия, то есть количество поступающей энергии равно количеству расходуемой.

Для изменения веса тела нужно сдвинуть энергетическое равновесие. Для снижения веса значительно лучше увеличить расход энергии, чем сократить количество питания. Двигайтесь больше.

Не допускайте обезвоживания организма. Помните, что быстрое течение обменных процессов зависит от достаточного количества воды в организме. Ваша средняя потребность в воде в сутки — 1 литр на каждые 30 кг веса. В жаркую погоду потребность значительно возрастает.

Помните, что только силовые (анаэробные) нагрузки ускоряют базовый обмен веществ (расход энергии в состоянии покоя). Чем более тренированы ваши мышцы, тем больше энергии сжигает ваш организм даже во сне.

Главный ключ к успеху в достижении отличной формы — постоянство тренировок. Не столь важно заниматься героически сегодня, а через неделю не хотеть даже думать о лишнем движении. Лучше делать немного, но регулярно и с удовольствием, сделав это частью вашей жизни навсегда.

Частые небольшие приёмы пищи помогают поддерживать скорость обмена веществ в течение дня, то есть одно и то же количество пищи за день совершенно по-разному скажется на вашем теле, если вы едите 2 раза в день или 5 раз в день. Чем на большее количество приёмов пищи вы разобьёте, тем лучше.

Тренировки — это не только то, что вы делаете в спорт-клубе или дома, выполняя всю программу по пунктам.

Желание двигаться должно оставаться с вами всё время. Потянуть мышцы после долгого сидения, лишний раз пройтись по лестнице. Отличная погода за окном — можете на велике или роликах прокатиться. Зачем лежать на солнце на курорте, может, лучше освоить какой-то новый вид активных игр? Поначалу, может, и не привычное мышление, но потом вы уже не сможете жить без этого.

Это и есть активный образ жизни.

Энергия, поступившая с пищей, должна быть израсходована. Когда я вижу людей в ресторанах вечером, я точно знаю, что они не собираются на 10-километровую пробежку после ужина в 1000–1500 ккал.

А у многих это происходит почти ежедневно. Всё, что вы съедите на ужин и не сожжёте в активности, будет отложено в подкожные жировые депо. Интересно, а что если около каждого блюда в меню написать количество километров, которые нужно пробежать, чтобы сжечь его? Например, «спагетти карбонара» — 7 км»...

Денис СЕМЕНИХИН

ФИТНЕС

ГИД ПО ЖИЗНИ



Москва
АСТ

УДК 615.8
ББК 51.204.0
С30

Дизайн, пре-пресс: Ольга Жиган,
Валерий Малинин.

Фотографии: Виктория Юшкевич,
Александр Мальгаждаров,
Светлана Чудинова,
Олег Граждан,
Никита Никитин.

С30 Семенихин, Денис
Фитнес. Гид по жизни / Денис Семенихин. – Москва: АСТ, 2014. – 288 с.:
ил. – (Звезда YouTube).

ISBN 978-5-17-082496-0

Книга Дениса Семенихина «Фитнес. Гид по жизни» — это свод основных правил построения и поддержания идеальной физической формы. Всё, что нужно знать об упражнениях, питании, мотивации и изменении своих жизненных привычек, содержится в этой книге.

Книга для широкого круга читателей любого уровня подготовленности.

УДК 615.8
ББК 51.204.0

ISBN978-5-17-082496-0

© Семенихин Д.
© ООО «Издательство АСТ»

*Эта книга посвящается самой удивительной женщине на свете —
моей бабушке, Любви Николаевне Семенихиной. А также моим
замечательным родителям. Спасибо вам!*



Фото: А. Мальгаждаров

содержание

предисловие	6
фитнес в моей жизни	8
постановка целей	34
Измерения	36
Вес тела	36
Процентный состав тела	36
Темпы снижения веса	37
Схема снижения веса	40
Увеличение мышечной массы	40
питание	42
Компоненты пищи	44
Белки	44
Углеводы	45
Жиры	47
Вода	48
Гидратация во время тренировок	49
Минералы и витамины	51
Обмен веществ	52
Что влияет на обмен веществ	52
Влияние тренировок на обмен веществ	53
Влияние питания на обмен веществ	54
Энергетическое равновесие	56
Расчёт энергетических потребностей организма	58
Как оптимально сочетать тренировки с питанием	59
Снижение и набор веса	60
Дальнейшие шаги	61
Отдельные советы по питанию	63
Правильные привычки организма	64
Пищевые добавки	64
тренировки	66
Сколько времени нужно уделять тренировкам	68
Заниматься дома или в фитнес-клубе	70
Различия между тренировками мужчин и женщин	71
Тренажёры или свободные веса	72
Важнейшие принципы: прогрессия и вариация	74
Круговая тренировка	75
Как часто нужно менять программу тренировок	75
Дыхание	76
Кардиотренировки	76
Кардиомониторы	77
Зоны пульса	78
Построение кардиотренировки	79

содержание

мои упражнения	82
Плечи	84
Грудные мышцы	88
Мышцы спины	100
Мышцы ног	108
Мышцы рук	116
Мышцы пресса	130
Дополнительные упражнения — функциональные	134
упражнения для женщин	140
Ноги	142
Спина	156
Грудь	168
Плечи	180
Трицепсы	192
Бицепсы	200
Пресс	206
программы тренировок для женщин	216
TOTAL BEGINNER	218
BASIC ALL-AROUND	219
DEFINITION	220
HIGH INTENSITY (superset)	221
LOWER BODY FAT BURNER	222
MUSCULAR UPPER BODY	223
CORE MUSCLES	224
мои программы	226
Регулярная тренировка на проработку I (кроме рук)	228
Регулярная тренировка на проработку II (кроме ног)	229
Регулярная тренировка на проработку III (акцент на руки и плечи)	230
Тренировка на поддержание/увеличение мышечной массы	231
Тренировка на улице	232
рецепты не просто вкусных, но и полезных блюд	234
Завтраки, десерты	238
Салаты, супы	249
Рис, паста, рисовая лапша	261
Птица и мясо	269
Рыба и морепродукты	279
послесловие	282
приложения	284
Питательная ценность продуктов	284
8 заповедей фитнеса	





С о времени выхода моей первой книги «Фитнес — это легко!» прошло семь лет. За это время я получил от читателей огромное количество комментариев и пожеланий относительно того, что в первой книге понравилось и чего не хватило.

Да и у меня за это время в чём-то изменилось восприятие тренировок. Я очень много путешествовал, был значительно меньше привязан к конкретному месту. Мои тренировки и само отношение в занятиях стали более разнообразными и прикладными.

В результате я понял, что к теме нужно вернуться и значительно расширить её. Во-первых, мне хотелось рассказать о многом, чего я не коснулся в первой книге. Во-вторых, несколько глав из первой книги я решил переработать и дополнить.

предисловие

В-третьих, я понял, что тему питания нужно осветить в максимально практическом ключе, и в этой книге вы увидите 30 рецептов вкусных блюд, где уже посчитаны все питательные элементы и калорийность. С их помощью вы сможете легко регулировать количество белков, углеводов и жиров в рационе, при этом питаясь реально вкусно.

Также в этой книге я даю в общей сложности 12 новых программ тренировок. Эти программы состоят только из упражнений, вообще не требующих применения тренажёров. Я показал все упражнения, которые использую сам в своих тренировках в данный момент, с комментариями о том, почему я выбираю именно эти упражнения, и каким целям они служат.

Специально для женщин был разработан раздел, где используется тот же принцип. Показаны упражнения, для выполнения которых не нужны тренажёры, а нужны только две гантели, мяч и скамья. Именно из этих упражнений составлены программы тренировок, позволяющие добиться различных целей.

Книга «Фитнес. Гид по жизни» не является продолжением первой книги. Эта книга более полный и расширенный вариант с добавленными новыми разделами и с несколько иным подходом к тренировкам, позволяющим вам быть менее зависимыми от внешних условий. Иными словами, не столь важно, читали вы первую книгу или нет, в этой книге вам дано всё, чтобы полностью создать для себя представление о том, как правильно тренироваться, как мотивировать себя, как правильно ставить цели, как правильно питаться и понимать, почему организм работает и «думает» именно так.

По-прежнему все абсолютно уверены, что решение вести «активный образ жизни» или заниматься фитнесом означает полный пересмотр всех своих привычек и ритма жизни. А для любого человека — это автоматически *стресс*. Что, в свою очередь, подсознательно значит — *избегать всеми возможными способами*.

Если вы недовольны своей физической формой, то наверняка смотрите на тренированных и спортивных людей, например, на телеэкранах или в фильмах, как на некий продукт совершенно иных условий жизни или совершенно особой генетики. Более того, *всегда* предполагается, что такие люди большую часть свободного времени проводят в спортзалах.

Поверьте мне, я это слышу всю свою сознательную жизнь и в свой адрес, и клянусь вам, что это полнейшее заблуждение! Ничто не отличает «этих людей» от вас, кроме нескольких простых привычек, которые не так трудно внести в свою жизнь по собственному выбору.

фитнес в моей жизни



Современное общество по-прежнему живёт парадоксами. Один из них: при такой активной пропаганде «здорового образа жизни» — столь невероятное количество не очень здоровых людей вокруг. Я имею в виду тех, кто и выглядит не очень здорово, и чувствует себя не очень здорово. Я говорю о людях, растерявших по дороге жизненные силы и блеск в глазах, ссутулившихся и располневших, часто апатичных и безразличных к картине собственной жизни.

Но я, конечно, ни в коем случае не собираюсь критиковать их за внешний вид и такую жизненную позицию. Ну конечно, это же невежливо. Да и к тому же, мало ли у кого какие причины. Да?

Было бы *ДА*, если бы в разных странах я не видел людей, уплетающих гамбургеры за обе щеки, и не видел растущие как грибы повсюду точки фаст-фуда с постоянными очередями...

Было бы *ДА*, если бы в вечернее время в любом крупном городе на нашей планете все места с вкусной кухней не были забиты до предела.

Было бы *ДА*, если бы я не знал, насколько многие из нас любят вкусно и обильно поужинать в семейном кругу или с близкими людьми после очередного тяжёлого и нервного дня...

А ведь при этом все говорят себе: «Эх, как бы хотелось привести себя в форму, вернуться к весу, который был... ну, в студенческие годы... выглядеть так-то и так-то... Я знаю, что вы часто говорите себе — ну, всё, пора *заняться собой*, как же вырос живот, мышцы обмякли, кожа обвисла, тяжело подниматься по лестнице и т.д. И мне интересно, как давно вы ведёте подобный диалог с собой? Последний год? Или два? Или пять?

И хочется понять, что постоянно останавливает вас, *что* мешает вам?

Ответ найти не просто. Поначалу я наивно думал, что всё это происходит потому, что спорт-клубов маловато и далеко до них ехать, да и стоят дорого. Действительно, в нашей стране пока плохо развита сеть доступных по цене спорт-клубов или фитнес-центров, и не каждый может себе позволить заниматься в оборудованном зале. Но на самом деле причина-то не в этом.

Причина по большому счёту одна: опасение, причём подсознательное и иллюзорное, что придётся сделать жизнь неудобной и некомфортной. Ощущение, что придётся изменить многие привычки, а на это нет ни эмоциональных сил, ни времени.

Но кто сказал, что взявшись за всё это, нужно перестать быть нормальными людьми? Нам ведь всегда хочется что-нибудь нарушить. Нарушайте спокойно.

Я всю свою сознательную жизнь живу «в тренировках», и за это время понял наверняка, что некоторые вещи поддаются естественному изменению, а какие-то навсегда остаются в человеческой природе. Это касается каждого из нас. И это ни в коей мере не мешает достигать отличной формы и держать её, оставаясь человеком, который не живёт постоянно с «напряжённой силой воли», а живёт ради удовольствия.

Собственно об этом я и собираюсь рассказать дальше. Но для начала давайте разберёмся в некоторых основных фактах о нас, людях.

Существует множество философских учений и систем знания, как древних, так и более современных. Они различны с точки зрения предлагаемых методов и путей развития человека. Но в своих основах они схожи между собой, так как эти основы очевидны.

Мышление. Очевидной является способность человека думать, анализировать, накапливать знания и опыт, систематизировать всё это, создавая понятия, выводя законы, постепенно создавая области и сферы научного, теоретического и практического знания. Самое интересное, что нам, людям, сложно существовать *без этого*. То есть без *мышления*. Постоянно нужен интеллектуальный вызов, постоянно нужна задача.

Эмоции. Столь же бесспорной является способность человека эмоционально чувствовать, необъяснимым образом остро воспринимать окружающий мир, чувствуя счастье, радость, сочувствие, разочарование и бесконечное количество других красочных эмоций. В этой сфере человек издревле старался разобраться, по сей день безрезультатно. Об этом можно спорить, но все согласятся с тем, что *душа* постоянно требует раздражителей. То есть, как принято говорить, «душа обязана трудиться», и даже более того — душа постоянно требует нагрузки, желая ощущать больше, чувствовать острее, воспринимать ярче...

Физическое тело. Очевидным также является наличие у человека физического тела, существующего по неким законам. Попытками определить эти законы человек занимался в течение всей истории своего существования. Как ни странно, и в этой области мы продвинулись лишь немного. По-прежнему не побеждены многочисленные болезни и недуги, от которых страдает всё человечество, от младенцев до стариков.

В сфере физического тела также давно была замечена некая двойственность. Эта двойственность нашла отражение как в медицине, так и в древних системах философского знания.

Одна сторона: огромное количество физических процессов в человеческом теле протекает без нашего осознания, то есть мы рождены с этими, если так можно выразиться, способностями. Это и сердцебиение, и дыхание, и процессы регенерации тканей, заживление ран, восстановление травмированных тканей, сон, многочисленные процессы внутренней регуляции и адаптации организма...

Другая сторона: бесконечное количество физических действий, которые мы осваиваем в течение жизни, без которых не смогли бы выжить в этом мире. Начиная хотя бы с умения ходить. А также миллионы других сложнейших действий, которые «записываются» в системах нашего тела.

Первая сторона — инстинктивная — остаётся в значительной степени непознанной, удивительной и непостижимой. Вторая сторона — физические действия — познана в значительной степени и, что самое важное, мощно воздействует на первую.

Наше физическое тело нуждается и хочет нагрузки не меньше, чем наша душа и наш разум. А в силу того, что именно тело является носителем в буквальном смысле слова способности думать и чувствовать и является условием самой жизни в этом мире, то именно *сохранность* физического тела и *потребность* уберечь его от лишнего износа и были постоянными стремлениями человека во все времена.

И эти стремления увенчались успехом!

Мы, как человечество, по крайней мере жители больших городов, наконец-то достигли *такого* уровня физического комфорта, что можем уже почти не двигаться!

Представляете, если бы цивилизованное человечество столь же активно и так долго стремилось, например, *не думать совсем*. А всё мышление, любое мышление, досталось бы внешним устройствам. Или столь же долго стремились не чувствовать ничего совсем...

ФИТНЕС В МОЕЙ ЖИЗНИ

Вот в таком плачевно-пассивном состоянии оказалось физическое тело человечества. Совершенно неудивительно, что лишь в последние 100 лет стали появляться на планете специальные места для «искусственного стимулирования физического тела». Эти «места» постепенно доросли до современных фитнес-клубов широкого пользования.

В одном голливудском фантастическом фильме есть эпизод: человек переносится из прошлого (где-то лет 200 назад) в наши дни и вдруг видит бегущую в парке семейную пару. Он спрашивает от кого убегают или за кем гонятся эти люди. А ему отвечают: «...нет, это они бегут для удовольствия!» В ответ на это гость из прошлого начинает истерически смеяться...

Действительно, когда жизнь людей была физически тяжела, невероятной бы показалась даже сама идея подвергнуть тело нагрузке без необходимости. Человек *всегда* стремился к уменьшению физической нагрузки.

И постепенно мы оказались в забавном положении, так как поняли, что существующее таким образом тело становится совершенно непригодным для нормальной, интересной, а главное, *приятной* жизни. Малоактивное тело лишено жизненной энергии, оно, как потухший костёр, — негде взять энергию для неожиданного рывка к приключениям или даже к преодолению неизбежных стрессовых ситуаций. Мы ведь всем своим существом находимся в энергетической зависимости у собственного тела.

Стоит телу заболеть, и всему нашему хвалёному «позитивному мышлению» приходит конец. Стоит просто не выспаться — и мы уже не способны радоваться жизни.

Так что же всё-таки пугает в физической нагрузке, в тренировках? Может быть, дело в тех самых специальных местах, в этих самых фитнес-центрах? Может быть, это они отталкивают вас?

Или вы просто не знаете, что и как нужно там делать и не верите, что вам кто-то искренне готов помочь?

Или дело всё в том же древнейшем стремлении к минимизации износа собственного тела, то есть к постоянному покою?

Так много преград, но все они — полная ерунда!

Не нужно вам «*начинать новую жизнь*», как все призывают, в том числе и я, в своей первой книге. Само это понятие «*новая жизнь*» уже психологически напрягает и вызывает усталость. А вы ещё даже не успели ничего совершить.

Начните с простого.

Обратите внимание на то, что делают все животные и все без исключения дети, когда просыпаются. Они потягиваются. С возрастом мы не меняемся в этом смысле, нам тоже хочется. Не может не хотеться.

Я говорю о простейших движениях. Чем более естественных для тела, тем лучше. И делать их можно и нужно не только после пробуждения, но и после любого долгого бездействия, даже 20–30-минутного. Я свои движения почувствовал и нашёл сам. Их всего-то 5–6 для правой и левой сторон. Занимают они вместе минуты 1,5–2, и делать их я могу везде — около машины, когда заправляюсь или прогреваю, в самолёте, в поезде, в любой ситуации ожидания, да и просто, если вдруг захотелось. Я это делаю как минимум раз пять за день. Особенно после долгого сидения в одном положении. Попробуйте тоже! Это самый простой первый шаг.

Чем вам не начало? Настроение после этих двух минут *всегда* лучше! Никакой дисциплины не требуется. Чистое удовольствие! Делайте когда угодно. Начать можете хоть сейчас!

Fitness в переводе с английского буквально означает «соответствие». То есть насколько наше тело способно отвечать тем ожиданиям, которые мы на него возлагаем. И тем задачам, которые перед нами ставит жизнь. Фитнес — не просто спорт и физические упражнения. Не только красивые мышцы, правильные пропорции или небольшое количество подкожного жира. И даже не столько физическая сила или выносливость, гибкость или координация, а именно способность этих качеств служить нам в тех ситуациях, когда это действительно необходимо.

Я никогда не паркуюсь рядом с домом или офисом, даже если есть места. Мне приятнее пройтись лишний раз минут пять. Для полноценных занятий спортом люблю выезжать за город, природа — самое лучшее место для отдыха! Иногда всего лишь 10-минутная пробежка, несколько растягивающих упражнений и уже настроение другое, организм заряжен энергией.

Мне удалось найти баланс, который позволяет вести активный образ жизни, заниматься делами и поддерживать своё тело в хорошей форме. Один из простых способов добиться результатов — умение ставить цели, но не абстрактные цели, а конкретные, выполнимые. Так проще их достичь. Но всегда нужно помнить самое важное правило в фитнесе — регулярность!

Мой путь в «организованном тренировочном процессе» начался с того, что я пришёл в профессиональную горнолыжную секцию. Ну конечно, пришёл не сам, родители привели. Так сказать по стопам старшего двоюродного брата, который стал МС (мастером спорта) по горным лыжам уже в 15 лет.

Мне тогда было 9 лет, откровенно поздно для начала занятий горными лыжами. Те, кто подавал надежды, начинали заниматься лет с шести. Секция находилась на Воробьёвых Горах. Первое впечатление: меня совершенно поразили скорости и эти нереальные торможения прямо в метре от железной сетки-ограждения у подножья горы. Я и представить не мог, что уже через год-два буду гонять так же.

Я по натуре соревновательный человек. Но в горных лыжах соревнования — довольно своеобразный процесс: спуск по трассе в борьбе за наилучшее время. При этом скорость и время на трассе зависят от точности твоих движений и траектории прохождения поворотов. Мне нравились сами тренировки и само катание, но не соревнования. Не хватало, наверное, ощущения противоборства. При большом количестве участников разных возрастов и уровней на чемпионатах Москвы тех лет все, естественно, с разными временами на трассе. Определение победителей в конкретном возрасте происходило позже, когда сравнивали времена участников одного года рождения. Но во время соревнований все что было — это ты один на один с необходимостью технично пройти трассу.

Но тренировки были очень серьёзными, и моя «физическая база» была заложена именно в те годы. Особенно на тренировках в межсезонье — осенью и весной. Тренировки в любую погоду, много бега, много специальных упражнений на координацию. А зимой — зачастую подъёмы пешком вдоль трассы с лыжами на плече и ботинками на ногах. Постоянно, что называется «на воздухе», поэтому и не простужался я с 9 до 15 лет ни разу, даже насморка не было.

Но исполнилось 15 лет, нужно было переключаться на учёбу, приближалось время поступления в институт. Я уже к этому времени как-то уверенно определился с направлением, прочёл всего Теодора Драйзера и понял, что хочу изучать финансы и экономику. Вместо тренировок стал посещать Школу юного экономиста при МГУ и изучать классическую политэкономия, так называемую ПЭК. Не знаю, изучают ли её сейчас в МГУ, но тогда любое экономическое образование начиналось именно с этого предмета.

Вообще времена в моей жизни стали стремительно меняться. Летом, когда мне исполнилось 15 лет, пришла «настоящая первая любовь». Понравилась мне одна девчонка из подмосковного пансионата, где я проводил с бабушкой и дедушкой все

каникулы и праздники. Понравилась, ну очень сильно, просто безумно. До такой степени, что я едва мог с ней разговаривать от оцепенения, и она ещё в придачу на год старше меня была. Звали её Надя. Должен сказать, что она подобного энтузиазма в мой адрес не испытывала, но общалась со мной нормально и дипломатично.

И вот тут-то и взглянул я по-настоящему на себя со стороны. И подумал как-то всерьёз и глубоко — а в чём я особенный, чем отличаюсь в лучшую сторону от всех вокруг, в чём моя внутренняя опора и уверенность. Чем могу вызвать к себе интерес. И на помощь сразу же пришли голливудские фильмы тех времён про героев-одиночек. В 80-е таких фильмов было много, да что там — практически все, которые передавались из рук в руки на кассетах.

Как это ни забавно, но первый мой порыв к активным тренировкам, уже не ради увеличения скорости спуска по горнолыжной трассе, а ради придания себе героического образа, произошёл именно тогда.

Что ж, по-моему вполне нормально для 15 лет, хотя и примитивно и смешно звучит сейчас. Именно тогда я впервые задумался о собственной фигуре.

Скажу честно, хоть я и был очень спортивным — ловким, быстрым, выносливым, но подтягивался на турнике я всего раз пять, несмотря на то что выполнил КМС по горным лыжам. Горные лыжи дали мне сильные ноги и отличную координацию, но довольно слабую верхнюю часть тела. Я весил всего 63 кг при росте в то время уже 183 см.

Ну ладно, давайте ближе к мотивации. Итак, цель была — понравиться Наде. Мега цель на самом деле, потому что мне казалось, что если это случится, то всё остальное во всем мире и навсегда будет залито ярким солнечным светом. Средство для достижения цели и придания себе уверенности во всём, что бы я ни делал — стать таким как вместе взятые герои таких фильмов, как Rocky, Rambo и Commando.

Может вызвать улыбку, но вы бы знали, что творилось у меня внутри, когда я утром вставал и перед школой бежал во двор на турник. Я таких осмысленных подтягиваний, с таким вдохновением в моей душе сейчас бы ни за что не смог воссоздать. Это было круче, чем в любом фильме. В моих фантазиях я *реально* создавал себя, лепил себя, строил себя! Я трансформировался в суперчеловека...

Спустя совсем короткое время я понял, что одними подтягиваниями тут не обойтись, и что мне нужны более разнообразные тренировки. Тогда не было, кстати, никаких фитнес-центров, фитнес-клубов, да и слов таких не было. Но было слово «физкультура», и ею можно было заниматься во дворе или в школе. Но однажды в районной библиотеке, делая что-то по учёбе, я наткнулся на стопку журналов в читаль-

ном зале. Это были журналы «Спортивная жизнь России» и «Физкультура и спорт». В этих журналах я нашёл рубрики про «атлетическую гимнастику». Это и было именно то, чем я хотел заниматься, но чему не знал названия. Пересмотрев все прочие журналы, которые выходили в те времена, а это был 1986 год, я понял, что больше *вообще* ничего не печаталось на эту тему. Получилось, что я совершенно случайно наткнулся на единственные в стране 2 журнала, каждый из которых раз в месяц посвящал одну полосу тренировкам с отягощениями. И это были новые рубрики.

Из этих журналов в читальном зале своей районной библиотеки я методично, месяц за месяцем стал выписывать все упражнения, которые там печатались. Эти упражнения были довольно простыми, можно сказать базовыми, но все равно требовали некоторого оборудования. Как минимум нужны были гантели, штанга, скамья. Этих предметов у меня не было. Я уверен, что в те времена уже существовали подвальные «качалки», но как их найти, я в 15 лет понятия не имел.

Тогда я решил, что единственный способ как-то разнообразить мои тренировки — это устроить в квартире маленький спортивный зал. Я начал с того, что обошёл все известные мне спортивные магазины. Забавно, но во всех был один и тот же товар. Гантели были, гири были, штанг не было, спортивных скамеек не было. И тогда я сделал свои первые покупки для домашнего спорт-зала — одну 8-килограммовую гантель, металлический эспандер, домашний турник, который родители помогли повесить в квартире. Потом я ещё купил 16-килограммовую гирию. Хорошо, что магазин, где она продавалась, был в 100 метрах от моего подъезда. Мне никто не помогал, я сам таскал всё это домой.

Я начал заниматься и был почти счастлив. Почти, потому что для того, чтобы делать все упражнения из выписанных программ, мне все ещё не хватало двух снарядов — штанги и скамьи. Но вот однажды, в школе, в раздевалке я увидел блины для штанги. Они были ржавые, запылившиеся и валялись где-то в дальнем углу раздевалки. Но это не важно — это были настоящие 15-килограммовые блины для штанги! Понятно, что валялись они там совершенно без дела. На уроках физкультуры нас никто, естественно, не заставлял поднимать штангу, в 15 лет это может замедлить рост, если делать упражнения стоя. А для упражнений лежа или сидя в школах не было оборудования.

И я подумал, что в моём доме эти блины принесут гораздо больше пользы. Естественно, я подошёл к учителю физкультуры и спросил, могу ли я забрать их на время. Учитель, видимо заметив маниакальный блеск в моих глазах, понял, что лучше позволить этому безумцу забрать на время железки, а то ведь без спроса унесёт. И разрешил.

И я приготовился нести их домой. Однако задача эта очевидно была не из простых. Расстояние от школы до моего дома было 15 минут быстрым шагом. Каждый блин весил 15 кг. Представляете худого подростка в 15 лет, несущего по улице два ржавых блина от штанги общим весом 30 кг? Забавная картина. Самое главное, что их толком удобно и в руки-то не возьмёшь.

Но я придумал способ! Если помните, в то время почти все старшекласники ходили в школу с «дипломатами». Ну и я, конечно, тоже. Причём в зимнее время мой «дипломат» исполнял ещё несколько дополнительных функций — сидя на нём можно было скатиться с небольшой горы зимой и ещё иногда, метнув дипломат скольжением по гладкому снегу, можно было подсесть и сбить с ног кого-нибудь из параллельного класса. Ну в общем, «дипломат» у меня был боевой и применялся достаточно широко. Поэтому я понял, что и для переноса ржавых блинов от штанги он отлично подойдёт — главное, чтобы блин поместился и ручка у дипломата выдержала такой вес. Блин, естественно, не поместился, пришлось принести на следующий день скотч и верёвку и всё затянуть. И вот таким способом, в два захода, блины оказались у меня дома. Ну, скажу я вам, дотащить дипломат с блином весом 15 кг на расстояние порядка 2 км, да ещё дважды — оказалось изнурительной задачей! Но я так посчитал, что это уже начало тренировок.

Но после того, как блины оказались в моей квартире, появилась следующая проблема. Эти блины ведь надо было на что-то надеть, а в магазинах, как я уже говорил, не продавались ни блины, ни грифы. Я исследовал все ближайшие свалки. И, представляете, нашёл-таки на одной из них металлический стержень, подходящей длины, но не подходящего диаметра. Весил он, я прикинул, где-то килограммов 10–12 и, конечно, тоже был ржавый, и поэтому гармонировал с блинами. Я и его притащил домой.

Понятное дело, что моя мама, увидев всё это, была в лёгком шоке. Но она у меня боевая — и вместо того, чтобы строго сказать мне немедленно выбросить всё это на улицу или хотя бы на лестничную площадку, потёрла руки и воодушевлённо так сказала: «О! Сейчас мы будем красить всё это в красный цвет!». Дело в том, что в нашей квартире уже было немало красных элементов... Я помню, как мама и чайник в красный цвет покрасила и какую-то трубу под потолком на кухне и ещё что-то. В общем, нравилось ей всё красить в красный цвет! А мне нравилось её участие и поддержка моих затей, а какого цвета будет штанга, мне было, в общем, всё равно.

Итак, блины и стальной стержень были отшкурены и покрашены. Надо было срочно искать скамью. И снова на помощь пришла моя родная школа. Там было много так называемых банкеток в вестибюле, и одна из них была повреждена и вроде

списана — ну я и взял её домой на починку, спросив (конечно) у завхоза разрешения. Эта банкетка, хоть и была слишком мягкая и слишком широкая для упражнений с весами, но всё-таки стала моей первой скамьёй для жима штанги лежа.

Итак, я начал полноценные тренировки дома.

Результаты не заставили себя ждать. Мои стартовые данные — рост 183 см, вес 63. Забегая вперёд скажу, что к следующему лету, то есть к 16 годам, я весил уже 74 кг при росте 185 см. И это меньше чем за год нормальных тренировок.

В течение всего этого года я где-то каждые 2–3 недели набирался храбрости и звонил Наде, тем самым поддерживая отношения, но никакого прогресса не происходило. Но я знал, что приближается следующее лето в доме отдыха и она наверняка будет там и увидит совершенно нового меня!

Вообще, создание того самого «нового меня», своего рода перерождение, захватывало меня невероятно, наполняло весь процесс привкусом романтики и мистики.

С началом регулярных тренировок у меня почему-то довольно часто стала болеть голова. Позже я понял, что причина весьма проста. Из-за насыщенного графика — учёбы, дополнительных занятий и тренировок я утром просыпался минут за 20 до выхода из дома и не успевал позавтракать. А это было серьёзной ошибкой. С утра кажется, что энергии и силы достаточно и её хватит на целый день. Но, если не поел с утра, уже через пару часов чувствуется усталость, а потом начинает болеть голова.

Постепенно я приучил себя к завтракам, и головные боли прошли, энергии на весь день стало намного больше. Так я и делаю по сей день, религиозно уделяя самое важное значение в питании именно завтраку. Убеждённо призываю и вас следовать этой заповеди. В первую очередь завтрак даёт необходимую энергию, заводит обмен веществ на весь предстоящий день, задаёт правильный ритм работы всего организма.

А вообще, грамотно спланированные приёмы пищи — это 100% гарантии того, что ваше энергетическое состояние не будет помехой, а будет помогать вам в течение дня. О правильной системе питания я обязательно расскажу немного позже.

Я начал говорить о том, каких результатов я добился за первый год занятий. Действительно, окреп я значительно. Плюс 11 килограммов качественного веса — ну разве не повод для гордости в 16 лет? Приближалось лето и я чувствовал, как всех поражу.

И действительно, лето меня ждало удивительное! Я приехал, как обычно, на летние каникулы в подмосковный дом отдыха, где я проводил всё свободное от учёбы время. Там всегда было весело — компания друзей, катание на лодках по реке, велики,

пляж и всё такое. И, как это обычно бывает в подростковой среде, везде есть первые лица, и есть все остальные. Кроме того, в те времена все компании были одного возраста, то есть разница даже на один год была серьёзным барьером и поводом для высокомерия со стороны тех, кто старше.

Ещё прошлым летом я был в общем-то на среднем уровне по шкале популярности, ничем особо не выделяясь, ну разве что ловкостью и хорошей игрой в футбол. Но этим летом началось нечто совершенно новое — количество внимания и уважения возросло столь стремительно, что я даже не понял, как такое возможно. Ведь внутри я не изменился столь принципиально и чувствовал себя тем же человеком, хотя и знал, что изменился внешне. Общался я с окружающими совершенно так же, как всегда. Но поведение по отношению ко мне изменилось полностью. Вспоминая это сейчас, я не перестаю удивляться насколько это кажется примитивным. Но факт остаётся фактом — то, как стали общаться со мной люди, давало мне ощущение, что я особенный.

Была в этом доме отдыха одна девушка, которая по всеобщему мнению считалась совершенно недоступной красавицей. Звали её Аней, она прожила несколько лет за границей с родителями и была невероятной модницей и просто стильной и грациозной девушкой. Но у Ани был ухажёр лет 24, то есть для нас, 16-летних школьников, совершенно вне понимания, а следовательно, и вне конкуренции. Помимо того, один из ребят из моей компании был совершенно безнадежно влюблён в Аню, причём уже в течение нескольких лет.

Так вот, именно этот парень пригласил Аню однажды прогуляться вместе с нами. И этот день запомнился мне надолго, потому что к моменту прощания вечером я понял, что между мной и Аней что-то происходит. То, что я почувствовал, было для меня совершенно новым ощущением.

А дальше всё понеслось с невероятной скоростью подростковой любви, и уже через неделю мы с Аней почти не расставались. То есть самая красивая девушка этого дома отдыха, а, по моему мнению, и во всём мире, стала моей.

День за днём после встречи с Аней мысли о Наде стали уходить на второй план, и постепенно весь мой внутренний мир заполнился уже новыми ощущениями взаимных чувств.

Нечего и говорить, что этим летом всё моё привычное представление о мире вокруг начало стремительно меняться. Реакция окружающих на меня, изменения в личной жизни — все было похоже на исполнение самых сокровенных желаний подростка. Единственным облаком на безупречном небосклоне было появившееся мнение, которое я услышал от друзей, о том, что Аня встречалась со мной из-за моих

физических достоинств. Когда я впервые услышал это, я был до такой степени потрясён и разочарован в стереотипах окружающих, что это было буквально как нож в сердце. Ведь я-то знал, на чём основывались наши отношения и что мы делили с Аней, как говорили обо всём и растворялись друг в друге. Неужели для окружающих всё могло видаться в ином свете? Именно тогда я жёстко столкнулся с человеческими клише в восприятии окружающего мира.

Лето, сколь бы классным оно не было, подходило к концу. Впереди нас всех ждал последний школьный год и поступление в институт.

Ещё за год до этого я начал готовиться к университету, занимался в Школе юного экономиста при МГУ, эти занятия возобновились осенью. Параллельно начались занятия с репетиторами по трём предметам. И кроме этого, естественно, последний год в школе. Домашние тренировки шли полным ходом и, конечно же, мы продолжали встречаться с Аней. Одним словом, жизнь была насыщена до предела и нагрузка была неслабая. Но моё хобби давало мне столько сил, так дисциплинировало меня, что я справлялся спокойно. Тогда я, конечно, не осознавал, что именно тренировки дают мне энергию. Но было это именно так.

Обычным делом стала такая практика: я делаю всевозможные домашние задания минут 30, потом прерываюсь на 5–10 минут, и делаю несколько подходов какого-нибудь упражнения, и снова сажусь за стол и принимаюсь за учёбу с новыми силами. Так я получал заряд энергии. Весной, если шёл дождь, я открывал настежь окно или выходил на улицу, делал короткие пробежки под дождём. Потом возвращался домой, снимал мокрую одежду, обтирался полотенцем, делал несколько упражнений с гантелями, и снова садился заниматься. Это было постоянное и очень полезное сочетание умственной и физической нагрузок. Этот год я вспоминаю как один из лучших, потому что всё в моей жизни стало гармонично: была чёткая основная цель — поступление в институт, было хобби, которое давало энергию и энтузиазм, и была любимая девушка, с которой было интересно во всех смыслах. Все эти стороны жизни как-то органично сплетались и подпитывали друг друга.

Тогда-то я и стал чувствовать, что тренировки имеют под собой созидательный смысл, выходящий за рамки развития физических качеств. Во-первых, ты автоматически отгорожен от вредных влияний, потому что это противоречит твоему хобби. Такие вещи, как курение и алкоголь автоматически оказались вне системы моих ценностей. Я не курил и не пил тогда и не курю и не пью сейчас, и многие удивляются, как же я устоял в подростковом возрасте, когда все пробовали. А у меня даже и мысли такой не возникало.

Я понимал, что с помощью курения и алкоголя у подростков появляется мнимое ощущение внутренней раскрепощённости и «приобщения к коллективу», а в том возрасте это действительно важно. Но я находил то же чувство свободы в своём выборе регулярно тренироваться, а приобщение — во всеобщем уважении вокруг. Результат был куда приятнее, чем от курения и алкоголя.

А главное — постоянное присутствие чувства созидания. Потому что регулярные тренировки — это, несомненно, созидание. Они делали меня дисциплинированным, рациональным, более организованным. И эта дисциплина автоматически распространялась и на другие сферы жизни.

В течение этого года в моих тренировках начался новый период. Я понял, что в домашнем спортзале мне становится тесно. Нужно было более разнообразное оборудование. И вот однажды моя мама увидела какую-то телепрограмму, в которой рассказывали о тренажёрном зале в Парке Горького. По её словам, там было просторно и было много всего. Туда-то я и отправился. Первое, что сразу бросилось мне в глаза — это множество олимпийских штанг и профессиональные скамьи для жима лежа. Я понял, что стою на пороге совершенно нового этапа своих тренировок. В этом зале было всё, чего мне так не хватало дома — и простор, и множество тренажёров, и люди, у которых можно было поучиться.

Так в 16 лет я стал регулярным посетителем одного из первых в Москве настоящих тренажёрных залов. Заниматься было одно удовольствие. И прогресс не заставил себя ждать. Всё-таки есть разница, когда ты делаешь упражнения дома с помощью самодельного оборудования, и когда у тебя появляется возможность посещать профессионально оснащённый спортивный зал.

Кстати, в этот период мои тренировки приобрели «физически-ботанический» характер. Сейчас объясню. Если помните то время, а это было самое начало 1988 года — самый разгар «перестройки, гласности и демократизации» — в прессе, например, в журнале «Огонёк» и в «Литературной газете» стали появляться громкие статьи на многие темы, которые долгие годы были под запретом. О политике, лидерах прошлого, новом мышлении и т.д. Моя мама читала эти и многие другие газеты и журналы от корки до корки и выделяла те статьи, которые, по её мнению, мне надо было обязательно прочитать. Но времени читать дома у меня, конечно же, не было из-за огромного количества заданий по учёбе. Поэтому я стал читать во время тренировок. Брал с собой газету или журнал, и в перерывах между подходами успевал прочитать несколько абзацев. Я делал подход, после чего, засекая две минуты на отдых, читал статью.

Таким неординарным способом мне удавалось одновременно наращивать мышцы и развиваться интеллектуально и «политически».

А вот летом началось то, что является самым страшным для любого выпускника. Окончание школы, выпускные экзамены и вступительные экзамены в институт. Два месяца непрерывного стресса, бессонных ночей, нервов, переживаний. Я поступал в Государственную Финансовую Академию на факультет МЭО. Это был самый престижный факультет в одном из самых уважаемых ВУЗов. Поэтому конкурс был огромный, экзамены сложные, общий уровень поступающих довольно высокий. Но я был готов. Четыре экзамена по пятибалльной системе. Я набрал 19 баллов из 20 возможных и поступил.

Самое удивительное, что в течение всего этого двухмесячного стресса я ни разу не почувствовал, что силы на исходе или что все надоело. Все проходило на каком-то позитиве, на эмоциональном подъёме.

Мне уже тогда показалось, что весь мой настрой и энергия, помимо серьёзной учебной подготовки, имели связь и с тренировками. Именно тренировки стали для меня опорным стержнем внутри, именно они стабилизировали меня психологически. В подростковом возрасте мы сталкиваемся с такой неоднозначностью всего вокруг, а тренировки для меня напоминали некий «двоичный код», то есть либо 0, либо 1, либо сделал, либо нет. Нет сложных оттенков, *усилие воли + дисциплина = результат*. Всё очень просто. Нам всем зачастую нужно нечто, на что мы опираемся внутри себя тогда, когда становится трудно, некая внутренняя точка опоры. Для меня этой опорой стала преданность тренировкам.

Первый, по-настоящему серьёзный рубеж в жизни был преодолен. Я поступил в институт, зная что это было результатом продолжительных усилий, которые увенчались успехом. Мне было 17 лет. Жизнь впереди казалась прекрасной и безоблачной...

Но как я понял намного позже, вовсе не безоблачной жизни я искал. Что-то внутри меня требовало приключений и я неосознанно к ним стремился. А приключения, ведь, такая штука — если их искать, то обязательно найдешь.

Мой дальнейший жизненный путь начал петлять столь активно, что казалось невозможным для ребенка из семьи академика оказаться во всех этих странных ситуациях. Причем оказаться по собственной воле. Но я почему-то был доволен и испытывал дикую радость в процессе. И путешествие со спортивной сумкой в Калифорнию в 20 лет просто ради острых ощущений и чувства самостоятельности. И поиск там первых простейших заработков. Переход на совершенно

фитнес в моей жизни

новый стиль тренировок. Изучение всей литературы о питании и силовом тренинге, которая оказалась мне вдруг доступна. И познание людей — хоть и воспитанных в совершенно другой среде, но все же точно таких же в глубине, как и те люди, которые окружали меня с детства в Москве. Все это поразило меня, повлияло на меня, заставило ощутить эти 3 года жизни как целое десятилетие по количеству впечатлений и новых ситуаций.

В моей «карьере» появились следующие необычные сферы калифорнийской деятельности:

- вышибала в баре (2 года, по 4 ночи в неделю);
- продавец спортивного оборудования (6 месяцев);
- разгрузка почтовых машин UPS (с 4.15 до 9.00 утра, 6 дней в неделю) — 6 месяцев;
- помощник водителя почтовой машины UPS (разгрузка почты, 3 месяца с 9.30 до 14.00);
- доставка пиццы — 6 месяцев;
- персональный тренер в фитнес-клубе — 3 года;
- студент Американского Колледжа Спортивной Медицины (ACSM) — 1 год.

Самое интересное, что многие из этих работ существовали в моем графике одновременно. То есть бывали периоды, когда я работал на 4-х работах параллельно, благодаря сочетающимся часам. Например: вышибала в баре — с 21.30 до 2.00; разгрузка машин UPS — с 4.15 до 9.00, помощник водителя/разгрузка — 9.30–14.00; доставка пиццы — с 17.00 до 21.00; и дальше в бар и понеслось снова по кругу. То есть вы понимаете, что это просто работа без остановки. Поэтому и засыпал я часто прямо в своей машине в промежутках между работами, так как просто не успевал доехать до дома.

Я пишу все это, а сам улыбаюсь и удивляюсь – как я умудрялся это делать, но насколько в то же время это было прикольно!!! Именно тогда я впервые со времени беспечного и приятного детства ощутил, что такое тяжелый труд, физический труд, выживание полагаясь лишь на себя в абсолютно незнакомой стране. Что такое простые трудолюбивые люди, о которых я читал в книгах Джека Лондона в детстве. Что такое дисциплина и самодисциплина. Что такое уважение и надежность. Работы были самые простые и немудреные, а качества столь важные и краеугольные в любом деле в жизни.

Вам наверное интереснее узнать, каково это работать вышибалой в калифорнийском баре. Рассказываю.

Моя первая рабочая ночь — новогодняя ночь 31 декабря 1992 года. Я был горд собой просто нереально, меня окружали толпы девушек стремящихся проникнуть в бар не будучи еще 21-летними. Вы знаете, что в Америке запрещено даже просто пускать в бары людей младше 21. И единственное, что всегда отделяет толпу от проникновения внутрь — это вышибала (по-английски — *the bouncer*). И в этом баре им оказался в тот день Денис Семенихин, 21-летний московский студент Финансовой Академии, весом 115 кг. Девушки толпились вокруг меня вовсе не потому, что им так хотелось прикоснуться к чему-то русскому, а потому что они надеялись «состроить мне глазки», разжалобить или расположить меня, чтобы я их пустил внутрь без подтверждения возраста.

А «строить глазки» в американских барах, как я понял тогда, значит совсем не то, что в подмосковных домах отдыха 80-х годов. Поэтому когда одна из девушек незаметно нежно прикоснулась ко мне в интересном месте — я подумал: вот это Америка! Привыкай. В Москве мне такое казалось невозможным, по крайней мере в те времена.

Мне не приходилось «вышибать» никого из бара, так как люди уважали меня и за физическую силу, и за нереальный объем по общепринятым меркам — в те времена я дошел до 120-125 кг веса и выглядел довольно устрашающе.

А если серьезно, то, конечно, физически я сильно уставал от такого круговорота работ. Одни разгрузки почтовых грузовиков UPS с официальным нормативом 1600 посылок в час (вес коробки от 1 до 23 кг) — это уже нужно напрячься, а в 4.15 утра — это задача вдвойне сложная. Поэтому, друзья, многие из вещей, которые я понял тогда, впервые осознал тогда, по сей день со мной. Я знаю точно, что в большинстве случаев, когда нам очень трудно, — на самом деле это далеко не наш предел. Мы всегда можем выдержать больше и способны на большее.

Доказательство простое — когда у меня осталась 1 работа, которую я выбрал как самую интересную и важную для себя — мне казалось что вся жизнь это сплошное удовольствие! Как в той притче про мудреца, который советовал страдальцу поселить в свой дом то корову, то лошадь, то свинью, и, когда жизнь стала совсем невыносимой, сказал ему выселить всю эту живность — и человек ощутил СЧАСТЬЕ!



* * *

Человеческий организм уникален. Он способен выживать, адаптируясь, приспосабливаясь. Это сложный механизм. И как любой другой механизм, он нуждается в бережном уходе и внимании. Точно так же, как мы заботимся об автомобиле или о своём доме. Но старый автомобиль можно продать и купить новый. А новый организм нигде не продают. Чтобы наше тело не подводило нас, важно вовремя обеспечить его тем, что необходимо — питание, нагрузка, отдых, удовольствия.

Самое удивительное, что именно физическая нагрузка вместо того чтобы изнашивать наш организм, наоборот даёт ему энергию, жизненную силу и долголетие. Странно, конечно, но факт.

* * *

Я знал одного человека, пожилого человека, как принято говорить. Ему было 64 года. Было у него прозвище — «фитнес-дед». Редко доводилось мне видеть людей, которые бы занимались так интенсивно, как этот «дед».

Фитнес в моей жизни

А дед любил поднимать тяжёлое. На мой взгляд, даже очень тяжёлое. Настолько тяжёлое, что и поднять-то с правильной техникой не мог, но всё равно хотел, любил и поднимал. С небольшой амплитудой, с яростным пыхтением, но неизменно с нереальной целеустремлённостью. И делал он это именно так всю свою сознательную жизнь!

Я его спрашивал не раз, почему он так тренируется, почему всегда такие тяжёлые веса использует. Он говорил, что так просит его тело. Вот такой супердед, человек мощной энергетики, имевший два бизнеса, в России и Америке. Живший в буквальном смысле слова на две страны. В свои 64 года каждые две недели он летал из Бостона в Москву и обратно, и так в течение уже многих лет. А это ведь девятичасовой полет и 8 часов разницы во времени. Я уверен, не будь в его жизни тренировок, он не смог бы выдержать такой ритм жизни, смену часовых поясов, постоянно, из года в год. Он и сам это прекрасно понимал и говорил, что без тренировок не представляет своей жизни.

* * *

Современный мир вынуждает нас думать о внешнем виде и о том, какое впечатление мы производим на окружающих. От этого зачастую зависит наш личный успех. Правильные тренировки улучшают внешний вид человека. Всегда! Это доказано практикой. Физический самоконтроль, умение двигаться — всё становится лучше. По «языку тела» тренированные люди всегда находятся в выигрышном положении по отношению к нетренированным. И не только потому, что отличаются визуально. Такие люди гораздо более работоспособны, более энергичны. Они легче противостоят стрессам и эффективнее действуют в чрезвычайных ситуациях.

Мы регулярно страдаем от неблагоприятных факторов — нервных перенапряжений, недосыпания, эмоциональных трудностей, болезней, дисгармонии с окружающим миром. И в результате, организм становится более уязвимым.

То, что даёт настоящий тонус и защиту, это ваш внутренний аккумулятор запасов энергии. Поэтому дело не в размере мышц, а в уровне общей тренированности. Именно тренированность помогает слаженной работе всех систем организма. Даже умение контролировать себя эмоционально часто зависит от уровня физической тренированности.

Вот вам интересный пример из жизни. Каждый из нас либо лично сталкивался с такой историей, либо слышал о ней.

Есть люди, которые, уже будучи в преклонном возрасте, по-прежнему встают каждое утро ни свет ни заря, делают зарядку и приступают к работе, которую выполняют с полной и искренней самоотдачей. Они всегда были такими — бодрыми, собранными, активными. Самое удивительное, что, если этих людей лишить

фитнес в моей жизни

возможности работать и быть всё время занятыми, они просто не смогут жить, в буквальном смысле волшебная жизненная энергия покинет их. Праздность губительна для таких людей. Они, как гоночная машина — пока мчится, может мчаться очень долго, только не останавливайте её, не глушите мотор, не ставьте надолго в гараж. Может, и не совсем точная аллегория, но наше тело устроено так: всегда нуждается в нагрузке, всегда хочет и должно мчаться вперёд!

* * *

В тренировках для меня основой стал рациональный подход: наибольшее количество упражнений за наименьшее количество времени. Я делаю упражнения, которые менее травмоопасны, никогда не делаю упражнения на пределе. Зато в моей программе всегда есть упражнения, которые мобилизуют много групп мышц одновременно в естественном взаимодействии. Я объясню.

Большинство тренажёров предполагают движения в одной плоскости. Я всегда дополняю их упражнениями, которые копируют движения из реальной жизни. Они могут имитировать спортивные движения, например, удар теннисной ракеткой по мячу, или просто задачу поднять что-то с земли. Например, если мы что-то уронили на пол, обратите внимание, как мы это поднимем. Мы всегда сделаем шаг к предмету и наклонимся, чтобы поднять его. Это всегда ассиметричное движение с упором на одну ногу, стоящую впереди. Мы никогда не делаем это с двух ног симметрично.

Вот вам и упражнение, которое невозможно сделать ни на одном тренажёре. Если такое движение сделать с нетяжёлыми гантелями, оно сразу становится сложнее и развивает координацию и равновесие, задействует многие мышцы, которые бездействуют в упражнениях на обычных тренажёрах

* * *

Другой мой принцип в тренировках — сокращение отдыха между упражнениями за счёт чередования встречных движений. Или движений для мышц-антагонистов. Например, тягу сверху, в которой нагружаются мышцы спины и бицепсы, можно сочетать с упражнением для трицепсов. Когда одно работает, другое отдыхает. Более тяжёлое упражнение можно всегда совместить с более лёгким вместо отдыха. Небольшая пауза все равно остаётся, но она уже не 2 минуты, как принято, а секунд 30–45. Таким образом, экономится время. То, на что обычно уходит полтора часа, я делаю за 45 минут.

* * *

В фитнесе постепенность — очень важный фактор. Тело сначала надо приучить к тренировкам, а потом уже увеличивать интенсивность и объём нагрузки. Если вам тяжело и вы не выдерживаете темп, не волнуйтесь, отдыхайте между

Фитнес в моей жизни

упражнениями, хоть по 5 минут. Если же не справляетесь с объёмом — сократите количество подходов, но сделайте все заданные упражнения. Со временем организм привыкнет к нагрузке, и тогда вы сможете прийти к большему объёму и большей интенсивности.

* * *

Фитнес — это баланс всех составляющих: тренировок, питания и образа жизни вне спортивного зала. Это не стометровка, в которой вы пробежали, показали результат и получили медаль. Здесь награда в том, чтобы достигать и держать форму с помощью регулярных тренировок. Фитнес — он как перспективное планирование эффективной работы вашего организма. Занимаясь сегодня, вы по кирпичику строите фундамент для будущего идеального состояния вашего тела.

Самая дружелюбная «серф-база» в Калифорнии.
A-Frame Surf, Carpinteria



Очень важно не забывать о чувстве меры тем, кто впервые пришёл в фитнес-клуб или тем, кто возвращается после перерыва в тренировках. Всем известны мышечные боли после первого занятия. Именно поэтому многие бросают тренировки, даже толком их не начав. Болезненных ощущений можно избежать, соблюдая простое правило. На первой тренировке сделайте 10–15 упражнений, но каждое лишь по одному подходу из 15–20 повторений, без перенапряжения, с небольшим весом. На второй тренировке сделайте всё тот же большой круг упражнений, но каждое из них сделайте по 2 подхода по 15 раз, вес немного больше, чем был в первый раз. Потом сделайте перерыв 1–2 дня и приходите на свою первую тренировку по полноценной программе. Таким нехитрым методом вы всегда сведёте к минимуму дискомфорт от начала занятий.

* * *

Допустим, что работа — ваш дом, в котором вы проводите треть своей жизни. Вас это, конечно, удручает иногда. А что делать?! Жить-то надо. А ещё вас расстраивает то, что на работе вы всё время сидите. Но в вашем «доме» лестницы-то есть? Если есть, это уже хорошо.

Именно лестница станет вашим тренажёром. Лифты и эскалаторы нужно исключить из жизни. Забыть о них просто. Ноги даны нам, чтобы ходить. Я, например, пользуюсь лифтами только в тех случаях, когда я с людьми и не хочу прерывать разговор.

Предлагаю вам вот что: каждые час–полтора покидать рабочее место. Всего на три минуты, больше не потребуется.

Вы способны подняться пешком на пятый этаж? Уверен, что это для вас элементарно, сам подъём занимает одну минуту, и вы даже не вспотеете, что очень важно на работе. Вы покинете рабочее место на три минуты один раз в час — это вполне реалистично. Итого, 7–8 раз в течение дня. Если вы будете делать это каждый рабочий день (а я так и делал, когда изо дня в день работал в офисе), то за четыре с половиной месяца вы подниметесь на Эверест, а это почти 9 км над уровнем моря! При этом ваша работоспособность и настроение в офисе будут значительно лучше. Люди, которые устраивают перекуры в течение рабочего дня, тратят на это намного больше времени.

Конечно, это ещё не заменит полноценных тренировок, но это уже вклад в нормальную работу вашего организма. Заведите себе такое правило. Не забывайте. Поставьте напоминание в телефоне, чтобы каждый час вас сигналы призывали к движению. Многие могут сказать: «у меня столько работы,

Фитнес в моей жизни

у меня вообще нет времени, не то чтобы ходить куда-то там...» Но я сильно сомневаюсь, что это действительно так. КПД человека в среднем намного ниже 100 %.

* * *

Есть нужно часто, каждые 2–3 часа. Делая так, вы будете сыты, съев всего 400–500 ккал. А если вы едите 2 раза в день, то за каждый приём пищи вы способны «проглотить» 1000–1500 ккал. Даже если суммарная калорийность будет такая же, то происходящее в организме будет совершенно различным, то есть два раза по 1000 это совсем не то же самое, что четыре по 500.

Редкая, но мощная калорийная атака сказывается на организме крайне отрицательно. Обмен веществ у вас замедляется от того, что вы долго не ели. А вы ещё в этот затухающий костёр кидаете огромную охапку дров, которая не сгорает и откладывается в виде подкожного жира. Вот и всё. Простая логика.

Я крайне редко бываю в ресторанах в вечернее время. Но если оказываюсь, то вижу, что едят люди — блюда, калорийность которых 1200–1500 ккал, не меньше. И я понимаю, что им уже не сжечь эту энергию, по крайней мере, не сегодня.

Вы представляете, что такое сжечь 1000 калорий? Для меня, при весе 100 кг, это пробежка на 10 км! Для тех, кто весит меньше, вообще километров 15! Как вы думаете, эти люди побегут после ужина? Вот и я о том же.

* * *

Что касается белка, как строительного материала, приведу забавный пример из моей жизни.

Мне было 23 года, я жил тогда в Калифорнии и отчаянно тренировался для набора мышечной массы. Знаете, что я делал? В диких количествах выпивал сырые яичные белки. Покупал в магазине упаковку из 12 яиц, брал большой стакан, разбивал яйца, белки выливал в стакан, желтки выбрасывал. Получалось где-то 300 мл. И залпом выпивал всё это. И так три раза в день. 36 сырых яичных белков — и это не считая всей прочей пищи. Сейчас мне это кажется диким. Но я и был диким в те годы — весил 120–125 кг при росте 190 см. Для тех кто понимает, жим лежа тогда был 225 кг на раз, 200 кг на 5. Для сравнения, на фотографиях в этой книге мой вес 103 кг.

К счастью для моего организма, так питался я недолго, всего 2–3 года. Слишком велика нагрузка на пищеварительную систему при таком количестве белка в рационе. Сейчас, я думаю, мой средний приём белка где-то 180–200 г при активных тренировках.

Я часто говорю: не подвергайте организм бессмысленным стрессам, не экспериментируйте с жёсткими диетами, потому что вы не сможете следовать им долго. Что же делать? Как похудеть? Ответ вы найдёте в следующем правиле.

Представьте себе весы. На одной чаше мы поместим потреблённую энергию, то есть питание, а на другой — расходуемую, то есть всю вашу физическую активность. Если вы со временем набрали лишний вес, о чём это говорит? О том, что потреблено было больше энергии, чем израсходовано. Если вы потеряли вес, значит, наоборот, расход превышал потребление. Каким образом ваш организм пытается выровнять весы в случае недостатка энергии? Ну конечно, с помощью замедления обмена веществ. Это его единственный способ. Как мы боремся с замедлением обмена веществ? Мы тренируемся и ведём активный образ жизни. Как мы создаём дефицит энергии? Мы не начинаем есть меньше, мы начинаем двигаться больше, а питание правильно перераспределяем в течение дня.

* * *

Многие люди рассуждают так: «...Мне нужно похудеть. С сегодняшнего дня я буду меньше есть». Но они не рассматривают другой сценарий. Было бы намного разумнее сказать так: «...Мне нужно похудеть. Но есть я меньше не стану, а стану больше двигаться, чтобы тратить больше энергии!»

Действительно, самый эффективный метод для тех, кто хочет сбросить вес — больше двигаться. Давайте снова посмотрим на весы. Если мы будем докладывать по одной гире на левую чашу, там, где у нас расходуемая энергия, то постепенно весы придут в равновесие. Если был перекося ранее, и вы набирали вес. Теперь давайте спроецируем весы на реальную жизнь. Если вы добавите больше движения и при этом вообще не измените привычек в питании, то даже в этом случае через какое-то время вы увидите положительные изменения в вашей фигуре. Это первый шаг.

А следующим шагом будет задача отрегулировать питание.

Если вы любите вкусно и обильно поесть, значит, и двигаться вы должны обильно. Если вы не хотите много двигаться, то и питание должно быть ответственным. В этом заключается правило энергетического равновесия, то есть постоянный контроль над тем, что вы едите, и как вы расходуете энергию.

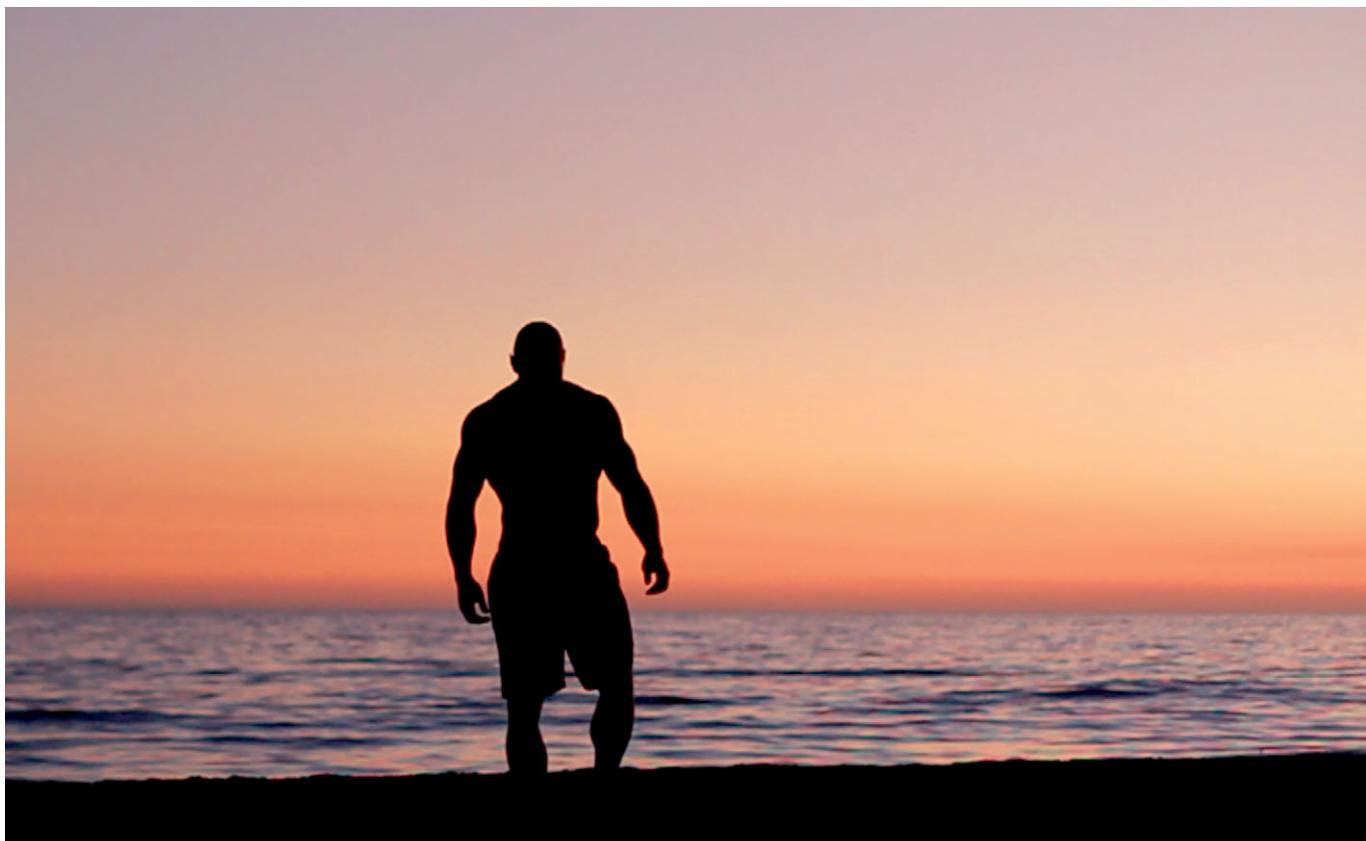
* * *

Ваше тело незаметно для вас само себя выдаёт. Каждое ваше движение подсознательно фиксируется окружающими. У вас болит спина, вы аккуратно

фитнес в моей жизни

поднимаетесь из кресла, медленно разгибаетесь, а впечатление уже осталось, никто не комментировал, но всё записалось в подсознании. Когда будете в кафе или ресторане, посмотрите вокруг, обратите внимание на то, как сидят женщины. Одна сидит ссутулившись, другая держит спину прямо. Как вы думаете, на какой женщине неосознанно задержится взгляд?

Энергичная физическая подача всегда привлекает больше внимания. Посмотрите вокруг, присмотритесь, как ходят люди. Посмотрите, как много вы можете сказать о человеке по манере двигаться. Ленивая походка вразвалку производит негативное впечатление. И наоборот, уверенная, собранная, энергичная походка привлекает внимание. Мы неосознанно больше доверяем тому человеку, в чьих движениях чувствуется управляемая энергия. Все человеческие существа подсознательно тяготеют к жизненной силе.



постановка целей

За что бы вы ни брались в жизни, вы всегда делаете это с какой-то целью. С тренировками всё точно так же. Поэтому крайне важно сформулировать для себя эти цели.

Цели должны быть измеримыми — например, сбросить столько-то килограммов, увеличить или уменьшить объём рук, ног и так далее на столько-то сантиметров.

Поставив конкретные цели, можно определить и разумные сроки, за которые эти цели могут быть достигнуты.

Но помните, что даже если цель не удалось достичь в поставленный срок, намного важнее то, что вы начали движение в правильном направлении.



ИЗМЕРЕНИЯ

В фитнесе для измерения и постановки целей в основном применяются следующие параметры.

ВЕС ТЕЛА

Большинство людей начинают заниматься фитнесом с целью уменьшить свой вес, думая, что таким образом они кардинально изменят свой внешний вид. Вес тела, конечно, важный параметр, но зачастую просто снизить вес недостаточно. Внешний вид в гораздо большей степени зависит от процентного состава тела — соотношения количества жировой и мышечной ткани в организме.

ПРОЦЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА

Его можно измерить. Существует несколько методов измерения этого параметра, таких как калипометрия, биоимпедансный метод и гидростатическое взвешивание. Понимаю, звучит не очень, но смысл довольно прост.

Самым доступным является метод *калипометрии*, который основан на измерении кожно-жировых складок с помощью измерительного инструмента — калипера — и расчёте на основе этих данных процентного состава тела. Этот метод наиболее широко распространён и удобен, но наименее точен, так как не способен показать незначительные изменения.

Значительное распространение в фитнес-клубах в последние 10–15 лет получил так называемый биоимпедансный метод, основанный на разнице электропроводимости мышечной и жировой ткани. Для этого исследования также используют специальный прибор, который, пропуская очень слабый ток через размещённые на теле человека электроды, измеряет электрическое сопротивление и на основании этого по специальной формуле вычисляет процентный состав тела.

Характерная особенность этого метода в том, что для получения надёжной информации о вашем прогрессе нужно проводить измерения в максимально идентичных условиях. То есть, например, после нагрузки результаты измерений резко изменяются, так как электропроводимость тела сильно меняется под воздействием физических нагрузок.

постановка целей

Результаты утром будут иными, чем днём или вечером. В случае недостатка сна результат тоже окажется искажённым и т.д. Всё это связано с тем, что этот метод измерения является относительным, то есть прибор не измеряет непосредственно количество жировой ткани, а сравнивает изменение электрического сопротивления тела с заранее заложенными в программу соотношениями.

Однако сделанные в аналогичных условиях (например, всегда утром, после обычного для вас сна и завтрака) измерения с помощью этого метода на протяжении нескольких месяцев дадут достаточно точную картину изменения процентного состава вашего тела. Изменения могут быть внушительными и внешний вид может измениться кардинально, хотя при этом изменение веса тела может быть и незначительным.

Наиболее точным из существующих методов измерения процентного состава тела является *гидростатическое (подводное) взвешивание*.

Этот метод в российском фитнесе пока не применяется, т. к. требует сложного оборудования. Но если вы много путешествуете, то попробуйте пройти эту процедуру за границей. Например, в США эту услугу рекламируют в фитнес-клубах, но вас отправят в специальный медицинский центр, где есть необходимое оборудование. Это измерение стоит порядка 40 долларов.

Если вы только начинаете заниматься, советую вам обязательно измерить процентный состав своего тела любым из доступных методов. Это позволит в дальнейшем проверить свои достижения.

Не забывайте, что у женщин от природы более высокий процент жировой ткани в организме, то есть при одинаковом визуальном количестве подкожного жира у женщины результат будет приблизительно на 6–7 % выше, чем у мужчины.

ТЕМПЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Формулируя цель по снижению веса, следует помнить, что возможности вашего организма с точки зрения скорости изменений подчиняются определённым законам. Например, если вы хотите снизить вес, то помните, что максимальное количество подкожного жира, которое организм способен

постановка целей

утилизировать — это 0,5 кг в неделю. Для этого за неделю вам придётся создать дефицит энергии не менее 3500 ккал, т.е. 500 ккал ежедневно! Жиры, содержащиеся в пище, имеют калорийность 9 ккал на 1 г, но при расщеплении подкожного жира 1 г даёт лишь 7 ккал энергии, так как часть тратится на осуществление самих реакций.

Твёрдо знайте, в подавляющем большинстве случаев, если вы сбрасываете вес быстрее, вы теряете мышцы (исключения возможны, но на очень короткое время только в самом начале интенсивных силовых тренировок). Кажется бы, ничего страшного — вес-то всё равно уменьшается. Но в реальности, основываясь на логике работы человеческого организма, происходит следующее.

С помощью строгой диеты вы быстро похудели, потеряв и жир, и мышцы. Как следствие, скорость базового обмена неизбежно замедлилась (см. определение Базового обмена).

Вы прекращаете диету, и — срок настал — усталость накопилась. Вы частично возвращаетесь к прежним привычкам в питании. Но у вас замедлилась скорость базового обмена веществ, то есть ваш организм расходует меньше энергии, чем до диеты. И поэтому постепенно начинает возвращаться вес.

Если теперь вы полностью вернётесь к привычкам в питании, которые были до диеты, ваш вес станет даже больше, чем был тогда. И вы понимаете почему. Кроме этого, из-за потерянных мышц во время диеты, процентный состав тела станет хуже даже при прежнем весе.

Именно поэтому вам никогда не нужно заставлять себя садиться на строгие *срочные* диеты. Нужно *постепенно* внедрять в своё питание лишь те изменения и усовершенствования, которые вы сможете сохранить на длительное время. И самое главное — при этом увеличивать свою физическую активность.

Каждый раз, используя жёсткую диету, желая сбросить вес в короткий срок, любой человек будет проходить описанный выше «порочный круг». А если во время диеты ещё и не увеличивается физическая нагрузка (особенно анаэробная), то неизбежно большая часть веса теряется именно за счёт мышц.

Организму не выгодно расставаться с энергетическим запасом — жиром,

постановка целей

а лишние мышцы в отсутствие тренировок ему просто не нужны, они лишь потребляют дополнительную энергию.

Для иллюстрации всего сказанного выше давайте рассмотрим яркий пример.

Используем два термина, не очень благозвучные, но важные.

«Жировая масса» — вес всей жировой ткани в организме;
«обезжиренная масса» — вес тела без жира, любое изменение этого параметра принято считать изменением веса мышечной ткани.

	Вес женщины, кг	Жировая масса, кг	Обезжиренная масса, кг	Жировая масса, %
К началу эксперимента	70	21	49	30
	<i>Привычки в питании к началу эксперимента — она находится в энергетическом равновесии, то есть не теряет, но и не набирает вес</i>			
Эксперимент 1	<i>Применяются различные ограничивающие диеты (то есть резко сокращается суточная калорийность пищи)</i>			
Результат	60	20	40	33,3
Эксперимент 2	<i>Активно тренируется 3–4 раза в неделю, применяя анаэробные и аэробные нагрузки, при этом не снижая суточную калорийность (сохраняет все прежние привычки в питании)</i>			
Результат	65	13	52	20

В первом примере в результате диеты процент жировой ткани увеличился, хотя общий вес и уменьшился на 10 кг, обмен веществ замедлился. Психологически человек истощён от диеты и, скорее всего, постепенно возвратится к старым привычкам в питании. Чаша весов энергетического баланса сместится в сторону избытка энергии. Таким образом, в первом случае наиболее вероятно, что после прекращения строгой диеты часть потерянного веса вернётся следующим образом — вес увеличится до 65 кг при обезжиренной массе 41 кг и жировой массе 24 кг, то есть процентный состав тела достигнет 37% (жировой массы). Увеличившаяся калорийность рациона приведёт к набору жира, а не мышц. И если наша девушка вернётся к прежнему весу или даже несколько меньшему, процент жира в её теле при том же весе станет больше. При этом выглядеть она будет более полной, чем до диеты.

схема снижения веса

Приведу пример схемы, которую можно использовать, если цель — максимально быстро снизить вес:

-
- 12 недель рациона, создающего дефицит энергии равный 500 ккал в день (т.е. например, потребление — 2000 ккал, расход — 2500 ккал) (минус 6 кг);
 - 6 недель отдыха, удержания веса;
 - Стабилизации питания, даже попытка увеличить суточное потребление калорий при удержании веса стабильным (можно увеличить аэробную нагрузку);
 - 10 недель рациона с ограниченной калорийностью (минус 5 кг);
 - 5 недель отдыха, удержания веса;
 - 8 недель рациона с ограниченной калорийностью (минус 4 кг);
 - 4 недели отдыха, удержания веса.
-

Не надейтесь, что такую программу удастся выполнить в точности. Это лишь некий трафарет. Конечно, возможны и «перевыполнения» плана, и срывы. Не стоит винить себя. Совершенно нормально, если удастся выполнить план хотя бы процентов на 70. Это тоже очень хороший результат. Главное — придерживаться «генеральной линии».

увеличение мышечной массы

Набирать мышечную массу можно по такому же принципу, циклами. Но, опять же, помните логику работы организма: как для сжигания жира необходимо создать дефицит энергии, так для увеличения мышц необходим избыток энергии. Это абсолютный закон. Именно поэтому невозможно одновременно наращивать мышечную массу и сбрасывать подкожный жир. Такое возможно только в самом начале занятий, да и то очень непродолжительное время. Важнейшей задачей для тех, кто хочет наращивать мышцы, должно стать создание достаточного избытка энергии для роста мышц, но при этом избежать увеличения жировой ткани. Это возможно, но баланс для себя нужно найти опытным путём.

постановка целей

Итак, вот важнейшие правила:

-
- **Тренировки со свободными весами** и количеством повторений в промежутке 8–10 секунд максимально возможным весом при правильной технике.
 - **Адекватное потребление белка.** Рекомендую 2 г на 1 кг веса тела. Можно встретить и более высокие рекомендации, но не думаю, что имеет смысл перегружать себя настолько белком, 2 г будет достаточно.
 - **Количество углеводов в приблизительно 6 г на 1 кг веса тела.** Максимальный перевес в сторону сложных углеводов. Самые важные приёмы углеводной пищи — завтраки (лучше разбить на 2–3) и в течение одного часа после тренировок.
-

Очень часто меня спрашивают, как «убрать жир» в конкретном месте. Должен вас огорчить — в буквальном смысле это возможно только хирургическим путём. Дело в том, что жировая и мышечная системы не связаны между собой напрямую. Жир покрывает всё тело человека, как одеяло и выполняет многие функции, в том числе запаса энергии, но *не* локально. То есть, если вы даже начнёте делать очень много упражнений на пресс, жир не начнёт сжигаться именно в области живота. Жир начнёт сжигаться *по всему телу* в случае, если вы израсходуете больше энергии, чем потребили с пищей. Другое дело, что благодаря активным тренировкам какой-то конкретной части тела, увеличивается очерченность этой области, то есть её рельефность, но не за счёт толщины жирового слоя, а за счёт глубины самого мышечного рельефа. Если к этому ещё и добавить уменьшение слоя жира по всему телу, то цель будет достигнута — вы будете выглядеть «суше».

Увеличить же объём в конкретном месте можно с помощью развития и наращивания мышц в этом конкретном месте. Это я указываю для тех, у кого есть некая природная диспропорция, которая расстраивает.

Например, у некоторых людей бывает «худой верх» и «тяжёлый низ». Такие генетические особенности телосложения можно компенсировать, тренируясь по программе увеличения мышечной массы более «худой» части тела, а «тяжёлую» лишь поддерживать в тонусе кардионагрузками.

Я видел немало примеров отличной коррекции некоторых незначительных генетических несоответствий развития отдельных групп мышц или областей; это вдохновляло всех окружающих «исправлять» природу.

питание



КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ

Все продукты, которые мы едим, состоят из химических компонентов: белки, углеводы, жиры, пищевые волокна, витамины, минералы и вода.

У каждого компонента своя роль в поддержании здоровья и восстановлении тканей. Белки, жиры и углеводы наделены определённой энергетической ценностью. Это те самые калории или килокалории (ккал), о которых будет сказано многое. Витамины, минералы и вода не наделены калорийностью, но от этого не менее важны в питании человека. Наличие пищевых волокон или клетчатки в пище абсолютно необходимо для нормального пищеварения.

Всем давно известно, чтобы быть в форме, мало правильно тренироваться, нужно ещё и правильно питаться. Чтобы правильно питаться, нужно понимать, какое количество каждого из компонентов питания необходимо именно вам.

Помните, что все нормы, которые будут приводиться ниже — усреднённые, и даны для понимания логики построения питания. Ваши индивидуальные особенности, которых огромное множество, у меня просто нет возможности учесть. Это должно делаться индивидуально диетологом или квалифицированным в вопросах питания фитнес-тренером.

белки

Белки — это строительный материал всех тканей человеческого тела. Кожа, мышцы, кости, волосы, внутренние органы — всё тело человека построено из молекул белка. Это «кирпичи» человеческого тела.

Энергетическая ценность одного грамма белка в пище — 4 ккал.

Молекулы белка состоят из аминокислот. Качество белка в питании оценивается в зависимости от аминокислотного набора — чем этот набор полнее, тем «качественнее» белок для нашего организма. Яичный белок — источник наиболее полного набора аминокислот из всех натуральных продуктов, доступных человеку. Белки из растительной пищи уступают белкам животного происхождения по аминокислотному набору. Но организм умеет «добраивать» неполноценные белки за счёт других продуктов.

В случае, если из питания исключить жиры и углеводы, белки будут использоваться как источник энергии. Но они не предназначены для этого природой, это происходит лишь по необходимости.

Чем более активный образ жизни ведёт человек, тем выше его потребность в белках. Связано это с тем, что во время любой физической нагрузки происходят микрповреждения мышечной и суставных тканей. Это естественный процесс, тревожится здесь не о чем. Но для восстановления этих микрповреждений нам необходим «строительный материал», то есть белки. Таким образом понятно, почему возрастает вероятность травм, когда человек, ведущий активный образ жизни, не получает с пищей достаточного количества белков.

Вот некоторые правила и нормы потребления белков:

- для переваривания белков организму требуется не менее четырёх часов, поэтому не имеет смысла приём белков сочетать по времени с тренировкой;
- минимальное количество белков, необходимое любому человеку в сутки — 1–1,5 г на 1 кг веса тела;
- максимальное количество — 2–2,5 г на 1 кг веса тела;
- за один приём пищи старайтесь употреблять 30–40 г белка.

Важно: у профессиональных спортсменов во время активных тренировок потребности в белке возрастают и, как следствие, возрастает способность организма метаболизировать этот белок.

Рассчитаем потребность в белках для двух активных людей весом 60 кг и 80 кг. Исходя из сказанного выше максимальное количество белков, которое им может быть нужно, равно $2-2,5 \times 60 = 120-150$ г и $2-2,5 \times 80 = 160-200$ г в сутки. А калорийность этих 150 г или 200 г белка составит $150 \times 4 = 600$ ккал и $200 \times 4 = 800$ ккал.

УГЛЕВОДЫ

Что может быть важнее энергии? Человеческий организм получает её именно из углеводов. Все основные источники углеводов — продукты растительного происхождения, так что можно сказать, что с их помощью мы, в некотором смысле, получаем энергию Солнца. **Энергетическая ценность 1 грамма углеводов — 4 ккал.** Но, в отличие от белков, углеводы *не являются* строительным

материалом, а предназначены *исключительно* для производства энергии в организме человека.

Углеводы бывают двух типов — простые и сложные.

Источники простых углеводов — это сладкое, фрукты, соки. Простые углеводы очень быстро повышают уровень сахара в крови. В этом их и достоинство, и недостаток: они быстро дают нам энергию, но так же быстро эта энергия иссякает. Кроме того, резкое повышение уровня сахара в крови ведёт к выбросу инсулина, который призван снизить уровень сахара и «складировать» где-нибудь его излишки — либо в виде гликогена в мышцах, либо в виде подкожного жира.

Во многом сложные углеводы предпочтительнее простых, так как не приводят к резким колебаниям уровня сахара в крови. Их молекулярные цепочки длиннее (поэтому они «сложные»).

Для их расщепления на отдельные молекулы сахара организму требуется более длительное время. Это способствует поддержанию стабильного уровня сахара в крови в течение нескольких часов — это и есть главный плюс сложных углеводов. Благодаря им, в течение 2–2,5 часов мы не чувствуем голода, не происходит скачкообразного выброса инсулина, уровень энергии сохраняется стабильным. Примеры источников сложных углеводов — все крупы, злаки, макароны, каши и т.д.

Тем не менее простые углеводы тоже нужны, так как дают человеческому организму быструю энергию. Они идеально дополняют сложные углеводы. Именно поэтому, например, в овсяную или манную кашу добавляются сухофрукты, а на утренний тост намазывают джем.

В любом рационе абсолютно необходимо преобладание сложных углеводов над простыми в пропорции не ниже 70/30.

Опять сравним человеческое тело со строящимся зданием. Белки — это кирпичи, а углеводы — рабочие, которые их укладывают.

Нормы потребления углеводов широки и зависят от цели.

Середина находится на уровне 4–5 г на один кг веса тела.

*То есть всё те же 2 человека весом 60 кг и 80 кг должны съесть:
 $60 \times 4 - 5 = 240 - 300$ г и $80 \times 4 - 5 = 320 - 400$ г углеводов соответственно.*

*А 300 г и 400 г углеводов имеют калорийность $300 \times 4 = 1200$ ккал
и $400 \times 4 = 1600$ ккал.*

Низкоуглеводные диеты (1–2 г углеводов на 1 кг веса тела) психологически переносятся человеком очень тяжело, организм борется за своё право на качественную энергию. В попытке защититься от недостатка энергии замедляет скорость обмена веществ.

Я не рекомендую опускаться в приёме углеводов ниже 2–3 г на 1 кг веса тела. Грамотная коррекция привычек в питании плюс увеличение расхода энергии, благодаря тренировкам, помогут вам намного больше, чем радикальное урезание углеводов.

ЖИРЫ

Жиры не менее необходимы для здоровья и поддержания отличной физической формы, чем другие компоненты пищи. Жизненно важные функции жиров — долгосрочные энергетические запасы, термоизоляция человеческого тела (подкожный жир), амортизация внутренних органов, а также поддержание эластичности всех органов и систем человеческого тела (кожа, суставы, связки, мышцы и т.д.). Даже если уровень подкожного жира очень низок, внутренние органы должны сохранять амортизирующую жировую оболочку, вес которой не меньше трёх процентов общего веса тела. Если бы не это, то любое сотрясение вызывало бы у человека повреждение внутренних органов.

Термоизолирующую функцию подкожной жировой прослойки легко проиллюстрировать на примере: почему процент жира у пловцов-спринтеров выше, чем у бегунов-спринтеров? Всё очень просто: организм пловцов «не отдаёт» подкожный жир, нужный для того, чтобы защитить спортсмена, много часов в день проводящего в воде, температура которой на 12–13 градусов ниже температуры человеческого тела. Например, у легендарных подразделений «зелёных беретов», физподготовка которых исследовалась медиками, самое слабое место — низкая «продолжительность жизни» в холодной воде, вследствие очень малого процента подкожного жира (8–9%).

Энергетическая ценность 1 грамма жиров в питании — 9 ккал. Но, в отличие от углеводов, жиры менее «удобны» для организма как источник энергии, другими словами, первую очередь организм всегда использует углеводы для обеспечения энергетических потребностей, и лишь потом, если этой энергии не хватило, будет искать другие источники.

Нормы потребления жиров:

Минимум — 0,5 г на 1 кг веса тела, но не меньше 30 г в сутки.

Максимум — не более 1 г на 1 кг веса тела в сутки.

То есть людям весом 60 кг и 80 кг необходимо **30–60 г** и **40–80 г** жиров в сутки. Для примера, калорийность 45 г жиров составит $45 \times 9 = 270$ ккал, а 60 г — $60 \times 9 = 540$ ккал.

Упрощённое правило — рекомендую есть продукты с низким содержанием жиров, используя по минимуму всевозможные жирные приправы, салатные заправки, масло и т.д. Необходимый суточный минимум вы всё равно наберёте. Главное — не забывать разнообразить свой рацион для получения нужного количества жирных кислот разных видов, таких как, например, Омега-3 жирные кислоты, которые содержатся в рыбьем жире.

Предлагаю сейчас суммировать всё то, что вы рассчитали по нормам потребления белков, углеводов и жиров в сутки. Я привожу расчёты для людей весом 60 кг и 80 кг. Буду брать самые широкие границы, то есть от минимума до максимума.

	Вес 60 кг		Вес 80 кг	
	Потребление, г/сутки	Калорийность, ккал	Потребление, г/сутки	Калорийность, ккал
Белки	60–150	240–600	80–200	320–800
Углеводы	240–300	960–1200	320–400	1280–1600
Жиры	30–60	270–540	40–80	360–720
Общая суточная калорийность, ккал		1470–2340		1960–3120

вода

Вода является самым жизненно важным компонентом питания. Тело человека на 60–70% состоит из воды. Несмотря на то что вода не имеет энергетической ценности, то есть не имеет калорийности, все процессы производства энергии в организме человека происходят в водной среде и сильно затрудняются при недостаточном потреблении воды.

Также одной из важнейших функций воды является терморегуляция, т.е. поддержание нормальной температуры человеческого тела.

Также важно помнить о том, что чувство жажды не является точным индикатором обезвоживания организма. То есть жажда приходит в момент, когда организм потерял порядка 2 % своего водного запаса. Если ваш вес 70 кг и мы полагаем, что 65 % вашего веса это вода — то есть 45 литров, то на момент появления жажды вашему телу уже не хватает почти 1 литра жидкости!

Такая обезвоженность еще не сказывается на вашей двигательной способности, но начиная с 3–4 % потери усложняются процессы производства энергии, а с 5–6 % начинается частичное нарушение двигательной координации и замедление реакций.

Это лишь интересные факты, я не хочу вас пугать. Просто будьте внимательны к регулярному потреблению жидкости в течение дня.

И обязательно помните об утре — человек всегда просыпается обезвоженным, так как во время сна потерялось значительное количество воды. То есть физически наше тело находится далеко не в оптимальном состоянии. Вода потеряна, глюкоза в различных формах израсходована — нужно это компенсировать. Но начинать день следует обязательно именно с воды!

ГИДРАТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Эта тема требует ещё более детального понимания. Понятно, что во время нагрузки наше тело находится в состоянии стресса, активнейшим образом регулирует себя, и все системы стремятся работать максимально слаженно и эффективно. Организм производит и расходует огромное количество энергии, сердце бьется учащённо, обогащённая кислородом и питательными элементами кровь мчится к работающим мышцам. Гликоген в мышцах расходуется, глюкоза сжигается, организм поддерживает уровень сахара в крови за счёт всех своих запасов...

В результате активизации всех обменных процессов температура тела повышается, выделяемый через поры пот испаряется и снижает температуру. Естественно, что эти процессы идут значительно интенсивнее в жаркую погоду.

Пот — это не просто вода, в нем растворено множество элементов. Это и продукты жизнедеятельности, от которых организмы избавляется, а также соли и несколько важнейших микроэлементов. С потерями этих микроэлементов связан ряд последствий для нашего организма.

Итак, что мы теряем с потом.

Электролиты человеческого тела.

1. Прежде всего натрий, а также калий. Натрий — главный минерал, который организм утрачивает при выделении пота. Потеря 1 литра пота соответствует в среднем потере 2,9 г хлорида натрия. Натрий и калий обеспечивают возможность передачи электрических импульсов в нервах, которые и передают команды нашим мышцам и тканям, в том числе и самой главной мышце нашего тела — сердечной мышце. Недостаток калия и натрия приводит к затруднению передачи этих команд и, как следствие, к неприятным последствиям как, например, судороги. Наличие достаточного количества электролитов в человеческом теле — жизненно важное условие, наряду с такими условиями, как наличие сахара в крови или наличие кислорода в воздухе. То есть мы не можем прожить без них даже короткое время.

2. Кальций и магний — тоже важные микроэлементы, хотя их вымывание с пототделением не имеет ярко выраженного мгновенного эффекта. Тем не менее, их потери должны восполняться для оптимального течения обменных процессов, особенно при продолжительных нагрузках.

Глюкоза

Помимо потерь микроэлементов с потом, организм активно расходует глюкозу во всех формах во время физической нагрузки. Первое время мы не ощущаем этого физически, но организм начинает компенсировать потери глюкозы в мышцах с первой же минуты тренировки. Постепенно источники для покрытия расходов истощаются и появляются признаки снижения общего уровня энергии. Чтобы этого не происходило важно подпитывать организм в течение всей тренировки слабым раствором глюкозы с целью продления наивысшего КПД тренировки и поддержания её интенсивности.

Основные потери человеческого организма в процессе нагрузки специалисты всегда пытались объединить в одном оптимальном напитке. Несколько десятилетий назад это были слабые растворы сахаров в воде с добавлением соли — вы могли видеть былые съёмки марафонских забегов и небольшие мензурки с подобными растворами вдоль маршрута.

На сегодняшний день появился целый класс специальных напитков, где пропорции элементов максимально точно выверены. Эти напитки называются изотоническими и предназначены для употребления именно во время физической нагрузки.

Изотонические напитки – это напитки, которые содержат воду и вещества примерно в такой же концентрации, как и в крови; это позволяет организму быстро усваивать воду, натрий и глюкозу. Такие напитки идеальны для восстановления водно-солевого баланса и для подзарядки организма энергией.



В своих тренировках я всё чаще полагаюсь на изотоники, в особенности ощущаю разницу в работоспособности в жаркую погоду.

МИНЕРАЛЫ И ВИТАМИНЫ

Помимо органических веществ — белков, углеводов и жиров — человеческий организм нуждается в минеральных веществах. Это жизненно необходимые компоненты питания. Организм человека очень чувствителен к недостатку минералов в пище. Минеральные вещества необходимы для нормального течения

процессов обмена веществ и энергии, деятельности нервной системы, а также для водно-солевого обмена и баланса электролитов в организме человека. Они играют важную роль в пластических процессах построения тканей. Наиболее значимые минералы: кальций, фосфор, калий, натрий, магний, цинк, йод, фтор, железо, медь, марганец.

Витамины так же, как и минералы, относятся к незаменимым компонентам в питании человека. Они необходимы для нормального течения процессов обмена веществ и энергии в организме, а также для построения всех типов тканей.

Витамины делятся на две категории. К категории водорастворимых относятся витамин С и витамины группы В. К жирорастворимым относятся витамины А, D, Е, К.

Есть множество способов восполнения недостатка витаминов и минералов в питании. Я советую максимально разнообразить рацион и в крайних случаях применять мультивитаминные-мультиминеральные добавки.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Ещё раз вспомним определения.

Обмен веществ (метаболизм) — это совокупность всех процессов преобразования веществ и энергии в организме человека.

Базовый обмен — это количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизнедеятельности в состоянии полного покоя в сутки.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

На скорость базового обмена влияют многие факторы. Одним из основных является тренированность мышц человека. Иными словами, даже когда вы спите, ваш организм будет расходовать больше энергии, если мышцы подвергались регулярной нагрузке. Удивительно, но на долю базового обмена приходится значительная часть калорий, которые ваш организм сжигает в течение суток. То есть наше тело тратит больше энергии на поддержание всей жизнедеятельности в течение суток, чем на всю нашу дополнительную деятельность.

Это и делает задачу по ускорению базового обмена наиболее важной для достижения отличной физической формы. Другой, не менее важный фактор, влияющий на скорость обмена веществ — это режим питания. Колебания калорийности и принципиальные ошибки в режиме питания стали ключевой причиной ожирения человечества.

Теперь более детально рассмотрим каждый из этих двух факторов.

Влияние тренировок на обмен веществ

Позже мы поговорим о двух основных типах тренировок — аэробной (кардио) и анаэробной (силовой). А сейчас рассмотрим лишь их влияние на обмен веществ.

*Напомню, что **анаэробной (силовой) нагрузкой** называются действия, которые вы можете выполнять в течение не более 30–45 секунд без остановки. В повседневности, упрощённо — это занятия на тренажёрах, со свободными весами (гантелями, штангами) или с весом собственного тела.*

***Кардио (аэробная) нагрузка** — это интенсивные действия, которые вы можете выполнять длительное время без остановки. При ней действуют совершенно другие процессы производства энергии, чем при силовой нагрузке. Чаще всего кардио — это бег, быстрая ходьба, плавание, беговые лыжи, езда на велосипеде и т.д. То есть всё то, что вы делаете довольно интенсивно (пульс не ниже 70% от максимума) в течение более 20 минут.*

Все мы понимаем, что во время физической нагрузки интенсивность обменных процессов значительно возрастает и повышается расход энергии. Расход калорий напрямую связан с частотой пульса, то есть чем быстрее пульс, тем больше расход калорий. Это означает, что добиться наибольшего количества сожжённых калорий проще с помощью именно аэробных нагрузок.

Но основное различие между силовой и кардионагрузкой с точки зрения влияния на обмен веществ заключается в *продолжительности* эффекта.

Дело в том, что кардионагрузки увеличивают расход энергии лишь *во время* тренировки. Силовые же нагрузки увеличивают расход энергии *на постоянной основе*, то есть ускоряют тот самый *базовый обмен*.

Регулярные анаэробные (силовые) тренировки приводят к повышению способности мышц накапливать питательные вещества (гликоген) и повышенной потребности в восстановлении мышечной ткани после нагрузок — именно эти факторы и ускоряют базовый обмен веществ. Аэробные же нагрузки практически не влияют на скорость базового обмена веществ.

Именно из-за зависимости между анаэробной (силовой) тренированностью мышц и скоростью базового обмена веществ, нужно постоянно применять этот тип нагрузки и всячески препятствовать потере мышечной ткани из-за неправильно выстроенного питания.

Влияние питания на обмен веществ

Режим питания влияет на скорость обмена веществ в течение дня.

Чтобы стало проще понять логику работы человеческого организма, можно сравнить обмен веществ с *постоянно горящим костром*. Для поддержания огня, естественно, постоянно нужны дрова — питание, калории.

Когда человек спит, обмен веществ замедляется, костёр спокойно горит. После пробуждения организм инстинктивно ускоряет обмен веществ, костёр готов разгореться, как будто на него дует ветер, но нужно *срочно* подкинуть дров.

Лучшие «дрова» для нашего тела по утрам — сочетание сложных и простых углеводов в пропорции 70/30. Плюс небольшое количество белков. Далее, задача в течение всего дня — поддерживать костёр в состоянии активного горения. Для этого каждые 2,5–3 часа в него нужно «подбрасывать дрова», то есть с точки зрения логики — всё вообще очень просто! Сложно — осуществить это в реальности.

Самая распространённая ошибка: не удалось толком позавтракать
— костёр так и не смог разгореться, дров не было или было мало. Обмен веществ остался на замедленном, тлеющем уровне. В конце концов вы добрались-таки до стола и закинули в костёр большую такую охапку дров... Ну, вы понимаете, дрова не прогорели, излишки повисли лишним грузом.

питание

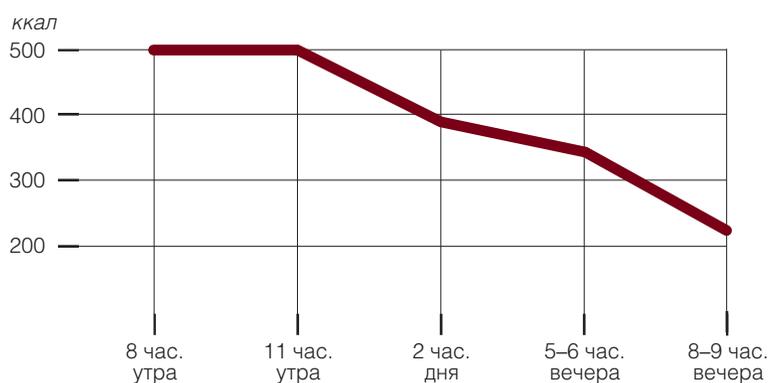
Идеальная ситуация: при частых небольших приёмах пищи в течение дня ваш организм сожжёт больше энергии, чем, например, при двух основательных приёмах пищи. То есть, 2 приёма пищи по 1000 ккал это совсем не то, что 5 приёмов пищи по 400 ккал. Хотя в сумме и там и там — 2000 ккал.

Любой человек будет выглядеть совсем по-разному, если при всех прочих равных обстоятельствах будет в течение шести месяцев есть ежедневно 2000 ккал, но в одном случае за два приёма, а в другом — за пять приёмов. Доказано практикой на 100%!

Если говорить о том, как наилучшим образом распределить белки, углеводы и жиры в течение дня, то схема будет такой:

Приём пищи	первый, 8 час. утра	второй, 11 час. утра	третий, 2 час. дня	четвёртый, 5–6 час. ве- чера	пятый, 8–9 час. вечера
Составляющие					
Углеводы, % от дневной нормы	30	20	20	20	10
Белки, % от дневной нормы	20	20	20	20	20
Жиры % от дневной нормы	20	20	20	20	20

В результате распределение калорийности в течение дня будет выглядеть следующим образом:



энергетическое равновесие

Человеческое тело постоянно находится в поиске равновесия между растрачиваемой и потребляемой энергией.

Вес тела остаётся постоянным, если организм человека находится в состоянии энергетического равновесия, то есть общее количество поступающей энергии равно количеству расходуемой.

Если возникает избыток поступающей энергии, организм старается запасти её, то есть «складировать». Проще всего это делать в виде жировых отложений. Лишь в ситуации, когда мышцы подвергаются столь интенсивной силовой нагрузке и перегрузке, организм может использовать избыточную энергию на увеличение мышечной массы и запасов гликогена в мышцах, при наличии достаточного количества белков.

В случае же дефицита потребляемой энергии организм вынужден защищаться. Защита от столь неблагоприятных обстоятельств отработана за многие тысячелетия существования человека.

Есть два способа: избавление от накопленных ресурсов (лишних тканей и запасённой энергии) и замедление обмена веществ (то есть потреблять меньше энергии для поддержания жизнедеятельности).

Избавляться организму логичнее от тканей, потребляющих эту драгоценную энергию, то есть от мышц, а не от жира. Плюс в мышцах содержатся запасы готовой энергии — гликогена.

Но ведь именно благодаря мышцам человек двигается, борется за своё существование, то есть выживает. Если мышцы постоянно подвергаются нагрузке, то организм воспринимает их, как необходимые для выживания, и сохраняет их. В этом случае придётся избавляться именно от жировой ткани. Это упрощённая версия «рассуждений» нашего тела.

Дефицит энергии без физической нагрузки. Если дефицит энергии не сопровождается увеличением физической нагрузки, то организм, стремясь к равновесию, начинает избавляться, в первую очередь, именно от мышечной ткани.

Лишняя ли мышечная ткань — организм определяет только по количеству физической нагрузки, с которой ему приходится справляться. Если образ жизни малоактивный, то и потребность в мышечной ткани минимальная.

Именно поэтому во время радикальных диет люди теряют вес быстро, большей частью теряя мышцы. Обмен веществ у них, как следствие, очень замедляется, то есть тело привыкает расходовать очень мало энергии, стремится к энергетическому равновесию.

Если человек в этой ситуации возвращается к старым привычкам в питании, то понятно, какой избыток энергии образуется. Если даже возврат веса остановится на той отметке, которая была до диеты, то мышц у этого человека будет уже меньше, а обмен веществ станет медленнее.

Создание дефицита энергии за счёт увеличения нагрузки.

То есть — едим столько же, а тренируемся больше. Если дефицит энергии появляется из-за увеличения физической нагрузки, то организм оказывается в таком положении:

с одной стороны надо от чего-то избавляться, с другой — мышцы, потребляющие драгоценную энергию, явно нужны для того, чтобы справляться с нагрузкой (организм ведь любую нагрузку расценивает как борьбу за существование).

Единственный выход — сжигать подкожный жир, сохраняя работающие мышцы. Если мышцы будут сохранены, обмен веществ не замедлится.

Создание дефицита энергии за счёт увеличения нагрузок

и сокращения питания. *То есть, едим меньше, тренируемся больше. Если мы решим столь резко привести себя в форму и увеличим физическую нагрузку, параллельно сократив питание, то вот что произойдёт.*

Снижение веса будет ощутимым, но обмен веществ всё равно будет вынужден замедлиться. На этом фоне вам будет невероятно трудно справляться с поставленными задачами как на тренировках, так и в повседневной жизни. Складывается психологически и физически опасная ситуация. Психологически — потому что вам приходится постоянно напрягать волю и бороться со своими инстинктами. Физически — потому что сильно возрастает вероятность травм, ваше тело работает «на разрыв».

Всё, что я описал выше — это «классическая» логика работы организма. На её фоне, естественно, в игру вступают индивидуальные особенности каждого конкретного человека, история тренировок, диет, возраст, генетика и т.д.

расчёт энергетических потребностей организма

Для того чтобы понимать, каков приблизительно ваш базовый обмен, то есть сколько вашему организму требуется энергии в сутки в состоянии полного покоя, можно использовать следующую формулу:

$$\text{базовый обмен} = \text{вес тела} \times 20.$$

То есть у человека весом 60 кг *базовый обмен* = $60 \times 20 = 1200$ ккал,

У человека весом 80 кг — 1600 ккал. Это очень грубый расчёт, но даёт приблизительное представление.

Далее нужно прибавить к этой величине то количество калорий, которое вы затрачиваете на всю дневную деятельность. Для этого умножьте полученный результат на *коэффициент активности*:

- 1,2 — совершенно неактивный
- 1,3 — малоактивный
- 1,4 — активный
- 1,5 — очень активный

В этот показатель не входит расход энергии на тренировках, то есть под активным образом жизни подразумевается степень вашей активности с утра до вечера помимо тренировок. Поэтому в дни тренировок ваш расход энергии будет несколько выше. Грубо говоря, на 5 ккал в минуту при силовой тренировке, и 8–10 ккал в минуту при кардиотренировке. То есть, если вы сегодня тренировались в течение 1 часа на тренажерах, то сожгли $60 \times 5 = 300$ ккал, ещё 30 минут быстро ходили по беговой дорожке — $30 \times 8 = 240$ ккал.

Конечно, это *очень* приблизительные показатели, они сильно варьируются в зависимости от интенсивности нагрузок, вашего веса и процентного состава тела. К примеру, у меня расход калорий на велотренажёре во время интенсивной

тренировки (средний пульс 150 ударов/мин.) продолжительностью 60 минут равен почти 1000 ккал, то есть порядка 16 ккал в минуту. Это было рассчитано с помощью теста на специальной аппаратуре.

Практически на всех современных кардиотренажёрах есть возможность ввести индивидуальные данные, такие, как вес и возраст. В сочетании с измерением пульса тренажёр покажет довольно точный расход калорий.

как оптимально сочетать тренировки с питанием

Важное понятие, которое есть смысл запомнить, это так называемое углеводное окно. Оно длится 1 час после тренировки. В это время потребность мышц в питательных веществах столь высока, что восстановление запасов гликогена, да и восстановление как таковое, происходит максимально быстро и эффективно.

Отсутствие же правильного питания в это время приводит к замедлению обмена веществ и неэффективному восстановлению. Акцент во время «углеводного окна» должен быть сделан на приём сложных углеводов.

Утренняя тренировка. Для ускорения обмена веществ на весь предстоящий день нет лучшего времени для тренировки, чем утро. Если нужно уменьшить количество подкожного жира, я предпочитаю утренние тренировки и строю режим дня так, чтобы сделать утренние тренировки возможными.

Именно утром проще всего «огрбить» жировые запасы организма.

Перед утренней тренировкой можно не есть (если она проходит не больше, чем через 1–1,5 часа после пробуждения), но обязательно нужно выпить 200–300 мл воды, а лучше разбавленного водой сока (150 мл воды/150 мл сока).

Сразу после утренней тренировки нужно переходить к описанному ранее режиму питания с максимальным акцентом на углеводы в первые два приёма пищи. После утренней тренировки эффект «углеводного окна» особенно ярко выражен.

Абсолютно недопустимо, чтобы завтрак запоздал более чем на 1 час после утренней тренировки — это, во-первых, крайне отрицательно скажется на вашем самочувствии и уровне энергии в течение всего дня, во-вторых, очень навредит обмену веществ и восстановлению. Но если поесть вовремя и правильно, то будьте готовы к бешеному аппетиту в первой половине дня. Не переживайте — это нормально, скорость обмена веществ сейчас максимальная.

Дневная тренировка. Дневную тренировку нужно спланировать так, чтобы «углеводное окно» совпало по времени с одним из приёмов пищи. В остальном режим питания должен быть обычным.

Вечерняя тренировка. В случае с вечерней тренировкой противостоят две тенденции — с одной стороны, чем ближе к вечеру, тем меньше углеводов должно поступать в организм, с другой — «углеводное окно» сохраняется. Поэтому забейте немного углеводов из других приёмов пищи, чтобы дать организму иллюзию наполнения во время «углеводного окна», но перебора быть не должно. Я советую за весь вечер съесть не больше того количества калорий, которое вы сожгли на вечерней тренировке. Даже в случае если вы поддерживаете свою форму и не стремитесь снижать свой вес.

СНИЖЕНИЕ И НАБОР ВЕСА

Мы уже обсудили, что для снижения и набора веса нужно понимать принципы энергетического равновесия.

Как одна, так и другая цель требуют, чтобы равновесие сместилось либо в сторону дефицита, либо в сторону избытка энергии.

Обделяя организм энергией, надо понимать, что это состояние он воспринимает как угрозу своему существованию и вынужден включать механизмы защиты, главный из которых — замедление обмена веществ. Наша же задача в случае попытки сократить количество жировой ткани без сокращения количества мышечной — перехитрить организм так, чтобы обмен веществ не замедлился и организм не начал избавляться от мышц вместо жира.

Основной принцип в этом случае — создать ровно необходимый дефицит энергии.

Как его определить, сейчас обсудим.

Такие же принципы действуют и при наборе мышечной массы — нужно создать некоторый избыток энергии, необходимый для обеспечения роста мышечной ткани, но чрезмерный избыток приведёт к набору жировой ткани. Каков же тот самый достаточный избыток, можно определить только опытным путём, аккуратно смещая энергетическое равновесие на 200–300 ккал в сутки, при этом увеличивая интенсивность силовой тренировки.

Итак, как же создать правильный *дефицит* энергии?

*Научно доказано, что человеческий организм не может использовать более 500 г собственной жировой ткани в неделю. При этом если 1 г жиров в пищевых продуктах имеет энергетическую ценность 9 ккал, то при утилизации подкожного жира часть энергии теряется на осуществление самих химических превращений, в результате давая приблизительно 7 ккал полезной энергии из 1 грамма. Таким образом, количество энергии, которое будет произведено в результате расщепления 500 г подкожного жира за неделю, составляет 3500 ккал. Разделив этот результат на 7 (дней), получим 500 ккал в день — это как раз тот максимальный энергетический дефицит, который можно создавать ежедневно, чтобы заставить организм максимально использовать собственные жировые запасы. **Нет никакого смысла создавать больший дефицит, так как это неизбежно приведёт к потере мышечной ткани и замедлению обмена веществ.***

О том, что наилучший способ создания дефицита энергии это увеличение активности, а не сокращение суточной калорийности, мы уже говорили. Увеличить ежедневный расход энергии с помощью тренировок и прочей активности на 500 ккал не просто, но возможно.

дальнейшие шаги

Как же долго может продолжаться эта ситуация с дефицитом? Ведь тело стремится достичь энергетического равновесия и обязательно достигнет. Скорее всего, это произойдёт где-то через 3–4 недели — вес прекратит снижаться, стабилизируется. В идеале, у вас станет на 2 кг меньше подкожного жира.

Что делать дальше? Если вас ничто не торопит, то лучше всего поддержать этот вес и это энергетическое равновесие некоторое время. «Пожить» с новым весом, привыкнуть к нему. Хотя бы 2–3 недели, можно немного сократить расход калорий на тренировке (где-то на 200 ккал в день), но ни в коем случае не допускать набора веса. Можно добавить что-то в повседневной жизни, какую-нибудь пешую прогулку, парковать машину подальше от дома, например. Если вы пользуетесь общественным транспортом, можно выходить на одну остановку раньше ради прогулки и т.п.

Теперь можно приступать к следующему витку:

на этот раз будет достаточно дефицита в 250–300 ккал, так же на 3–4 недели;

затем снова стабилизировать вес на 2–3 недели;

ну, и на третьем витке создайте дефицит в 150–200 ккал.

*Если всё пройдёт гладко, за три таких витка вы сможете качественно сбросить 4–5 кг подкожного жира. Казалось бы, темпы очень медленные, но я рассказал о том, как этот жир сбросить **безвозвратно**. Ваш организм при такой схеме будет чувствовать себя комфортно в новом весе, обменные процессы адаптированы, качественная потеря веса заслужена.*

Наше тело — очень своеобразная энергетическая система. Очень инертная. Но стоит вам хорошими усилиями сдвинуть стабильное состояние и найти новое — оно становится привычным для тела. Всё это происходит благодаря адаптации скорости обмена веществ и привыканию организма к новому уровню.

Ваше тело может привыкнуть к новому весу на каждом новом этапе-рывке, и вы потом можете немного сократить затраты энергии, не сокращая питания/калорийности, и тем не менее вес останется без изменений. Это произойдёт благодаря новому обмену веществ, новой его скорости, которая стала привычной.

Вообще, в управлении собственным весом и процентным составом тела, очень важно как можно скорее переходить к практике. Испытывая все описанные выше методы, вы начнёте намного лучше понимать свой организм, его уникальные особенности. И все идеи, которые обсуждались здесь, станут более ясными и выстроятся у вас в понятную методику, которая будет работать для вас.

На этом пути очень помогает, а для большинства из нас совершенно необходим дневник питания. В него нужно записывать все приёмы пищи и их калорийность. Дневник помогает быть честным с собой и осознать, что всё состоит из мелочей. Печенье на бегу, бутерброд, стакан сока или чашка кофе с сахаром — всё это делает вклад в суточную калорийность. В моей практике для многих людей результат подобных записей становился откровением и позволял понять собственные проблемы в питании.

ОТДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ

Кофе и чай. Кофе и чай стали для многих постоянным фоном дневного рациона. Если вы пьёте кофе/чай с сахаром — это принципиально влияет на суточную калорийность. Чайная ложка сахара без горки — это 5 г простых углеводов, то есть 20 ккал. То есть, если вы пьёте кофе/чай 4–5 раз в день, да ещё и не с одной ложкой сахара, то не трудно просчитаться на 100–200 ккал. И таких примеров, помимо чая, множество. Не забывайте о соках, сладких напитках и т.д.

Растительные белки. Растительные белки, то есть белки, полученные из растительной, а не животной пищи, имеют ограниченный аминокислотный набор. Организму придётся искать недостающие аминокислоты в других продуктах. Вот почему вегетарианцам необходимо разнообразить питание, чтобы за счёт большого спектра продуктов компенсировать недостаточный аминокислотный набор каждого из них. Это крайне необходимо для того, чтобы избежать травм во время тренировок.

Диеты. Вообще диета — это определённый режим питания. Но в повседневном смысле это слово почти всеми понимается как резкое снижение калорийности, направленное на снижение веса.

Я противник подобных диет, потому что каждый раз во время такой диеты происходит слишком сильное смещение энергетического равновесия на наших внутренних «весах». И, соответственно, замедляется базовый обмен веществ (см. раздел «Обмен веществ»).

О том, как снизить вес без изнурительных диет, я уже рассказал в разделе «Снижение и набор веса».

правильные привычки организма

У человеческого организма есть множество замечательных свойств, одно из них — это способность привыкать и адаптироваться к всевозможным условиям, в том числе в питании. Это свойство помогает всем, кто долгое время старался приучать свой организм к правильным продуктам и правильному режиму питания. В результате все, на первый взгляд, трудные задачи — такие, как обильный завтрак и лёгкий ужин, частые небольшие приёмы пищи, минимум жирной пищи — становятся предельно простыми, то есть вы начинаете хотеть питаться именно так.

Как следствие вообще пропадает потребность в постоянном напряжении воли. Периодические отступления от правильных привычек становятся возможными и уже совсем не страшны, так как не успевают «сбить» организм с правильного пути, а скорее оставляют физиологически неприятные ощущения. Я говорю о таких вещах, как обильная вечерняя еда или съеденное слишком жирное блюдо. Организм сам начинает помогать вам в сохранении правильных привычек.

пищевые добавки

Моё отношение к пищевым добавкам было разным в разные времена. В самом начале занятий я воспринимал их в самом буквальном смысле слова как волшебный порошок. В 15 лет мне казалось, что стоит мне выпить порцию белкового коктейля после тренировки, и мышцы у меня сразу станут больше. Именно силой своей веры я наделял в те времена безвкусные порошки магической властью. Но качество продукции в 1980-е годы было на таком уровне, что сейчас смешно вспоминать.

Популярность фитнеса в мире продолжала расти, и к 1990-м количество и ассортимент пищевых добавок возрос неимоверно. Я стал свидетелем этого процесса, живя в Калифорнии. Но весь маркетинг пищевых добавок и их смысл, с точки зрения дополнения к обычной пище, был направлен на людей фанатично тренирующихся. Поэтому все продукты стремились дать либо максимальное количество углеводов на единицу объёма либо максимальное количество белков.

Тем временем в фитнес-клубы по всему миру прибывали все новые и новые люди, многим из которых вообще не были нужны большие мышцы, а просто было нужно здоровье и хорошее самочувствие. Этим людям постепенно становилось значительно

питание

больше, чем тех самых фанатов стремительного набора мышц. И именно потребности и задачи этих людей обусловили появление совершенно нового поколения пищевых добавок. Разработчики этих продуктов стремились создать такой состав питательных веществ, чтобы помочь человеку отрегулировать перекосы в обычном питании. Условно, к концу 1990-х годов начал формироваться новый рынок продукции и принципиально новые пищевые добавки.

Сегодня ассортимент в этом секторе невероятно большой. Экстракты любых трав и плодов, растущих в мире, тысячи мультивитаминных и мультиминеральных добавок, отдельные микроэлементы, влияющие на конкретные функции организма, энергетические смеси. Не говоря уже об оптимально сбалансированных соотношениях самых качественных белков, углеводов и пищевых волокон с добавлением всех минералов и витаминов. Всё это теперь доступно в одной порции.

Я стараюсь держать руку на пульсе этой волны, общаюсь с некоторыми фирмами-производителями, профессионалами индустрии правильного питания в Калифорнии, пробую и использую некоторые разработки.

Дело в том, что стресс жизни в большом городе огромен. А в сочетании с работой на телевидении и другими стремлениями смесь вообще гремучая.

Часто в моей жизни бывало так, что, задавая себе вечером вопрос: «А что я съел за сегодняшний день?» — я с тревогой понимал, что по питанию день был провальным. Ни ритма, ни правильных продуктов в правильное время. Их просто не было под рукой.

Зато сейчас на эту тему я спокоен. и так уже несколько лет. Я выбрал со временем продукт, отвечающий максимально моим запросам.

Продукт, корректирующий те самые неизбежные перекосы в повседневном питании, дающий все витамины, минералы и волокна. Можно сказать так: по набору питательных веществ — эталон рациона.

Скажу вам так — каждому из нас придётся уделить внимание правильному питанию, скорректировать существующий дисбаланс. В реальном мире с помощью обычных продуктов сделать это стало почти невозможно. Так что ищите то, что подойдёт именно вам, то, что вы сможете либо взять с собой в начале стрессового дня, либо быстро приготовить за пару минут. В мире есть великолепные разработки. Учёные, увлечённые здоровым образом жизни, находятся в постоянном поиске.

тренировки



Есть несколько самых распространённых вопросов, которые многих волнуют. Вот ответы на них.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО УДЕЛЯТЬ ТРЕНИРОВКАМ

Минимальное количество времени, которое вам понадобится на силовые (анаэробные) тренировки — это два часа в неделю. Удивительно, но это так — даже такое небольшое время, проведённое эффективно, позволит вам через несколько месяцев увидеть изменения в своей фигуре, ускорить обмен веществ, улучшить самочувствие.

Эти два часа в неделю нужно разбить на 3–4 тренировки, лучше на четыре — по 30 минут.

Минимальное количество времени, которое вам нужно уделить кардиотренировкам — это один час в неделю. Это время, проведённое правильно, позволит поддерживать вашу сердечно-сосудистую систему в форме. Этот час лучше разбить на три тренировки по 20 минут. Две из них должны проходить при постоянном уровне пульса, а одна должна быть интервальной.

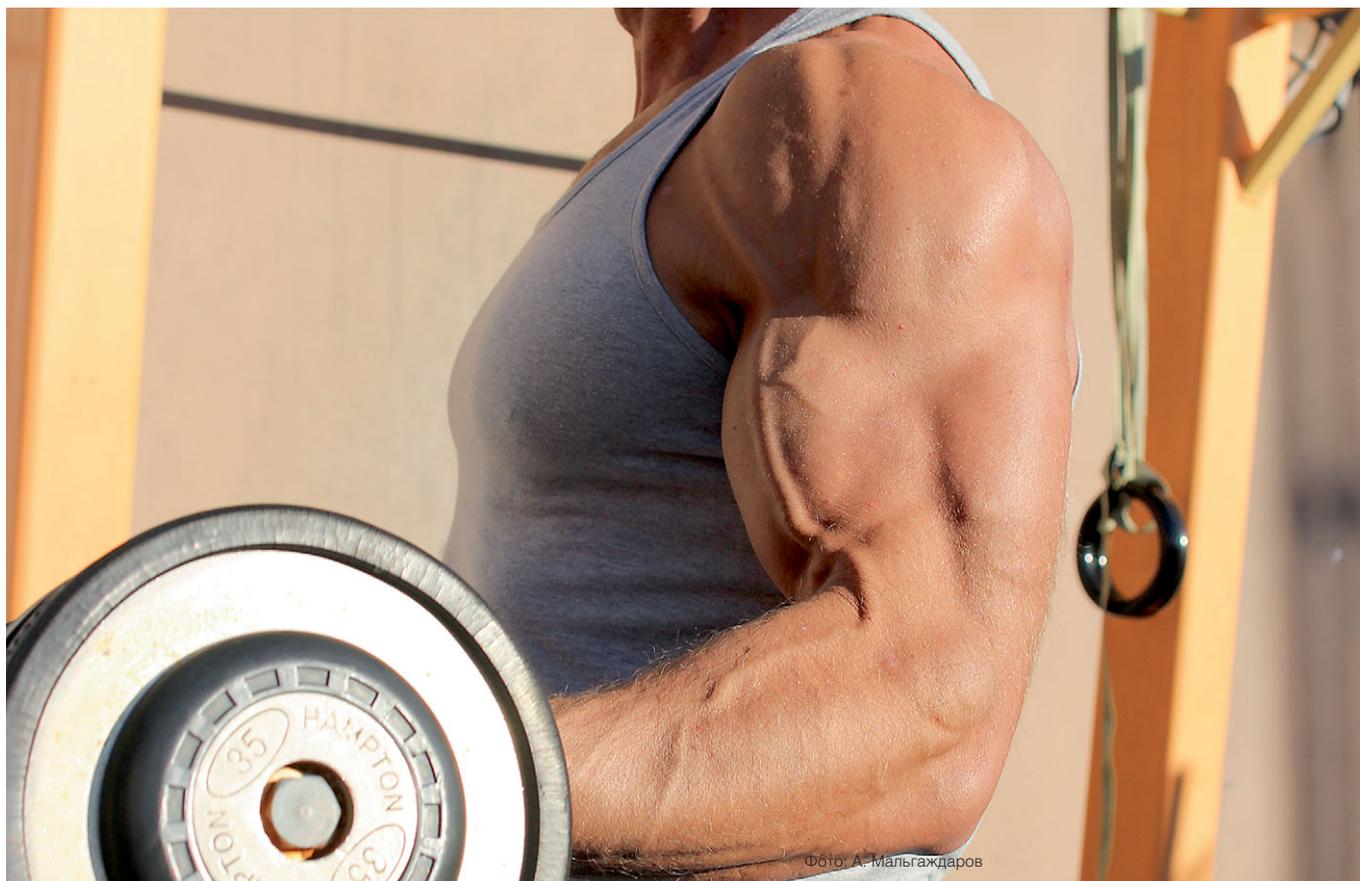
Напомню, что и на силовую и на кардиотренировку, это лишь минимальное количество времени. Если вы уже в форме, то этого времени вам хватит, чтобы просто поддерживать её. Для прогресса же нужно будет выделить больше времени.

Максимальное время, которое я рекомендую для силовых тренировок — это пять часов в неделю. Для кардио максимальное время — четыре часа в неделю. Но в сумме нет смысла тратить больше шести часов. Нет такой цели в изменении физической формы (не берём профессиональный спорт), которой нельзя было бы достичь, правильно тренируясь четыре раза в неделю по полтора часа.

То есть, если вы хотите сделать упор на развитие сердечно-сосудистой системы, вы можете делать четыре часа кардио в неделю и два часа силовой. Если же вы решили сделать упор на построение мышц или коррекцию пропорций с помощью наращивания тех или иных мышц, то вам с избытком хватит 4–5 часов в неделю. Остальные 1–2 часа уделите поддержанию кардиоформы.

Вы можете спросить, чем объясняется необходимость заниматься несколько раз в неделю вместо того, чтобы потренироваться, скажем, один раз, но долго. Всё довольно просто, мышцы человека успевают полностью восстановиться за 72 часа,

тренировки



после этого начинается атрофия или деградация мышц, то есть если тренированная мышца не используется в том же режиме, она начинает атрофироваться до того уровня, на котором используется регулярно. Например, человек ходит каждый день, носит вес своего тела, мышцы ног получают определённую стабильную нагрузку. Но если из-за перелома нога оказалась в гипсе на два месяца, то нагрузка отсутствует, и бездействующие мышцы неизбежно атрофируются. Именно поэтому после снятия гипса мышцы будут значительно меньше и потребуются реабилитационные упражнения, чтобы снова выровнять мышечную массу правой и левой ноги.

А теперь задумайтесь, каким был ваш образ жизни в течение последних нескольких лет. Есть ли в вашем теле мышцы, которые требуют реабилитации, так как очень долго бездействовали, хоть и не были в гипсе? Насколько все мышцы, которые должны быть в форме, получали хоть минимальную нагрузку каждые 72 часа?

заниматься дома или в фитнес-клубе

Если говорить о занятиях в фитнес-клубах, то в них есть как плюсы, так и минусы.

Плюсы

Фитнес-клуб — это, прежде всего, спортивный дух, объединяющий тех, кто в нём занимается. У людей вокруг вас те же цели. Вы окунаетесь в атмосферу и своим участием вносите энергетический вклад в общее дело. В домашних тренировках этого нет. Отсутствие дома необходимой атмосферы — главная трудность.

В клубе есть всё необходимое оборудование. Конечно, дома тоже можно поставить небольшой тренажёр, купить гантели, мяч и скамьи. Но в клубе выбор всегда будет больше, и заниматься будет удобнее.

В клубе происходит обмен информацией. Если вам что-то непонятно, вызывает сомнения, всегда можно обсудить это, проконсультироваться с тренерами. А если вы уже и сами многое поняли и испробовали, то всегда будет возможность кому-то помочь, поддержать.

В клубе обычно более подготовленная среда — вентиляция, кондиционирование, душевые, парные, раздевалки.

Минусы

За занятия в клубе нужно платить.

До клуба нужно доехать, тратится время на дорогу.

Далеко не все клубы расположены в экологически благоприятных местах. Я всякий раз старался выбирать клубы рядом с парками или за городом, но это далеко не всегда возможно.

В клубе тебя окружают разные люди, некоторые из них могут быть неприятны, вести себя странно и т.д.

Если же вы решили заниматься дома, то тоже задумайтесь о плюсах и минусах. Дома, конечно, тренироваться удобнее, если есть нужное оборудование. Можно

тренировки

даже заниматься два раза в день понемногу — утром и вечером, что отлично ускорит обмен веществ. Но есть и важные минусы. Главный из них — отсутствие рабочей атмосферы, спортивной атмосферы. Дома мы привыкли чувствовать себя более расслабленно, отдыхать. Именно по этой причине у большинства людей, решивших заниматься дома, купленное оборудование пылится в углу или превращается в дорогую вешалку для одежды.

Если вы всё же уверены в себе и своей дисциплине, то попробуйте хотя бы найти единомышленников, готовых заниматься вместе с вами. Создав такой мини-клуб, вы сможете, как альпинисты в связке, поддерживать друг друга в трудную минуту, обмениваться информацией, не позволяя друг другу пропускать занятия.

различия между тренировками мужчин и женщин

Из своего многолетнего опыта работы в фитнес-клубах и наблюдения за успехами тысяч самых разных клиентов я убедился в том, что причины успеха в тренировках мужчин и женщин не имеют существенной разницы. На уровне физиологии, конечно, есть ряд известных всем различий, но это не отражается на принципах, которые применяются в тренировках. Ни в скорости мышечного восстановления, ни в работоспособности, ни в обменных процессах и законах, регулирующих их, между мужским и женским организмом нет принципиальных отличий.

Скажу больше, на практике я не раз убеждался, что женщины в фитнесе зачастую более дисциплинированы. Это выливается в отличные результаты. Именно постоянство и дисциплина приносят плоды в этом деле.

Однако нужно помнить, что женщинам стоит более внимательно, чем мужчинам прислушиваться к своему самочувствию и иногда жалеть себя. Но это не должно стать препятствием прогрессу. Изучайте себя.



тренажёры или свободные веса

Давайте разберёмся в основах.

Подавляющее большинство тренажёров — это приспособления, на которых можно выполнять движения по заданной траектории с сопротивлением.

Всё, с чем человеческое тело сталкивалось в процессе своей эволюции, не похоже на тренажёры. Оно приспособлено к движениям по свободной траектории. Что бы мы ни делали, наше тело само выбирает оптимальную траекторию движения,

тренировки

амплитуду и своё оптимальное положение. Но иногда случаются ошибки, например, если нагрузка неадекватна либо неожиданна. Это и приводит к травмам.

Особенность тренажёров и их безопасность связана именно с этим: нагрузка точно регулируется, амплитуда и траектория движения заранее заданы. Но с этим же связана и значительно меньшая эффективность от тренировок по сравнению со свободными весами. Тренажёры позволяют новичку сделать основные движения с наименьшим риском для себя. За время своего существования тренажёры претерпели много модификаций и улучшений, и сейчас некоторые напоминают произведения искусства в области механики и конструкторского новаторства.



тренировки

Но принцип тренировки на классических тренажёрах остался прежним: заняв рекомендуемое положение, выполняется движение по заданной траектории. Даже если мышцы будут толкать или тянуть не совсем в верном направлении или неравномерно правой и левой стороной, результирующее движение всё равно получится правильным.

В последние годы появилось немало тренажёров нового поколения с дополнительными степенями свободы. Например, правая и левая стороны независимы и нагрузка подбирается отдельно, или траекторию можно корректировать. Но такие тренажёры всегда более сложны для новичков.

В теле каждого человека есть асимметрия. Если вы возьмёте гантели в руки и попытаетесь сделать какое-нибудь идеально симметричное движение обеими руками, у вас это не получится. Отклонения будут всегда, в любом направлении, при этом мозг даёт приказ корректировать все отклонения с помощью подключения более мелких мышц и более тонкой нервно-мышечной координации. Именно эти особенности и делают столь эффективными свободные веса в тренировках. Стремление организма адаптироваться к такой нагрузке намного выше, потому что она естественна.

Благодаря своему удобству и безопасности тренажёры позволили фитнесу стать массовым. Это их бесспорный плюс. Они не требуют особого умения и высокой концентрации. Трудно представить себе поездку на велосипеде по парку без некоторой концентрации, в то время как, тренируясь в спокойном темпе на велотренажёре, можно читать книгу или смотреть фильм.

В этой книге всё внимание уделено именно упражнениям со свободными весами и весом тела. Для выполнения этих упражнений не потребуется сложное громоздкое оборудование, они могут быть выполнены практически где угодно.

важнейшие принципы: прогрессия и вариация

Регулярно получая определённый тип нагрузки, тело постепенно к нему привыкает. Что бы мы ни делали, организм стремится адаптироваться. Кроме множества плюсов, в этом есть и свои минусы. Привыкнув, тело перестаёт развиваться. Это относится и к диетам, и к упражнениям, и к методикам тренировок.

тренировки

Считается, что период адаптации к однотипной нагрузке 12 недель. Поэтому минимум каждые три месяца необходимо вносить изменения. Это и есть принцип вариации.

Принцип прогрессии состоит в том, что нагрузка должна постепенно увеличиваться и усложняться. Это неоспоримый принцип в тренировках нацеленных на улучшение формы (в отличие от поддержания формы).

круговая тренировка

Это наиболее интенсивный вариант тренировки.

Круговая тренировка — это последовательное выполнение разных упражнений по одному подходу. Набор упражнений формирует условный «круг», обычно 10–12 упражнений в круге, отдых между упражнениями короткий: 30–45 секунд. Обычно круговая тренировка используется для развития анаэробной выносливости. Выполняется 12–15 повторений в каждом подходе, однако вес подбирается несколько меньший, рассчитанный на 15–20 повторений (из-за коротких пауз между подходами заданное количество повторов даётся с трудом).

Преимущества круговой тренировки: тело привыкает выполнять последовательно работу разными группами мышц, экономия времени, эффективное развитие силовой выносливости.

Недостаток круговой тренировки — необходимость занять сразу несколько тренажёров. Если в тренажёрном зале много людей, выполнить круговую тренировку непросто. Поэтому придётся тренироваться, когда в клубе не очень много народу.

как часто нужно менять программу тренировок

Ни одна, даже самая интенсивная программа тренировок, не может оставаться эффективной дольше 12 недель. Это объясняется постепенным привыканием организма к любому типу нагрузки и, как следствие, снижением эффективности программы.

Поэтому необходимо регулярно менять следующие характеристики программы.

- 1. Вес — количество повторов — время отдыха (эти три характеристики взаимосвязаны, поэтому учитываются в связке).*
 - 2. Сами упражнения.*
 - 3. Последовательность упражнений; следует использовать новые сочетания/суперсерии.*
 - 4. Периодически использовать высокоинтенсивную круговую тренировку.*
-

дыхание

Важно правильно дышать во время выполнения упражнений. Универсальное правило: делайте выдох в позитивной фазе упражнения, то есть во время преодоления нагрузки, и вдох в негативной или уступающей фазе. Старайтесь не задерживать дыхание.

кардиотренировки

Кардио или аэробная нагрузка столь же незаменима, как и силовая. Основным критерием интенсивности кардионагрузки служит частота пульса. Какой именно вариант кардио вы выбираете не столь важно. Просто старайтесь разнообразить, чтобы вам не надоедало одно и то же. Есть множество кардиотренажёров в спортивных клубах, а за его пределами ещё больше вариантов активности в естественной среде. Ходьба, бег, лыжи, велосипеды, коньки, ролики и так далее — всё это ваши самые лучшие кардиотренажёры.

Аэробная тренировка всегда сопровождается повышением частоты сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС, или пульс, является основным показателем интенсивности аэробной нагрузки.

Чем более крупные группы мышц задействованы в работе, тем активнее увеличивается пульс в ответ на нагрузку. Если вы даже очень быстро будете сжимать кистевой эспандер, пульс не увеличится. Поэтому кардиотренировка — это всегда нагрузка на наиболее крупные группы мышц, то есть ноги или спину.

тренировки

При увеличении частоты пульса меняется суть процессов, происходящих в организме. В первую очередь, изменяются механизмы производства энергии.

Пульс принято измерять в количестве ударов в минуту, а также в процентах от максимального. Максимальный пульс — сугубо теоретическая величина. Ваше сердце не может биться с этой скоростью, это некий предел.

Есть специальные тесты и формулы для определения максимального пульса. Наиболее простая из них: $\text{максимальный пульс} = 220 - \text{возраст}$ (220 минус возраст). Результат, конечно, приблизительный. Но он даёт возможность рассчитывать зоны пульса в процентах, а они более широки, так что погрешность выравняется.

Наиболее эффективной частотой пульса для сжигания подкожного жира принято считать уровень 70–75% от максимального.

Есть множество разнообразных стратегий развития аэробной выносливости и тренированности, и все они опираются на занятия при различных уровнях пульса. О некоторых из них я расскажу ниже.

кардиомониторы

Если вы планируете серьёзно отнестись к кардиотренировкам, то вам нужно приобрести кардиомонитор или «монитор сердечного ритма». На многих кардиотренажёрах есть функция измерения пульса, но она не всегда чётко работает, так что лучше от неё не зависеть.

Я рекомендую вам приобрести как минимум простейшую модель кардиомонитора. Это приспособление состоит из пояса, который закрепляется вокруг грудной клетки, и самого монитора в виде наручных часов.

Мониторы бывают как простые по количеству функций, так и более продвинутые. Есть, например, такие функции, как определение расхода калорий, исходя из вашего веса, возраста и, естественно, пульса. Можно задать «рабочую зону пульса», и монитор будет сигнализировать, если пульс будет выходить за заданные рамки.



тренировки

Есть мониторы, которые могут постоянно записывать пульс, а при соединении с компьютером, покажут график изменения пульса в течение промежутка времени или всего дня.

Какова бы ни была модель по сложности или простоте, каждая показывает ваш пульс в данный момент. А это и есть самое главное.

зоны пульса

С изменением частоты пульса изменяются механизмы образования энергии в организме человека. В результате огромного количества исследований в этой области учёные, тренеры и спортсмены выделяют четыре основные зоны пульса в процентах от максимума. Каждой из зон присуща различная интенсивность нагрузки, совершенно разные ощущения во время занятий, а также разные процессы образования энергии.

Зона	I аэробная	II аэробно- анаэробная	III анаэробно- аэробная	IV анаэробная
Пульс, % от максимума	65–70	70–80	80–90	90 и выше
Источник энергии	50% жиры 50% углеводы	при 75% от максимума: 40% жиры 60% углеводы	при 85% от максимума: 30% жиры 70% углеводы	полностью углеводы
Рекомендуемая продолжитель- ность тренировки	30 минут и более	при 75% от максимума: 20–45 минут	при 85% от максимума: интервалы по 2–4 минуты	интервалы по 15–30 секунд

Тренировка в каждой из зон имеет определённый смысл и преследует конкретные цели.

В 1-й зоне происходит построение так называемой аэробной базы, то есть фундамента тренированности сердечно-сосудистой системы. Это происходит где-то за 3–4 недели регулярных тренировок (4×30 минут в неделю). Далее можно переходить к более интенсивным тренировкам.

Тренировка во 2-й зоне обеспечивает продолжительную интенсивную аэробную нагрузку, при которой сжигается большое количество энергии.

тренировки

Рекомендую тренироваться в этой зоне в сумме не больше двух часов в неделю.

Эта зона укрепляет аэробную базу, представляя собой более интенсивный вариант первой зоны.

3-я зона является примером «пограничной» аэробно-анаэробной нагрузки высокой интенсивности. Именно в этой зоне происходит развитие способности работающих мышц и кровеносной системы справляться с увеличивающимся количеством продуктов распада (молочная кислота) от анаэробных химических реакций в мышцах. Способность проводить определённое время в этой зоне и продолжительность этого времени показывает степень вашей тренированности. Как некий ориентир, 8–10 минут при пульсе 85% от максимального — хороший показатель.

4-я зона встречается в спорте в моменты стремительных ускорений, финишных рывков и тому подобное. Тренировку в этой зоне советую применять только в случае довольно высокой степени подготовленности.

Но даже в этом случае за одну тренировку советую делать не больше 2–3 интервалов по 20 секунд в этой зоне. Берегите себя.

построение кардиотренировки

1. Разминка — это период плавного повышения пульса до первой зоны и поддержание на этом уровне не менее 4–5 минут.

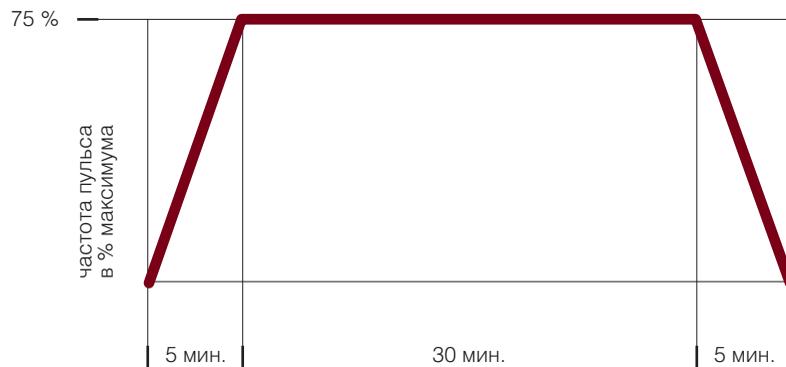
2. Основная часть — здесь происходит выполнение конкретных задач занятия, будь то интервальная тренировка или тренировка в конкретной зоне пульса.

3. Заминка — во время этой абсолютно необходимой части происходит снижение пульса до уровня «пульса восстановления», то есть 70% от максимального, поддержание его в течение 5–7 минут, далее снижение до 60% ещё на 2–3 минуты.

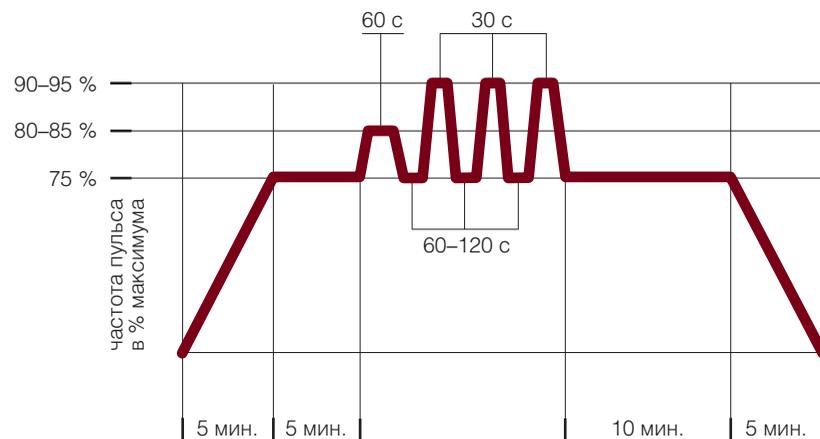
Приведу несколько вариантов кардиотренировки в виде графиков.

тренировки

Тренировка, направленная на длительную работу на уровне 75% от максимума.
Цель — укрепление аэробной базы, сжигание подкожного жира.



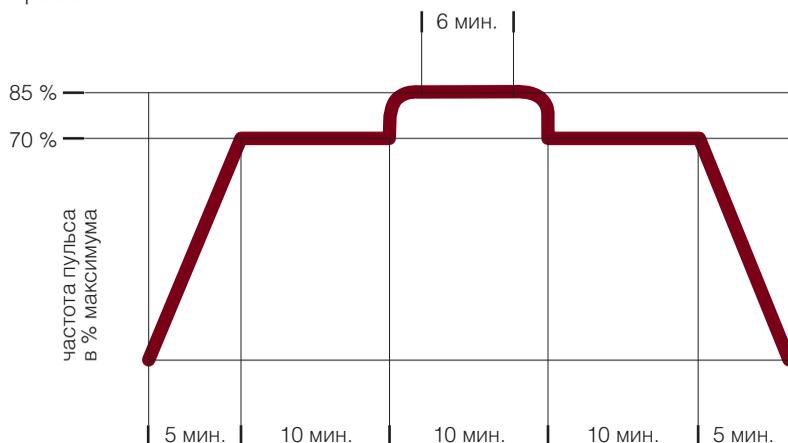
Высокоинтенсивная интервальная тренировка во всех зонах пульса.
Цель — повышение *Порога Анаэробного Обмена*, развитие кардиовыносливости в целом.



тренировки

Тренировка, имитирующая спортивную задачу.

Цель — подготовка к конкретному виду спорта или соревнованию. Например, велосипедный заезд с одним пологом, но продолжительным подъёмом в середине трассы.



Со временем вы научитесь чётко чувствовать своё тело и понимать, какая нагрузка будет чрезмерной, какая — недостаточной, а какая — в самый раз.

В начале же пути лучше доверьтесь и тренируйтесь по стандартным схемам и учитесь слушать и понимать свой организм.

Постепенно вы научитесь чувствовать работу по пульсу, регулировать нагрузку и её продолжительность в зависимости от самочувствия, и правильно «выходить» из интенсивной работы в конце занятия без последующих неприятных ощущений. Это важная особенность серьёзных кардиотренировок.

мои упражнения

В первом разделе я покажу вам все упражнения, которые делаю сам с той или иной периодичностью. Некоторые из них всегда входят в мою программу тренировок, некоторые эпизодически. Я пришёл к этому набору упражнений, тренируясь регулярно уже в течение 24 лет. Эти упражнения отвечают моим целям поддержания не только визуальной физической формы, но и функциональной подготовленности к таким видам активности, как классический сёрфинг, катание на сноуборде, лонг-борде, карв-борде, горном велосипеде, роликах и т.д. Увлечение всеми этими видами спорта обуславливает во многом мою программу тренировок на сегодняшний день.

Во втором блоке показаны упражнения, которые я считаю эффективными для женщин, с учётом особенностей физиологии и анатомии. Все упражнения* выбраны по принципу максимальной доступности, то есть для их выполнения не требуется никакого сложного оборудования, кроме пары гантелей, мяча и скамьи. Вы сможете спокойно выполнять их дома. У вас пропадает отговорка, что у вас нет времени или ещё чего-то, чтобы ходить в фитнес-клуб, теперь всё по-настоящему в ваших руках и зависит только от вашего желания.

В совокупности эти упражнения полноценно проработают все основные мышцы вашего тела. Выполняя их, вы тренируетесь без пробелов. Вы можете осознанно исключить некоторые упражнения, если не хотите задействовать ту или иную группу мышц.

Все эти упражнения я использую в своих тренировках в данный момент. К каждому упражнению даны комментарии, где я объясняю, в чём особенность этого упражнения, и как я делаю его технически. Уверен, вы сможете применить для себя мои комментарии. Некоторые характерные особенности упражнений покажутся для вас очень знакомыми, если вы уже много тренируетесь и научились понимать себя.

* Лишь в разделе «Упражнения для мышц спины» показаны два упражнения на тренажёрах ради большего количества вариантов, но эти упражнения не включены ни в одну из программ тренировок, чтобы полностью избавить вас от зависимости от тренажёров.





ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

Техника:

- плотно прижаться тазом к спинке скамьи;
- в верхней точке амплитуды расстояние между гантелями 30–40 см, локти чуть согнуты;
- в нижней точке угол в локте 90 градусов, предплечья параллельны друг другу;
- рекомендую останавливаться на мгновение в крайних точках амплитуды.

Дыхание:

выдох при подъёме рук.

Отличное базовое упражнение для дельтовидных мышц. Очень важно следить за правильными углами в локтях и прислушиваться к ощущениям в плечевом суставе. Если вдруг возникает ноющая боль, следует на 2–3 недели прекратить делать это упражнение и дать суставу восстановиться.

Мне нравится это упражнение, но я всегда очень внимателен к технике и прислушиваюсь к ощущениям в поясничном отделе и плечевых суставах. Советую всегда делать это упражнение на скамье со спинкой, и угол ставить не на 90 градусов, а где-то на 75–80.



мои упражнения



подъёмы через сторону одной рукой

Я предпочитаю делать это движение не двумя руками, как большинство людей, а поочередно по одной. Мне так проще сфокусироваться на правильной технике и ощущениях в плече. Также благодаря асимметрии подключаются мышцы корпуса, что делает этот вариант более функциональным.

Опять же рекомендую внимательно прислушиваться к ощущениям в суставе. Плечевой сустав очень капризен и всегда есть риск повредить его, в этом случае появляется тянущее ноющее ощущение. Тщательно разминайтесь, сделав 20–30 повторов с очень лёгким весом.



мои упражнения



жим гантелей на наклонной скамье

Техника:

- по всей амплитуде движения предплечья должны быть параллельны друг другу;
- в верхней точке гантели находятся на расстоянии 30–40 см друг от друга;
- важно акцентировать внимание на балансе и максимальном контроле над траекторией движения, кисти рук крепко сжаты.

Дыхание:

вдох при подъёме.

Это упражнение нацелено на верхнюю часть грудных мышц. По неизвестной мне причине после стольких лет тренировок, жимы на наклонной скамье стали мне даваться с большим удовольствием, чем на горизонте. Вначале всё было наоборот. Вообще, считаю, что большую часть движений для грудных мышц следует делать на наклонной скамье.



Отдыхая между подходами, рекомендую вам как можно чаще растягивать грудные мышцы; это улучшает кровоток и ускоряет восстановление. Всё делайте плавно, фиксируйтесь на несколько секунд.

мои упражнения



жим гантелей лёжа

Техника:

- по всей амплитуде движения предплечья должны быть параллельны друг другу;
- в верхней точке гантели находятся на расстоянии 30–40 см друг от друга;
- важно акцентировать внимание на балансе и максимальном контроле над траекторией движения, кисти рук крепко сжаты.

Дыхание:

выдох при подъёме.

Это упражнение нацелено на всю массу грудных мышц, а если вы прогибаете спину, то акцент смещается на нижнюю их часть. Я стараюсь спину сильно не прогибать, иногда поднимаю ноги вверх и вдавливаю поясницу в скамью.



мои упражнения



разведение гантелей на наклонной скамье

Техника:

- держать руки согнутыми в локтях по всей амплитуде движения;
- в верхней точке гантели должны быть на расстоянии 50–60 см друг от друга;
- в крайних точках амплитуды рекомендуется останавливаться на мгновение.

Дыхание:

выдох при подъёме.

Это упражнение отлично растягивает грудные мышцы и грудную клетку, акцент нагрузки приходится на внешнюю часть грудных мышц. Тщательно разогревайте плечевой сустав перед этим упражнением. Постепенно добавляйте вес, не начинайте сразу с тяжёлого.





отжимания от опоры узким хватом

Это суперупражнение, потому что его можно делать где угодно. Я его делаю и во время вело заездов, когда проезжаю мимо скамеек, и в гостиничных номерах, когда путешествую, и в аэропортах во время нудных пересадок с рейса на рейс. Это упражнение нужно выполнять в спокойном концентрированном темпе, дополнительно напрягая грудные мышцы и трицепсы в верхней точке амплитуды. Обычно я стараюсь набрать некоторое общее количество отжиманий, скажем 80, за кратчайшее время.

Делаю несколько подходов до отказа с минимальными паузами. При выполнении отжиманий темп очень спокойный, категорически никаких рывков.



грудные мышцы



пуловеры с гантелями

Это общеразвивающее упражнение для верхней части тела. Оно задействует почти в равной степени грудные мышцы, широчайшие мышцы спины, трицепсы, верхнюю часть пресса.

Это упражнение всегда даёт мне ощущение общей силы и тонуса, отлично растягивает грудную клетку. В основном я использую гантель весом 36 кг (80 lbs) и делаю раз 12 в подходе, не думая о темпе, растягиваясь в нижней точке и дополнительно напрягая грудные мышцы и трицепсы во время остановки верхней.

Делайте мощный выдох при подъёме гантели. Обязательно делайте один разминочный подход с 60–70% от целевого веса.



мои упражнения



Отжимания на брусьях

Отжимания на брусьях — это классика. Это упражнение всем знакомо с детства, со школьной скамьи, так сказать. Оно активно задействует как грудные мышцы, так и трицепсы. Я делаю отжимания по сей день, редко в спортзале, чаще на улице, если вижу где-то брусья. Так же как с отжиманиями от скамьи, просто набираю нужное количество раз (в основном 60–70 раз) за кратчайшее время.

Всегда тщательно растягиваюсь, прежде чем начать отжиматься с полной амплитудой. Сначала просто вишу в нижней точке, немного раскачивая корпус, секунд 20–30. Потом делаю совсем небольшие стартовые движения вверх раз 10–15. Затем делаю 10–15 полных отжиманий отталкиваясь ногами от земли. И лишь после 45-секундной паузы приступаю к полноценным отжиманиям на время.

грудные мышцы



растягивание мышц груди

Я применяю это упражнение всегда в паузах между упражнениями для грудных мышц. Также важно это сделать утром или после долгого бездействия. Это относится ко всем растягивающим упражнениям.

Тянуть мышцу нужно плавно, аккуратно, но в то же время сильно. Задержаться в крайнем положении секунд на 5–7.



ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ

Техника:

- поднимать гантель к поясу, в нижней точке опускать лопатку вниз, чувствуя растяжение широчайшей мышцы спины;
- в верхней точке старайся отводить лопатку назад.

Дыхание:

можно делать как выдох, так и вдох при подъёме.

Базовое упражнение для мышц спины, также задействуются бицепсы.



Отдыхая между подходами, рекомендую вам как можно чаще растягивать мышцы спины — это улучшает кровоток, ускоряет восстановление. Всё делайте плавно, фиксируйтесь на несколько секунд.

мои упражнения

101



ПОДТЯГИВАНИЯ

Ещё одно классическое упражнение, которое можно делать не только в спорт-клубе. Я всегда подтягиваюсь на улице — на турниках, которые попадаются на глаза. Обычно делаю раз 30–40 за 3-4 минуты, по подходам это выглядит так: 15, 8, 6, 6, 5. Отдых — секунд 30 между подходами.

Я подтягиваюсь 8 дней из 10, так что за неделю всегда набегает раз 200.

Недавно, во время съёмок сюжетов о сёрфинге в Греции, в течение 3 дней вся съёмочная группа была по 10 часов в день на пляже, съёмки были очень интенсивные, но как всегда с перерывами. Во время этих перерывов за день я набирал где-то по 150 подтягиваний, используя в качестве турника горизонтальную опору серф-станции.





ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ ЗА СПИНОЙ

Вот ещё упражнение, которое можно сделать всегда и везде. Оно активно задействует широчайшие мышцы спины и трицепсы. При желании это упражнение можно сделать, не имея даже спортивной одежды, понадобится лишь скамья, или диван, или стул. Я это упражнение делал иногда даже в периоды напряжённой офисной работы, в рубашке и брюках, запираясь в кабинете. Амплитуда небольшая, так что офисная одежда не пострадает. Если же это упражнение использовать во время полноценной тренировки, а не в офисе, то оно лучше всего подходит для «добивания» мышц спины, либо трицепсов.



мои упражнения



пуловеры с гантелями

Это общеразвивающее упражнение для верхней части тела. Оно задействует почти в равной степени грудные мышцы, широчайшие мышцы спины, трицепсы, верхнюю часть пресса.

Это упражнение всегда даёт мне ощущение общей силы и тонуса, отлично растягивает грудную клетку. В основном я использую гантель весом 36 кг (80 lbs) и делаю раз 12 в подходе, не думая о темпе, растягиваясь в нижней точке и дополнительно напрягая грудные мышцы и трицепсы во время остановки верхней.

Делайте мощный выдох при подъёме гантели. Обязательно делайте один разминочный подход с 60–70% от целевого веса.



МЫШЦЫ НОГ



приседания с гантелями



Это упражнение сильно отличается по ощущениям от классических приседаний. Мне оно нравится тем, что проще сфокусировать внимание на мышцах ног, и из-за высокого роста мне проще перемещать вес тела на пятки, чем при классических приседаниях. А это условие правильной техники любых приседаний. Также в этом упражнении нагружаются трапеции и предплечья, потому что гантели нужно использовать довольно тяжёлые. Я делаю обычно 12–15 повторений в подходе.

◀ Между подходами в упражнениях для ног рекомендую вам делать растяжку.





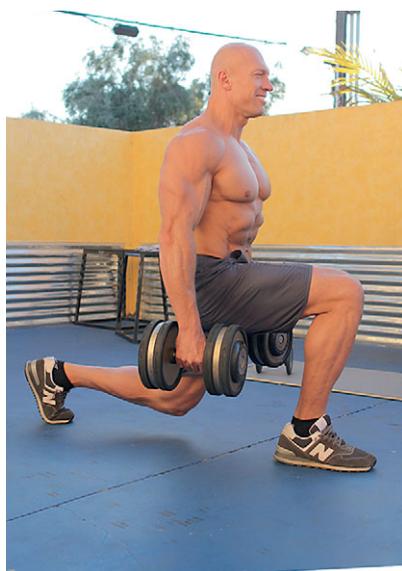
ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

Есть два наилучших способа выполнения выпадов — выпады ходьбой и выпады шагом назад; выпады ходьбой потребуют хотя бы метров 5–6 свободного пространства по прямой линии — сделай широкий шаг вперёд, в нижней точке вес должен распределяться равномерно между двумя ногами, далее сделай следующий шаг другой ногой (можно на мгновение задержаться в верхней точке, чтобы поймать равновесие, приставив одну ногу к другой); выпады шагом назад выполняются на месте, делая поочередно широкие шаги назад, вес также распределяется равномерно между обеими ногами; и в первом и во втором варианте опускаться вниз следует почти до касания коленом пола, переднее колено при этом не должно выходить вперёд мыска стопы, стоящей спереди.

Дыхание:

выдох при подъёме.

Очень достойное и классическое упражнение для ног, а также мега-функциональное. В российских фитнес-клубах всё ещё не очень активно используется. Думаю, причина в том, что упражнения для ног со свободными весами вообще довольно трудны, и уж если у кого хватает целеустремлённости на их выполнение, то эти люди предпочитают классические приседания. Если у вас много двигательной активности вне спорт-клуба, скажем, футбол, волейбол, баскетбол, теннис, ролики, лыжи и т.д., то выпады вам помогут намного больше приседаний.



мои упражнения



наклоны с гантелями стоя на одной ноге

Считаю это упражнение своим изобретением, хотя в последнее время в западных изданиях стали попадаться похожие вариации в разделах функциональных упражнений. Для меня это упражнение полностью прикладное/подготовительное к катанию на досках — серфинге, сноуборде, скейтборде. Оно тренирует устойчивость и равновесие при опоре на одну ногу, задействует множество стабилизирующих мышц. Это движение, как ни странно, одно из самых естественных и привычных для тела человека. Проверьте: положите на пол какой-нибудь предмет, отойдите на пару шагов, а теперь представьте, как вы его поднимете, если вам нужно это сделать быстро и вернуться на прежнее место. Вы всегда сделаете шаг одной ногой к предмету, наклонитесь, при этом нога будет согнута, спина тоже слегка согнута, амплитуда в пояснице будет небольшой. Вы это сделаете одной рукой. Я предлагаю делать упражнение с двумя гантелями, просто для того, чтобы было немного сложнее (дополнительные вариации можно найти в разделе Функциональные упражнения).

Амплитуда небольшая, как на фото. Количество повторений 10–12 на каждую ногу. Я использую гантели весом по 20–25 кг. Наиболее сильно нагружается задняя поверхность бедра, множество мелких и крупных мышц голени, второстепенная нагрузка приходится на ягодичные мышцы и разгибатели спины.

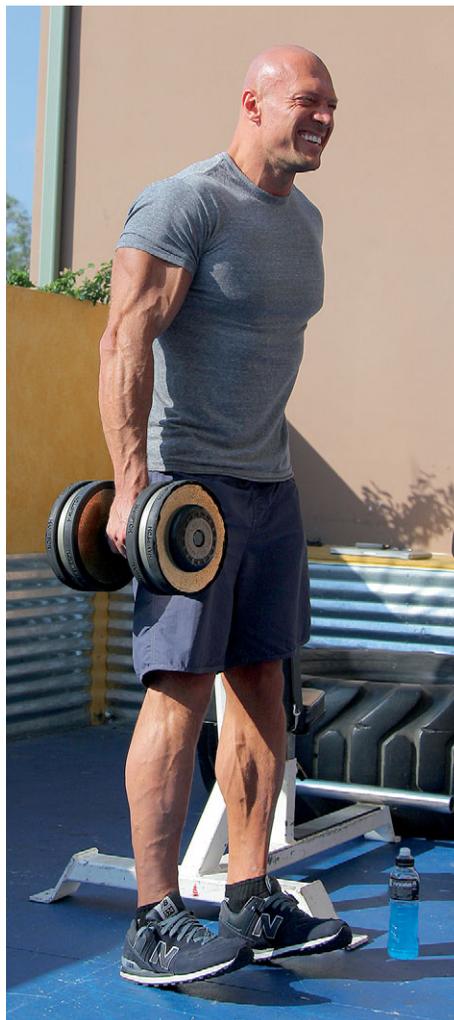




ПОДЪЁМЫ НА МЫСКИ

При выполнении любых упражнений для икроножных мышц советую делать движения максимально плавно, тщательно растягивать мышцу в нижней точке амплитуды. Я всегда делаю больший акцент на нижней фазе движения, всегда жду появления жжения в мышце, а потом стараюсь делать хоть короткие движения, но терпеть как можно дольше.

В подростковом возрасте у меня были очень слабые и тонкие икры. Знаю, что именно таким способом мне удалось развить их до пропорционального размера по отношению к остальным частям тела.



подъёмы на пятках

Это упражнение обязательно нужно делать для того, чтобы уравновесить нагрузку, данную икроножным мышцам. Большинство мышц в теле человека имеют мышцы-антагонисты, то есть мышцы противоположного действия. Икроножные — не исключение.

Равномерная нагрузка на антагонисты позволяет предотвратить травмы и помогает пропорциональному развитию всей области.



поочерёдное сгибание рук с гантелями стоя

Я всегда предпочитаю поочерёдные движения для бицепсов, так как это позволяет лучше сконцентрироваться на мышце. Иногда даже можно делать это упражнение таким образом: сделать не один раз одной рукой и один раз другой, а сделать раз 5–6 одной рукой, потом то же количество другой, потом добавить ещё 3–4 раза одной, потом другой, и так далее, до полного отключения бицепсов, когда уже не хватает сил даже на одно полное повторение. Можно тогда ещё сделать несколько повторений с неполной амплитудой.





поочерёдное сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье

Это упражнение позволяет отлично растянуть бицепсы в нижней точке. Вообще, есть общая закономерность — чем большую амплитуду позволяет конкретное упражнение, тем больше оно стимулирует мышцу и увеличивает её объём. Это упражнение даёт наибольшую амплитуду из всех упражнений для бицепсов. Один совет: внимательно следите за тем, чтобы не забрасывать гантели вверх и не уводить локти вперёд; плечо (верхняя часть руки) должно оставаться перпендикулярным полу.



мои упражнения



отжимания от опоры узким хватом

Ещё одно упражнение, которое можно сделать где угодно. Оно нагружает как трицепсы, так и грудные мышцы. Делать упражнение нужно плавно, дополнительно сжимая грудные мышцы и напрягая трицепсы в верхней точке амплитуды. Более подробно это упражнение описано в разделе «Грудные мышцы».





французский жим с гантелей сидя

Это упражнение дает отличную амплитуду работы трицепсов, сильно растягивает их в нижней точке.

Я считаю это упражнение в большей степени изолирующим, хотя с этим можно поспорить. Конечно, сильно подключаются дельты. Ладони на гантели располагайте «треугольником», обхватывая края гантели пальцами. В верхней точке не выпрямляйте локти полностью. Старайтесь толкать гантель вдоль прямой линии, а не по дуге.





разгибания рук с гантелями лёжа

Это отличное изолирующее упражнение для трицепсов. Его можно делать как двумя руками одновременно, так и одной рукой с одной гантелей. В этом случае можно свободной рукой фиксировать локоть и концентрировать всё внимание на конкретной мышце.



мои упражнения



отжимания на брусьях

Об этом упражнении рассказано подробно в разделе «Грудные мышцы».





ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ ЗА СПИНОЙ

Это упражнение подробно описано в разделе «Мышцы спины».



мои упражнения



подъём ног лёжа на скамье

Я предпочитаю делать более сложные упражнения на пресс. То есть те, которые невозможно делать бесконечное количество раз. У меня просто никогда не хватало терпения. Это упражнение я обычно делаю 10–15 раз и нагрузку регулирую степенью выпрямления ног и корпуса — чем они более выпрямлены, тем делать тяжелее. Количество подходов 4–5. Отдых между подходами — 30–45 секунд.



мои упражнения



ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ

Это упражнение на пресс из того же разряда. Много раз не сделаешь, особенно если делать качественно. А качественно — это значит не повисать сосиской в нижней точке, а постоянно поддерживать напряжение в мышцах пресса, то есть опускать ноги плавно, под контролем. Я обычно делаю в таком стиле раз 10–12, а количество подходов 6–7 набираю в течение всей тренировки, просто периодически возвращаясь к турнику во время отдыха в других упражнениях.





тяга гантели в наклоне стоя на одной ноге

Делайте это движение максимально естественно, как подсказывает само тело. Следите за равновесием, не дергайтесь. Делайте паузы в нижней точке. Дышите спокойно, делая выдох во время подъёма. Вообще, ваша задача здесь — найти естественную, именно для вас, динамику движения. Прислушивайтесь в себе. Вес используйте меньший, чем при стандартных тягах гантели в наклоне.



Признаюсь вам честно, мне выполнение подобных упражнений доставляет физическое удовольствие. Они задействуют столько различных групп мышц одновременно, что тело просто оживает. Плюс к этому, функциональные движения очень естественны для человеческого тела.

мои упражнения



наклоны с гантелями стоя на одной ноге

Это упражнение подробно описано в разделе «Мышцы спины».



мои упражнения



тяга двух гантелей одновременно стоя на одной ноге

Это упражнение является своего рода сочетанием предыдущих двух. Ощущения совершенно другие, чем при тяге гантели одной рукой, стоя на одной ноге. Не делайте это упражнение, предварительно не разогрев ноги. Ещё лучше, перед ним сделайте пару подходов упражнения «наклоны с гантелями, стоя на одной ноге». Аккуратнее с весом. Наибольшая нагрузка в этом упражнении приходится не на мышцы спины, а именно на опорную ногу.



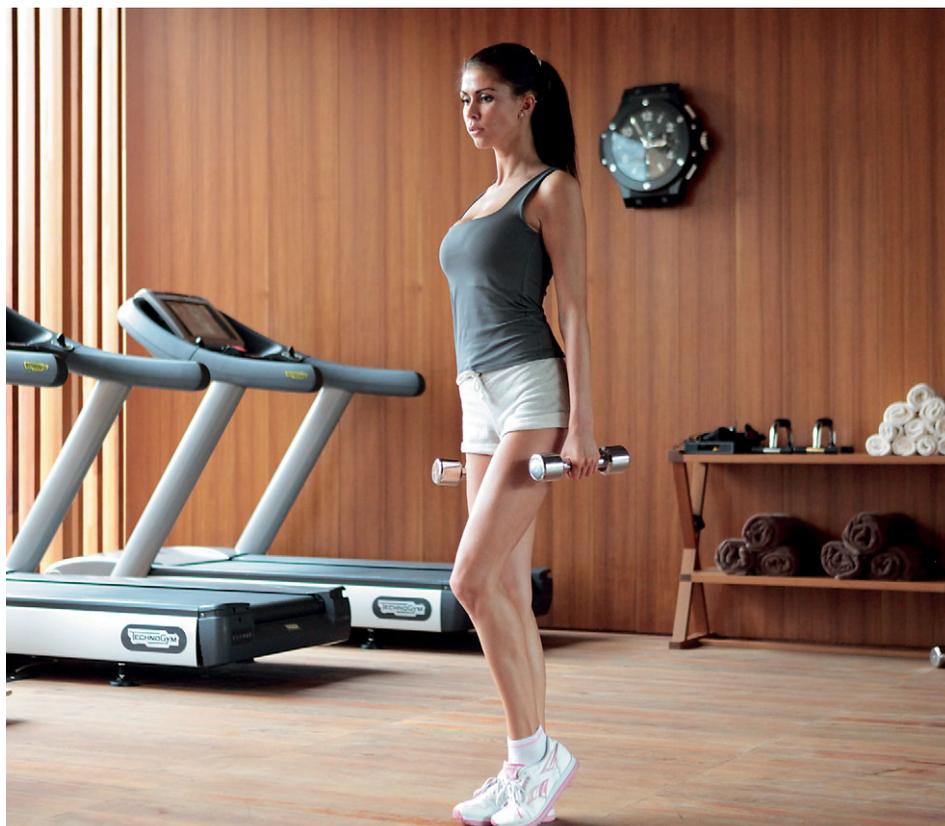
упражнения для женщин

*Хочу выразить огромную благодарность
Светлане Копаница
и Ольге Гуськовой,
которые выступили моделями
для показа всех упражнений
в этом разделе.*

Фотографии — Александр Мальгаждаров







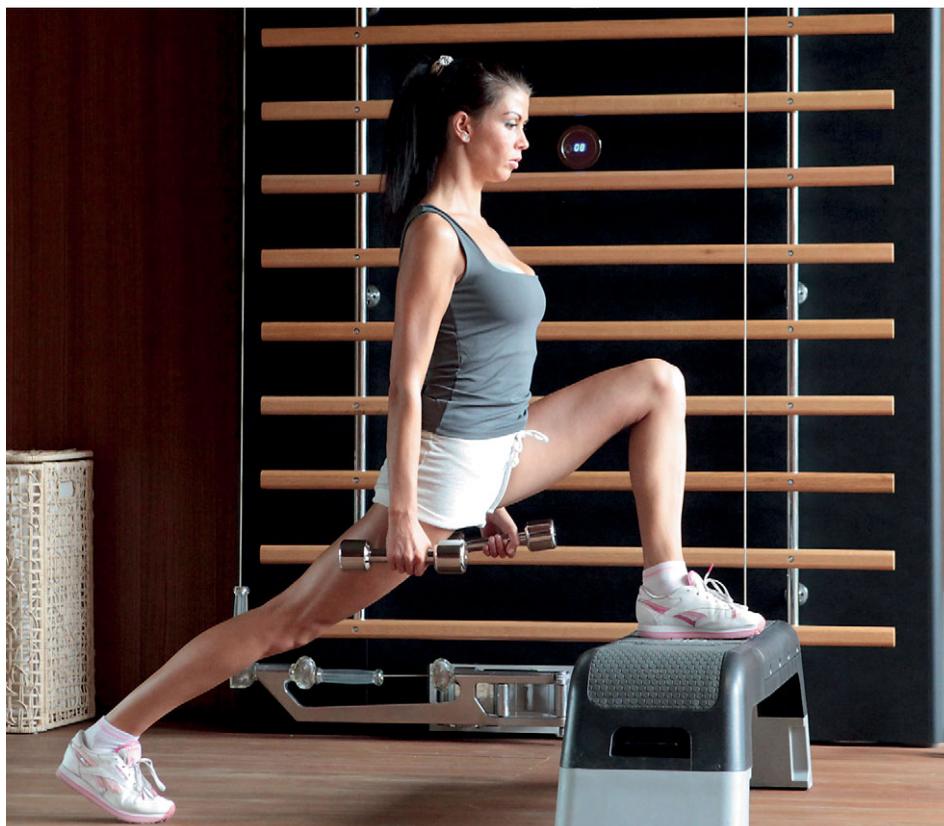
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ВЫПАДЫ

Делайте выпады либо последовательными шагами вперёд, выбрав для себя свободную прямую, либо стоя на месте и делая шаг назад, затем возвращая ногу в исходное положение. Вес тела распределяйте равномерно между ногами в нижнем положении.

Основная нагрузка в этом упражнении приходится на переднюю и заднюю поверхность бедра, ягодичные мышцы.



упражнения для женщин

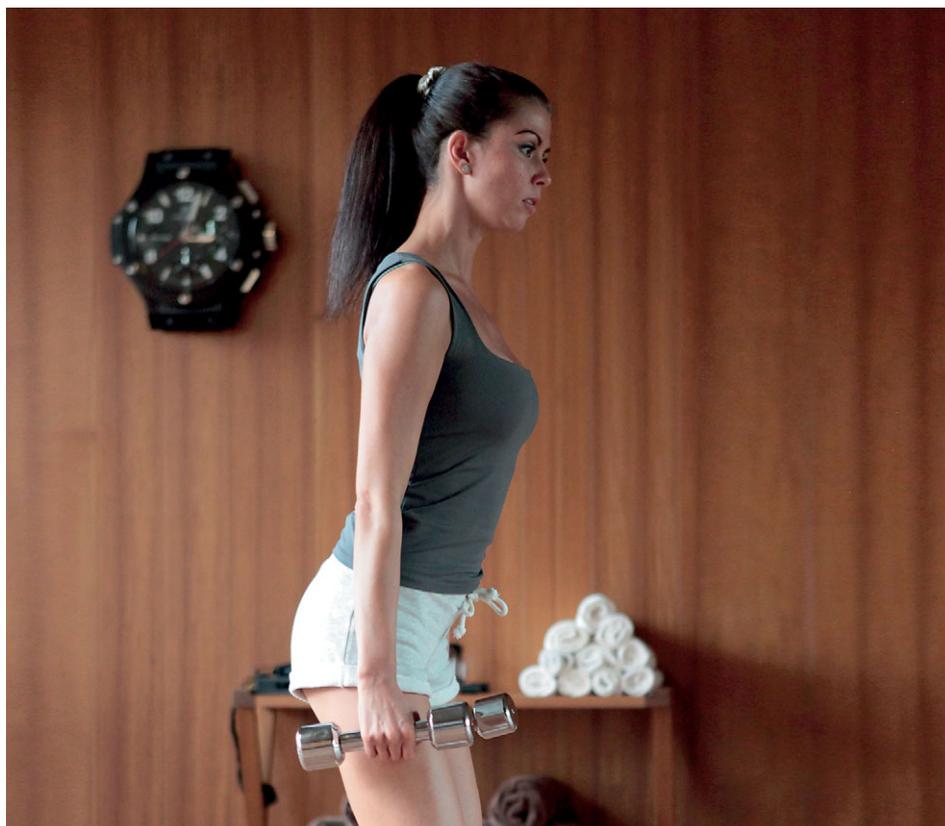


выпады на скамью

Это более усложнённый вариант выпадов. Поставьте ногу на возвышение и сделайте шаг вверх, совмещённый с вынесением колена вверх. Не меняйте ногу, пока не сделаете нужное количество раз. Потом повторите всё для другой ноги.

Основная нагрузка в этом упражнении приходится на переднюю и заднюю поверхность бедра, ягодичные мышцы.



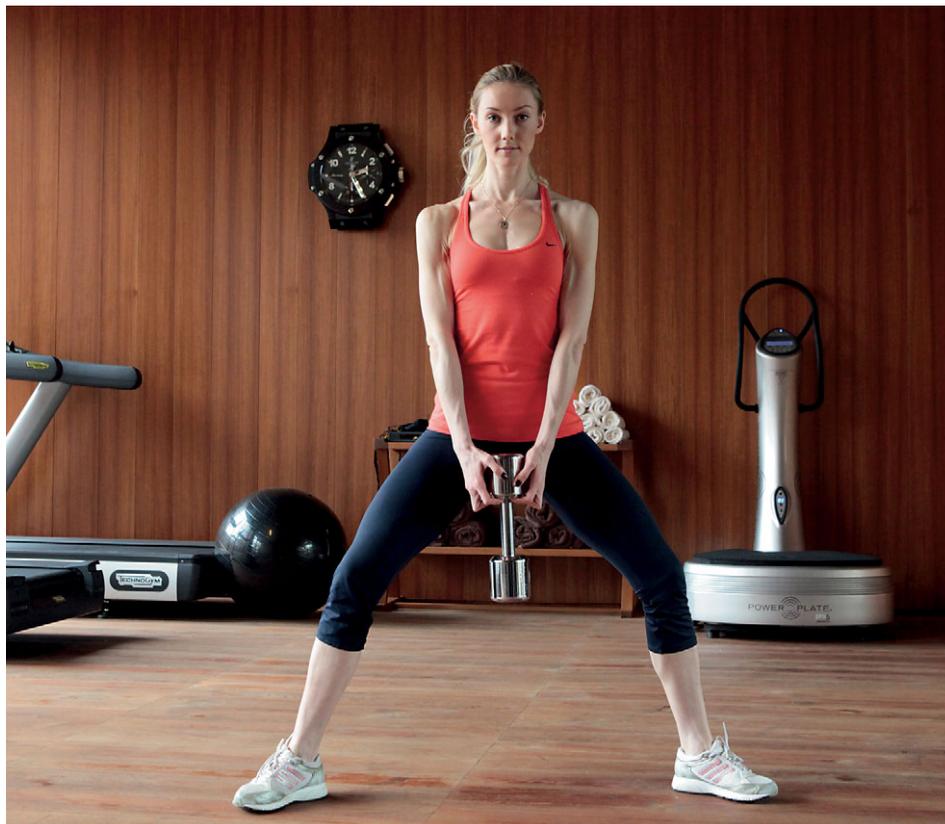


приседания с гантелями

Держите вес тела ближе к пяткам на протяжении всего упражнения. Следите за спиной, не сгибайте её. Смотрите прямо перед собой. В верхней точке не выпрямляйте ноги полностью, сохраняйте напряжение.

Основная нагрузка в этом упражнении приходится на переднюю и заднюю поверхность бедра, ягодичные мышцы, разгибатели спины.





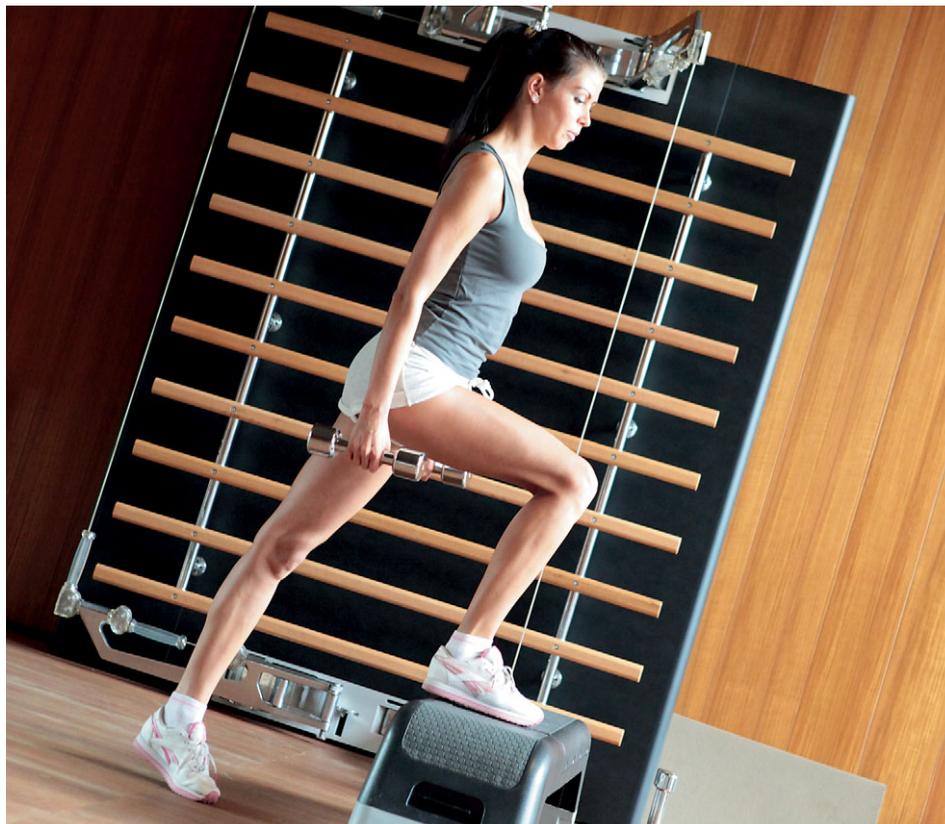
приседания сумо с одной гантелей

Поставьте ноги значительно шире плеч, гантель возьмите, как показано на фото. Опуститесь вниз до прямого угла в коленном суставе, в верхней точке не выпрямляйте ноги полностью, сохраняйте напряжение.

Основная нагрузка в этом упражнении приходится на переднюю и заднюю поверхность бедра, ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра.



упражнения для женщин

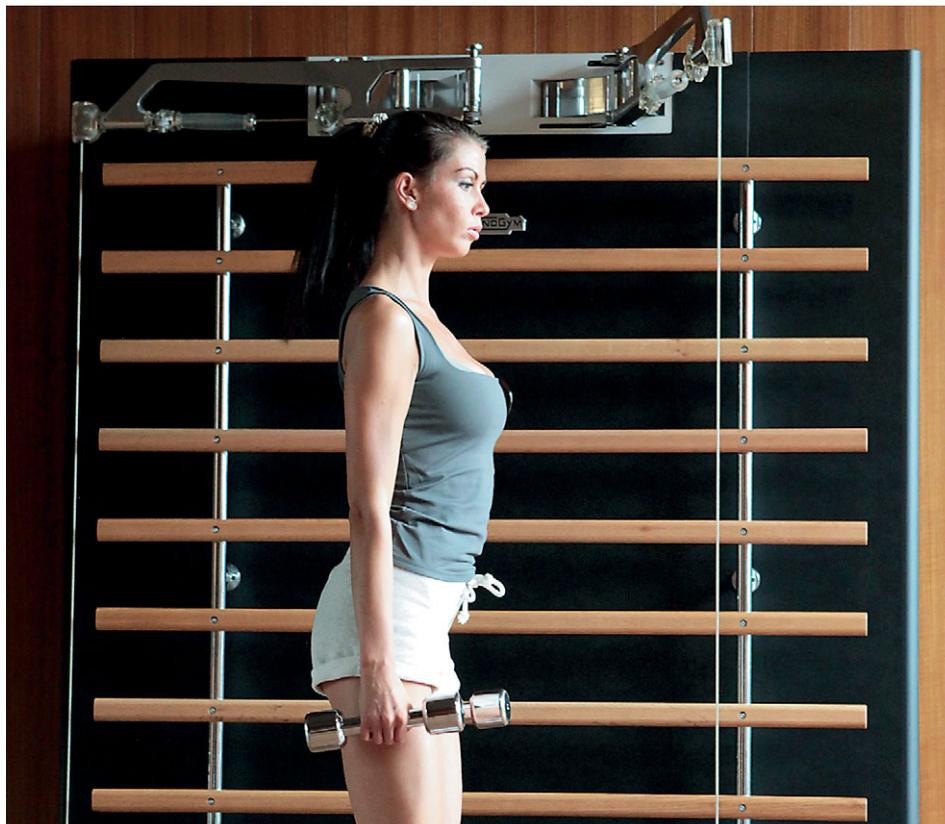


Шаг вверх с гантелями

Поставьте ногу на возвышение с упором на пятку, поднимитесь и слегка приставьте другую ногу для равновесия. Не меняйте ногу, пока не сделаете заданное количество раз.

Основная нагрузка в этом упражнении приходится на переднюю и заднюю поверхность бедра, ягодичные мышцы, мышцы-стабилизаторы таза.



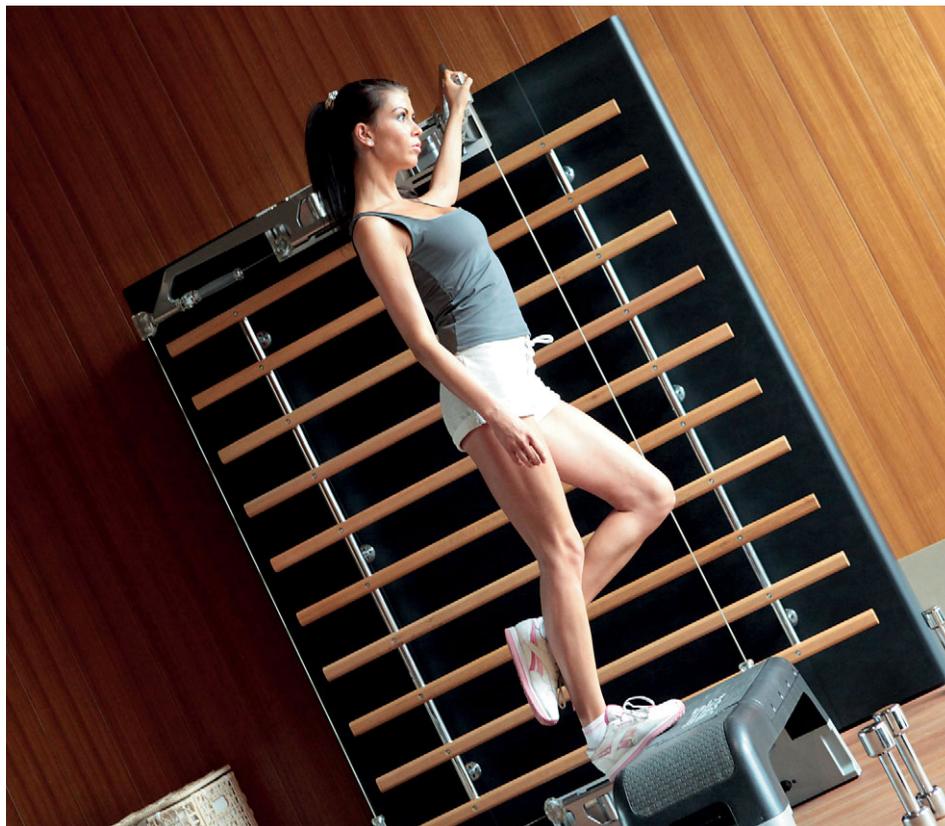


наклоны с гантелями в руках

Выполняйте наклоны, слегка согнув ноги и сохраняя спину максимально прямой. Старайтесь почувствовать растяжение в нижней точке, не делайте рывков, поднимайтесь плавно. В верхней точке сохраняйте напряжение.

Основная нагрузка в этом упражнении приходится на заднюю поверхность бёдра, ягодицы и разгибатели спины.





ПОДЪЁМЫ НА МЫСКИ

Техника:

- встаньте одной ногой на край так, чтобы лишь 30–40% стопы было на опоре;
- растяните икроножную мышцу, опустившись вниз;
- плавно поднимитесь вверх.

Выполните заданное количество раз для одной ноги, потом перейдите к другой, а потом снова к первой, без отдыха. Икры быстро успевают восстановиться — пока одна нога работает, другая отдыхает.

Основная нагрузка приходится на икроножные мышцы.



упражнения для женщин



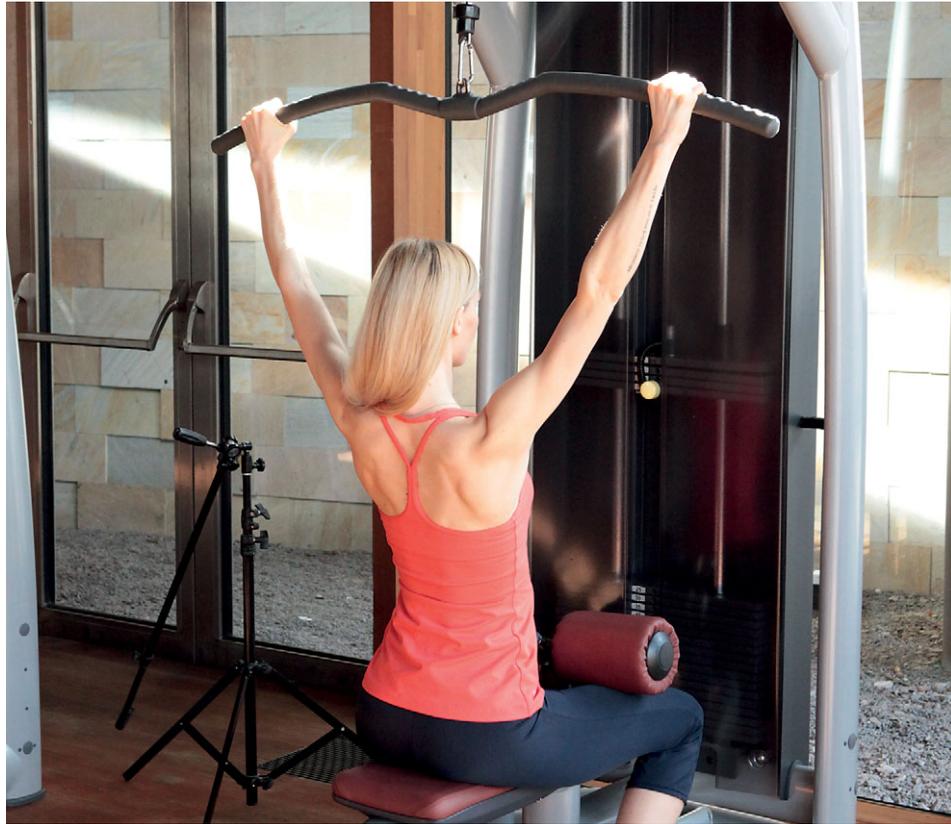
Тяга гантели в наклоне

В этом упражнении главное — добиться максимальной амплитуды движения лопатки. Старайтесь максимально опустить её вслед за гантелей и растянуться, а в верхнем положении максимально оттянуть лопатку назад. Спину держите прямо.

Основная нагрузка в этом упражнении приходится на мышцы спины — широчайшие, нижние трапецевидные.



упражнения для женщин

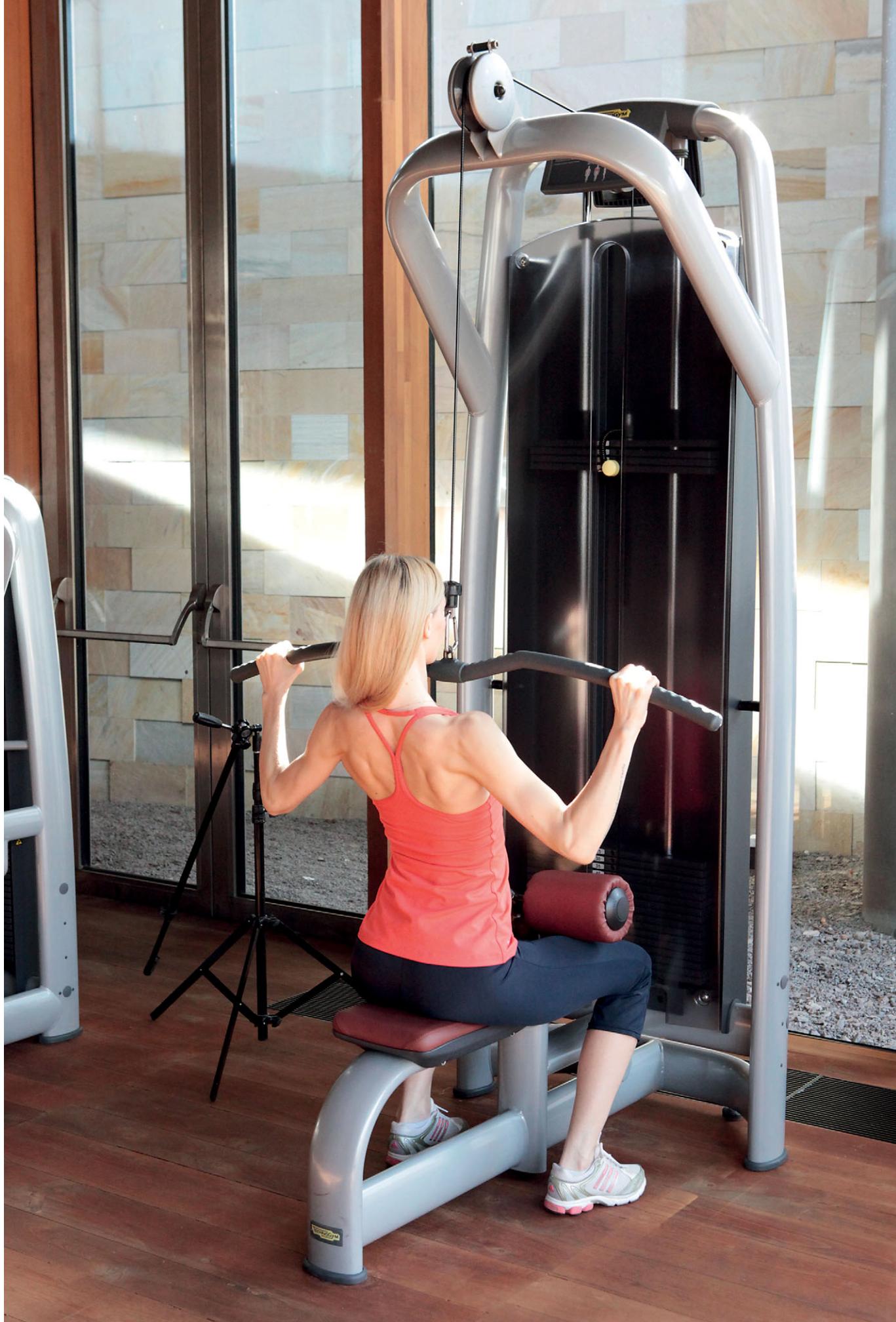


Тяга сверху

Одно из двух упражнений, показанных в этой книге, где понадобится тренажёр. Если у вас нет этой возможности, тогда вы можете делать все остальные упражнения для спины и нагрузка будет достаточно полноценной. Есть ещё вариант — тягу сверху можно заменить подтягиваниями с чьей-либо помощью. Очень немногие женщины могут подтянуться самостоятельно, но с небольшой помощью это вполне реально. Помогать вам должны, плотно взяв вас в районе талии и плавно подталкивая вверх.

Что касается тяги сверху, то ширина хвата должна быть такой, чтобы предплечья были параллельны друг другу. Тяните перекладину к ключицам. Лопатки отведите назад и прогибайте спину.

Основная нагрузка приходится на мышцы спины и бицепсы.





ТЯГА К ЖИВОТУ СИДЯ

Второе упражнение, где нужен тренажёр. Если такой возможности нет, то тяга гантели в наклоне вполне заменяет это упражнение.

Держите спину прямо при выполнении движения, смотрите вперёд. Колени должны быть чуть согнуты. Подтянув рукоятку к животу, старайтесь максимально свести лопатки вместе и опустить их вниз, получив пресловутое «пиковое напряжение».

Основная нагрузка приходится на внутреннюю часть широчайших мышц (ближе к позвоночнику) и нижнюю часть трапециевидных мышц.



упражнения для женщин



пуловер лёжа на мяче

Возьмите гантель, обхватив одной рукой другую. В нижнем положении старайтесь максимально растянуться, опуская руки максимально назад, прогибая спину и опуская таз вниз. В верхнем положении остановитесь, когда гантель окажется на уровне глаз. Делайте мощный выдох при подъёме.

Основная нагрузка приходится на широчайшие мышцы спины, трицепсы, нижнюю часть грудных мышц, верхнюю часть пресса.



упражнения для женщин



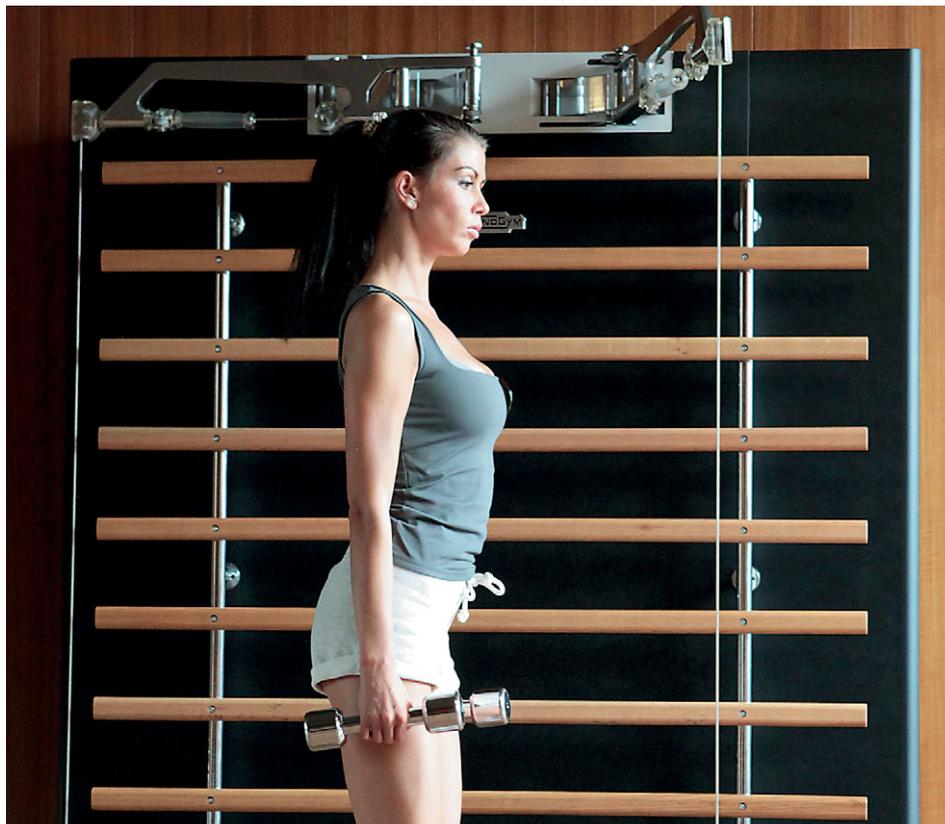
Отжимания с упором за спиной

Расположитесь так, чтобы во время выполнения этого движения спина двигалась вдоль края скамьи максимально близко. Локти не разводите в стороны, а в верхнем положении не выпрямляйте полностью, оставляйте чуть согнутыми. Чем выше будет скамья, тем проще вам будет делать упражнение, так что выбирайте по своему уровню.

Основная нагрузка приходится на мышцы спины и трицепсы.



упражнения для женщин



наклоны с гантелями в руках

Выполняйте наклоны, слегка согнув ноги и сохраняя спину максимально прямой. Старайтесь почувствовать растяжение в нижней точке, не делайте рывков, поднимайтесь плавно. В верхней точке сохраняйте напряжение, не расслабляйтесь.

Основная нагрузка в этом упражнении приходится на заднюю поверхность бедра, ягодицы и разгибатели спины.





жим гантелей лёжа

В верхней точке не сводите гантели полностью, оставляйте их на расстоянии 20 см друг от друга, локти оставляйте чуть согнутыми. В нижней точке внутренняя часть гантели должна находиться рядом с подмышкой.

Основная нагрузка приходится на грудные мышцы и трицепсы.



упражнения для женщин



жим гантелей лёжа на мяче

Техника такая же, как и в предыдущем упражнении, но благодаря мячу можно добиться большей амплитуды в нижнем положении. Старайтесь растянуть грудные мышцы. Также мяч добавляет неустойчивости, что приводит к большему включению мышц-стабилизаторов.

Основная нагрузка приходится на грудные мышцы и трицепсы. Нагрузка на грудные мышцы смещается немного к их верхней части, благодаря положению тела.



упражнения для женщин



разведение гантелей лёжа на мяче

В верхней точке не сводите гантели полностью, оставляйте их на расстоянии 30 см друг от друга. Локти всегда держите чуть согнутыми. В нижней точке старайтесь максимально растянуть грудные мышцы, локти должны быть обращены вниз.

Основная нагрузка приходится на внешнюю сторону грудных мышц.



упражнения для женщин



ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕН ОТ СКАМЬИ

Постановка рук широкая, шире плеч. В нижнем положении убедитесь, что предплечья параллельны друг другу — это подтвердит то, что ширина правильная. В верхнем положении не выпрямляйте руки полностью, оставляйте локти слегка согнутыми. Тело сохраняйте прямым. Когда вам станет легко выполнять нужное количество повторений, попробуйте отжиматься не с колен, а с ног. В остальном техника остаётся та же.

Основная нагрузка в этом упражнении приходится на грудные мышцы и трицепсы.



упражнения для женщин



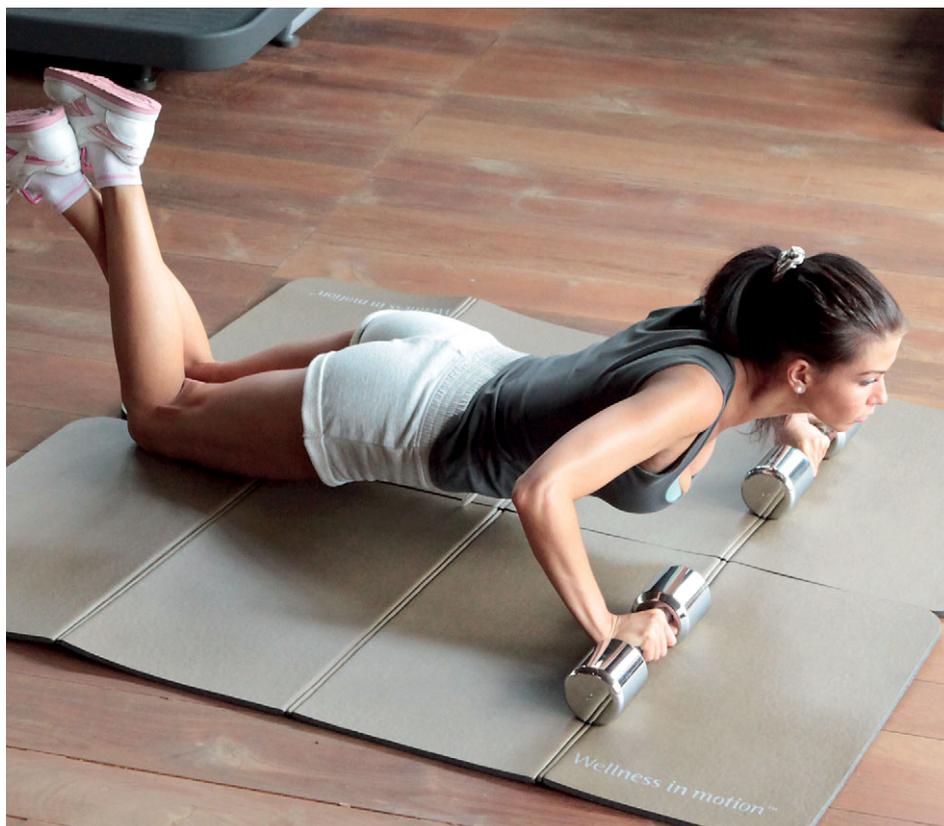
ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕН ОТ ПОЛА

Постановка рук широкая, шире плеч. В нижнем положении убедитесь, что предплечья параллельны друг другу — это подтвердит то, что ширина правильная. В верхнем положении не выпрямляйте руки полностью, оставляйте локти слегка согнутыми. Тело сохраняйте прямым.

Основная нагрузка приходится на нижнюю часть грудных мышц и трицепсы.



упражнения для женщин



ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕН С УПОРОМ НА ГАНТЕЛИ

Попробуйте этот вариант отжиманий для сравнения с предыдущим. Гантели возьмите с дисками побольше, так будет удобнее. Техника та же, что и в предыдущем упражнении.

Постановка рук широкая, шире плеч. В нижнем положении убедитесь, что предплечья параллельны друг другу — это подтвердит то, что ширина правильная. В верхнем положении не выпрямляйте руки полностью, оставляйте локти слегка согнутыми. Тело сохраняйте прямым.

Основная нагрузка приходится на нижнюю часть грудных мышц и трицепсы.



упражнения для женщин



жим гантелей сидя

Вы можете делать это упражнение как на обычной скамье, так и на скамье со спинкой, если такая есть в наличии. Следите за углами в локтях — в нижнем положении угол должен быть приблизительно 90 градусов, в верхнем локти не выпрямляются полностью, а гантели остаются на расстоянии 20–30 см друг от друга.

Основная нагрузка приходится на дельтовидные мышцы.





жим гантелей сидя на мяче

Техника такая же, как в предыдущем упражнении. Благодаря использованию мяча, появляется неустойчивость и дополнительно включаются мышцы-стабилизаторы. Основная нагрузка приходится на дельтовидные мышцы.



упражнения для женщин



подъём гантелей через стороны

Всё время сохраняйте локти слегка согнутыми. В нижнем положении сохраняйте напряжение, то есть не опускайте гантели полностью, останавливайтесь в нескольких сантиметрах от бёдер. В верхнем положении следите, чтобы локти были на одном уровне с кистями или чуть выше. Для этого старайтесь повернуть кисти мизинцами вверх.

Основная нагрузка приходится на дельтовидные и трапецевидные мышцы.





подъём гантелей через стороны в наклоне

Верхняя часть тела должна быть почти параллельна полу. Руки немного согнуты в локтях, колени тоже чуть согнуты, спина прямая. Смотрите вперёд.

Основная нагрузка приходится на задние пучки дельтовидных мышц и на всю верхнюю часть спины.





подъём гантелей через стороны сидя на мяче

Локти сохраняйте чуть согнутыми, спину держите прямо, смотрите перед собой, гантели держите параллельно полу. В нижнем положении не расслабляйтесь, сохраняйте напряжение тренируемой области.

Основная нагрузка приходится на дельтовидные и трапецевидные мышцы.



упражнения для женщин



подъём гантелей перед собой сидя на мяче

Локти сохраняйте чуть согнутыми, спину держите прямо, смотрите перед собой, гантели держите параллельно полу. В нижнем положении не расслабляйтесь, сохраняйте напряжение тренируемой области.

Основная нагрузка приходится на дельтовидные и трапецевидные мышцы.



упражнения для женщин



разгибания обеих рук с гантелями лёжа на мяче

В верхнем положении не выпрямляйте руки полностью, всегда сохраняйте локти чуть согнутыми. Выполняя движение, постарайтесь зафиксировать локти, не уведите их назад, не разводите в стороны, двигаться должно только предплечье.

Основная нагрузка приходится на трицепсы.



упражнения для женщин



КИК-БЭКИ С ГАНТЕЛЯМИ

Будьте внимательны и займите правильное положение тела. Верхняя часть руки должна быть параллельна полу, колени немного согнуты, спина прямая. При выполнении движения локти не должны двигаться. В нижней точке предплечье перпендикулярно полу. Основная нагрузка приходится на трицепсы.



упражнения для женщин



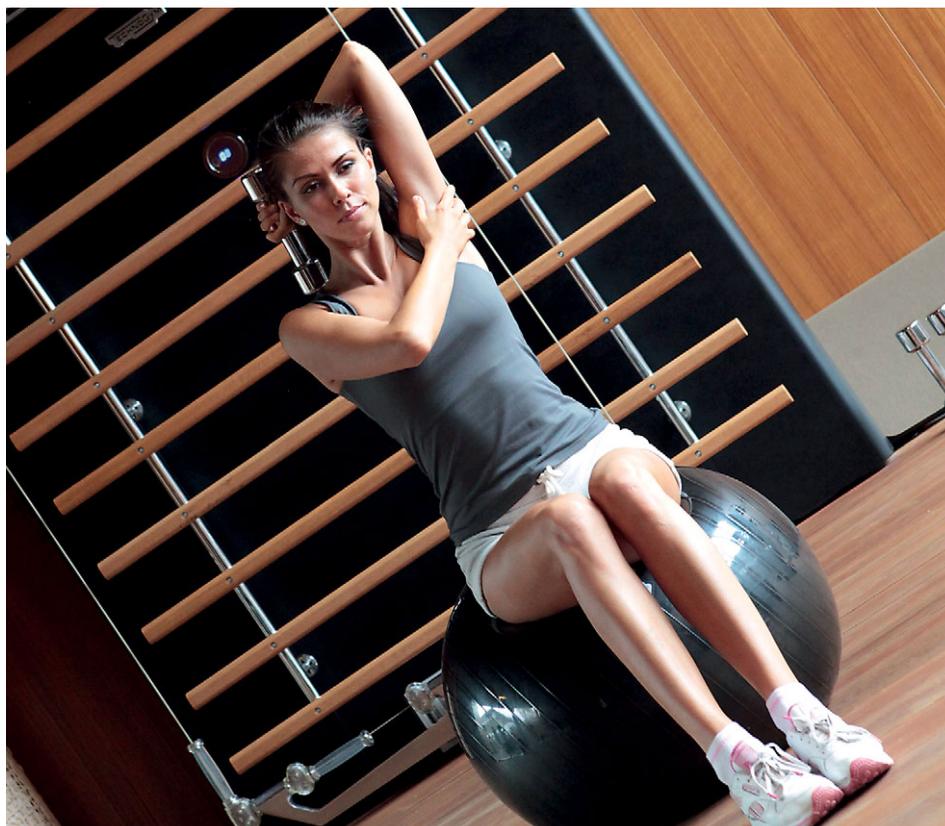
разгибание руки лёжа на мяче

Придерживайте локоть свободной рукой, это помогает сохранять правильное положение. Движение выполняйте очень плавно, концентрируя внимание на работающей мышце. В верхней точке не выпрямляйте локоть полностью.

Основная нагрузка приходится на трицепсы.



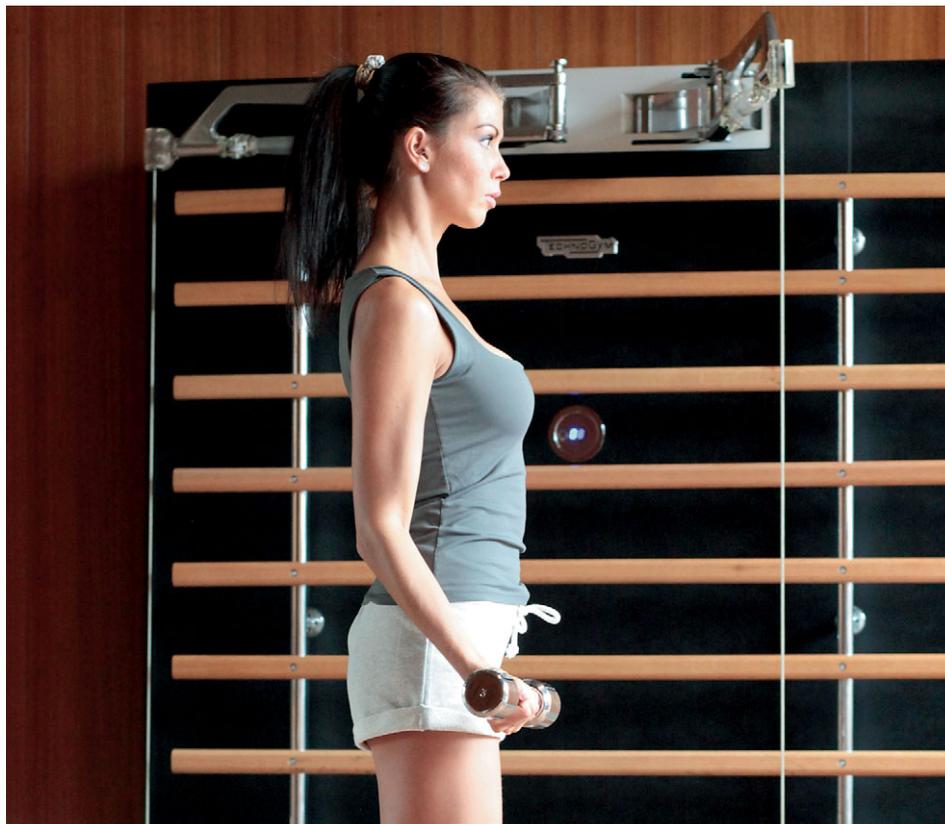
упражнения для женщин



разгибание руки, над головой сидя на мяче

При выполнении упражнения локоть должен быть обращён вверх и не должен двигаться. В верхней точке не выпрямляйте руку полностью, оставляйте чуть согнутой. Следите в зеркало за правильной техникой, не перекашивайте тело, спину держите прямо. Основная нагрузка приходится на трицепсы.

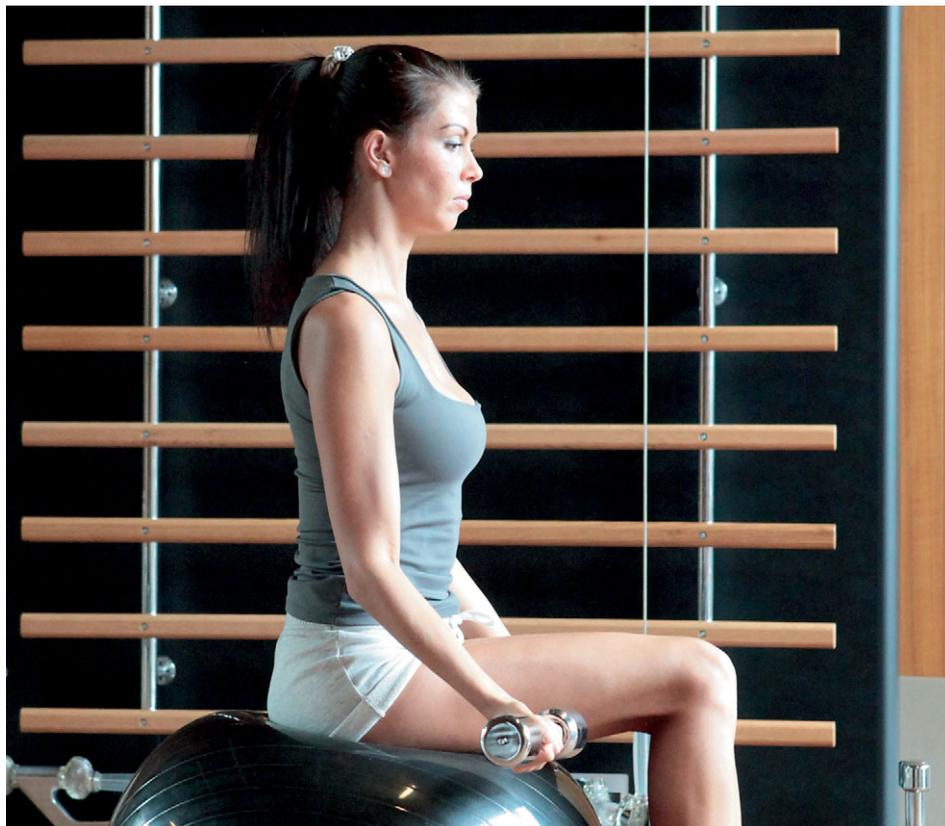




сгибание рук стоя

Стойте ровно, колени чуть согнуты, при сгибании рук не уводите локти вперёд. В нижнем положении не выпрямляйте руки полностью, оставляйте слегка согнутыми в локтях. Основная нагрузка приходится на бицепсы.

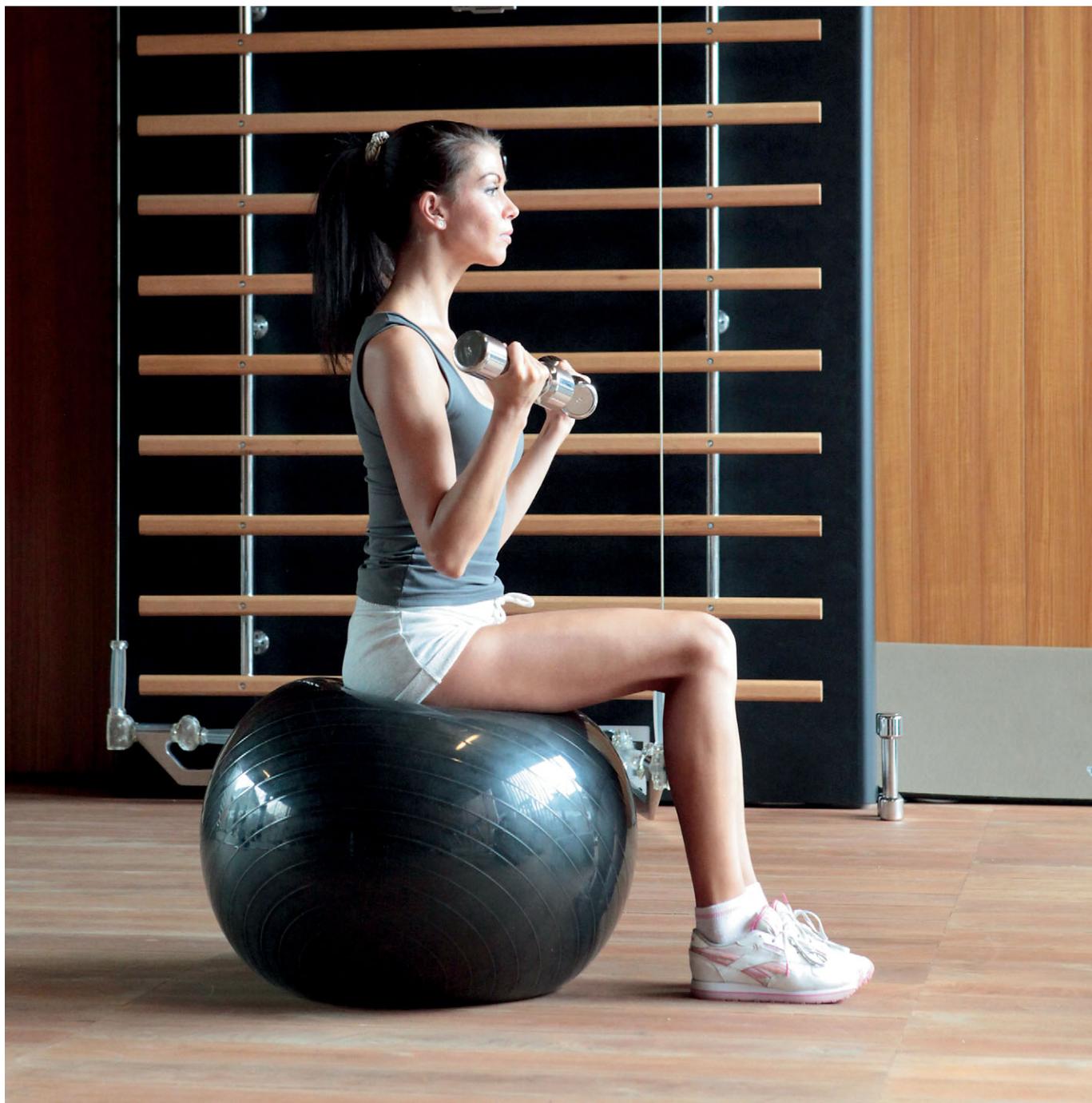




сгибание рук сидя

Держите спину прямо, при сгибании рук не уводите локти вперёд. В нижнем положении не выпрямляйте руки полностью, оставляйте слегка согнутыми в локтях.

Основная нагрузка приходится на бицепсы.



упражнения для женщин



сгибание руки с упором в колено

Упирайтесь в колено не локтем, а верхней частью руки, то есть локоть должен оказаться чуть ниже точки опоры.

В нижнем положении не выпрямляйте руку полностью, оставляйте слегка согнутой в локте.

В верхнем положении следите за тем, чтобы напряжении в бицепсах сохранялось, то есть не забрасывайте гантель к плечу.



упражнения для женщин



перекрёстные скручивания лёжа

Это очень эффективное упражнение для пресса, но техника довольно сложна, поэтому разложим движение на сегменты.

Лёжа на коврик, ноги чуть согните, но не поднимайте пока. Расположите руки за головой, но без давления. Плотно прижмите поясницу к коврику, не должно оставаться провета. Напрягите мышцы пресса, скрутив тело вперёд так, как будто вы сворачиваете ковёр. Теперь поднимите ноги, одна нога почти разогнута, другая коленом указывает почти вертикально вверх. Немного поверните корпус так, как будто стараетесь локтем дотянуться до колена. Именно локтем тянемся к колену, а не наоборот. Теперь одновременно поменяйте ноги и сделайте поворот в другую сторону. Каждое движение сопровождайте резким выдохом, для дополнительного напряжения мышц пресса.

Основная нагрузка приходится на все области пресса — верхнюю, нижнюю, плюс диагональная нагрузка на все нарёберные мышцы.



упражнения для женщин



подъёмы ног лёжа на наклонной скамье

Возьмитесь руками за верхний край скамьи, поясницу прижмите к скамье, ноги согнуты почти под прямым углом. Верхнее положение — колени направлены вертикально вверх, нижнее — под углом 45 градусов. Амплитуда небольшая, каждый подъём сопровождается мощным выдохом для дополнительного напряжения мышц пресса.

Основная нагрузка приходится на нижнюю и верхнюю части пресса в соотношении приблизительно 60/40.





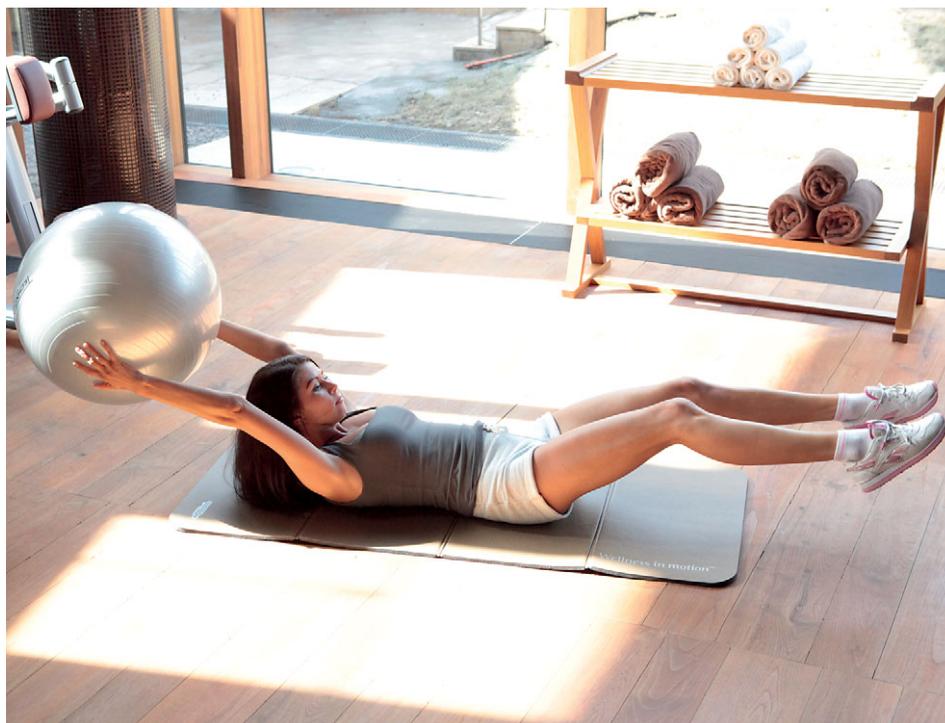
скручивания лёжа с мячом под ногами

Зафиксируйте мяч под ногами и слегка поднимите от пола. Выполняйте скручивания верхней частью тела, прижимая поясницу к полу и делая мощный выдох при каждом подъёме.

Основная нагрузка приходится на верхний и нижний пресс в соотношении приблизительно 60/40.



упражнения для женщин



передача мяча лёжа

Непростое упражнение для мышц пресса, требует некоторой подготовленности. Совершайте одновременное движение ногами и руками навстречу, прижимая поясницу к полу и напрягая именно мышцы пресса. Попеременно передавайте мяч из рук в ноги и обратно. Не опускайте ноги на пол, руки и голову тоже всё время держите на весу.

Основная нагрузка приходится на мышцы пресса — и нижние и верхние в равной степени.



TECHN

Wellness in motion™



подъёмы ног с гантелей лёжа

Лягте раскинув руки как показано на фото. Поясницу прижмите к коврику. Голову и шею держите немного поднятыми. Пресс напряжён. Крепко зажмите гантель между коленей, для большего удобства лучше использовать резиновую гантель. Совершайте движения с небольшой амплитудой, в верхнем положении колени указывают почти вертикально вверх, в нижнем — под углом 45 градусов. Каждое движение сопровождайте мощным выдохом.

Основная нагрузка приходится на нижнюю часть пресса.



упражнения для женщин

программы тренировок для женщин

Все программы составлены только из упражнений с самым доступным инвентарём — гантелями, мячом и скамьёй. Вы сможете тренироваться по этим программам как дома, так и в фитнес-клубе.

Пожалуйста помните, что наличие большого количества тренажёров в фитнес-клубе не означает, что вам нужно сразу переключаться на них, раз есть такая возможность.

Все упражнения, приведённые здесь, являются упражнениями следующего уровня по сравнению со стандартными тренажёрами.

Полезным со временем может оказаться добавление разнообразных функциональных упражнений с использованием блочных тренажёров или детальная проработка конкретных областей на изолирующих тренажерах.

Здесь приведены 7 программ тренировок, учитывающих самые распространённые пожелания по улучшению фигуры.

Программы эти типовые, то есть обобщённо предполагают некий тип телосложения. Однако у каждого человека есть свои индивидуальные особенности, с учётом которых можно вносить корректировки. Со временем вы сможете это сделать, а пока выбирайте наиболее похожий сценарий.



total beginner

Это стартовая программа для новичков. Вам понадобится всего 10 минут для её выполнения, но делать это нужно ежедневно или как минимум 5 дней в неделю. Через 2 недели можете перейти к двум 10-минутным тренировкам в день — утром и вечером. Через 1–2 недели после начала программы вы ощутите, насколько сильнее вы становитесь и насколько проще вам делать все упражнения. После четырёх недель вы станете замечать визуальные результаты тренировок.



1. Горизонтальные выпады, 1×15, на каждую ногу.
2. Отжимания от скамьи с ног или от пола с колен, 1×15.
3. Тяга гантели в наклоне, 1×15.
4. Отжимания за спиной, 1×15.
5. Жим гантелей сидя на мяче, 1×15.
6. Наклоны с гантелями в руках, 1×15.
7. Перекрёстные скручивания, 4 подхода до жжения, отдых 10 секунд между подходами.

Отдых между упражнениями 30–45 секунд.

Если поначалу у вас не будет получаться сделать 15 повторений в некоторых упражнениях, например в различных отжиманиях, не расстраивайтесь, просто делайте сколько можете или используйте неполную амплитуду движения. Постепенно вам станет намного проще, и тогда можете увеличить количество повторений до 20 во всех упражнениях.

basic all-around training

Эта программа предназначена для женщин, которые хотят равномерно нагрузить все основные группы мышц. Программа не предназначена для увеличения мышечной массы, она лишь поддерживает все основные группы мышц вашего тела в тонусе.



1. Приседания с гантелями в руках, 2×20.
2. Выпады на скамью, 2×15, на каждую ногу.
3. Подъёмы на мыски, 2×20.
4. Тяга гантели в наклоне, 2×20.
5. Разведение гантелей в наклоне сидя на мяче, 2×20.
6. Отжимания от пола с колен, 2 подхода до отказа.
7. Разведение гантелей лежа, 2×15–20.
8. Подъём гантелей через стороны, 2×15–20.
9. Жим гантелей сидя, 2×15–20.
10. Сгибание рук с гантелями стоя, 2×15.
11. Разгибание рук с гантелями лежа на мяче, 2×20.
12. Разгибание рук с гантелями сидя, 2×20 (на каждую руку).
13. Скручивания лёжа, мяч под ногами, 4× до отказа, с отдыхом 5–10 секунд между подходами (например, 30, 15, 15, 10).
14. Передача мяча из рук в ноги и обратно, 2×20.
15. Перекрёстные скручивания, 2 подхода до отказа с отдыхом 5–10 секунд.

Между всеми подходами пауза 1 минута.

Подходы выполняются последовательно, но можно иногда применить и круговую схему тренировки.

Вес подбирается такой, чтобы последние несколько повторов давались в трудом, но не до полного отказа.

Время на выполнение этой программы 50–60 минут.

Заниматься по ней достаточно 2 раза в неделю.

Программа предназначена только для поддержания формы. Может использоваться и для построения формы в самом начале занятий, скажем, в первые 6–8 месяцев. Но помните, что нужно менять некоторые параметры каждые 6–8 недель.

Занимаясь по этой программе, не забывайте о необходимости дополнительной кардионагрузки. Рекомендую уделять этому как минимум 20 мин. 3 раза в неделю.

definition

Это круговая тренировка, можно сказать, начальный уровень программы высокой интенсивности. Её несложно выполнить, и в то же время у вас появляется возможность сокращать количество отдыха между подходами и почувствовать, что такое суперсерии. Их вы будете использовать в будущем. Круговую тренировку с отдыхом 30–45 секунд между упражнениями можно использовать практически всем. Если вы чувствуете, что способны на большее, то сократите отдых между подходами до 15–20 секунд.



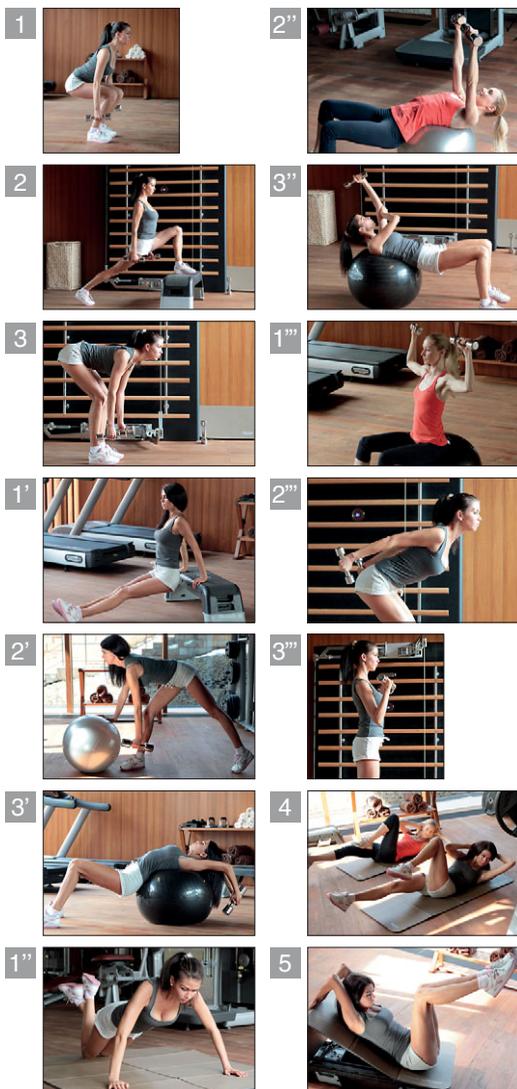
1. Приседания с гантелями в руках, 1×30.
2. Выпады горизонтальные, 1×30, на каждую ногу.
3. Тяга гантели в наклоне, 1×30, каждой рукой.
4. Жим гантелей лёжа на мяче, 1×30.
5. Разведение гантелей лёжа на мяче, 1×30.
6. Подъём гантелей через стороны, 1×30.
7. Жим гантелей сидя, 1×30.
8. Сгибание рук с гантелями стоя, 1×30.
9. Кик-бэки с гантелями в наклоне, 1×30. 10–10". Три упражнения на пресс одно за другим, каждое до отказа, отдых 5 секунд между ними.

Это один круг. Нужно выполнить 2–3 круга в зависимости от вашего самочувствия в конкретный день. Отдых между упражнениями внутри круга 30–45 секунд, отдых между кругами 2 минуты. Этого достаточно, чтобы настроиться на новый круг, попить воды (100–150 мл). Каждый круг должен занимать не больше 15 минут.

После выполнения 2–3 кругов сделайте 30 минут кардио при пульсе 75 % от максимального. Таким образом, вся тренировка займёт 60–75 минут. Рекомендую эту программу выполнять 3–4 раза в неделю в сочетании с небольшим сокращением ежедневного приёма углеводов по сравнению с состоянием энергетического равновесия. Сделайте дефицит по питанию — 200–300 ккал. Продолжительность 4–6 недель.

high intensity (superset)

Это высокоинтенсивная программа. С её помощью вы можете увеличить рельефность основных групп мышц, добиться их большей проработанности. В сочетании со снижением количества подкожного жира такая программа придаст вашему телу визуальное впечатление высокой степени тренированности. В то же время и для выполнения этой программы потребуется немалая тренированность. Эта программа для продвинутых.



1. Приседания с гантелями.
2. Выпады на скамью.
3. Наклоны с гантелями.

- 1'. Отжимания за спиной.
- 2'. Тяги гантели в наклоне.
- 3'. Пуловер с гантелей.

- 1". Отжимания от пола с колен.
- 2". Жим гантелей лежа на мяче.
- 3". Разгибание рук с гантелями лежа.

- 1"". Жим гантелей сидя на мяче.
- 2"". Кик-бэки с гантелями.
- 3"". Сгибание рук с гантелями стоя.

4. Перекрёстные скручивания, 4 подхода до жжения, отдых 10 секунд.
5. Подъёмы ног лежа на наклонной скамье, четыре подхода до жжения, отдых 10 секунд.

Все упражнения, кроме упражнений на пресс, объединены в тройки.

Три упражнения выполняются последовательно без отдыха между ними, после этого следует отдых 60–90 секунд и всё повторяется вновь. В зависимости от вашего самочувствия в конкретный день, вы можете сделать 2–3 таких тройных подхода. Лишь после этого переходите к следующей тройке. Упражнения на пресс выполняются в обычном режиме, подходы следуют один за другим с минимальным отдыхом между ними, то есть 5–10 секунд.

Вся программа должна занять у вас около 50 минут.

Затем можете дать 20 минут кардио нагрузки при пульсе 75–80 % от максимума для повышения кардиотренированности и сжигания подкожного жира.

Продолжительность использования программы без каких-либо изменений 4–6 недель.

lower body fat burner

Эта программа для тех, кого не устраивает состояние нижней части тела по сравнению с верхней. Это может быть и избыток жировой ткани, и просто заметный низкий тонус. Эта программа не увеличит ваши мышцы ног, но придаст им большую рельефность и очерченность, в некоторой степени «подсушит» их. Упражнения для верхней части тела даны просто для поддержания формы. В них количество повторений меньше, а вес соответственно больше. Эта программа для тех, у кого, как принято говорить, «худой верх и тяжёлый низ».



1. Горизонтальные выпады, 3×20, на каждую ногу.
2. Приседания с гантелями (вес минимальный, можно даже без гантелей), 3×30.
3. Выпады на скамью (без гантелей), 3×20, на каждую ногу.
4. Приседания сумо, 3×30.
5. Подъём на мыски, 3×30.
6. Отжимания от скамьи или отжимания от пола с колен, 3×12.
7. Тяги гантели в наклоне, 3×15.
8. Любые два упражнения на пресс, по четыре подхода с минимальным отдыхом, то есть 5–10 секунд между подходами.

Отдых между подходами 60 секунд. Вес во всех упражнениях для нижней части тела используйте минимальный, но если станет легко, сократите отдых между подходами или увеличьте количество повторений до 40.

Программа занимает около 50 минут. Использовать без изменений можно 5–6 недель.

muscular upper body

Эта программа предназначена для тех из вас, кому не хватает мышечной массы в верхней части тела. При этом ноги вас вполне устраивают или даже немного велики и вы применяли программу LOWER BODY FAT BURNER. В этой программе вы будете делать всего одно упражнение для нижней части тела, направленное на поддержание мышечного тонуса. Все остальные упражнения ставят целью немного увеличить основные группы мышц верхней части тела. Помните, что это возможно только благодаря использованию несколько больших весов в упражнениях.



1. Выпады на скамью, 2×20, на каждую ногу (без отягощения).
2. Тяга гантели в наклоне, 4×15, 12, 10, 8. Увеличивать вес после первого, второго и третьего подходов.
3. Жим гантелей лёжа, 4×15, 12, 10, 8. Увеличивать вес после первого, второго и третьего подходов.
4. Пуловер с гантелей лёжа на мяче, 4×12, 10, 8, 8. Увеличивать вес после первого и второго подходов.
5. Жим гантелей сидя на скамье, 3×12–15. 6–6'. Сгибание рук с гантелями стоя, в суперсерии с кик-бэкками с гантелями, 3×12+12.
7. Любое упражнение на пресс, 6 подходов до жжения, с паузами между подходами 5–10 секунд.

Во 2-м, 3-м и 4-м упражнениях вам нужно увеличивать используемый вес между подходами. Делать это нужно так, чтобы вам было трудно выполнить заданное количество раз, но вы могли сохранить правильную технику.

Это очень важный принцип для увеличения мышц даже незначительного увеличения.

Эта программа займёт у вас 50 минут. Паузы между подходами 60–90 секунд.

Выполнять программу нужно 3–4 раза в неделю в течение шести недель.

core muscles

Эту программу рекомендую тем, кто планирует активный отпуск со множеством новых интересных задач – пешие походы, рафтинг, байдарка, плавание, дайвинг. Либо тем, кто любит такие виды спорта, как горные лыжи, ролики, сноуборд и т.д. Каждое упражнение в этой программе активно задействует крупные и мелкие мышцы корпуса, мышцы-стабилизаторы, готовит вас к физически требовательным видам активности.

Рекомендую программу выполнять максимально динамично, почти без отдыха между подходами, то есть 20–30 секунд. Идеально делать этот комплекс 2 раза в день.



1. Приседания с гантелями, 2×20.
2. Приседания сумо, 2×20.
3. Выпады на скамью, 2×20, на каждую ногу.
4. Пуловеры с гантелей лежа на мяче, 2×15.
5. Отжимания за спиной, 2 подхода до отказа.
6. Разведение гантелей лежа на мяче, 2×15.
7. Подъём гантелей через стороны в наклоне сидя на мяче, 2×15.
8. Подъём гантелей через стороны стоя, 2×15.
9. Наклоны с гантелями (лучше использовать продвинутую версию наклонов стоя на одной ноге) 2×10–12, на каждую ногу.
10. Передача мяча лежа, 5 подходов до отказа, отдых между подходами 20 секунд.

Программа займёт у вас 20 минут, если вы её выполняете в рекомендованном темпе, с отдыхом 20–30 секунд между подходами.

Советую делать её 2 раза в день, идеально — утром и вечером, особенно последние 2–3 недели перед отпуском. 1–2 дня в неделю — полный отдых (ориентируйтесь на свои ощущения).

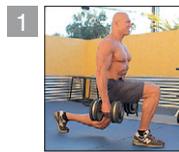
мои программы тренировок

В этом разделе приведены несколько программ тренировок, по которым я занимаюсь сейчас. Но вообще, для меня тренировки — это импровизация в зависимости от ощущений в конкретный день. Поэтому программы часто варьируются, одни упражнения заменяются другими или немного изменяется траектория и амплитуда движений. Тем не менее, приведённые здесь программы показывают мой подход к построению силовой тренировки.



регулярная тренировка на проработку I (кроме рук)

Это типовая программа, которую я использую где-то 1 раз в неделю. Тренировка занимает 50 минут. В принципе, тренировка довольно энергоёмкая, так как в ней есть упражнения для ног, спины и грудных мышц.



1. Выпады с гантелями, 30–40 шагов в сумме.
2. Наклоны с гантелями стоя на одной ноге, 3×10–12, на каждую ногу.
3. Подъём на мыски в суперсерии с подъёмом на пятки, 5×20, 12, 10, 8, 8. Выполняю без отдыха.
- 4–4'. Жим гантелей лёжа в суперсерии с разведениями гантелей, лёжа, 4×12–15.
5. Тяга гантели в наклоне, 5×12–15.
6. Жим гантелей над головой, 5×12–15.
7. Подъём ног в виси, 4×10.

Отдых между подходами и упражнениями 1 минута. Между упражнениями в суперсерии отдыха нет.

регулярная тренировка на проработку II (кроме ног)

Это тоже типовая программа, которую я использую где-то 1 раз в неделю.

Она менее энергоёмкая, чем предыдущая программа и чуть меньше по продолжительности. Обратите внимание на тройную суперсерию под номером 2 — все три упражнения выполняются подряд без отдыха.

Продолжительность всей тренировки где-то 40–45 минут.



1–1'. Поочерёдное сгибание рук с гантелями стоя в суперсерии с поочерёдным сгибанием рук с гантелями, сидя на наклонной скамье 4×12–15.

2–2'–2''. Отжимания за спиной в суперсерии с отжиманиями от упора узким хватом и французскими жимами с гантелей 4×15–20.

3. Пуловер с гантелей лежа, 3–4×15.

4–4'. Жим гантелей на наклонной скамье в суперсерии с подъёмом через сторону, 4–5×15–20.

5. Тяга гантели в наклоне стоя на одной ноге, 4×12–15.

6. Подъём ног лёжа на скамье, 4×12–15.

Отдых между подходами и упражнениями 1 минута. Между упражнениями в суперсерии отдыха нет.

регулярная тренировка на проработку III (акцент на руки и плечи)

Ещё одна типовая программа, которую я применяю в среднем 1 раз в неделю. Умеренно энергоёмкая тренировка, так как нет упражнений для ног и спины. Продолжительность — 50–60 минут.



1. Наклоны с гантелями стоя на одной ноге 2–3×10.
2. Жим гантелей сидя, 5×12–15.
3. Подъём гантели через сторону одной рукой 8×20, 15, 12, 10, 8, 8, 8, 8 вес гантели постоянный, но все подходы выполняются без отдыха, просто чередуются руки. То есть 20 правой, 20 левой, 15 правой, 15 левой и т.д. Именно поэтому уменьшается количество повторений.
4. Поочерёдное сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье 5×12–8. Вес гантелей постоянный, подход за подходом количество повторений снижается естественно.
5. Поочерёдное сгибание рук с гантелями стоя, 4×12–8.
- 6–6'. Пуловер с гантелей лежа, (вес тяжёлый), в суперсерии с отжиманиями от упора узким хватом 4×8+отжимания до отказа.
7. Французский жим с гантелей сидя 5×15.
8. Подъёмы ног в вися или лежа 4×10.

Отдых между подходами и упражнениями — 1 минута. Между упражнениями в суперсерии отдыха нет.

Тренировка на поддержание/ увеличение мышечной массы

Я занимаюсь по этой программе в среднем 1 раз в 10 дней. Спешки во время этой тренировки нет. Здесь главное хорошо выложиться в каждом подходе, используя максимальный вес при заданном количестве повторений и правильной технике. Тренировка довольно продолжительная — у меня она может занять до полутора часов.



1. Тяга гантели в наклоне, увеличиваю вес в каждом подходе, кроме последних двух, 6×15, 12, 10, 8, 6, 6.

2. Жим гантелей лежа, увеличиваю вес после первого, второго и третьего подхода 6×12, 10, 8, 6, 6, 5.

3. Жим гантелей сидя, увеличиваю вес после первого, второго и третьего подхода, 6×15, 12, 10, 9, 8, 8.

4. Наклоны с гантелями стоя на одной ноге 4×8, 10, 6, 6. Увеличиваю вес после первого и второго подхода.

5. Пуловеры с гантелей, 5×15, 15, 10, 8, 8. Увеличиваю вес после второго и третьего подхода.

6–6'. Отжимания на брусьях в суперсете с отжиманиями узким хватом от упора, 4×15+10, 12+10, 10+8, 10+8. Делаю движения медленно, растягивая трицепсы в нижней точке на брусьях, и дополнительно напрягая трицепсы в верхней точке на отжиманиях от скамьи.

7. Поочерёдные сгибания рук с гантелями, стоя, 6×12, 10, 8, 8, 8, 7. Увеличиваю вес после первого и второго подхода. Делаю несколько частичных повторений в конце последних двух-трёх подходов в зависимости от количества энергии.

8. Подъёмы ног лёжа, 4 подхода до отказа.

Отдых между подходами и упражнениями — 1,5–2 минуты. Между упражнениями в суперсерии отдыха нет.

Тренировка на улице (все что нужно — турник и скамья)

Цель — тренировка верхней части тела. Я зачастую применяю эту программу во время велоаездов, как перерыв, чтобы дать ногам возможность отдохнуть.



1. Отжимания за спиной чередуются с отжиманиями узким хватом от упора с минимальным отдыхом (5–10 секунд) пока не наберётся общее количество: 70–80 отжиманий за спиной и 50–60 отжиманий от скамьи.

2. Подтягивания — количество подходов не важно, а важно общее количество подтягиваний. Чаще всего я делаю от 40 до 50 за кратчайшее возможное время — 4–5 минут. В основном это раз 15–18 в первом подходе, оставив немного сил, и по 6–8 раз дальше с отдыхом 20–30 секунд.

Выработайте свою стратегию, старайтесь улучшить результат, сохраняя правильную «чистую» технику подтягиваний.

3–3'. Серия тщательной растяжки грудных мышц и мышц спины, поочередно. Я оттягиваю сильно, поэтому воспринимаю это как дополнительное упражнение в статике.

4. Подъёмы ног в вися, 4×10.

Общая продолжительность 15 минут.

Примечание

В приведённых 5 тренировках лишь один раз используются упражнения для ног. Дело в том, что мышцы ног вообще тренировать можно реже, чем остальные группы мышц, особенно если есть дополнительная нагрузка в *outdoor* активностях. У меня подобная нагрузка есть всегда. Тем не менее, где-то 1 раз в 2 недели я провожу отдельную тренировку мышц ног, где делаю любые упражнения, которые доступны в том зале, где я оказался. В основном это — жимы ногами, приседания, выпады, сгибания и разгибания ног в тренажёре. Все упражнения по 4–5 подходов, включая разминочный.

рецепты
не просто вкусных,
но и полезных блюд



В этом разделе вам предлагаются 30 кулинарных рецептов. Они будут интересны тем, кто любит готовить и хочет знать в точности состав питательных элементов блюд.

Лично для меня приготовление пищи не самая простая и привычная задача, поэтому я в основном пользуюсь помощью. Не так давно я стал применять продвинутую кухонную технику. Это значительно упростило процесс и помогло разнообразить рацион.

Согласитесь, всё-таки приятно есть вкусное блюдо и при этом быть уверенным, что вы питаетесь правильно и полезно, что все питательные элементы рассчитаны, и в пище нет ничего лишнего.

завтраки, десерты	стр. 238
салаты, супы	стр. 249
рис, паста, рисовая лапша	стр. 261
птица и мясо	стр. 269
рыба, морепродукты	стр. 279

бананово-клубничный коктейль с добавлением белка

5 мин.

Этот напиток отлично подходит как в качестве завтрака, так и для приёма в течение дня. Является источником и углеводов и белков. Богат калием и кальцием.

2 порции
1 банан;
250 мл апельсинового сока;
60 г сывороточного протеина (Whey protein, без вкуса, высшего качества).

Совет:

Вы можете поэкспериментировать и заменить бананы и клубнику другими фруктами и ягодами.

Положите все в блендер и просто смешайте в течение 15 сек. Советую ягоды не размораживать — будет вкуснее. В результате процесса у вас получится 2 порции. Я обычно одну выпиваю сразу, а вторую беру с собой в машину и постепенно пью по дороге.

калорийность на 1 порцию, ккал	240
жиры, г	0
белки, г	30
углеводы, г	30



фруктовый smoothie

Отлично подходит в качестве диетического завтрака или низкокалорийного приёма пищи в течение дня.

5 мин.

	2 порции
150 г	свежих фруктов, например, персиков, слив, нектаринов, абрикосов, груш, яблок или любых ягод;
60 г	ванильного йогурта с пониженным содержанием жира;
250 мл	1,5 % молока или соевого молока (холодного)
1 чайн. л.	мёда
2 ст. л.	проростков пшеницы
2	яичных белка

Положите фрукты в блендер. Добавьте йогурт, молоко, мёд, проростки пшеницы и яичные белки.

Взбейте до однородной массы, затем налейте в два стакана.

калорийность на 1 порцию, ккал	122
жиры, г	2
белки, г	10
углеводы, г	16



cup
1.6

ROTATE TO REMOVE FILTER

PERK

DO NOT
REMOVE

швейцарская гранола

3 мин.

- 2 порции**
- 1 яблоко, без сердцевины, но нечищенное;
 - 125 г густого йогурта без вкусовых добавок, с пониженным содержанием жира;
 - 2 ст. л. измельчённых орехов (миндаль или грецкие);
 - 100 г цельных овсяных хлопьев.

Натрите яблоко в миску. Добавьте йогурт, орехи, овсяные хлопья, хорошо перемешайте и подавайте.

Совет:

Гранолу можно подавать со свежими или консервированными фруктами, такими, как груши, персики, нектарины, сливы или абрикосы. При выборе консервированных фруктов отдавайте предпочтение фруктам в собственном соку, а не в сиропе.

калорийность на 1 порцию, ккал	310
жиры, г	10
белки, г	11
углеводы, г	44

Чтобы сделать гранолу более жидкой, можно добавить в неё немного несладкого яблочного сока или молока.

Для насыщения гранолы полезными Омега-3 жирными кислотами добавьте к блюду 1–2 ст. л. измельчённых льняных семян.

гранола по-домашнему

10 мин.

Это блюдо ценно тем, что вы его можете заготовить сразу на несколько дней вперёд. Каждая порция богата сложными углеводами в сочетании с простыми поэтому отлично подходит в качестве завтрака.

4 порции

200 г цельных овсяных хлопьев;
2 ст. л. проростков пшеницы;
20 г грубых пшеничных отрубей;
100 г нарезанной кураги;
50 г нарезанных сушёных яблок;
40 г изюма;
60 г измельчённого сушёного миндаля;
молоко.

Совет:

Вы можете заменить миндаль бразильским орехом, грецкими орехами или пеканом. Для экономии времени можно использовать готовую смесь сухофруктов, купленную в магазине. Как вариант, попробуйте заправлять гранолу йогуртом с пониженным содержанием жира, а вместо сухофруктов добавляйте свежие фрукты, такие, как яблоки, груши, персики, сливы, абрикосы, нектарины или ягоды.

Насыпьте цельные хлопья, проростки пшеницы, отруби, сухофрукты и миндаль в глубокую миску и тщательно перемешайте. Храните в герметичном контейнере до 4-х недель.

Перед употреблением залейте гранолу 1,5 % молоком или соевым молоком.

калорийность на 1 порцию (без учёта молока), ккал	400
жиры, г	10
белки, г	10
углеводы, г	67

Овсяная каша

10 мин.

Овсянка — это самый совершенный завтрак. Всегда используйте традиционные цельные овсяные хлопья, вместо аналогов быстрого приготовления. Приготовленная по рецепту ниже каша содержит идеальное сочетание сложных и простых углеводов в пропорции 2:1.

2 порции

100 г цельных овсяных хлопьев;
200 мл кипятка или кипячёного молока с пониженным содержанием жира;
2 чайн. л. мёда (можно меньше, на ваш вкус).

Насыпьте в большую чашку 100 г цельных овсяных хлопьев. Залейте их кипятком или кипячёным молоком. Оставьте на 8–10 минут.

Перед употреблением добавьте мёд (можно заменить сухофруктами).

Совет:

Готовить кашу можно двумя способами — просто насыпать в чашку 100 г цельных овсяных хлопьев и залить кипятком или кипячёным молоком на 8-10 мин. или можно использовать мультишеф. Благодаря индукционному нагреву и приготовлению под давлением, блюдо сохраняет максимум витаминов и готовится быстрее.

калорийность на 1 порцию (на воде, с мёдом), ккал	231
жиры, г	3
белки, г	7
углеводы, г	44



ОМЛЕТ С ТРАВАМИ

15 мин.

Этот питательный омлет очень просто приготовить. Он подходит для употребления в любое время дня.

2 порции

- 8 яичных белка;
- 2 яичных желтка;
- 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки;
- 2 ст. л. мелко нарубленного зелёного лука;
- оливковое масло (используйте спрей-упаковку);
- 50 г тёртого сыра чеддер; с пониженным содержанием жира (20%);
- 2 куска цельнозернового хлеба (по 50 г каждый), поджаренного в тостере.

Отделите белки от желтков. Налейте 6 белков + 2 цельных яйца в глубокую миску, добавьте 50 мл нежирного молока и взбейте вилкой, добавьте петрушку и лук. Немного посолите и поперчите (на ваш вкус).

Обработайте сковороду минимальным количеством оливкового масла с помощью спрей-распылителя. Нагрейте сковороду, далее уменьшите огонь и влейте яичную смесь.

Пока яйца готовятся, наклоните сковороду и приподнимите края омлета так, чтобы оставшаяся жидкость стекла на дно. Когда смесь будет наполовину готова, покрошите на неё тёртый сыр и оставьте ещё на некоторое время на огне — снизу омлет должен стать золотисто-коричневого цвета. С помощью лопатки сверните омлет вдвое, переложите на тарелку.

Омлет также можно приготовить в мультишефе. Готовится проще, быстрее и получается пышнее. За счет специального покрытия чаши, омлет не пригорает, поэтому можно готовить без масла.

калорийность на 1 порцию, ккал	310
жиры, г	10
белки, г	35
углеводы, г	20



ИТАЛЬЯНСКИЙ ОМЛЕТ

20 мин.

Если простые пресные омлеты вас не вдохновляют, попробуйте эту оригинальную итальянскую версию.

2 порции

75 г	любой пасты, рекомендуется пенне;
1/2	мелко порубленной луковицы;
50 г	нарезанного свиного окорока (выбирайте наименее жирный);
4	яичных белка;
2	яичных желтка;
2 ст. л.	молока 1,5%;
15 г	тёртого пармезана;
2 чайн. л.	рубленой петрушки;
1 чайн. л.	рубленого базилика
	оливковое масло (используйте спрей-упаковку);
25 г	тёртого сыра чеддер с низким содержанием жира.

Отварите пасту до состояния al dente (слегка недоваренная). Слейте жидкость и охладите.

Нагрейте масло в сковороде с антипригарным покрытием или в воке. Добавьте лук, готовьте, помешивая, на небольшом огне 3–4 минуты, доведите лук до мягкого состояния. Добавьте окорок и готовьте ещё минуту, постоянно помешивая. Переложите смесь на тарелку.

Смешайте яйца с молоком, приправьте солью и свежемолотым чёрным перцем, взбейте вилкой. Добавьте в смесь пасту, пармезан, травы, смесь лука с окороком.

Нагрейте сковороду, обработайте оливковым маслом. Влейте в неё получившуюся смесь, посыпьте сверху чеддером. Готовьте на среднем огне или при средней температуре (в электрическом воке) до готовности. Разделите на 2 порции.

калорийность на 1 порцию, ккал	334
жиры, г	10
белки, г	31
углеводы, г	30

Тёплый салат из креветок, рукколы и феты

20 мин.

Этот салат богат полезными антиоксидантами и минералами, он хорош и как закуска, и как основное блюдо.

3 порции

500 г сырых креветок;
2 стручка зелёного лука, порубить;
2 небольших сладких томата, порезать на кубики;
1/2 красного сладкого перца, нарезать;
200 г консервированного нута, жидкость слить и промыть нут;
1 чайн. л. рубленого укропа;
3 чайн. л. мелко нарубленного базилика;
1 чайн. л. оливкового масла;
2 мелко нарубленных зубчика чеснока;
2 чайн. л. сока лимона;
150 г рукколы;
50 г сыра фета с пониженным содержанием жира; мелко нарубленный красный чили перец (количество — по вкусу).

Очистите креветки. В удобной миске смешайте лук, томаты, сладкий перец, нут и зелень.

В сковороде или воке нагрейте минимальное количество масла, добавьте креветки и готовьте около трёх минут при высокой температуре, постоянно помешивая. Добавьте к креветкам чили, чеснок и готовьте до тех пор, пока креветки не станут розовыми. Снимите креветки с огня и сбрызните лимонным соком.

Возьмите большую плоскую тарелку, выложите на неё рукколу, овощную смесь и креветки. Покрошите сверху сыр.

калорийность на 1 порцию, ккал	200
жиры, г	6
белки, г	28
углеводы, г	9

салат из спаржи и грибов

20 мин.

Этот салат идеален и как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу или рыбе.

2 порции

- 1 пучок спаржи (200 г);
- 1 ст. л. зернистой горчицы;
- 1 ст. л. натёртой цедры апельсина;
- 2 чайн. л. натёртой цедры лимона;
- 2 чайн. л. натёртой цедры лайма;
- 3 ст. л. сока апельсина;
- 2 ст. л. сока лимона;
- 1 ст. л. сока лайма;
- 2 мелко нарубленных зубчика чеснока;
- 2 чайн. л. сахара;
- 400 г белых грибов;
- 150 г рукколы;
- 1 красный сладкий перец, порезать.

Готовьте побеги спаржи в кипящей воде 1 минуту либо до чуть мягкого состояния. Слейте жидкость и положите в ледяную воду.

Смешайте в большой кастрюле горчицу, всю цедру и соки цитрусовых, чеснок и сахар, приправьте свежемолотым чёрным перцем. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь и добавьте грибы, разрезанные на две части, помешивайте и готовьте в течение двух минут. Охладите.

Отделите грибы от соуса. Верните соус на плиту, доведите до кипения, затем уменьшите огонь и готовьте ещё 3–5 минут. Немного охладите.

Смешайте грибы, рукколу, сладкий перец и спаржу. Выложите на тарелку и покройте соусом.

калорийность на 1 порцию, ккал	142
жиры, г	1,5
белки, г	14
углеводы, г	18



салат из говядины и пасты с соусом песто

30 мин.

Этот салат с пастой богат антиоксидантами, железом, витамином С и бета-каротином.

	2 порции
1	большой красный сладкий перец;
1	большой жёлтый сладкий перец;
	оливковое масло (используйте спрей-упаковку);
100 г	говяжьей вырезки;
125 г	паста пенне (по желанию используйте пасту любого вида);
100 г	молодых грибов (с нераскрывшейся шляпкой), разрезанных на 4 части.
	Соус Песто:
50 г	листья половины пучка свежего базилика;
2	мелко нарубленных зубчика чеснока;
2 ст. л.	семечек тыквы;
1 ст. л.	оливкового масла;
2 ст. л.	сока апельсина;
1 ст. л.	сока лимона.

Порежьте перец на большие ровные куски, предварительно удалив семена. Положите на разогретый гриль кожей наверх или запекайте в духовке. Готовьте, пока перец не начнёт темнеть. Удалите кожу и мелко порубите.

Обработайте спреем с оливковым маслом сковороду с антипригарным покрытием и готовьте говяжий стейк на большом огне 3–4 минуты с каждой стороны. Снимите мясо с огня и оставьте на 5 минут, после чего нарежьте. Слегка посолите.

Чтобы приготовить песто, с помощью блендера порубите мелко базилик, чеснок и семена тыквы. В процессе добавляйте оливковое масло, апельсиновый и лимонный соки. Приправьте солью и свежемолотым чёрным перцем.

Отварите пасту в кастрюле с большим количеством воды. Варите пенне до состояния *al dente* (т.е. слегка недоваренные). Слейте жидкость, промойте пасту и смешайте с песто, для этого хорошенько встряхните смесь в большой миске.

Добавьте нарезанный перец, мясо и грибы к пенне, встряхните, чтобы соус и ингредиенты салата распределились равномерно. Подавайте немедленно.

калорийность на 1 порцию, ккал	439
жиры, г	15
белки, г	24
углеводы, г	52



салат из белой фасоли и тунца, приготовленного на гриле

20 мин.

Этот салат содержит удачную комбинацию белков, клетчатки и углеводов с низким гликемическим индексом из фасоли.

3 порции

200 г	тунца;
	чёрный дроблёный перец;
1/2	небольшой красной луковицы, тонко нарезанной;
1/2	томата, нарезанного;
1	небольшой красный сладкий перец, тонко нарезанный;
200 г	белой консервированной фасоли;
1	нарубленный зубчик чеснока (по вкусу);
1/2 чайн. л.	рубленого тимьяна;
2 ст. л.	петрушки с крупными листьями, мелко нарубить;
2 ст. л.	обезжиренной французской заправки (см. ниже);
50 г	рукколы.

Французская заправка:

1/2	зубчика чеснока;
1 чайн. л.	дижонской горчицы;
2 ст. л.	винного уксуса (из белого или красного вина);
6 ст. л.	оливкового масла;
	соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Для приготовления заправки хорошо смешайте все ингредиенты в глубокой миске, поставьте в холодильник охлаждаться, желательно на 8 часов. Перед использованием удалите чеснок.

Куски тунца приправьте измельчённым чёрным перцем. Смешайте лук, кусочки томата и сладкого перца в большой миске. Промойте консервированную фасоль под струёй воды, просушите в дуршлаге. Далее добавьте фасоль в миску с овощами вместе с чесноком, тимьяном и 3/4 заготовленной петрушки.

Готовьте стейк тунца на гриле с закрытой крышкой всего одну минуту. Благодаря антипригарному покрытию, масло использовать не нужно. Рыба должна остаться розовой внутри. Порежьте тунец и смешайте с салатом. Добавьте в миску французскую заправку и встряхните для равномерного распределения всех ингредиентов в салате.

Выложите рукколу на большое плоское блюдо, сверху выложите приготовленную смесь, приправьте солью, перцем и оставшейся петрушкой, подавайте.

калорийность на 1 порцию, ккал	204
жиры, г	4
белки, г	25
углеводы, г	17



тайский салат с говядиной

30 мин.

Этот салат сочетает в себе традиционное для нашего рациона мясо с экзотическими вкусами и ароматами Азии.

3 порции

- 3 мелко нарубленных зубчика чеснока;
- 4 мелко нарубленных корня кориандра;
- 1 ст. л. подсолнечного или другого растительного масла;
- оливковое масло (используйте спрей-упаковку);
- 400 г филейной части говядины;
- 1 небольшой кочан молодого салата латук;
- 200 г томатов черри, разрезанных пополам;
- 1 небольшой порезанный огурец,
- 4 стручка нарубленного зелёного лука.

Заправка:

- 2 ст. л. рыбного соуса;
- 2 ст. л. сока лайма;
- 2 ст. л. соевого соуса;
- 2 чайн. л. свежего красного чили перца, рубленного,
- 2 чайн. л. мелкого тростникового сахара.

Совет:

Этот салат отлично сочетается с рисовой лапшой.

Смешайте чеснок, корень кориандра, подсолнечное масло и 1/2 чайн. л. свежемолотого чёрного перца. Если у вас есть ступка, воспользуйтесь ею, чтобы идеально протереть смесь. Либо примените специальный блендер. Выложите смесь на мясо.

Сковороду с толстым дном или вок сильно разогрейте, дно и стенки обработайте оливковым маслом. Выложите мясо в сковороду и готовьте около 4-х минут с каждой стороны. Снимите мясо с огня и полностью охладите.

Чтобы приготовить заправку, смешайте рыбный соус, сок лайма, соевый соус, чили и коричневый сахар в небольшой миске. Помешивайте до тех пор, пока сахар не растворится полностью.

Порежьте охлаждённое мясо на тонкие куски вдоль волокон. Выложите на тарелку листья латука, томаты, нарезанный огурец, зелёный лук и мясо. Приправьте заправкой.

калорийность на 1 порцию, ккал	282
жиры, г	14
белки, г	31
углеводы, г	8

суп из курицы и кукурузы по-тайски

20 мин.

2 порции

250 г консервированной кукурузы с жидкостью;
 1 кубик куриного бульона, раскрошить;
 4 стручка зелёного лука, порубить;
 1 чайн. л. мелко нарубленного имбиря;
 250 г куриных грудок без кожи и костей, нарезать на небольшие кусочки;
 1 чайн. л. сладкого чили соуса;
 1 чайн. л. рыбного соуса;
 100 г тонкой рисовой лапши;
 1 ст. л. листьев кориандра, порубить;
 1 чайн. л. натёртой цедры лайма;
 1 ст. л. сока лайма.

В большой кастрюле доведите до кипения 0,5 литра воды. Добавьте кукурузу вместе с жидкостью, бульонные кубики, лук, имбирь, уменьшите огонь до минимального и варите около минуты. Добавьте курицу, сладкий чили соус, рыбный соус и варите ещё около трёх минут до полной готовности курицы.

Положите лапшу в теплостойкую миску, залейте кипятком и вымачивайте в течение пяти минут либо до тех пор, пока лапша не станет мягкой, разделите лапшу, слейте воду.

К жидкости с курицей добавьте лапшу, кориандр, цедру и сок лайма. Подавайте суп медленно.

калорийность на 1 порцию, ккал	368
жиры, г	8
белки, г	32
углеводы, г	42

суп из моркови и авокадо

Из этих двух овощей получается вкусный крем-суп.
Попробуйте.

5 мин.

2 порции

350 мл свежего морковного сока;
1/2 спелого плода авокадо,
очищенного, без косточки;
1 чайн. л. сока лайма.

Выжмите сок. Поместите все ингредиенты в глубокую ёмкость, посолите, приправьте свежемолотым чёрным перцем и смешивайте с помощью погружного блендера около 3-х минут, подавайте.

калорийность на 1 порцию, ккал	141
жиры, г	5
белки, г	2
углеводы, г	22



куриная лапша

30 мин.

4 порции

- 2 л куриного бульона;
 2–3 куриные грудки (450 г);
 2 моркови средней величины,
 нарезать;
 1 мелко нарубленная луковица;
 1 нарубленный стебель
 сельдерея;
 125 г нарубленной петрушки
 с крупными листьями;
 1 чайн. л. свежего нарубленного
 розмарина или;
 1/2 чайн. л. сухого розмарина;
 1 чайн. л. свежего нарубленного
 тимьяна или
 1/2 чайн. л. сухого тимьяна;
 200 г предварительно сваренных
 спагетти.

В большой кастрюле доведите до кипения бульон и куриные грудки. Добавьте морковь, лук, сельдерей, петрушку, розмарин, тимьян. Уменьшите огонь до минимума и варите около 10 минут.

Введите в кастрюлю приготовленную пасту и посолите, сразу после закипания подавайте.

калорийность на 1 порцию, ккал	335
жиры, г	3
белки, г	34
углеводы, г	43

спагетти болоньезе

Этот мясной соус отлично подходит ко всем видам пасты, поэтому выбирайте макаронные изделия на ваш вкус.

1 час 20 мин.

6 порций

- оливковое масло (используйте спрей-упаковку);
2 рубленые луковицы;
2 мелко нарубленных зубчика чеснока;
2 мелко нарубленных моркови;
2 нарезанных стебля сельдерея;
400 г говяжьего фарша;
1 кг томатов, порезать;
125 мл красного вина;
350 г спагетти;
3 ст. л. рубленой петрушки.

Совет:

Соус «Болоньезе» становится ещё вкуснее на второй день. Вы можете хранить его в холодильнике до двух дней и даже замораживать до месяца.

Нагрейте глубокую сковороду или сотейник, обработайте оливковым маслом, добавьте лук, чеснок, морковь и сельдерей. Готовьте, помешивая, около пяти минут до тех пор, пока овощи не станут мягкими. При необходимости добавьте 1 ст. л. воды, чтобы избежать пригорания овощей.

Увеличьте огонь до максимума, добавьте фарш и готовьте около пяти минут. Постоянно помешивайте мясо, чтобы оно не пригорело. Добавьте томаты, влейте вино и 250 мл воды. Доведите до кипения, далее уменьшите огонь до минимального и без крышки готовьте около часа до тех пор, пока соус не загустеет.

Тем временем приготовьте пасту. Для этого используйте кастрюлю с большим количеством воды. Варите спагетти до состояния *al dente* (слегка недоваренные). Слейте воду. Добавьте к соусу петрушку, посолите, приправьте свежемолотым чёрным перцем и подавайте, выкладывая на пасту.

калорийность на 1 порцию, ккал	322
жиры, г	6
белки, г	23
углеводы, г	44

ПЛОВ ИЗ ДИКОГО РИСА С ГРИБАМИ

50 мин.

Этот плов можно подавать и как полноценное вегетарианское блюдо, и в качестве гарнира к мясу. Плов хорошо поддается заморозке, поэтому вы можете заморозить часть для использования в другой раз.

4 порции

- 125 г дикого риса;
- 375 мл овощного бульона;
- 30 г оливкового маргарина;
- 1 крупная луковица, мелко нарубленная;
- 2 нарубленных зубчика чеснока;
- 250 г риса басмати;
- 300 г грибов, нарезать (комбинируйте ваши любимые виды грибов),
- 1,5 ст. л. нарубленного тимьяна;
- 1 лавровый лист (желательно свежий);
- 2 ст. л. нарубленной итальянской петрушки с крупными листьями.

Совет:

Вместо дикого риса по желанию используйте булгур, а для увеличения содержания белка в блюде можно добавлять такие ингредиенты, как нут или чечевица.

Промойте дикий рис и готовьте в большом количестве кипящей воды около 25 минут — за это время рис приготовится не полностью. Слейте воду.

В большую кастрюлю влейте овощной бульон и 375 мл воды, доведите до кипения, после чего уменьшите огонь до минимума.

Тем временем растопите маргарин в большой сковороде, добавьте лук, чеснок и готовьте около 3–4 минут до состояния, когда лук станет мягким, но не начнет коричневеть. Добавьте рис басмати и перемешайте, чтобы маргарин полностью покрыл рис, добавьте грибы, перемешайте.

Далее добавьте в сковороду дикий рис, бульон, тимьян и лавровый лист. Помешивая, доведите до кипения, уменьшите огонь, плотно накройте крышкой и томите на маленьком огне около 15 минут, чтобы рис стал мягким, и в сковороде уже не было свободной жидкости.

Дайте блюду настояться в течение 5 минут. Удалите лавровый лист. Посолите, приправьте свежемолотым чёрным перцем, добавьте петрушку и слегка перемешайте. Подавайте.

Попробуйте использовать для приготовления плова — мультишеф. За счет предустановленной программы, в которой просчитаны все стадии приготовления, плов готовится просто, быстро и получается вкусным.

калорийность на 1 порцию, ккал	395
жиры, г	7
белки, г	12
углеводы, г	71



рисовая лапша с говядиной

30 мин.

Это блюдо содержит необходимые организму железо, цинк и витамины группы В.

3 порции

- 250 г рисовой лапши;
- подсолнечное или другое растительное масло (используйте спрей-упаковку);
- 2 слегка взбитых яйца;
- 2 чайн. л. арахисового масла;
- 250 г говяжьей вырезки, нарезанной небольшими тонкими кусками поперёк волокон;
- 3 чайн. л. индонезийского соевого соуса;
- 1,5 чайн. л. соевого соуса;
- 1,5 чайн. л. рыбного соуса;
- 150 г китайской капусты (пак-чой), порезанной на куски длиной около 5 см;
- щепотка свежемолотого белого перца.

Совет:

Индонезийский соевый соус — это тёмно-коричневый сладкий сиропобразный соус, обычно содержит бадьян, чеснок и пальмовый сахар. Соус продаётся в большинстве супермаркетов и магазинов с продуктами Азии.

Положите лапшу в теплостойкую миску, залейте кипятком и вымачивайте в течение восьми минут либо до тех пор, пока лапша не станет мягкой. Когда лапша готова, слейте воду.

Нагрейте вок, обработайте подсолнечным маслом. Влейте яйца так, чтобы яичная масса покрыла стенки вока, готовьте 1–2 минуты. Удалите яйца из вока, порежьте. Сильно нагрейте вок, влейте арахисовое масло, убедитесь, что оно обволокло стенки. Положите в вок мясо, жарьте его небольшими порциями по 3 минуты. Готовое мясо выложите на тарелку.

Сделайте огонь умеренным, положите в тот же вок рисовую лапшу и готовьте около двух минут. Смешайте индонезийский соус, соевый и рыбный соусы, добавьте смесь в вок вместе с китайской капустой и белым перцем, далее готовьте ещё две минуты. Добавьте в готовящуюся массу яйца и мясо, через три минуты блюдо будет готово.

калорийность на 1 порцию,	329
ккал	
жиры, г	9
белки, г	27
углеводы, г	35

рисовая лапша с рыбой и тёмной фасолью

30 мин.

Это блюдо сочетает в себе очень качественный белок из рыбы и углеводы с низким гликемическим индексом.

4 порции

400 г	рисовой лапши;
200 г	китайской капусты (пак-чой), нарезанной на кусочки длиной около 5 см;
2 ст. л.	лёгкого соевого соуса;
1,5 ст. л.	китайского рисового вина;
1/2 чайн. л.	кунжутного масла;
1 чайн. л.	кукурузного крахмала;
500 г	филе белой рыбы;
2 чайн. л.	подсолнечного масла;
5	мелко нарубленных зубчиков чеснока;
2 чайн. л.	мелко нарубленного имбиря;
2	стручка зелёного лука, мелко нарубленных;
2	небольших перца чили, мелко нарубленных;
3 ст. л.	тёмной консервированной фасоли, промытой;
170 мл	рыбного бульона.

Положите лапшу в теплостойкую миску, залейте кипятком и вымачивайте в течение восьми минут либо до тех пор, пока лапша не станет мягкой. После этого слейте воду. Приготовьте китайскую капусту на водяной бане, достаточно двух минут, капуста должна обмякнуть. Снимите с огня и сохраняйте в тепле.

Чтобы приготовить маринад для рыбы, смешайте соевый соус, рисовое вино, кунжутное масло и кукурузный крахмал в большой неметаллической миске. Порезьте рыбу на куски длиной около 4-х см. Положите рыбу в получившуюся смесь, убедитесь, что все куски покрыты маринадом.

Сильно нагрейте вок, влейте подсолнечное масло, добавьте чеснок, имбирь, лук, чили и фасоль, готовьте около минуты. Добавьте рыбу вместе с маринадом и готовьте ещё около двух минут или до полной готовности рыбы. Удалите рыбу с помощью шумовки и сохраняйте в тепле. Добавьте в вок бульон и доведите до кипения. Уберите огонь до минимума и готовьте ещё пять минут, пока соус слегка не загустеет. Верните рыбу в вок, накройте крышкой и готовьте на маленьком огне 2–3 минуты до готовности.

Разложите лапшу на тарелки, добавьте сверху китайскую капусту и соус из рыбы и фасоли.

калорийность на 1 порцию, 317

ккал

жиры, г 5

белки, г 22

углеводы, г 46

рисовая лапша с чесноком и имбирными креветками

35 мин.

Это блюдо довольно просто приготовить. Оно сытное и при этом содержит небольшое количество жиров.

2 порции

500 г	сырых королевских креветок;
200 г	рисовой лапши;
1 чайн. л.	подсолнечного масла;
2	мелко нарубленных зубчика чеснока;
1/2	корня имбиря, мелко порезанного;
1	мелко нарубленный чили;
3	мелко нарубленных кореньев кориандра;
4	стручка зелёного лука, нарубленных на куски длиной около 1 см;
1/4	красного сладкого перца, тонко порезанного;
1 ст. л.	лимонного сока;
60 мл	белого вина;
1 чайн. л.	мелкого тростникового сахара;
1 чайн. л.	рыбного соуса.

Почистите креветки. Положите лапшу в теплостойкую миску, залейте кипятком и вымачивайте в течение восьми минут, либо до тех пор, пока лапша не станет мягкой. После этого слейте воду.

Включите вок, распределите минимальное количество масла по всей поверхности. Обжарьте креветки, чеснок, имбирь, чили и коренья кориандра, лучше делайте это в два захода по 1–2 минуты на большом огне, либо до тех пор, пока креветки не станут розовыми. Переложите креветки в другую посуду.

Добавьте в вок зелёный лук и сладкий перец. Готовьте на большом огне 2–3 минуты. Добавьте лимонный сок, вино и сахар и готовьте, пока жидкости не станет меньше примерно на 2/3.

Положите в вок креветки и рыбный соус, аккуратно смешайте. Подавайте вместе с лапшой.

Для сокращения количества жиров можно вообще не использовать масло, это возможно, если поверхность вашего вока антипригарная.

калорийность на 1 порцию,	368
<i>ккал</i>	
жиры, г	4
белки, г	31
углеводы, г	45



обжаренные креветки с лимоном, чесноком и шпинатом

10 мин.

По вкусу эти креветки столь великолепны, как если бы вы провели у плиты весь день. Однако рецепт приготовления очень простой. В качестве гарнира используйте пасту или коричневый рис.

	4 порции
1 кг	свежего шпината, хорошенько промойте;
4 шт.	измельчённых зубчиков чеснока
	подсолнечное или любое растительное масло (используйте спрей-упаковку);
450 г	креветок очищенных;
1 ст. л.	сок 1 лимона;
	оливкового масла.

Положите шпинат в большую миску.

Включите вок, сбрызните чеснок маслом и готовьте на низком температурном режиме около трёх минут, пока чеснок не станет слегка коричневым.

Далее обработайте масляным спреем креветки, добавьте в вок и готовьте на среднем температурном режиме около двух минут. Готовые креветки с чесноком выложите в миску со шпинатом, посолите, поперчите, добавьте лимонный сок и оливковое масло, смешайте и подавайте. Масло добавляется для вкуса и от него при желании можно отказаться.

калорийность на 1 порцию, ккал	179
жиры, г	7
белки, г	24
углеводы, г	5



лазанья

2 часа

Приготовленная этим способом лазанья традиционно вкусна, но при этом содержит меньше жира.

8 порций

2 чайн. л.	оливкового масла;
1	большая луковица, нарезанная;
2	мелко нарубленные моркови;
2	мелко нарубленных стебля сельдерея;
2	мелко нарубленных цукини;
2	мелко нарубленных зубчика чеснока;
500 г	филе говядины;
400 г	консервированных томатов, порезать;
125 мл	говяжьего бульона;
2 ст. л.	томатной пасты;
2 чайн. л.	сухого орегано;
375 г	листов теста для приготовления лазаньи.

Сырный соус:

750 мл	обезжиренного молока или молока с пониженным содержанием жира;
40 г	кукурузного крахмала;
100 г	сыра чеддер с пониженным содержанием жира.

калорийность на 1 порцию, ккал	367
жиры, г	9
белки, г	27
углеводы, г	49

Нагрейте масло на среднем огне в большой сковороде с антипригарным покрытием. Добавьте в сковороду лук и готовьте около пяти минут. Далее добавьте морковь, сельдерея, цукини, постоянно помешивайте и готовьте ещё примерно пять минут, пока овощи не станут мягкими. Добавьте чеснок и готовьте ещё минуту. Увеличьте огонь до максимума, добавьте мясо и готовьте, пока мясо не

приобретёт коричневый цвет, постоянно помешивайте. Не позволяйте образовываться комкам, разбивайте их деревянной лопаткой. Следующей партией добавьте в сковороду томаты, бульон, томатную пасту и орегано, хорошенько перемешайте. Доведите смесь до кипения и уменьшите огонь до минимума, после этого продолжайте готовить ещё около 20 минут. Накройте сковороду крышкой, но не плотно, и время от времени помешивайте, чтобы избежать прилипания смеси к дну и стенкам сковороды.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Возьмите посуду, пригодную для использования в духовке, и выложите в неё немного мясного соуса, равномерно накрыв всё дно. Положите сверху один слой листов теста для лазаньи, далее выложите половину мясного соуса и ещё раз повторите проделанное. Сверху «пирога» должен быть лист теста.

Для приготовления сырного соуса в небольшой сковороде смешайте небольшое количество молока с кукурузным крахмалом, чтобы получилась однородная масса. Готовьте смесь на небольшом огне, вливая оставшееся количество молока и периодически помешивая, доведите до кипения. Должна получиться довольно густая паста. Снимите с огня и вмешайте в смесь сыр так, чтобы он расплавился.

Распределите соус на верхнем слое лазаньи и запекайте примерно час. Проверьте блюдо через 25 минут. Если верхний слой стал слишком коричневым, обработайте его спредем с маслом и накройте бумагой для выпекания или же фольгой. Когда блюдо приготовится, удалите бумагу/фольгу аккуратно, чтобы не нарушить верхний слой лазаньи.

утка со сливами

15 мин.

Утка и сливы – великолепное сочетание.

Приготовление утки без кожи и жира позволит сделать особенно вкусное и здоровое блюдо.

2 порции

- 2 тонко нарезанные спелые сливы;
- 1 ст. л. мелко нарубленного красного лука;
- 2 ст. л. бальзамического уксуса;
- 1 ст. л. оливкового масла подсолнечного или любого растительного масла (используйте спрей-упаковку);
- 350 г утиной грудки, без кожи и костей, разрежьте кусок на четыре части

Совет:

Жир и кости составляют примерно половину веса утки, поэтому, чтобы иметь кусок весом 350 г, вам потребуется купить часть грудки весом около 700 г.

Разогрейте духовку до 200–210 градусов.

В средних размеров миске смешайте сливы, лук, бальзамический уксус, оливковое масло, посолите и приправьте свежемолотым чёрным перцем. Отставьте.

На плите на среднем огне нагрейте сковороду с толстым дном. Обработайте сковороду маслом из спрея и выложите в неё куски утки той стороной вниз, где была кожица. Готовьте около двух минут, пока мясо не приобретет коричневый цвет. Переверните куски утки и поставьте сковороду в разогретую духовку. Утка особенно вкусна в состоянии средней прожарки, когда внутри ещё есть розовый цвет. До такого состояния утка готовится не более трёх минут.

Подавайте утку, выкладывая сливовую смесь прямо сверху кусков.

калорийность на 1 порцию, ккал	302
жиры, г	14
белки, г	34
углеводы, г	10

курица с печёными баклажанами и томатами

1 час 30 мин.

Это блюдо — настоящая средиземноморская еда с большим количеством белков, антиоксидантов, фолиевой кислоты и минералов.

3 порции

1/2	красного сладкого перца;
1/2	баклажана;
2	томата;
100 г	грибов с крупными шляпками;
1/2	луковицы;
	оливковое масло (используйте спрей-упаковку);
1,5 чайн. л.	томатной пасты;
60 мл	куриного бульона;
3 чайн. л.	сухого белого вина;
250 г	филе куриных грудок без кожи и костей;
3	тонких полоски бекона;
3	ветки розмарина.

Нагрейте духовку до 200 градусов. Порежьте перец и баклажан на куски средних размеров, чтобы было удобно есть. Порежьте томаты на четвертинки, грибы пополам, а лук нарежьте кольцами. Смешайте овощи, выложите на противень, сбрызните маслом и запекайте в течение часа, пока они не станут коричневыми и не обмякнут, переверните один раз.

Смешайте томатную пасту, бульон и вино, затем влейте в сковороду и готовьте около 10 минут, пока жидкость не начнёт густеть.

Тем временем разрежьте ломтики бекона пополам. Куриные грудки с ветками розмарина заверните в бекон и закрепите деревянной шпажкой или зубочисткой.

Нагрейте сковороду на среднем огне и обработайте маслом. Готовьте куриные свёртки по 2–3 минуты с каждой стороны. Далее накройте крышкой и готовьте ещё 10–15 минут до полной готовности курицы. Удалите зубочистки.

Подавайте курицу на тарелках с запечёнными овощами и соусом.

калорийность на 1 порцию, ккал	359
жиры, г	8
белки, г	33
углеводы, г	6

говядина с кориандром и рисовой лапшой

2 ч. 40 мин.

Без сомнения, особый вкус этому блюду придаёт сочетание сока лайма и кориандра. Для достижения наилучшего результата маринад для мяса рекомендуется готовить заранее и настаивать в течение нескольких часов.

2 порции

2	мелко нарубленных зубчика чеснока;
1/2 чайн. л.	мелко нарубленного имбиря;
1	небольшая пригоршня порубленных кореньев, стеблей и листьев кориандра плюс листья ещё 1/2 пучка дополнительно;
1 ст. л.	подсолнечного масла и спрей-упаковка для обработки вока;
250 г	филе говядины;
200 г	рисовой лапши;
1/2	красной луковицы, мелко нарубленной;
1/4	красного сладкого перца, тонко нарезанного;
1/4	зелёного сладкого перца, тонко нарезанного;
1 ст. л.	сока лайма;
1 ст. л.	соевого соуса с пониженным содержанием соли.

Для приготовления маринада смешайте чеснок, имбирь, весь нарезанный кориандр и 2 чайн. л. масла в большой неметаллической миске. Порежьте говядину на тонкие куски поперёк волокон, положите в маринад. Накройте пластиковой крышкой и поставьте в холодильник на два часа.

Положите лапшу в теплостойкую миску, залейте кипятком и вымачивайте в течение восьми минут либо до тех пор, пока лапша не станет мягкой. После этого слейте воду.

Сильно нагрейте вок и обработайте маслом из спрея. Добавьте мясо и жарьте 2–3 минуты, всё количество лучше поделить на 2 части. Готовое мясо удаляйте из вока и сохраняйте тёплым. В промежутках между приготовлением первой и второй партий мяса подогрейте вок и дополнительно обработайте маслом.

Нагрейте 1 чайн. л. масла в воке, добавьте лук и готовьте на среднем огне 3–4 минуты. Добавьте перец и готовьте ещё 3–4 минуты, постоянно перемешивайте, встряхивая вок.

Добавьте всё мясо в вок, также добавьте лимонный сок, соевый соус, 2 чайн. л. воды, листья дополнительного пучка кориандра и рисовую лапшу. Встряхните, после этого снимите с огня, хорошенько посолите и приправьте свежемолотым чёрным перцем, подавайте.

калорийность на 1 порцию, ккал	394
жиры, г	10
белки, г	32
углеводы, г	44

курица с персиками, красным перцем и фасолевым соусом сальса

25 мин.

Ещё один рецепт изысканного блюда, богатого белком, в сочетании с низким количеством углеводов и жиров.

2 порции

- оливковое масло (используйте спрей-упаковку);
- 250 г куриного филе (грудки);
- 2 свежих персика;
- 75 г молодой стручковой фасоли, разрезанной пополам;
- 3 чайн. л. белого винного уксуса;
- 1 чайн. л. сахарной пудры;
- 1 чайн. л. свежего имбиря, натёртого на мелкой тёрке;
- 1/2 мелко нарубленного зубчика чеснока;
- 1/4 чайн. л. молотых семян тмина;
- 3 чайн. л. рубленного кориандра;
- 3 чайн. л. рубленной свежей мяты;
- 1/2 красного сладкого перца, нарезанного кубиками;
- 1/2 небольшой красной луковицы, мелко нарубленной;
- 1/2 красного чили, мелко нарубленного.

Положите куриную грудку в гриль. Готовьте на среднем температурном режиме с закрытой крышкой пять минут без использования масла.

Тем временем для очистки персиков от кожи погрузите их в миску с кипятком. Далее обдайте холодной водой, после чего аккуратно соскребите кожу. Удалите косточку и нарежьте на куски.

Проварите фасоль в кастрюле с кипящей водой в течение двух минут, после чего промойте и охладите.

Смешайте винный уксус, сахарную пудру, имбирь, чеснок, тмин, кориандр и мяту в небольшой миске.

Положите перец, лук, чили, персики и фасоль в большую миску. Аккуратно смешайте с уксусно-травяной заправкой и немедленно подавайте с курицей.

калорийность на 1 порцию, ккал	247
жиры, г	7
белки, г	31
углеводы, г	15



курица в белом вине с томатами

25 мин.

Кто сказал, что простая еда не может быть одновременно и изысканной? Это отличное фитнес-блюдо содержит 31 г белка на порцию и всего 7 г углеводов. Приготовление займёт всего 25 минут.

2 порции

подсолнечное или любое
овощное масло (используйте
спрей-упаковку);
1/2 нарубленной луковицы;
1 измельчённый зубчик чеснока;
2 нарезанных томата;
150 мл сухого белого вина;
150 мл воды;
небольшая щепотка
кайенского перца;
250 г куриных грудок,
без кожи и костей,
разделите на 2 порции.

Включите вок на средний температурный режим. Добавьте лук и готовьте около трех минут. Добавьте чеснок и готовьте ещё 3 минуты. Далее добавьте томаты, влейте вино, чашку воды и поперчите, доведите до кипения.

Положите в вок курицу так, чтобы томатная смесь покрыла её. Доведите содержимое до кипения, далее выставите минимальную температуру и томите ещё не более пяти минут. Посолите и подавайте.

калорийность на 1 порцию, ккал	188
жиры, г	4
белки, г	31
углеводы, г	7



бефстроганов

40 мин.

Легендарный «Бефстроганов», приготовленный по этому рецепту, содержит меньше жира, но не менее вкусный, чем его традиционная версия. Использование концентрированного молока вместо сливок даёт возможность сократить количество калорий в блюде, получаемых из жира, но всё равно позволяет приготовить вкуснейший соус.

	3 порции
300 г	филе говядины; оливковое масло (используйте спрей-упаковку);
1/2	порубленная луковица; паприка по вкусу;
150 г	грибов, разрезанных пополам;
1 ст. л.	томатной пасты;
60 мл	бульона из говядины;
200 г	фетучини;
70 мл	концентрированного (сгущенного) молока без сахара с пониженным содержанием жира;
2 чайн. л.	кукурузного крахмала;
2 ст. л.	рубленой петрушки.

Совет:

Рекомендуем использовать крепкие молодые грибы, шляпки которых ещё не раскрылись.

Порежьте мясо на тонкие длинные куски. Сильно нагрейте большую сковороду с антипригарным покрытием. Добавьте масло. Готовьте мясо партиями до готовности, т.е. по 2–3 минуты. Снимите мясо с плиты, переложите в другую посуду.

Слегка сбрызните сковороду маслом и на среднем огне готовьте лук, паприку и грибы до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавьте мясо, томатную пасту, бульон и полстакана воды (около 125 мл). Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимального и готовьте ещё 10 минут.

Тем временем приготовьте пасту. Для этого используйте кастрюлю с большим количеством воды. Варите фетучини до состояния *al dente* (т.е. слегка недоваренные). Слейте воду.

В небольшой миске смешайте молоко с кукурузным крахмалом. Добавьте смесь в сковороду с мясом, готовьте, помешивая до тех пор, пока соус не закипит и не загустеет. Добавьте свежую петрушку и подавайте вместе с фетучини.

калорийность на 1 порцию, ккал	460
жиры, г	8
белки, г	36
углеводы, г	61

итальянские рыбные роллы

30–40 мин.

Это блюдо — пример вкуснейшего способа приготовления рыбы и отличный источник белка.

3 порции

- 1/2 большого спелого томата;
- 1 чайн. л. нарезанных каперсов;
- 20 г зелёных оливок, нарезать;
- 3 чайн. л. мелко нарубленного и
- 2 ст. л. цельных веток лимонного тимьяна;
- 20 г мелко натёртого сыра Romano (твёрдый итальянский сыр из овечьего молока) или другого твёрдого сыра на ваш вкус;
- 1 чайн. л. натёртой цедры лимона;
- свежемолотый чёрный перец по вкусу;
- 4 тонких куска (400 г) филе рыбы (без костей), используйте вашу любимую рыбу;
- 125 мл сухого белого вина;
- 1 ст. л. сока лимона;
- 1 лавровый лист.

Нагрейте духовку до 160 градусов. Чтобы очистить томаты, нарежьте на основании каждого из них крест. Окатите кипятком, оставьте на 30 секунд, далее поместите в холодную воду. Слейте воду и снимайте кожуру, начиная с надреза.

Разрежьте томаты на половинки, удалите семена, порежьте мякоть и смешайте в небольшой миске с каперсами, оливками, нарубленным лимонным тимьяном, сыром, лимонной цедрой и чёрным перцем.

Разложите куски рыбы на ровную поверхность. Равномерно распределите томатную смесь на поверхности филе, плотно скрутите роллы и закрепите деревянными шпажками или зубочистками. Выложите роллы в один слой в неглубокое жаропрочное блюдо.

Смешайте вино, ветки лимонного тимьяна и лавровый лист, влейте в ёмкость с роллами. Накройте блюдо фольгой и запекайте около 20 минут до готовности рыбы.

калорийность на 1 порцию, ккал	159
жиры, г	3
белки, г	28
углеводы, г	5

Тунец с лаймом, соусом чили и овощами

30 мин.

Это блюдо не только вкусное, но и лёгкое в приготовлении и содержит много полезных элементов, которых нам часто недостаёт, — Омега-3 жирные кислоты, железо, цинк и другие минералы.

4 порции

- подсолнечное или другое растительное масло (используйте спрей-упаковку);
- 4 стейка из тунца;
- 175 г спаржи;
- 250 г свежей стручковой фасоли;
- 4 кусочка цельнозернового хлеба для подачи;

Соус:

- 2 пригоршни листьев свежей мяты, нарезать;
- 2 пригоршни листьев кориандра, нарезать;
- 1 чайн. л. тёртой цедры лайма;
- 1 ст. л. сока лайма;
- 1 чайн. л. натёртого свежего имбиря;
- 1 стручок красного или зелёного чили с семенами, мелко нарубить;
- 250 г йогурта без добавок с пониженным содержанием жира.

Для приготовления соуса смешайте мяту, кориандр, цедру и сок лайма, имбирь и чили. Залейте смесь йогуртом, посолите и приправьте свежемолотым чёрным перцем.

Включите гриль и обжарьте стейк в течение трех минут на среднем температурном режиме с закрытой крышкой до состояния средней прожарки.

Тем временем приготовьте на пару спаржу и фасоль.

Подаяя блюдо, выкладывайте соус на рыбу, а в качестве гарнира подавайте фасоль и спаржу.

калорийность на 1 порцию, ккал	448
жиры, г	12
белки, г	52
углеводы, г	33





Фитнес и физическая активность всегда имели огромное значение для меня, всегда наполняли мою жизнь. Благодаря этому, я насквозь пропитывался ключевыми принципами, которые позволяют совершенствоваться в этом деле. Принципы, которые работают в фитнесе, работают и во всех других областях жизни. Читая литературу об управлении, мотивации и достижении успеха, я поражаюсь единству этих ключевых принципов. Сотни биографий успешных людей подтверждают это — успех в любой сфере определяется одними и теми же свойствами характера, одним и тем же созидательным отношением к вещам.

В последнее время мне часто предоставляется возможность выступать перед сотрудниками крупных компаний с мотивационными речами. Основной задачей руководителей этих компаний видят необходимость напомнить сотрудникам, насколько важной является их способность смело и по-новому смотреть на привычные ситуации. Насколько ценна и жизненно необходима их созидательная энергия для компании. Насколько многое в компании зависит именно от их ежедневной инициативы.

послесловие

Во время этих выступлений я вижу, как глаза людей, сидящих передо мной, загораются новой энергией и верой в себя. Они слушают об историях успеха и невольно проводят параллели с собой и своей жизнью. Понимают, что трудности, которые сдерживают их, были у всех и всегда. И что трудности эти, зачастую, лишь продукт их собственного воображения и их собственных сомнений. Они понимают, что возможно именно сегодня самый важный момент в их жизни, тот момент, когда они могут начать что-то новое.

Я и сам всё больше убеждаюсь, насколько всё, что происходит вокруг, зависит от нашей внутренней картины мира. Мы создаём реальность в своём воображении, внутри себя, а потом она транслируется и проявляется во всём, что окружает нас. Это касается абсолютно всех сторон нашей жизни, в том числе и нашей физической формы.

Сегодня многое в жизни человека зависит от того, как его воспринимают окружающие, каким видят его. Хорошо это или плохо — судить не мне. Но факт остаётся фактом, люди воспринимают нас визуально. Наш физический облик исключительно важен. По опыту могу сказать, что приступив к тренировкам, вы увидите иное отношение к себе, но самое главное, вы и сами начинаете по-новому ощущать себя. Те, кто уже занимаются системно, поймут меня.

Я говорю о том, что вы поставили цель и начали двигаться к ней. Вы не стоите на месте, вы не ищете оправданий, не обманываете себя. Ведь каждый из нас прекрасно знает, когда обманывает себя или идёт на компромиссы.

Вообще, фитнес — удивительная вещь, в том смысле, что автоматически приводит в порядок все остальные сферы нашей жизни. Недаром говорят: поручи дело занятому человеку, если хочешь, чтобы оно было сделано. Потому что такой человек умеет ставить задачу и выполнять её. Поставьте себе задачу в области здорового образа жизни, и, если начнёте её выполнять, то начнёте справляться и с другими. Вот увидите. Поэтому я и утверждаю, что фитнес можно назвать моделью и отражением всей нашей жизни.

Хотите посмотреть, как вы живёте — займитесь фитнесом, и всё станет понятно. Я уверен, вы добьётесь прекрасных результатов, и однажды удивитесь тому, как изменилась ваша жизнь в самую лучшую сторону.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

Здесь приводится информация о калорийности и количестве питательных элементов в различных продуктах. Однако хочу подчеркнуть, что данные по каждому конкретному продукту могут различаться, так как зависят от технологии его производства. То есть, если вы возьмёте, например, цельные овсяные хлопья разных производителей, то увидите немного отличающиеся друг от друга данные на упаковках. То же самое и с гречкой, спагетти, рисом и т. д. Таким образом, приведённая ниже таблица даст вам представление о соотношении питательных компонентов в каждом продукте, на примере какого-то одного, выбранного случайно.

На 100 г продукта	ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Овощи				
Свежие огурцы	10	0,6	0	1,8
Сырая капуста	25	2	0	4,3
Сырая морковь	29	1	0	6,2
Сырой лук	22	0,9	0	4,4
Редис	18	1,1	0	3,3
Свежие помидоры	14	0,9	0	2,8
Зелёный перец	16	0,9	0,4	2,2
Красный перец	75	2,3	0,3	15,8
Тыква	21	1	0	4,2
Варёный картофель	86	1,4	1	18
Жареный картофель	245	3,8	9	37,3
Чипсы	560	5,9	37,6	49,3
Варёная свёкла	43	1,6	0	9,5
Варёная цветная капуста	14	3,1	0	0,4
Варёная брюссельская капуста	16	2,4	0	1,7
Фасоль	60	5	0	10
Варёная чечевица	110	6,8	1	18,3
Варёная кукуруза	123	4,1	2,3	22,5
Кукуруза консервированная	76	2,9	0,5	16
Варёные кабачки	18	1	0,2	3

питательная ценность продуктов

На 100 г продукта	ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Варёный лук	13	0,6	0	2,7
Вареный горох	54	5,5	0	8
Горох консервированный	53	4,6	0,3	8

Фрукты, ягоды, соки

Свежие абрикосы	35	0,7	0	7,9
Сухие абрикосы	194	4,8	0	43,4
Свежие ананасы	49	0,5	0	11,6
Свежие бананы	83	1,1	0,2	19,2
Финики	227	1,7	0	54,9
Клубника	32	0,7	0,4	6,3
Малина	25	0,9	0,2	5
Киви	18	1,1	0	3,4
Мандарины	36	0,9	0	8
Апельсины	40	0,9	0,2	8,3
Виноград	60	0,6	0,2	16
Вишня	48	0,8	0,5	10,3
Груши	40	0,4	0,3	9,9
Изюм	268	1,9	0	65
Крыжовник	43	0,7	0,2	9,1
Облепиха	47	0,9	2,5	5
Персики	40	0,8	0	9,3
Сливы	40	0,7	0	9,6
Чернослив	205	2,3	0	49
Смородина	31	0,3	0,2	7,3
Черешня	50	0,9	0,4	11,3
Яблоки	50	0,3	0,4	10,6
Дыня	24	1	0	5,3
Арбуз	12	0,2	0	2,7
Ананасовый сок	52	0,4	0	13,4
Апельсиновый сок	35	0,4	0	8,5
Томатный сок	16	0,7	0,2	3,2

Фрукты и мучные изделия

Гречневая крупа	345	12,1	2,9	67
Манная крупа	342	10,5	1,4	72
Овсяная крупа	360	14	6,9	58

питательная ценность продуктов

На 100 г продукта	ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Перловая крупа	311	9,3	1,1	66,5
Пшеничная крупа	345	11,5	3,3	66,5
Рис	330	7,2	1,8	71
Хлеб чёрный	225	7,9	1,1	46
Хлеб белый	285	9,1	3	55,4
Хлеб серый грубого помола	227	9	7	32
Ячневая крупа	324	10	1,3	66,3
Печенье и торты	400–700	37	10-25	50-80
Молочные продукты				
Молоко натуральное	70	3,1	4,2	4,8
Молоко обезжиренное	36	3,5	0,2	5,1
Кефир нежирный	30	3	0	3,8
Творог нежирный	76	16	0,6	1,6
Творог 20% жирности	260	18	20	2
Сыр моцарелла классический	260	18	20	2
Сметана	425	3	45	2
Сливки	206	3	20	3,7
Сыры (примерно)	325–450	25–35	25-35	0
Брынза	252	18	20	0
Сыр плавленый	275	20	20	3,8
Мясо и яйца				
Баранина	320	24	25	0
Баранина нежирная	166	21	9	0
Свинина	525	18,6	50,3	0
Свинина нежирная	358	25	29	0
Говядина нежирная	148	20	7	0
Говядина (фарш)	227	23	15,2	0
Язык говяжий	173	16	12,1	0
Мозги говяжьи	124	11,7	8,6	0
Печень	125	19	5,4	0
Почки	118	19,8	4,3	0
Курятина (без кожи)	154	25	6	0
Индейка (нежирная)	160	24	7	0
Утка	313	17,6	26,6	0

питательная ценность продуктов

На 100 г продукта	ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Гусь	319	29,3	22,4	0.
Колбасы	140-420	10-20	11-35	1-4
Кролик, зайчатина	178	23,8	9,4	0
Желток одного яйца	58	2,7	5,2	0
Белок одного яйца	16	4	0	0
Рыба и морепродукты				
Карп	93	19,9	1,4	0
Щука	78	18	0,5	0
Угорь	362	17,7	32,4	0
Белуга	131	23,8	4	0
Форель	89	15,5	3	0
Горбуша	147	21	7	0
Камбала	100	18,2	2,3	0
Устрицы	83	14	3	6
Креветки	95	20	1,8	0
Окунь	96	19	2,2	0
Сельдь	140	15,5	8,7	0.
Хек	86	16,6	2,2	0
Сардина	350	23,7	28,3	0
Скумбрия	191	18	13,2	0
Сёмга	160	16,3	10,5	0
Копчёная семга	192	25,4	10	0
Треска	74	17	0,7	0
Копчёная треска	102	23,3	0,9	0
Икра кетовая	229	27	13,4	0
Морская капуста	5	0,9	0,2	0
Разное				
Шоколад	530	2	30	63
Мёд	315	0,6	0	78,4
Сахар	298	0,5	0	99
Мороженое	198	0	11,3	20
Варенье	224	0	0	56
Маслины	62	0,5	0	15,3
Арахис	589	28	49	8,6

Научно-популярное издание

Денис СЕМЕНИХИН
Фитнес. Гид по жизни

Ведущий редактор *Ярослава Сурженко*
Корректор *Наталья Никитина*
Технический редактор *Надежда Лисицына*
Верстальщик *Лилия Ковальчук*

Подписано в печать 25.02.2014.
Формат 84x108 1/16. Усл. печ. л. 30,24.
Тираж 3000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 – книги, брошюры

ООО «Издательство АСТ»
129085, РФ, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5



www.semenikhin.ru

Денис Семенихин — признанный эксперт в сфере фитнеса и здорового образа жизни, телеведущий, автор книг «Фитнес — это легко!» (2007 г.), ставшей спортивным бестселлером, и «Фитнес. Гид по жизни» (2012), третье, дополненное издание которой 2014 года, вы держите в руках. Эта книга за

2 года побила все рекорды продаж среди российской литературы о фитнесе.

В течение многих лет Денис Семенихин работал в фитнес-индустрии, пройдя путь от персонального тренера в Калифорнии до управления сетями спорт-клубов REEBOK, MAXISPORT, OLYMPIC STAR. Сочетал это с деятельностью фитнес-редактора в журналах MEN'S HEALTH и MEN'S FITNESS.

Образование: факультет МЭО, Государственная финансовая академия, Американский колледж спортивной медицины (ACSM) в Калифорнии. Школа актёрского мастерства LARRY MOSS STUDIO в Лос-Анджелесе.

На телевидении Денис Семенихин выступал в качестве ведущего на следующих проектах:

— телеканал «РОССИЯ», шоу «Феномен»;

— телеканал «ДОМАШНИЙ», ежедневная утренняя программа о фитнесе;

— телеканал «РЕН ТВ», программа «Про Регби»;

— телеканал «РОССИЯ-2», программа «Я могу!»;

— телеканал «РОССИЯ-2», программа «Всё включено».

В 2012 году Денис Семенихин запустил 2 видео-блога в YouTube — о тренировках и о питании — которые в совокупности набрали более 300 тысяч подписчиков к январю 2014 года. К этому изданию книги прилагается DVD-диск со сборником выпусков, ставших столь популярными в YouTube.



Книга издана при поддержке



ВРЕМЕНА

Чтобы отлично себя чувствовать и быть на 100% готовым ко всему, нужно регулярно тренироваться. Это понятно и вам, раз вы держите в руках эту книгу. Денис любит тренировки, я видел его в деле — он очень интенсивный. И здесь он отлично и доступно рассказал обо всём, что нужно знать для достижения суперформы! Не сомневайтесь, эта книга для вас!

Костя ЦЗЮ,
абсолютный чемпион мира по боксу

В редакции нашего журнала знают Дениса давно и часто обращаются к нему за советом. Он — настоящий эксперт в своём деле, все его рекомендации проверены опытным путём. Так что можете смело им довериться, результат гарантирован.

Мария ВИНОГРАДОВА,
главный редактор журнала «Домашний Очаг»

Книга Дениса Семенихина выгодно отличается от других книг о здоровом образе жизни, которым так свойственны истерики и прочая охота на ведьм. Может быть, поэтому она гораздо убедительней и эффективней делает своё дело, заставляя задуматься о смысле движения в жизни и процентах углеводов и белков в питании даже самых непримиримых апологетов саморазрушения.

Алексей ЗИМИН,
главный редактор журнала «Афиша-Еда»

Спорт всегда был в моей жизни. С самого детства я узнала, что именно постоянство, упорство и энтузиазм приносят успех и победу. С Денисом мы говорим на одном языке, ведь он живёт по тем же принципам. Я уверена, что эта книга поможет всем людям поверить в себя и свои возможности, подтолкнёт к активному образу жизни.

Юлия БАРСУКОВА,
олимпийская чемпионка по художественной гимнастике,
золотая медаль на Олимпиаде в Сиднее, 2000 г.